

Ricerca

pagina 17

Una ricerca australiana ne dimostra i benefici sulla funzione articolare delle ginocchia

Per i dolori da artrosi la cura è l'acqua-gym

di SUSANNA JACONA SALAFIA

NEGLI ultimi anni abbiamo assistito ad un vero e proprio boom dell'acquagym, diffusa in tutte le piscine sia come attività riabilitativa sia come nuovo modo per fare fitness e ritrovare la forma fisica. Ne parliamo con Eleonora Vallone, ideatrice e insegnante di un metodo di acquagym in Italia. «L'acquagym è sicuramente l'unico sport a non avere controindicazioni. L'importante è scegliere l'esercizio giusto, quello più adatto alle proprie esigenze e al proprio corpo».

Come ha conosciuto l'acquagym?

«Nel 1984 ho avuto un bruttissimo incidente stradale: quindici giorni di

coma e tanti traumi fisici. Sono riuscita a ritrovare la mia forma fisica proprio attraverso la ginnastica in acqua, allora del tutto innovativa: in acqua potevo correre, muovermi senza alcun problema e soprattutto ritrovare un equilibrio psicofisico. Essendomi accorta così di tutti i benefici, non solo fisici, che questa disciplina apportava, decisi di insegnarla. Ecco che allora ho messo a punto il GymNuoto, il cui brevetto è stato anche riconosciuto dal Coni come il primo metodo per fare

Vallone: "Così ho scoperto la ginnastica acquatica"



Eleonora Vallone

ginnastica in acqua».

Ha sentito di questo studio dell'Australia secondo cui l'acquagym aiuta a guarire dall'artrosi al ginocchio?

«Sì, anche in Italia spesso a chi ha questo tipo di problema si consiglia di fare ginnastica in acqua. Muoversi sott'acqua implica uno sforzo notevole anche per fare esercizi semplici, in quanto la resistenza opposta dall'acqua è di circa 6 volte superiore a quella dell'aria. Questo fa sì che anche il conseguente lavoro muscolare

sia notevolmente superiore a quello dei tradizionali esercizi, con ovvii benefici in termini di riduzione di massa grassa, senza però stancare e affaticare le articolazioni, come può succedere con una tradizionale lezione in palestra. Il massaggio dell'acqua ha anche un effetto rassodante, oltre a essere rilassante e tonificante. Un altro importante pregio della ginnastica in acqua è quello di sentirsi protetti, e sicuri che nessuno possa vedere i nostri difetti fisici o i movimenti goffi, come accade invece in palestra dove spesso le lezioni si trasformano in una gara di bellezza o di bravura».

(giancarla rondinelli)