

COLPO DI FREDDO, VITTIMA UN GIOVANE SU TRE

La moda nel vestire penalizza la schiena troppo scoperta

Con le temperature basse i rischi aumentano

“Un giovane su tre è vittima del colpo di freddo. Ragazzi copritevi, è un investimento sulla salute delle vostre ossa”. Il consiglio viene dal Professor Sandro Rossetti, ortopedico, Primario del Dipartimento di Ortopedia e Traumatologia dell’Ospedale San Camillo di Roma.

“Con l’arrivo delle temperature basse il colpo di freddo alla schiena è in agguato - spiega l’esperto – E la moda è complice di questi disturbi. I ragazzi oggi non indossano più la cosiddetta maglia della salute, la maglietta o canottiera intima che tanto protegge dal freddo. Bandita dall’abbigliamento soprattutto dalle ragazze che preferiscono maglie molto corte e giacche che lasciano scoperta la parte bassa della schiena. Lo stesso i ragazzi i quali indossano pantaloni a vita bassissima e leggeri, jeans sia d’estate sia d’inverno e giubbetti che spesso non arrivano neanche alla cinta. Insomma proteggersi dal freddo non va di moda ma poi si paga nell’immediato e nel futuro”.

“Il colpo di freddo, soprattutto con l’arrivo delle basse temperature – aggiunge Rossetti – provoca dolorose contratture dei muscoli lombari. Tra i malesseri provocati dal freddo ci sono i dolori alle ossa e alle articolazioni. La diminuzione della temperatura in autunno ha effetto sia sulla struttura interna delle articolazioni, osso e cartilagine, sia sulle strutture esterne che le circondano, come tendini e guaine. L’esposizione al freddo e ai cambi di temperatura repentini, a cui i giovani espongono le masse muscolari, in particolare quelle della loggia lombare, danno certamente degli effetti negativi immediati che si possono evidenziare con contratture antalgiche più o meno dolorose, ma le conseguenze più pesanti si evidenzieranno a distanza di alcuni anni”

“La famosa maglia della salute che i ragazzi rifuggono per questioni estetiche legate all’abbigliamento attualmente più diffuso aveva – aggiunge - una sua ragion d’essere. Pensiamo a quante volte i nostri giovani interrompono un’attività sportiva e dopo essere transitati sotto

una doccia calda, ma ancora con una sudorazione profusa in atto, salgono su un motorino esponendo le proprie masse muscolari paravertebrali, che hanno immagazzinato calore derivato sia dallo sforzo fisico, sia dalla doccia calda, ad uno sbalzo di temperatura particolarmente evidente. Pensiamo al trauma a cui viene sottoposta la microcircolazione che serve ad irrorare i nostri muscoli, il freddo provoca una vasocostrizione e questo passaggio dalla vasodilatazione alla vasocostrizione crea una conseguente contrattura muscolare. Tutto ciò si va a sommare ai microtraumi ripetuti a cui è sottoposta la nostra colonna vertebrale, in seguito alle microvibrazioni dei veicoli a due ruote”

“Bisogna consigliare ai nostri ragazzi una protezione maggiore delle loro masse muscolari evidenziando che il loro benessere futuro è legato alla cura che oggi hanno del loro corpo – spiega Rossetti - Più a rischio i giovani che oltre a non coprirsi adeguatamente vanno anche in motorino. Quando si è in sella ad uno scooter la possibilità di rimanere vittima di un colpo di freddo è altissima. Le correnti di freddo si concentrano tutte dietro, sulla schiena del guidatore. Tra l’altro chi va in motorino ha le ossa sottoposte già a stress a causa delle buche sull’asfalto e di vibrazioni varie e continue, quindi si è più soggetti a dolori”.