

Giocare a tennis: un'ottima scelta per la salute

Dr. Riccardo Dalle Grave

Presidente Circolo Tennis Scaligero

Numerosi studi hanno trovato che gli individui di tutte le età possono ottenere significativi benefici fisici e mentali praticando il tennis. Al contrario, varie ricerche hanno evidenziato che i comportamenti sedentari sono pericolosi e possono danneggiare la salute dell'individuo.

La conclusione di una revisione della letteratura recentemente pubblicata dalla rivista *Physician and Sportmedicine* è che praticare regolarmente il tennis è una delle strategie migliori per stare in salute e in forma. Questi dati hanno spinto il consiglio direttivo del Circolo Tennis Scaligero a porsi tra i suoi obiettivi primari la diffusione della conoscenza sui benefici per la salute del tennis attraverso pubblicazioni, conferenze stampe e interventi sui media.

Nel corso di una partita di tennis un tennista può percorrere da 5 a 11 km, con una durata media di ogni punto che varia da 3 a 7 secondi. Il tennis è tra cinque sport che bruciano più calorie in assoluto, molte più del nuoto, del canottaggio, delle escursioni a piedi e del golf.

Numerosi studi hanno evidenziato che il tennis contribuisce a migliorare la fitness aerobica e anaerobica e perciò a incrementare sia la resistenza che la forza muscolare. Uno studio recente ha trovato che giocare a tennis tre ore la settimana a intensità moderata riduce della metà il rischio di mortalità per ogni causa.

I benefici associati al tennis includono anche il miglioramento significativo della funzione cardiovascolare e respiratoria, la riduzione del grasso totale corporeo, la diminuzione del rischio di sviluppare il diabete e le malattie cardiovascolari. Inoltre, recenti studi hanno dimostrato che il tennis fa mantenere ossa più forti - prevenendo lo sviluppo dell'osteoporosi - sostenute da muscoli più forti e più flessibili. È stato anche osservato che i tennisti ottengono un miglioramento significativo della forza muscolare, della coordinazione e dell'agilità.

Il tennis apporta anche fondamentali benefici mentali e psicologici agli individui di tutte le età. Questi vanno dal miglioramento della fiducia in se stessi e dell'autostima nei bambini e negli adolescenti, al ridurre lo stress e al mantenere le abilità cognitive negli adulti. Il tennis aiuta anche a mantenere abitudini che richiedono autodisciplina, abilità di prendere le decisioni e responsabilità.

Infine, in un'epoca caratterizzata dalla costruzione di città non camminabili, da uno stile di vita che predilige la pratica di attività sedentarie come la TV e il computer o di attività sportive eseguite da soli, il tennis, offre l'opportunità di praticare una sana pratica sportiva in città e di favorire lo sviluppo di positivi rapporti interpersonali: fattori che contribuiscono a migliorare la qualità della vita fisica, psicologica e sociale.

Questi dati provenienti dalla ricerca indicano che è difficile trovare uno sport migliore del tennis per gli individui che vogliono diventare fisicamente più attivi e migliorare le loro condizioni di salute. Ciò indica che il tennis dovrebbe essere considerato uno sport da mettere al primo posto tra quelli da consigliare ai nostri amici e conoscenti di tutte le età.