

Comunicato stampa

Berna, 1° marzo 2022

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	media.upi.ch

Sempre più infortuni nel jogging

I consigli dell'UPI per correre senza farsi male

Oltre un quarto della popolazione svizzera fa jogging regolarmente. Se è vero che questo sport è sano, è altrettanto vero che ogni anno causa 21 500 infortuni tanto gravi da richiedere cure mediche. Lasciando al corpo il tempo di adattarsi e seguendo i consigli dell'UPI è possibile ridurre i rischi.

La corsa fa bene: rafforza il sistema immunitario, brucia i grassi e stimola il sistema cardiocircolatorio. Purtroppo però causa sempre più spesso infortuni: in media 17 300 all'anno per la sola Svizzera. Stando agli ultimi dati disponibili, nel 2018 sono stati addirittura 21 500, il doppio rispetto al 2010.

Gli infortuni gravi, fortunatamente, sono rari. Molto più frequenti sono le lesioni acute che riguardano per lo più l'articolazione tibiotarsica e il ginocchio, come le distorsioni, gli stiramenti e gli strappi muscolari. Ancora più frequenti sono le lesioni dovute a carichi errati o eccessivi, come le infiammazioni del tendine di Achille. Tutti infortuni che si potrebbero in gran parte evitare.

Iniziare gradualmente

Per chi è alle prime armi è fondamentale pianificare bene gli allenamenti prevedendo momenti di recupero in modo da rispettare i tempi dell'organismo. Meglio iniziare con distanze brevi e ritmi lenti e aumentare progressivamente la frequenza, la durata e l'intensità degli allenamenti. Il corpo ha bisogno di tempo per abituarsi anche quando si lavora sulla tecnica di corsa, si usano scarpe nuove o si corre su un terreno diverso dal solito, ad esempio nel bosco anziché sull'asfalto.

Per stabilizzare le articolazioni tibiotarsiche, le ginocchia e il tronco sono inoltre indicati esercizi di rafforzamento e stretching, soprattutto dopo un infortunio.

Rendersi visibili

Anche chi fa jogging deve rispettare le regole della circolazione, ad esempio quando attraversa una strada. Può inoltre ridurre notevolmente il rischio d'incidente rendendosi visibile agli altri. Questo significa indossare abiti chiari con materiali riflettenti, bracciali e cavigliere rifrangenti e una lampada frontale al crepuscolo o quando fa buio.

L'UPI ha riassunto in questo breve [video](#) i consigli più importanti per fare jogging in sicurezza.