

Fare sport in inverno fa bene: dal calcio alla corsa, i consigli per non ammalarsi

Quando si parla di freddo moderato, indicativamente tra i +5 °C e i +15 °C, ci si colloca in un intervallo generalmente ben tollerato da chi è in salute

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 31 gennaio 2026)



Freddo, pioggia e giornate corte scoraggiano la voglia di muoversi, ma **rinunciare all'attività fisica in inverno è una scelta che non gioca a favore della salute**. Allenarsi anche nei mesi più freddi, infatti, non solo non aumenta il rischio di ammalarsi - un luogo comune ancora diffuso - ma apporta benefici misurabili al corpo e alla mente. Al contrario, muoversi regolarmente, a ogni età, **favorisce il benessere generale, rafforza la socialità e contribuisce a mantenere una buona salute tutto l'anno**, soprattutto con il passare degli anni.

«Quando si parla di **freddo moderato**, indicativamente tra i +5 °C e i +15 °C, ci si colloca in un intervallo generalmente ben tollerato da chi è in salute. È una fascia termica adatta a diverse attività all'aperto, dalla corsa alla camminata veloce fino agli sport di squadra come calcio e calcio a 5, nella quale l'organismo riesce a garantire un'efficace termoregolazione e risposte cardiovascolari adeguate -spiega Maria Rosaria Squeo, medico dello sport e responsabile sanitario dell'Area olimpica dell'Istituto di Medicina e scienza dello sport del CONI -. Tra 0 °C e +5 °C si entra in una zona più delicata, ancora praticabile ma che richiede maggiore attenzione. Il freddo, infatti, comporta un impegno superiore per i meccanismi di termoregolazione: **l'organismo attiva la vasocostrizione periferica per limitare la dispersione di calore e mantenere la temperatura corporea**, con possibili aumenti dei valori pressori. Per questo, nei soggetti ipertesi o

con patologie cardiovascolari è fondamentale un controllo preventivo e un percorso di adattamento guidato, preferibilmente sotto la supervisione di un medico dello sport».

Allenarsi all'aperto non fa ammalare

Praticare sport all'aperto fa bene a tutti, dai bambini agli anziani, e produce diversi benefici: psicologici, sociali e fisiologici. Ma è necessaria qualche cautela. «Dal punto di vista respiratorio, **l'inalazione di aria fredda e secca può favorire la broncocostrizione, soprattutto in persone con asma o iperreattività bronchiale** - spiega la specialista -. In questi casi l'attività fisica resta possibile, ma va impostata in modo progressivo e accompagnata da strategie protettive, come la copertura delle vie aeree superiori. È importante infine sfatare un falso mito: **il freddo in sé non è responsabile delle infezioni respiratorie** - spiega la specialista -. Queste sono causate da agenti virali o batterici, non dalla temperatura».

Aumenta la motivazione

In qualunque condizione climatica è importante allenarsi conoscendo il proprio corpo e il proprio livello di preparazione e adattare l'intensità e il volume della pratica sportiva in funzione delle temperature. «**Esporsi allo sforzo senza riferimenti chiari sul carico di allenamento è uno degli errori più frequenti**. Che si tratti di corsa, camminata, bicicletta o sport di squadra, è fondamentale sapere quanto si è pronti a sostenere quello sforzo - spiega **Andrea Cardone, preparatore fisico, Istituto di Medicina e scienza dello sport del CONI e referente dell'area tecnica dell'Alta scuola di specializzazione olimpica del CONI** -. Questo vale per tutte le età, uomini e donne: un carico di allenamento eccessivo può compromettere la salute, mentre uno stimolo troppo basso non produce benefici. Per questo è utile conoscere i principali parametri dell'allenamento quali il volume, l'intensità, la frequenza e la densità, e, quando possibile, affidarsi a un professionista o almeno al proprio medico di medicina generale. **Allenarsi al freddo offre alcuni vantaggi: comporta un minore stress termico e favorisce, soprattutto, la costanza**. Chi riesce a mantenere l'allenamento nei mesi invernali tende a costruire routine solide che si riflettono positivamente anche nel resto dell'anno. Il messaggio è che d'inverno ci si deve allenare con accortezze specifiche».

Esercizi al chiuso

Il riscaldamento è fondamentale in quanto **prepara il corpo all'attività e questo è ancora più vero e necessario durante la stagione fredda** quando tendini e muscoli sono più rigidi per le basse temperature. «In inverno è raccomandato effettuare **gli esercizi di riscaldamento al chiuso** - spiega Cardone - **per 10-15 minuti**. Questi permettono alla frequenza cardiaca di alzarsi e alla temperatura muscolare di raggiungere un livello ottimale. Una volta all'aperto, iniziare gradualmente fino a raggiungere la velocità prevista per quella sessione. **Partire con muscoli e legamenti freddi può causare danni**».

Come vestirsi

Ogni sport, per essere praticato in sicurezza, **richiede l'attrezzatura giusta e abbigliamento tecnico, *dry-fit* che è leggero e traspirante**, da utilizzare a strati. Le scarpe sono fondamentali e devono avere la suola antisdrucciolo per evitare di scivolare e magari cadere. E questo è anche più importante in inverno quando foglie e umidità rendono i marciapiedi e campi e campetti scivolosi. Inoltre **coprire naso e bocca, se fa molto freddo, per non inalare l'aria gelida** che è molto irritante per le vie aeree in particolare se l'andatura è piuttosto veloce come per i ciclisti.

Sicurezza per sé e per gli altri

Ascoltare musica o podcast è piacevole e interessante, ma **quando si corre, cammina o si va in bici è sconsigliabile usare entrambe le cuffie**, meglio solo una o preferire quelle a conduzione ossea che lasciano libere le orecchie. È necessario sentire cosa sta accadendo intorno per non rischiare qualche piccolo incidente e magari di farsi del male.

Bere e mai a digiuno

Nei mesi invernali e negli anziani la sensazione di sete è meno frequente, ma proprio per questo **quando si pratica attività fisica è importante bere**. Durante le camminate o in bicicletta portare sempre con sé una borraccia e bere a intervalli regolari, quando si corre è facile trovare fontanelle nei parchi e lungo i percorsi. **Prima di un allenamento è consigliabile mangiare dei carboidrati senza sovraccaricarsi**. «Durante l'esercizio a basse temperature l'organismo sostiene un dispendio energetico maggiore per garantire la termoregolazione - spiega Squeo -. Per questo è sbagliato sottoporsi a pasti abbondanti prima dell'attività fisica al freddo: **la strategia corretta è assumere piccoli quantitativi di carboidrati, preferibilmente zuccheri semplici, circa 30-40 minuti prima dell'allenamento, così da assicurare l'energia necessaria, per allenamenti che non si protraggono oltre l'ora**». L'esercizio fisico è uno degli strumenti più efficaci per la tutela della salute, ma va prescritto e dosato correttamente.