

I pro e i contro delle pedane vibranti

Il parere del professor Claudio Manfredi (ricercatore).

L'introduzione sul mercato della home fitness (l'allenamento domestico) della pedana vibrante ha suscitato negli ultimi tempi un grande interesse da parte del pubblico, ma anche degli esperti, verso questo attrezzo.

Molti sono stati i commenti a favore e molte, però, anche le perplessità.

Proprio per questo, DKN Technology Italia, leader sul mercato delle pedane vibranti, ha finanziato una ricerca condotta dall'Università Federico II di Napoli che si differenzia da altri studi, perché è stata realizzata su pedane per l'home fitness, e non su quelle ad alta prestazione di uso professionale e, quindi, più "aggressive" di quelle di uso domestico.

La ricerca è stata condotta dal professor Claudio Manfredi, ricercatore del dipartimento di Scienze odontostomatologiche

e maxillo-facciali, polo delle Scienze e delle tecnologie per la vita, e ha dato conferma delle potenzialità della pedana sia sul piano della forma fisica sia sui risultati per il benessere e la salute.

Il professor Manfredi è recentemente intervenuto sul settimanale "Viversani e belli" per chiarire alcuni dubbi sull'argomento.

Ad esempio, Manfredi ha escluso la possibilità che il training con la vibrazione possa essere dannoso a lungo termine.

Osservando determinate norme precauzionali non si corrono rischi per la salute. Il nostro apparato muscolo-scheletrico è capace di adattarsi alle condizioni esterne che mutano: se l'ambiente gli procura un attacco, esso lo registra in memoria, lo analizza e subito trova una soluzione biologica per riparare il danno subito. Mantenendo lo stimolo vibratorio della pedana entro precisi limiti di riparazione biologica, un eventuale micro-danno occasionale non porta ad alcuna conseguenza negativa, anche se la persona si espone a lungo alle vibrazioni.

I processi riparativi funzionano allo stesso modo, anche se più lentamente negli anziani.

I rischi che possono essere causati dalle vibrazioni che raggiungono la testa con troppa intensità dipendono da tantissime variabili: il tipo di pedana, l'età della persona, l'abilità a sostenere posture corrette, il programma di allenamento prescelto.

Da sole o tutte insieme possono essere determinanti per generare il rischio di danni.

La cosa migliore è un corretto addestramento di chi intende usare la pedana, soprattutto a casa, offrendo un'attenta spiegazione didattica al momento della consegna del prodotto.

Alcune aziende indicano protocolli di allenamento con intensità molto elevate, producendo solo oscillazione nella zona solo delle gambe e dei glutei.

Manfredi condivide il pensiero di molti ricercatori che danno giudizi negativi su questa pratica, che può causare stress muscolare e articolare e, a lungo andare, persino scollamento dei tessuti. Un allenamento ad alta intensità è concesso solo a

pochissimi "eletti" e comunque non per lungo tempo.

Per finire, la pedana vibrante può contribuire a limitare, se non invertire, la perdita di densità ossea.

Quest'ultimo aspetto è proprio uno degli obiettivi della ricerca in campo clinico-medico.

La perdita di osso si verifica non solo negli anziani, soprattutto donne, in presenza di osteoporosi, ma anche in altre condizioni presenti in età giovanile, come nel disuso meccanico a causa di paralisi post traumatiche negli arti o nei neurolesi congeniti (traumi da parto, mielomeningocence, ecc.) oppure in chi è costretto a letto da anni a causa di altre malattie.

Inoltre in campo ortopedico tutti i processi riparativi di fratture e contusioni a carico delle ossa potranno certamente accelerare, giovandosi di più corretti trattamenti vibratori.

Quindi per le pedane vibranti di qualità si prevede sicuramente un grande futuro, non solo nel campo della medicina, ma anche dello sport, della riabilitazione, del fitness e persino della tecnologia aerospaziale.

