30 maggio 2014 9:52

Elettrostimolatori. Consigli

di Primo Mastrantoni

Potenziano i muscoli, favoriscono la circolazione, fanno dimagrire ed eliminano la cellulite. Cosi' vengono pubblicizzati e, in prossimità dell'estate e del relativo costume da bagno, chi non vorrebbe avere un corpo snello e privo di inestetismi? Ed ecco gli elettrostimolatori, di moda perche' questi apparecchi portatili possono essere usati in casa, standosene comodamente sdraiati sul letto a leggere un libro o vedere la televisione. Il principio e' semplice perche' si tratta di sollecitare il muscolo o la parte interessata con scariche elettriche a bassa intensita': il muscolo "lavora" e si tonifica. Potrebbe essere la soluzione per tutti coloro che desiderano migliorare le proprie qualita' estetiche senza faticare. Potrebbe essere ma e' bene chiarire alcuni... particolari. L'elettrostimolazione e' sostanzialmente una tecnica riabilitativa, serve cioe' a tonificare muscoli costretti alla inattivita' da eventi traumatici, non e' quindi sostitutiva della normale attivita' sportiva. E' controindicata per alcuni categorie di soggetti a rischio come i cardiopatici, i portatori di Pacemaker e protesi, le donne in gravidanza e gli epilettici. L'elettrostimolazione stimola determinati muscoli ma non i loro antagonisti e quindi diminuisce la loro capacita' di coordinazione. Quando si svolge una attivita' sportiva, anche moderata, si aumentano complessivamente determinate funzioni, oltre quella propriamente muscolare, tutto cio' da' la possibilita' di sopportare uno sforzo fisico in modo armonico perche' ciascun apparato (muscolare, scheletrico, circolatorio, respiratorio) e' allenato. Cio' non avviene stando sdraiati sul letto con l'elettrostimolatore e il rischio e' la facile affaticabilita', l'alterazione del metabolismo basale e delle costanti fisiologiche interne (omeostasi). A questo si possono aggiungere effetti psicologici quali lo sviluppo di atteggiamenti passivi. Insomma l'elettrostimolazione non sostituisce l'attivita' fisica ne' una passeggiata. Fa bene se usata sotto controllo medico e per cure specifiche. Per un eventuale acquisto occorre ricordare che l'apparecchio deve avere: 1) il marchio Ce, che sta per conformita' europea; 2) il numero di identificazione, per risalire all'apparecchio in caso di guasti.