

9 giugno 2016 10:54

Elettrostimolatori. Consigli

di [Primo Mastrantoni](#)

Potenziano i muscoli, favoriscono la circolazione, fanno dimagrire ed eliminano la cellulite. Così 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 perché questi apparecchi portatili possono essere usati in casa, standosene comodamente sdraiati sul letto a leggere un libro o vedere la televisione. Il principio è semplice perché si tratta di sollecitare il muscolo o la parte interessata con scariche elettriche a bassa intensità: il muscolo "lavora" e si tonifica. Potrebbe essere la soluzione per tutti coloro che desiderano migliorare le proprie qualità estetiche senza faticare. Potrebbe essere ma è bene chiarire alcuni particolari. L'elettrostimolazione è sostanzialmente una tecnica riabilitativa, serve cioè tonificare muscoli costretti alla inattività da eventi traumatici, non è quindi sostitutiva della normale attività sportiva. È controindicata per alcune 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 capacità di coordinazione. Quando si svolge una attività sportiva, anche moderata, si aumentano complessivamente determinate funzioni, oltre quella propriamente muscolare, tutto ciò dà la possibilità di sopportare uno sforzo fisico in modo armonico perché ciascun apparato (muscolare, scheletrico, circolatorio, respiratorio) è allenato. Ciò non avviene stando sdraiati sul letto con l'elettrostimolatore e il rischio è la facile affaticabilità, 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'attività fisica né 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 conformità europea; 2) il numero di identificazione, per risalire all'apparecchio in caso di guasti.