

# Ma lo sport FA BENE?

A VEDERE DAI TRAUMI CHE CERTE DISCIPLINE GENERANO, VIENE DA CHIEDERSI SE SIA REALMENTE COSÌ O MENO.

Quando frequentavo i primi anni della Facoltà di Medicina all'Università di Milano ero ancora un pilota in attività con una serie di traumi e fratture alle spalle, ma nella testa il desiderio di potere aiutare gli altri piloti a guarire presto e con tanta voglia di tornare in sella. Non sapevo ancora bene se avrei fatto il medico dello sport o il traumatologo, ma per me l'importante era vivere nel mondo dello sport; uno dei primi corsi che frequentai fu proprio "psicologia dello sport".

Capii subito quale fosse l'importanza e il ruolo della mente nel mondo dello sport agonistico: non sto parlando solo dell'atleta ma anche del medico! Capire, assecondare, curare e convincere: medico ed atleta, ci si può riuscire insieme. Queste capacità fanno la differenza tra un medico con la "M" maiuscola ed uno bravo, magari competente ma sicuramente con poco "charme" e non amato dai propri pazienti. **Lavorare con gli sportivi e le persone che li circondano non è facile, lo sperimento tutte le settimane anche adesso dopo oltre 30 anni di professione.**

Torniamo alla domanda iniziale: lo sport fa bene? Verrebbe da dire subito di sì, però se veniste nel mio ambulatorio per fare uno studio statistico, tra fratture, menischi e legamenti rotti, tendiniti, mal di schiena, artrosi e via dicendo, vi chiedereste: ma lo sport fa bene veramente?

Ricordo un paziente cinquantenne che aveva un aspetto ancora invidiabile ma le sue Rx mostravano molto di più della sua età e mi disse: "fin da bambino ho sempre fatto sport, i miei genitori dicevano: 'ti fa bene!' Mi piacevano gli sport adrenalinici ed ho fatto di tutto, dal paracadutismo allo sci estremo, il motocross, la mountain bike e l'arrampicata... mi sono rotto decine di volte ed ora sono tutto artrosico...". Lo guardai, aveva un grande sorriso sulle labbra e la pelle con qualche ruga di chi ama sentire l'aria fredda o la pioggia sul viso mentre corre e si allena. Realizzai: lo sport comunque sia, fa bene alla mente ed al nostro equilibrio psico-fisico.

**Tutti sappiamo che dopo una bella sudata ci si sente meglio poichè il nostro corpo ha bisogno del movimento e dell'esercizio, ma i traumi e i sovraccarichi dove li mettiamo?** Incuriosito, ho voluto cercare in letteratura se esistessero degli studi in grado di dimostrare che facendo sport si vive meglio e più a lungo... non c'è nulla di scientifico che ci possa dimostrare che Rita Levi Montalcini se avesse studiato meno e fatto più sport sarebbe vissuta più a lungo!

In generale, ritengo che si possa dire che l'attività fisica, svolta da un soggetto sano, produca benefici superiori ai possibili danni, però deve essere eseguita in modo corretto. La domanda che le mamme facevano al medico dello sport fino a qualche decennio fa era: "Quale sport mi consiglia per mio figlio che ha 6 anni? Lo porto solo in piscina o lo iscrivo a basket o calcio?".

Oggi tutto è cambiato, il bimbo di 6 anni gioca con l'iPad e se decide di fare una attività si iscrive on-line dopo avere partecipato ad un forum sull'argomento...

Per inciso, in 30 anni di attività come medico poche mamme mi hanno chiesto se potevano iscrivere il ragazzino ad un

motoclub, mentre molte altre, dopo l'ennesima frattura, mi hanno chiesto se potevo convincere il marito a fare cambiare sport al ragazzino... impossibile però: "est modus in rebus".

**Posso assicurarvi che le fratture e i traumi articolari lasciano il segno con il trascorrere degli anni.** Ho svolto uno studio singolare (mai pubblicato) su un paziente particolare, ovvero me stesso: ricordando perfettamente i vari traumi e fratture riportate facendo motocross, ho voluto analizzare i distretti interessati e paragonarli allo stesso segmento corporeo dal lato opposto, oppure ad una articolazione di un soggetto della mia stessa età ma che non avesse riportato traumi. Il risultato è stato impressionante: anche articolazioni asintomatiche che però avessero subito violenti traumi (es. polso in esiti di fratture) presentavano segni di degenerazione artrosica: lo sport fa bene ma i traumi fanno male è la sintesi!

Ho quindi condotto una breve indagine tra ex piloti illustri di motocross (parlo di atleti a livello nazionale o internazionale) e l'incidenza di coloro che hanno dovuto subire interventi di sostituzione protesica ad una o più articolazioni è risultata decisamente più elevata se paragonata a soggetti della stessa età che hanno svolto attività sportive blande o comunque a basso rischio.

Dovendo quindi dare un consiglio in generale, possiamo dire che **l'attività ideale per chi vuole migliorare la propria efficienza fisica e la propria salute è quella "aerobica", prolungata nel tempo e di media intensità.**

Molti sport comportano il rischio di infortunio, soprattutto quelli di contatto e contrasto che hanno nella velocità una componente importante come quelli motoristici, lo sci e l'equitazione ecc.

Dove c'è velocità ci sono i traumi ad "alta energia" e gli effetti possono essere devastanti sullo scheletro, le articolazioni ma anche l'encefalo, torace ed organi viscerali.

Oggi l'evoluzione diagnostica e delle tecniche chirurgiche ortopediche ha permesso di evidenziare lesioni che un tempo passavano misconosciute e quindi trattarle in modo conveniente spesso con tecniche mini invasive o endoscopiche.

Questo basta a scongiurare il rischio di postumi? Assolutamente no!

Ricordo una madre che davanti al figlio quarantenne, disse: "Hai fatto quattro interventi per asportare i menischi e ricostruire i legamenti del ginocchio da quando avevi 15 anni ed ora ti senti dire che devi sospendere lo sport perché hai dei danni artrosici, ma allora cosa ti sei operato a fare?". **Spesso ci si dimentica che è l'entità del trauma a definire quella che sarà l'evoluzione futura, non l'intervento di riparazione.**

Ho parlato molto di noi medici ma voi piloti cosa potete fare? In realtà molto può essere fatto, prima ancora che si verifichi il trauma, dagli stessi atleti curando allenamento e prevenzione. Un atleta ben allenato è in grado di mantenere un livello di attenzione costante durante la prestazione sportiva, fornendo adeguate risposte neuromuscolari con tempi di reazione rapidi; una muscolatura ben sviluppata, oltre a consentire un buon risultato sportivo, è in grado di "attutire" sollecitazioni dannose.



## consiglio del mese

**E' necessario ricordare che le protezioni vanno indossate sempre, anche in allenamento! Non esaltatevi guardando i video di Pastrana & company... LASCIATE PERDERE, ASCOLTATE I CONSIGLI DEI PILOTI PIU' ESPERTI, TANTA DEDIZIONE ED ALLENAMENTO VI PORTERANNO IN MODO SPONTANEO A COMPIERE EVOLUZIONI E SALTI IN SICUREZZA. TENTARLI SOLO PER SFIDARE LA SORTE È FOLLIA ED IN GENERE SI CONCLUDE CON UNA CADUTA.**