

■ MEDICINA DELLO SPORT / Alleata del benessere, educa alla salute

L'attività fisica è "propositiva"

Fondamentale però è la supervisione dei medici specializzati

Il corpo è una macchina perfetta costruita per il movimento, non per la sedentarietà. Ancora meglio se questo "movimento" è ben orchestrato dalla pratica di uno sport. Gli italiani hanno ormai capito che il benessere passa per l'attività fisica, ma non hanno ancora compreso appieno che all'esercizio fisico devono essere associati i controlli medici. Non per puro "controllo restrittivo", ma per un controllo "propositivo" che metta l'individuo al riparo da problemi di salute. Questo è il compito che quotidianamente svolgono i medici specializzati in medicina dello sport. Loro stabiliscono se le modificazioni morfo-funzionali generate dall'attività fisica sono, per ogni individuo, nei limiti della norma, e possono apportargli benefici, dunque maggior benessere. Peccato che, e questo è un paradosso, in alcune regioni italiane la famosa visita medico-sportiva venga bypassata, sia dagli sportivi che dai dilettanti: il fatto è strano, perché, come detto, il medico dello sport deve essere considerato un alleato, non un nemico.

La medicina dello sport lavo-

ra silenziosamente non solo per monitorare la salute degli sportivi, ma anche per valutare, studiare e testare nuove terapie per migliorare le prestazioni, curare le patologie più comuni tra gli sportivi, educare alla salute (compito essenziale, soprattutto se rivolto ai bambini in età scolare). Ma non solo: si pensi agli individui che si avvicinano alla terza e quarta età: nel loro caso la pratica sportiva può essere utile? Con quali modalità e tempi? È compito di questi specialisti fornire una adeguata risposta.

Infine, sempre alla medicina dello sport spetta spazzare via quella piaga incredibile che prende il nome di doping. Come riferito dal presidente del Coni Malagò in occasione della relazione sullo stato dello sport italiano alla settima Commissione al Senato: "A oggi siamo il secondo Paese con il maggior numero di positività a livello olimpico". Bene, segno che i controlli sono efficaci e che i "furbi" vengono smascherati. Paese virtuoso, dunque, il nostro, che però deve insegnare, specie ai suoi giovani, a gareggiare lealmente, facendo leva solo sulle loro sane - energie.

