benessere

WEB **L'esperto risponde** alle domande dei lettori sugli argomenti di medicina sportiva all'indirizzo forum.corriere.it/medicina-sportiva

Non solo tifosi

Meglio giocare le partite invece di limitarsi a guardarle

Testimonial

I consigli di Eto'o, Buffon e Capello

Nel mondo, stando alle stime FIFA, giocano al calcio 265 milioni di persone, il 4% della popolazione complessiva. Anche nei Paesi poveri, dove manca un'educazione sanitaria adeguata: così la FIFA ha lanciato il progetto Football for Health, scegliendo 11 campioni "ambasciatori di salute" per trasmettere ovunque concetti semplici ma basilari, dall'importanza di lavarsi le mani alla necessità di proteggersi contro l'HIV. Gli 11 messaggi della campagna sono affidati a stelle di primo piano come Eto'o, che invita a usare le zanzariere per proteggersi dalla malaria, o Messi, che sottolinea il valore di una dieta sana; in "squadra" ci sono anche Buffon e Capello, che invitano a seguire correttamente le terapie prescritte e a diffondere le nozioni di salute nella comunità.

Fitness Lo sport più praticato nel nostro Paese

Calcio a cinque per divertirsi e stare in forma

In Italia il calcio è una passione collettiva. C'è chi non si perde una partita in televisione, chi segue la squadra del cuore allo stadio, chi non manca neppure alle gare in trasferta. E poi c'è una nutrita schiera di uomini che amano scendere in campo in prima persona, a ogni età: secondo le stime della Fédération Internationale de Football Association (FIFA), l'8,9% di chi gioca al calcio lo fa a livello amatoriale, dilettandosi con le partite all'oratorio o con il calcio a cinque tra amici. L'identikit del calciatore italiano medio è stato tracciato proprio in questi giorni a Milano, durante il XXIII Congresso Internazionale di Riabilitazione Sportiva e Traumatologia, grazie a uno studio condotto nel comune di Milano che ha censito le strutture dove si gioca al pallone e valutato le caratteristiche di chi le frequenta.

I dati mostrano innanzitutto che il calcio è capillarmente diffuso: nel solo capoluogo lombardo sono circa 70 le strutture sportive dove si può giocare su oltre 270 campi, a cui si aggiungono circa 120 campetti degli oratori. Così non sorprende scoprire che ben 45 mila milanesi si divertono tirando calci al pallone, come spiega Furio Danelon, fisiatra e medico dello sport dell'Isokinetic Medical Group di Milano, il centro di riferimento FIFA che ha organizzato il convegno milanese: «Uno su tre gioca da più di vent'anni e nel 70% dei casi sceglie il calcio a cinque — racconta Danelon, che ha raccolto i dati assieme al medico dello sport Lorenzo Boldrini —. Il 45% gioca solo una volta alla settimana e solo uno su cinque si allena con regolarità, andando in palestra o correndo per tenersi in forma».

Cuore e vasi

«Scendere in campo» due ore alla settimana, in sei mesi abbassa la pressione

Umore

La sfida tra amici è un ottimo metodo per scaricare tensioni e stress di lavoro

Un classico, la partitella con gli amici alla sera, appena usciti dall'ufficio. La buona notizia è che il calcetto può essere un modo piacevole per tenersi in forma: «Sono sempre più numerosi gli studi che mostrano come la pratica assidua del calcio abbia effetti positivi contro le malattie cardiovascolari e metaboliche o per la prevenzione dell'osteoporosi — dice Danelon —. Una ricerca danese discussa al congresso, ad esempio, mostra che giocare due volte alla settimana per un'ora, nell'arco di sei mesi riduce significativamente la pressione arteriosa. Il calcio quindi fa bene ed è un ottimo modo per mantenersi in salute, per di più lo si pratica in compagnia e questo comporta effetti benefici anche sul tono dell'umore; inoltre, è un ottimo metodo per scaricare le tensioni e gli stress della giornata di lavoro.

CORRIERE DELLA SERA

L'importante è evitare i traumi e gli incidenti seguendo poche, semplici regole. Innanzitutto, sottoponendosi a una visita annuale da un medico dello sport per assicurarsi di non soffrire di patologie che rendano pericolosa l'attività fisica: il controllo non è obbligatorio per i calciatori amatoriali, ma è essenziale, se non si vogliono correre rischi. Non basta però fare un elettrocardiogramma o parlare con il proprio medico di famiglia: lo specialista infatti valuta lo stato cardiovascolare, ma anche la postura, la flessibilità e la forza muscolare, l'eventuale presenza di traumi precedenti che potrebbero predisporre a recidive. Se una caviglia è instabile perché, dopo un'incidente, non ci si è sottoposti a un'adeguata riabilitazione, occorre tenerne conto; se un piede ha un appoggio alterato, può essere necessaria una soletta nelle scarpe per evitare incidenti».

«Prevenzione significa anche non giocare su terreni molto duri (come il cemento o i terreni sintetici di vecchia generazione, *ndr*) o su erbe sintetiche molto scivolose — interviene Massimo Berruto, del Centro di Chirurgia del Ginocchio del Gaetano Pini di Milano —. Altrettanto importante è fare attenzione all'attrezzatura, scegliendo scarpette adatte, così come scendere in campo allenati». L'ideale sarebbero un paio di sessioni di attività aerobica alla settimana, a base di camminata veloce o corsa.

«Se la condizione fisica è scarsa si accumula più acido lattico e ciò rende più probabili gli infortuni, favoriti anche dalla stanchezza, tipica di chi non è in forma, che "annebbia" le capacità di controllo — riprende Danelon —. Per prevenire incidenti, inoltre, si a una buona idratazione prima, durante e dopo il match, soprattutto quando è caldo o c'è un'elevata umidità relativa. Infine, indispensabile un buon riscaldamento a cui purtroppo moltissimi rinunciano, arrivando in campo appena in tempo per l'inizio della partita. Il programma di riscaldamento "11+" della FIFA, ad esempio, elaborato per il calcio a 11, riduce del 30% il rischio di infortuni. Noi abbiamo studiato una serie di esercizi analoga, specifica per il calcio a cinque, che dura circa mezz'ora e consente di ridurre moltissimo la probabilità di traumi».

Elena Meli

Prevenzione I punti deboli degli «atleti della domenica»

Caviglie e ginocchia da gestire con cautela

Giocare a calcio con gli amici è un modo perfetto per tenersi in forma divertendosi. Ma la possibilità di farsi male, se non si seguono le regole di prevenzione (*si veda articolo sopra*), è concreta: stando all'indagine condotta da Furio Danelon e Lorenzo Boldrini a Milano, ad esempio, il 50% dei giocatori amatoriali di calcetto ha avuto almeno una volta un infortunio muscolare o una distorsione alla caviglia. «Uno su quattro riferisce di aver subito un trauma al ginocchio e uno su tre ha dovuto perfino sottoporsi a un intervento di chirurgia ortopedica a questa articolazione — spiega Danelon —. Il 20%, inoltre, ha avuto almeno una lesione ai tendini».

Spesso la colpa è proprio dell'impreparazione degli "sportivi della domenica", che scendono in campo fuori forma e magari con le scarpe da tennis. «Tipici problemi "da calcetto" a carico delle ginocchia sono le lesioni del crociato anteriore, del menisco e più raramente della cartilagine — osserva Massimo Berruto, del Centro di Chirurgia del Ginocchio del Gaetano Pini di Milano —. L'infortunio più comune alle caviglie è la distorsione, i muscoli spesso sono interessati da lesioni che vanno dalle piccole contratture a veri e propri strappi muscolari. In caso di trauma acuto è difficile far finta di nulla: l'infortunato si "blocca", perché l'articolazione si gonfia o il muscolo è molto dolorante. In queste situazioni ci si deve rivolgere all'ortopedico, che già con la semplice visita può indicare una prima diagnosi, da confermare eventualmente con esami specifici, come l'ecografia o la risonanza magnetica. Purtroppo molti vanno dal medico di base e chiedono la prescrizione di una risonanza, ma non è detto che sia sempre utile o necessaria, anzi: potrebbe essere indicato un altro esame o nessun esame. Perciò, è bene rivolgersi allo specialista che può indirizzare agli approfondimenti adeguati facendo risparmiare tempo e denaro».

Riposo

Se c'è un danno muscolare bisogna fermarsi come minimo per una settimana

Quando l'evento traumatico è evidente è più probabile chiedere aiuto fin da subito a un ortopedico o un traumatologo; se invece il calcetto lascia doloretti sporadici, spesso si è tentati di trascurare i sintomi, continuando come se nulla fosse, o tentando di rimediare con un fai da te a base di farmaci antinfiammatori e antidolorifici. Un errore, come spiega Berruto: «Il dolore una tantum, che passa con un po' di riposo non deve preoccupare, ma se si ripete non va trascurato perché potrebbe essere una lesione da sovraccarico: se ad esempio c'è un danno ai muscoli può essere necessario fermarsi per 7-10 giorni o anche fino a due mesi. La valutazione medica è essenziale per capire l'entità del problema e individuare le soluzioni migliori».

E. M.