Correre è bello

Autor(en): **Liguori, Vincenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999281

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Correre è bello

di Vincenzo Liguori

Nei Paesi industrializzati, ormai é risaputo, sta prendendo piede una nuova malattia, l'ipocinesi. È un malanno che colpisce specialmente i ragazzi in età scolastica. Le osservazzioni dei maestri di ginnastica e dei medici scolastici sono concordi; i bambini di oggi, nei test di condizione fisica, sono molto più scarsi se paragonati alle classi di qualche anno fa. Il motivo è semplice: fanno pochissima attività fisica.

Sovrappeso e cellule grasse

A tutto questo si aggiunge il paradosso che, pur mangiando poco, gli scolari di oggi sono tendenzialmente più grassi. Il sovrappeso ed addirittura l'obesità, secondo alcune statistiche, colpiscono il 30% della popolazione scolastica. D'altra parte se mangiassero di meno, forse avrebbero carenza di vitamine e di elementi essenziali. Sui motivi di questo quadro allarmante di sovrappeso, sono state avanzate molte teorie. La più accreditata ipotizza che il numero di cellule grasse, gli adipociti, sia in grado di moltiplicarsi in certi periodi della vita, come la prima infanzia e l'adolescenza, se non già nell'utero materno. Se in queste età critiche si mangia di più, le calorie ingerite in eccesso contribuiscono a far moltiplicare il numero di adipociti. Una volta che le cellule grasse si sono riprodotte in grande numero, si è già firmata la condanna al sovrappeso. Nessun regime alimentare, nessuna dieta, infatti, per quanto ferrea, potrà ridurne il numero. Proprio come un palloncino, l'adipocita seguendo una dieta potrà essere eventualmente sgonfiato del proprio grasso, ottenendo a grande fatica un dimagrimento, ma mai cancellato. Tanti adipociti, insomma, significherà avere tante cellule grasse, quindi essere inevitabilmente più grassi, anche se si mangia di meno di quelli che di adipotici ne hanno pochi. E per averne pochi, non resta che controllare l'alimentazione nelle età critiche della moltiplicazione degli adipociti, quale la prima e seconda infanzia e l'adolescenza.

Ragazzi di città e di campagna

Tornando alle capacità fisiche, da una ricerca effetuata nel centro Italia, si é riscontrato che i ragazzi delle

Foto: archivio SFSM

zone rurali sono fisicamente più prestanti di quelli di città. Nessuna meraviglia dato che, notoriamente, chi vive in campagna ha maggiori possibilità di muoversi, di impegnarsi in attività fisiche all'aria aperta, nel lavoro dei campi, di camminare di più date le maggiori distanze e la mancanza di mezzi di trasporto cittadini. Le differenze tra i due gruppi, tuttavia, tendono ad annullarsi quando i ragazzi di città sono impegnati in un'attività sportiva regolare. Da qui l'importanza di avviare precocemente i ragazzi allo sport.

Il segreto degli atleti keniani

Che dire poi dei favolosi atleti africani degli altopiani? I famosi mezzofondisti keniani continuano a mietere successi in tutte le discipline del mezzofondo e del fondo relegando l'uomo bianco al ruolo di mera comparsa. I motivi? Genetici, innanzitutto. Immaginatevi che cosa significava, agli albori dell'umanità, vivere sugli altopiani in mezzo ad una natura selvaggia ed ostile, abitata da animali feroci. Sopravvivevano solo gli individui più dotati fisicamente, quelli che correvano più veloce del leone e della gazzella, coloro insomma che erano in grado di procurarsi da mangiare attraverso la caccia. Dice un proverbio africano: *la mattina, quando ti alzi, se vuoi sopravvivere, non importa se sei leone o gazzella; comincia comunque a correre, sia che tu sia preda o cacciatore.* Oltre alla selezione genetica, che ha fatto in modo che ai nostri giorni giungessero solo i discendenti degli individui più dotati fisicamente, in grado tra l'altro di conquistare la compagna e di procreare, c'é anche una motivazione legata all'altura. L'Africa centrale, infatti, con il Kenya in prima fila, ma anche l'Etiopia, la Somalia, l'Uganda e certe regioni del Marocco, è costituito da un altopiano con altezze medie tra i 2000 ed i 2500 metri. Nascere e vivere a quelle altezze, dove la disponibilità di ossigeno è minore data la diminuita pressione parziale di O^2, significa avere un sangue maggiormente ricco di globuli rossi. Più globuli rossi significa maggiore capacità di trasportare ossigeno ai muscoli, quindi maggior rifornimento di combustibile e, in definitiva, maggior rendimento fisico. È come se, vivendo ed allenandosi con l'aria rarefatta, gli atleli africani avessero fatto l'autoemotrasfusione oppure una buona dose di eritropoietina per stimolare il midollo osseo a produrre globuli rossi. In fondo é lo stesso effetto che intendono raggiungere gli atleti occidentali quando vanno ad allenarsi in altura. Per finire si é notato che i mezzofondisti africani hanno molto meno infortuni di quelli occidentali e quindi possono allenarsi per un periodo più lungo.

Le conseguenze della ipocinesi

Passando ad esaminare le conseguenze della mancanza di attività fisica, si é giunti a definire un quadro morboso che assomiglia ad una vera e propria patologia, la malattia ipocinetica di Kraus,Raab e Rusk. I muscoli diventano deboli e flaccidi, le ossa meno ricche di calcio con conseguente osteoporosi, le articolazioni sono meno mobili, aumentano le malattie di origine metabolica come l'obesità, il diabete, l'uricemia. Non da ultimo si assiste alla diffusione di quell'autentico killer del ventesimo secolo rappresentato dalle malattie cardiovascolari, in primis l'infarto cardiaco ed accidenti cerebrovascolari. Durante la guerra di Corea, autopsie eseguite su giovani soldati americani ventenni, deceduti sul fronte, dimostrarono che le placche di aterosclerosi, quelle che predispongono alla occlusione dei vasi impedendo la circolazione, avevano già invaso le arterie. Insomma la malattia aterosclerotica non é più prerogativa degli anziani, ma inizia a far danni già in giovanissima età. Del resto l'infarto del miocardio colpisce oggi anche individui giovanissimi. I dati attuali confermano questa tendenza; le malattie aterosclerotiche iniziano già nell'adolescenza..

Che fare?

Che cosa si può fare per prevenire le malattie cardiovascolari legate alla aterosclerosi? Incidere sui fattori di rischio modificabili: ipertensione, fumo, dislipidemie, sovrappeso e mancanza di attività fisica.
Parlando dell'influsso dell'attività fisica sul sovrappeso, occorre ricordare che il dimagrimento viene ottenuto attraverso diversi meccanismi sinergici; il consumo calorico immediato, il consumo calorico successivo all'attività fisica (metabolismo di lusso e cicli futili), la produzione di ormoni che determinano un calo dell'appetito, la minore capacità di assimilazione dovuta alla produzione di enterormoni, una maggiore regolazione dei centri della fame e della sazietà. Sono tutti fattori che chi fa sport sperimenta su sé stesso. Si ha meno appetito perché l'organismo produce sostanze che tolgono il senso di fame e danno sazietà, oltre alla produzione di endorfine che provocano piacere e quindi non inducono al consumo di alimenti dolci come forma di compenso. Si diminuisce di peso perché il metabolismo basale aumenta! Quindi aumenta il consumo di grassi ed il dispendio di calorie già a riposo. Ciò é dato dal fatto che lo sviluppo di una maggiore massa magra è un autentica fucina brucia-grassi. Non si ingrassa perché il transito intestinale è accelerato e quindi gli alimenti ingeriti non vengono completamente assorbiti, bensì in gran parte eliminati immodificati.
Certo non si può pretendere di bruciare grosse quantità di grasso solo attraverso lo sport. Essenziale rimane comunque un'alimentazione corretta, povera di grassi e ricca di fibre. La formula di Arcelli consente di calcolare, ad esempio, quanto grasso si consuma correndo. Basta moltiplicare il peso corporeo per i chilometri percorsi e dividere per 20. In altre parole se un individuo del peso di 70 chili corre per 10 chilometri, brucerà solo 35 grammi di grasso. Lo sport, in ogni modo, oltre a consentire un armonioso sviluppo fisico e conservare una buona capacità di prestazione, consente di vivere meglio e più a lungo evitando l'insorgere delle malattie cardiovascolari, oggi prima causa di morte ed invalidità nei paesi industrializzati. E per fare attività fisica quale mezzo migliore che non la corsa? Correre, dunque, non solo é bello ma aiuta a mantenersi sani, forti e magri. ■