

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	37 (1980)
Heft:	8
 Artikel:	L'uomo moderno e lo sport
Autor:	Fati, Franco / Antonelli, Fabrizio / Frera, Walter Della
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000494

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Anno XXXVII
Agosto 1980

Rivista d'educazione sportiva della
Scuola federale di ginnastica e sport
Macolin (Svizzera)

L'uomo moderno e lo sport

Presentiamo alcuni estratti di un grande dibattito in corso nei vari Panathlon Club su «Lo sport come componente essenziale dell'uomo moderno». Sarà d'altronde il tema del convegno che questa organizzazione terrà l'anno prossimo a Losanna.

Un tumultuoso sviluppo

Franco Fati, Chiavari

Il grande sviluppo che ha lo sport in questo nostro secolo in tutti i paesi del mondo, e particolarmente in quelli industrializzati, trova certamente una delle più valide motivazioni in una istintiva difesa dell'organismo umano sottoposto a un regime di vita in cui l'attività muscolare è stata sostituita pressoché completamente dalla macchina. L'automazione ha bensì liberato l'uomo dalla schiavitù della fatica fisica, ma, impegnando in modo preminente il sistema nervoso sensoriale a scapito di quello locomotore, è stata causa di quella malattia ipocinetica che, con varie manifestazioni sintomatiche (tipica la manager disease), è ormai assai frequente nell'uomo moderno, il quale, usando il telefono, l'automobile, gli elettrodomestici, opera e si muove, stando fermo.

Sono milioni, dunque, gli individui che si dedicano o partecipano quali spettatori ad ogni genere di sport, quasi per liberarsi dall'effetto deprimente che su di esse esercita la moderna vita di relazione; nessuna meraviglia, dunque, se lo sport è diventato uno degli aspetti più importanti del complesso socio-economico di una nazione. Questa spontanea tendenza al movimento quale mezzo per ristabilire, secondo il principio biologico della omeostasi, l'equilibrio organico alterato per l'eccessivo impegno di una delle componenti, era conosciuta sin dalla più remota antichità ed ebbe nel mondo greco-romano del sesto secolo avanti Cristo la sua più luminosa manifestazione. Nella nostra epoca, il fenomeno sportivo si è sviluppato di pari passo con il progresso meccanico e con il diffondersi dell'urbanesimo: è in effetti un prodotto della civiltà industriale. Nella sua evoluzione si è avuta una prima fase, che potremmo chiamare ginnica, iniziata nella seconda metà



del secolo scorso nei paesi nord-europei e poi diffusasi in tutta l'Europa, che ha avuto i suoi propugnatori e divulgatori in Ling, Jahn, Müller, Mosso; ad esse è seguita, all'inizio del secolo, ma soprattutto dopo la prima guerra mondiale, la fase sportiva agonistica, certamente connessa con il revival delle Olimpiadi dell'Era moderna per opera del De Coubertin, espressione di quel movimento di ritorno al naturalismo, ben sintetizzato dallo Jahn nella formula: fresco-lieto-puro-libero.

In questa seconda fase, tuttora in evoluzione, la ginnastica classica (che era alla base dell'educazione fisica scolastica e della terapia ginnica correttiva) è stata gradatamente sostituita dallo sport agonistico, inteso come azione motoria volontaria tendente al superamento di se stessi o dell'avversario e misurato con il metro o con il cronometro, la cui comparsa sui campi sportivi dà il via alla conquista del record.

Negli ultimi anni, la diffusione dei mezzi di comunicazione di massa (radio, televisione, giornali specializzati) ha favorito il crescente interesse verso lo spettacolo sportivo, al cui successo concorrono non solo fattori psicologici individuali (per cui chi assiste ad una vittoria sportiva inconsciamente si autoidentifica nel protagonista) ma anche fattori psicologici di massa: la vittoria sportiva non è più espressione di una conquista individuale o di gruppo, ma simbolo della superiorità di una città, di una nazione e persino della razza che ha prodotto il «campione»; questi è il divo, esemplare di quella «filosofia del successo» così diffusa nel mondo d'oggi; con la differenza che il successo dell'atleta è di breve durata e può creare, alla fine della carriera sportiva, quella difficoltà di inserimento nel contesto sociale lavorativo, che è uno degli aspetti negativi dell'attività sportiva professionistica.

In questo suo tumultuoso sviluppo, il fenomeno sportivo ha spesso assunto aspetti o provocato manifestazioni che esulano dai suoi scopi, quali furono definiti da Galeno, e cioè: l'aspetto igienico educativo, l'aspetto di preparazione bellica, l'aspetto spettacolare. Sotto questo ultimo aspetto lo sport è seguito da un enorme numero di individui che, pur non praticandolo direttamente, partecipano intensamente all'atto sportivo, che diventa per essi occasione di scarica affettiva. Questa rapida evoluzione del concetto di sport, ancora in atto, ha di conseguenza allargato e modificato il campo d'azione della medicina sportiva quale esso era agli inizi del secolo. Infatti, l'indirizzo scientifico, volto allo studio delle reazioni dell'organismo sottoposto a intensa attività fisica si è fuso, in questi ultimi anni, con l'indirizzo decisamente pratico di attività clinica, preventiva e terapeutica, applicata alle caratteristiche tecniche dei singolari sport.

Al movimento di idee e all'interesse destato dalle

ricerche dei fisiologi sul comportamento dell'organismo di fronte allo sforzo agonistico, è seguito, sul piano applicativo, la nascita, per generazione spontanea senza qualifica accademica, del medico sportivo pratico, di solito un ex-atleta che trova così il modo di continuare a frequentare palestre, campi sportivi: è da questo felice connubio che è nata la moderna medicina sportiva.

La medicina dello sport o, più brevemente, medicina sportiva, abbraccia il complesso di studi e di nozioni di natura medico-biologica riguardanti l'esercizio fisico e lo sport; essa trae dalle varie branche della biologia gli elementi basilari del proprio corpus doctrinale. È dunque materia applicata che, non solo per la peculiarità degli adattamenti morfologici causati dallo sport, o per i quadri patologici da esso provocati, ma anche per la particolare metodica dell'esame clinico valutativo individuale, costituisce ormai di fatto una branca a sé stante delle scienze mediche, con importanti riflessi nel campo dell'igiene e della medicina sociale. Essa si è rapidamente adeguata ai nuovi compiti, sia dal punto di vista dottrinale che pratico, attraverso la ricerca scientifica e l'organizzazione igienico-preventiva, tenendo sempre presente lo scopo fondamentale dello sport, quale fattore di conservazione della salute morale e fisica.

La ricerca scientifica ha trovato nello sport un vasto campo di studio. Le moderne attività agonistiche, in cui l'individuo volontariamente sottopone il proprio organismo, in tutti i settori, a richieste funzionali che raggiungono le estreme possibilità fisiologiche, costituiscono indubbiamente un vero e proprio test sperimentale in condizioni che nessun esperimento di laboratorio sull'animale potrà riprodurre.

Tuttavia, molti ancora sono i punti oscuri da chiarire in questo campo; se è vero, infatti, che molto sappiamo sul meccanismo di adattamento cardio-respiratorio allo sforzo fisico, ben poco conosciamo del comportamento del sistema endocrino e delle funzioni antitossiche, né sappiamo con certezza quali sono, nell'atleta, i limiti fra stato fisiologico e condizione patologica. Eppure, soltanto con una risposta a tali quesiti sarebbe possibile accettare sin dall'inizio, quell'esaurimento funzionale, indice del mancato o deficitario adattamento organico allo stress sportivo, che rappresenta il primo segno di una sofferenza organica, di cui la modificazione anatomica costituisce soltanto la fase finale, spesso non più reversibile. Da questo punto di vista, riteniamo sia necessario ed urgente accettare quale sia il vero significato di alcune modificazioni strutturali e funzionali indotte dallo sport particolarmente nell'apparato circolatorio, se esse siano cioè indice di una condizione patologica o invece espressione di una condizione fisiologica specifica.

L'aspetto sociale della medicina sportiva si è concretato solo recentemente in provvedimenti legislativi adottati in molte nazioni, l'Italia fra le prime, per un adeguato controllo medico degli atleti: questi provvedimenti trovano la loro giustificazione nel fatto che le moderne prestazioni agonistiche superano spesso le possibilità fisiologiche del soggetto e possono costituire la causa di fenomeni patologici, non sempre transitori o reversibili.

Questa evoluzione dello sport, rapidamente accentuata in questi ultimi anni, comporta pericoli non solo di natura morale ma anche fisica: sotto la spinta dei genitori, dei tifosi e dei talent scouts l'età dei partecipanti alle competizioni, anche ad alto livello, è andata progressivamente abbassandosi e giornalmente si ha notizia di records battuti da soggetti in pieno periodo di sviluppo fisico. La scelta della specializzazione sportiva non è più libera espressione di una istintiva tendenza individuale, ma viene fatta in vista di un futuro professionismo, senza considerare gli aspetti negativi e le conseguenze dannose che una scelta precoce può avere su un fisico in pieno sviluppo, anche dal punto di vista rendimento sportivo: è provato che queste giovanissime stelle dello sport non brillano a lungo e spariscono rapidamente dalla scena agonistica. A questa età solo una preparazione fisica di base e l'acquisizione tecnica degli sports elementari (ginnastica, nuoto, atletica) senza il metro ed il cronometro, è il miglior metodo per ottenere, più tardi, i massimi risultati in qualsiasi disciplina sportiva.

Ma anche nel soggetto adulto, la indiscriminata saltuaria partecipazione ad una attività sportiva, senza una adeguata preparazione globale del fisico, può essere causa di danno: i frequenti infortuni degli «sciatori della domenica» o, sui campi di tennis o di calcio, di coloro che all'improvviso decidono di dimagrire facendo sport, ne sono il tipico esempio. Bisogna convincersi che, come ogni medicina, anche lo sport va dosato, per non far male. Sotto questo aspetto molto è stato fatto in Italia con la legge del 1950 sul controllo medico preventivo di alcune categorie di atleti, particolarmente esposti ai rischi di natura medica o traumatica di un'intensa attività agonistica. Tale legge è stata recentemente perfezionata con l'estensione del controllo medico a tutti coloro che praticano l'agonismo e con l'istituzione di un adeguato controllo di fenomeni come il «doping» che costituiscono oltre ad un danno fisico, la negazione di ogni principio di morale sportiva. In Italia, in Spagna, in Francia, accanto a questi fondamentali aspetti medici preventivi, è stato sviluppato e perfezionato il sistema di assistenza agli infortunati. L'opera degli Enti a ciò preposti, deve essere rivolta, oltre che alla cura degli infortunati, evenienza accidentale inevitabile in una attività quale

quella agonistica, allo studio e alla prevenzione delle lesioni tipiche da sport.

Questi e numerosi altri problemi sono posti allo studio della medicina dello sport, che vede così il suo campo di azione elevarsi e spaziare nel mirabile e vasto campo della fisio-patologia clinica e della medicina sociale.

In conclusione, l'attività sportiva è fondamentale per i giovani, per il loro irrobustimento fisico e la formazione mentale, ma lo sport non è possibile per l'agonismo. Certo, agonismo inteso anche come partecipazione effettiva, quindi impegno, sia pure non a livelli esasperati, perché soltanto in questo modo si ottiene un adattamento respiratorio e cardio-circolatorio tale da prevenire quasi la totalità delle disfunzioni e malattie che interessano gli apparati. Non solo, ma una corretta attività fisica permette di prevenire nonché rimediare alle malformazioni dello scheletro, in particolare a quelle della colonna vertebrale, che colpiscono i bambini soprattutto nei primi anni della scuola. Lo sport è anche utile per i meno giovani per risolvere la crisi dell'uomo nella società odierna. È una valvola di sfogo per le frustrazioni, condizionamenti, la repressione della personalità, le pulsioni violente, l'aggressività che si accumula nella società. Pertanto, ben vengano le partecipazioni alle varie marce dell'amicizia, il tennis, le corse in bicicletta, la ginnastica, il nuoto, il footing. Ma sempre senza strafare.

Le strutture e le attività sportive devono, quindi, essere a misura d'uomo, in modo da aver sempre presente la possibilità e i limiti di tutti.

I tempi sono cambiati

Fabrizio Antonelli, Latina

Fin dai tempi più antichi, per non dire da sempre, lo sport, cioè quell'attività che l'individuo esercita per diletto e che richiede in misura varia un impiego di forza fisica, ha inciso nella formazione dell'uomo, sul suo comportamento, sulla sua vita. Se riandiamo col pensiero indietro nel tempo noi vediamo nelle attività umane un modo di vivere e di comportarsi che se esaminato in chiave sportiva sotto l'ottica attuale ci dimostra come l'uomo, sia consapevolmente che in modo inconscio, ha sempre praticato un'attività motoria che inizialmente gli serviva per vivere e che in tempi successivi è stata di volta in volta motivo di raffronto e di svago.

Infatti, l'uomo ha sempre avvertito la necessità di svolgere attività che gli consentissero di raffrontarsi con il suo simile in modo incruento e con sani fini di emulazione, che gli consentissero di scaricare la sua componente aggressiva, che gli con-



sentissero, e qui ci avviciniamo ai tempi attuali, di evadere dallo stress della vita convulsa che lo condiziona per ritrovare se stesso, la sua tranquillità, la sua serenità.

Volendo analizzare la vita di un individuo si può

notare come fin dai primi anni della sua esistenza sia istintivo, connaturale un comportamento che, sia pur a volte in modo inconscio, ha le caratteristiche dell'attività sportiva. La necessità del bambino di correre, di misurarsi con il suo simile non è



forse una manifestazione agonistica?

Crescendo il giovinetto avverte la necessità di praticare attività che, spesso prendendo esempio ed imitando i campioni delle discipline che lo appassionano, gli consentono di sfogare la sua esuberanza e la sua voglia di vivere. Andando avanti nella vita il ragazzo pratica sempre più attività sportive perché sente il desiderio, e con lui lo sentono i familiari che lo assecondano, di esprimersi in discipline che ritiene per lui più congeniali e che gli consentano di realizzarsi in pieno.

Poi il ragazzo cresce diventa uomo e a questo momento avviene una distinzione tra coloro che scelgono lo sport come attività primaria, e non sono molti, e coloro che seguitano invece a praticare lo sport come hobby avvertendo la necessità di non tralasciare la cura del proprio fisico; ma questa seconda categoria di persone, e sono i più, seguita anche a praticare alcune discipline perché trova nell'attività sportiva un elemento determinante di relax, di sfogo, di tranquillità e di spensieratezza.

Si potrebbe obiettare che non tutti però si dedi-

cano ad attività sportive; e l'obiezione è giusta ma si può affermare che, spesso in modo inconscio, l'uomo sente il desiderio di svolgere sempre un'attività motoria che possiamo definire sport allo stato latente. Il camminare, sia scegliendo di farlo per recarsi o tornare dal posto di lavoro sia per un ben determinato desiderio di moto, non è forse una inconscia attività sportiva? Ci sono poi altri sportivi, i cosiddetti «sportivi sedentari» che credono nello sport, non lo praticano ma lo seguono, spesso lo dirigono, sempre ci si appassionano.

Ed allora la componente sportiva non entra forse, ed in modo evidente, nella loro vita di tutti i giorni assolvendo, anche per questa categoria di persone, quella componente sociale che lo sport deve esprimere? In definitiva lo sport ha sempre influenzato ed influenza, spesso in modo determinante, le attività umane.

I romani lo tenevano in gran conto (*mens sana in corpore sano dicevano*), per i greci era motivo di culto (non dimentichiamo che si sospendevano le guerre per celebrare i giochi di Olimpia), gare e tornei si sono sempre più o meno svolti fino ad

arrivare ai nostri tempi dove lo sport è esploso in tutta la sua essenza fino a diventare un vero e proprio fatto sociale con i suoi lati positivi ed anche, purtroppo, con le sue implicazioni negative.

Quanto lo sport incide oggi sulla formazione dell'individuo? A mio avviso molto perché lo sport può influenzare in modo fondamentale l'uomo moderno, quest'uomo costretto a vivere in un mondo in continua evoluzione sul piano tecnico e sociale e che proprio per questo progredire stressante potrebbe subire un progresso involutivo dei suoi caratteri.

Facciamo astrazione dallo sport professionistico; lo sport infatti non dovrebbe vedere il lucro legato ai suoi fini anche se le caratteristiche di lealtà, di onestà, di rispetto dell'avversario rimangono, o per lo meno dovrebbero rimanere, inalterate. Queste caratteristiche costituiscono il motivo della sempre più vasta diffusione di esso in quanto efficace strumento di educazione atto a migliorare non soltanto il fisico ma anche e soprattutto lo spirito.

Per vedere di analizzare come lo sport sia una

componente essenziale dell'uomo moderno occorre esaminarlo nelle sue componenti parziali che tra loro assommate possono dare un quadro completo.

Ho accennato prima come lo sport sia divenuto un vero e proprio fatto sociale e come l'evoluzione della società faccia sentire indilazionabile la necessità di avere un qualcosa che consenta agli individui, ed in special modo ai giovani, di scaricare la carica nervosa, ed a volte nevrotica, che il nostro modo di vivere rende ogni giorno più evidente.

Lo sport che nelle sue origini era praticato negli strati superiori della società, perché negli strati inferiori ben pochi, se non nessuno aveva il tempo di dedicarvisi, con il passare degli anni è divenuto via via patrimonio sempre più comune a tutti i livelli sociali.

Lo spirito che lo animava in origine, e che affondava le sue radici nei miti antichi della cavalleria, non ha perduto niente della sua forza anche se la pratica di alcune discipline viene oggi svolta con fini quasi del tutto professionistici.

Lo sport ora è un'attività di massa, si può dire che non vi sia famiglia che non cerchi di far praticare ai propri figli un'attività sportiva (vedasi il sempre maggior sviluppo sia a livello di partecipazione sia a livello di impiantistica, delle discipline più popolari quali il calcio, il tennis, il nuoto, il basket, la pallavolo, ecc.); lo sport è un grosso fatto economico con tutte le implicazioni che ne derivano e che se ne possono dedurre e che in questa sede, dove trattiamo lo sport più sotto il profilo etico-formativo che non commerciale, non voglio e non ritengo opportuno accennare.

In questo quadro non bisogna assolutamente trascurare la componente educativa: facendo dello sport, se ben guidato, il ragazzo impara ad autodisciplinare sia le sue doti caratteriali che le sue capacità fisiche, impara a rispettare se stesso e gli altri, impara a vincere ma impara anche a saper perdere e (e nella vita ritengo che sia utile anche questo apprendimento) impara ad avere, a conquistare ma apprende anche le rinunce, se ben accette, sono anch'esse scuola di vita.

E che dire della componente morale, etica per l'incremento che lo sport può dare all'amicizia ed alla fraternanza fra i popoli?

I tempi sono purtroppo cambiati, sarebbe utopistico pensare che si possa ritornare ai valori di Olimpia quando, come prima accennavo, si interrompevano le guerre per celebrare i giochi, ma non c'è dubbio che dei giovani non possono incontrarsi per il solo fine di misurare onestamente e lealmente le proprie forze, che possono incontrarsi per il solo fine di misurare onestamente e lealmente le proprie forze, che possono incontrarsi con la predisposizione a riconoscere aprioristicamente il valore e l'eventuale superio-

rità dell'avversario, possono, a mio avviso, fare tanto per la pace e la fraternanza ed essere valido, se non determinante, contributo alla civile convivenza fra i popoli.

Alle componenti cui ho accennato occorre secondo me aggiungere, nel processo formativo ed evolutivo dell'uomo, quanto lo sport può fare come elemento moderatore e catalizzatore della violenza nel contesto della società moderna.

Ho accennato prima come il giovane nella pratica dello sport impara a rispettare se stesso e, aggiungo ora, impara a non usare violenza a se stesso. Non vi è dubbio, e lo dico e lo affermo senza tema di smentite, che un giovane sano, dedito alle attività sportive, impegnato agonisticamente con i suoi coetanei e con se stesso, ben difficilmente troverà il tempo di pensare a siringhe, bustine o spinelli o meglio pur pensandoci, perché il mondo che ci circonda è purtroppo quello che è, non approverà assolutamente alcun desiderio di fare esperienze in un campo che sa deleterio per la sua salute.

Ma non si può parlare di violenza contro se stessi se non si accenna anche alla violenza verso il prossimo e verso la società. In questo mondo giovane della P.38, della violenza di massa, della violenza fine a se stessa, lo sport può dare il suo contributo catalizzatore, può contribuire a riportare pace e serenità sempre che non ci avvalga di esso per secondi fini o si strumentalizzi l'avvenimento sportivo per scopi reconditi, che a volte purtroppo sono fin troppo palesi, e tutt'altro che in linea con l'etica sportiva. Anche la componente medica ha diritto ad un cenno.

La medicina è entrata nello sport e rivolge i suoi interessi oltre i compiti classici di semplice affiancamento assistenziale delle singole branche di attività sportiva, partecipando attivamente all'opera di selezione e di formazione degli atleti, seguendo i problemi inerenti all'insorgenza della fatica, l'ambiente di gara, l'alimentazione in relazione all'attività sportiva specifica dell'atleta, e tutto ciò che è connesso alla competente fisiologia generale. Lo sport, dunque, è bello, è affascinante perché ci aiuta a vivere, è utile perché con le sue manifestazioni contribuisce a far realizzare all'uomo la sua personalità, e contribuisce altresì a rendere la società più valida eticamente.

Quando nella vita e nella formazione dell'individuo si tenga a base disinteresse, lealtà, onestà, spirito di comprensione, fratellanza, amicizia, bellezza nell'accezione più pura del termine, qualità queste che sono alla base dell'idea sportiva, l'uomo sarà soddisfatto della propria esistenza ed avremo la riprova, se pur ci fosse bisogno, che lo sport, questo sport bistrattato da alcuni fatti e mal inteso da alcuni individui, è invece una componente di vita essenziale per l'uomo.
Da ciò un impegno ben preciso per noi, che do-

biamo credere nello sport per nostra intima convinzione, un impegno di fronte alla società ed alle nostre coscienze di impegnare tutte le nostre forze per far sì che lo sport mantenga ed esalti le sue peculiari doti, la sua essenza, la sua bellezza.

Una componente essenziale

Walter Della Frera, Panathlon Crema

La diffusione delle attività sportive negli ultimi venti anni ha toccato vertici elevati nei confronti del passato, per quanto riguarda il numero sia degli atleti praticanti attività sportive di competizione (professionistiche e dilettantistiche), sia dei praticanti attività sportive educative, dell'età evolutiva fino a quella media e perfino alla vecchiaia. Questo fatto evidenzia che lo sport è ormai diventato una componente essenziale dell'uomo moderno.

Spiegare «come» e «perché» lo è diventato non è molto semplice. Da una parte parlare di un simile argomento si può cadere nel banale o, per lo meno, nello scontato, visto che i mass-media hanno ormai imposto l'equazione: «sport uguale miglior benessere». Dall'altra parte lo stesso argomento può essere affrontato da più punti di vista; da un punto di vista filosofico-sociale come fattore importante per non lasciarsi travolgersi da una società sempre meccanistica ed individualista che tende a disumanizzare l'uomo, per fuggire da un lavoro sempre più ripetitivo ed automatizzato per lasciare agglomerati di cemento e ritrovarsi liberi all'aria aperta, ecc.; da un punto di vista psicologico come scarica di tensioni accumulate con lo stress della vita moderna, come mezzo per sentirsi più umani e per ritrovarsi con altre persone al di fuori dei nostri soliti ritmi, per maturare la propria personalità con una sana attività agonistica, per misurarsi con i propri limiti continuando a tendere così verso la perfezione fisica e morale. Essendo però medico sportivo lascio queste problematiche agli psicologi ed ai sociologi ed affronterò invece il tema dal punto di vista medico.

È opinione ormai diffusa che lo sport inteso come attività motoria, sia uno strumento efficace di medicina preventiva, soprattutto in relazione ad un sistema di vita in cui il sedentarismo è particolarmente diffuso, e l'uso delle macchine ha ridotto in maniera considerevole l'attività muscolare nella vita ordinaria. Fino a pochi decenni or sono ci si recava al lavoro a piedi o in bicicletta e nelle ore libere l'attività muscolare era prevalente su altri tipi di attività più sedentarie. Oggi non si esce senza l'automobile o l'autobus e si lavora prevalentemente seduti. Il tempo libero è poi occupato

dalla televisione o dal cinema.

L'essere umano è, invece, costruito per l'attività muscolare ed è fondamentale che una parte del nostro tempo venga dedicata allo sport. L'inattività comporta, infatti, una riduzione della massa muscolare, della ventilazione polmonare e della forza contrattile del cuore. Nei soggetti sedentari il cuore deve aumentare la sua frequenza al minimo sforzo e lavorare, quindi, in condizioni svantaggiose. Con un allenamento moderno è possibile risparmiare dai 10 mila ai 20 mila battiti al giorno.

Negli ultimi anni, inoltre, numerosi studi hanno messo in evidenza l'importanza della sedentarietà quale fattore di rischio coronarico. Ad essa si associa spesso la presenza di altri fattori di rischio quali l'obesità, l'ipercolesterolemia e l'ipertensione (oltre al fumo e allo stress). Studi epidemiologici hanno d'altro canto indicato l'associazione tra una vigorosa attività fisica abituale (lavorativa ed extralavorativa) ad una certa protezione contro alcune malattie cardiovascolari e l'infarto miocardico in particolare. L'esercizio fisico, infatti, modifica il circolo coronarico e potenzia lo sviluppo dei circoli collaterali che possono essere decisivi nel momento in cui l'arteriosclerosi riduce il flusso di un'arteria coronarica. Protegge il miocardio da eccessive scariche di adrenalina. Diminuisce la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa a riposo e sotto sforzo ed aumenta la portata circolare permettendo maggior prestazioni con un minor lavoro. D'altra parte, come ho detto, migliora la ventilazione e l'irrorazione polmonare ed il tono muscolare generale e permette il mantenimento della forza e coordinazione muscolare. Per obiettività bisogna anche dire che non è stato ancora scientificamente risolto l'interrogativo se l'attività sportiva influisce, ed eventualmente in quale maniera, sulla storia naturale futura e sulla comparsa di malattie cardiovascolari, alla luce anche delle numerose morti improvvise di sportivi. Come ho però già detto, vari studi hanno fornito almeno il supporto dell'evidenza se non la certezza statistica assoluta che ciò può rientrare nel possibile e nel probabile.

Senz'altro l'eventuale effetto protettivo può essere aspettato solamente nei soggetti che seguono un'adeguata attività anche nell'età media, in quanto gli effetti dell'attività sportiva praticata da giovani si cancellano entro pochi anni dalla sua sospensione ed, inoltre, tale esercizio deve essere programmato e svolto con l'ausilio ed il controllo della scienza medica. La scelta del tipo di prestazione fisica, la necessità di «dosare» per ciascun individuo la quantità utile di lavoro muscolare, il riconoscimento delle controindicazioni parziali o totali sono tutti gli aspetti indicativi di come lo sport (specialmente nell'età adulta) sia un mezzo terapeutico che non può essere offerto

indiscriminatamente a tutti.

Come fare in pratica?

È certamente nelle prime epoche della vita che un più attivo comportamento motorio deve essere promosso e diffuso, così da creare abitudini fisico-sportive salutari facilmente conservabili nell'età adulta. Vi sono poi tutta una serie di attività che una persona sana può condurre senza pericolo, purché guidata dal buon senso; camminare a passo svelto per almeno qualche chilometro al giorno, il cicloturismo, nuoto, il tennis, lo sci di fondo, le bocce, la caccia. Affinché sia utile, l'esercizio fisico deve però avere una certa durata, intensità e regolarità. Innanzi tutto è meglio svolgere un'attività di tipo aerobico, cioè un'attività di fondo, di resistenza (e la migliore resta la marcia) dove per fornire energie il nostro organismo consuma ossigeno con poca formazione di acido lattico, a differenza delle attività aerobiche (cioè di potenza di tipo la pista o la corsa veloce sui 100–200 metri) che producono molto acido lattico. Inoltre per chi ha problemi di peso l'attività aerobica provoca diminuzione del grasso corporeo.

Mi spiego con un esempio pratico: per diminuire di peso è meglio un'ora di corsa leggera piuttosto che un'ora di attività pesante come gli scatti contintui o un lavoro di palestra; questo perché l'attività aerobica «brucia» grassi molto più dell'attività anaerobica.

L'inizio deve essere graduale ma per essere efficace deve essere almeno 20–30 minuti di durata per seduta ed una intensità corrispondente da un minimo del 50% ad un massimo del 75–80% del proprio massimo consumo di ossigeno. Il massimo consumo di ossigeno è un valore che indica la capacità aerobica, cioè di fondo, di un soggetto ed è facilmente determinabile presso qualsiasi medico sportivo o centro di medicina sportiva. Il suo valore è espresso in litri, ma a noi interessa la frequenza cardiaca che si raggiunge durante la determinazione, per cui quando parliamo di percentuale di massimo consumo di ossigeno, in pratica parliamo di percentuale della massima frequenza cardiaca raggiunta. Affinché l'esercizio sia allenante perciò occorre raggiungere e mantenere all'incirca una frequenza cardiaca non inferiore ai 100 battiti/minuto e non superiore ai 130–140 come valori medi. Ogni soggetto può migliorare il proprio massimo consumo di ossigeno (che è una dote innata) dal 5 al 25% ma per mantenere questa efficienza fisica occorrono almeno tre allenamenti settimanali ed una certa continuità visto che una riduzione significativa della propria efficienza fisica si determina già dopo due settimane di mancato allenamento. A questo bisogna poi aggiungere una vita sana e regolata ed una alimentazione idonea.

Ma parlando di sport si è soliti pensare solo a due

categorie di sportivi: quelle dei grandi nomi per i quali lo sport è lavoro e gloria e quelle degli amatori. Ma esiste anche una terza categoria: quella dei giovanissimi per i quali lo sport è un completamento necessario e dilettevole per lo sviluppo del corpo, della mente e della personalità. Ed è anche un mezzo altamente educativo e formativo. Lo sport giovanile è giustamente considerato oggi unicamente come fine primario ma soprattutto come mezzo essenziale sia per lo sviluppo psico-fisico del ragazzo, sia per quello psico-sociale. Alla diffusa tendenza di imporre una maggiore specializzazione in età sempre minore, si affianca la necessità di una nuova visione dello sport concepito in funzione di uno sviluppo sano e completo dei ragazzi. È infatti proprio nell'età evolutiva che l'attività fisica e l'educazione intellettuale, morale e sociale convergono perfettamente fino all'identificazione.

Lo sport può, inoltre, assumere un ruolo molto importante nella profilassi e nella correzione dei paramorfismi giovanili quali le scoliosi, le scapole alate e il portamento rilassato. Premesso che tutte le attività sportive potenziando la muscolatura in modo armonico svolgono un ruolo preventivo, tuttavia vi sono alcune attività sportive che hanno anche un effetto terapeutico e fra queste cito la corsa soprattutto, poi la marcia, i salti, il basket e per ultimo il nuoto sulla cui efficacia preventiva tutti sono d'accordo mentre l'efficacia terapeutica è, invece, a tutt'oggi messa in discussione e, da parecchi autori, addirittura negata.

Comunque, la raccomandazione per tutti coloro che intendono praticare attività sportiva è di sottopersi preventivamente a visita medica per determinare il proprio stato di salute e le proprie capacità funzionali (tipo il massimo consumo di ossigeno) affinché si possa dosare poi l'esercizio fisico in modo tale che effettivamente migliori lo stato generale di salute e non si traduca in un vero e proprio danno per l'organismo.