

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 2

Artikel: Un centro di medicina dello sport nel Canton Ticino?

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000249>

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

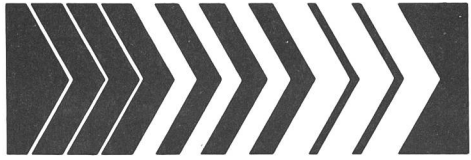
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 30.04.2026

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



Un centro di medicina dello sport nel Canton Ticino?

di Vincenzo Liguori

Lo sport diventa sempre di più un fenomeno di massa; basta scorrere l'elenco delle società sportive esistenti nel canton Ticino, oppure scorrere le cronache dei campionati cosiddetti «minori» per rendersi conto che sono migliaia i giovani e meno giovani che praticano, ai vari livelli, una attività sportiva regolare (nel solo calcio ci sono in Ticino 9000 tesserati).

Il fenomeno è dovuto ad una serie di fattori concomitanti: la maggiore disponibilità di tempo libero, l'offerta sempre più variata di infrastrutture sportive aperte a tutti, l'opera di sensibilizzazione e di richiamo che rappresentano le grandi manifestazioni sportive, come i giochi olimpici, o le grandi imprese realizzate dagli atleti di punta, che trovano sempre più spazio sui mezzi di informazione. Ma frutto anche di una presa di coscienza che una sana attività sportiva è un fattore importante per il mantenimento della salute.



Sport come prevenzione

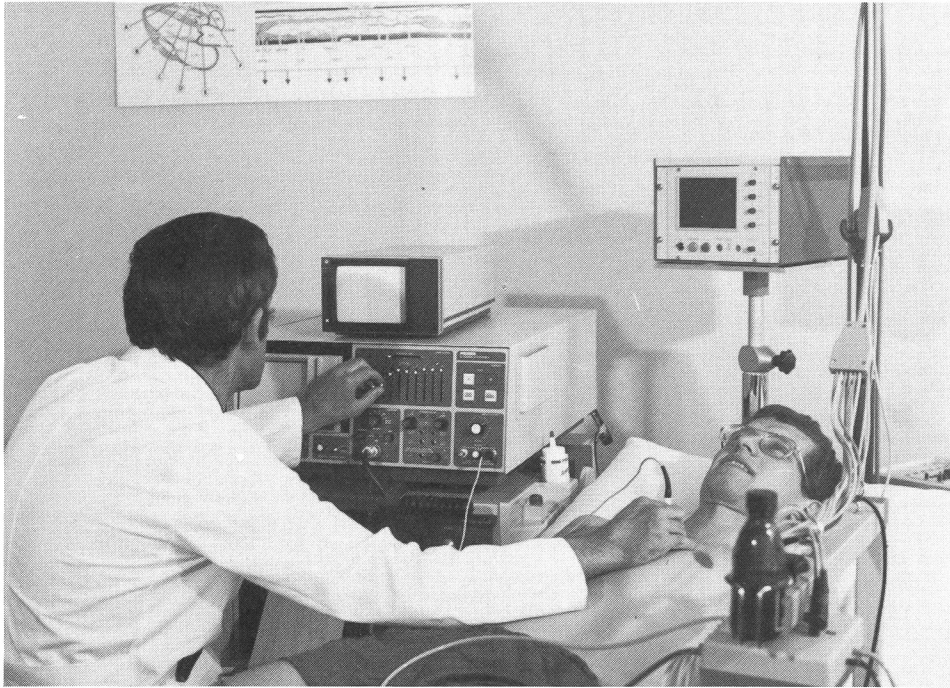
Tra i fattori di rischio infatti delle malattie cardiovascolari, le più importanti per incidenza nel nostro Paese come l'infarto del miocardio o le turbe dell'irrorazione cerebrale e periferica, si annovera infatti anche la «mancanza di attività fisica» o, in altre parole, la sedentarietà. È questa una tipica conseguenza delle modificate abitudini di vita che favoriscono sempre più il ricorso a mezzi meccanici che risparmiano il lavoro muscolare (l'auto, l'ascensore, gli utensili elettrici, ecc.) e quindi riducono sia lo sforzo fisico che il dispendio calorico. Ne consegue un diminuito adattamento dell'organismo allo sforzo e una tendenza al sovrappeso ed alle arteriosclerosi per aumento dei lipidi circolanti nel sangue.

Sport quindi non solo come modo intelligente e sano di impiegare il tempo libero, ma anche come vera e propria prevenzione delle malattie cosiddette «da progresso». Si può così affermare che la pratica non vuole soltanto significare vivere più a lungo ma anche miglioramento della qualità della vita.

Il ruolo della medicina dello sport

Con il diffondersi dello sport a livello di massa acquista sempre maggiore importanza la medicina dello sport. Un tempo medicina dello sport significava un mezzo per porre riparo ai traumi provocati dalla pratica sportiva, per cui si avvicinava per molti versi alla traumatologia ed alla ortopedia. Tutt'al più si pensava che solo gli atleti di punta dovessero o potessero usufruire dell'aiuto e del consiglio del medico. Il fatto che la scienza medica si fosse messa al servizio della realizzazione di alcune grandi imprese agonistiche non voleva necessariamente dire che il medico fosse il naturale consigliere di chi si avvicinava allo sport inteso come divertimento.

Oggi la medicina dello sport allarga il suo campo di interessi; oltre alla prevenzione dei traumi realizzata attraverso



so una migliore conoscenza della fisiopatologia, vuole essere la guida ed il consiglio che permettono allo sportivo, atleta di punta o non, di migliorare le sue prestazioni potenziando le naturali capacità dell'organismo. La valutazione funzionale del singolo individuo permette di stabilire dei programmi personalizzati di allenamento; attraverso la valutazione si può arrivare ad esprimere un giudizio su:

- grado di efficienza atletica e quindi del carico di lavoro tollerabile;
- capacità e livello di adattamento ad ambienti e situazioni particolari;
- adeguatezza dei sistemi di allenamento.

Lo screening permette anche di scoprire eventuali controindicazioni alla pratica di certi sport ed a meglio indirizzare i più giovani verso attività più confacenti alle potenzialità individuali.

Altro aspetto importante è l'alimentazione prima, durante e dopo l'allenamento o la competizione, non solo come fattore favorente il raggiungimento di migliori prestazioni ma anche come più generale strumento di benessere.

Enormi passi in avanti sono stati fatti nella riabilitazione dello sportivo — è stato questo uno dei temi del Congresso della Società Svizzera di Medicina dello Sport che si è tenuto il 23 e 24 novembre a Bellikon proprio presso il centro di rieducazione dell'INSAI — per esempio con la riabilitazione isocinetica in cui il paziente può eseguire esercizi a resistenze variabili secondo il dolore o la fatica individuali.

Un corso per medici in Ticino

Questo accresciuto interesse ha fatto scaturire anche nel Canton Ticino l'esigenza di formare dei medici preparati a

svolgere mansioni di consulenza in seno ad enti e società sportive o più in generale al servizio dei propri pazienti, senza dimenticare l'importanza che l'educazione fisica va sempre più assumendo nelle scuole.

Per questo motivo si è tenuto in Ticino un corso teorico-pratico di Medicina dello Sport della durata di 100 ore cui hanno partecipato una trentina di medici ticinesi. Nei partecipanti si è venuta rafforzando la convinzione della necessità di creare anche nel Canton Ticino un piccolo Centro di Medicina dello Sport dove poter centralizzare gli esami di idoneità e di controllo effettuati sugli atleti del Cantone, che possa costituire un punto di riferimento e uno stimolo allo sviluppo di tale disciplina.

Ragioni d'essere di un centro di medicina dello sport

Il dr. Rostan, Vice Presidente della SSMS, scrive sul perché di un Centro di Medicina dello Sport: l'esame eseguito presso un tale centro permetterà di determinare sul singolo individuo, mediante test da sforzo, il livello di allenamento, la capacità di effettuare un lavoro muscolare aerobico ed anaerobico, il depistaggio di alcune affezioni asintomatiche, come un'ipertensione arteriosa «da sforzo» o un vizio valvolare non conosciuto. Il paragone tra test differenti effettuati ad intervalli regolari di tempo permetterà di correggere gli errori di preparazione indicando allo sportivo i progressi realizzati. La presenza di medici specialisti in funzione di consulenti di questo centro permetterà di dare risposta ad eventuali quesiti che dovessero porsi, se si tratta di uno sportivo occasionale, sulla scel-

ta del tipo di sport che meglio si adatta alle proprie possibilità fisiche. D'altra parte, se si tratta di un atleta di punta, sulla scelta del tipo di allenamento o di dieta da seguire. □

Concorso 1985 dell'Istituto di ricerche

Allo scopo d'incoraggiare i lavori nei vari settori scientifici dello sport, l'Istituto di ricerche della SFGS organizza nuovamente, nel 1985, un concorso. È in palio un premio di fr. 5000 che, eventualmente, potrà essere suddiviso fra più vincitori.

In caso di folta partecipazione, la valutazione avverrà tenendo conto dei seguenti due criteri:

- a) dissertazioni e lavori di licenza di studenti di università svizzere
- b) lavori di diploma di partecipanti ai corsi universitari di formazione di insegnanti d'educazione fisica, al ciclo di studio della SFGS, ai corsi d'allenatori del CNSE e alle scuole professionali svizzere fino all'età di 35 anni.

Se vengono inoltrati meno di cinque lavori o in caso di qualità insufficiente, il premio non sarà attribuito.

Possono essere presentati lavori concernenti le scienze legate allo sport, elaborati nel corso dei due ultimi anni, in doppio esemplare entro il 15 settembre 1985 all'Istituto di ricerche della Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin e devono portare la menzione «concorso».

La condizione per l'attribuzione del premio è un eccellente lavoro basato sui principi scientifici validi nei rispettivi settori. Esso dev'essere così suddiviso:

- a) presentazione del problema
- b) applicazione/metodi
- c) risultati
- d) discussione
- e) riassunto
- f) bibliografia (referenze presentate secondo il procedimento delle pubblicazioni scientifiche).

Da allegare al lavoro, pure in doppio esemplare:

- i dati personali
- un curriculum vitae completo.

Una giuria, nominata dall'Istituto di ricerche della SFGS, giudica definitivamente i lavori presentati. La giuria designa prima della fine dell'anno il o i vincitori.

Informerà i partecipanti della sua decisione.

È previsto di pubblicare, nella rivista MACOLIN, un riassunto scritto dall'autore del lavoro premiato.