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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 5

**Artikel:** Corri, nonno, corri!

**Autor:** Liguori, Vincenzo

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000198

**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:** 11.08.2025

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

# Corri, nonno, corri!

di Vincenzo Liguori

I due atleti corrono a contatto quasi di spalla, l'italiano è in leggero vantaggio e si prepara allo sprint, mancano solo dieci metri al traguardo quando ecco il dramma, inciampa e cade; l'indiano allunga, sicuro della vittora, e taglia quasi con rabbia il nastro dell'arrivo. È medaglia d'oro dei 100 metri piani con il ragguardevole tempo di 29 secondi e 95; sì avete letto bene, non si tratta di un errore di stampa, quasi trenta secondi per percorrere i centro metri piani di corsa, circa tre volte il record mondiale di Carl Lewis. E dov'è allora la particolarità dell'avvenimento, vi starete chiedendo? Ebbene l'indiano si chiama Baba Proithvy Singh, classe 1892, l'italiano è più giovane, è solo del 94 e si chiama Francesco Tocco; 93 anni il campione mondiale e 91 il suo rivale, giusto l'età minima per essere ammessi ai campionati mondiali «over 90» di atletica leggera che si sono svolti a Roma nel 1985. Alle gare riservate ai nonnetti di 90 e più anni, come ci informa Pietro Seldoni sull'ultimo numero della rivista «In tema di medicina e cultura — diritto alla longevità», hanno partecipato circa 4000 atleti tra cui altri nomi famosi tra i veterani o, come li chiamano con gusto anglosassone, i master; i marciatori Francesco Scimmo detto «Chico» e Francesco Pretti, impegnati sui 50 chilometri, la colombiana Evelia Martinez che tentava di migliorare a ottant'anni il suo records sui 100 metri piani fissato a 27 secondi netti.
A questo punto è legittima la curiosità dell'autore che si chiede quale sia il segreto di tali risultati eccezionali per l'età in cui sono stati conseguiti.

### Qual è il segreto della longevità?

Si potrebbe a prima vista pensare ad una vita morigerata e regolare, a condizioni ambientali particolari come quelle di certe popolazioni della Georgia che vivono di pastorizia e nutrendosi quasi esclusivamente di prodotti genuini da loro stessi prodotti come yoghurt e formaggio con in più aria buona e assenza di stress, superano agevolmente tutti la soglia dei centi anni. Eppure Baba Proithvi Sing ha avuto quella che si potrebbe definire una vita avventurosa. Fugge di casa a 15 anni emigrando negli Stati Uniti, poi rientra da clandestino in India per partecipare alla rivolta contro i coloni inglesi ma viene catturato e sbattuto in prigione. Dopo alcuni anni di carcere duro, per lo più in isolamento, riesce avventurosamente ad evadere saltando da un treno in corsa durante il trasferimento da un carcere ad un altro; esule in Unione Sovietica, a 43 anni si produce in quella che si può definire la sua prima impresa sportiva. Per sfuggire alla cattura, dopo essere rientrato clandestinamente in India, percorre di corsa 170 chilometri in ventiquattr'ore. Gli anni seguenti li passa tra un carcere ed un altro fino alla conquista dell'indipendenza da parte del suo Paese, quando può infine dedicarsi ad un'attività sportiva più regolare diventando maestro di educazione fisica.
Agli intervistatori, dopo la medaglia di Roma, dichiara che il suo segreto è «conoscere alla perfezione l'organismo umano, autodisciplina, non sciupare alcun minuto della vita, fare yoga e naturalmente correre; il movimento — afferma sorridendo — è vita»!

### I record degli anziani

Che non sia un'eccezione ce lo conferma il «Guiness dei primati» che registra prestazioni a livelli altissimi in competizioni ufficiali aperte a tutti, come i giochi olimpici, di sportivi in età più che matura. Lo svedese Oscar Gomer Swahn a 73 anni si aggiudica la medaglia d'argento nel tiro a segno alle olimpiadi di Anversa dopo aver vinto l'oro otto anni prima. Euclide Presenzini, 73 anni, parte dal suo paese, Foiano della Chiana, e percorre 50 000 chilometri in bicicletta attraverso i cinque continenti, diecimila in più del suo precedente giro del mondo. La lista si allunga con lo scozzere Duncan McLean che all'età di 92 anni fa fermare il cronometro sui 100 metri piani all'eccezionale tempo di 21 secondi e 7; anche nelle lunghe distanze i nonni non sfigurano se è vero che nel 1976 a 98 anni Dimitron Yordanidis porta a termine i 42 km di una maratona nel tempo di 7 ore e 33 minuti.
Chi scrive ha corso la maratona di New York nel 1984 ed ha visto, con una punta di invidia, sfilare davanti a sé tanti «capelli bianchi» in forma fisica perfetta e con una falcata da ventenni, frutto di lunghi mesi di impegnativi allenamenti.

### Lo sport in età avanzata fa bene?

Ci si potrebbe chiedere, a questo punto, se fare sport in età molto avanzata non danneggi l'organismo già usurato dall'invecchiamento. I medici sono concordi nel riconoscere all'attività fisica un ruolo protettivo e preventivo nei confronti di quell'autentica pestilenza del XX secolo rappresentata dalle malattie cardiovascolari, infarto del miocardio in testa. Ma fino a che punto ci si può spingere nella pratica agonistica senza correre grossi rischi? Qualcuno, sarcasticamente, ricorda cosa è successo al profeta del jogging, l'americano Fix che ha lanciato in America la moda della corsa quotidiana e che morì infine, stroncato da un infarto, proprio mentre si allenava. Oppure Winston Churchill che, a chi gli chiedeva il segreto della sua longevità, rispondeva: «non ho mai fatto sport»! Coloro che credono che fare sport fa comunque bene alla salute ribattono facendo notare che nella famiglia dell'americano Fix c'erano stati diversi episodi di morte da infarto del miocardio in giovane età e quindi anche il profeta del jogging, la corsa quotidiana avrebbe in definitiva allungato la sua vita; e chi ci dice che anche Churchill non avrebbe aggiunto qualche anno alla sua già lunga esistenza se avesse dedicato un po' di tempo allo sport?
Il fisiologo svedese Astrand si è dato la pena di andare a controllare che cosa fosse successo ai campioni olimpici

della prima metà del secolo una volta ritornati ad una esistenza di persone comuni. Ebbene, il fatto di aver pratico lo sport a livelli estremi in età giovanile non ha per nulla pregiudicato l'integrità fisica in età matura. Atlete che si erano per anni sottoposte ad allenamenti estenuanti, sono felicemente diventate mamme e conducono un'esistenza tranquilla in perfetta salute. Lo stesso dicasi per gli uomini, forse con l'unica eccezione dei praticanti il pugilato che sembrano risentire le conseguenze dei continui traumi a livello cerebrale. Si è anche osservato che, una volta interrotta l'attività sportiva, anche i parametri fisiologici (volume del cuore, capacità respiratoria, masse muscolari e così via) ritornano rapidamente ai livelli della media della popolazione. In altre parole anche i grandi campioni, se smettono di fare sport, mettono su pancia e rotoli di grasso e diventano ipotonici e flaccidi quasi come i pantofolai che lo sport si limitano a seguirlo sul video del televisore di casa.

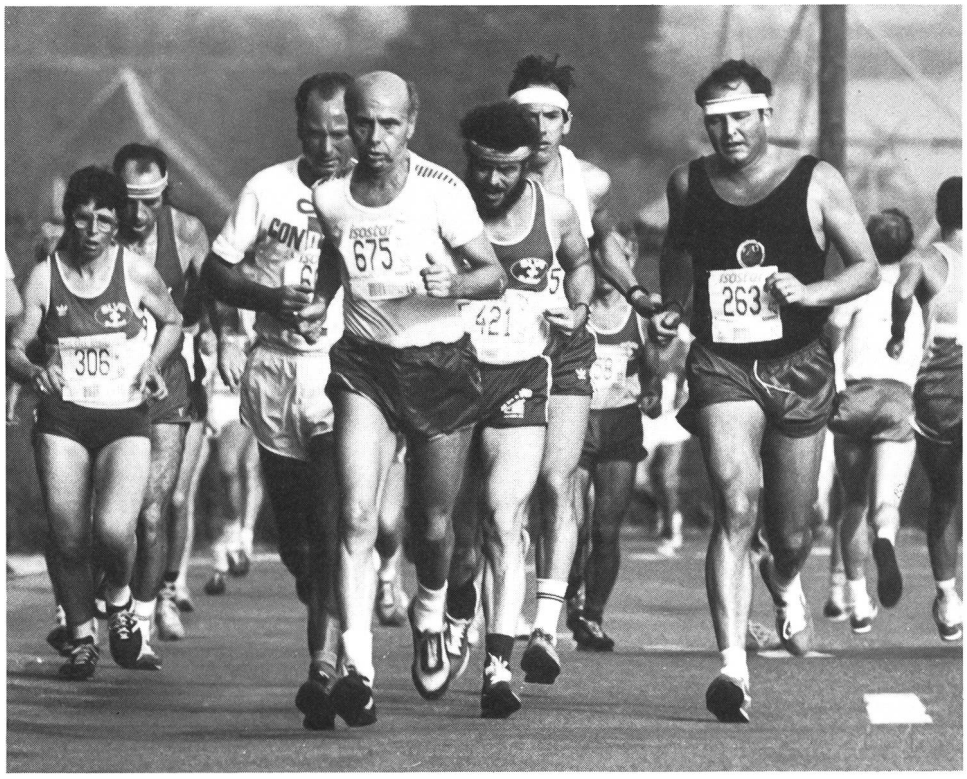
Per evitare quindi di perdere l'efficienza fisica conquistata in giovane età, occorre continuare ad allenarsi con regolarità, altrimenti si rientra nel gruppo dei sedentari. I benefici saranno anche di tipo psicologico per il valore socializzante che rappresenta lo sport per l'anziano, altrimenti condannato ad un progressivo processo di isolamento ed emarginazione. È osservazione comune che coloro che praticano regolarmente uno sport appaiono più giovani rispetto alla loro età anagrafica, come se il processo di invecchiamento ne venisse rallentato. Ma non tutti si dicono d'accordo.

## Gli atleti si consumano prima?

A questa domanda cerca di dare una risposta Gabriele Bianchini sulla rivista già citata. L'autore individua quattro differenti categorie di persone che praticano lo sport nell'età avanzata:

1. coloro che non hanno mai smesso di praticare il loro sport, riuscendo ad adattarsi però in maniera soddisfacente al calo delle loro prestazioni;
2. gli sportivi che, invece, cercano con gravi sforzi di mantenere invariati i loro standard;
3. coloro che, dopo i primi anni, hanno abbandonato per vari motivi l'attività sportiva e una volta giunti al pensionamento ricominciano ad allenarsi per mantenersi in forma;
4. i sedentari che, finalmente liberi dagli impegni di lavoro, trovano il tempo per scoprire l'attività sportiva, anche per riempiere le lunghe ore libere resesi disponibili.

Ma vediamo insieme con Bianchini che cosa succede all'organismo con l'invecchiamento, e le ripercussioni sulla pratica sportiva.




## L'invecchiamento cellulare, tessutale ed organico

Le cellule hanno un ciclo di vita ben definito. Si teorizza che posseggano come un codice di autodistruzione. Ad un calo delle richieste si accomagna un calo parallelo delle prestazioni; secondo la teoria dell'invecchiamento cellulare sono infine i cosiddetti «radicali liberi», molecole ad alta reattività, i responsabili dei maggiori danni insieme con l'usura legata ai processi metaboloci.

A livello dei tessuti si verifica una progressiva sostituzione del tessuto muscolare con quello connettivo, il che porta ad una diminuzione della funzionalità della macchina-uomo.

A livello organico, i diversi apparati perdono di efficienza. I muscoli, con l'età, diminuiscono di volume e di tono, a livello delle articolazioni si manifesta l'artrosi mentre le ossa si decalcificano. La capacità dei polmoni di fornire ossigeno e del sistema circolatorio di trasportarlo ai tessuti per fornire energia diminuisce sensibilmente. Il cuore pompa una minore quantità di sangue e con minore forza mentre l'arteriosclerosi limita la circolazione del sangue nei vari distretti. A livello nervoso diminuisce la vista, l'udito, i riflessi. Un quadro a dir poco sconfortante se non ci fossero i vecchietti terribili citati prima a darci qualche speranza.

Ora sembra che un'attività fisica abnorme ed eccessiva favorisca la produzione di quei «radicali liberi» che, come abbiamo visto prima, danneggiano le cellule. Lo stress legato all'esercizio fisico eccessivo favorirebbe inoltre la coagulabilità del sangue, fattore di rischio importante nelle malattie cardiovasculari. Dal quadro che ci fornisce Bianchini scaturiscono alcune conclusioni che ai più appariranno ovvie.

Sì ad un'attività fisica e sportiva in età avanzata purché non smodata ed eccessiva e soprattutto sotto controllo medico.

No all'agonismo eccessivo, no a sport violenti come il pugilato, e prudenza estrema in quelli, come la maratona, dove la componente del «superare sé stessi» e l'agonismo assumono talora connotati eccessivi. È consigliabile praticare sport di gruppo, escludendo quelli di combattimento, di velocità o di competitività esasperata, dosando l'impegno fisico in base alle possibilità individuali, praticando l'attività in maniera regolare con un adeguato periodo di riscaldamento, curando l'alimentazione e sottoponendosi a periodici controlli medici.

E arrivederci ai campionati «over 90» della fine del duemila. □