

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	44 (1987)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Ritratto di un podista della domenica
<b>Autor:</b>	Liguori, Vincenzo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000072">https://doi.org/10.5169/seals-1000072</a>

### **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:** 12.01.2026

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



Ce l'ha fatta!

può essere calcolato secondo 2 metodi diversi che danno però risultati molto simili.

Secondo Stegemann (6) la combustione di grasso fornisce 4.69 kcal per litro d'ossigeno consumato e la combustione di glucosio 5.01 kcal. Un consumo misto di questi due portatori d'energia fornisce dunque 4.85 kcal per litro d'ossigeno. La velocità media di Charmey era di 0.95 m/sec., corrispondente secondo Holmér (3) a un consumo d'ossigeno di 2.2 litri per minuto. Con la durata della prestazione di 1'362 minuti il consumo d'ossigeno ammonta a 2'996 litri, il che corrisponde a un fabbisogno d'energia di 14'530 kcal. Se si aggiungono a questi dati i 4'000 kcal di consumo di base calcolate secondo Prampero, si arriva a un totale di 18'530 kcal.

Secondo di Prampero (1) il consumo d'energia per chilometro, stimato sulla base della velocità media di Alain, è di 200 kcal. Facendo il calcolo per tutta la distanza si arriva a un consumo di 14'982 kcal più il consumo di base di 4'000 kcal, per un totale di 18'982 kcal.

Durante la prestazione il nuotatore assorbe circa 2'000 kcal, il resto, 16'500 kcal, doveva dunque essere bruciato dai depositi di grasso del corpo. La per-

dita di peso di 3.4 kg si divide in una perdita di grasso di 1.9 kg e in una perdita d'acqua di 1.5 litri.

Benché molta gente metta in dubbio l'opportunità di tali prestazioni, sia dal punto di vista medico sia sportivo, vogliamo concludere questo articolo con le parole di Alain Charmey: «Non sono mai andato fino ai miei limiti» («je n'ai pas vu mes limites»). □

#### Bibliografia

1. DI PRAMPERO P.E. The Energy Cost of Human Locomotion on Land and in Water. *Int. J. Sports Med.* 7, 55-72 (1986).
2. DOMINGUEZ R.H. Shoulder Pain in Swimmers. *The Physician and Sportsmedicine* 8, 35-42, 1980.
3. HOLMER I. Energy-cost of Arm Stroke, Leg Kick and the Whole Stroke in Competitive Swimming Styles. *Europ. J. appl. Physiol.* 33, 105-118 (1974).
4. HOWALD H., OBERHOLZER F. Biologische Auswirkungen eines 100 km-Laufes. *Jugend und Sport*, 31, 285-288 (1974).
5. RICHARDSON A.B., JOBE F.W. and COLLINS H.R. The shoulder in competitive swimming. *Am. J. of Sportsmed.* 8, 159-163
6. STEGEMANN J. *Leistungsphysiologie*. Thieme Verlag Stuttgart 1977.

## Ritratto di un podista della domenica

di Vincenzo Liguori

Chi è il partecipante tipico delle corse popolari? Chi si nasconde dietro quella folla ansimante e variegata che la domenica riempie le nostre strade con la prospettiva di ritrovarsi con una medaglietta di partecipazione di ottone dorato tra le mani ed il nome stampato in caratteri microscopici nella classifica tra centinaia di altri anonimi sconosciuti? Qual è l'età di quell'austero signore che, lasciati nell'armadio il doppiopetto grigio e la valigetta ventiquattrore, non ha vergogna di portare in giro la sua pancetta dopo aver indossato maglietta e pantaloncini corti e le scarpe da maratona ultimo modello? E cosa spinge quell'affascinante fanciulla dai biondi capelli al vento ed i cui seni danzanti armonicamente sotto una T-shirt troppo aderente fanno girare la testa a più di un concorrente, a sudare come una dannata macinando chilometri sotto il sole caldo, ed a rinunciare alla discoteca ed alle chiacchiere con gli amici al bar per sostenere il duro allenamento quotidiano? Insomma chi sono, cosa mangiano e cosa bevono, quanto pesano e quanti chilometri percorrono per settimana e che tipo di disturbi accusano questi forzati delle corse domenicali innamorati del jogging?

A queste domande risponde il dr. Marti, autore di uno studio premiato dalla Società Svizzera di Medicina dello Sport e pubblicato sul settimanale della Ciba-Geigy, che ci dà un quadro dei 5703 partecipanti al «Gran Premio di Berna», una corsa popolare di 16 km.

#### L'età dei corridori del GP di Berna

Innanzitutto vediamo insieme qual è l'età media di questi corridori che sono stati interrogati attraverso un questionario. Se si fa un paragone con la distribuzione dell'età della popolazione normale balza subito all'occhio una constatazione: il jogging, la corsa a piedi è uno sport praticato soprattutto tra i trenta ed i quarantaquattro anni, nel mezzo del cammin di nostra vita come direbbe Dante Alighieri. Pochi sono i giovani al di sotto dei quindici anni e gli adulti di più di quarantacinque; a più di sessantacinque anni si smette del tutto. Sarà anche perché con l'età si acquisisce quella capacità di soffrire e di fare sacrifici che un giovane è meno disposto ad accettare?

Non per nulla nelle gare di mezzo-fondo e di fondo come i 5 000 ed i 10 000 metri e la maratona si esprimono al meglio atleti che hanno ampiamente superato la trentina mentre è negli sprint e nelle corse veloci che prevalgono i ventenni.

### La motivazione: il piacere di correre

Ai partecipanti al «Gran Premio di Berna» è stato poi chiesto cos'è che li spinge ad iscriversi ad una corsa che è tutt'altro che una passeggiata. Le risposte prevalenti sono state «il piacere di correre», la «sensazione di benessere che si prova», la «possibilità di immergersi nella natura e di stare all'aria aperta». Meno importanti sembrano essere la consapevolezza del valore di prevenzione che la corsa e l'esercizio fisico connesso rappresentano nei riguardi di diverse malattie, quelle cardiovascolari in primo luogo (vedi anche a tale proposito l'articolo apparso sul numero di Macolin di aprile) o la molla competizione. Forse su quest'ultimo punto si potrebbe avanzare qualche riserva di interpretazione, perché è difficile che qualcuno sia disposto ad ammettere che partecipa ad una corsa popolare per il desiderio di vincere qualcosa, sia pure una coppa di latta argentata o la bottiglia di vino con il salame, oppure per lasciar dietro a mangiare la polvere qualche amico-nemico. Un'altra grande fetta percentuale ha il coraggio di ammettere che lo fa per perdere peso, perché spinto dall'esempio e dalla suggestione dei racconti di un amico (che parte gioca in queste scelte la spinta pubblicitaria alimentata dalle grandi industrie di abbigliamento sportivo o dall'amplificazione che i mass media fanno dei grandi avvenimenti sportivi come le gare di coppa del mondo o le olimpiadi?) o più semplicemente per provare.

Una differenza di motivazioni emerge chiaramente se si analizzano le risposte tenendo conto dell'età dei partecipanti. I giovani sono spinti maggiormente dal gusto della competizione, dal desiderio di battersi contro gli altri e di migliorarsi e magari di vincere. I più avanti con gli anni danno maggiormente importanza alla prevenzione delle malattie cardiovascolari ed alla necessità di fare moto per mantenersi in buona salute e non aumentare di peso.

### Il controllo del peso

Su quest'ultimo aspetto l'inchiesta ha evidenziato che chi fa molto moto correndo è raramente in sovrappeso. Rispetto alla popolazione normale i grassi sono dieci volte meno numerosi e gli obesi (con un indice di massa corporea superiore a  $29 \text{ kg. m}^{-2}$ ) venti volte.

È noto inoltre che con gli anni il peso tende ad aumentare; questo principio è valido anche per chi corre regolarmente, tuttavia coloro che hanno cominciato in età almeno o prima dei 25 anni riescono più facilmente a mantenere una curva di peso ideale che si discosta poco dall'orizzontale. Si è potuto anche calcolare il calo ponderale che si ottiene correndo in media 10 km per settimana nel corso di un anno; si è visto che così si bruciano circa da 1 a 2 chilogrammi di grasso. Un'ulteriore conferma che per dimagrire il jogging da solo non basta. Bisogna anche mangiare di meno.

### Bacco e tabacco amici di chi corre?

Com'è il consumo di alcool tra chi corre? La convinzione che gli alcolici non siano molto popolari tra i corridori è risultata sorprendentemente infondata. Solo il 7% si dichiara astemio contro il 5% della popolazione normale. I fumatori pentiti ed i non fumatori sono invece molto più diffusi. Sarà forse perché un calcolo un po' arbitrario ha fissato che per ogni sigaretta fumata al giorno si perdono da 17 a 35 secondi su di un percorso di 16 km. È come dire, in altre parole, che chi fuma un pacchetto al giorno, per le conseguenze negative che il tabacco ha sull'endurance, accu-

mulerà un ritardo compreso tra 6 e 12 minuti sull'intero percorso rispetto ad un non fumatore avente le medesime caratteristiche. È proprio vero insomma che corsa e fumo di tabacco non vanno d'accordo.

### Allenamento e capacità di endurance

Correre, si dice, mantiene giovani. Sembra proprio di sì se è vero che il corridore più lento tra i partecipanti al GP di Berna presenta una massima potenza aerobica uguale a quella di uno Svizzero «medio» di 20 anni. Se si pensa che tra i concorrenti si contavano persone di più di sessant'anni si può concludere che il jogging praticato regolarmente fa sì che, almeno per quanto riguarda il massimo consumo di  $O_2$  che è il parametro più utilizzato per misurare l'endurance, i più anziani conservano lo stesso rendimento di un giovanotto di vent'anni sedentario. Per ottenere questo risultato pare che non sia poi necessario sottoporsi a grossi sacrifici; sembra che sia sufficiente percorrere da 5 a 10 km per settimana per mantenersi in forma. La grande maggioranza dei partecipanti al GP di Berna hanno comunque iniziato a fare jogging almeno da 3-6 anni, il che indica che si tratta di una pratica sportiva cui si rimane so-



stanzialmente fedeli. Che dire tuttavia di quel 4% di concorrenti che si presentano al via dei 16 km di percorso senza alcuna preparazione e di quell'11% che si allenano piuttosto poco con una percorrenza media tra mezzo e cinque chilometri per settimana? Per costoro ci si possono aspettare soltanto danni dall'affrontare una gara con così tanta leggerezza.

Le considerazioni sull'effetto che l'allenamento ha sulla capacità di endurance vanno però lette con prudenza. Non potrebbe essere un fenomeno di selezione ad orientare verso la pratica regolare dello jogging gli individui biologicamente più dotati? In altre parole è l'attività fisica regolare a favorire il mantenimento di una forma così inviolabile e di una età biologicamente giovanile o è anche vero che sono proprio gli individui più fisicamente longevi quelli che continuano a correre fino in età avanzata? Probabilmente la risposta è duplice: facendo jogging ci si mantiene giovani ed in forma, è vero, ma i meno dotati vengono subito selezionati e passeranno nella categoria dei sedentari, il che aggraverà il loro invecchiamento biologico.

#### Disturbi e lesioni dovute alla corsa

Correre può comunque anche provocare danni e lesioni, quindi fare male alla salute. Circa un quinto di tutti i partecipanti al GP di Berna avevano dovuto interrompere completamente il loro allenamento per almeno due settimane a seguito di un trauma o di una lesione consecutiva alla pratica dello jogging. Quasi la metà lamentavano dolori vari, in massima parte al piede ed alla caviglia, alle gambe ed alle ginocchia, ma anche la regione dorsale e il bacino non erano risparmiati. Tanto più intensa era la preparazione, tanti più chilometri settimanali venivano percorsi, tanto più frequenti si rendevano necessarie consultazioni presso il proprio medico per disturbi vari legati all'attività sportiva. Quasi nei tre quarti dei casi si trattava di lesioni da sovraccarico, legate cioè a traumi di minima entità ma ripetuti nel tempo, i classici disturbi cioè legati allo squilibrio tra le capacità dell'organismo ed il carico di lavoro e di attività fisica imposto dall'allenamento. Meno di un terzo delle lesioni sono invece dovute a traumi acuti, come ad esempio distorsioni o contusioni dirette.

Consolante è tuttavia la rilevazione che il numero di visite mediche rimane significativamente più basso, rispetto alla frequenza di consultazioni di una popolazione normale, tra coloro che praticano regolarmente la corsa a piedi. In definitiva quindi chi corre è più sano e più in forma e biologicamente più giovane di un sedentario. □

## Traumi e lesioni nella corsa a piedi

di Vincenzo Liguori

*Giro della media-Blenio e mezza maratona di Lugano. Due manifestazioni che hanno richiamato, a distanza di pochi giorni l'una dall'altra, centinaia di partecipanti la gran parte dei quali appartenenti alla categoria dei cosiddetti «corridori della domenica». Anche in Ticino continua il boom della corsa a piedi o del jogging, come lo hanno battezzato gli anglosassoni. Si dice che correre fa bene alla salute. Non tutti si rendono conto però che il jogging presenta anche dei rischi. Vediamoli insieme.*



L'allarme è ormai scattato; dopo il tanto parlare dei benefici che il jogging procura all'organismo, con sempre maggiore frequenza si cominciano anche a descrivere i danni ed i disturbi che questa pratica sportiva così popolare può causare. Tutto è incominciato qualche anno fa quando il padre dello jogging moderno, l'americano Jim Fixx, profeta della corsa per tutti ed autore di un libro divenuto un best-seller, ci lasciò le penne proprio durante l'allenamento quotidiano. Aveva 52 anni e correva regolarmente, circa 120 chilometri per settimana, da alcuni anni. Gli appassionati della corsa a piedi furono presi dal panico. La morte del loro profeta sembrava far crollare tutte le teorie sull'equazione «corsa uguale salute» e per gli Americani che stavano scoprendo l'importanza di essere fit e di avere un fisico asciutto e prestante, lo shock fu tremendo. Immancabilmente i sedentari pantofolai gridarono «l'avevo detto io», per un momento fu la rivincita dei grassoni, delle pancette, dei rotolini di grasso e cellulite, della televisione in pantofole, birra e patatine fritte sull'amato e comodo divano. Quanta commiserazione per quegli scalmanati con il fiatone grosso e le veschie ai piedi che macinavano chilometri tra lo smog ed il fumo dei gas di scarico delle automobili in nome della forma fisica. Immediatamente scattò nello stato del Vermont la controffensiva degli amici di Fixx. È vero — si disse — che Jim è morto di un attacco car-

diaco mentre correva, ma il suo cuore malato aveva già resistito al di là di ogni più ottimistica previsione. Tutti i Fixx erano morti in giovane età per infarto cardiaco; Jim aveva raggiunto l'età di 52 anni ed il jogging gli aveva regalato almeno cinque anni di vita in più.

#### I malanni del corridore

Il grido d'allarme era tuttavia lanciato. Ecco quindi la fioritura nei giornali dedicati agli sportivi di «angoli dello specialista» e di rubriche specialmente dedicate ai disturbi ed ai malanni dei patiti della corsa a piedi. E fu subito una valanga di lettere con le descrizioni accurate e talora un pò patetiche di tutti i dolori, le sofferenze, i traumi, gli incidenti ed i malanni vari che affliggono sempre più frequentemente, a quanto pare, la tribù variegata degli amanti dello jogging. Gli esperti hanno subito provveduto a sfornare studi approfonditi sul fenomeno, andando anche a spulciare le statistiche ufficiali degli infortuni o mettendo sotto la lente di ingrandimento, come ha fatto il dr. Marti che ha esaminato i partecipanti alla corsa popolare GP di Berna e di cui riferiamo le conclusioni più avanti, o come J.E. Browne dell'università del Kansas<sup>1</sup> o P.N. Sperry di Glasgow autore di un libro di successo<sup>2</sup> riportato nella rivista «Organorama»<sup>3</sup>. Dunque non ci sono soltanto i morti, che poi per la verità non sono poi molti