

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 8

Artikel: La salute è programmabile

Autor: Cooper, Kenneth H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999692>

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

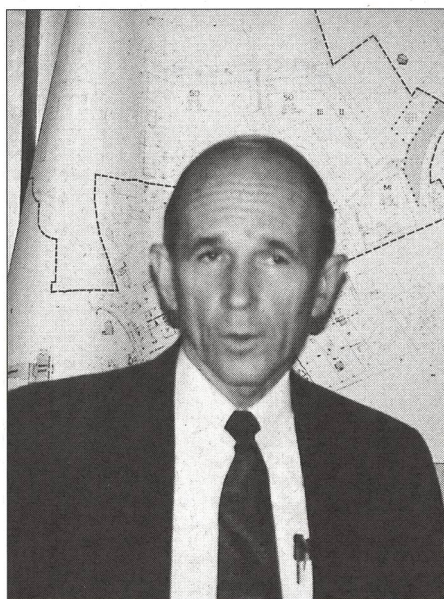
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La salute è programmabile

Parola del Dr. Kenneth H. Cooper

di Manfred Steffny, redattore di Spiridon – Germania
traduzione e adattamento di Giovanni Rossetti

Quando si parla di Dallas, sono subito le immagini di una famosissima serie televisiva che ci vengono in mente. Eppure a Dallas vi è un uomo molto più celebre di JR: il Dr. Kenneth H. Cooper, il promotore dell'allenamento sensato e funzionale della condizione fisica ed autore di una buona dozzina di libri sull'argomento. A Dallas il Dr. Cooper dirige un centro «aerobico» che copre la superficie di 20 ettari e nel quale lavorano più di 220 impiegati. Il Dr. Cooper dispone anche di una clinica e di un istituto di ricerca specializzato nel campo degli sport di resistenza. Secondo lui «la salute è programmabile», a patto di metterci impegno e regolarità.



Il Dr. Kenneth H. Cooper.

Rendere visita al Dr. Kenneth H. Cooper significa lanciarsi in una vera avventura e scoperta degli sport di resistenza. Dalla creazione del suo centro, avvenuta più di 21 anni fa, il Dr. Cooper non ha cessato di sviluppare, con entusiasmo e con il necessario rigore scientifico, le conoscenze in questo campo, pur non disdegnando di inondare gli altri paesi con le sue idee. A 60 anni Kenneth H. Cooper è ancora un esempio, snello e in eccellente forma, e ciò anche grazie alla corsa, alla quale si dedica quasi ogni giorno.

Ricordi dall'atletica

Nella sua gioventù Cooper era un discreto mezzofondista, con le sue migliori prestazioni personali di 1'56" sugli 800 m e di 4'18" sul miglio (1609,32 m). A quei tempi l'atletica si praticava in America quasi unicamente a scuola e nelle università. Per questo motivo Cooper, come molti altri americani, abbandonò la competizione dopo la fine degli studi di medicina. Fu allora che ingrassò rapidamente, fino a raggiungere i 92 Kg a 30 anni. Cooper si rimise allora a correre ed è basandosi sulla propria attività che sviluppò la sua teoria dell'allenamento «aerobico» come mezzo efficace per migliorare la capacità di assorbimento dell'ossigeno. A 39 anni aprì a Dallas il suo centro «aerobico» per tutti quelli che desideravano preoccuparsi della loro condizione fisica. Correndo Cooper ritrovò la linea e riuscì anche a terminare due volte la maratona di Boston sotto le 3 ore e mezza. Così facendo provò che il test che aveva messo a punto non costituiva un fine a se stesso, come molti sostenevano, ma piuttosto il punto di partenza di una capacità di resistenza che non chiedeva altro di essere sviluppata.

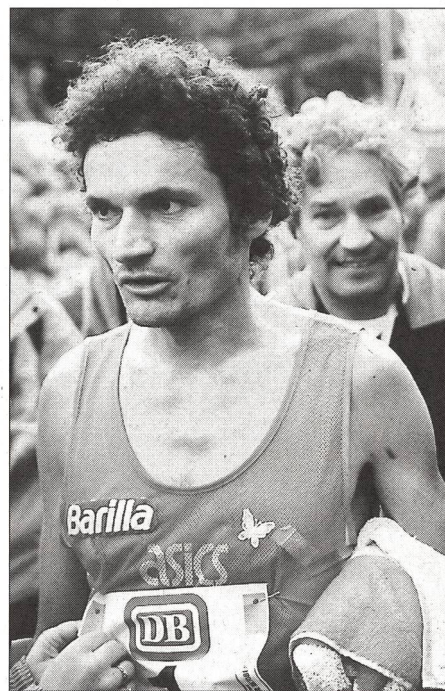
Il boom degli anni 80

L'impatto del suo metodo fu assolutamente eccezionale in America del

Nord e si stima che più di 30 milioni di persone di ambo i sessi e di ogni età praticavano la corsa secondo questo metodo. Si correva dappertutto, ad ogni ora del giorno e ... della notte. Al giorno d'oggi si stimano a 100 milioni le persone che praticano del «jogging» nel mondo. Alcuni paesi hanno innalzato il Dr. Cooper al rango di una star: in Brasile, per esempio, Cooper attirò, in compagnia del predicatore Billy Graham, circa 240 mila persone allo stadio di Maracanà, naturalmente attorno al campo principale.

Si pensa che Cooper abbia avuto un ruolo nella vittoria del Brasile nei campionati mondiali di calcio del 1970, a Città del Messico, una città posta a più di 2000 m s/m. Infatti l'allenatore dei «cariocas», Claudio Cuchino, aveva portato la sua squadra ad allenarsi su un altipiano di 2200 m s/m per un anno intero, ispirandosi al metodo di Cooper per la condizione fisica. Nella finale vinta per 4 a 1 contro l'Italia, i Brasiliani resistettero alla fatica nettamente meglio dei loro avversari. Un altro esempio della fama del Dr. Cooper ci viene da Chiba, ad un'ora da Tokyo, dove è appena sorta la clinica «Cooper» con un centro di allenamento ed un istituto di ricerche, il tutto costato circa 20 milioni di dollari.

Cooper intende installare ad Arolsen, (nell'Assia) il terzo centro che porta il suo nome, colpito soprattutto dalla vastità delle foreste e dalla bellezza del piccolo lago di questa località. Qui – spiega Cooper – gli interessati non saranno più obbligati ad attendere, come a Dallas, più di 6 mesi per inscri-

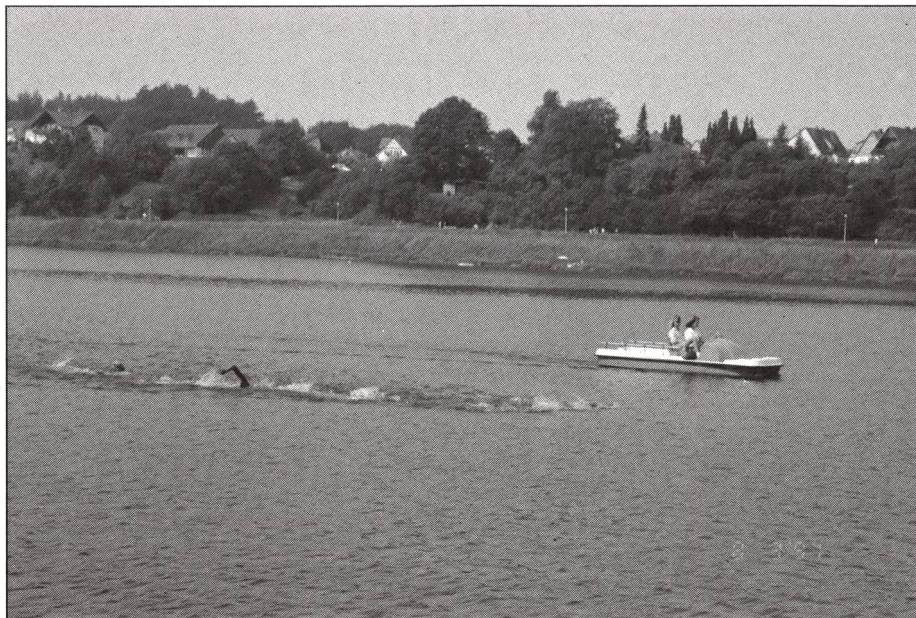


Ex grande maratoneta, Manfred Steffny (dietro) allena adesso il fratello Herbert, che ha preso la sua successione.

versi e diventare membri del centro, dato che la densità della popolazione è molto più bassa. Monitori ed allenatori ci verranno volentieri, ed inoltre è molto meglio fare un check-up o una valutazione del grado di salute in campagna che non nel grigiore di una grande città.

Vivere 5 anni in più?

Cooper sostiene che bisogna fare di più per la prevenzione. «Abbiamo abbastanza cliniche per le cure passive. Dobbiamo assolutamente mantenerci in forma in modo attivo, e per fare questo con regolarità è di capitale importanza. Se osservo lo stile di vita e le attività fisiche di una persona, sono praticamente in grado di definire la sua speranza di vita. Le nostre statistiche mostrano chiaramente che chi segue il mio programma di messa in forma (dalle minime esigenze) vive 5 anni in più. Le cose più importanti da evitare sono l'inattività, il fumo e il sovrappeso. Nel nostro centro, grazie all'osservazione di 13 400 persone su un periodo di 8 anni, è stato trovato che la loro speranza di vita è aumentata del 65%». Infatti, anche se è difficile crederlo, la speranza di vita è passata negli Stati Uniti da 70 a 75,6 anni nel 1990. Degli studi hanno dimostrato come questo miglioramento sia dovuto per il 63% a una modificazione del comportamento, per il 31% ai progressi della medicina e per il rimanente 7% a cause diverse. In Europa questo fenomeno non è stato ancora dimostrato, forse perché l'abitudine di praticare regolarmente uno sport di resistenza esiste solo da troppo poco tempo. Nel 1968, più del 44% degli americani riceveva una pensione anticipata; nel 1990 non sono che il 24% a riceverla. Secondo Cooper da 40 a 60 milioni di americani hanno dei valori della pressione arteriosa troppo alti: nel 1968 solo il 15% se ne preoccupava, contro il 60% nel 1990. Questi sono esempi di quello che possiamo chiamare un «cambiamento di stile di vita». Cooper insiste su un altro punto essenziale: «è importante abbassare il tasso di colesterolo a meno di 200 mg/dl (= 5,2 mmol/l); questo è possibile se ci si nutre in modo adeguato». Cooper ricorda che nel 1968 in America il valore medio del colesterolo era di 235 mg/dl (= 6,11 mmol/l), mentre nel 1990 è sceso a 215 mg/dl (5,59 mmol/l). Parlando dei Giapponesi, Cooper afferma: «se vengono a stabilirsi definitivamente in Europa o negli Stati Uniti essi adottano generalmente lo stile di vita del loro nuovo paese, e dunque non vivono più a lungo degli



Le rive del lago di Arolsen che attendono un nuovo «centro Cooper».

europei e degli americani. Per contro quelli che restano in Giappone vivono in media più a lungo, con la loro alimentazione che contiene in media il 18% di grassi contro il 40% in quella degli americani.

In forma con Cooper

Queste sono le attività da svolgersi per avere un minimo di condizione fisica.

Attività settimanale:

- 1^a settimana:
4 volte 20 minuti con circa 140 pulsazioni al minuto
- 2^a settimana:
2 volte 30 minuti con circa 130 pulsazioni al minuto
- 3^a settimana:
4 o 5 volte con circa 110 pulsazioni al minuto

Più concretamente ciò significherebbe:

- 1^a settimana:
correre 2 miglia (3218m) in circa 20 minuti 4 volte
- 2^a settimana:
30 minuti di danza «aerobica» 3 volte
- 3^a settimana:
camminare 3 miglia (4827 m) in circa 45 minuti, 4 o 5 volte

È chiaro che l'attività settimanale può essere cambiata.

Nello spazio di 20 anni il numero di americani che si allenano almeno 4 volte 20 minuti alla settimana è passato dal 24 al 44% e il Dr. Cooper afferma che questo valore non cesserà

di predicare e operare fino a quando convincerà il rimanente 56% a fare altrettanto. L'esplosione dei costi della salute dovrebbe essere una ragione sufficiente affinché le autorità incoraggino questa iniziativa. In America si è passati dai 12 miliardi spesi nel 1970 per i costi della salute ai 700 miliardi del 1990, il che rappresenta il 13% del prodotto nazionale lordo. L'obiettivo è dunque la stabilizzazione di queste spese grazie alla prevenzione.

Bambini rammolliti

Per riuscirci – continua Cooper – dobbiamo interessarci alla salute dei nostri bambini. Nel 1990 i bambini pesavano in media 5 Kg in più che 20 anni prima (quelli della stessa altezza). In un test fatto su un miglio, essi correvano da un minuto a un minuto e mezzo più lentamente. Ci sono varie ragioni per spiegare questo calo:

- negli Stati Uniti lo sport a scuola è obbligatorio solo nello stato dell'Illinois
- quasi tutti i bambini usano per andare a scuola il bus oppure vi sono accompagnati in macchina
- la maggioranza dei bambini passa da 15 a 20 ore alla settimana davanti alla televisione o ai giochi video
- le pessime abitudini alimentari (fast-food!)

Non c'è dubbio che questi dati americani non sono migliori né in Germania né in Svizzera. Un'inchiesta fatta dalla rivista sportiva Spiridon nella Westfalia del nord ha dato infatti i seguenti risultati: il 21% dei giovani tra i 12 e i 14 anni consuma regolarmente

Il test dei 12 minuti

Benchè messo a punto già parecchio tempo fa, questo test del Dr. Cooper è ancora molto usato, essendo un valido aiuto per valutare la condizione fisica. La scelta della durata di 12 minuti si basa su lunghe e minuziose osservazioni fatte in laboratorio e su delle prove fatte sul terreno su migliaia di persone.

Tablette di riferimento

Uomini

Condizione fisica	Età			
	- di 30 anni	da 30 a 39 anni	da 40 a 49 anni	50 anni e più
pessima	-1600 m	-1500 m	-1350 m	-1250 m
mediocre	1600 a 2000 m	1500 a 1850 m	1350 a 1700 m	1250 a 1600 m
media	2001 a 2400 m	1851 a 2250 m	1701 a 2100 m	1601 a 2000 m
buona	2401 a 2800 m	2251 a 2650 m	2101 a 2500 m	2001 a 2400 m
eccellente	+2800 m	+2650 m	+2500 m	+2400 m

Donne

Condizione fisica	Età			
	- di 30 anni	da 30 a 39 anni	da 40 a 49 anni	50 anni e più
pessima	-1500 m	-1350 m	-1200 m	-1100 m
mediocre	1500 a 1850 m	1350 a 1700 m	1200 a 1500 m	1100 a 1350 m
media	1851 a 2150 m	1701 a 2000 m	1501 a 1850 m	1351 a 1700 m
buona	2151 a 2650 m	2001 a 2500 m	1851 a 2350 m	1701 a 2200 m
eccellente	+2650 m	+2500 m	+2350 m	+2200 m

bevande alcoliche, il 37% dei giovani sotto i 18 anni fuma, di cui il 12% più di 20 sigarette al giorno, l'11% circa consuma delle droghe (hascisch, LSD o eroina), il 10% soffre di malattie croniche e un terzo dei giovani tra i 12 e i 17 è vittima di uno squilibrio psichico.

Ritornando all'America, ciò significa che non solo il presidente Bush, il suo ministro degli affari esteri ed altri politici altolocati devono poter beneficiare, come è il caso, di un programma di messa in condizione fisica di Cooper, ma anche tutte le scuole.

L'esempio di Dallas

Vediamo adesso come si lavora al centro Cooper di Dallas e se questa attività sarebbe concepibile da noi. Ciò dovrebbe essere il caso soprattutto per una specie di «club della salute», che si compone di 3000 membri, di cui circa la metà sono donne. La tassa annuale, di 900 dollari per persona, certo non è da poco, però con questa cifra si può usufruire durante tutto il giorno dell'insieme di tutte le strutture a disposizione nel centro, tra cui tre piste di jogging, di cui una coperta. Si possono praticare in tutto 28 attività diverse. Ciononostante circa il 50% dei partecipanti preferisce la corsa: seguono poi la pallavolo e la pallacanestro. Ogni giorno più di 1000 persone approfittano dei computer per valutare i risultati dei loro test e per conoscere così, approssimativamente, il loro livello di condi-

zione fisica. Prima di essere accettati in questo club i candidati di più di 40 anni devono sottoporsi a un test sotto sforzo.

Programma di rimessa in forma

Il programma Cooper di rimessa in forma richiede un lavoro sul posto di vari giorni, da 4 a 14. L'età media degli iscritti, di ambo i sessi, è di 44,6 anni. Se si aggiunge la spesa della visita medica completa, questo programma costa 650 dollari a chi è sotto i 40 anni, e 900 a chi li ha già passati. Ciononostante sono più di 3000 le persone a usufruirne ogni anno.

Una percentuale di grasso dell'1,4%!

La misura della percentuale del grasso corporeo, fatta con l'immersione, è un elemento importante. Cooper stesso ha, con i suoi 78 Kg, una percentuale del 14%. I valori raccomandati vanno dal 15 al 19% per gli uomini e dal 18 al 20% per le donne. In questo campo il record del laboratorio di Dallas è di un giocatore di football americano pesante 110 Kg, ma tanto muscoloso che la sua percentuale di grasso non era che dell'1,4%!

Nei laboratori della clinica di Cooper si misura anche la forza di tutti i gruppi muscolari così come la loro capacità di allungarsi. Ogni «paziente» deve rispondere a 30 domande, dopo di che

può andarsene con, sotto il braccio, la valutazione dei suoi test.

La fama di Cooper in America è tale che i suoi servizi sono richiesti ovunque: numerose ditte, per esempio, gli inviano i loro quadri e tengono conto, per le promozioni, dei risultati di questi test. Il budget annuo del centro di Dallas è di 12 milioni di dollari, sovvenzionato dal governo per quello che riguarda la ricerca scientifica. I doni di «visitatori» soddisfatti al di là di ogni loro aspettativa di quanto la clinica ha saputo offrire loro, sono così ingenti da coprire il 20% delle entrate del centro!

La morte stessa non offusca l'entusiasmo di Cooper: «Conosco persone - racconta - che hanno raggiunto l'età di 77 anni senza mai essere ammalati, per poi morire di colpo a 82 anni». L'età raggiunta non ha nulla di eccezionale, ma quello che è notevole è che è stata raggiunta «in uno stato di benessere e di felicità che le persone sedentarie sono lungi dal conoscere e questo fino all'ultimo giorno».

Auguri, dottore

E lei, dottor Cooper, come si sente? Magnificamente bene. Trent'anni fa ero in Svizzera e valicavo in bicicletta un passo alpino dopo l'altro. Oggi ne sono ancora capace e ci riesco quasi con la stessa facilità che avevo a quel tempo. E quando raggiungo la cima non sono stremato al punto di non poter più ammirare il paesaggio. Auguri, dottore! ■