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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 10

Artikel: Sci di fondo e salute : un'accoppiata vincente

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999461

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: 12.12.2025

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

Sci di fondo e salute

Un'accoppiata vincente

di Ulrich Wenger
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

Buona parte dei fondisti che partecipano alla Maratona engadinese non si sottopongono a questo tipo di sforzo unicamente per migliorare la loro salute. Ciò nonostante, tutti sono convinti di fare qualcosa di utile per la salute. Fanno del moto per loro libera scelta e per divertimento!

In movimento sugli sci di fondo

I 12 000 partecipanti alla Maratona engadinese fanno del moto sugli sci impiegando tutte le parti del corpo e, per alcune ore, «bruciano» delle energie a livello aerobico migliorando la circolazione cardiopolmonare. Nessuno ormai dubita più dei benefici dello sci di fondo sulla salute. Questi effetti positivi possono persino essere misurati entro certi limiti: il miglioramento della capacità cardiopolmonare, la diminuzione delle pulsazioni cardiache a riposo, il miglioramento globale della capacità di forza, il mantenimento della mobilità articolare e la diminuzione del peso corporeo. Ma la semplice partecipazione alla Maratona engadinese non basta per ottenere tutti questi benefici; la partecipazione a questa competizione senza la dovuta preparazione può persino rappresentare un rischio per la salute.

Fare dello sci di fondo regolarmente

Non è certamente partecipando alla Maratona engadinese che si migliora la propria salute ma piuttosto attraverso una preparazione meticolosa a questa gara. La Maratona è l'obiettivo e la motivazione per l'allenamento. Soltanto una preparazione, svolta con una certa regolarità e, nel limite del possibile, sugli sci a causa della tecnica e del tipo di sforzo globale, soddisfa i requisiti necessari per una promozione della salute. Lo sci di fondo può vantare ancora un vantaggio che non hanno gli altri sport di resistenza come la corsa a piedi e il ciclismo: lo sci di fondo è una disciplina che si contraddistingue per un tipo di movimento globale. L'impiego delle braccia e del tronco raddoppia praticamente la massa muscolare sottoposta allo sforzo. E questo giova soprattutto alla muscolatura addominale così spesso trascurata.

Sollecitazione minima dell'apparato locomotore

Alla Maratona engadinese partecipano con successo anche dei fondisti anziani. Essi riescono a percorrere senza problema 42 km in 2, 3 o 4 ore. Per loro sarebbe certamente impossibile percorrere la stessa distanza a corsa o camminando. Le articolazioni del ginocchio, del piede e dell'anca non glielo permetterebbero. Essi riescono invece a sciare per molte ore senza difficoltà grazie al movimento di spinta e di scorrimento morbido e privo di impatti troppo duri. A questo proposito non possiamo immaginarci che un podista riesca a percorrere giornalmente tra i 50 e gli 80 km. Ciò è possibile nello sci di fondo senza un sovraccarico delle articolazioni. Inoltre, le persone obese possono praticare lo sci di fondo, mentre la corsa a piedi pone loro dei problemi a livello dell'apparato locomotore.

Uno sport per tutti

Se si legge attentamente la lista dei partecipanti alla Maratona engadinese, si può constatare che sono rappresentate tutte le categorie d'età, dal giovane sportivo d'alto livello al settantenne fondista della domenica, ed entrambi i sessi. Non sono ammessi invece i bambini, ma

non perché non sarebbero in grado di fornire le prestazioni necessarie. Negli Stati Uniti, i bambini e i giovani possono partecipare a questo genere di manifestazione se sono accompagnati dai genitori; da noi, percorrono queste distanze in allenamento o con i genitori.
Si possono così riconoscere due aspetti sociali importanti dello sci di fondo:

- lo sci di fondo può essere praticato ad ogni età e durante tutta la vita;
- lo sci di fondo è un'attività fisica che può essere svolta in vari tipi di gruppo: in un gruppo composto da fondisti dello stesso livello oppure da fondisti della stessa età oppure ancora da tutti i componenti della famiglia.

Un concetto globale di salute

Oggigiorno, il concetto di salute viene definito in senso largo; infatti, in base alla definizione che ne dà l'Organizzazione mondiale della sanità, la salute, oltre agli aspetti fisici, comprende anche le componenti psichiche e sociali del «benessere personale». La Maratona engadinese rappresenta un'esperienza di gruppo eccezionale: tutti condividono la stessa tensione prima della partenza, tutti vogliono raggiungere la meta il più velocemente possibile, tutti godono delle stesse condizioni di neve veloce oppure lottano contro i problemi meteorologici e di sciolina, tutti devono fare attenzione allo stesso modo quando la traccia si fa stretta oppure un compagno cade e tutti condividono la stessa gioia e sensazione all'arrivo.

Un'attività individuale o di gruppo?

Lo sci di fondo è essenzialmente uno sport individuale; ogni fondista prepara accuratamente i suoi sci la vigilia della corsa e non svela i suoi segreti in fatto di sciolinatura; durante la gara poi ogni fondista è solo con se stesso e scia al ritmo che meglio gli conviene.

Lo sci di fondo offre una doppia immagine a livello sociale. Da un lato, il fondista, in quanto essere individuale, può sciare da solo senza dover dipendere da altri. Dall'altro, in quanto essere sociale, può sciare in gruppo ed adattarsi al ritmo dello sciatore più lento, od ammirare le bellezze del paesaggio naturale, od ancora collaborare con la squadra per fare la traccia nella neve fresca.

La salute psichica

Lo sci di fondo è una disciplina che offre la scelta tra l'attività di gruppo con i suoi stimoli e le costrizioni a livello sociale e l'attività individuale. Questa libertà di scelta non è sempre presente nella vita professionale e nell'attività quotidiana. Il singolo fondista è libero nella scelta del percorso, della distanza e dell'obiettivo. Egli può lasciar correre i pensieri, godersi il paesaggio e lo sforzo fisico e distaccarsi così dal vissuto quotidiano. Le escursioni in gruppo offrono altri benefici. Entrambe con-

tribuiscono ad una rigenerazione a livello psichico e migliorano il proprio benessere.

La dipendenza dallo sci di fondo

Anche nello sci di fondo è possibile provare delle esperienze di resistenza di una certa intensità. I presupposti sono sicuramente la capacità di sciare ad un ritmo costante almeno per 30-60 min., l'acquisizione di un buon livello tecnico di base e la possibilità di svolgere lo sforzo senza subire dei disturbi dall'esterno. Il fondista che vuole soddisfare la sua «brama di moto» deve sciare fino al raggiungimento di una sensazione di benessere per provocare una produzione di endorfina con il suo effetto simile ad uno stupefacente. Il fondista si accorge di essere divenuto dipendente dallo sci di fondo soltanto quando non ha più la possibilità di sciare. A questo punto v'è da chiedersi se questa dipendenza possa essere valutata positivamente o negativamente. Fintanto che il fondista riesce a sciare, questa dipendenza procura benessere. Se invece la dipendenza dallo sforzo è una fonte di stress a livello sociale (p.es. mancanza di tempo e di possibilità) oppure di strapazzo per il corpo, in quanto lo sforzo viene fornito anche nonostante la presenza di febbre e problemi all'apparato locomotore, allora il fondista può pregiudicare la sua salute.

Lo sci di fondo a contatto con la natura

Il fondista scia a contatto con la natura, all'aria fresca ed è esposto così a tutte le intemperie. Tutto ciò incide sul suo benessere psicofisico. Egli respira aria pulita; il contatto con il freddo modifica la sua termoregolazione (aumento del dispendio energetico) mentre il contatto con il sole influisce positivamente su vari processi corporei (p.es. la produzione di vitamine).
Gli effetti a livello psichico dipendono dal livello di esperienza e culturale del fondista. Buona parte di essi sono felici di poter sfuggire alle proprie quattro mura e di godere dell'immenso spazio nella natura.

La contemplazione della bellezza del paesaggio nella sua varietà risveglia una sensazione di libertà e di pace interiore, frammista ad un sentimento di rispetto per la natura innevata. Il fondista subisce il freddo, il vento, la traccia con le sue salite e discese come una sfida a livello psichico. Chi coglie questa sfida in tutti i suoi aspetti positivi, si trova a suo agio anche di fronte ad una lunga salita ed a condizioni di vento sfavorevoli. Chi invece affronta questa sfida in quanto vi è costretto, allora deve lottare contro la natura. Analogamente a coloro che disputano la Maratora engadinese con velleità di vittoria, egli non riesce a godere del paesaggio ed ha unicamente dei benefici a livello motorio.

Gli inconvenienti dello sci di fondo

Lo sci di fondo è uno sport per ogni età ma non per tutte le stagioni. Infatti, per fare dello sci di fondo bisogna che ci sia della neve. Se la neve scarseggia anche in inverno allora bisogna cercarla ad altitudini più elevate. E in ogni caso, nelle stagioni senza neve bisogna optare per un'altra attività fisica. Purtroppo, per questi svantaggi non vi sono rimedi: lo sci di fondo sui ghiacciai e con gli sci a rotelle rappresentano una soluzione soltanto per pochi fondisti di alto livello.

Agire con buon senso

Lo sci di fondo può porre dei problemi alla salute se si dispone di un equipaggiamento insufficiente e in particolare se non si tiene conto delle condizioni meteorologiche (freddo, vento, umidità). Se a ciò si aggiunge una sopravvalutazione delle proprie capacità e un'alimentazione scorretta o insufficiente (mai dimenticare di prendere uno spuntino!), la situazione può diventare pericolosa (p.es. esaurimento, ipotermia). La partecipazione alla Maratona engadinese anche in condizioni di salute imperfette (raffreddore, febbre, influenza, problemi cardiocircolatori) oppure con ambizioni esagerate può avere delle gravi conseguenze per la salute. Chi è febbricitante, non deve stare sugli sci. Ogni sintomo di problemi circolatori deve essere sottoposto al parere del medico. Spesso questi problemi possono essere risolti tramite un'attività fisica regolare nello sci di fondo.
I principianti e i fondisti paurosi non devono lanciarsi in discese pericolose. In questo caso, è bene togliere gli sci e continuare a piedi (anche se ciò non è ben visto dagli altri fondisti). ■