

<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>	52 (1995)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Medici dello sport : né maghi né stregoni
<b>Autor:</b>	Liguori, Vincenzo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999478">https://doi.org/10.5169/seals-999478</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:** 11.01.2026

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

# Medici dello sport né maghi né stregoni

Vincenzo Liguori

**È più importante il ginocchio della tennista Steffi Graf oppure il vostro? E la distorsione che si è procurato il calciatore Alain Sutter giocando in nazionale, o quella che ha interessato la vostra caviglia nella ultima partitella tra amici? In fondo, nella risposta a questi interrogativi, sta tutta la popolarità e l'importanza che ha assunto la medicina dello sport.**

Ognuno vuole essere curato nel modo migliore e guarire da un infortunio il più rapidamente possibile ed in maniera da ritornare in tempi brevi in perfetta efficienza fisica. In altre parole ciascuno reclama il diritto di ricevere le cure e le attenzioni che vengono prestate ai più strapagati campioni. Accade così che di medici che lavorano a contatto con gli sportivi, si parla soltanto per magnificare la bravura nel campo della chirurgia riparatrice, sottolineando come la abilità tecnica dell'operatore abbia permesso al famoso campione, per la gioia sua e dei suoi tifosi, di ritornare alle gare, perfettamente ristabilito, in un lasso di tempo brevissimo. E' vero che il medico dello sport è impegnato nel difficile compito della valutazione diagnostica dei traumi, spesso effettuata «sul campo» con il solo aiuto delle sue mani e della sua esperienza, talvolta in prima persona in sala operatoria, e successivamente nel cruciale momento della riabilitazione.

## Non solo traumi

Ma il medico dello sport è proprio solo un chirurgo ortopedico un po' più bravo degli altri? Vediamo insieme di conoscerlo un po' meglio. Chi scrive da diversi anni sbarca il lunario

lavorando come assistente in ospedale, e dedica alla medicina dello sport gran parte del tempo che gli rimane dagli impegni del suo servizio. Proviamo allora a scoprire insieme le conoscenze e le doti che oggi si richiedono a chi lavora a contatto con il mondo degli sportivi, siano essi di punta o no.

Una visita preliminare dovrà permettere di escludere eventuali controindicazioni alla pratica di certi sport. Per alcune discipline, come le immersioni subacquee, tali accertamenti sono obbligatori per poter essere dichiarati idonei. Per altre si rimane ancora a livello di buone intenzioni. Non si tratta solo di escludere patologie maggiori, potenzialmente pericolose, come malformazioni, disturbi del ritmo, malattie metaboliche; tutte affezioni che il pediatra o il medico di famiglia dovrebbero già aver escluso. Si tratta piuttosto di indirizzare il bambino e l'adolescente alle attività che sono per lui più congeniali, senza dimenticare il principio che la pratica polisportiva rimane il fondamento per la costruzione di un futuro campione.



## Lo screening

## La fisiologia dello sforzo

Una ottima conoscenza della fisiologia dello sforzo è alla base di tutto. L'organismo di chi fa sport è sottoposto a sollecitazioni importanti. I limiti delle prestazioni ottenute si spostano sempre più avanti. Parlare di record inattaccabili, di «muri» definitivi ed incrollabili, ormai non è più attuale, visto che l'uomo dimostra continuamente di poter superare limiti fisiologici un tempo considerati adirittura incompatibili con la vita. Se si vuole aiutare a migliorare l'efficienza della macchina-uomo, senza romperla, occorre mettere a punto ed applicare test e misure in grado di valutare giorno per giorno i progressi e di impostare metodi e programmi di allenamento adattati al singolo individuo. Il medico così affiancherà l'allenatore ed il preparatore atletico nella messa a punto dei programmi di preparazio-

ne stagionale, nella verifica dei progressi ottenuti, correggendo errori sia in eccesso che in difetto.

I test funzionali e gli esami di laboratorio, che permettono di determinare i fattori di condizione fisica, non sono più riservati agli élite, ma sono oggi un diritto ed un dovere per tutti.

L'evoluzione continua dei materiali, degli attrezzi, delle superfici di gioco, dell'abbigliamento richiede la conoscenza di rudimenti di biomeccanica e di ingegneria.

### **L'alimentazione**

Una macchina si mantiene efficiente se ben oliata e rifornita del carburante giusto. Una importanza crescente viene assunta dalla corretta impostazione di programmi di nutrizione. Occorre sapere cosa si deve mangiare e bere nel periodo di preparazione, prima, durante e dopo la gara, nonché nel periodo di recupero. Questo richiede profonde conoscenze di dietetica, accompagnate dall'esperienza nel sapere consigliare l'integratore giusto al momento giusto, senza naturalmente cadere nelle tentazioni del doping. Controlli ematochimici di laboratorio permetteranno di quantificare eventuali carenze di oligoelementi e di vitamine, oltre che costituire un complemento allo screening di eventuali malattie.

La ricerca e la conservazione del peso-forma rientra tra gli obiettivi della impostazione di una sana nutrizione.

### **Lo sviluppo**

Bambini ed adolescenti che si avvicinano allo sport sono organismi in continua trasformazione. La conoscenza dell'endocrinologia, delle influenze delle tempeste ormonali nel periodo della pubertà con i problemi connessi, devono far parte del bagaglio di conoscenze del medico. Il menarca ritardato, i disturbi del ciclo riproduttivo femminile con le frequenti amenorree secondarie, la crisi puberale nel maschio, sono tutte problematiche ben note a chi se-

gue gli sportivi durante il periodo dello sviluppo.

Una buona formazione di tipo psicologico aiuterà a risolvere i conflitti interpersonali, a capire e guidare la dinamica di gruppo negli sport di squadra, a risolvere le situazioni di crisi relative al mancato raggiungimento di certi obiettivi, a prevenire e combattere lo stress. La sindrome da sovallenamento, il protagonismo del giovane campione, la canalizzazione dell'aggressività e l'impostazione di un giusto rapporto tra famiglia, allenatore, dirigenti e compagni di squadra richiedono al medico buone doti di comprensione ed intuito.

### **Viaggiare**

Fare sport significa oggi viaggiare, saltare magari fusi orari lasciandosi alle spalle l'inverno per ritrovarsi poche ore dopo in piena estate. Si affrontano sbalzi climatici, situazioni ambientali nuove, abitudini alimentari diverse. Prima di tutto occorre sapere aiutare a superare lo stress dell'adattamento. La prevenzione delle malattie infettive, la sorveglianza sulla profilassi delle malattie trasmissibili ove richiesto, l'affrontare le patologie minori del viaggiatore, sono tutti compiti non facili. Un conto è curare i piccoli malanni del turista in vacanza, altro è assicurare allo sportivo la piena efficienza fisica anche in situazioni ambientali estreme. Immaginatevi cosa può significare, per un atleta, prepararsi per quattro anni con duri allenamenti e sacrifici, approdare finalmente alle olimpiadi, ed essere poi bloccati alla vigilia della gara da una banale, fastidiosa, ma estremamente debilitante diarrea del viaggiatore.

### **I malanni**

Ogni tanto, poi, anche gli sportivi si ammalano. Un raffreddore o una banale influenza diventano un dramma per un atleta. Occorre essere dei bravissimi generalisti. Sapere curare un mal di testa e la febbre, essendo in grado di distinguere

una banale infreddatura dai primi sintomi di una malaria o della meningite. Non è sempre piacevole, a quel punto, trovarsi magari a qualche migliaio di chilometri di distanza da casa, magari in un paese privo di strutture sanitarie efficienti, e dovere essere pronti a far fronte a qualsiasi emergenza senza correre rischi inutili.

C'è poi la cura delle malattie quotidiane. Bisogna saper curare le scottature solari e le gastroenteriti, le punture di zanzare e magari i morsi di pesci sconosciuti e di serpenti, il mal d'auto e le ferite da attrezzi, gli stiramenti e l'unghia incarnata, la colica renale e il mal d'amore, o per meglio dire la malattia sessualmente trasmessa da qualche intraprendente fanciulla travestita da tifosa. Il tutto con un occhio sempre attento alla lista delle sostanze doping. Lo sapete che un banale antinfluenzale può essere incluso nella lista del doping e portare a squalifica?

### **Maghi e fattucchiere**

Gli sportivi, si sa, sono poi individui estremamente sensibili alle suggestioni di maghi e fattucchiere, stregoni e ciarlatani, guaritori e cultori della medicina alternativa. Occorre allora essere decisi a respingere gli assalti di chi propone improbabili misture che promettono guarigioni miracolose, di alternativi che suggeriscono improbabili scorciatoie per ridurre i tempi di guarigione dopo gli infortuni. Saper resistere, quando necessario, alle pressioni di dirigenti, allenatore, tifosi, mass media, uniti nel richiedere un prematuro rientro nelle competizioni per la salvezza sportiva della nazione o della squadra, ignorando i rischi e i danni per il futuro, non è impresa da poco. Se dopo aver letto queste righe il mondo della medicina dello sport vi interessa, non esitate. Dieci anni passati come medico sociale della squadra di calcio del Lugano, ed accanto ad atleti di discipline diverse che hanno scritto qualche pagina della storia dello sport moderno, mi hanno regalato emozioni e sensazioni indimenticabili. Non posso che augurare altrettanto a chi seguirà questa strada. ■