

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

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

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Finalmente ne abbiamo la prova scientifica : cappuccetto rosso è sopravvissuta soltanto grazie allo sport!

**Autor:** Mutti, Hans Ulrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999378>

### **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>**

Finalmente ne abbiamo la prova scientifica:

## Cappuccetto rosso è sopravvissuta soltanto grazie allo sport!

di Hans Ulrich Mutti, responsabile G+S CO e Bernard Marti, capo dell'Istituto di scienza dello sport, con la cortese collaborazione dei fratelli Grimm.

**Praticare dello sport, trovare passo dopo passo una correlazione con gli aspetti salutistici dei propri sforzi e agire secondo un unico filo conduttore? Tutto in un sol colpo? La ricetta miracolo esiste, e si chiama HTO - Health Trail Orienteering!**

Alcuni principi riguardanti la salute verranno inseriti in corsivo in questa libera rielaborazione della famosa fiaba. Una volta preso il via per la HTO, i corridori seguono un percorso segnalato sul terreno tramite delle bandierine e indicato sulla cartina, che li conduce attraverso otto punti. Ad ogni stazione, guidati da Cappuccetto rosso, apprendono quali sono gli effetti sulla salute delle prestazioni appena fornite sul percorso. Inoltre dovrebbero segnare sulla cartina la posizione del punto di sosta con la maggior precisione possibile. Ma ora basta parlare: di corsa al punto 1, dove troviamo la prima tavola con un testo:

C'era una volta...  
... una bambina felice. La nonna abitava in una casetta nel bosco. Un brutto giorno il lupo cattivo mangiò la nonna, si mise a letto al suo posto e attese l'arrivo di Cappuccetto rosso. Quando la bambina arrivò, imitando la voce della nonna, chiese:

«Cappuccetto rosso, perché il tuo cuore batte così forte?» «Perché ho seguito un percorso in leggera salita, nonnina. Ciò facendo rinforzo il cuore e proteggerò il sistema cardiovascolare dalle

malattie. Non vorresti venire anche tu a correre un po' con me?»



**In leggera salita: effetto particolare sul sistema cardiocircolatorio, preziosa attività di prevenzione delle malattie.**

La «nonna», però, si limitò a mormorare qualcosa di incomprensibile, per poi girarsi dall'altra parte respirando rumorosamente.

Punto/tavola 2: Presto però si girò nuovamente verso la bambina e chiese: «Cappuccetto rosso, perché i muscoli della tua coscia sono così sviluppati?»

«Dipende dal fatto di correre su salite ripide, cara nonna. La mia muscolatura forte – almeno spero – mi tornerà utile anche in età avanzata. Fammi vedere un po' i muscoli delle tue gambe!»

**Su salite ripide: rafforza la muscolatura della coscia, lasciando sperare in una vecchiaia autonoma.**

In modo del tutto spontaneo la «nonna» stava per tirare via le coperte e saltare in piedi, ma all'ultimo momento ci ripensò e disse che le avrebbe mostrato i muscoli un'altra volta.

Punto/tavola 3: dopo un po' – la bambina nel frattempo, saltando e danzando aveva fatto parecchie volte il giro del letto – la «nonna», dopo aver riflettuto un attimo, chiese: «Cappuccetto

rosso, come mai riesci a correre e saltare così a lungo?»

«Ho costantemente migliorato la mia resistenza facendo sovente lunghe passeggiate e percorrendo spesso la strada pianeggiante che porta a casa tua. Magari non basta per prestazioni super massimali, ma io mi sento benissimo!»

**In pianura o in lieve discesa: anche carichi leggeri della resistenza hanno un effetto positivo sulla salute (consumo energetico), anche se in tal modo si migliora solo pochissimo la capacità massima aerobica.**

La «nonna» mormora qualcosa su queste nuove stupide mode della



gioventù moderna e in cuor suo confronta le sue abitudini di movimento (passeggio e corsa) con quelle di Cappuccetto rosso, sospirando profondamente.

Punto/tavola 4: con un sospiro la «nonna» cambia posizione, muove le articolazioni anchilosate e si tasta cautamente i muscoli ancora doloranti per la corsa in discesa fatta il giorno prima con il branco. Poi le vien fatto di chiedere: «Cappuccetto rosso, ma tu non hai mai dolori alle articolazioni e ai muscoli?» «Vedi, nonnina, quando percorro una discesa seguo sempre il vecchio principio e uso la massima calma. In tal modo non strapazzo le articolazioni ed evito dolori muscolari.»

***Nelle discese ripide: anche se correre in discesa può essere molto divertente è pur sempre un carico notevole per i muscoli, superiore all'allenamento che si ottiene. E allora; sempre con calma!***

Così non si poteva continuare, questo per la «nonna» era chiaro. Anche lei decise di cambiare in maniera radicale le proprie abitudini di vita, non appena fosse riuscita a concludere quella storia.

Punto/tavola 5: girandosi nuovamente nel letto sentì nuove fitte, che gli fecero ricordare la tremenda caduta che aveva fatto sui sassi nella zona d'arrivo. Presa dalla curiosità, chiese: «Cappuccetto rosso, ma perché tu non cadi quasi mai?» «L'allenamento di agilità e di coordinazione è molto importante, come dice sempre la mia monitorice G+S. A volte, a casa, riesco a coinvolgere anche i miei genitori, anche se non sono più giovanissimi. Anche loro sono convinti che un po' di movimento non fa mai male.»

***Pietraia (impegnativa dal punto di vista della motricità): allenamento di agilità e coordinazione. Quanto più vecchio il soggetto, tanto più significativo... Oppure: buona tecnica di caduta - naturalmente fino a quando reggono tendini e articolazioni...***

Lentamente la «nonna» inizia a stupirsi; ma sentite un po' quante cose

sa questo soldo di cacio! Ma subito si impose di mettere un freno alla crescente ammirazione per la bambina. In fin dei conti era lì soltanto... per cena!

Punto/tavola 6: Cappuccetto rosso però nascondeva ancora qualche segreto, di questo la «nonna» era certa. Come era possibile che la piccola fosse sempre di buon umore? Doveva scoprirlo: «Cappuccetto rosso, perché sembri sempre così contenta e piena di fiducia?» «Vedi, nonna, praticare regolarmente lo sport all'aperto mi porta in mezzo alla natura, in un ambiente primitivo. In questo modo posso vivere delle vere avventure e sono sempre felice.»

***Buco (punto messo in un bel posto, nascosto): risveglia i vecchi istinti da cacciatore e collezionista → ritorno alle forme primigenie di vita umana.***

La «nonna» prese a mordicchiarsi pensierosa il labbro inferiore. Se solo avesse avuto occasione di imparare queste cose da giovane! Forse la sua vita sarebbe stata completamente diversa; chissà.

Punto/tavola 7: forse sarebbe divenuto un lupo decente; mentre ora eccolo lì che giaceva in un letto sbavando per la cena. Ma ancora non aveva finito con le domande, e continuò: «Cappuccetto rosso, che cosa ti ha spinto a camminare così tanto, a correre e a fare dello sport?» «L'elemento scatenante è stato un articolo letto sul giornale locale; dove era scritto che 1/3 degli svizzeri non fanno sport, 1/3 ne fanno in quantità insufficiente. Vero, nonna, che si tratta di una situazione da cambiare?»

***Motivazione: l'elemento scatenante è la relativa inattività sportiva della popolazione in Svizzera.***

Quasi quasi la «nonna» stava per annuire, ma cosa avrebbe fatto poi se tutte le sue prede potenziali avessero iniziato ad allenarsi? Dove sarebbe andata a finire la tanto decantata pari opportunità?

Punto/tavola 8: alla fine però la «nonna» tornò in sé rammentando

lo scopo della sua visita; tese i muscoli (doloranti), mise le articolazioni (scricchiolanti) in posizione di partenza, riordinò tutte le (traballanti) vertebre ancora disponibili nel migliore dei modi e sotto le coperte provò l'efficacia delle unghie. Dopo tutti questi preparativi saltò gridando giù dal letto, gettò via camicia da notte e cuffia, si erse in tutta la sua figura di lupo cattivo dinanzi ad una impietrita Cappuccetto rosso e si gettò su di lei, ingoiandola poi in un sol boccone.

Come ci insegna Friedrich Dürrenmatt, una storia può considerarsi finita solo quando ha preso la piega peggiore immaginabile. Stando a questo principio la nostra storia sarebbe ormai finita.

L'Health Trail Orienteering però continua. Seguite le bandierine e leggete la seconda versione della parte finale!

All'arrivo: alla fine però la «nonna» tornò in sé rammentando lo scopo della sua visita; tese i muscoli (doloranti), mise le articolazioni (scricchiolanti) in posizione di partenza, riordinò tutte le (traballanti) vertebre ancora disponibili nel migliore dei modi e sotto le coperte provò l'efficacia delle unghie. Dopo tutti questi preparativi saltò gridando giù dal letto, gettò via camicia da notte e cuffia, si erse in tutta la sua figura di lupo cattivo dinanzi a Cappuccetto rosso.

Questa scappò lesta, iniziando poi una corsa in scioltezza che le consentì di seminare in tutta tranquillità la bestiaccia.

***Conclusione: vedere lo sport non soltanto come occasione per ottenere successi o dar vita a prestazioni particolari, ma anche in via più generale come apporto alla salute, al benessere e ad uno stato di maggiore contentezza.***

Se non è ancora morto, il lupo sta ancora correndo. Oppure ha iniziato gli allenamenti; naturalmente per via della pari opportunità.

Cappuccetto rosso, dal canto suo, visse sportiva, sana e felice fino alla fine dei suoi giorni. ■ Trad. cic