

**IL DEBUTTO DEL REALITY CON LE GUIDE ALPINE**

# “L'uomo è nato per correre ma al giusto ritmo e preparato”

Incontro ad Aosta: “L'esercizio fisico aiuta a non invecchiare”

**il caso**

LUCA CASALI  
AOSTA

**F**are sport fa bene? Perché, in fondo, è quello che si chiede ogni appassionato che decida anche solo di fare due passi all'area verde. Cardiologi, ricercatori, biologi nutrizionisti, allenatori e fisioterapisti si sono spinti ben più in là durante il convegno «Alimentazione e preparazione mentale negli sport di endurance» organizzato alla vigilia della mezza maratona di Aosta dal Centro Addestramento Alpino e dal Centro Sportivo Esercito e moderato da Guido Giardini, presidente della società di medicina di montagna. E la risposta è sta-

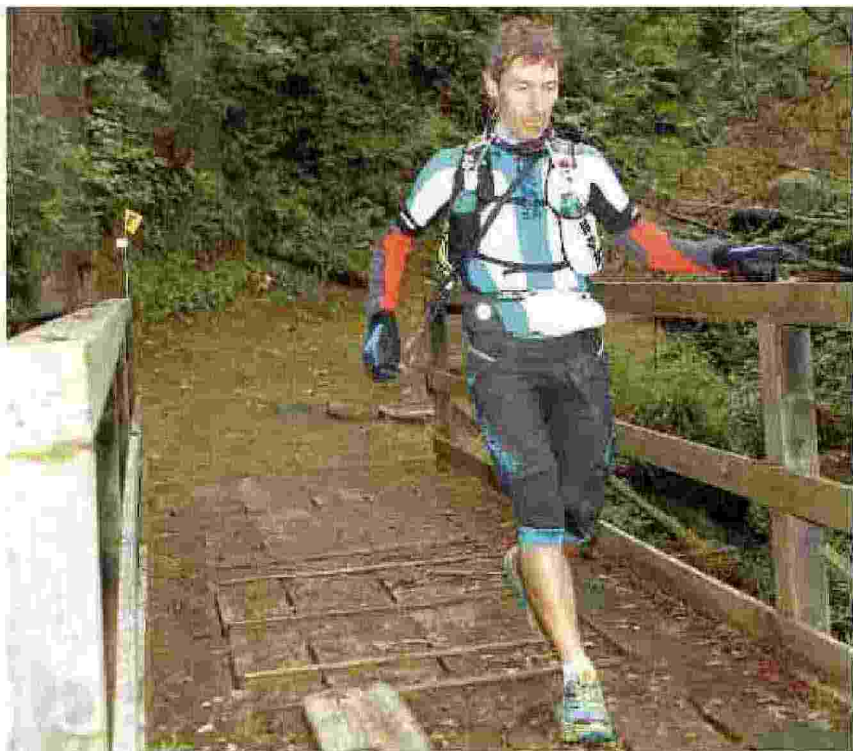
ta chiara. «Siamo nati per correre - ha detto Lorenza Pratali, cardiologa e ricercatrice al Cnr di Pisa -. Fare sport fa bene ma va fatto in un certo modo». Come? «Con la giusta preparazione - ha spiegato Simona Mrakic Sposta, ricercatore di Bioimmagini e Fisiologia molecolare al Cnr di Segrate - e al giusto ritmo. Bisogna essere preparati per poter svolgere attività fisica con continuità. E poi bisogna svolgere attività a un ritmo non massimale. Così si ottengono i massimi benefici». Gli esperti sono scesi nel dettaglio degli sport di endurance svolti a livello agonistico e professionistico. La biologa nutrizionista Giovanna Giardullo ha spiegato come «una dieta che preveda l'utilizzo contemporaneo di carboidra-

ti e proteine sia più efficace di una sbilanciata in favore di un solo macronutriente. Poche fibre prima di una gara e olio di pesce o di lino (vanno bene anche i semi) ricchi di Omega 3 per combattere l'infiammazione. Il più potente antiossidante in natura? Fatevi un succo di rapa rossa».

**Studi sugli effetti**

Pravitali ha reso noti i risultati sugli effetti cardiovascolari della pratica sportiva su un campione di 71 atleti maratoneti e triatleti (ironman). «Lo spessore del cuore aumenta - ha detto -. Lo sport di endurance fa bene al cuore se non esagero nella durata e nell'intensità». Mpacki Sposta ha spiegato gli effetti della cattiva alimentazione e sullo stress ossidativo da radicali liberi.

«L'esercizio fisico aiuta a non invecchiare». Lo psicologo dello sport Roberto Greco ha spiegato l'importanza della mente nella prestazione. «E' importante - ha detto - porsi degli obiettivi di prestazione, non di risultato. La motivazione è fondamentale». L'allenatore Sergio Benzio ha spiegato come individuare il carico di allenamento. «E' soggettivo e varia in base alle caratteristiche del singolo atleta e alle sue capacità e possibilità di recupero». Il medico Massimo Stella ha posto l'accento sulla «preparazione graduale necessaria per affrontare uno sport di resistenza e per prevenirne gli infortuni, il più comune dei quali, nella corsa, è l'infiammazione ai tendini». Il fisioterapista Luigi Devizzi ha ricordato «l'importanza dei movimenti di base del corpo umano anche al fine di prevenire gli infortuni».



**Ritmo**  
Patrick Bohard è l'atleta francese che ha vinto la sesta edizione del Tor del Géants



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 058509