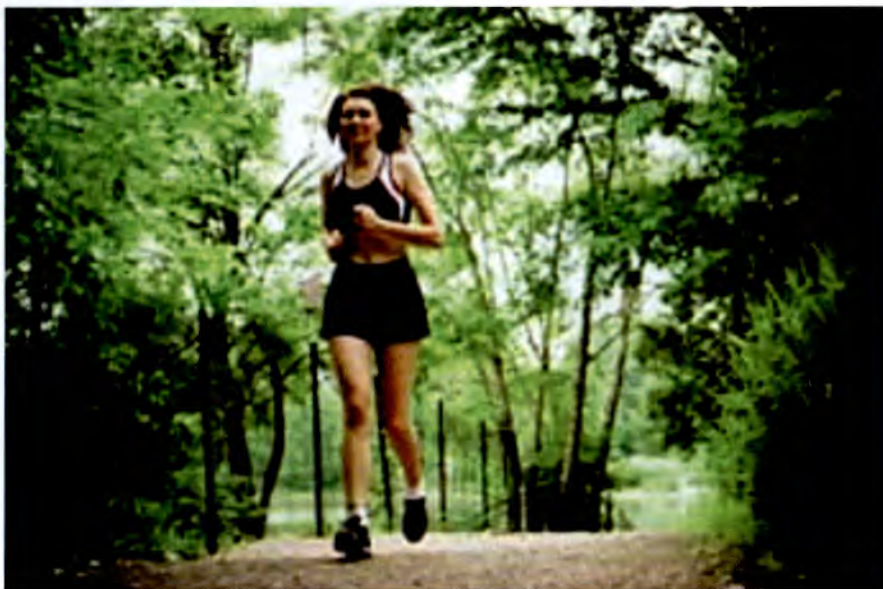




Presentati al meeting annuale della Radiological Society of North America i risultati di uno studio sui cambiamenti dei parametri corporei sperimentati dagli atleti che hanno partecipato alla TransEurope-FootRace



Gli effetti della **CORSA**

Dal Sud Italia fino a Capo Nord, in Norvegia: 4.448 chilometri di maratona coperti in due mesi. Autori dell'impresa sono stati i partecipanti alla Trans-Europe Footrace svoltasi qualche anno fa, seguiti nell'occasione da un team di scienziati interessati a misurare i cambiamenti dei parametri corporei e a verificare in che modo l'organismo dei maratoneti risponda a condizioni di elevato stress in gare di così lunga distanza. «Grazie alla completezza dei dati accumulati in questo studio - afferma Uwe Schütz, specialista in ortopedia e chirurgia traumatologica presso l'Ospedale dell'Università di Ulm in Germania -, abbiamo potuto acquisire nuove e importanti conoscenze sull'endurance running e su ciò che riguarda, in particolare, i muscoli e il grasso corporeo di ogni singolo atleta. Molto di quello che abbiamo imparato finora può essere applicato anche al runner allenato, ma non professionista». Dagli esami effettuati su 44 dei partecipanti (sottoposti ad analisi del sangue, delle urine, elet-

trocardiogramma e risonanza magnetica) è emerso che i maratoneti hanno perso circa il 5,4% del volume corporeo, una perdita evidente soprattutto nei primi 2.000 chilometri di corsa. Sorprendente la perdita di grasso «viscerale» (in media il 70%), il grasso ritenuto più pericoloso in quanto correlato con patologie cardiovascolari, avvenuta in gran parte nelle prime fasi della gara.

A risentire del duro sforzo sono stati anche i muscoli delle gambe: a fine corsa la riduzione del volume muscolare era pari al 7%. «Una delle cose sorprendenti che abbiamo scoperto è che, nonostante l'intensa attività quotidiana sportiva, i muscoli delle gambe degli atleti si sono effettivamente "degenerati" a causa del consumo immenso di energia», ha commentato Schütz. Smentita anche la regola per cui in presenza di dolore muscolare si dovrebbe smettere di correre: se un corridore avverte un'inflammatione nella parte inferiore o superiore delle gambe, sostiene il capo-ricercatore, è

possibile continuare la corsa senza il rischio di ulteriori danni ai tessuti. Discorso simile in caso di infiammazione alle articolazioni. «Non sempre i danni alle articolazioni devono portare allo stop», perché il danno «non è sempre permanente» e può essere riassorbito: ma qui i rischi sono comunque maggiori, ha precisato Schütz, e bisognerebbe valutare caso per caso.

Nel corso della presentazione della ricerca al meeting annuale della Radiological Society of North America, gli esperti hanno elargito consigli anche per i runner «comuni»: «Quando si inizia a fare corsa, gli effetti di riduzione "positiva" del grasso sono più marcati nel "runner amatoriale" rispetto ad atleti che lo gestiscono per tutta la vita. Ma questo sport dovrebbe essere praticato in maniera costante nel corso degli anni. Se ci si ferma per lungo tempo è necessario ridurre l'input calorico oppure optare per altri esercizi aerobici se si vuole evitare di prendere peso».

