

stampa | chiudi

ATTENZIONE ANCHE AI TUFFI

Sportivi principianti: il calcetto è la disciplina più a rischio-infortuni

Studio dell'Istituto Superiore di Sanità dei 300 mila gli italiani che finiscono al Pronto soccorso per incidenti da sport circa la metà ci va per colpa del pallone

MILANO - Una partita di calcetto o pallacanestro, jogging o beach volley sulla spiaggia, trekking per chi ama la montagna. Estate, tempo di sport all'aria aperta. E l'attività fisica fa bene alla salute, si sa. Ma attenti a improvvisarvi esperti atleti o a lanciarsi in appassionate sfide calcistiche, se prima non avete "scaldato" bene i muscoli. Ogni anno sono circa 300 mila gli italiani che ricorrono alle cure del pronto soccorso per un trauma da sport.

LO STUDIO - A segnalarlo è uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità che ha elaborato un campione di dati di Asl e ospedali italiani. «Non essendoci una banca dati sugli incidenti sportivi, li abbiamo ricavati dai centri di pronto soccorso, dove viene registrata anche la causa che ha provocato il trauma – afferma Marco Giustini, epidemiologo dell'Istituto e curatore della ricerca - . In base a studi condotti in Liguria, Marche e Molise negli anni '90, in Veneto nel 2007 e all'Asl di Massa Carrara negli ultimi 5 anni, abbiamo calcolato l'incidenza degli infortuni sportivi. Ebbene, il risultato coincide: circa 300 mila l'anno, di cui la metà per colpa del pallone».

«GIOCARSI» LA VACANZA - A provocare traumi è soprattutto il calcetto. «È uno sport che comporta un contatto fisico molto stretto e improvvise accelerazioni e decelerazioni – spiega lo studioso - . Oltre ai traumi dovuti all'impatto, si può andare incontro a stiramenti o contratture, soprattutto se manca un'adeguata preparazione». Tra gli sport più pericolosi seguono la pallacanestro, la pallavolo, lo sci (nei quattro mesi invernali), l'atletica e il ciclismo. Insomma, un calcio alla cavaglia o una lesione del ginocchio e ci si può "giocare" la vacanza, rischiando gesso e stampelle per qualche mese.

INFORTUNI FASTIDIOSI MA LIEVI - «Ma i benefici dello sport sono senz'altro maggiori degli svantaggi - conferma Giustini -. Del resto, i traumi da sport, nella maggioranza dei casi, non sono gravi: per il 70% sono da codice bianco, per il 27% da codice verde, solo il 3% sono da codice rosso e necessitano di ricovero». In pratica, sono circa 15mila gli infortunati che finiscono in corsia con una prognosi, in media, di dieci giorni. Si tratta soprattutto di giovani: i due terzi degli incidenti da sport riguardano persone con meno di 26 anni.

ANCHE I NONNI IN BICI - La buona notizia è che aumentano gli sportivi adulti e pensionati. «Per mantenersi in forma vanno soprattutto in bicicletta o fanno footing, sport di resistenza più adatti alla maggiore età», commenta Giustini. E, soprattutto, dal minore impatto traumatico. «Il 95% dei circa 76 mila incidenti che coinvolgono gli adulti è da codice bianco o verde. Una caduta dalla bicicletta può senz'altro provocare una distorsione alla cavaglia, più difficilmente un trauma cranico».

PRUDENZA IN ACQUA - Particolare prudenza richiedono, poi, gli sport praticati in acqua. «Può sembrare un consiglio banale, ma purtroppo non lo è. Ogni anno si registrano ancora circa 370 casi di annegamento, al mare, al lago o in piscina – sottolinea Giustini -. Certo, sono diminuiti notevolmente rispetto agli anni '70, quando ne contavamo circa 1400 l'anno. Ma quando capitano incidenti in acqua, continuano ad essere mortali. L'acqua, infatti, non è il nostro ambiente naturale e, anche un esperto nuotatore che si spinge troppo al largo, può trovarsi in difficoltà se il mare si agita all'improvviso». Occhio anche ai tuffi. «Soprattutto in acque poco limpide è difficile valutare bene il fondo marino e un tuffo sbagliato può provocare un trauma cranico o altre contusioni e fratture». Massima cautela, quindi. «Ricordiamoci di attivare il nostro principale dispositivo di sicurezza: il cervello», consiglia l'esperto.

Maria Giovanna Faiella

stampa | chiudi