

MA CHI HA PIÙ DI 35 ANNI DOVREBBE SOTTOPORSI A UNA VISITA DA UN MEDICO DELLO SPORT

Maratona di New York: preparare il cuore allo sforzo prolungato

Le variazioni momentanee sono dovute alla tachicardia e alla disidratazione per la corsa prolungata

MILANO - L'appuntamento più atteso per gli amanti della maratona è il 7 novembre prossimo, a New York: 42.195 metri di corsa dal ponte da Verrazzano fino al cuore di Central Park, passando per Brooklyn e sotto ai grattacieli di Manhattan. Potranno partecipare anche maratoneti un po' attempati, senza paura che il cuore ne risenta: uno studio tedesco condotto su 167 partecipanti alle maratone di Berlino del 2006 e del 2007, tutti attorno ai 50 anni, ha dimostrato che un impegno così duro non provoca danni cardiaci a lungo termine. Gli atleti coinvolti, tutti non professionisti, sono stati studiati a fondo: prelievi di sangue ed ecocardiografia prima e dopo la corsa, nuovi test approfonditi a due settimane di distanza. I risultati sono tranquillizzanti: immediatamente dopo l'arrivo, è vero, la funzione del cuore è risultata un po' alterata, benché entro i limiti accettabili; tutto però è rientrato perfettamente nella norma nel giro di quindici giorni.

VARIAZIONI - Secondo gli autori le variazioni momentanee sono dovute solo alla tachicardia e alla disidratazione indotte dalla corsa prolungata: nulla però che possa davvero danneggiare il cuore. «Le preoccupazioni sulla maratona sono infondate: non fa male al cuore e possono correrla anche i cinquantenni», sintetizza l'autore, Fabian Knebel dell'università Charité di Berlino. È d'accordo Alessandro Biffi, presidente della Società Italiana di Cardiologia dello Sport, che però puntualizza: «Chi vuol partecipare a una maratona e ha più di 35 anni dovrebbe comunque prima sottoporsi a una visita da un medico dello sport, per fare un elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo: dai 35-40 anni in poi il rischio di infarto cresce, per cui è bene controllare che tutto sia a posto. A maggior ragione deve farlo un cinquantenne, anche se non ha fattori di rischio aggiuntivi di nessun genere: basta l'età a consigliare la prudenza». Una visita dal medico sportivo oggi costa intorno ai 40-50 euro, ma basta a mettersi il cuore in pace (è il caso di dirlo): la maratona infatti è ben oltre una normale corsa, richiede un impegno aerobico intenso e non è alla portata di chi non è allenato. Non a caso i medici consigliano di non correrne più di due, tre all'anno.

ALLENAMENTO - «La preparazione a una corsa di 42 chilometri è importante, andrebbe fatta affidandosi a un preparatore atletico anche se si è semplici amatori - riprende Biffi -. I muscoli vanno allenati gradualmente all'attività prolungata e a sopportare gli inevitabili microtraumi che subiranno in corsa; occorre poi lavorare sempre a un'intensità fra il 70 e l'85 per cento della propria frequenza cardiaca massima, perché oltre gli svantaggi sarebbero superiori ai benefici. Inoltre bisogna tenere conto anche degli elementi "di contorno", ovvero delle temperature esterne spesso sfavorevoli, dello squilibrio del sistema idro-elettrolitico a cui si va incontro». Se ci si arriva controllati e preparati, però, la maratona non fa male, soprattutto perché l'allenamento per riuscire a sostenerla è per forza di cose costante e offre tantissimi benefici alla salute. «La corsa riduce la pressione e il battito cardiaco, proteggendo il cuore da aritmie pericolose; aumenta poi il colesterolo "buono" HDL e migliora la tolleranza al glucosio - spiega il cardiologo -. Non importa fare la maratona, basta anche qualche chilometro in meno per ottenere tutti i vantaggi di questo tipo di esercizio fisico, che consigliamo spesso anche a chi ha già avuto qualche problema cardiaco come l'infarto: mezz'ora di corsa tre volte alla settimana va bene praticamente per tutti», conclude Biffi.

Elena Meli

stampa | chiudi