

Ti voglio in forma / I consigli utili e pratici del preparatore atletico

# Con i controlli e la prevenzione cuore matto è solo una canzone

di Luigi Nonella

“Cuore matto” è il titolo di una bella, indimenticabile canzone di Little Tony. Ma con il cuore-muscolo non si scherza! Sono sempre stato meravigliato come nei Paesi vicini, Italia in primis, si chieda un certificato di idoneità sportiva a chi fa sport agonistico, mentre da noi, in una Svizzera così precisa e amante delle prevenzioni, invece no. E vero che, per fortuna, i casi di giovani che perdono la vita durante sedute di allenamento o in competizione sono rari, ma ogni volta che accade è un vero dramma, non solo per i familiari e compagni di club, ma per tutto il mondo sportivo.

Quando succedono tali episodi, spesso si sente affermare: «L'ho sempre detto io, che lo sport non è poi così sano come lo si vende...». Simili affermazioni giustificano una incallita pigrizia e la non conoscenza della materia.

In un articolo scritto con il noto cardiologo Andrea Menafoglio, già in passato abbiamo tranquillizzato i praticanti di attività fisica intensa, spiegando che il muscolo cardiaco nella stragrande maggioranza dei casi lavora intensamente senza subire nessun danno.

I casi di morte improvvisa nei giovani di meno di 35 anni sono imputabili, generalmente, a problemi congeniti. Per questo motivo è caldamente consigliato loro, nel caso decidono di praticare un'attività sportiva regolare e intensa, un controllo del cuore (vedi articolo correlato, ndr).

Ritorno su questo argomento proprio perché alcune settimane fa lo stesso dottor Menafoglio mi ha inviato un'interessante iniziativa volta a coprire questa lacuna.

Un test gratuito per tutti i soggetti (tra 14 e 35 anni) che fanno sport agonistico.

Convinto che saranno in molti ad approfittare dell'offerta, ai ragazzi voglio ribadire quanto segue: allenatevi con serietà e impegno, curando tutti quei dettagli che vi garantiranno una qualità di vita superiore alla media.

Ritorno prossimamente su questo argomento, con citazioni di un medico che sostiene nel suo libro tutta la mia filosofia sportiva.

## Un evento molto raro

«La morte improvvisa di causa cardiaca in soggetti giovani è un tragico evento, fortunatamente molto raro (circa 1-2 su 100.000 soggetti all'anno) – spiega il dottor Andrea Menafoglio –. Gli sforzi fisici intensi, come la pratica sportiva, ne aumentano tuttavia il rischio di circa due volte. La causa principale in soggetti di meno di venti-venticinque anni sono le malattie del muscolo cardiaco, poi aumenta la malattia coronarica che è la causa più frequente dopo i trentacinque anni. Pur con tutti i suoi limiti, una visita cardiologica semplice permette di sospettare una buona percentuale di quelle malattie cardiache potenzialmente pericolose.

Personalmente consiglio pertanto a chi pratica sport di sottoporsi almeno una volta a una visita cardiologica, idealmente nell'età dell'adolescenza. Per chi ha più di trentacinque anni, oltre alla visita di base consiglio di effettuare anche una prova sotto sforzo visto l'aumento dell'incidenza della malattia coronarica. Questi test sono da ripetersi periodicamente a seconda del contesto personale».



I test sono essenziali per accertare la presenza di eventuali anomalie cardiache

## L'iniziativa

Uno screening gratuito a Locarno e Bellinzona per i giovani atleti

La pratica sportiva offre indubbi vantaggi alla salute e molti giovani praticano sport agonistico. Ve n'è però una minima parte che, anche senza saperlo, è portatrice di anomalie cardiache per le quali lo sport può raramente causare danni alla salute. Tramite una visita cardiologica semplice possono essere riconosciute parte di quelle malattie cardiache potenzialmente pericolose durante la pratica sportiva. Pertanto la Società europea di cardiologia raccomanda uno screening cardiovascolare in giovani atleti consistente in una storia clinica, un esame fisico e un elettrocardiogramma. Il ruolo dell'elettrocardiogramma è tuttavia

alquanto controverso soprattutto perché a volte rivela degli elementi dubbi che richiedono ulteriori accertamenti per stabilire la presenza o no di anomalie cardiache. In Svizzera questo screening non è obbligatorio e non è rimborsato dalle casse malati.

L'Ospedale San Giovanni di Bellinzona e La Carità di Locarno danno la possibilità ai giovani atleti di sottoporsi gratuitamente a una visita di screening cardiologico come raccomandato a livello europeo (colloquio, esame fisico ed elettrocardiogramma), della durata di 20-30 minuti. In caso di elementi suggestivi per anomalie cardiache sarà proposta l'esecuzione di ulteriori accerta-

menti. Verrà poi stabilita l'idoneità cardiologica alla pratica sportiva.

Per partecipare allo studio si richiede: un'età tra 14 e 35 anni; la pratica di sport agonistico (attività sportiva organizzata implicante allenamenti regolari e competizioni, indipendentemente dal livello raggiunto); il consenso firmato del partecipante (per minorenni anche di un genitore o rappresentante legale).

Per informazioni contattare il Servizio di cardiologia all'Ospedale di Bellinzona (telefono 079 955 57 39) oppure con il Centro di Medicina sportiva di Locarno (telefono numero 091 811 48 48).

Boxe / La riunione, vetrina per alcuni debuttanti, è stata un successo

## Brillanti prestazioni sul ring di Riazzino

Pieno successo per la riunione organizzata dal BC Riazzino in collaborazione con il BC Ascona. L'appuntamento, seguito da una bella cornice di pubblico, ha visto la partecipazione di pugili provenienti pure dalle tre altre società attive in Ticino. Sul ring sono saliti diversi giovani ticinesi, alcuni dei quali al debutto, ma che hanno saputo offrire prestazioni d'ottimo livello.

Nei gallo juniores, Luca Ser-rao ha superato l'italiano Daniel Preziosi: ottima la prova del giovane pugile del neonato BC Vedeggio, che ha gestito con sicurezza le tre riprese, ottenendo una limpida vittoria ai punti per la gioia del papà/allenatore Antonio.

Nei gallo debutto riuscito per Tiago Pugno (BC Riazzino), che ha avuto la meglio su Daniel. La buona impostazione tecnica e tattica gli ha permesso di cogliere una netta vittoria ai punti: un giovane che sicuramente Giovanni Laus saprà valorizzare.

Nei gallo juniores Boni Tanacorn (Folgor Luganese) è stato superato da Mike La Fratta. Il giovane luganese non è riuscito a trovare le giuste soluzioni op-



Il locarnese Marzio Franscella

posto al pugile di Verbania, che con veloci combinazioni e un buon movimento ha riportato una chiara vittoria ai punti.

Nei welter donne Daniela De Musso (Italia) ha prevalso su Jennifer Corti (BC Ascona). Il pubblico ha gradito la prestazione delle due atlete che hanno mostrato sia dal lato tecnico che da quello agonistico, un ottimo pugilato.

L'azzurra è stata premiata

dalla giuria con un successo di misura. Un verdetto che sta un po' stretto Jennifer, autrice di un incontro di buona fattura.

Nei welter Massimo Venezia (BC Riazzino) ha battuto Bruno Freitas (BC Villars-sur-Glâne). Altro debuttante che Laus ha deciso di far salire sul quadrato, Venezia ha ripagato la fiducia fornendo una buona prestazione, con un finale in crescendo che gli ha consentito di ag-

giudicarsi l'incontro ai punti.

Nei medi Marzio Franscella (BC Ascona) ha superato l'italiano Maurizio Caggiano, al termine di un incontro che non ha tradito le aspettative. Ci si attendeva un match avvincente, e così è stato. L'ottimo pugile italiano fin dall'inizio ha accettato la sfida, regalando al pubblico un incontro di alta intensità e agonismo. Alla fine hanno prevalso la maggior precisione e la potenza di Franscella, che ha così colto una vittoria prima del limite per interruzione dell'arbitro alla terza ripresa.

Nei pesi medio-massimi, Milo De Lorenzi (BT Lugano) ha battuto Marco Leone. Per nulla intimorito dal possente fisico dell'italiano, il luganese ha controllato la sfida senza grossi problemi. Il match si è chiuso nel secondo round con l'intervento dell'arbitro, dopo che Leone era stato colpito duramente dal ticinese.

La serata ha proposto, oltre ad altri tre incontri tra pugili svizzeri e italiani, due incontri di kick boxing: gli atleti di casa Sehic Fuad e Fazlic Mirsad (entrambi BC Riazzino) hanno combattuto con avversari di Basilea: entrambe le sfide si sono chiuse in parità.



## Freestyle, Piancavallo si tinge di rossoblù

Grande impresa di Tristano Martini in Coppa Europa moguls a Piancavallo. Nella località sciistica del Friuli-Venezia Giulia, il sedicenne esponente dello Sci club Pianturina ha dato prova di una discesa impeccabile dal punto di vista tecnico. Primo posto e, soprattutto, morale alle stelle. Nella medesima categoria, Fabio Gasparini ha terminato la sua esibizione con un ottimo terzo posto. Non è tutto: anche Samanta Gobbi ha onorato nel migliore dei modi la convocazione in Nazionale realizzando due straordinari secondi posti. Grande soddisfazione quindi sia in casa FSSI sia in seno a SwissSki, a testimonianza che il settore Fun della Federsci ticinese è tra i migliori a livello europeo, se non addirittura mondiale. Nella foto, il terzetto rossoblù composto da Gasparini, Martini e Samanta Gobbi.

## Unihockey / TIUH a una sola vittoria dai playoff

Partiamo dal fatto saliente: il Ticino Unihockey è a una sola vittoria dallo storico traguardo playoff. Ai ticinesi basterà infatti imporsi domenica contro l'Herisau per assicurarsi matematicamente il diritto a giocare l'ascesa in LNB. Eppure, le cose a Widnau erano iniziate nel peggiore dei modi, tanto da far riemergere gli spettri della passata stagione, quando il miraggio delle finali svani in dirittura d'arrivo.

Quasi come paralizzati dall'importanza della posta in palio, i ragazzi di Barbieri sono infatti stati protagonisti di un avvio di gara semplicemente disastroso, che, malgrado una buona occasione sul bastone di Valsesia (tentativo respinto dalla traversa), ha visto i locali assoluti padroni del campo. Il primo parziale - 3-0 in favore dei Gators - gettava lo sconforto fra la folta schiera di sostenitori rossoblù che

avevano intrapreso la trasferta.

Ma ecco giungere l'inattesa, pur se evocata, metamorfosi: alla ripresa delle ostilità il Ticino Unihockey mostrava infine il suo vero volto, fatto di giocate in velocità e tocchi di classe sopraffina, conditi da una chiara - e ritrovata - supremazia fisica. Prato al 27' dava il la alla rimonta ospite, perfezionata al 39' grazie alle successive marcature firmate da Elliot e Pellegriani. Pochi se-

condi dopo il pareggio, praticamente a fil di sirena, ecco la svolta, il punto del sorpasso ad opera di Biffi. Un vera e propria mazzata al morale dei locali, che di fatto si dimostreranno incapaci di proporre una qualsiasi reazione.

La frazione conclusiva si trasformava così in una solitaria cavalcata di una compagine ticinese in formato rullo compressore. Elliot al 41' tramutava in rete la determinazione di una squadra

a non farsi sfuggire tre punti d'oro, Bagnovini (48') e Bonetti (53') davano al risultato un contorno trionfale difficilmente immaginabile soli 40' prima.

Giocatori, staff e dirigenti rossoblù fanno ora appello al calore e all'affetto dei propri sostenitori al fine di trasformare la palestra Arti&Mestieri in un festoso fortino inespugnabile in occasione della partita che, domenica alle 20, varrà un'intera stagione.

WIDNAU - TICINO 3-7

(3-0-0-0-3)

Reti: 11' Kühnis (Sieber) 1-0, 12' autorete 2-0, 19' C. Spig (Mösl) 3-0, 27' Prato (Bonetti) 3-1, 32' Elliot (Lagerkvist) 3-2, 39' Pellegriani (Prato) 3-3, 40' Biffi (Lagerkvist) 3-4, 41' Elliot (Biffi) 3-5, 48' Bagnovini (Elliot) 3-6, 53' Bonetti (Pellegriani) 3-7.

Arbitri: Sutter, Werthmüller.

Note: 385 spettatori. Penalità: 2 x 2' Rheitall, 2 x 2' + 1 x 10' Ticino.