Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2506 del 14/10/2018

Nello sport ci vuole un cuore più grande

Sessione del Festival dello Sport dedicata al cuore. Tema affrontato da tre eccellenze mediche, Paolo Zeppilli, medico dello sport e cardiologo, presidente della commissione medica Figc, Antonio Dello Russo, medico dello sport e cardiologo del Centro Cardiologo Monzino e Federico Schena, fisiologo, direttore del Centro di Ricerca Sport Montagna e Salute di Rovereto, moderati da Luigi Ripamonti, responsabile Salute del Corriere della Sera.
Il cuore è già di per sé un organo da record, se si pensa che batte 70 volte in un minuto, ogni minuto, per tutta una vita. E' ben carrozzato per superare le varie avversità che può incontrare in tutto questo lungo lasso di tempo, ma purtroppo quando non funziona, i problemi possono essere seri. Per raggiungere un record ci vuole un grande cuore, perfettamente sano. Per definizione, il cuore di atleta è un cuore più grande e più efficiente; se è più grande, ma ha qualcosa che non funziona, non può essere un cuore di atleta. Se pensiamo agli atleti di sport di resistenza, come la maratona ad esempio, hanno cuori più grandi ed efficienti del normale. Il cuore dell'atleta si ingrandisce, rallenta la frequenza cardiaca ma è molto più efficiente di uno sedentario. Bisogna pensare infatti, che un cuore da record ha bisogno di pompare più nutrimento ai muscoli, deve pompare il doppio.
Determinante è il ruolo della medicina dello sport che prevede per coloro che intendono praticare attività sportiva a tutti i livelli, una visita del proprio medico di famiglia e un elettrocardiogramma. Per coloro che svolgono attività sportiva agonistica, è previsto anche un elettrocardiogramma sotto sforzo. L'importante è individuare il prima possibile la presenza di patologie, che spesso risultano genetiche.

Nello sport, con cuore intendiamo sia il coraggio dell'atleta, sia l'organo, la "pompa cardiaca". Ci vuole coraggio per fare un record, ma anche un cuore in grado di fornire quanto più ossigeno possibile ai muscoli chiamati a compiere uno sforzo estremo. Il cuore dell'atleta, in particolar modo, sviluppa adattamenti che gli consentono di offrire una prestazione molto superiore a quella di un soggetto sedentario, da record. Il compito dei medici e del cardiologo dello sport è quello di scoprire precocemente eventuali malattie o difetti del cuore tali da creare nell'atleta un pericolo per la vita.

Questo il tema affrontato da tre eccellenze mediche, Paolo Zeppilli medico dello sport e cardiologo, presidente della commissione medica Figc, Antonio Dello Russo, medico dello sport e cardiologo del Centro Cardiologo Monzino e Federico Schena fisiologo direttore del Centro di Ricerca Sport Montagna e Salute di Rovereto, moderati da Luigi Ripamonti, responsabile Salute del Corriere della Sera.

Un cuore, per fare un record, deve essere un cuore che deve cambiare, deve adattarsi.

Spiega il Prof. Paolo Zeppilli: "Per definizione, il cuore di atleta è un cuore più grande e più efficiente. Se è più grande ma ha qualcosa che non funziona non può essere un cuore di atleta. Il cuore di uno sportivo è chiamato a migliorare le sue performance. Se pensiamo agli atleti di sport di resistenza, come la maratona ad esempio, hanno cuori più grandi ed efficienti del normale. Il cuore dell'atleta si ingrandisce, rallenta la frequenza cardiaca ma è molto più efficiente di uno sedentario. Un tempo si pensava che un cuore ingrandito

fosse un cuore malato. Ma bisogna pensare che un cuore da record ha bisogno di pompare più nutrimento ai muscoli, deve pompare il doppio." Ma cosa differenzia un cuore ingrandito di uno sportivo da uno ingrandito per una patologia? Zeppilli spiega come in un cuore di atleta le cellule si ingrandiscano, ma la contrattività del muscolo rimanga invariata, cosa che non succede in presenza di una patologia, dove il cuore non mantiene la sua funzione di contrazione e di rilassamento.

Nel suo intervento, il prof. Antonio Dello Russo, approfondisce il ruolo della medicina dello sport, una delle discipline più ad alto livello in Italia e che prevede per coloro che intendono praticare attività sportiva a tutti i livelli, una visita del proprio medico di famiglia ed un elettrocardiogramma. Per coloro che svolgono attività sportiva agonistica, è previsto anche un elettrocardiogramma sotto sforzo. L'importante - spiega il professore - è individuare il prima possibile la presenza di patologie, che spesso risultano genetiche, anomalie che possono essere confermate da una eco. Per poter svolgere attività sportiva, ad esempio, non ci devono essere aritmie ventricolari, che possono essere segni d'allarme. In riferimento agli incidenti, alle morti per patologie cardiovascolari nello sport, purtroppo sempre presenti nella nostra attualità, il prof. Dello Russo sottolinea la difficoltà della medicina dello sport di svelare le malattie in fase iniziale. Ecco perché fare visite regolari può risultare determinate per cogliere prematuramente qualche indizio. E un consiglio: quando ci sono dubbi, andare a fondo. E' auspicabile inoltre - afferma Dello Russo di concerto con Zeppilli - una struttura di medicina dello sport che non solo sia in grado di eseguire tutti gli esami necessari, ma soprattutto abbia un regista, che è il cardiologo dello sport, che sappia leggere organicamente le varie diagnosi.

Il dott. Federico Schena ricorda che il cuore è già di per sé un organo da record, se si pensa che batte 70 volte in un minuto, ogni minuto, per tutta una vita. E’ ben carrozzato per superare le varie avversità che può incontrare in tutto questo lungo lasso di tempo, ma purtroppo quando non funziona, i problemi possono essere seri. Il prof. Schena spiega come normalmente un cuore che fa sport impari ad adattarsi all'attività che è chiamato a svolgere e chi faccia attività fisica abbia un cuore che funzioni meglio. Ma in alcuni casi la disattenzione può essere fatale. Va fatta - sottolinea il fisiologo - una indagine preliminare sullo stato del cuore; il cuore, come tutti gli organi, impara ad adattarsi, ma richiede del tempo per imparare. "La prima indicazione che mi sento di dare - afferma Schena - è che ogni stimolo va fatto in modo graduale. Qualsiasi forzatura aumenta il rischio. Tutte le persone, anche quelle con un cuore di atleta fantastico, hanno un adattamento che presenta un limite, diverso da persona a persona, ed anche i campioni sono chiamati ad avere coscienza del proprio limite ed alla consapevolezza che non devono oltrepassarlo. Dentro queste regole - continua il medico - tutti possono portare il loro cuore a fare la maratona, con il tempo e con la progressione. Infine, bisogna tener presente che quando all'attività fisica si vanno ad aggiungere altri elementi di stimolo e di stress, ad esempio la quota, come in montagna, oppure la temperatura, freddo o caldo, il cuore può richiedere un adattamento ulteriore."

()