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. 1459 del 03/06/2017

Lo sport fa davvero bene alla salute? Certo, ma…..

Quante volte abbiamo sentito che lo sport fa bene alla salute e allunga la vita? E' certamente vero ma non mancano i punti interrogativi e i distinguo. Ci sono limiti che non si possono superare senza pagare un prezzo. Ne hanno parlato oggi, al Dipartimento di sociologia e ricerca sociale, un atleta di primo piano come Harry Carson - ha giocato 13 anni con i New York Giants nella National Football League, ha vinto un Super Bowl e, nel 2006 è diventato il 231° membro della Pro Football Hall of Fame – oggi attivo nella prevenzione degli infortuni, e due medici: Pirous Fateh-Moghadam, che dirige l'Osservatorio per la salute del Dipartimento salute e solidarietà sociale della Provincia autonoma di Trento, dove si occupa principalmente di monitoraggio della salute e dei fattori che la determinano, e Paolo Crepaz, specialista in medicina dello sport ed in terapia fisica e riabilitazione, delegato provinciale per il Trentino della Federazione Medico Sportiva Italiana. L'incontro è stato moderato da Massimo Mazzalai, giornalista, responsabile del TgR Rai di Trento.

"Tutti nel quartiere giocavano a Football, così ho iniziato". E' partito dai ricordi personali il racconto di Harry Carson, che è arrivato a questa conclusione "Sapendo quello che ho subito, oggi, alla luce di quello che so, che ci si può lesionare il cervello, non rifarei quello che ho fatto. Che senso hanno le gratificazioni se rischi di avere una lesione massiva. Il mio nipotino infatti non giocherà a Football". L'atleta, uno dei grandi di questo sport, ha ripercorso la sua storia: "Subito ho capito che era uno sport violento. Ero conosciuto come uno dei giocatori più duri, giocavo in difesa". Nel corso della sua lunga carriera ha subito commozioni cerebrali. Al termine gli è stata diagnosticata la sindrome post-commozione cerebrale. "Durante la mia carriera ho avuto momenti di difficoltà, di depressione. Facevo anche fatica ad esprimermi con perdite di memoria. Mi sono chiesto perché. Evidentemente erano una conseguenza di quello che avevo subito. Oggi convivo con questa malattia, faccio attività, cerco di mangiare bene, lascio che le cose passino senza sottopormi a stress eccessivi".
Poco dopo la diagnosi ha cominciato a parlare pubblicamente dei traumi cerebrali subiti dagli atleti di varie specialità. "Negli Usa – ha detto Carson - c'è un gran dibattito sui problemi neurologici degli atleti dopo il loro ritiro dallo sport. Ripensando ai giorni in cui giocavo riconosco che in generale nello sport ci si può fare male. Nessuno mi aveva parlato però di un rischio neurologico mentre tutti devono essere consapevoli dei rischi. Il messaggio deve riguardare tutte le discipline e deve arrivare a tutti i genitori".
Pirous Fateh-Moghadam ha parlato della promozione della salute attraverso l'attività fisica. "E' evidente e c'è un consenso unanime con forti evidenze che chi pratica regolarmente attività fisica ha una serie di vantaggi nel campo della salute. Per avere benefici basta mezz'ora al giorno di attività fisica". In Trentino, ha rilevato, la popolazione è attiva; un bene perché, ha detto, "La sedentarietà fa male". Per diversi buoni motivi bisogna quindi limitare l'utilizzo della propria autovettura, sostituendola con il movimento fisico, la bicicletta, i mezzi pubblici.
Paolo Crepaz ha fatto l'elogio del movimento e della corsa come antidoto alla pericolosa sedentarietà. Ma perché la gente non si muove pur sapendo che fa bene? La conoscenza dei rischi non basta. Per migliorare le cose si possono usare stimoli gratificanti e divertenti. In molti tessono l'elogio della poltrona e sulla pigrizia c'è una fiorente letteratura. "Ma – ha detto Crepaz - c'è una profonda relazione tra il camminare e la storia del pensiero; è frutto dell'evoluzione e della necessità". Ma va recuperata anche la responsabilità individuale; le abilità innate contano ma non bastano e la loro assenza non può essere un facile alibi.
"Se uno nasce poco portato per lo sport – ha concluso - si rassegna sollevato, ma è un ricorso improprio alla genetica. Oggi si rivaluta il peso dell'ambiente".

Web: http://2017.festivaleconomia.eu
Twitter: @economicsfest
Facebook: https://www.facebook.com/festivaleconomiatrento/

()