

Medicina e Psicologia dello Sport a confronto


di Margherita Sassi*

Si ringrazia per la collaborazione il Presidente FMSI Abruzzo, Vittorio de Feo, Specialista in Medicina dello Sport e Direttore Sanitario della M.d.S. srl (Pescara)

*Centro di Psicologia dello Sport Pescara

La Medicina dello Sport è una branca specialistica ormai ampiamente riconosciuta anche dai non addetti ai lavori. Di sicuro, è accettata dagli atleti agonisti e non agonisti, giovani e meno giovani, dediti a una attività sportiva, iscritti ad una Federazione Sportiva Nazionale (FSN) o ad un Ente di Promozione Sportiva (EPS), che mi piace evidenziare non sono la stessa cosa. In un simile scenario però, purtroppo, la divulgazione di alcuni aspetti basilari, inerenti la salute dell'atleta, è ancora talvolta di un livello troppo basso. E sarà anche per questo che ci si affida (non così raramente) al "fai da te", al consiglio di un compagno di allenamento o di una mamma con cui ci si intrattiene, mentre i figli giocano. Stando così le cose, questo mese, ho pensato interessante rivolgere qualche domanda a un amico, Vittorio de Feo, Specialista in Medicina dello Sport, Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana per l'Abruzzo e Direttore Sanitario della M.d.S. srl, un Centro di Medicina dello Sport convenzionato FMSI. Vittorio ha trovato il tempo di rispondermi, con la sua solita affabilità e il suo simpatico sorriso, dandomi uno spaccato di quello che pensa riguardo questioni su cui, pur collaborando assieme ormai da decenni, non troviamo mai un momento come questo per soffermarci. Ecco cosa è venuto fuori.

Se leggendo volete aggiungere qualcosa, inviare un commento o esprimere dei dubbi, scriveteci a: info@cpspescara.it.


 Secondo le Linee Guida* dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i bambini e gli adolescenti dovrebbero svolgere in media almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, principalmente aerobica, per tutta la settimana. Nell'ultimo rapporto sull'obesità in Italia†, uscito nei mesi scorsi, tra i 7 e gli 8 anni, i dati evidenziano che nei Paesi dell'Unione europea quasi un bambino su otto anni è obeso. Cipro, Italia, Grecia, Malta e Spagna mostrano i più alti tassi di obesità. La prevalenza in Italia è pari al 18%. Dato in aumento negli adolescenti: l'Italia si colloca nella fascia centrale della graduatoria dei Paesi dell'Unione Europea, con un livello pari al 19%.


In Italia, come per gli adulti, tra i 3 e i 17 anni si osserva un forte gradiente territoriale nella distribuzione dell'obesità tra la popolazione giovanile: 34,1% al sud al, 20,0% del nord-ovest, 22,4 % nel nord-est, 23,9% del centro e 28,4% nelle isole, con quote più elevate soprattutto in Campania (37,8%), Molise (33,5%), Basilicata (32,4%), Abruzzo e Puglia (31,2%).


* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

† <https://bit.ly/sanità-ilsole24ore>

Stando così le cose, il dubbio è: l'iscrizione a un gruppo sportivo può risolvere il problema del comportamento sedentario? Come?


 L'iscrizione ad un gruppo sportivo consentirebbe sicuramente di avviare il bambino verso una attività fisica istituzionalizzata e di introdurlo alla pratica di uno sport con tutti i benefici in termini sia fisici sia comportamentale e culturali che ne conseguono; ma l'ipocinesia di cui soffre una percentuale sempre maggiore della popolazione generale e in particolare i giovani e i bambini, è figlia, soprattutto, di un deficit importante a carico dell'attività fisica cosiddetta spontanea (gioco, movimento, ecc.) Per cui la risposta alla domanda è NO, in quanto l'attività sportiva istituzionalizzata dovrebbe essere integrata da una attività fisica spontanea in special modo nei bambini di età 0-10.


 In letteratura è stato confermato a più riprese che la multilateralità debba mettere il bambino nelle condizioni di provare e conoscere i fondamenti delle diverse discipline sportive esistenti, sempre in forma ludica. Partendo da questo presupposto e considerato lo sviluppo psicofisico del bambino, c'è un'età in cui è consigliabile iniziare un'attività sportiva piuttosto che un'altra? Quale?

 Più che sull'età mi soffermerei sulla scelta di una attività sportiva specifica. Si tratta di una decisione complessa in cui bisogna considerare molteplici aspetti; tra questi, il più importante è sicuramente legato alla propensione naturale e caratteriale che il

soggetto (soprattutto il bambino) prova nei confronti di un'attività piuttosto che di un'altra. Alla base di una scelta consapevole vi è, sicuramente, la possibilità di conoscere e provare esperienze sportive diverse, per potersi confrontare con i differenti aspetti di ciascuna attività.

Riguardo la multilateralità, ci tengo a evidenziarne l'importanza, visto che da un punto di vista psicofisico consente di acquisire sia le capacità motorie di base (fondamentali per il bambino e, purtroppo, molto spesso poco attenzionate) sia una conoscenza culturale-sportiva di discipline differenti.

 Qualche mese fa ho avuto modo di trattare l'importanza di un'alimentazione consapevole, componente essenziale in termini di salute oltre che di prestazione. Torno al problema del comportamento sedentario per mettere in risalto un comportamento diffuso - dettato forse da un luogo comune -, il fatto di nutrire i bambini appena terminata l'ora di attività sportiva. Quali sono le effettive esigenze dell'organismo al termine di uno sforzo fisico?

 Una corretta alimentazione, sia in termini qualitativi sia in termini di modalità di assunzione dei pasti, è alla base di un sano stile di vita. Aggiungendo l'attività sportiva alla giornata occorre modulare anche l'alimentazione con l'assunzioni di pasti in numero ed orario corretti.


Dopo lo svolgimento di attività sportiva non è necessario ingozzare immediatamente il bambino, nella paura che muoia di fame. Se è presente una sensazione di fame eccessiva,


questa è sicuramente espressione di un'alimentazione errata nelle precedenti fasi della giornata.

Se parliamo di un atleta, dopo lo sforzo è necessario reidratarlo e rifornirlo con un pasto leggero e facilmente digeribile.


 *“Tutto è veleno, e nulla esiste senza veleno.*

Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto” (cit. Paracelso). In generale, qual è l'importanza di educare le persone al movimento? E soprattutto, in base all'enorme casistica che hai maturato nella tua esperienza lavorativa, che cosa andrebbe fatto per prevenire i rischi per la salute dell'individuo, quando l'attività sportiva è esagerata?

 I benefici legati alla pratica sportiva sono ampiamente riconosciuti, ma a condizione che questa venga praticata in modo corretto, previo controllo medico specialistico, e rispettando carichi di lavoro adeguati ed intervallati da periodi di recupero. La sensazione personale deve guidare l'atleta nelle scelte quotidiane e sicuramente il controllo medico periodico può evidenziare eventuali squilibri, anche in fase iniziale, derivanti da un errato svolgimento della pratica sportiva.

 Il Medico dello Sport è lo specialista che rilascia il certificato di idoneità all'attività agonistica, e quando lavoro nelle scuole per i progetti di educazione sportiva mi accorgo che finalmente i giovani hanno contezza di questa

cosa. Ma, in effetti, la tutela della salute dell'atleta implica anche altri aspetti. Il 21 gennaio scorso sei stato eletto Presidente FMSI per l'Abruzzo, quali sono i recenti sviluppi della Medicina dello Sport a livello nazionale e nella nostra Regione?

 La Medicina dello Sport è, come sempre, in prima linea nell'ambito sia della promozione dell'attività sportiva, sia del controllo e della prevenzione effettuati sulla popolazione degli atleti.

Questa funzione si è ulteriormente potenziata nel corso della pandemia che stiamo attraversando; i controlli sugli atleti si sono intensificati tenendo conto del rischio di infezione da virus sars-cov 2 (covid 19) e la nostra branca specialistica ha dovuto affrontare le problematiche di salute negli atleti che hanno subito l'infezione.

La FMSI, unico organo scientifico riconosciuto dal Ministero della Salute nell'ambito della Medicina dello Sport, ha stilato delle Linee Guida* fondamentali per il controllo della salute degli atleti e per un corretto svolgimento delle attività.

La FMSI Abruzzo, forte di un gruppo dirigenziale compatto ed affiatato, è inoltre da sempre attenta alla promozione di eventi scientifici e di aggiornamento di varia natura. Tra le iniziative da portare avanti, visto il successo che ha avuto la prima edizione realizzata nel 2019, ci sarà sicuramente l'organizzazione del 2° Convegno di “Medicina e Psicologia dello Sport”. In ultimo, ma di certo non per importanza, c'è la Legge Regionale in

* <https://bit.ly/circolare-idoneità-sportiva>

Medicina dello Sport[†] in vigore dal 1° gennaio scorso (la precedente era la L.R. 132/1997) che tra le novità comprende, all'Art. 9 comma 6 punto f-bis, l'inserimento fortemente voluto nei Centri di terzo livello della presenza di uno psicoterapeuta con provata esperienza in psicologia dello sport. Al momento, in Italia siamo l'unica realtà ad avere intrapreso una simile innovazione in termini legislativi; l'obiettivo è quello di insistere sulla strada del cambiamento spingendo nella medesima direzione in maniera attenta e consapevole.

[†] <https://bit.ly/Legge-Regionale-medicinadellosport>