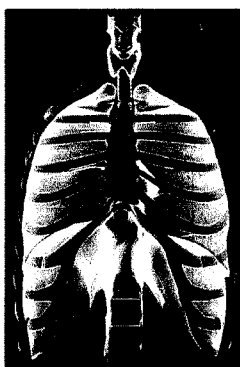


# SICURI IN MONTAGNA

È il paradiso di sciatori e fondisti. E anche di chi non fa sport. Ma vanno osservate delle regole. Che riguardano tutto il corpo. Muscoli, cuore, schiena... Ecco una guida

DI FEDERICO MERETA E CATERINA VISCO



**N**evica in alta quota. E gli stressati di città cominciano a pensare che un weekend, una settimana o anche più tra le valli possano essere l'occasione buona per tirarsi su. Cominciando col fare sport e mettersi in forma senza la noia della palestra, anzi con l'innegabile stimolo della montagna che è lì, a portata di sci, e basta mettersi in moto per entrare nel suo mondo fatato. In montagna ci si rilassa e si dimentica all'improvviso lo stress delle nostre giornate in città: scendendo tra i boschi, lungo le piste da fondo a fondovalle, coi pattini ai piedi. Ma la montagna ha dei costi (e non stiamo parlando di quelli economici): è un ambiente duro, che rivela senza pietà lo stato dei nostri muscoli, la lunghezza del nostro fiato e quel chilo in più sfuggito alla bilancia. Ma è anche l'occa-

sione per riprendere controllo del nostro corpo. Ecco come.

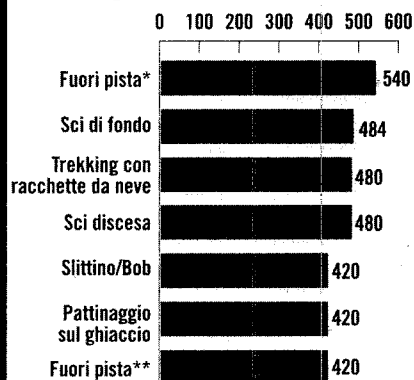
## Toccasana per il cuore

Discesa libera? Con giudizio. Semaforo verde invece per lo sci di fondo. Sono queste le raccomandazioni del cardiologo perché cuore e vasi sanguigni possano trarre il massimo beneficio dalla settimana bianca. È importante che la frequenza cardiaca non salga eccessivamente e per brevi periodi lasciandoci con il fiatone: a questo scopo può essere utile anche un cardiofrequenzimetro. «Lo sci di fondo è sicuramente positivo perché aumenta il lavoro cardiaco gradualmente, e con esso anche la gittata, cioè la quantità di sangue disponibile per l'organismo, come del resto avviene con la corsa o la passeggiata veloce», spiega Antonio Rebutti, docente di Cardiologia all'Università Cattolica di Roma: «C'è poi un aspetto specifico delle passeggiate sugli sci: aumentano anche le possibilità di sviluppare circoli collaterali

per le arterie coronariche, quelle che portano il sangue e l'ossigeno al cuore, e quindi aiuta a rinforzare la rete vascolare per il muscolo cardiaco. L'importanza di questo fenomeno è provata da un fatto: a chi ha subito un infarto proponiamo di fare cinque chilometri al giorno di passo veloce proprio a questo scopo. Con lo sci di fondo si raggiunge lo stesso obiettivo». Ottimale per il cuore, e a tutte le età, sono quindi da preferire le attività aerobiche, che prevedono un incremento costante del consumo di energia, piuttosto che scegliere sforzi che durano pochi minuti, intervallati da lunghe soste necessarie per risalire sulle piste con lo skilift o magari per dedicarsi al classico "bicchierino" al rifugio. «In questo caso si verifica una situazione simile a quanto avviene nel corso di una prova da sforzo, con attività molto ▶

## E la caloria va via

Calorie medie consumate da una persona di circa 60 kg in un'ora di attività



\*moderato 8/13 km/h \*\*lieve 4km/h

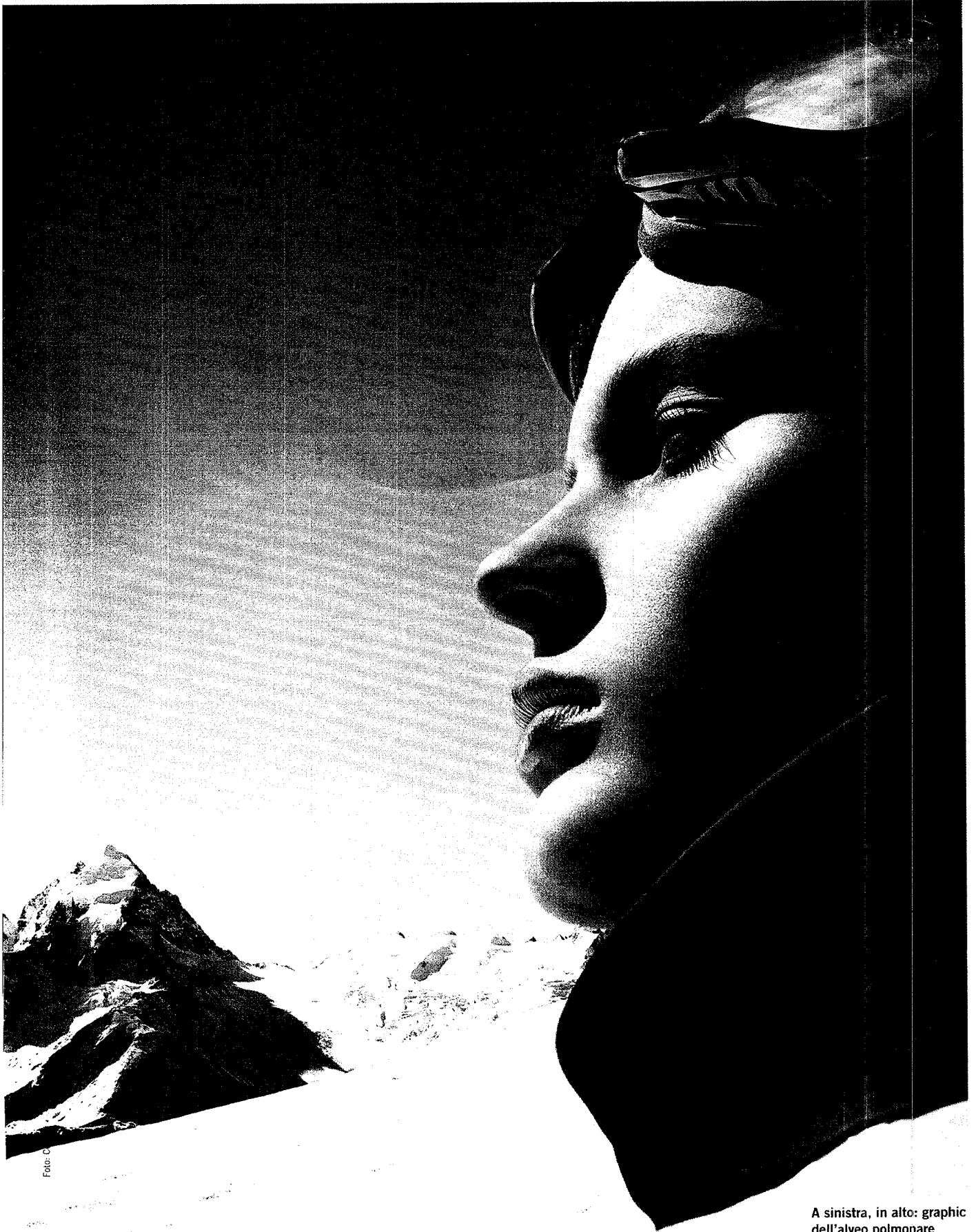


Foto: C

A sinistra, in alto: graphic dell'alveo polmonare

intense e brevi che non fanno bene al cuore», aggiunge Rebuzzi. In chi è sano questi sforzi sollecitano molto l'apparato cardiovascolare, anche per la relativa carenza di ossigeno in alta quota. L'importante è quindi provare a modulare la giornata sugli sci in base alle proprie condizioni, con un avvertimento: la pressione tende a salire in montagna, quindi per gli ipertesi la settimana bianca deve comportare la valutazione dei valori pressori ed un eventuale "aggiustamento" della terapia in base ai risultati dei controlli.

### **Giocare d'anticipo**

Ma per sfruttare al massimo la vacanza sulla neve sarebbe bene arrivarci allenati. «Il soggiorno in montagna dev'essere preparato», spiega Andrea Panzeri, medico della Federazione italiana sport invernali. Con qualche accorgimento: «Almeno qualche settimana prima della partenza, è utile allenare la muscolatura e il fiato», spiega il medico. Questo vuol dire una corsa o

una camminata veloce tutte le volte che si può. E qualche ora di ginnastica per sottoporsi a esercizi ad hoc: il primo obiettivo è potenziare e allungare la muscolatura degli arti inferiori (cosce, glutei, adduttori e polpacci). Poi c'è da risvegliare addominali e dorsali dal letargo invernale: questi muscoli sono infatti fondamentali per non sovraccaricare la colonna vertebrale, sempre sotto sforzo durante le discese con gli sci. Ma se la coordinazione e l'equilibrio sono a zero, la muscolatura non basta. L'equilibrio, soprattutto, è importante per evitare cadute disastrose con sci, snowboard e pattini da ghiaccio.

Infine non è il caso di trascurare il fattore clima: meglio dedicarsi all'allenamento presciistico all'aperto, invece che nel tepore di una palestra; è un ottimo escamotage sia per bruciare più calorie durante la preparazione, sia per abituare il corpo alle basse temperature. L'allenamento prosegue anche in montagna, con obbligatorie sedute di riscaldamento prima delle discese, e stretching una volta tolti gli sci.

Tessuti hi-tech disegnati appositamente per le basse temperature, per proteggersi dal vento e dall'umidità. Come il completo da sci Pirelli PZero (foto 1) in tessuto bi elastico impermeabilizzato con imbottitura termoactive e zip gommate, o il tessuto di poliammide laminato con membrana poliuretanic idrorepellente che garantisce un microclima interno usato da Colmar per la giacca da sci. Massima idrorepellenza e traspirabilità è quella dello speciale tessuto micropoint proposto per il bomber della linea "estrema" Explorer by Canadiens (2) e della Membrana Gore-Tex Pro Shell impermeabile e traspirante usata per la giacca d'alta quota Salomon. Ma lo sport richiede massima flessibilità e leggerezza come quella della cordura imbottita ultraleggera della giacca Skidoo Icon Blue di Napapijri (3) e della giacca trapuntata termosaldada proposta da K-Way (4).

Antonia Matarrese



### **Non tutto è per tutti**

Prima di decidere se buttarsi a libera o arrancare in salita con le ciaspole, meglio fare il punto della situazione-corpo. Con una certa obiettività. S'è detto: la montagna è dura e, ancorché piacevole, gli sport sulla neve sono importanti. Ma possono essere davvero a rischio per chi soffre di patologie specifiche a carico del cuore o delle articolazioni. Non solo, ci sono attività che sono da riservare ai più giovani e ai più in forma: lo sci alpino, ad esempio, richiede un allenamento e un'efficienza fisica non comuni e gli esperti di montagna non si stancano di ripetere che è meglio non avventurarsi se non si è sicuri del proprio stato fisico perché, in questo caso, i rischi ci sono davvero e molti. Anche lo snowboard, diffuso soprattutto

tra i giovani e gli adolescenti, è un'attività da prendere con le pinze: è molto dinamico e mette a rischio anche le spalle, fondamentali per muoversi correttamente con la tavola.

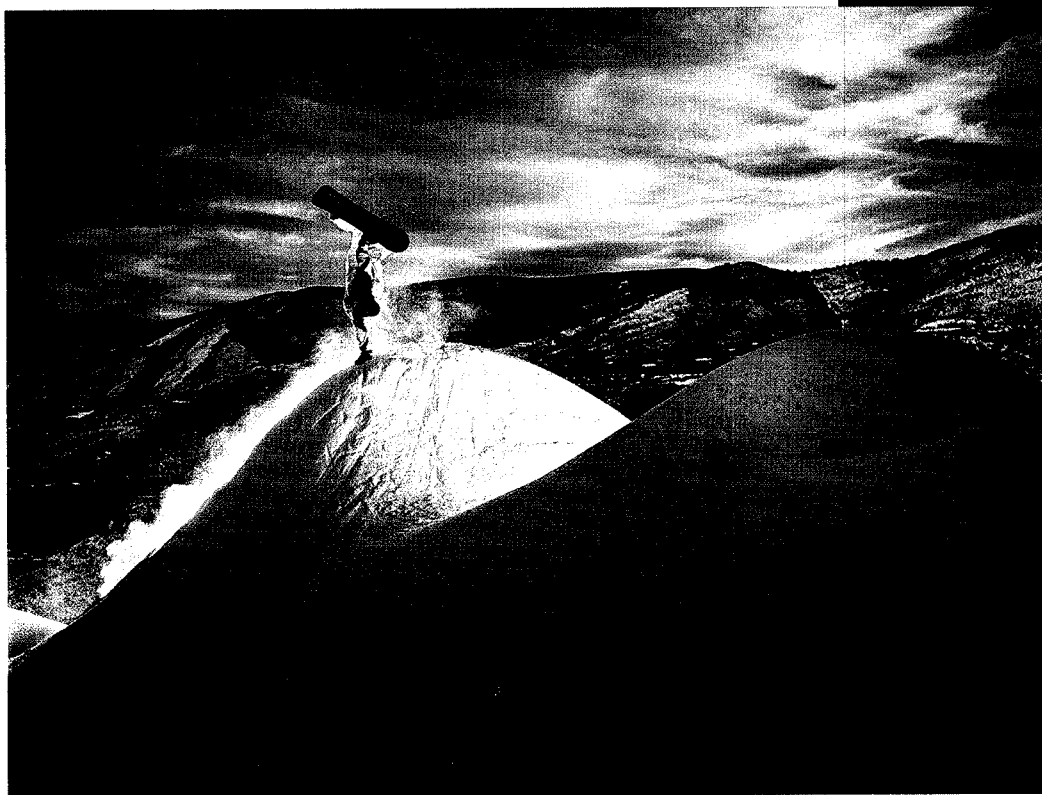
Ma se si escludono queste attività per iniziati, la montagna offre davvero una soluzione per tutti. Basta fare attenzione allo sport che si sceglie. A limitare le possibilità di chi soffre di malattie cardiovascolari e respiratorie, ad esempio, è innanzitutto l'altitudine. «Questo fattore», sottolinea il cardiologo Vincenzo Loricchio, «incide sui soggetti cardiopatici, sugli ipertesi, su chi soffre di scompenso cronico. Ma corrono rischi anche i pazienti con enfisema o che presentano un quadro di bronchite cronica». In montagna, infatti, la minore disponibilità di ossigeno provoca un aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, con possibili rischi di infarto o di ictus per un individuo già sofferente.

In caso di condizioni meno gravi, «come un'ipertensione lieve che si riesce a mantenere stabile anche a una quota medio-alta o un paziente con uno stent ben funzionante in grado di tollerare lo sforzo, si può prendere in considerazione una vacanza»



A sinistra: il cuore. Chi ha problemi di ipertensione deve fare attenzione all'alta quota

## SALUTE



fondisti serve più resistenza che forza. Come spiega Andrea Panzeri: «È uno sport dove si fatica molto, si respira velocemente, si raggiungono frequenze di battito cardiaco molto elevate. Dunque si brucia molto». Ma è anche calibrabile e non sottopone le articolazioni a stress eccessivi.

E per chi anche il fondo è troppo hard, ci sono alternative: il lento slowski, in via di espansione, lo sleddog per andarsene a spasso trainati da una muta di cani, o magari lo slow walking, la tradizionale camminata con le racchette da neve, trasformatesi nel corso degli anni in ciaspole in lega di titanio: molto suggestiva al chiaro di luna.

za sulla neve», presegue il cardiologo: «Ma solo dopo averne parlato con il proprio medico, che deve valutare bene lo stato del paziente, il tipo di esercizio che può fare, l'eventuale necessità di una lenta acclimatazione all'altitudine, che deve essere sempre limitata». E comunque, si può scendere di quota, lasciar perdere la discesa o l'alpino e godersi una passeggiata di fondo in valle.

### Sotto stress

Il dato è che tutti gli sport sulla neve sottopongono le articolazioni a uno stress importante. Chi soffre di dolori articolari dovrà quindi fare particolare attenzione. Innanzitutto scegliendo l'attività sulla base dello stato di ginocchia, caviglie e spalle.

«Lo sci alpino non è adatto a chi ha problemi di schiena o di artrosi alle ginocchia», ricorda Panzeri. E queste sono le articolazioni comunque molto sollecitate anche durante le discese, la cui debolezza è responsabile del maggior numero di infortuni sulla neve. Dunque, anche prima di salire sulla funivia conviene fare un'esame di coscienza e decidere se saremo in grado di scendere, e poi, quante volte. Magari op-

tando per un mix: qualche discesa e qualche sgambata sugli sci di fondo.

Perché, in realtà, è proprio il fondo ad essere l'attività buona per tutti. È vero che è durissimo, che brucia grassi più di ogni altra attività, ma è vero anche che si può fare a ogni livello: tirato e semi-agonistico come una passeggiata in città. Ai

### Schiiena nel mirino

Ore e ore in una posizione che non ha nulla del naturale, usando il busto come un propulsore e scaricando tutto il peso e tutto lo sforzo sulla colonna: è inevitabile che chi soffre di mal di schiena debba affrontare la montagna senza dimenticarselo. Innanzitutto è bene rafforzare i musco- ▶

### PROTEZIONE TOTALE

Montature leggerissime, materiali innovativi, lenti high tech trattate antinebbia che filtrano i raggi ultravioletti garantendo una protezione totale. La maschera da sci Steel X di Carrera by Safilo Group (foto 1) è addirittura provvista di lenti da inserire a seconda delle condizioni di luce. Sempre sulle lenti

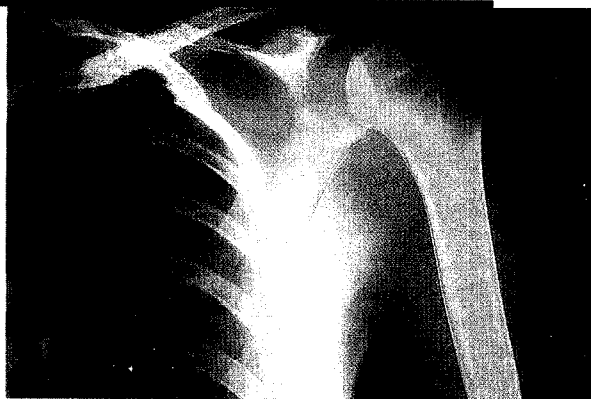
punta l'attenzione Zerorh+ col modello 993 Olympo (foto 2) dotato di lenti resistenti alla torsione e agli urti anche a basse temperature e trattamento interno antifog.

È usata dagli atleti della Coppa del Mondo di sci la maschera Fx Pro di Uvex con doppia lente antiappannante, protezione totale dai raggi UVA, UVB e UVC, montatura in polimero iniettato con fori di ventilazione, compatibile

con il casco. Perché sono i nuovi materiali hi-tech a dominare il panorama, come quelli usati per gli Split Jacket di Oakley (foto 3): lenti in plutonite, materiale idro e oleorepellente che filtra gli ultravioletti dannosi. Per chi patisce il vento ma non ama il look hi-tech, ci sono gli Zilo Cortina gli occhiali vintage di Lozza by De Rigo Vision (foto 4) in acetato con dettagli in pelle rimovibile e lenti sfumate o specchiate. **A. Mat.**



## SALUTE



Rx colorata della spalla, articolazione a rischio con lo snow board

li che reggono il tronco, gli addominali e i dorsali che imprimono al corpo la postura e l'equilibrio fondamentali per reggersi sugli sci; ma anche quelli delle cosce perché, se più forti, potranno fare molto più lavoro e scaricare un po' la colonna. Per proteggere la schiena è poi fondamentale fare esercizi di spine-stretch al mattino prima di uscire e la sera al rientro dalla giornata di sci.

Tutta la colonna è poi molto sensibile alle variazioni di temperatura, che peraltro, sono un tema importante per chi affronta la montagna. Fare esercizio fisico al freddo mette tutto il corpo sotto stress ed espone a incidenti e fratture: ad esempio, basta un grado in meno nella temperatura corporea a irrigidire i muscoli e provocare un calo della glicemia, condizioni che impediscono di svolgere attività fisica in sicurezza. Quindi, ammoniscono gli esperti, mai sottovalutare che in montagna spesso si opera sotto lo zero e coprirsi, magari sfruttando i capi hi-tech disegnati appositamente per le basse temperature.

### Dieta per la settimana bianca

Chi sta tutto il giorno sulle piste deve fare una prima colazione molto abbondante: latte o tè, pane e marmellata, un frutto o un succo di frutta, dunque carboidrati che apportino energia di uso immediato. E anche chi non è abituato a fare colazione dovrebbe approfittarne per cominciare a seguire questa buona abitudine. Poi, sottolinea Pietro Migliaccio, presidente della società italiana di scienza dell'alimentazione, «a metà mattina ci si deve fermare e prendere un cappuccino o un caffè con un piccolo snack. A pranzo, invece, i più golosi possono saziarsi con una fetta di strudel o di un altro dolce e un bicchiere di latte, mentre chi preferisce il salato può optare per un panino o un secondo leggero».

D'inverno, infine, è più difficile accorgersi di quanto si stia sudando, ed è quindi molto importante bere molto durante e dopo le discese.

Nel pomeriggio, invece, una volta tornati in albergo, ci si può rilassare con una piccola merenda, per esempio un tè caldo con biscotti o pasticcini, mentre la sera la cena può essere libera. È comunque preferibile, come sottolinea lo stesso nutrizionista, saltare una portata: o primo-contorno-dolce o frutta oppure secondo-contorno-un poco di pane-dolce o frutta. Tutto un altro discorso per chi a pranzo non rinuncia ad assaggiare le pesanti specialità offerte dai rifugi. In questo caso è previsto sempre un piccolo spuntino nel pomeriggio (un tè con due biscotti), ma la cena de-

ve essere più leggera: solo un secondo con contorno e una frutta.

Dieta alternativa anche per chi scia solo la mattina; in questo caso, a pranzo solo un secondo leggero, e a cena una sola portata con verdure, una fetta di pane e un frutto. «Questa alimentazione permette di stare bene, restare in forma ma allo stesso tempo avere sempre le forze necessarie per lo sci e l'attività fisica», spiega Migliaccio.

Per i bambini il discorso è leggermente diverso, una fetta di dolce non basta, e a pranzo serve comunque un primo o un panino. Infine è consigliabile portarsi sempre dietro sulle piste della cioccolata o dei biscotti, per non restare senza carburante, ed evitare gli alcolici durante il giorno, perché comunque rallentano i riflessi. «Ma a cena ci si può concedere un bicchiere di vino, o anche due», conclude il nutrizionista. In fondo è pur sempre una vacanza. ■

## Per sciare senza rischi

Avere l'attrezzatura giusta, quella più adatta al corpo e ai piedi, è fondamentale anche per evitare infortuni (menisco e legamenti delle ginocchia, soprattutto) e fastidi inutili (le vesciche). E secondo i dati forniti da Pool Sci Italia, nella stagione 2009-2010 sono state vendute oltre 251 mila paia di scarponi da sci. Si tratta di modelli che vanno sempre più incontro alle esigenze di comodità e versatilità come gli scarponi che si allungano di due misure in base alla crescita dei bambini o quelli da freeride provvisti di solette che aiutano ad attutire gli atterraggi più spericolati. Ecco qualche esempio.

**1. Personal.** Tecnica propone il modello Phoenix 100 Airshell che permette a chi lo calza di personalizzare il fitting dello scarpone, migliorando la protezione e l'isolamento termico del piede.

**2. Energy.** Per chi pratica sci alpinismo, Garmont punta sul modello Literider con suola molleggiata per trasmettere in avanti l'energia durante l'andatura.

**3. Ecologico.** Il boot Mobe della collezione Scarpa, realizzato in eco plastica, che unisce le prestazioni di uno scarpone da freeride alla mobilità di una calzatura da ski-touring.

**4. Antiacqua.** Per il doposci, lo scarponcino di Grisport foderato con membrana protettiva Gritex resistente all'acqua. Ha suola Vibram antiscivolo.

**5. Leggerissimo.** Lo

scarponcino All Mountain Inferno Mid Hybrid di Timberland ha la suola ottenuta da pneumatici riciclati, membrana in Gore-Tex impermeabile e traspirante, protezione della cavaglia.

A. Mat.

