Equitazione: vantaggi e rischi per la salute della donna

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia figlia ha 12 anni, è in terza media. Si è appena sviluppata. E' brava a scuola e non ci dà pensieri. Adora i cavalli e continua a chiederci di poter iniziare a montare in un centro vicino al nostro paese, se sarà promossa bene. La nostra famiglia è divisa, per i possibili rischi per la sua salute. Una mia amica, la cui figlia monta da anni, dice che i vantaggi sono molti di più, soprattutto in un'età delicata come l'adolescenza. Lei che cosa ne dice?".
Marilena T. (Varese)

Gentile signora, le dico subito che tifo per sua figlia e condivido la riflessione della sua amica. Oggi l'adolescenza è davvero un'età molto più vulnerabile che in passato. E quando i nostri figli hanno una passione sana, entusiasmante, e formativa come l'equitazione, possono vivere al meglio l'adolescenza senza incorrere nei molti rischi che quest'età delicata e complessa presenta loro, come dicevo, oggi molto più di ieri. Addirittura, consiglio l'equitazione fin da bambini, per maschietti e femminucce, specie se figli unici, se mostrano simpatia e amore per il cavallo.

Quali sono i vantaggi dell'equitazione?
Innanzitutto, è l'unico sport che prevede un'interazione essenziale con un animale, fino a creare il famoso "binomio", quell'intesa straordinaria che consente a entrambi di esprimersi al meglio, dal punto di vista fisico ed emotivo, oltre che, eventualmente, agonistico. Per i bambini, i pony club, diffusissimi all'estero, e che in Italia solo recentemente hanno cominciato ad avere la diffusione che meritano, sono un centro di salute. Il bambino innanzitutto gioca, perché questo è l'aspetto essenziale della filosofia dei pony club. E giocando con i pony nel passo, nel trotto e nel galoppo, mentre svolge diversi esercizi di abilità e destrezza, può sviluppare al meglio la sua intelligenza fisica, emotiva e motoria. Lo sport è individuale ma anche di squadra: e questo comporta apprendere molte regole e rispettarle, ma soprattutto imparare ad ascoltare e rispettare l'animale, che diventa un appassionante compagno di giochi. E' mai stata in un pony club? Si resta affascinati da come i bambini si entusiasmano, da come partecipano, dal livello di competenza fisica e tattica che sviluppano, invece di essere dei piccoli automi sempre seduti davanti alla televisione, al computer o ai videogiochi. Il rapporto con il cavallo fa superare il senso di solitudine, la malinconia, la timidezza, la depressione, il senso di inadeguatezza, migliora l'umore e l'attenzione. La stessa cura del cavallo può insegnare molto, soprattutto se l'istruttore, uomo o donna che sia, fa del rapporto con l'animale, del rispetto e della cura una parte essenziale dello sport stesso. I cavalli sono ormai un pilastro della riabilitazione psicofisica dei bambini e delle persone con handicap. Immagini quanto possono dare a un bambino o ad una ragazzina sani! Lo sport, in generale, e l'equitazione in particolare, è poi amico dell'adolescenza: riduce infatti nettamente il rischio di depressione, di abuso di sostanze, di aggressività mal incanalata, di disturbi psicosociali, di abbandono scolastico e di bullismo come studi anche recentissimi hanno dimostrato anche nelle ragazze.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Quali sono i rischi?

L'importante è che ci sia saggia gradualità nell'apprendimento, con grande attenzione all'assetto, ossia all'equilibrio in sella nelle diverse andature. Più l'assetto è ben acquisito, più si è in grado di affrontare anche le imprevedibilità che un animale può presentare. E' essenziale che i cavalli siano ben trattati, ben allenati e di buon carattere: ma questo è responsabilità e compito di ogni centro di qualità. Certo, c'è il rischio di cadute, riducibile con un buon assetto e con l'utilizzo sempre di tutto il materiale protettivo adeguato: dal casco al giubbino per la schiena, agli stivali e ai guanti, e al rispetto delle regole che vanno osservate in maneggio e fuori, in caso di passeggiate all'aperto (che, contrariamente a quanto si pensa, presentano più rischi di incidenti dell'attività in maneggio). Per i pantaloni, assolutamente no ai jeans, neanche nella monta all'americana, preferendo quelli appositi o comunque in tessuto morbido. Il rischio è infatti di microabrasioni genitali, e di bruciori vulvari, soprattutto se la sella non è adatta o non si è ancora acquisito il giusto movimento nel trotto e nel galoppo. Per il resto l'equitazione è amica delle donne: pensi che ormai, dai pony club in su, oltre il 70% dei cavalieri sono donne! Personalmente, adoro i cavalli, e considero l'equitazione una delle gioie fondanti della mia vita, oltre che un formidabile antistress, e un grande alleato di una perfetta forma fisica e mentale!

Prevenire e curare – Come ottimizzare la pratica dell'equitazione

- Cercare un centro serio, con istruttori preparati, umanamente e tecnicamente, e cavalli ben trattati, ben allenati e sereni;
- curare una buona preparazione atletica generale, inclusiva di lavoro aerobico e di stretching: più il corpo è allenato ed elastico, più l'assetto sarà adeguato, leggero e duttile;
- respirare lentamente e a fondo, per imparare a modulare le emozioni a terra e in sella;
- coltivare la calma, la dolcezza, l'ascolto delle emozioni e la mano leggera, perché consentono di divertirsi facendo rilassare e divertire anche il cavallo;
- prendersi cura dell'animale, strigliarlo, spazzolarlo, migliorano il rapporto con lui ma sono anche profondamente rilassanti;
- non avere fretta di fare salti o competizioni; più il lavoro di base in piano è ben fatto e consolidato, maggiori saranno la sicurezza, le soddisfazioni, il piacere fisico ed emotivo, e l'impatto benefico sul carattere e sull'umore, ad ogni età.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it