I vantaggi dello sport evergreen

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

Che gusto vedere una tonica e simpatica signora di 77 anni, Emma Mazzenga, vincere d'autorità 100, 200 e 400 metri! E non alle garette sottocasa, bensì agli Europei di Nyìregyhàza, in Ungheria. Insieme a lei, altri dinamici veneti hanno portato a casa un bottino di otto ori, otto argenti e sei bronzi. Il Veneto seniores, da solo, ha conquistato risultati molto più brillanti della nostra intera – e ben più giovane – nazionale di atletica.

A vederla quando corre, la signora Emma ha nelle gambe e nella testa di sicuro trent'anni di meno. E nel sorriso radioso dopo la vittoria ne ha sessanta in meno, quando il volto ci regala l'espressione scintillante da ragazza felice. Al vedere quel volto emozionarsi all'ascolto dell'inno di Mameli, con orgoglio e un soffio ancora d'incredulità, c'è da sciogliersi dalla gioia e dalla commozione. Stessa luce negli occhi e nel sorriso di un altro trevigiano super, Giovanni Vacalepre, di 91 anni – sì, avete letto bene, 91 – che ha fatto segnare il primato europeo di categoria nella 5 chilometri di marcia.

Due eccezioni? No. Aumenta in Veneto la pratica sportiva negli over 50. Non più e non solo passeggiate o giri in bici – già in sé lodevolissimi – ma pratica sportiva vera, con allenamenti mirati e gare di impegno progressivo fino alle competizioni internazionali.

Quali i vantaggi dello sport oltre gli anta? Immensi. Innanzitutto, come ben sapevano gli antichi: "Mens sana in corpore sano". E nulla mantiene il cervello in funzione quanto l'avere una regolare attività fisica: perché lo sport aumenta la dopamina, il neurotrasmettitore che accende la voglia di fare, di interagire con gli altri, di impegnarsi per conquistare un risultato, e la stessa voglia di vivere; aumenta la serotonina, che migliora il tono dell'umore, ma anche tutte le funzioni gastrointestinali. Basta ricordare che l'intestino contiene il 90% della serotonina. Ecco perché una regolare attività fisica, tra l'altro, mantiene in forma anche il nostro cervello viscerale. In più aumentano le endorfine, le nostre molecole della gioia. Ed è per questo che la nostra squadra di atleti seniores ha un tono medio dell'umore molto più alto rispetto ai coetanei sedentari, che spesso sono già "morti dentro", nello spirito e nel cuore.

Lo sport agonistico, poi, ha qualche stimolo i più: basti pensare alla spinta di entusiasmo, di gioia, di motivazione, che ha l'allenarsi in vista di un risultato. E, soprattutto, avere degli appuntamenti, per gli allenamenti e le gare: questo è un vantaggio straordinario per la gioia di vivere. Pensiamoci: all'anziano, spesso, mancano proprio gli appuntamenti, che fissano e organizzano il tempo, che focalizzano la giornata e la settimana su un obiettivo gradito e desiderato, che gli danno quella strizzolina di ansietta anticipatoria, così piacevole, e poi tutta la attivazione fisica e mentale tipica di quando ci si prepara per una gara. In più, in genere ci si allena in compagnia: e anche questo è un antidoto formidabile alla solitudine, ancora più pesante in città. Non ultimo, il muoversi per le varie gare, cambiando cittadina o addirittura nazione, dà stimoli continui emotivi, sensoriali, affettivi: davvero, un elisir di lunga vita. In parallelo, resta più giovane e sano tutto il corpo, cuore in testa.

Certo, tutto va fatto con gradualità e intelligenza, tattica e strategica. Con allenatori preparati, con controlli medici e consulenze dietologiche e fisiatriche appropriate. Con i giusti compagni di viaggio, anche per lo sport agonistico non ci sono limiti di età. E i vantaggi per la salute, del

© 2010 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

corpo e dello spirito, ma anche per la famiglia e la società, sono innumerevoli. Basti pensare all'immensa differenza tra l'avere un genitore o un nonno depresso, malato, dipendente, o vederlo pimpante, tonico, pieno di energia e di voglia di vivere, autonomo e decisamente più giovane nel corpo e nel cervello. Davvero una benedizione. Per non dire degli enormi costi sociali risparmiati: per tutti gli anni tolti alla lungodegenza o alle "case di riposo", e regalati alla vita vera. E allora, ragazze e ragazzi di ogni età: tutti in pista, appassionatamente! Perché un'altra primavera vi attende, oltre la pensione.