

La trappola
*Saltare una
seduta crea
sensi di colpa*
*«È la necessità
di piacersi»*

di STEFANO AGNOLI

«**O**ggi non mi sono allenato». Se avete più di 45 anni e prima di andare a dormire è questo l'ultimo pensiero della giornata, allora siete malati. Un po' malati, quanto meno. Potreste essere affetti in forma più o meno grave da una variante della «crisi dei cinquant'anni», o della «sindrome del nido vuoto», che colpisce indifferentemente maschi o femmine di mezza età, anche se i primi in proporzione decisamente superiore. Non importa se l'oggetto della fobia è la corsa, il tennis, il calcio, il calcetto, la palestra, il golf, la bicicletta o lo sci. Con più tempo libero a disposizione, i figli già grandi o fuori casa (di qui il «nido vuoto») e una relativa tranquillità economica, il rischio di questa fascia d'età già abbastanza matura è di andare oltre, di passare come Luke Skywalker al «lato oscuro» dello sport, quello che nel gergo medico-sportivo si definisce «vigoressia». Ovvero dipendenza dall'esercizio fisico, un termine originariamente applicato ai giovani iperpalestrati e che con il tempo è arrivato a coprire, estensivamente, anche altre pratiche sportive. Insomma, fanatismo allo stato puro.

Tutta un'esagerazione? Non proprio. Intanto perché l'impressione (di senso comune) che siano uomini e donne oltre i quarantacinque a praticare sempre più ogni genere di sport è avvalorata dalla statistica. Il «vecchietto» in tutina aerodinamica che sfreccia con una bicicletta Pinarello al nanoalloy da più di 5.000 euro, o che scia con degli Stöckli ultimo modello da mille euro, non pare essere un luogo comune: qualche anno fa, nel 2007, anche l'Istat ha certificato nell'indagine su «I cittadini e il tempo libero» che proprio «nelle classi di età più avanzate» si sono concentrati «gli incrementi proporzionalmente più significativi per ciò che concerne il grado di partecipazione alla pratica sportiva». E allora?

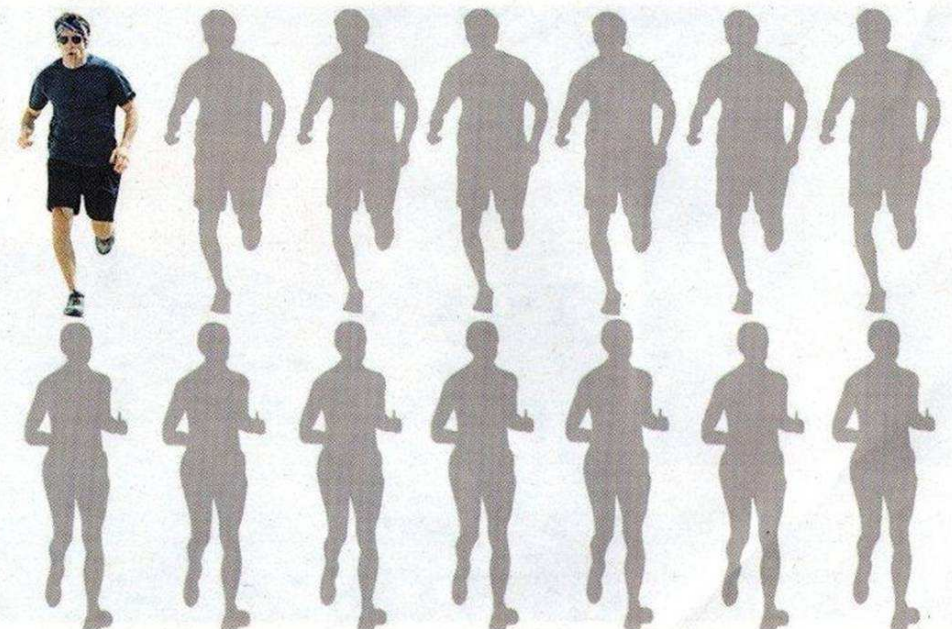
«È vero che intorno a quell'età cresce il bisogno di attività sportiva — spiega Marisa Muzio, psicologa dello sport alla quale si deve anche un pezzetto dell'oro a Pechino del marciatore Schwazer —. In parte per un condizionamento culturale "positivo", per il quale lo sport accresce benessere e qualità della vita, ma in parte anche per un bombardamento mediatico, un diktat sulla necessità di piacere,



Il lato oscuro dello sport

Quando l'allenamento diventa un'ossessione (soprattutto dopo i 40)

e di piacersi». L'importante, prosegue però Muzio (autrice con Sergio Meda di «30 sport per raggiungere il tuo flow», cioè lo stato di grazia di chi fa sport solo per sé), è proprio evitare la «trappola» del fanatismo, di chi inizia per gioco e poi finisce, appunto, per farsi coinvolgere troppo dalle richieste agonistiche. «Un evento che negli amatori accade più frequentemente di quanto si immagini — aggiunge — e che può scatenare un loop negativo che porta alla dipendenza, a danni fisici, e a volte persino al doping».



Che il confine sia labile lo conferma anche Giorgio Rondelli, l'allenatore di campioni e supercampioni dell'atletica leggera come Alberto Cova, Francesco Panetta e Danilo Goffi (ora gestisce anche il sito top-training.it): «C'è la curiosità di sapere "a quanto vado al chilometro", c'è la sfida a se stessi, ci sono parecchie motivazioni. Ma quando vedo tanti 40-50enni che si vogliono trasformare di punto in bianco in atleti — sostiene Rondelli — vogliono fare subito la maratona per correre a New York, allora penso proprio si tratti di una moda, di una sorta di degenerazione della terza età. Qualcuno magari pensa: se faccio queste cose a 50 anni c'hiissà cosa avrei fatto a 20 o 30 anni. Invece avrebbe ottenuto più o meno le stesse prestazioni. Di primavera atletica ce n'è una sola».

Piero Volpi, ex libero del Como, ex medico dell'Inter e ora responsabile dell'unità chirurgica del ginocchio e traumatologia dello sport all'Humanitas, non si sorprende più di tanto: «Dal mio osservatorio, quello dei traumi sportivi, posso confermare che le tendenze sono quelle. Di più: la pratica sportiva è in aumento anche dopo i sessanta e si riscontra una sempre maggior incidenza di praticanti femminili». Il problema è che, a quelle età, la massa muscolare diminuisce e, soprattutto nelle donne, si va verso l'indebolimento osseo. «Gli infortuni più comuni? Distorsioni al ginocchio, ma anche lesioni muscolari o tendinopatie e rotture, soprattutto per lo sci, il calcetto e il tennis», elenca sommariamente Volpi. «Se c'è un "consiglio" da dare ai 40-50enni — concede Rondelli — è di considerare il proprio corpo come una di quelle vecchie Mercedes che fanno 300 mila chilometri ma che devono curare la carrozzeria. Ovvero la forza, l'elasticità e la mobilità muscolare».

Ma il segreto per conciliare anima e corpo, paradossalmente, potrebbe essere quello di seguire l'esempio di tanti grandi campioni: «Loro — conclude Muzio (che fa l'esempio di Federica Pellegrini e Alex Schwazer) — sono diventati grandi atleti perché l'amore per lo sport e l'appagamento che scaturisce dalla pratica sportiva viene prima della competizione e della voglia di vincere a tutti i costi». Una vera e propria quintessenza dell'antimourinismo. A cinquant'anni, insomma, si può vincere in tanti modi diversi.

sagnoli@corriere.it