

## Rassegna del 11/02/2014

<i>SPORT E SALUTE</i>	<b>Mattino Napoli</b>	<b>49</b> Prandelli lancia il progetto «Cuore sicuro nello sport»	<i>r.s.</i>	<b>1</b>
<i>SPORT E SALUTE</i>	<b>Stampa</b>	<b>13</b> Intervista a Josefa Idem - Josefa si rivede in lui "Resisti per soldi e passione Smettere è come morire"	<i>Ansaldo Marco</i>	<b>2</b>
<i>SPORT E SALUTE</i>	<b>Stampa</b>	<b>13</b> Cibo, testa e fisico Così la scienza cerca l'elisir di lunga carriera	<i>Semeraro Stefano</i>	<b>3</b>

## La campagna Prandelli lancia il progetto «Cuore sicuro» nello sport

### La giornata

Alle malattie cardiache dedicata la prossima giornata del torneo di serie A

In Italia ogni anno sono 60.000 le vittime di morte cardiaca improvvisa, di cui circa 1000 fra i giovani e gli sportivi. Nell'80% dei casi si tratta di atleti dilettanti o ai primi livelli agonistici, ma non mancano le vittime note come Piermarco Morosini e Vigor Bovolenta. Morti, in molti casi, evitabili con la prevenzione. La Fondazione «Per il Tuo Cuore» dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri (Anmco), promuove una settimana di informazione, sensibilizzazione e raccolta fondi per prevenire le malattie cardiovascolari e l'arresto cardiaco nei giovani e negli sportivi. Anche la Lega sostiene la campagna e dedica alla salute del cuore la giornata di campionato del 16 febbraio. Con il patrocinio della Figc, portavoce dell'urgenza di prendersi cura del cuore è il ct della Nazionale Cesare Prandelli, testimonial d'eccezione nello spot della campagna.

«Anche la nostra regione sostiene la Campagna "Al cuor non si comanda" - afferma Franco Mascia, presidente regionale della Fondazione per il Tuo Cuore dell'Amco - I reparti di cardiologia degli ospedali aderenti all'iniziativa saranno aperti al pubblico per incontri informativi, visite gratuite e iniziative educative per sensibilizzare i cittadini sui temi della prevenzione».

ne. Per tutta la settimana si potrà sostenere la ricerca sulle malattie cardiovascolari con una donazione al numero unico 45595: con un sms si dona 1 euro oppure 2 o 5 euro con una chiamata da rete fissa».

«La raccolta fondi ha come finalità il finanziamento di progetti di ricerca volti alla prevenzione della morte cardiaca improvvisa, corsi di formazione in rianimazione cardiopolmonare rivolti a squadre di calcio dilettantistiche e a circa 40.000 studenti di 60 scuole superiori in tutte le regioni e l'acquisto di almeno 60 defibrillatori da distribuire a squadre calcistiche giovanili», afferma Michele Gulizia, coordinatore nazionale della campagna e presidente designato dell'Anmco.

«L'arresto cardiaco improvviso nei giovani è relativamente raro ma terribile perché spezza una vita nel fiore degli anni: ogni anno sono circa 1000 i casi di morte cardiaca improvvisa al di sotto dei 35 anni», commenta Attilio Maseri, presidente della «Fondazione per il Tuo Cuore».

In Campania hanno aderito all'iniziativa le seguenti strutture: Ospedale San Gennaro di Napoli, Ospedale Cardarelli Napoli, Fondazione Pascale Napoli, Ospedale Monaldi Napoli, C.T.O. Napoli, Ospedale Santa Maria della Carità Nola, Ospedale Santa Maria della Misericordia Sorrento, Ospedale San Leonardo Castellammare di Stabia, Ospedale Anna Rizzoli Ischia, Centro di Cardiologia Vigorito Arzano.

**r.s.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il ct della Nazionale Cesare Prandelli in carica dal giugno 2010



# Josefa si rivede in lui “Resisti per soldi e passione Smettere è come morire”

## CINQUE MEDAGLIE

Arrivò in finale a 48 anni  
«Se ti alleni, sei forte come  
da giovane ma maturo»

MARCO ANSALDO

**”** Josefa Idem, lei che vinse l'ultima medaglia a quasi 44 anni e disputò l'ultima finale a 48, può spiegare perché si è allungata la carriera dei campioni?

«Quando, nel 1992, le Olimpiadi si aprirono al professionismo si crearono le premesse perché gli atleti prolungassero la propria vita sportiva. A Los Angeles e a Seul ero una ragazza che faceva sport ma doveva anche pensare a come si sarebbe mantenuta. Dopo, fu lo sport a mantenermi. Il guadagno, l'aspetto professionale, si unisce alla passione e diventa un'altra motivazione per superare i momenti in cui vorresti smettere».

**C'è un segreto per tirare avanti?**

«Saper vincere la monotonia del ripetere tutti i giorni le stesse cose e inventarsi sempre qualcosa di nuovo che te le faccia piacere»

**Platini, il giorno in cui smise di giocare, disse che la cosa che lo preoccupava di più era andare all'ufficio postale perché non l'aveva mai fatto. Non esiste anche l'istinto di proseguire il più possibile con qualcosa che si sa fare per non trovarsi a tu per tu con un mondo che non si conosce?**

«Heike Drechsler diceva che quando smetti con lo sport è come morire la prima volta. Resti fuori dal mondo che ti ha coinvolto e in cui eri riconosciuto. È una piccola morte ma c'è, come c'è per il chirurgo che non opera, il giornalista che non scrive o per qualsiasi lavoratore che vada in pensione e se capita dopo due mesi nel posto di lavoro si sente un estraneo».

**Si dice che lo sport è così tota-**

**lizzante per chi lo pratica che l'ex sportivo diventa facilmente un disadattato. È vero?**

«Bisogna costruirsi esperienze extrasportive. Mentre gareggiavo sono diventata mamma due volte, ho lavorato per il sindaco di Ravenna, ho scritto un libro e molti articoli. Mi sono preparata per il giorno in cui avrei smesso, soprattutto tra il 2005, quando ci provai ma non ero pronta, e il 2012».

**Come si conserva un fisico che a 40 anni compete con chi ne ha 20 in meno?**

«Il peso dell'età è legato, nell'opinione generale, a vecchi sistemi di valutazione. È chiaro che una persona poco allenata a 30 o 40 anni ha più problemi di chi è poco allenato a 20. Ma se si è lavorato con costanza le differenze si riducono, anzi io a 48 anni avevo un livello di forza massimale mai raggiunto prima. Inoltre l'esperienza aiuta. Ti gestisci meglio, riduci l'attività per mantenere tempi di recupero che altrimenti non avresti più. E a 40 anni eviti di sprecare energie in stupidaggini da ventenne».

**C'è una lotta maggiore con il peso?**

«Quella sì. Dopo la seconda gravidanza non sarei più stata in grado di mantenermi magra ma con i muscoli senza un controllo molto attento all'alimentazione. Nel caso di Zoeggeler però l'aumento di peso si può tradurre addirittura in maggiore velocità»

**Sia sincera: è valso la pena sacrificarsi per restare atleta tanto a lungo?**

«Sì perché quando ho smesso ero una donna molto più matura e non solo per l'età. Con lo sport ho trovato l'equilibrio e ho imparato ad affrontare i fantasmi e le paure che facevano di me la principale nemica di me stessa».



# Cibo, testa e fisico Così la scienza cerca l'elisir di lunga carriera

Medici ed ex atleti: "Guai a interrompere i sacrifici"

**Hanno  
detto**

**Le motivazioni  
contano  
più di tutto,  
ma è anche  
questione  
di Dna**

**Dino Zoff**  
portiere campione  
del mondo nel 1982

**Bisogna  
sapersi gestire  
già a 20 anni,  
un fenomeno  
si costruisce  
anche a tavola**

**Luca Gatteschi**  
medico dello staff  
della Nazionale di calcio

## Inchiesta

STEFANO SEMERARO

**P**er Kimiko Date, l'highlander tascabile del tennis che a 43 anni ancora vince partite sul circuito femminile, la ricetta della longevità sta tutta nel verso di un haiku: «Cibo giapponese, molta acqua, tè verde. E almeno nove ore di sonno al giorno». Secondo Dino Zoff, che a 40 anni nel 1982 ha vinto un mondiale leggendario, «prima di tutto ci sono le motivazioni. Certamente è necessario aver fatto vita d'atleta per mantenersi integro e il dna conta. Ma c'è anche il piacere di fare attività sportiva, che dopo una certa età si apprezza ancora di più».

Continuare a vincere quando l'anagrafe consiglierebbe altre attività - la cura della discendenza, le telecronache dei trionfi altrui, l'uncinetto - è un'arte che gli atleti praticano sempre di più. Armin Zo-

eggeler, certo, ma non solo. E non solo in sport poco usuranti. Silvio Branco, anni 47, dodici titoli mondiali sparsi in quattro categorie di peso nel pugilato, sul ring è salito da giovanissimo, perché faticava a crescere, e non ha ancora deciso di scendere. «Mi chiamavano "schizzo", pesavo 38 chili - racconta - ma sono cresciuto fino ad un metro e 88 e ho vinto titoli dai 72 ai 90 chili di limite: non mi sono risparmiato. Il segreto è non imborghesirsi, anzi, non "incivilirsi", non rinunciare ai sacrifici. La molla che mi spinge ormai non sono i titoli, né i soldi, ma il fatto che se in palestra mi confronto con i pugili di 25 o 30 anni, il migliore resto ancora io: in Italia e nel mondo. Ho vinto due volte il "Golden Hercules" come miglior corpo nel mondo della boxe, ma è la mia mente che è no limits».

Ci vogliono fisici celestiali, cervelli cannibali, «e una straordinaria capacità di reagire agli infortuni e alle sconfitte», concorda Maurizio Zennoni, il

medico di un altro boxeur senza età come Giacobbe Fragoneri. «Però ci sono anche metodologie di allenamento e di recupero che oggi consentono a chi una volta subiva infortuni "definitivi" di tornare a gareggiare, come nel caso di Giacobbe». Il dottor Luca Gatteschi fa parte dello staff della nazionale di calcio e punta il dito sull'intelligenza. «Per vincere da "anziani" bisogna essersi gestiti bene da giovani», spiega. «E capire che a 40 anni non ci si può allenare come a 20. Bisogna puntare sulla qualità, mirare magari alla pulizia del gesto più che sulla quantità. A 20 anni si recupera in fretta anche da un allenamento sbagliato, a 40 un quarto d'ora di troppo può causare problemi».

«Negli ultimi anni - prosegue Gatteschi - lo sport ha lavorato soprattutto sul recupero dagli infortuni e sull'alimentazione, perché si è capito che l'alimentazione è un complemento fondamentale della preparazione. La genetica poi agisce anche a livello mentale, aiuta a fare le



scelte giuste. E l'atleta esperto può contare su schemi motori che si sviluppano nel tempo». Elena Casiraghi, ex canoista azzurra, specialista in nutrizione e integrazione dello sport, sottolinea l'importanza del carburante. «Alla fine la chiave è tentare di rallentare l'invecchiamento biologico, che colpisce tutti. Con l'età calano gli ormoni e diventa più facile infortunarsi, il segreto è un'alimentazione antinfiammatoria, quindi ricca di pesce, specie di mari freddi, di olio extra-vergine d'oliva, cibi che contengono i famosi omega 3. Va ridotta la quantità di pasta e pane, favorita l'assunzione di frutta e verdure ricche di colore, segno della presenza di elementi antiossidanti. E poi mirtili e cacao per aumentare la lucidità mentale, che per un atleta è fondamentale». Un esempio di come si può sfidare l'età nutrendosi con saggezza? «Rossano Galtarossa, il canottiere che seguo, e che a 40 anni fa gli stessi tempi di quando ne aveva 18». Ragionare a tavola, per non invecchiare in campo e in pista.