



LA COLLABORAZIONE APRILIA-LIFENET E I CONSIGLI PER GLI APPASSIONATI

# LO SPORT È SALUTE ANCHE IN MOTO

Il dottor Perona: «Un pilota top durante una corsa fa uno sforzo degno di un maratoneta. Anche i centauri della domenica devono tenersi in forma, curare l'allenamento e... l'abbigliamento!»

DI FABIO RIVA

Il principio per cui lo sport è salute, vale anche nel mondo dei motori. Ne è dimostrazione tangibile, ad esempio, il rapporto di collaborazione che lega Aprilia Racing e Lifenet Healthcare in virtù del quale l'intero team di MotoGp ha a disposizione uno staff composto da medici e fisioterapisti del noto gruppo sanitario. Spiega Nicola Bedin, amministratore delegato Lifenet. «Come rimarcato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute consiste in uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non è semplicemente assenza di malattie o infermità. La salute intesa in questo senso è dunque una condizione che consente di svolgere le proprie attività di vita nel modo migliore. Meglio si sta e più si riesce ad essere concentrati sul lavoro, meglio si sta e più si riesce ad avere una buona vita sociale, meglio si sta e più si riesce ad essere performanti nello sport. In relazione a questo è cresciuta una sensibilità diffusa che ha fatto sì che la condizione di salute sia più centrale rispetto alle priorità che ci diamo: non ci accontentiamo più di non essere malati, vogliamo lavorare bene, sentirci bene».

Anche in quest'ottica si spiega perché Aprilia e Lifenet abbiano voluto coinvolgere non solo i piloti, bensì tutti i dipendenti e collaboratori diretti sia durante i Gran Premi sia durante i periodi di intervallo e preparazione. «L'assistenza medica viene fornita a tutto il team Aprilia, non solo alla punta dell'iceberg, che sono i piloti: meccanici, tecnici, ingegneri, manager, personale di supporto, tutti beneficiano dei servizi... l'assistenza che forniamo consiste in una attività in 4 fasi: prevenzione, diagnosi, terapia e monitoraggio. Svolgiamo l'attività con personale medico e fisioterapico che gira tutto il mondo con il team Aprilia, ma anche potendo attingere ad una rete di ultra-specialisti attraverso videoconsulti». Peraltro «questa collaborazione si verifica in un momento in cui la MotoGp è la più complicata di sempre, tutto è portato al limite: c'è la Sprint Race che si aggiunge alla gara della domenica e questo è un fattore di stress psicofisico significativo per tutti, non solo per il pilota. Dunque i ritmi di lavoro sono più intensi che mai, e anche e le presta-



L'Aprilia Racing è protagonista nella MotoGp con Maverick Viñales e Lorenzo Savadori; in foto la RS GP23



Nicola Bedin, amministratore delegato Lifenet



Franco Perona, Chief Medical Officer di Lifenet

zioni delle moto sono le più elevate di sempre per accorgimenti aerodinamici ed altri, miglioramenti tecnici».

Approfondisce il concetto Franco Perona, Chief Medical Officer di Lifenet. «Un atleta che perde due chili di sudore, che va a 170-180 battiti al minuto e anche di più... Beh, parliamo di uno sforzo fisico equiparato al lavoro di uno dei maratoneti top mondiali. E poi c'è tutto lo stress correlato alle dinamiche della forza di gravità, agli enormi impatti su tutte le articolazioni. Incide in maniera massiccia il cambiamento di stile che c'è stato: una volta i piloti bravi erano quelli eleganti, che aprivano appena il ginocchio in frenata; poi hanno iniziato a spostare il sedere con la prima scuola americana. Infine hanno iniziato a spostare sempre di più il corpo e adesso la testa è al di fuori del notolino con "pieghe" con angolazioni anche di oltre 60 gradi rispetto al suolo. Insomma, sforzi incredibili». Dai campioni ai «centauri» per passione. Consigli? «La prima cosa è l'abbigliamento! Quando ero primario all'Istituto ortopedico Galeazzi di Milano avevamo a che fare con una gran quantità di lesioni da strisciata in moto. Ogni volta che vedo qualcuno sul sedile posteriore con ciabat-

te infradito sul sedile posteriore o con le caviglie di fuori mi viene male. La prima salute che dobbiamo guardare è quella che possiamo amministrare in maniera preventiva. Quindi consiglio lo stivaletto, il calzone giusto, protezioni alle spalle, al ginocchio. Tutto questo mette il pilota nella condizione migliore per avere un assetto che lo faccia sentire a suo agio, al contempo riducendo i rischi». Secondo aspetto: «C'è un punto che quasi tutti dimenticano: la vista. Noi miopi, mi ci metto anch'io, abbiamo già delle problematiche: la protezione sull'occhiale e quella da lacrimazione, che è fondamentale. I piloti di MotoGp tendono a non sgranare gli occhi anche per 40-45 secondi. E l'occhio è secco. C'è una patologia ben chiara... Lo stato di lacrimazione e umidità dell'occhio, se non è buono, rischia di provocare disturbi del campo visivo».

**BEDIN: «DIAMO ASSISTENZA NON SOLO AI PILOTI ANCHE AL TEAM»**

Infine. «Un po' di attenzione al peso e a un minimo di preparazione atletica. Per gli arti inferiori, senza andare a stressare le persone, basta una passeggiata di 4 chilometri e hai già messo la gamba in condizione di lavorare. Poi un po' di bracciaspalle: chi nuota, ad esempio, crea già una buona base. La schiena è un altro punto di stress. Anche in quest'ottica praticare del nuoto ha molto senso. Inoltre con le moto di adesso, che inducono a tenere la testa piegata in avanti, è bene prestare attenzione alla cervicale. La cervicale non si allena ma la si può studiare dal punto di vista fisiologico per vedere se c'è un problema, ad esempio una contrattura. Eventualmente si può quindi fare un allenamento specifico e tenere allenata la muscolatura del collo e del passaggio cervico-dorsale in modo da dare una maggior governanza. Perché poi andando a 120-130 chilometri all'ora capita che appena prendi un colpo di vento hai dei giri di capo mica da poco che provocano stress intenso. Insomma: non vale mica più il principio per cui «i piloti sono quelli che si siedono e poi vanno veloci». La vita del motociclista va coniugata con un po' di sport che è bene fare tutto l'anno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA