

SALUTE & BENESSERE

(C) Ced Digital e Servizi 11 1989 802 193 41 34 149 1sfoglia.corriereadriatico.it

La disciplina Aiuta a recuperare meglio e in modo più rapido. Previene anche gli infortuni
Il presidente dell'Aic John Williams: «Negli ultimi anni tutte le squadre l'hanno utilizzata»

Chiropratica per gli sportivi

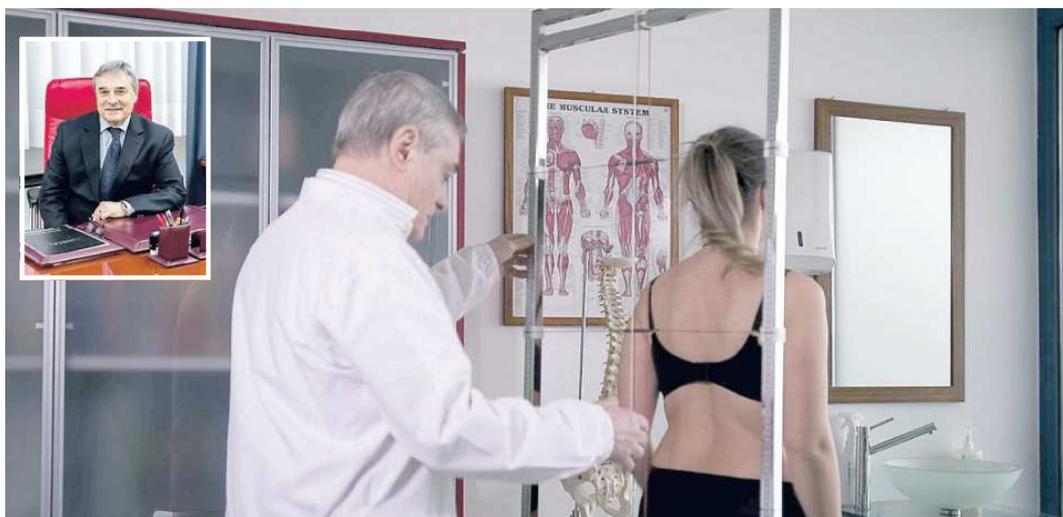
Sport, fitness, chiropratica, un legame che resiste nel tempo. «La chiropratica aiuta gli sportivi a recuperare meglio e in modo più rapido dopo infortuni o sforzi particolari - spiega John Williams, presidente Associazione italiana chiropratici -, è una disciplina importante per chi intende raggiungere i massimi livelli nella propria attività». Ma l'aspetto più significativo «è la prevenzione rispetto agli infortuni». Molti atleti, professionisti e amatoriali, ballerini ma anche cantanti, attori, fa sapere Williams, «si sottopongono a trattamenti chiropratici per essere sempre al top della forma prima delle gare o delle loro esibizioni o prestazioni». Ma di cosa stiamo parlando? La chiropratica si basa sul presupposto che il sistema nervoso controlli tutti gli altri sistemi del corpo umano e che le disfunzioni del midollo spinale possano interferire con quella che gli stessi chiropratici definiscono l'innata capacità del corpo di guarire da sé. Sull'efficacia e sulla sicurezza di questa disciplina che rientra nell'ambito della cosiddetta medicina alternativa, sono stati condotti vari studi internazionali e c'è tuttora un dibattito anche se l'Oms ha riconosciuto, tramite apposite linee guida, la validità di questa pratica. E in Italia, dal 2007, è stata riconosciuta tra le professioni sanitarie di grado primario.

I suggerimenti

Da questa disciplina, comunque, si possono trarre importanti suggerimenti e stimoli su come praticare fitness e quali modalità scegliere per svolgerlo al massimo senza incorrere in problemi. Il presidente Williams la spiega così: «La chi-

SI BASA SUL PRESUPPOSTO CHE IL SISTEMA NERVOSO CONTROLLI TUTTI GLI ORGANI

ropratica contribuisce alla prevenzione degli infortuni, al mantenimento delle condizioni di salute ottimali degli atleti ma anche alla cura delle disfunzioni che garantiscono una più rapida ripresa in seguito a infortuni». Non a caso, «negli ultimi anni, tutte le maggiori squadre calcistiche del campionato nazionale hanno, in organico, un chiropratico, come anche molte società di basket, atletica, canottaggio e perfino sci alpino». Va ricordato che «proprio l'Italia, già dagli anni '80, divenne un'eccellenza nel settore grazie anche a professionisti come Jean Pierre Meersseman che, da coordi-



John Williams durante un consulto. Sotto, Renaud Dejean con Marcell Jacobs

natore sanitario dell'Ac Milan, fondò il MilanLab, un centro medico innovativo ideato per la prevenzione, la cura e il mantenimento delle condizioni di salute ottimali dei calciatori a livello agonistico». Ed è stata questa esperienza che ha segnato la nascita di un innovativo protocollo di prevenzione degli infortuni

I consigli

Niente calcetto dopo una certa età

«Esistono regole per fare sport ad ogni età? "In generale - chiarisce il chiropratico John Williams - con l'avanzare degli anni, si rallentano i riflessi. Un esempio? Ci sono sport come il calcetto che richiedono movimenti rapidi, sarebbe dunque sconsigliato dopo una certa età e invece, nell'opinione comune, accade il contrario perché si pensa che ci voglia meno fiato ma poi i traumi alle ginocchia e caviglie sono frequenti». Altri aspetti, sottolinea Williams, «riguardano sport dove il contatto diretto con l'avversario è sconsigliabile, specie se praticati in età adulta. Il rugby è uno di questi mentre il tennis, l'atletica leggera e la pesistica sono consigliati fino a tarda età». L'importante, chiosa il presidente Aic, è che «l'agonismo, anche se blando, deve essere sempre rapportato e praticato con persone della stessa età e cioè con



livelli simili di prestazioni». È naturale, poi, che la «preparazione atletica deve essere adeguata a ogni tipo di sport che si vuole praticare. Per questo, occorre avere un equilibrio ottimale tra i gruppi muscolari e i loro antagonisti».

fe. bu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

in Belgio.

Fare sport a tutte le età

Il recente successo di Marcell Jacobs alle Olimpiadi ha contribuito alla diffusione di questa pratica. Nel team sanitario di Jacobs, infatti c'è il chiropratico Renaud Dejean e, anche per questo, l'associazione italiana chiropratici sta ricevendo un numero sempre più crescente di richieste da parte di società sportive sia agonistiche sia dilettantistiche. Fin dal 1944, in Italia è attivo uno speciale organismo all'interno dell'Aic, diretto da Gino Campanelli che è il responsabile del Cics, comitato italiano di chiropratica sportiva,

ANCHE NEL TEAM SANITARIO DI MARCELL JACOBS È ENTRATA QUESTA FIGURA PROFESSIONALE

che rappresenta il perno tra l'Aic e la Fics, federazione internazionale chiropratica dello sport, che è il punto di riferimento per la chiropratica a livello mondiale. Dice Williams: «I segreti per praticare sport a ogni età sono nella preparazione adeguata, nell'alimentazione adatta allo sport che si pratica e anche nell'assistenza dei professionisti sanitari che possono individuare eventuali disequilibri del sistema neuro muscolo-scheletrico, prima che causino problemi».

Federica Buroni

© RIPRODUZIONE RISERVATA