

Sport e agonismo nei meno giovani: pro e contro

Nella mentalità comune la pratica dello sport agonistico è vista come qualcosa che appartiene solo ad un giovane adulto che possieda un fisico superiore agli altri e perfettamente sano. Perciò gli atleti rappresentano un po' l'emblema della salute. In realtà, le cose non stanno esattamente così.

Prima di tutto va detto che la pratica dell'agonismo si è estesa anche a persone portatrici di handicap e secondariamente, anche ad età una volta non considerate adatte a tale attività. Infatti, in alcune discipline meno gravose dal punto di vista dell'impegno psicofisico, si comincia a gareggiare già dai 7 anni di età; in altre più impegnative dai 10 anni e così via. Più in particolare, va considerata la categoria dei master che gareggiano a partire da età ancora giovanili, ma poi si spingono sino ad oltre gli 85 anni di età.

Scopo di questo articolo è appunto quello di valutare se l'attività sportiva, in particolare quella intensa rivolta verso l'agonismo e non la semplice pratica dilettevole di uno sport, sia un valido mezzo per mantenere o migliorare la salute nei meno giovani (master). A tal fine, cominciamo con l'analizzare i vari parametri di efficienza fisica rapportati alle varie età e come essi possano essere modificati in relazione alla pratica agonistica intensa.

In primo luogo, valutiamo il parametro della massa muscolare.

Sappiamo che i muscoli sono composti da fibre di due tipi. Il tipo I agisce principalmente negli sforzi di resistenza, mentre le fibre di tipo II intervengono soprattutto quando il muscolo è impegnato in esercizi di potenza e di forza.

Ebbene, si è visto che l'efficienza muscolare dovuta ai meccanismi di controllo enzimatici e nervosi della sua contrazione, si mantiene pressoché costante sino ai 40 anni se accompagnata da esercizio fisico, ma può già decadere del 50% nei sedentari. Dopo i 45 anni si perde generalmente uno 0,5 %/anno.



Tale perdita è dovuta in buona parte alla diminuzione della massa stessa del muscolo per cause ormonali, da stress ed alimentari.

Infatti, con l'età si ha generalmente un calo dei livelli del testosterone negli uomini e degli estrogeni nelle donne ed anche del GH od ormone della crescita, tutti implicati nella crescita e nel mantenimento della massa muscolare. Va anche detto che lo stress a cui è sottoposto un essere umano va generalmente aumentando con l'età ed il cortisolo che si libera in tale evenienza è un ormone disgregante il tessuto muscolare, questo al fine di mettere le energie così liberatesi a disposizione del tessuto nervoso, considerato più prezioso ai fini della sopravvivenza.

Infine, l'alimentazione è il terzo fattore causale. Infatti, un'alimentazione ricca di sodio (sale, insaccati, formaggi) e farinacei (pane, pizza, dolci, pasta) e povera di vegetali incide negativamente sul mantenimento della massa. Atleti vegani, come si dice siano stati Carl Lewis, Edwin Moses, Martina Navratilova etc. dimostrano come le proteine vegetali accompagnate da tante vitamine ed enzimi vegetali siano senz'altro più che sufficienti, se non addirittura il plus per dominare a livello mondiale. Quindi, se si vuole fare agonismo è opportuno ingerire molti vegetali (utilizzando anche cereali integrali, molti semi e frutta oleosa, legumi), poca carne, poco sodio e il gioco è fatto!

Si è visto, inoltre, che anche ad età avanzata si può recuperare la massa utilizzando esercizi mirati. Ad esempio, si è avuto un aumento del 40% della massa in novantenni utilizzando macchine e manubri.

Rimanendo sempre in tema di muscolatura, dopo aver considerato la perdita di massa dobbiamo poi prendere in esame quella della forza. Essa è discretamente conservata sino ai 45 anni, ma già a 65 calerebbe del 25%, sempre in assenza di allenamenti intensi.

Tutto questo riguarda anche il muscolo cardiaco che, sempre in assenza di strenuo esercizio, presenta con l'andare degli anni un minor volume, rigidità vascolare (anche a livello coronarico), calcificazioni vascolari, diminuzione degli enzimi preposti al suo corretto funzionamento, una minore resistenza alla mancanza di ossigeno ed una diminuzione della frequenza cardiaca massima (FCmax) raggiungibile durante lo sforzo massimale.

Un altro parametro fondamentale per gli agonisti giovani e meno giovani è il massimo volume di ossigeno che l'essere umano può consumare nell'unità di tempo, cioè la VO₂max, misurata in ml (quantità di ossigeno consumata)/kg (peso corporeo)/minuto.

Il valore medio a 19 anni si situa tra 38 e 45 ml, oltre i 60 anni tra 26 e 32. Tuttavia, un atleta over 60 intensamente allenato può recuperare sino ai 45 ml.

La perdita di VO₂ con l'età (0,65 ml/kg anno) è in genere dovuta alla minore elasticità polmonare a causa di un peggioramento delle fibre di collagene, al calo della FCmax ed al calo di utilizzo dell'ossigeno a livello muscolare per la minor efficienza degli enzimi a tal uopo preposti.





Proseguendo nella disamina dei parametri corporei, va attentamente analizzata la composizione corporea, cioè quanta parte del nostro corpo è formata da massa magra (muscoli e ossa) e quanta dal grasso, soprattutto quello addominale. L'aumento della massa grassa incide il nostro stato di salute e le

nostre performance. Il deposito di tale grasso è dovuto a carenza di testosterone, estrogeni e GH, oltre alla minore efficienza in tale zona degli enzimi lipolitici. La percentuale di massa grassa è un parametro che può essere mantenuto allo stesso livello per tutta la vita, ma col passare degli anni, per le cause su esposte, necessita di un impegno sempre maggiore, sia a livello alimentare che di esercizio fisico mirato ed intenso.

Per quanto riguarda le funzioni cerebrali, l'attività sportiva e agonistica ha un favorevole effetto, mantenendole tutte ad un livello pressoché costante.

La flessibilità (ROM o range of motion) invece tende generalmente a calare a causa sempre di una minore qualità del collagene.

Ottimo l'effetto generale sul mantenimento del tessuto osseo.

Passando invece al come mantenere e migliorare tali parametri, si è visto che gli allenamenti intensi fatti dagli sportivi agonisti giovani e meno giovani sono in grado di innalzare la VO₂ max molto efficacemente (mentre lo sportivo comune al massimo riesce a conservarla o a diminuirne la perdita); così anche per la FC_{max}, la forza muscolare e la resistenza.

Per l'aumento della forza e della massa muscolare non bisogna tuttavia superare le due sedute settimanali, effettuando ogni volta tre serie ad esempio di pesi, ognuna per 8 ripetizioni all'80% della IRM (cioè l'ottanta per cento del carico massimo che riusciamo a sopportare per una sola alzata). Questo perché occorrono almeno 48 ore di riposo al cervello (potendosi tuttavia praticare l'allenamento aerobico e lo stretching) per indurre i muscoli ad aumentare le loro fibre. Infatti, l'esercizio strenuo sino ad esaurimento induce il cervello a ritenere la massa muscolare insufficiente a reggere tale sforzo, da cui il necessario potenziamento.

Altri benefici dell'attività sportiva e agonistica in generale riguardano un migliore benessere generale, un miglior stato di salute; riduzione delle cardiopatie e ipertensione; minore stress, obesità, diabete, ipercolesterolemia, dolore cronico; miglioramento del sonno, del metabolismo, della resistenza aerobica, della coordinazione, dell'equilibrio; incremento cognitivo, e miglior integrazione sociale.

Infine, importantissima è la modificazione dell'immagine che si ha della vecchiaia, che da età spauracchio in cui ci si rassegna a perdere piano piano le funzionalità essenziali, essa diviene invece addirittura un'età dove si può recuperare fiducia in

se stessi sia a livello fisico che psichico, mettendosi sempre alla prova e ponendosi sempre nuovi traguardi. Tutto quanto detto a favore dello sport agonistico non deve però minimamente far pensare di poter eludere i più accurati controlli medici e la piena coscienza che alcune malattie devono indurre ad adeguare lo sforzo ai limiti da esse imposti.

Per concludere, diamo un'occhiata ad alcuni arzilli agonisti "meno giovani". Cominciamo da Johanna Quaas ginnasta a 90 anni che fa esercizi da fare invidia ad un atleta di 70 anni più giovane, come si può vedere su YouTube. Poi che dire di Fauja Singh, indiano trapiantato in Inghilterra che fa il record di maratona per gli ultranovantenni percorrendo gli oltre 42 chilometri di corsa in 5 ore e 40 minuti! Sulla velocità abbiamo invece il giapponese Miyazaki che a 105 anni stabilisce il primato sui 100 metri in 42 secondi. Infine, nel canottaggio, lo svizzero Charles Eugsters si iscrisse ai mondiali Master di Varese del 2013 alla tenera età di 94 anni.

Insomma, la prima cosa da valutare è che il fisico non abbia a subire danni dall'attività agonistica, ma una volta appurato ciò, potete tranquillamente cimentarvi anche come centenari, guardando a quei poveri ottantenni che fanno a fatica le scale, dall'alto della vostra prodigiosa VO₂max!