

L'opinione / il medico

# Il medico dello sport

Tra alta prestazione e prescrizione dell'esercizio fisico: il medico dello sport è un professionista insostituibile.

**L**a Medicina dello sport in Svizzera è una specialità che ancora oggi non ha ricevuto un vero riconoscimento, visto che non è inserita nella lista Fmh. Infatti si tratta di una denominazione che un medico può acquisire a fronte della partecipazione a diversi corsi e a un esame. «Segno che la considerazione verso quest'ambito di attività non è ancora molto forte, in un Paese con 7 milioni di abitanti dove solo alla Lainf sono registrati oltre 300mila infortuni: un numero significativo!», segnala Peter Jenoure, specialista Fmh in Medicina interna generale, ma soprattutto esperto di Medicina dello sport, attivo presso la clinica Ars Medica di Gravesano, la struttura sanitaria del gruppo Swiss Medical Network, che occupa una posizione di spicco a livello cantonale nell'evoluzione della chirurgia ortopedica e traumatologica dell'apparato locomotore.

Ma di cosa si occupa esattamente la medicina dello sport? Anche su questa questione occorre sfatare alcuni pregiudizi o luoghi comuni. Da una parte si confonde il medico dello sport con qualcuno che si occupa eminentemente di infortuni. Ma se questa è una visione decisamente limitativa, vi è anche il lato peggiore della medaglia, costituita da quanti ritengono che la medicina dello sport sia una attività che si occupa con priorità di doping degli atleti!

Peter Jenoure punta a sgombrare il campo dalle idee preconcepite, per indicare chiaramente quali sono gli ambiti di attività del medico dello sport, che nel suo lavoro fa appello a tutte le conoscenze della medicina classica e non solo (utilizza infatti competenze di altre scienze quali, ad esempio, le scienze motorie, la biomeccanica e la psicologia) con tre principali obiettivi:

- Contribuire a curare malattie o danni che impediscono la pratica sportiva;

- prevenire e trattare gli infortuni;
- valutare l'idoneità sportiva in un senso completo per chi pratica agonismo o sport particolarmente intensi.

Vediamo in dettaglio di cosa si tratta.

Per quanto riguarda il primo punto, occorre tenere presente che «sono molte le persone ammalate anche di patologie gravi (dal diabete all'asma, dalle cardiopatie all'Alzheimer fino a certe forme tumorali) che, se seguite da un medico con conoscenze in medicina dello sport, potrebbero beneficiare di una attività fisica adattata per ridurre i sintomi e persino contribuire a curare la propria malattia», fa notare Jenoure, che aggiunge. «Per quanto riguarda molte malattie, come quelle citate, un'attività fisica regolare, prima che si dichiari la patologia, può persino rappresentare un'importante forma di prevenzione».

Per quanto concerne il trattamento degli infortuni, ma anche la loro prevenzione, il medico dello sport, perlopiù insieme allo specialista in ortopedia o in traumatologia, può seguire l'atleta per favorire un migliore e più veloce decorso del problema e una ripresa in sicurezza dell'attività. Ma anche in quest'ambito, le misure preventive, come per esempio il programma Fifa 11+, hanno dimostrato un'efficacia notevole», precisa Jenoure.

Relativamente alla problematica degli esami di idoneità sportiva, la Svizzera ha, come in molti altri casi, adottato un'attitudine piuttosto liberale. «Nella maggior parte dei Paesi europei, chi pratica sport agonistico è obbligato per legge a sottoporsi ad un'annuale visita d'idoneità, che può giocare un ruolo importante per evitare molti incidenti che invece purtroppo sono all'ordine del giorno», spregna la lo specialista. Questo non significa che gli sportivi d'élite non siano seguiti, ma l'iniziativa è lasciata liberamente ai club



**Peter Jenoure, Dr. Med. specialista in Medicina dello sport, presso la clinica Ars Medica, di Gravesano.**

oppure, nel caso degli sport individuali, al singolo atleta e di conseguenza si incontrano le situazioni più diversificate. «Bisognerebbe tener maggior conto del fatto che la salute di un atleta è il suo capitale principale, come quello delle società sportive», ricorda lo specialista; «è scientificamente dimostrato che i club che ottengono i miglior risultati durante un campionato, per esempio, sono quelli che hanno il più ridotto numero di atleti indisponibili per cause di salute».

Tra l'altro in tempi recenti cresce il numero di persone di tutte le età che si dedicano ad attività sportive anche impegnative in modo molto intenso, senza una vera consapevolezza delle proprie capacità e dei propri eventuali limiti. «Questo è tipicamente un caso in cui ciascuno agisce in modo individuale, secondo intuito», prosegue Jenoure, «ma una buona informazione e magari precise indicazioni dalle autorità competenti, dalle quali dovrebbe far parte il medico, potrebbero rappresentare un modo per ridurre i problemi degli sportivi "fai da te"...».

In generale, secondo Jenoure, nella società occorrerebbe maggiore informazione e consapevolezza sul ruolo dell'attività fisica soprattutto a livello preventivo. «Ovviamente non sto dicendo che ora tutti dovrebbero ricorrere alla medicina dello sport, ma sicuramente sarebbe importante un maggior coordinamento con i medici di base ed altri specialisti, che, in caso di dubbio, indirizzassero i propri pazienti verso un medico dello sport».

**Elisabetta Calegari**