

29 marzo 2004 0:00

SPORT: CORRERE FA BENE?

Roma, 29.3.2004. Jim Flix, l'inventore dello jogging, morì a 52 anni sul campo di battaglia, cioè mentre praticava lo sport da lui ideato. E' vero che soffriva di disturbi cardiaci e forse se non avesse praticato la "corsa lenta" sarebbe morto prima. Forse. Forse sarebbe vissuto di più se invece di correre avesse fatto delle semplici e lunghe passeggiate. Nessuno può dirlo. Sta di fatto che questo tipo di attività coinvolge un numero sempre maggiore di persone. Proprio ieri a Roma si è svolta una maratona di 42 km alla quale hanno partecipato 8.500 persone, mentre alla Stracittadina di 5 km hanno preso parte circa 50mila persone. Dagli Usa arriva la notizia, pubblicata sull'American College of Sport Medicine Journal, che lo stretching non serve a nulla e non serve ad evitare gli strappi muscolari. Allora correre fa bene? La condizione normale di movimento degli esseri umani non è certamente la corsa ma la passeggiata, il camminare, e quando si invertono i ruoli gli effetti non possono che essere negativi. Partecipare ad una gara di 42 km significa allenarsi per molto tempo e su lunghe distanze, il che può avere conseguenze sull'apparato locomotore. Come in tutte le questioni avere in mente il detto latino "cum grano salis" può evitare conclusioni dolorose.

Primo Mastrantoni, segretario Aduc