

Maratona

“Correre troppo fa male” lo studio che gela i runner

MARCO PATUCCHI

CONTROORDINE, c'eravamo sbagliati. O, meglio, non ne siamo più tanto sicuri. Altro che polizza allungavita: la maratona in realtà potrebbe fare male al cuore. La notizia (più giusto definirla tesi) è piombata come un macigno dalle pagine del *Wall Street Journal* sulla comunità dei runner americani e, c'è da giurarlo, animerà molto presto il dibattito nello sconfinato esercito dei podisti di tutto il mondo. Intendiamoci, non gli atleti di élite e gli olimpionici, ma quelli che qui in Italia chiamiamo “tapascioni”, termine onomatopoeico derivato dal rumore delle scarpe - “tapasc, tapasc...” - trascinate da gambe sfinite verso il traguardo dei 42 chilometri e 195 metri. Insomma, gli amatori che si allenano ogni giorno nelle strade e nei parchi delle città, spesso in ore antelucane per conciliare la propria passione con lavoro e famiglia. Da New York a Roma, da Berlino a Londra. Negli Stati Uniti sono oltre mezzo milione, mentre gli italiani che corrono almeno una maratona all'anno sono circa 35 mila.

Per tutti costoro, la ricerca pubblicata dalla rivista dell'Associazione dei medici del Missouri (*Missouri Medicine*) e rilanciata dal quotidiano di Wall Street, è un fulmine a ciel sereno. Lo studio, condotto su un gruppo di uomini che hanno partecipato minimo ad una maratona all'anno negli ultimi 25 anni (nello specifico, la Twin Citie's Marathon di Minneapolis e St. Paul), ha riscontrato livelli di placca coronarica più elevati rispetto a quelli registrati in un gruppo di uomini sedentari. E a risultati più o meno analoghi è giunto anche lo studio del *British Medical Journal* che ha riscontrato in quarantadue partecipanti alla Maratona di Boston un rischio di arterio-

sclerosi più alto di quello dei rispettivi coniugi sedentari.

È la fine del mito della maratona allunga-vita? Dimagrimento, maggiore efficienza cardiaca e vascolare, riduzione del colesterolo “cattivo”, miglioramento della capacità respiratoria, senza contare i benefici a livello psicologico delle endorfine. Tutti effetti, certificati da tantissimi studi, che ora andranno dimenticati, cancellati? A giudicare dai commenti di alcuni esperti interpellati dal *Wall Street Journal*, sembrerebbe una conclusione affrettata. «Anche se non ho mai detto a un paziente che correre la maratona fa bene alla salute, stabilire un nesso causale tra questa attività fisica e le malattie coronariche mi sembra quantomeno vago», sottolinea Aaron Baggish, cardiologo del Massachusetts General Hospital (e maratona anche lui). Paul Thompson, responsabile del reparto cardiologico dell'Ospedale di Hartford, introduce un altro elemento di riflessione. Magari quello decisivo. Secondo lui, infatti, poiché i tanti chilometri di allenamento determinano il calo del peso, della frequenza cardiaca e del livello di colesterolo, nel maratoneta scatta una sorta di arroganza per la quale è lecito mangiare di tutto e senza limiti: «Mangiavo tutto quello che mi andava — racconta Dave McGillivray, 130 maratone alle spalle, direttore di gara della Boston Marathon e oggi, a 59 anni, alle prese con problemi cardiovascolari —. Se il forno è abbastanza caldo, pensavo, brucia tutto». Senza contare, a proposito del livello di attendibilità della ricerca, che negli Usa puoi partecipare a una maratona semplicemente firmando uno scarico di responsabilità, mentre in Italia è obbligatorio il certificato medico per l'attività agonistica.

Insomma, ancora una volta la parola magica è “equilibrio”, in questo caso tra attività fisica e stile di vita. Come lasciano inten-

dere Pietro Trabucchi e Luca Speciani, nel loro “Mente&maratona”, scomodando la preistoria: «L'uomo cacciatore, e quindi corridore, non poteva permettersi masse grasse in eccesso. Pertanto autoregolava il suo appetito in modo da non accumularne. Se voleva correre veloce, in modo da sfruttare al massimo il potenziale dinamico dell'apparato scheletrico, muscolare, respiratorio, doveva essere magro e potente. L'alternativa era la morte per fame». Equilibrio sottinteso anche in un vecchio adagio che ama ripetere Ambrose Burfoot, vincitore della Boston Marathon del 1968: «La corsa non aggiunge anni alla tua vita, ma vita ai tuoi anni».

E allora, buona maratona a tutti.

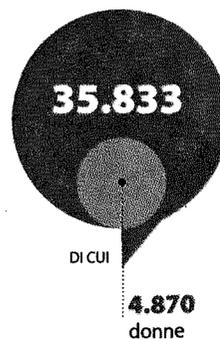
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ma è polemica: secondo altri esperti a causare quei risultati è l'eccessiva alimentazione degli atleti

La ricerca dei medici del Missouri parla di rischi cardiovascolari per chi si cimenta sulla massima distanza

I maratoneti italiani

Runner italiani che nel 2013 hanno partecipato ad almeno una maratona

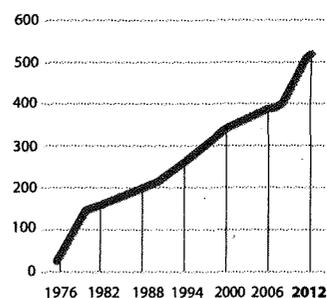


35.922

Record assoluto di maratoneti italiani (nel 2011)

Il record dei runner statunitensi

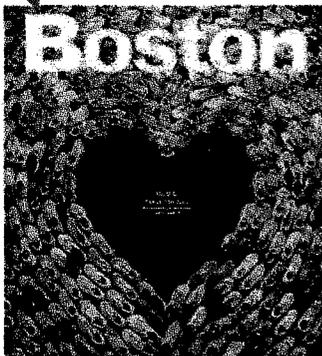
Numero di podisti Usa che hanno partecipato ad almeno una maratona (in migliaia)





IL RECORD
La partenza della
Maratona di Roma,
la più partecipata
d'Italia

LA GARA



TUTTI A BOSTON
*Il 21 aprile la Maratona
di Boston, un anno dopo
l'attentato che causò tre
morti e 260 feriti: ad oggi
già 9.000 iscritti in più*

