

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 12

Artikel: Febbre da sci
Autor: Liguori, Vincenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999634>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 11.12.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Febbre da sci

di Vincenzo Liguori

Con l'approssimarsi della stagione sciistica, torna la febbre del fine settimana. Panciuti pantofolai, abituati a passare la settimana dietro una scrivania, si trasformano in rambo delle piste.

Abbigliati secondo i dettami dell'ultima moda (di rigore la tuta firmata, sci spaziali e scarponi da terzo millennio), eccoli di buon mattino caricare il fuoristrada per raggiungere, al sabato, la più o meno rinomata località sciistica. Giornaliera conquistata a spintoni, superata anche, sbuffando e sgomitando, la coda dello ski-lift, eccoli pronti a lanciarsi a testa bassa sulle piste affollate come il Lido di Lugano in piena estate.

Un bel caffè corretto grappa per scaldarsi, un croissant per la giusta carica energetica, e giù per la discesa.

Ma siamo proprio sicuri di fare qualcosa di buono per la nostra salute?

Proviamo a trovare insieme una risposta nelle righe seguenti. Facciamo insieme un piccolo viaggio scoprendo i pericoli della montagna, i consigli per una sana alimentazione e per una

buona forma fisica, e qualche nota curiosa sui nuovi materiali ed attrezzi da sci.

Sciare è bene - prepararsi è meglio

Prepararsi per tempo mantenendo una buona forma fisica è il primo se-

greto per sciare bene e senza rischi. Lo sci è sport che richiede cuore e polmoni in ordine, buona coordinazione neuromuscolare, adeguata elasticità muscolare ed articolare.

Come dice *Antonio Del Monte* la macchina-uomo, nello sci alpino, non deve compiere nessuno sforzo per acquistare velocità e mantenerla (come è il caso ad esempio nello sci di fondo); è la forza di gravità il fattore che ci fa veloci e che ci porta a valle, quasi come un ciclista che scende per un tornante di montagna in forte pendenza. Una buona macchina, in discesa, deve quindi essere dotata di buoni freni, buone sospensioni, e sterzo preciso. Anche lo sciatore deve quindi fornire il meglio nell'amortizzare, cambiare direzione, frenare.

Per fare questo userà prevalentemente le articolazioni, soprattutto a livello delle braccia e delle gambe, e la muscolatura della colonna vertebrale.

Una buona preparazione presciistica, che costituisce la base per affrontare bene le piste, dovrà quindi potenziare soprattutto la muscolatura degli arti inferiori, delle braccia, e delle spalle, della colonna vertebrale. Le articolazioni andranno esercitate nel loro potere di flessibilità. I segmenti ossei che costituiscono la colonna vertebrale andranno infine esercitati a movimenti di flessione, rotazione e torsione.

Come una buona macchina, il corpo umano dovrà essere preparato ad affrontare le asperità del terreno attraverso freni robusti, sterzo preciso, sospensioni adeguate, ma anche buona tecnica di guida. Una buona tecnica si impara soltanto con un buon maestro. Anche il migliore maestro non potrà comunque correggere le imprudenze di un guidatore spericolato. Lo stesso si può dire di uno sciatore che non rispetta le norme di prudenza che tutti dovrebbero osservare sulle piste.

Norme che si possono così riassumere: non chiedere al tuo organismo più di quello che è in grado di dare.

Tanto più si è avanti negli anni, tanto più ci si dovrà preparare per tempo alla stagione invernale. E tanto più si è reduci da un periodo di sedentarietà, come è spesso il caso nella stagione autunnale, tanto più si dovrà programmare un adeguato ciclo di alle-



Sciare sì, ma con precauzione!

namenti per riacquistare un adeguato livello di forma. Forma fisica che significa innanzitutto apparato cardiovascolare e respiratorio in ordine. Il che significa che anche la corsa ed il jogging, in quanto allenano cuore e polmoni, possono costituire la base di una buona preparazione presciistica. La scelta della attrezzatura adatta (sci, scarponi, attacchi, abbigliamento) e di una alimentazione appropriata costituiranno il completamento per una buona preparazione.

Un ultimo consiglio. Fare regolare da un esperto gli attacchi. Utile il controllo del livello di stacco sotto sforzo muscolare. Indispensabile il regolaggio dello stacco con gli appositi apparecchi, ma anche il periodico «*tagliando di manutenzione*», che consiste nel testare con lo scarpone e sulla neve la forza muscolare necessaria per ottenere lo stacco. In caso di caduta, una buona contrazione della muscolatura delle ginocchia consente di proteggere il ginocchio evitando le lesioni legamentari che sono la peggiore disgrazia che possa capitare ad uno sciatore.

Come il codice della strada, esiste anche il codice delle piste. Osservarlo può contribuire ad evitare incidenti dovuti ad imprudenza e non ad inesperienza.

E se proprio dovesse capitare di cadere, ricordarsi che il mezzo più efficace di pronto soccorso ce lo fornisce in abbondanza la natura e sotto-mano; si tratta della neve. Il freddo infatti è la migliore terapia d'urgenza in caso di traumi o contusioni. Raffreddare la parte colpita (neve avvolta in un tessuto), comprimere, se possibile con un bendaggio, mettere a riposo ed elevare l'arto sono le regole di base da osservare.

A questo punto non ci resta che augurarvi una buona sciata.

Bikini e tecnologia

Sciare in bikini abbronzandosi al sole? Nulla di più facile. Basta scegliere l'ultima novità in fatto di abbigliamento invernale. Si tratta di un nuovo tessuto, fatto di poliestere e poliammide sintetico. Spessore: 27 micron, cioè 27 millesimi di millimetro. Proprietà: lascia passare i raggi ultravioletti del sole, consentendo una abbronzatura perfetta. Protezione: mantiene la temperatura del corpo a 22 gradi, anche quando fuori fa meno 30. Altre caratteristiche: anti-strappo, resistente ai solventi chimici ed all'acqua.



Riscaldarsi con esercizi specifici...

Per i più freddolosi

E per chi ha sempre freddo? Niente paura, basta ricorrere alle imbottiture «*Thermore-Fleece*». Si tratta di un sistema che utilizza la cosiddetta termicità dinamica. In altre parole: più il corpo ha tendenza a raffreddarsi a causa delle basse temperature esterne, più il tessuto trattiene il calore.

E per i nuovi tessuti sintetici? Il più conosciuto è il *Gore-tex* ed il *Tactel*. Si tratta di una nuova microfibrina in poliammide, che permette la traspirazione, pur conservando doti di leggerezza ed estrema morbidezza. In altre parole una vestibilità perfetta, pur proteggendo dal freddo e dall'umidità.

Pensare che una volta si sciava con le fibre sintetiche addosso. Il risultato

era sì una protezione dall'umidità esterna, ma il rovescio della medaglia era rappresentato dalla impossibilità di disperdere il sudore. Il corpo traspirava e tutto restava imprigionato tra pelle e tessuto sintetico. Insomma una sauna assicurativa.

Con le microfibre, composte da fili sottilissimi, si realizzano tessuti compatti, leggeri ma traspiranti. Oltre al *Tactel*, le ditte di abbigliamento invernale ricorrono al *Microcolmar*, ed al *Supermecpor*. Addio, vecchio cotone spalmato di grasso!

E per un tocco di geniale tecnologia? Ecco allora gli scarponi riscaldati. Con l'«*heating system*» piedi riscaldati alla giusta temperatura. Chi vuole risparmiare può sempre ricorrere al *thininsulate*, una nuova intercapedine posta tra rivestimento interno ed esterno della scarpetta, che mantiene il calore... senza rinunciare, naturalmente, agli attacchi computerizzati, che permettono di mantenere sempre la giusta stretta dello scarpone.

Peccato che non abbiano ancora inventato gli sci direzionali, quelli insomma con guida automatica che portano a valle da soli lo sciatore, penserà qualcuno...

Addio, vecchio sci

Contentiamoci per il momento degli ultimi modelli con il «*Sistema di assorbimento delle vibrazioni*» V.A.S. o con il *Digital Protec*. Costruiti in monoscocca, rivestiti di vernice plastica a base di poliuretani, autoincollati in camera iperbarica nella quale si riproduce il vuoto spaziale, gli sci di oggi non rassomigliano in nulla ai lontani progenitori in legno e con le stringhe di cuoio per legarli agli scarponi.

L'uomo sciatore, però, non è poi tan-



... e con giochi divertenti.



to cambiato. Continuerà a profittare della montagna e goderne dei benefici per il fisico, chi usa la testa. Per gli altri dietro l'angolo ci può essere la barella o un letto di ospedale.

Meglio allora rinunciare a fare i rambo della domenica ed accontentarsi di prendere il sole con i *Moon Boot* ai piedi. In fondo si indossa pur sempre qualcosa che ci ha regalato la tecnologia degli astronauti sbarcati sulla luna. I *Moon Boot*, infatti, usati oggi come dopo-sci, si ispirano alle scarpe usate dal primo uomo che ha toccato il suolo della luna. Ed i piedi rimangono pur sempre al caldo.

Grappa e croissant o no?

Si scia, si consumano calorie, quindi bisogna mangiare di più. Fa freddo, quindi bisogna scaldarsi con un buon bicchiere di grappa. Allora mangiate cibi ricchi di calorie e bevete pure qualche bicchiere di quello buono.

Ecco i comandamenti dello sciatore sciagurato. Ma vediamo insieme perché queste sono solo convinzioni frutto di pregiudizi difficili da vincere. Diciamo subito che le basse temperature, in montagna, non costituiscono più un problema. Con l'abbigliamento da sci attuale, fatto di tessuti legger-

issimi che mantengono costante la temperatura corporea (ne parliamo più avanti), si possono affrontare temperature molto al di sotto dello zero senza che sia necessario aumentare l'apporto calorico.

Il dispendio dovuto all'attività fisica può essere facilmente compensato aumentando la quota di carboidrati e diminuendo la quota di grassi. In altre parole più pane, pasta, riso e frutta, meno grassi, compresi quelli nascosti, come ad esempio quelli del mitico croissant.

Un pasto abbondante e ricco di grassi viene digerito difficilmente. Il risultato? Riflessi appannati, più sangue che affluisce allo stomaco, e quindi diminuzione della prestazione fisica, meno carburante disponibile per i muscoli. Nello sci alpino, in effetti, si bruciano soprattutto carboidrati, mentre i grassi contribuiscono solo in minima parte a coprire il fabbisogno di energia.

Spazio agli integrali

Spazio quindi ai carboidrati, preferibilmente integrali, frazionati in piccoli pasti. I cereali integrali (pasta o biscotti a base di frumento, avena, riso, orzo) sono di prima scelta. Anche il

pane sarà preferibilmente integrale e costituirà, con il miele o marmellata di frutta, l'alimento base della prima colazione. Come bevanda, al mattino caffè o thé o latte, ma non il caffelatte che risulta di digestione più difficile.

Come spuntini di metà mattina frutta fresca o secca. Si tratta di alimenti ricchi di zuccheri facilmente assimilabili, come il fruttosio, che occupano poco spazio, e non danno problemi di conservazione. Per la loro digeribilità e per l'apporto di energia pronta per lo sforzo muscolare vanno sicuramente preferiti alle salsicce, cioccolato e formaggi grassi, che costituiscono l'alimentazione prediletta dagli sciatori poco informati.

Un aumento dell'apporto in proteine (soprattutto carne) non è necessario.

Il nostro organismo non è infatti in grado di immagazzinare le proteine in più assunte con la dieta. L'eccesso proteico viene anch'esso trasformato in zuccheri e grassi e quindi non è altro che un modo molto costoso di ingurgitare calorie non indispensabili.

In pista non bisogna scendere a stomaco pieno. Anche per lo sci va rispettata la legge che dice che devono trascorrere almeno tre ore dall'ultimo pasto abbondante. Una concessione alla gastronomia ed ai gusti individuali può essere concessa per la cena.

Durante il giorno, dopo una buona prima colazione, pasti leggeri e frequenti devono costituire la regola.

E da bere?

Innanzitutto sfatiamo il mito che l'alcol riscaldi. In effetti l'alcol, provocando una vasodilatazione transitoria, dà l'illusione di far aumentare la temperatura corporea. Di fatto, invece, aumenta la dispersione del calore attraverso la periferia. Ne risulta che il corpo perderà più velocemente calore e quindi, dopo un transitorio e fittizio benessere, si raffredderà ancor di più. L'alcol infine è un produttore di calorie «vuote», non utilizzabili a fini energetici per lo sforzo muscolare. Peggio. Rallenta i riflessi, peggiorando i tempi di reazione, influisce negativamente sulla coordinazione dei movimenti e sulle capacità motorie, dà una sensazione di euforia che spinge ad imprudenze spesso nefaste.

Vanno quindi privilegiate bevande tiepide zuccherate, come il thé con il miele, oppure spremute di frutta fresca ricca di vitamine e sali minerali. Ricordarsi in ogni caso di bere molto, dato che in montagna l'aumento della frequenza respiratoria provoca una maggiore dispersione di liquidi e quindi disidratazione. ■