**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 3

**Artikel:** "Capire, prevenire, agire"

**Autor:** Bürki, Reto / Villiger, Beat

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1001551

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

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

# «Capire, prevenire, agire»

La Delegazione svizzera non lascerà nulla al caso ai Giochi olimpici di Pechino. Una Task Force creata nel 2005 e diretta da Beat Villiger ha concepito delle misure per combattere i problemi causati dalla canicola, dall'aria inquinata e dal fuso orario.

*Reto Bürki, foto: Keystone*

▶ L'attuazione di misure adeguate già nel corso della preparazione e in gara permette di migliorare la prestazione dello sportivo e, di conseguenza, di aumentare le sue possibilità di vincere delle medaglie. Il compito principale della Task Force «heat.smog.jetlag» è di effettuare degli accertamenti e proporre una pianificazione conseguente in base alle condizioni con cui gli sportivi saranno confrontati durante il soggiorno a Pechino. Secondo gli esperti, saranno soprattutto circostanze esterne quali la calura umida, lo smog della metropoli, le infezioni e la dissenteria a creare il maggior numero di problemi agli atleti che parteciperanno ai Giochi olimpici. La questione centrale è di scoprire quali reazioni il corpo manifesterà in modo acuto e cronico in presenza di questi fattori esterni. Sulla base di tali conoscenze, gli specialisti auspicano di riuscire ad individuare dei pratici provvedimenti in grado di evitare agli sportivi situazioni spiacevoli.

## Combattere la canicola e lo stress

A Pechino sia la temperatura media sia il grado di umidità dell'aria sono superiori a quelli registrati in Svizzera. Una differenza che influisce in modo considerevole sul buon funzionamento di tutto l'organismo e, in particolare, sulla circolazione cardiovascolare. Sotto sforzo, inoltre, aumentano pure le probabilità di soffrire di spossatezza tipica delle giornate afose, crampi e di stress. La domanda da porsi imperativamente è perciò in che modo, oltre all'assunzione corretta di liquidi, si possa prevenire un surriscaldamento del corpo.

Da studi scientifici si evince la necessità di raggiungere un'acclimatazione ideale, obiettivo che corpo e psiche raggiungono dopo 10-14 giorni di permanenza sul posto. La Task Force parte inoltre dal presupposto che l'adozione di misure speciali possa influire in modo favorevole sull'organismo. Prima della competizione, si può abbassare la temperatura centrale del corpo con l'ausilio di giubbotti rinfrescanti mentre, durante la gara, l'emanazione termica può essere incrementata indossando dei tessuti innovativi che riflettono il calore e migliorano la distribuzione della traspirazione.

## Rischi per asmatici e non

Un altro punto dolente evidenziato dagli accertamenti preliminari condotti dal gruppo di lavoro a Pechino è lo smog che vi regna, ovvero una combinazione di smog estivo (ozono) ed invernale (polveri fini). La metropoli cinese supera nettamente i valori limite autorizzati, valori che si potenziano pure a vicenda. Da ricerche sull'argomento emerge che una delle numerose conseguenze provocate dall'aria inquinata è la comparsa di disturbi all'apparato respiratorio. Non sono soltanto le persone asmatiche a soffrirne, bensì anche chi solitamente non è affetto da questa patologia. Si prevedono inoltre effetti negativi sul benessere generale, sulla circolazione cardiaca e sulla predisposizione alle infezioni.

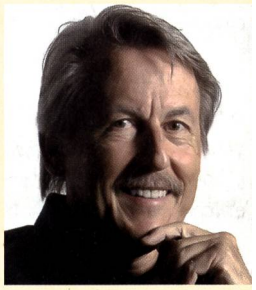
Un periodo di adattamento allo smog di circa cinque giorni consente di ridurre i sintomi. È tuttavia indispensabile procedere ad un controllo preliminare di tutti gli atleti partecipanti in modo tale da riuscire a trovare le misure di protezione adeguate per le persone particolarmente a rischio e prescrivere la terapia necessaria a chi si ritrova confrontato con sintomi di asma mai avuti prima. Chi invece già ne soffre sarà esortato a preparare l'appuntamento olimpico intensificando i propri allenamenti prima della partenza e adattandoli poi una volta sul luogo della gara.

## Adeguare il ritmo dell'orologio interiore

Fra Pechino e l'Europa centrale vi sono sei ore di differenza e le conseguenze negative di questo fuso orario (stanchezza, disturbi del

**Il punto**

### Le sorprese non sono finite



**«mobile»: con la Task Force «heat.smog.jetlag», Swiss Olympic sta testando delle misure molto specifiche per permettere agli sportivi elvetici che andranno a Pechino di gareggiare nelle migliori condizioni possibili. Questi provvedimenti possono giocare un ruolo decisivo nella corsa alle medaglie?**
**Beat Villiger:** Assolutamente sì. Un esempio concreto è la medaglia di bronzo vinta da Viktor Röthlin ai Campionati del mondo di maratona a Osaka. Nonostante le temperature elevatissime, Röthlin è andato vicino al suo miglior tempo.

**E questo grazie alle raccomandazioni emanate dalla Task Force?** Fu necessario un lungo lavoro di convincimento per persuadere Röthlin ad adottare delle misure speciali quali l'acclimatazione alle alte temperature e l'attuazione di un procedimento particolare per rinfrescare il corpo. Per questa ragione gli consigliammo, in vista di questa maratona, di rinunciare ad un allenamento in altitudine a Sapporo e di allenarsi invece in condizioni di caldo estremo. Credo che nel suo caso, a fare la differenza, sia stata soprattutto l'acclimatazione alle temperature molto elevate.

**Perché fisicamente Röthlin subisce cali di prestazione inferiori agli altri ...** Il fisico è una cosa, la psicologia un'altra. Röthlin era molto forte anche mentalmente

sonno con conseguente calo delle prestazioni) si manifestano nei primi giorni del soggiorno. Per prevenire questi sintomi la Task Force consiglia di spostare le lancette dell'orologio un'ora indietro nelle tre notti che precedono la partenza per la Cina (un'ora ogni giorno) e di coricarsi un'ora prima del solito. L'assunzione di melatonina e un'esposizione mirata alla luce possono inoltre facilitare il processo di adeguamento dell'orologio interiore.

In occasione delle gare preolimpiche, durante i primi giorni circa un quinto dei 40 atleti svizzeri presenti ha manifestato disturbi dell'apparato digestivo (stomaco e intestino) e ha sofferto di dissenteria. Sintomi che, associati al fuso orario e ad un deficit di sonno, possono provocare un netto calo di prestazioni per diversi giorni. Per quanto riguarda l'alimentazione e l'assunzione di liquidi la Task Force raccomanda di seguire il motto: «cook it, peel it, boil it – or forget it!» e di ingerire, quale profilassi, dei batteri intestinali «protettivi» nonché, una volta sul posto, di lavarsi i denti esclusivamente con dell'acqua minerale.

Grazie ad un adattamento corretto alle condizioni vigenti a Pechino, la Delegazione svizzera spera di migliorare la tolleranza alle alte temperature e allo smog, di ridurre il rischio di infezioni e gli effetti sulla psiche durante i Giochi olimpici, accrescendo così le probabilità di successo dei nostri atleti. //

perché lui stesso era convinto che, grazie ad una preparazione adeguata, avrebbe avuto una marcia in più rispetto agli altri concorrenti. È lui stesso ad affermare che alla fine tutto si decide nella testa ... ed è proprio lì che risiede la sua forza più grande.

**Anche gli atleti svizzeri che andranno a Pechino sperano di godere di questo vantaggio. Dopo la pubblicazione dei risultati cui è giunta la Task Force la vigilia dei Giochi, anche altri paesi potranno approfittarne. Perché avete scelto questa strategia?** È soprattutto una questione di comunicazione e di adozione delle nostre misure. Le raccomandazioni della Task Force sono efficaci soltanto se gli sportivi le seguono con convinzione e dispongono di tempo a sufficienza per testarle. Penso ad esempio ai tessuti innovativi, alle abitudini alimentari o alle maschere che proteggono dallo smog. Ma altri accorgimenti si celano nel nostro cappello e preferiamo non rivelarli ancora. Lasciatevi sorprendere.

**Anche gli sportivi normali possono adottare le raccomandazioni di cui sopra?** Certamente. Per quanto riguarda ad esempio il periodo di acclimatazione in Cina, anche per i viaggiatori cosiddetti «normali» dura dai 10 ai 15 giorni. Molte persone non sanno inoltre che assumere grandi quantità di liquidi in caso di forte calura non serve a molto se non si ingeriscono contemporaneamente dosi sufficienti di sale. Perciò i risultati cui siamo giunto saranno formulati in modo comprensibile affinché possano essere accessibili a tutti.

› *Beat Villiger è Chief Medical Officer di Swiss Olympic e responsabile della Task Force «heat-smog. jetlag» Peking 2008.*
*Contatto: beat.villiger@paranet.ch*

# Nota Bene

«Non corro a Pechino, fa male». Heile Gebrselassie ha gettato la spugna. Non è uno qualsiasi, ma il maratoneta più veloce del mondo. Ha sempre lottato duramente contro avversari e cronometro. Ma stavolta non gli va di farsi mangiare i polmoni dallo smog e da un ambiente inquinato. Ha 34 anni, ha già vinto due ori olimpici e vuole durare fino a Londra 2012. Perché farsi avvelenare da un'aria malsana o correre da Uomo Mascherato come faranno americani e australiani? Scarta il podio e sceglie la salute. Da sempre nello sport si lotta contro le avversità meteorologiche. Freddo, vento e pioggia hanno dato epica al ciclismo. Caldo, afa e umidità hanno reso atletica e calcio più drammatici. Il clima era stato finora un nemico duro ma leale. Lo si pativa, lo si malediva, ma senza minacciare il forfait.

La novità è che Pechino è contestata anche dagli atleti. Vogliono lottare contro gli avversari, non contro l'inquinamento. Pretendono di sprecare il loro fiato in un ambiente che non puzzi di solventi

## ▸▸ Il rifiuto di un maratoneta ◂◂

chimici. E Pechino, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, è la seconda città del mondo più inquinata, per valori di monossido di carbonio. Lo sport è agonismo e competizione, resistenza alla fatica, non rantoli di tossicità. In futuro, le assegnazioni olimpiche, oltre a valutazioni commerciali, etiche e sportive, dovranno tener conto di un ulteriore parametro collegato a scelte ecologiche.

Il tempo è variabile, fa quello che vuole. Ma lo smog è altamente prevedibile e dannoso. Il Comitato olimpico internazionale ha già preannunciato che le gare di maratona e ciclismo su strada potranno essere posticipate se le misure di contenimento dello smog preannunciate dalle autorità cinesi non avranno dato buoni risultati. Insomma il calendario olimpico avrà l'asterisco: s.s., salvo smog. Haile Gebrselassie non vuole correre rischi. Proprio lui, etiope, che quando vinse la sua prima gara mondiale e quale premio ricevette una macchina disse: «la metterò in garage, non ho la patente».

Nicola Bignasca

Nicola Bignasca