

Non solo Calligaris, ecco come lo sport annulla le barriere dell'età: 'Il corpo è cambiato e la vecchiaia non è più una malattia'

LINK: https://www.repubblica.it/cronaca/2023/09/13/news/non_solo_calligaris_lo_sport annulla_le_barriere_delleta_il_corpo_e_cambiato_la_vecchiaia...



Non solo Calligaris, ecco come lo sport annulla le barriere dell'età: 'Il corpo è cambiato e la vecchiaia non è più una malattia' di Maurizio Crosetti La campionessa, che a 68 anni ha attraversato a nuoto lo stretto di Messina, ne è solo l'ultimo esempio: 'L'ineluttabile è un concetto relativo. La medicina ha aggiunto anni alla vita, una vita spesso di ottima qualità' 13 Settembre 2023 alle 18:27 3 minuti di lettura Un pesciolino umano forse non più giovanissimo, ma ancora terribilmente in forma, ci racconta che stiamo diventando tutti campioni di resistenza e durata. Novella Calligaris, 68 anni, indimenticabile fuoriclasse del nuoto azzurro, ha infatti appena attraversato lo Stretto di Messina scivolando allegramente tra le onde e il tempo. «I limiti anagrafici sono come quelli geografici», ha detto. «Possiamo spostarli un po' più in là». Lo sport segna le

frontiere e le cambia, è un indicatore non assoluto ma generale. Gigi Buffon si è appena ritirato all'età di 45 anni, il trentaseienne tennista Djokovic sta ancora strapazzando il mondo. Cristiano Ronaldo, 38 anni, a fine carriera fa impazzire il pubblico saudita. Si tratta di fenomeni, certo, come il campione di cricket James Anderson, 41 anni e sempre tra i migliori del pianeta, o come la ciclista paralimpica Sarah Storey che a Tokyo 2021 ha vinto, a 43 anni, la medaglia d'oro dell'inseguimento su pista. Ma anche noi 'umani', noi 'normali', viaggiamo a bordo di una macchina che si chiama corpo e che non è più quella di un tempo: è molto meglio. «Da parecchi anni l'invecchiamento non è più una malattia», spiega il dottor Stefano Gargano, fisiatra al 'Don Gnocchi'. «I cosiddetti anziani fanno sport, ci danno dei punti e si lamentano se un filo di mal di schiena gli impedisce

di ballare a 85 anni, tutti i sabati. Il corpo è cambiato, l'ineluttabile è un concetto relativo: la prevenzione medica ha aggiunto anni alla vita, una vita spesso di ottima qualità». Siamo sempre più vecchi e sempre più in forma, come sanno benissimo anche all'Inps. L'Italia ha una quota di over 65 tra le più alte al mondo, 22.8 per cento, con un'aspettativa di vita di 80.5 anni per gli uomini e 84.8 per le donne. Soltanto il 15 per cento della popolazione europea ha meno di 15 anni, e nel 2050 il 35.9 per cento avrà più di 65 anni. Un panorama che incide sui corpi e sulla psiche. «La rimozione della vecchiaia è anche un fatto mentale», conferma Alberto Cei, psicologo dello sport. «Gli anziani sono sempre più tonici, eppure stiamo vivendo la contraddizione di un mondo del lavoro che agisce sempre più da casa, dopo il Covid, muovendosi sempre meno. Per invecchiare bene dovremo

darci nuove regole, perché se il corpo si ferma poi si ammala». La storia dello sport racconta campioni incredibilmente longevi, come Lorna Johnstone che a 70 anni partecipò alle Olimpiadi di Monaco, oppure Oscar Gomer Swahn, che ai Giochi di Anversa del 1920 vinse addirittura una medaglia d'argento nel tiro a 72 anni. Casi limite, che però la storia della fisiologia umana conferma e attualizza, attraversando una modernità fatta di fisioterapisti, nutrizionisti e personal trainer: per tutti, non solo per gli atleti di professione. «Terapia, assistenza medica e alimentazione sono grandi alleati» racconta Marco Dolfin, chirurgo ortopedico torinese che i limiti ha saputo abatterli dopo il grave incidente in moto che lo rese paraplegico quando aveva trent'anni. Oggi si muove in sala operatoria su un 'esoscheletro', cioè una carrozzina elettrica verticalizzabile, che gli permette di lavorare nella stessa posizione dei suoi colleghi. «Abbiamo incredibili possibilità tecniche e psicologiche, conoscenze che hanno ampliato lo spazio della vita. Il corpo umano è un prodigio che si può rompere e riaggiustare. Io l'ho capito partecipando a Paralimpiadi nel nuoto, e oggi mi dedico

al triathlon». L'invecchiamento attivo della popolazione è visto con grande interesse anche dal mercato, perché il pensionato sportivo è un ottimo cliente. Semmai, non siamo preparati al tempo della pensione che può arrivare anche nel pieno della forma psicofisica, e obbliga a reinventarsi una nuova quotidianità che può durare, negli anni, più del periodo lavorativo. «Avrei voluto, ai miei tempi, disporre delle risorse mediche dei colleghi di oggi» spiega Aldo Serena, 63 anni, ex campione del calcio costretto a convivere con un corpo che gli ha presentato il conto degli sforzi fatti in campo, e dei colpi presi: «Quando giocavo io, per qualunque malanno ti facevano un'iniezione di antidolorifico e via. Ci allenavamo tutti allo stesso modo, mentre ora la preparazione è personalizzata e accuratissima. Se ora fossi un calciatore, le mie ginocchia riuscirei a proteggerle meglio anche grazie a differenti tecniche chirurgiche». In questo tempo in apparenza senza tempo, la ricerca ha inventato persino l'abbigliamento sportivo 'anti dolore' che preme sui muscoli. Si può fare sport guidati dall'intelligenza

artificiale che isola modelli di dati, e l'immane algoritmo viene sempre più utilizzato anche dagli allenatori nella palestra sotto casa. Un corpo anziano più sano pesa meno sui costi assistenziali e previdenziali, e fa vivere meglio. Invecchiare in ottima salute è possibile, anche senza essere campioni immortali come la giovane e quasi settantenne Novella Calligaris, che si è fatta tre chilometri e mezzo di bracciate tra Scilla e Cariddi mentre dalla barca la seguivano amici e nipotini. Una nonna sirena che nuota anche per noi.