

Lo sport fa male. Soprattutto ai campioni.

Ovviamente il titolo è volutamente provocatorio: lo sport (inteso come attività fisica regolare e adeguata) fa benissimo al corpo ed alla mente.

Ma cosa accade se, come nel caso degli sportivi professionisti, l'attività sportiva viene praticata in tempi e modi "eccessivi"?

Lo sport fa male: l'esperienza di Nelly Palmisano

Vi ricordate [Nelly Palmisano](#)? È la marciatrice italiana che ha vinto la medaglia d'oro nella marcia 20km alle Olimpiadi di Tokyo del 2021.



Nelly Palmisano taglia il traguardo a Tokyo

La marcia è uno sport che “obbliga” ad un tipo di passo particolare: vi inserisco [la spiegazione che ho trovato su Wikipedia](#)

È un gesto atletico apparentemente innaturale e può essere definita come una forma evoluta ed agonistica del cammino. Consiste in una progressione costante e armonica di passi eseguita in modo tale che l'atleta mantenga sempre il contatto con il terreno almeno con uno dei due arti inferiori, senza che si verifichi una perdita di contatto evidente (cioè percepibile dall'occhio umano); in pratica non è presente una fase di volo (e quindi sospensione), a differenza della [corsa](#). La gamba avanzante deve essere tesa (cioè non piegata al [ginocchio](#)) dal momento del primo contatto con il terreno sino alla posizione verticale per non andare in sbloccaggio.

La marcia richiede un grande sforzo durante gli allenamenti, tanto che i carichi alla settimana possono arrivare, per gli atleti di alto livello, sull'ordine della centinaia di chilometri.

In pratica, non è un gesto proprio naturale che si fa quotidianamente.

Ma così come non è un gesto naturale lanciare il giavellotto, giocare a pallacanestro, pattinare sul ghiaccio.

Cosa è successo a Nelly Palmisano?

Qualche mese fa, la campionessa pugliese si è dovuta sottoporre ad un intervento per rimuovere delle formazioni fibrose che si sono create nella zona del bicipite femorale.

Nonostante il controllo medico, nonostante una fisioterapia accurata e frequente (conosco personalmente il fisioterapista delle Fiamme Gialle ed è un collega decisamente in gamba!), nonostante gli allenamenti costanti, la struttura degli arti

inferiori di Nelly Palmisano ha reagito allo stress generando le aree fibrotiche in risposta alla stimolazione eccessiva.

Per fortuna l'intervento è riuscito perfettamente e a breve rivedremo in pista la campionessa delle Fiamme Gialle!

Ma perchè lo sport (a livello agonistico) fa male?

Innanzitutto, perchè si tratta della ripetizione in modo estremo di movimenti innaturali o di movimenti che nella vita quotidiana vengono eseguiti un paio di volte al massimo.

Per esempio:

- un conto è portare le confezioni di acqua minerale un paio di volte a settimana. Un conto è sollevare un bilanciere con 120/130kg per alcune ore tutti i giorni.

Lo sport fa male, ma anche la vita sedentaria non scherza!

Certo! Ed infatti la via di mezzo è la soluzione! O, perlomeno, avere ben chiara la cosa che, se si usa un braccio o una gamba per 10,000 volte al giorno tutti i giorni, prima o poi qualche fastidio lo si potrà subire!