

# SPORT è Salute

Edizione inverno

## ATTIVITÀ FISICA ANCHE COL FREDDO

A ogni età è essenziale non interrompere mai l'esercizio, soprattutto all'aperto. Le giornate sulla neve sono un valido aiuto: la nostra guida



Allegri in vendita obbligatoriamente in numero ed insieme al Corriere dello Sport - Stadio. Prezzo Euro 2,00 (quantità Euro 1,50). Spese di Sport e Salute Euro 0,50.



**L'INTERVISTA**  
Parla Andrea Panzeri, presidente commissione medica Fisi →PAG. 2-3



**ESCURSIONI**  
Consigli utili per le passeggiate invernali in montagna →PAG. 5



**WEB E SPORT**  
Per il corpo e la mente meno social e più allenamento →PAG. 12



**LA RICERCA**  
Il vaccino anti-Covid funziona meglio se si pratica sport →PAG. 17

# La Missione “quasi impossibile” di A.N.I.Ma.S.S. ODV Prosegue

La Dr.ssa Lucia Marotta, Presidente dell'Associazione A.N.I.Ma.S.S. ODV, è più attiva che mai per fare inserire la Sindrome di Sjögren Primaria Sistemica, come malattia rara, nei LEA

La Dott.ssa Lucia Marotta continua a lottare per i diritti dei malati di Sindrome di Sjögren Primaria Sistemica e esprime grande soddisfazione ed orgoglio per i risultati del Report Epidemiologico Nazionale sulla Sindrome di Sjögren Primaria Sistemica, a cura della Dott.ssa Marotta da più di 18 anni, è ancora più rara.



La Dott.ssa Marotta Fondatrice e Presidente dell'Associazione Nazionale Italiana Malati Sindrome di Sjögren A.N.I.Ma.S.S. ODV

**UN TRAGUARDO IMPORTANTE** Il Report Epidemiologico Nazionale sulla Sindrome di Sjögren Primaria Sistemica dimostra che la forma primaria è rara con una prevalenza di 3,8 casi ogni 10.000 abitanti - statistica che le darebbe diritto ad essere inserita come malattia rara nei LEA. La forma Primaria Sistemica, quella di cui si occupa la Dott.ssa Marotta da più di 18 anni, è ancora più rara.

**IL CORAGGIO DI UNA DONNA** «La mia vita è stata sempre molto attiva - ci confida la Dott.ssa Marotta - non solo come docente, ma anche per le molteplici consulenze gratuite che offro a studenti e ad Associazioni di donne, oltre che al Comune come psicopedagogista. Tenevo molte conferenze e ho scritto anche un libro intitolato "Dietro le sbarre", in cui raccontavo la mia esperienza professionale nell'anno trascorso tra le detenute del carcere di Montorio (VR). Non avevo certo tempo per ammalarmi... lavoravo anche 16 ore al giorno. All'improvviso inizio a manifestare dolori articolari, stanchezza, è il 1999. Allora decido di dare le dimissioni da un'Associazione di volontariato credendo che il mio malessere fosse dovuto allo stress per i troppi impegni. I problemi però permangono: mi rendo conto che c'è qualcosa che non va perché il mio corpo non risponde più come prima. Faccio delle analisi in cui risultano delle alterazioni dovute al fegato, senza capire perché. I dolori e la sofferenza aumentano anche a livello oculare, diventando spesso insopportabili. Un giorno sono costretta a recarmi al pronto soccorso per dolore acuto nei cornici. Dopo un lungo calvario e un primo ricovero ospedaliero a Verona mi viene detto che ho lesioni alla cornea e rischio la cecità e mi viene vietato di leggere, guardare la tv e usare il PC... il mondo mi crolla addosso. Dal primo ricovero ottengo la diagnosi di "sospetta Sindrome di Sjögren". Da qui in poi vivrò un lungo calvario lungo 5 anni: soltanto nel 2004 l'Università di Udine rilascia la diagnosi di Sindrome di Sjögren. La diagnosi non mi rende va felice, era solo la fine di un incubo, la malattia invisibile aveva finalmente un nome ma non certo risolve-

va i problemi innumerevoli che mi procurava, in quanto non era, e non è, riconosciuta come malattia rara. Impedendomi di vedere riconosciuti servizi, prestazioni, presidi, supporto psicologico, riabilitazione, cure odontoiatriche, farmaci ecc. Pensavo ingenuamente che una volta avuta la diagnosi tutto sarebbe stato più semplice. E invece no!».

**CRITICITÀ E BISOGNI INEVASI**

Gli specialisti dovrebbero integrare e confrontarsi in una visione d'insieme. Se la malattia fosse riconosciuta come rara, sarebbero anche riconosciuti tutti quei farmaci che sono essenziali e sostitutivi per le persone malate, ovvero i colliri, i colluttori, i dentifrici specifici, la saliva artificiale, i gel, le creme idratanti, gli integratori, la vitamina D, che ad oggi non sono riconosciuti perché la patologia è considerata solo cronica. Inoltre andrebbero riconosciute anche le terapie riabilitative e le cure odontoiatriche, che oggi, invece, sono ad esclusivo carico di chi ha avuto la sfortuna di essere colpito da questa grave e invalidante patologia. Il

riconoscimento di tale malattia come rara garantirebbe anche maggiore tutela nelle sedi INPS, in quanto non essendo ancora riconosciuta come malattia invalidante e poco conosciuta, i punteggi sono spesso inappropriati. È evidente come la patologia sia orfana di attenzione, oltre che di ricerca. Si avrebbe bisogno di poter scegliere il collirio più adatto e di altri farmaci sia per il cavo orale (saliva artificiale, dentifrici, colluttori ecc.) che per le altre sintomatologie dolorose, come la tachipirina, antidolorifici, poi la vitamina D per l'osteoporosi vertebrale e femorale, fermenti lattici per il colon irritabile ecc. Non dobbiamo dimenticare che è una malattia autoimmune dove i linfociti T vanno ad attaccare tutte le mucose dell'organismo, oltre ad essere coinvolto anche il sistema nervoso centrale e periferico, l'apparato osteo-articolare, l'apparato osteo-articolare e quello polmonare. Infine tra le malattie autoimmuni la Sindrome di Sjögren Primaria Sistemica è quella con il più alto rischio di linfoproliferazioni (44 volte superiore alla popolazione generale) e un rischio di linfoma non



L'Associazione A.N.I.Ma.S.S. ODV propone due importanti Progetti nelle Scuole di Noto e Salerno

**Il Convegno del 3 Febbraio a Salerno**  
Si terrà con il patrocinio del Comune l'Evento Scientifico in cui si affiancano Medicina Narrativa e Cinema

Hodgkin, con una mortalità del 5/8%. L'attenzione su questa malattia dovrebbe essere globale con una visione d'insieme.

**UNA MALATTIA DI GENERE TROPPE VOLTE DISCRIMINATA** Si tratta infatti di una patologia molte volte discriminata, sia come malattia di genere e orfana di ricerca perché poligenica e complessa. I diritti non sono negoziabili e non sono concessioni. Continueremo a fare rete e a promuovere consapevolezza per eliminare ogni discriminazione.

**L'EVENTO**

Presso la Sala del Circolo Canottieri di Salerno il prossimo 3 Febbraio si terrà il Convegno "Conoscere per curare la Sindrome di Sjögren Primaria Sistemica anche con la Medicina Narrativa". Si parlerà della malattia attraverso letture di Medicina Narrativa e Arte del Cinema: verrà proiettato infatti il Corto "Lamante Sjögren", prodotto da A.N.I.Ma.S.S. ODV. Il tutto è volto a sensibilizzare sulla malattia ma soprattutto sulla difficoltà di comunicare una malattia rara all'interno della famiglia.

**I PROGETTI**

L'Associazione vuole sensibilizzare sia i bambini delle scuole elementari e medie che i ragazzi delle superiori sulla malattia rara: Sindrome di Sjögren. Propone il Progetto "Conoscere per accogliere: Dare speranza attraverso la Fiaba". È rivolto ai bambini delle scuole elemen-

tari e del primo anno della scuola media. Per sensibilizzare i bambini verranno consegnati in omaggio i libri di fiabe, alle insegnanti e ai bambini delle loro classi, con l'impegno a leggere una delle fiabe in classe e l'altra a casa con i genitori, e inviare all'Associazione elaborati artistici che descrivano le emozioni, la curiosità e l'interesse suscitato con un disegno, una pittura, un acquerello. Propone inoltre il Progetto "Conoscere per accogliere: Dare speranza attraverso 50 racconti di Donne". Verrà consegnato in omaggio il libro di Medicina Narrativa "Dietro la Sindrome di Sjögren" alle insegnanti e agli alunni delle loro classi, con l'impegno a leggere alcuni racconti del momento, discendenti del tennis, capace in pochi anni di conquistare un numero eccezionale di praticanti in Italia, così come nel resto del mondo. È va detto che i benefici per la salute di chi lo pratica sono molteplici, non solo per il corpo, ma anche per la mente. Si può dunque affermare che un'ora di allenamento su un campo di padel rappresenta un toccasana contro lo stress. E, in questo periodo storico in cui le tensioni accumulate si sono moltiplicate in modo esponenziale, il padel è diventato prezioso alleato sia degli sportivi sia di coloro che sentivano l'esigenza di un sano svago, un'alternativa alla routine quotidiana, divenuta troppo gravosa. In più, il padel è apparentemente uno sport facile da praticare ed accessibile a tutti, uomini e donne di tutte le età. Tuttavia, questa accessibilità non deve ingannare. Il fatto che già dalle prime volte si riesca a condurre una partita con sorprendente destrezza, non deve generare nello sportivo amatoriale la convinzione di saper giocare a padel, ignorandone peculiarità e caratteristiche.

La locandina dell'Evento con il programma completo

L.P.

L'INTERVISTA

# Tutti pazzi per il padel ma occhio agli infortuni

Il dottor Stefano Salvatori, Specialista in Ortopedia, Traumatologia e Medicina dello Sport, spiega i rischi più frequenti per chi gioca: «Epicondiliti, problemi al tendine d'Achille e alla zona lombare»



di Simone Braconini

Siamo in piena padelmania. Il padel è senza dubbio lo sport del momento, discendente del tennis, capace in pochi anni di conquistare un numero eccezionale di praticanti in Italia, così come nel resto del mondo. È va detto che i benefici per la salute di chi lo pratica sono molteplici, non solo per il corpo, ma anche per la mente. Si può dunque affermare che un'ora di allenamento su un campo di padel rappresenta un toccasana contro lo stress. E, in questo periodo storico in cui le tensioni accumulate si sono moltiplicate in modo esponenziale, il padel è diventato prezioso alleato sia degli sportivi sia di coloro che sentivano l'esigenza di un sano svago, un'alternativa alla routine quotidiana, divenuta troppo gravosa. In più, il padel è apparentemente uno sport facile da praticare ed accessibile a tutti, uomini e donne di tutte le età. Tuttavia, questa accessibilità non deve ingannare. Il fatto che già dalle prime volte si riesca a condurre una partita con sorprendente destrezza, non deve generare nello sportivo amatoriale la convinzione di saper giocare a padel, ignorandone peculiarità e caratteristiche.

**GLI INFORTUNI.** Il dottor Salvatori, che è stato per 12 anni medico sociale della S.S. Lazio (dal 2004 al 2016), successivamente del Benevento Calcio e di altre società calcistiche e che oggi segue da vicino l'attività di numerosi sportivi di alto livello, ribadisce dunque che «in assoluto al primo posto tra gli infortuni per chi gioca a padel vi è l'epicondilitis, comunemente chiamata 'gomito del tennista': è un'in-

**PARLA L'ESPERTO.** Pallina più sgonfia, possibilità di rimbalzo e racchetta senza corde, hanno senza dubbio contribuito alla rapida diffusione del padel nell'ultimo ventennio, rendendo l'attività sportiva più semplice rispetto al suo "gemello" tennis,

che resta, dal punto di vista tecnico e coordinativo, sicuramente più complicato da apprendere nel breve periodo e con risultato non sempre immediati: è necessario fin da subito chiarire - sottolinea il Dottor Stefano Salvatori, Specialista in Ortopedia, Traumatologia e Medicina dello Sport - che per giocare a padel occorre un buon livello di preparazione fisica e tecnica. In questo sport il movimento è continuo. Epicondiliti, problemi al tendine d'Achille e alla zona lombare nel padel sono purtroppo all'ordine del giorno e rischiano di colpire soprattutto chi non è adeguatamente preparato da un punto di vista atletico. Come in tutti gli sport, poi, anche nel padel vi è rischio di infortuni se si utilizza una tecnica di gioco errata».

fiammazione che interessa, appunto, l'epicondilo, ovvero la prominenza ossea che si trova a livello dell'overo e sulla quale si inseriscono i muscoli estensori dell'avambraccio e del polso. Tra le principali cause che la determinano, vi è spesso l'utilizzo di una racchetta non adatta. Nelle problematiche al tendine d'Achille, invece, intervergono le calzature, che devono sempre prevedere un'apposita suola che garantisca stabilità nei movimenti. Le problematiche lombari, infine, sono causate dalle continue frenate e ripartenze,

**«Avere una buona preparazione fisica è fondamentale»**



proprie di questo sport. In più, causa di infortuni possono anche essere le condizioni climatiche nelle quali si gioca (pioggia, freddo o umidità eccessivi) e la disidratazione. «Come occorre comportarsi, dunque? «Abbigliamento adatto, prevenzione, alimentazione corretta, lavoro di potenziamento muscolare, esercizi propedeutici di stretching e sedute di pilates - conclude il dottor Salvatori - rappresentano i rimedi più efficaci per scongiurare l'insorgere delle problematiche descritte».

EDIPRESS

ISTRUZIONI PER L'USO

QUAL È IL GIUSTO APPROCCIO DA SEGUIRE



Il riscaldamento è essenziale prima di giocare

Giocare a padel è socializzare, rilassante e piacevole. E, prevenire gli infortuni che possono verificarsi, non è poi così difficile. Occorre solamente che chi pratica questo sport dia un po' più di informazioni sul corretto approccio da seguire. Vi sono infatti alcune misure che, se attuate in modo corretto e sistematico, possono prevenire efficacemente il verificarsi di infortuni durante il gioco, consentendo di proseguire l'attività in totale sicurezza. La prima regola è quella di indossare delle scarpe adeguate, con un'apposita suola che garantisca stabilità e supporto alla cavaglia durante i movimenti, specialmente quelli più delicati che comportano bruschi e repentini cambi di direzione. L'utilizzo di scarpe apposite per il padel è vivamente raccomandato, dunque. Troppi sono, infatti, gli sportivi che si presentano in campo con delle normali calzature da ginnastica, del tutto inadeguate per la disciplina che si sta praticando. Un segreto per non infortunarsi è anche quello di praticare un buon riscaldamento, con esercizi mirati in tal senso e che distendono la muscolatura, preparando al momento agonistico. In più, è necessario utilizzare una tecnica di gioco corretta, in quanto, una tecnica di gioco approssimativa e non suggerita da un istruttore, può aumentare il rischio di infortuni. Nel padel, dunque, va sempre rispettata una gestualità che sia consona al gioco. In special modo, occorre essere istruiti su come colpire la pallina, facendo la giusta forza, senza mai esagerare nei movimenti ed accompagnandoli con la giusta armonia. Infine, un'ultima raccomandazione è quella di monitorare i sintomi che interessano il proprio corpo: qualora, durante gli scambi, si avvertisse dolore a fastidio, è necessario non proseguire, fermarsi e chiedere l'intervento di un fisioterapista o di un medico sportivo, il quale sarà in grado di fornire nell'immediato il trattamento necessario per proseguire l'attività in totale sicurezza.

EDIPRESS



**Il dottor Salvatori è stato per 12 anni medico sociale della S.S. Lazio (dal 2004 al 2016), dopo del Benevento Calcio e di altre società calcistiche e oggi segue da vicino l'attività di sportivi di alto livello**