

19 gennaio 2009 0:00

GERMANIA: L'attivita' fisica prescritta sulla ricetta

Un gruppo singolare, quello che la scorsa estate ha attraversato a piedi le Alpi. Erano sette uomini, reduci da un trattamento di cancro alla prostata e spinti dai loro medici a intraprendere l'escursione sotto la guida di tre studenti dell'Alta scuola sportiva di Colonia. Obiettivo? Misurare gli effetti dell'attivita' fisica sul corpo e la mente.

Non sono solo gli oncologi a crederci; psichiatri, ortopedici e cardiologi sono sempre piu' convinti che il movimento valga quanto una buona terapia. "L'utilita' del moto sulla salute e' cosi' grande da costituire probabilmente l'autocura piu' importante", hanno spiegato i medici britannici nell'editoriale di Natale del *British Medical Journal*. E intanto s'accumulano gli studi che dimostrano quanto sia utile muoversi contro il cancro, la depressione, l'artrosi, i dolori di schiena, lo stress, l'osteoporosi...

Il problema e' come convincere i pazienti pigri. In Nuova Zelanda e' stato sperimentato che se un medico prescrive l'attivita' fisica sulla ricetta, il paziente e' piu' disposto a seguire il consiglio. Prima pero' bisogna che il medico ne sia lui convinto.

L'attraversamento delle Alpi degli uomini col cancro alla prostata e' andato bene. Dopo cinque settimane dalla partenza dal Marienplatz di Monaco, i sette sono arrivati stanchi e contenti a piazza San Marco a Venezia. I dati scientifici sono ancora in fase di elaborazione, ma intanto il medico sportivo Freerk Baumann sta progettando il nuovo piano per il 2009: una gita a piedi sulle nevi della Lapponia con altri malati di cancro.