

UNMEDICOPERAMICO



Un ragazzino con un grande progetto: diventare campione della pallavolo. Però i suoi battiti cominciano a fare i capricci, una brutta aritmia che peggiora in poco tempo. Addio maglia azzurra, addio sport, che futuro amaro! Lui la prende malissimo. Ma c'è un ultimo tentativo da fare... ➤

Testo raccolto da
Susanna Bocconi

Le bizze del cuore spezzavano il sogno di Stefano

il dottor Sergio Lupo racconta

Stefano ha un sogno: vuole diventare un campione di pallavolo. Ha 14 anni e tutte le intenzioni di buttarsi, a livello agonistico. «Con una squadra seguita dal mister», come precisa mentre gli faccio la visita per l'idoneità sportiva. **Ha bisogno del mio okay per iniziare gli allenamenti.** E lo ottiene, se ne va con il suo certificato in tasca: tutti gli esami sono a posto.

Si vedeva già a giocare in Nazionale

L'anno successivo lo rivedo per gli accertamenti di routine, da ripetere per legge ogni 12 mesi. Stefano è al colmo della gioia: «Abbiamo fatto partite fantastiche, il mister mi dice che ho una schiacciata portentosa». Insomma, si vede già in Nazionale.



Un piccolo grande amore

Sergio Lupo, medico dello sport, in questa foto è alle prese con la sua passione: coltivare bonsai. Sposato, ha due figlie che da lui hanno ereditato l'amore per lo sport: praticano la pallavolo e la scherma.

UNMEDICOPERAMICO

TIPS IMAGES



Sergio Lupo

medico dello sport

Nato a Taviano (Lecce), dopo la laurea si è specializzato in medicina dello sport alla Sapienza di Roma, nel 1984. Ha insegnato fisiologia dello sport all'Università Cattolica del Sacro Cuore, nella capitale, e all'Università dell'Aquila. Ha ricoperto incarichi nel settore medico delle Nazionali di pallavolo maschile e pallamano maschile e femminile. È dirigente medico nell'Istituto di medicina e scienza dello sport del Coni.



E invece ah, ah. Il cuore del ragazzo è ballerino. L'elettrocardiogramma a riposo evidenzia un'aritmia ipercinetica, con presenza di extrasistoli. In altri termini, registra un battito normale e uno anticipato. **Capita che negli atleti si riscontrino aritmie che poi scompaiono anche spontaneamente: bisogna però scoprirne la causa per escludere malattie come la miocardite.** Per sdrammatizzare chiedo al ragazzo se è innamorato, se soffre di batticuore. Non apprezza: «L'unica attività extrascolastica è la pallavolo».

Per tre mesi, stop agli allenamenti

È una doccia fredda quando gli spiego che deve sospendere gli allenamenti per tre mesi, in modo da sottoporsi agli esami di controllo. Ma è fiducioso. L'altra mazzata arriva con l'holter, l'elettrocardiogramma che serve a monitorare il funzionamento cardiaco nel corso di 24 ore: scopriamo la presenza di circa 7mila extrasistoli a riposo. Troppo.

Passiamo agli altri accertamenti. Analisi del sangue e verifica degli elettroliti: potassio e magnesio. Tutto nella norma. Esame della tiroide: perfetto.

Dopo tre mesi lo rivedo. Test ergometrico, con prova da sforzo: ottimo. Ripetiamo l'holter. Addirittura 14mila extrasistoli a riposo. A questo punto, **anche se mi piange il cuore, dico a Stefano che deve dire addio al suo sogno.** Mai più pallavolo agonistica.

Magnesio e carnitina risolvono il problema

La prende male, vuole ripetere gli esami: «Non mi rassegnò a una vita da pensionato, capito dottore?». La madre gli asciuga le lacrime e lo porta via. Ma il ragazzo è così depresso che a scuola rende poco. Lei mi implora di fare qualcosa. In accordo con il cardiologo, decido per una risonanza magnetica cardiaca. Non for-

Praticando sport si perdono sali minerali quali il magnesio. Una sua carenza può provocare aritmia, com'è accaduto al protagonista di questa storia, un pallavolista col sogno di giocare in Nazionale.

Integratori: quando servono agli sportivi

Chi pratica sport regolarmente tende a perdere, nel corso dell'esercizio fisico, una buona parte di sostanze preziose. Acqua, anzitutto, e poi sali minerali come magnesio, potassio e sodio. Tutte sostanze che vanno reintegrate perché il fisico ritrovi la sua forma migliore.

■ Dovrebbe essere sufficiente bere tanta acqua mentre si corre o si gioca a calcetto per reidratarsi e consumare molta frutta e verdura (senza trascurarne nessuna e meglio se di stagione), ricche di sali minerali.

■ A volte sono utili gli integratori. Ma è sempre da bocciare lo shopping

indiscriminato in farmacia. Se durante la partita di tennis o lo step in palestra la fatica è eccessiva, se non si dorme bene la notte, il consiglio migliore è rivolgersi al medico, l'unico in grado di decidere, in base alla visita e a una serie di esami, se e in quale quantità occorrono integratori di sali minerali.

■ Attenti a non esagerare.

Integratori in dose eccessiva o in antagonismo l'uno con l'altro, possono causare problemi di salute. Un esempio? Il potassio, se viene assunto in quantità smodate, produce alterazioni cardiache anche piuttosto gravi.

nisce informazioni utili. Giusto per non lasciare nulla di intentato, **prescrivo una terapia quotidiana, per un mese, a base di magnesio e di carnitina.**

Io stesso stento a credere ai miei occhi quando guardo i risultati del controllo successivo, dopo tre mesi: l'elettrocardiogramma è perfetto! Scomparsa del tutto l'aritmia. Il magnesio e la carnitina, in apparenza nella norma agli esami ma probabilmente carenti all'interno delle cellule cardiache, avevano risolto il problema. **I due integratori, necessari per garantire la funzionalità muscolare, hanno agito rinforzando il cuore,** che è un muscolo.

Da allora Stefano non ha mai più avuto problemi. Oggi ha 20 anni e gioca da professionista.

Sergio.Lupo@ok.rcs.it