

INTERVISTA IN CORSA

# Ctr e Università di Urbino studiano i segreti delle "24 ore" di corsa

**Sabato 12 e domenica 13, al Giannetto Cimurri, correranno 20 atleti di livello nazionale che verranno sottoposti in corso di gara a prelievi ematici per una ricerca, allo scopo di prevenire eventuali patologie sotto sforzo e perfezionare i metodi di allenamento**

*Il dottor Roberto Citarella, responsabile medico della IUTA: "Si tratta di una ricerca mai fatta fino ad oggi a livello mondiale"*

**La testimonianza dell'azzurra Sara Valdo che ha partecipato a tre campionati del Mondo. Nuovi record per Antonio Tallarita**

LORENZO CHIERICI

POTREBBE salvare delle vite o più semplicemente tutelare la salute degli atleti e magari migliorare la prestazione degli stessi. Stiamo parlando di una ricerca che l'Università di Urbino, il Ctr di Reggio e la Iuta realizzeranno a Reggio Emilia in questo fine settimana sugli ultramaratoneti che si cimenteranno nella 24 ore, una disciplina che non è mai stata monitorata dalla quale si ricaveranno parametri importanti per affrontare meglio un impegno sportivo con un dispendio di energie così intenso e prolungato.

**Il 12 e il 13 marzo controllerete i parametri degli ultramaratoneti sulla 24 ore. Ci parla di questa sperimentazione, che viene fatta per la prima volta a livello mondiale proprio a Reggio Emilia?**

"Prima di tutto - ci spiega il dottor Roberto Citarella, direttore sanitario del Ctr - perchè la ricerca sia valida, gli atleti dovranno cimentarsi in una gara regolarmente omologata. Sul percorso del Giannetto Cimurri, dietro al campovolo, sabato 12 e domenica 13 correranno 20 atleti di livello nazionale, che sono stati valutati dal punto di vista cardiovascolare e medico sportivo dal Dr. Enrico Violi, Medico dello Sport del CTR e ormai anche della IUTA, vista la professionalità e l'impegno reso negli ultimi anni. La corsa si svolgerà sotto la direzione di giudici Fidal, pur non essendo una gara da calendario. Non è mai stato fatto alcun approfondimento clinico-fisiologico sulle 24 ore, ma la nostra non sarà una ricerca "vendibile" a livello commerciale, ma uno studio scientifico sulla salute e sulla performance degli atleti monitorati".

**Esattamente cosa state cercando?**  
"I danni o eventuali danni, ricavati attraverso marcatori specifici, ai quali l'atleta di endurance può andare incontro nelle 24 ore di gara. Questa gara non è infatti una competizione priva di rischi e visto che non sono mai state monitorate vogliamo capire cos'accade esattamente al fisico dell'atleta. A tal proposito è stata istituita una borsa di studio, finanziata dal CTR, destinata al miglior ricercatore del Dipart. di Scienze Biomolecolari dell'Università di Urbino. Alcuni esami verranno elaborati a Reggio ed altri nelle Marche dove in facoltà dispongono di piastre di ricerca omologate da loro e quindi alcuni test vanno fatti in loco".

**A livello di patologie cosa state ricercando?**

"Cerchiamo eventuali danni cellulari che potrebbero presentarsi durante lo sforzo prolungato, un dato che non esiste perchè si tratta di esami fatti su Markers



Il recordman Tallarita



Il dottor Roberto Citarella, responsabile medico della IUTA: "Si tratta di una ricerca mai fatta fino ad oggi a livello mondiale"

che di solito non vengono richiesti. Se ne occuperà la dottoressa Serena Benedetti, il capoprogetto dell'iniziativa dell'Università di Urbino, che lavora nella Sezione di biochimica clinica e biologia cellulare".

**Perché una ricerca di interesse mondiale al Ctr?**

"Perché io sono il responsabile medico della Iuta, quindi non mi occupo solo della parte fisiatrica, ma della sezione medica nel suo complesso e per questo ho voluto indagare sulla pericolosità per questi ultramaratoneti che vogliono continuare a correre, cercando sempre di migliorarsi, malgrado il passare degli anni. I tempi di recupero sono molto importanti, così come lo è la preparazione fisico-attletica e fisioterapia alla gara. Si tratta di gare con uno sforzo massimale, ecco perchè Urbino ci ha chiesto atleti di livello nazionale".

**Quanti chilometri si percorrono in 24 ore?**

"Fra gli uomini, gli italiani fanno 240 chilometri: il friulano Cudin, ad esempio, arriva a 260; ne abbiamo altri tre che vanno oltre i 240, mentre le donne arrivano a 210-215 chilometri in 24 ore di gara".

**Ci sono molte donne che si cimentano in questa disciplina così faticosa?**

"Non tantissime, ma ce ne sono: la sperimentazione viene infatti realizzata con 10 uomini e 10 donne. Di donne, paradossalmente, ce ne sono di più nei 100 chilometri".

**E' meno faticosa una 100 km di una 24 ore?**

"Sì perchè, distanze a parte, nella 24 ore corri anche di notte, quando il metabolismo corporeo muta con il turnover ormonale e le condizioni climatiche sono diverse tra giorno e notte. Ecco perchè vengono fatti tre prelievi di sangue, di cui uno esattamente a mezzanotte: un prelie-

vo di cui non conosciamo nulla perchè non viene mai fatto sotto sforzo. Scopriremo infatti cos'accade nel corpo degli atleti che si accingono a correre tutta la notte, dopo 12 ore di gara. Alcuni riescono a gestire il sonno riposando mentre corrono; d'altro canto, per percorrere 240 chilometri in 24 ore bisogna fare minimo i 10 km all'ora, programmando una alimentazione che molto spesso è diversa tra atleta e atleta e che non prevede soste".

**Avete previsioni a riguardo?**

"No, perchè non esistono parametri fino ad oggi valutati con un protocollo scientifico. «L'obiettivo rimane quello di scongiurare danni all'atleta»".

**Se ce ne fossero cos'accadrebbe?**

"Se ce ne fossero gli atleti sarebbero costretti a recuperi forzati e magari a specifici trattamenti. Insomma, questi risultati sono finalizzati anche a creare un codice etico e tutti coloro che vorranno gareggiare in nazionale dovranno rispettarlo".

SARA VALDO

La responsabile dell'area convegni e seminari della Iuta, nonché consigliere nazionale, oltre che ultramaratoneta azzurra, ha partecipato a tre mondiali e la sua specialità è proprio la 24 ore.

"E' interessante - ci spiega Sara Valdo - perchè oltre a seguirlo da dirigente sportivo vivo la 24 ore da atleta. Credo si tratti di un campo nel quale ci sono molteplici variabili. Basti pensare che se ci sono problemi sui 42 chilometri, in 4 ore circa di corsa, figuriamoci quanti possono essercene su quello stesso tempo moltiplicato per sei volte. Ecco perchè ritengo sia fondamentale sapere quali mutamenti intervengono sul corpo umano. Poi verificheremo quanti atleti avranno problemi e di che problemi stiamo parlando, in modo da creare un codice etico per tutti, con tempi di recupero precisi, un lavoro tecni-

co adeguato e un codice di comportamento, dall'alimentazione all'allenamento. Saranno l'area convegni e l'area tecnica a decidere assieme come intervenire in base ai dati raccolti. Oltre a monitorare lo stato di salute c'è anche l'obiettivo della performance. La Iuta è l'ufficio mancante della Fidal e si occupa di 450 atleti di interesse nazionale dove vengono convocati 9 maschi e 9 femmine per ognuna delle tre discipline dell'ultramaratona che sono la 24 ore, il trail e la 100 chilometri. Saranno quindi 54 in tutto le persone che prenderanno parte ai prossimi mondiali. Per la 24 ore, trattandosi di uno sforzo davvero elevato, è consigliabile non farne più di 2 o 3 all'anno".

**E' vero che c'è chi dorme correndo?**

"Qualcuno dorme, ma un atleta di punta non se lo può permettere, perchè quando ci si ferma si perde tempo; ecco perchè qualcuno riesce a riposare continuando a correre. Alla mia prima 24 ore mi hanno raccontato che la gente mi salutava, ma io non rispondevo. Il sonno è un problema da allenare: in una gara a livello mondiale l'adrenalina è altissima e quindi si riesce a stare svegli; se il percorso è illuminato la luce aiuta, poi ci sono problemi alimentari visto che non è facile capire cosa assumere durante la corsa. Inoltre occorre fare un lavoro specifico soprattutto sotto il profilo psicologico".

**Ci sono anche diverse ragazze, qual'è l'età media?**

"Io ne ho 42, ma abbiamo atlete del '68 e del '65, così come ragazze dell'80. In noi donne sarei curiosa di sapere se c'è qualcosa di biologico che ci accomuna".

**Come si prepara una 24 ore?**

"Io percorro da un minimo di 40 chilometri a un massimo 60 nel fine settimana più 3 uscite settimanale da 20 chilometri. E una corretta alimentazione.

ANTONIO TALLARITA

Uno degli esempio di Recordman è il pluridecorato campione reggiano di ultramaratona Antonio Tallarita, over 50; di recente è arrivato 12° assoluto ad Helsinki, tagliando il traguardo per primo nella sua categoria, al termine di una gara alla quale hanno partecipato 137 partecipanti provenienti da 15 nazionalità diverse. Al via c'erano soltanto 4 italiani l'unico dei quali, ad aver concluso la gara, è stato proprio l'ultramaratoneta reggiano. Nella gara di Helsinki Tallarita ha realizzato la bellezza di 5 record: sulle 12 ore ha percorso 118,570, mentre il precedente risultato era di 117,400 km; i 150 km li ha realizzati in 16 ore 4 min e 14 secondi, contro il precedente record di 17 h e 45 minuti; i 100 miglia sono stati percorsi da Tallarita in 17:38:16m contro il precedente record di 19:05; i 200 km sono stati percorsi in 23:38:03, contro i 28:30, mentre durante la 24 ore di corsa Tallarita ha percorso 202.781 km, battendo il precedente record di 190,937 chilometri km). Il record di 190 chilometri era stato stabilito dallo stesso Tallarita ad Oslo nel novembre del 2015 sottraendolo al genovese Vincenzo Tarascio.

**Poliambulatorio Privato**



Via F.lli Cervi, 59/E - Reggio Emilia  
Tel. 0522 385411

Autorizzazione Comune di Reggio Emilia n.87/2010 del 27.08.2010

Direttore Sanitario Dr. Roberto Citarella - Medico Chirurgo Specialista in Chirurgia Generale