



Quello delle bici è un mondo bacchettone per antonomasia ma non sono mai mancati gli esempi di atleti tutto genio e sregolatezza, fra notti d'amore e pasti luculliani: Gaul, Anquetil, Coppi, Merckx. Al proposito l'esperto dice che...

Peccati e pettegolezzi del sesso a pedali



Il plotone procede stancamente sotto il solleone una ragazza in bikini applaude cattivi pensieri si muovono nella testa dei faticatori della bicicletta. In alto a destra, Charly Gaul grande campione con fama di «tombeur de femme»

Sesso libero o vita casta, scorpanciate o rigorose diete non mancano esempi nel mondo del ciclismo, di impensabili sregolatezze o vite monacali. Da Coppi a Bartali e Anquetil fino a Visentini e ai Cipollini. Esagerare, in un senso o nell'altro che effetto può fare in una corsa a tappe? Risponde il prof. Marco Perlederci, presidente dell'associazione italiana medici del ciclismo

FRANCESCO ZUCCHINI

La buona tavola è il peggiore dei pericoli naturalmente dopo il sesso peggio è il bere. Il ciclismo è per antonomasia un mondo di buchetti anche se fra i suoi più importanti interpreti di ogni tempo non mancano quelli che hanno fatto di tutto per stravolgere la commedia. Per un Girardengo che prepara la Milano Sanremo con astinenze sessuali lunghe sei mesi l'alto d'oro contempla un Jacques Anquetil irrequieto

tanto nei pasti che sotto le coperte pasteggia in o a luma che champagne folleggiando in leggendo le notti d'amore. Sa pesa poi a rottere in ogni agguato dopo i rischi delle abitudini monastiche. Si è sicuro non si priva di nulla nemmeno nelle corse a tappe. Fra l'altro vince cinque Tour de France tenendo fedelmente il suo concetto di vita. Si è ripreso una volta sola tanto vale farlo alla grande. Ma altri esempi non mancano i due grandi rivali Coppi e Bar

tali si distinguono anche a biciclette ferme. Il primo con la «dama bianca» passò anche per un venerdì. L'altro di tutto si può fregare, fuorché di quell'appellativo. Del lussemburghese Charly Gaul vincitore del Giro '58 si racconta che una mattina abbia preteso una donna calda e subito minacciando di abbandonare la corsa negli anni '70 e '80 Baron Chelli Visentini e Moser rapresero stereotipi diversi. Del biondo «Tito» si dice fosse un bergamasco vero cioè casa chiesa e bici come optional di Visentini lombardo pure lui ma bresciano che fosse un play boy impudente di Moser si parla come di un e imponentissimo con un volo di fatto. I parte il caratteraccio a tavola mangiava come una furia soprattutto talmente in fretta da complicarsi talora in corse perfino la digestione. E fra i protagonisti moderni Mario Cipollini uno che si volava sui

tra guardi e sulle femmine a qui non pare, vince spesso e è perfino la testimonia di delimita. «Una volta alla Coppa Agostoni vado in fuga ma dopo trenta chilometri svolto in una stradina a sinistra mi aspettava una signora. Sesso & buona tavola sempre loro negli anni Novanta medici e direttori sportivi al seguito dei ciclisti devono ancora preoccuparsi? Non siamo forse nell'epoca del moderno professionismo con atleti in grado di gestirsi più che tranquillamente? Dice il prof. Marco Perlederci: «Molte vicende sono state romanizzate e comunque bisogna differenziare fra corse in linea e corse a tappe. chiaro che queste ultime vanno affrontate con più attenzione ma in generale la strada più sicura per una perfetta forma fisica è quella che si raggiunge attraverso sacrifici e rinunce». Gino Bartali l'esempio

di vita ideale per Bugno e Pignon? «Bisogna mettere in chiaro alcune cose quella del sesso è una questione soprattutto psicologica difficilmente ci sono atleti che non pensano ad altro specie quelli che puntano alla vittoria e che viceversa perderebbero soprattutto l'indispensabile concentrazione. In una gara di 21 giorni poi come il Giro credo che i rischi siano scontati. In generale va detto inoltre che il fatto sessuale comporta una spesa di sole 128 calorie una mezza spuntata che un ciclista spende mediamente semilocalmente sottopeso e nel l'arco di una corsa a tappe non diminuire visibilmente se seguono la dieta giusta. Anquetil? È vero a tavola a volte poteva esagerare ma era in buona compagnia. «Uno dei più famosi documenti ampigiani è un indice utilissimo dato da lui o le infezioni contratte da

che viceversa. Se una persona normale consuma in un giorno diecimila calorie un ciclista ne spende sei mila e durante una corsa di 6/7 ore deve saperle reintegrare a dovere attraverso un'alimentazione liquida o comunque mangiando. I cibi disponibili i corridori hanno a disposizione cibi incartati generalmente panini di 20 o 30 grammi con prosciutto o formaggio oppure miele. Rispetto al calcio in cui i giocatori perdono mediamente tre chili a partita visto che durante il gioco non mangiano e bevono pochissimo i ciclisti non devono mancare al traguardo particolarmente sottopeso e nel l'arco di una corsa a tappe non diminuire visibilmente se seguono la dieta giusta. Anquetil? È vero a tavola a volte poteva esagerare ma era in buona compagnia. «Uno dei più famosi documenti ampigiani è un indice utilissimo dato da lui o le infezioni contratte da

Un medico spiega gli sforzi e lo stress di un fisico «sfruttato» per settimane durante una gara a tappe

L'esaurimento «faticoso» è anche nervoso

I ricordi e le considerazioni scientifiche di Bertino Bertini che è stato per dieci anni medico nel ciclismo. Gli sforzi e le risposte del fisico dei ciclisti dopo una tappa di montagna, lo stress fisico e psichico, i livelli agonistici esasperati del professionismo. «Vivere il ciclismo da attore significa accettare i morsi del gelo, i rischi delle discese, l'euforia della vittoria e l'amarezza della sconfitta»

BERTINO BERTINI

Vivere il ciclismo da attore o da «suiveur» significa accettare i morsi del gelo e del rischio delle discese, un'attività fisica massimale coatta fino all'esaurimento, significa assaporare l'euforia della vittoria e l'amarezza delle sconfitte, la monotonia delle lunghe piane e l'ebbrezza delle volate così come le notti insonni per i ripensamenti o per le attese. In dieci anni di professione vivo questo sport mi ha regalato tutte le sensazioni e le soddisfazioni possibili in cambio non ho da offrire che un piatto di ketchup ovvero queste brevi note informali sullo «stress» che spesso da medico ho visto stampato negli occhi e nei muscoli dei corridori. Ecco perché per lo sport su due ruote è giusto parlare di super fatica. Dati epidemiologici e studi sperimentali sempre più numerosi documentano ampiamente un indice utilissimo dato da lui o le infezioni contratte da

rante l'espletamento di attività sportive intenzionalmente condotte sono molto più facili e comportano prognosi più serene. È stato dimostrato che una attività fisica massimale condotta fino all'esaurimento, provoca una diminuzione del numero di linfociti ed una riduzione della loro attività, ragione per cui rappresentando essi il più importante sistema difensivo nei confronti delle infezioni si possono intescare di conseguenza meccanismi che potrebbero incidere negativamente sulla salute degli atleti. Altre ricerche hanno evidenziato una riduzione fino al 70% dei livelli di IgA (immunoglobulina A) presenti nella saliva dopo una prova ciclistica di due ore condotta in laboratorio e così è stato anche in analoghe prove effettuate in atleti di fondo e su maratoneti. Si è anche valutata la risposta

immunitaria allo stato di riposo e alla fine della stagione agonistica sempre su atleti professionisti operanti nel campo degli sport di durata («endurance») e si è visto che sia i livelli di immunoglobulina sia il numero e l'attività dei linfociti sono leggermente al di sotto della norma anche in questo caso. Le cause sono da ricercare nella liberazione di sostanze chimiche e ormonali (adrenalina, cortisone ecc.) indotta da una attività fisica intensa come pure da eccessivi stimoli psicologici. Le due forme di stress fisico e psichico sommandosi spesso nella realtà possono far precipitare uno stato di «formazione» in una condizione di «sovrallenamento» con alto rischio di lesioni (facilmente «videnziabili») come pure di malattia (quest'ultimo ancora più insidioso perché non al trentennio evidente) da Pisa (IV Congresso di Medicina dello Sport aprile '89) arriva anche ricordando una buona notizia per gli amatori praticanti un esercizio fisico moderato comporta una riduzione delle infezioni e buone condizioni immunologiche per cui si conferma l'antica saggezza popolare secondo cui «una attività moderata preserva, così come una attività inesistente uccide ed una eccessiva fenice».

Nel caso nostro con i livelli agonistici esasperati imposti dal professionismo è utopistico pensare di non dover fare i conti con lo stress psicologico e d'altra parte è irrimediabile il ricorso ad una attività fisica massimale. I due tipi di stress sommandosi arrivano più spesso di quanto si creda alla soglia critica, occorrerà quindi controllare l'impegno fisico e ridurre lo stress psicologico adottando una idonea alimentazione usate correttamente i farmaci disponibili. A dirlo sembra facile come la ricetta della nonna ma tradurre in pratica queste semplici nozioni è però difficile, come andar di notte a casa di grossa numerazione impensabili difficoltà che possono interferire. Per questo a conclusione di queste brevi note credo utile ricordare a tutti noi medici sponsor tecnici responsabili federali organizzatori che se è umano errare perseverare nell'errore sarebbe diabolico.

Lejarreta e Sierra Una vita in salita

Il vecchio e il giovane. Il vecchio è Marino Lejarreta spagnolo di 34 anni il giovane è Leonardo Sierra venezolano di 23 primavera. Marino è insidabile, indistruttibile, coraggioso. È uno dei pochi ciclisti di affrontare nella stessa stagione la Vuelta, il Tour, il Giro e lo ha fatto già tre volte, quattro con questa stagione. Se le cose andranno secondo i programmi Marino Lejarreta non è un vincitore. È e lui lo sarà un per sempre piazzato. La Vuelta per esempio vinta nel '82, la ebbe a tavolino perché il vincitore fu squalificato per doping. È piazzato perfino quando vince.

È nato nel Paese basco in una terra dove l'amore per il ciclismo raggiunge vertici straordinari e così l'amore per Marino Lejarreta è un campione che vince poco e che però raduna folle enormi. Con i suoi 31 anni è uno dei più vecchi. E tanti suoi capelli sono grigi ma la faccia è sempre quella di un ragazzo simpatico e sorridente. Ha corso la Vuelta, corrà il Giro, poi si è ritirato sul Tour. Il Giro gli piace moltissimo e sarebbe felice di far meglio di l'anno che gli ha concesso il piazzamento migliore al quarto posto. Da allora (1985) sono

passate sei stagioni in cui per lui tutto è rimasto com'era. Sa volare anche e a livello agonistico. Il Giro gli piace e può averlo a vincente anche se non è che in una corsa si può perdere. Gino Bugno, Claudio Chiappucci, Greg LeMond e Enrico Deigo che per lui. Marino di guai meno bisce non si va a vincere vanno a finire le classifiche. Marino è un personaggio serio, concreto, sorridente e disponibile. È gli avversari lo rispettano e prova ammirazione per i capi a che ha di corre. Tanto tappe in cui si è fatto il 11 maggio scorso ha festeggiato il 31° anniversario di Vuelta e ora è pronto a lottare sulle strade del Tour. È figlio di quell'grande tradizione spagnola che ha prodotto i campioni come Bernardinui, Ruiz, Luis Ocaña e Federico Bahamónides. Il vecchio e il giovane sono uniti dall'ingenuità visto che entrambi pur in spagnolo. È dall'amicizia per lo sport che nasce l'amicizia. Marino e Leonardo sono eccellenti scultori. Marino Lejarreta è scultore diverso da Vainio con i suoi faticosi e agili che li fa somigliare al leggendario Vicente. Tre club di «Pelle» del Tour. Del giovane sudamericano si sa poco.

il Materasso Sottovuoto* Ortopedico CAMBIA LA TUA VITA

LO PORTI LO APRI LO SROTOLI

UN RIPOSO CHE NE VALE DUE

SI GARANTISCE UNA DURATA 3 VOLTE SUPERIORE AD UN NORMALE MATERASSO

50047 PRATO ITALY Via Roma 512 Tel. (0574) 49081 (20 linee aut.) TELEFAX 50034 MAGNIFLEX TELEFAX 51750 MAGNIFLEX

magniflex S.P.A.

interamente in legno massiccio ... con finitura ecologica

SEI PROGRAMMI COMPLETI IN MASSELLO DI NOCE - CILIEGIO - ROVERE

S. PIETRO SOVERA (CO) - telefono (0344) 70364 - fax 70567