



LONDRA 2012

● Oggi in gara Judo, è il turno di Quintavalle ● Scherma Donne in pedana per la spada ● Pallanuoto f. Italia-Australia ● Volley f. Italia contro Giappone



Diego Occhiuzzi medaglia d'argento nella sciabola FOTO ANSA

Splendido Occhiuzzi sciabola d'argento

FEDERICO FERRERO
sport@unita.it

È una giornata di quelle che ti puoi aspettare negli immensi spazi dell'Excel di Londra: la scherma italiana è una fabbrica di medaglie che non osserva turni di riposo, neanche la domenica. Ti aspetti qualcosa, sì, magari non ti aspetti qualcuno. Difficile attendersi, purtroppo, un addio triste come lo stop innaturale imposto al senatore plurimedagliato Luigi Tarantino, pochi mesi ai quarant'anni e un rarissimo «rosso» nei sedicesimi per una partenza ritardata nell'ultimo assalto. Difficile, parimenti, accettare una rapida e mesta sparizione del divo Aldo Montano, presente ai Giochi ma con un muscolo bucato e in conclamata carenza di preparazione.

Ci ha salvato Diego. Lo spadaccino ha ristorato la nostra fame quotidiana di successo ai Giochi con un'irresistibile infornata di grinta e un pizzico di guasconeria. Diciamola tutta: l'underdog Diego Occhiuzzi, l'inatteso Occhiuzzi, l'uomo della retrovia. Napoletano verace, ragazzo di carattere e, da ieri, medaglia d'argento nel tempio della scherma al termine di un cammino sicuro, spavaldo, da attore consumato della sciabola. In un pomeriggio di assalti quanto meno particolari: disperso nella bruma Zhong Man, l'oro di Pechino; a casa anzitempo il numero due del mondo, Alexey Yakimenko. E poca gloria, si diceva, per il povero Montano, cui Occhiuzzi ha impacchettato il sogno di medaglia in due tempi: agli assoluti italiani di maggio, quando Aldo si era infortunato proprio nello scontro contro di lui, e negli ottavi (15-13) di questa prova fratricida ai Giochi.

Occhiuzzi ha macinato attacchi allora quasi incoscienti contro lo sciaboleggiatore del Bronx Tim Morehouse e il gigante rumeno Rares Dumitrescu, poi superato nella finalina per il bronzo dal russo Kovalev e dallo scorno per l'occasione mancata contro il nostro.

Con la naturalezza del campione consumato, il guaglione si è regalato in un colpo un momento di gloria assoluta e una medaglia sicura. Che poteva essere d'oro? No. Precedenti a parte, fissati sull'uno pari, l'enfant prodige della scherma ungherese Aron Szilagyi (udite udite, classe 1990, di nove anni più giovane dell'azzurro) ha provveduto a mettere in chiaro le regole del gioco della finale: pronti, via, pausa rapidissima su un avvilente sette a zero in suo favore. Occhiuzzi, schiantato dalla condotta algida, robotica, con l'aura di una inumana infallibilità del suo nemico, ha provato a svegliare Szilagyi dall'incanto. Spronato dal fidato mentore Leo Caserta ci ha provato, eccome se ci ha provato, a rimettere in piedi il match con l'aiuto di qualche lampo di classe ma un crampo al polpaccio sinistro - di adrenalina, vien da pensare - prima dell'ultimo assalto ha annunciato l'inevitabile: la resa.

Aveva esaurito tutto ciò che aveva da dare, moltissimo per lui, altrettanto per il nostro forziere olimpico: un altro titolo pesante firmato dalla catena di montaggio altrimenti detta Federschermma. Vi diranno che la pacchia sta per finire, che si attaccherà con le discipline che in Italia non producono campioni e scivoleremo, al solito, nel medagliere prima del sipario. Se dobbiamo precipitare, però, fatecelo fare dall'alto, con cento di questi Occhiuzzi.

La delusione di Federica

● Pellegrini non va oltre il quinto posto nei 400 stile libero. «Però io ho dato tutto...»
● Cagnotto e Dallapè perdono il bronzo all'ultima prova nei tuffi sincro da 3 metri

MARCO BUCCIANTINI
INVIATO A LONDRA

Tania era sul trampolino, in attesa del suo quarto tuffo da condividere con Francesca Dallapè in questa strana competizione sincronizzata, una prodezza singola che un immaginario specchio deve riprodurre di lato, quanto più fedele possibile. Un po' come una parata delle nostre frecce tricolori: salti mortali e volteggi e quindi picchiate in avvitamento, la superba difficoltà del gesto aggravata dal timore che quello specchio non vada in frantumi. Tania guardava davanti a sé, senza vedere niente, se non l'esecuzione ripetuta millanta volte dello

slancio, dello stacco, del volo con tutti i suoi abbellimenti e dell'ingresso in acqua. Dalla tribuna stampa, si distingueva il suo torace contrarsi e rilassarsi, tanto il cuore pompava sangue, ossigenato dai polmoni.

Era il tuffo decisivo (questo si è saputo dopo), Tania lo ha sbagliato fin dalla breve corsa sul trampolino, accumulando un lieve ritardo in tutto l'esercizio, che i giudici hanno valutato intorno al 7, un punto sotto a quanto serviva per tenere dietro le canadesi, che ci hanno sottratto il podio. La Cagnotto, attesa ora alle gare individuali, si è presa la colpa, dichiarandola con la sua voce appena sussurrata e i suoi modi semplici e onesti.

Se abbiamo conservato per lei questo spazio "nobile" in avvio di pezzo, è proprio per il modo di Tania di vivere il suo mestiere e per quel cuore ancora così emozionante, dopo tanta pratica. È un'atleta che vive il suo mestiere e questo le concede un'altra possibilità, invece negata a chi - senza smettere di essere forte, perché con certi talenti la fortuna è sfacciata - è andato assumendo piano piano un ruolo scenico. Eccola qui la sconfitta della Pellegrini e chi oppone l'argomento - serissimo - che questa dei 400 metri non era la sua gara, si può solo rispondere: i miti non hanno debolezze e quando si buttano in acqua, non possono solo partecipare. Anche nelle prime dichiarazioni, deluse, Federica cerra l'effetto: «Mi prenderò un anno sabbatico, forse non tornerò». Vuole subito farsi rimpiangere, non vuole farci capire la sconfitta, cercarne i motivi. Il più banale, e quindi più veritiero, è che l'acqua invecchia più in fretta dell'aria, della pista, di tutto il resto. Il nuoto non



Federica Pellegrini non è andata a medaglie nei 400 stile libero, dove detiene il record del mondo FOTO ANSA

«Bevi e riparti di slancio». Ma forse non è proprio così

Powerade è la bevanda sportiva ufficiale di Londra 2012. Lo sport drink della Coca Cola reidrata gli atleti olimpionici, ma non solo. Sul sito della bevanda scopriamo che anche i più grandi calciatori la bevono e che neppure la ragazza della porta accanto può farne a meno se si allena duramente. Secondo lo slogan scelto dai produttori, infatti, *l'acqua non basta*. Peccato che proprio in questi giorni il *British Medical Journal* abbia pubblicato i risultati di una indagine condotta assieme al programma della Bbc Panorama secondo cui gli sport drink sarebbero una bufala.

Stiamo parlando di un bel business che si stima arriverà a valere circa 1,6 miliardi di dollari entro il 2016 e nel quale si sono tuffate aziende del calibro di Pepsi, Coca Cola, GlaxoSmithKline e Isostad.

Le vendite sono sostenute da messaggi che da tempo circolano tra chi pratica sport: «attenzione alla disidratazione», «bisogna bere prima di sentire lo stimolo

IL DOSSIER

CRISTIANA PULCINELLI

Lo «sport drink» è davvero necessario per evitare il rischio di disidratazione? Intanto il matrimonio scienza-marketing produce un business miliardario...

della sete», «il vostro cervello non sa che avete bisogno di fluidi». La disidratazione, insomma, è diventata causa di ansia per gli sportivi. Eppure, durante le olimpiadi degli anni 70 ai maratoneti veniva sconsigliato di bere perché li avrebbe rallentati. Cosa è successo da allora ad oggi? È successo - spiega l'autore di un articolo pubblicato dalla rivista medica inglese - che le ditte produttrici di sport drinks hanno sponsorizzato alcuni scienziati i quali hanno sviluppato un'intera area di ricerca dedicata all'idratazione. I loro studi hanno influenzato le organizzazioni di medicina sportiva che, a loro volta, hanno stilato delle linee guida. Le linee guida hanno dettato il comportamento dell'agenzia dell'Unione europea che si occupa di cibo e salute. La traduzione di tutto questo in slogan per il pubblico ha creato il mercato. Conclusione, scrive l'autore di un editoriale apparso sul *Bmj*, su questo argomento è sorta un'industria da miliardi di dollari che

produce bevande aromatizzate. Peccato, prosegue, che celebrando il matrimonio tra scienza e marketing, qualcuno dimentica che i nostri corpi sono dotati di meccanismi straordinariamente sensibili in grado di mantenere il giusto grado di idratazione, che la sete è il segnale migliore per capire se il corpo ha bisogno di liquidi e, infine, che bere troppo non solo non fa bene ma può essere fatale.

Dalle nuove ricerche condotte dal centro per la Evidence Based Medicine di Oxford insieme al *Bmj* sembra però che non ci siano prove scientifiche alla base degli slogan pubblicitari degli sport drink. Secondo gli autori, «è impossibile per il pubblico fare una scelta informata su benefici e danni dei prodotti pubblicizzati». Inoltre, i ricercatori sono anche molto critici con l'autorità europea per la sicurezza alimentare che dovrebbe controllare gli slogan pubblicitari e invece non si è accorta che in questo caso si basano su una ricerca insufficiente e per

di più condotta quasi sempre dalle case produttrici.

Gli studiosi hanno preso in esame 104 prodotti sportivi, tra cui sport drinks, scarpe e integratori proteici, per valutare le prove scientifiche a supporto dei loro slogan pubblicitari. Alcuni produttori non hanno proprio presentato le ricerche su cui basavano le loro affermazioni, dei 74 studi valutabili poi solo il 2,7 per cento è scientificamente affidabile. Ad esempio, non sono state trovate sufficienti prove del fatto che i supplementi migliorino le performance e il recupero più che una dieta ricca di proteine e carboidrati. Né che le bevande energetiche proteggano dalla iponatremia (un abbassamento della concentrazione di sodio nel sangue dovuta a un eccesso di liquidi) più dell'acqua di rubinetto. Per di più spesso le bevande pensate per gli sportivi sono piene di zuccheri che di certo non sono salutari e sono vendute nei supermercati, alla portata anche dei bambini.