

FITNESS di Aldo Conti

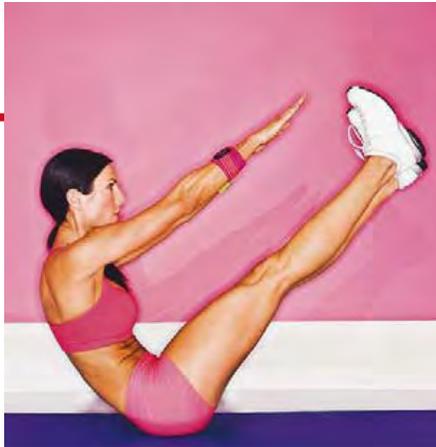
SORPRESA: DUBBI SULLO STRETCH

Uno degli esercizi fisici più popolari al mondo è la corsa che, come attività agonistica o ricreativa, viene praticata da almeno 70 milioni di persone. Proprio per questo si potrebbe facilmente pensare che la corsa si stia studiata in modo approfondito e che se ne sappia tutto. Invece, solo ora è stata data una risposta chiara al semplice interrogativo se convenga o meno fare un po' di stretching prima di correre. L'interrogativo è stato studiato da Alan Roth, dell'associazione statunitense USA Track & Field con una ricerca durata due anni che ha coinvolto 1.400 corridori, professionisti e non, divisi casualmente in due gruppi. Ai corridori del primo gruppo è stato chiesto di svolgere sempre qualche minuto di stretching statico, che consiste nel mantenere determinate posizioni in allungamento per almeno 20 secondi, con esercizi mirati ai polpacci e ai quadricipiti. Il secondo gruppo ha invece sempre corso senza fare prima alcun esercizio. I corridori sono stati poi seguiti per tre mesi e sono stati registrati tutti gli infortuni, considerando tali solo gli eventi

che hanno impedito gli allenamenti per almeno tre giorni. Il risultato? In entrambi i gruppi si è misurata esattamente la stessa incidenza di infortuni, pari al 16 per cento, segno che lo stretching non esercita alcuna azione protettiva.

Un risultato diverso è invece stato ottenuto prendendo in considerazione i corridori abituati, prima dello studio, a fare un po' di stretching e inseriti nel gruppo che non ne faceva. In questo caso l'incidenza degli infortuni sale immediatamente al 23 per cento. Secondo Roth, questo non significa che fare stretching fa bene, piuttosto che non conviene cambiare in modo repentino la nostra routine di allenamento.

Mentre nella corsa il dibattito è probabilmente destinato a proseguire, in altre attività sportive lo stretching è considerato dannoso, almeno per le prestazioni. Questo perché l'allungamento forzato dei muscoli stimola una risposta neurologica che gli impedisce di sviluppare, per un certo periodo, tutta la potenza disponibile. Si è osservato, per esempio, che i saltatori con l'asta ottengono risultati peggiori se svolgono stretching prima di saltare.



Cecità LO SGUARDO DI KEN

Lo sguardo di una telecamera puntata sulla vita reale, in certi casi, può anche avere un volto umano. Prendiamo Family Lab, un esperimento che nasce dall'incontro tra creatività e ricerca scientifica. Il progetto, sostenuto da enti e istituzioni inglesi, tra le quali l'University of Nottingham, ha affascinato il regista Ken Loach, che si è impegnato in prima persona per promuoverlo. L'idea, innovativa, prevede l'uso di telecamere per osservare le interazioni tra i bambini con problemi di udito e i loro genitori, registrando tentativi, errori e faticosi progressi. Le inquadrature, secondo i ricercatori, possono catturare dettagli che sfuggono all'attenzione: gesti, movimenti degli occhi, esitazioni e pause che indicano incertezze o difficoltà di comprensione. La visione dei filmati permette di considerare ogni sfumatura, alla ricerca di momenti significativi, capaci di suggerire nuovi modi per comunicare con un figlio affetto da sordità. Danilo Zanelli

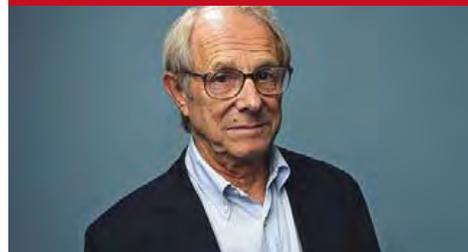


Foto: H. Mearldie - Corbis; Tanner Productions - Corbis; M. Carr - Gettyimages, SPL - Contrasto; F. Lanting - Corbis; R. Recker - Corbis



Chirurgia estetica Tempo di restyling

DI MARCO GASPAROTTI

Il passare degli anni, l'inquinamento atmosferico, la continua esposizione alla luce del sole contribuiscono ad un progressivo invecchiamento della pelle, in particolare del viso, del décolleté, delle mani. La pelle si assottiglia, si macchia, perde tonicità e luminosità. Mentre alimentazione sbagliata, stress, fumo e lampade abbronzanti contribuiscono ad accelerare questi processi e ad accentuare il formarsi di rughe, più o meno profonde, comunque anti-estetiche. Esistono però dei metodi molto efficaci e non invasivi per migliorare la pelle, attenuare rughe e imperfezioni, e allo stesso tempo ridare turgore, compattezza e luminosità senza ricorrere alla chirurgia estetica. Tra questi, la cosiddetta biostimolazione autologa della pelle con gel piastrinico.

Il nocciolo del metodo è il gel piastrinico del nostro corpo che ha la capacità di rivitalizzare la pelle. Utilizzato già da tempo nell'ambito

della chirurgia maxillo facciale, oculistica e in dermatologia nella terapia delle ulcere cutanee croniche, in medicina estetica è di semplice ed efficace utilizzo.

Il gel piastrinico si prepara effettuando un prelievo di sangue in ambulatorio. Il sangue viene poi centrifugato e trattato in maniera tale da ottenere un fluido ricco di piastrine. A questo punto può essere iniettato con un ago molto sottile nel derma cutaneo del viso, del collo, del décolleté, delle mani, della parte interna delle braccia, e in tutte quelle zone nelle quali vogliamo ottenere un miglioramento della luminosità e della consistenza della pelle. Le piastrine infatti rilasciano nella nostra pelle numerosi fattori di crescita che la stimolano a rigenerarsi.

Oltre a produrre un effetto filler immediato, il gel piastrinico ripristina la produzione di collagene, con un progressivo e duraturo miglioramento della pelle. Questo semplice trattamento ambulatoriale, dura una mezz'ora e va ripetuto ogni tre, quattro mesi. Subito dopo il trattamento potranno formarsi alcune piccole ecchimosi che scompaiono nel giro di qualche giorno.

