

Lo sport
mi ha aiutato
a trovare
una stabilità
emotiva



Foto: M. V. / Contrasto / M. F. / D.

PADRE FELICE di due bambini, *Samuele, di otto anni, e Nicole, di due, avuti dalla moglie Vera, Mastrangelo è testimonial della campagna a sostegno del progetto Head Us, volta a favorire la diagnosi precoce e la prevenzione dell'artropatia emofilica.*

prenderle io piuttosto che darle. Mio padre mi aveva avvisato: «Non osare alzare le mani sui tuoi compagni di classe che sono la metà di te». E infatti ho sempre evitato. Vabbè, diciamo quasi sempre.

LE RAGAZZE AVEVANO PAURA DI ME

Alle volte quella mia stazza mi faceva soffrire. Non ne potevo più di sentirmi ripetere: «Eh! Che tempo fa lassù?». E poi il calcio, che frustrazione. «Con quell'apertura alare tu vai in porta», mi dicevano, «chi passa più di là?». Così finivo tra i pali, quando andava benone in difesa. Ma io in attacco volevo stare, uffa!

Penserete: chissà quante conquiste in amore! Insomma... A parte che ero timidissimo, ma avrei anche dovuto trovare qualcuna davvero alta. **C'è stato un periodo in cui davvero non ne potevo più di sentirmi osservato per l'altezza, di sentirmi chiedere «lassù piove?»,** di vedere ragazze carine che avevano quasi paura di me. Tra i 20 e i 22 anni, questo disa-

I problemi fisici dei giganti

Focus di Roberto D'Anchise*, primario della prima unità operativa di chirurgia del ginocchio all'Istituto ortopedico Galeazzi di Milano

Uno sviluppo impetuoso in altezza e oltre la media può comportare qualche problema fisico durante l'infanzia e l'adolescenza.

Cifosi e scoliosi. Nei giovani alti c'è spesso la tendenza a piegarsi in avanti per sembrare più piccoli. Questo può portare a un atteggiamento cifotico, che tende a risolversi spontaneamente o a regredire, oppure a un peggioramento di un'eventuale cifosi già presente. Lo stesso vale per la scoliosi. Il periodo critico è quello della pubertà (che nelle ragazze coincide con l'arrivo della prima mestruazione).

Dolori di crescita. Può esserci un generico male alle gambe e alle braccia, perché muscoli e tendini devono adattarsi a rincorrere la crescita delle ossa. Passa con l'età e l'unica terapia è l'eventuale somministrazione di blandi analgesici. Si può anche applicare l'argilla (si acquista in farmacia e in erboristeria), che possiede proprietà antidolorifiche. In ogni caso, meglio sottoporsi a un controllo medico.

Lo sport come prevenzione. In presenza di atteggiamenti cifotici o scoliotici è utile lo sport, per irrobustire la muscolatura della schiena. Si quindi all'attività fisica, come il nuoto e sport simmetrici (dalla pallavolo alla pallacanestro), mentre quelli unilaterali (tennis o scherma) vanno accompagnati da ginnastica compensatoria. Questo vale per tutti gli adolescenti. No a troppi esercizi con attrezzi e pesi, perché sovraccaricano l'apparato muscolo-scheletrico. Importanti anche le scarpe: ottime quelle da ginnastica di buona marca.

Puoi scrivere a roberto.danchise@ok.res.it, riceverai una risposta privata via mail.