

Rinunciare al terzo tempo...

Giocondo Talamonti

16-02-2008

Che lo sport facesse bene alla salute, lo sospettavamo tutti.

Non si sapeva, invece, quanto bene facesse o se mai fossero misurabili i benefici.

Ci ha pensato l'équipe del prof. Lynn Cherkas che ha svolto ricerche su migliaia di coppie di gemelli londinesi e ne ha pubblicato i risultati su "*Archives of International Medicine*".

Strabiliante: il gemello sportivo è destinato a vivere dieci anni di più. Anzi, per essere esatti, appare essere dieci anni più giovane.

Tutto sembra dipendere dal telomero che, altro non è, se non il rivestimento esterno delle cellule.

Con il tempo, il telomero si accorcia fino a rendere indifesa la cellula che muore per la mancata protezione.

Il prof. Lynn ha scoperto che fare esercizio fisico rallenta il processo degenerativo del telomero di dieci anni nel corso della vita.

Finalmente, fare un vomito per correre nei parchi o lungo le statali il sabato e la domenica, ha un senso.

Non è detto che si campi meglio, ma sicuramente si campa di più, lasciando a molti il dubbio se il gioco valga la candela.

A parte il sensazionalismo che accompagna sempre le scoperte dei professori londinesi o americani su temi di lana caprina, del tipo: "*Il sesso fa bene all'udito*", tanto da far sorgere il sospetto che stiano lì a rubarsi lo stipendio, lo studio del docente in questione trascura di precisare quale sia l'attività fisica più indicata alla bisogna.

Ricordo che uno studio simile, condotto solo qualche mese fa dai soliti prof. inglesi o americani (detto tra noi non mi stupirei che fossero gli stessi), sbandierava sul *Medical Journal* che un'eccessiva attività fisica nuoce all'integrità dei telomeri, per cui si auspicava un movimento contenuto o addirittura il riposo assoluto, almeno per quanti in grado di vivere di rendita.

Pur non rientrando in questa privilegiata categoria, ha deciso di smettere con lo sport l'arbitro di calcio dilettanti, aggredito con calci, schiaffi e pugni dall'allenatore del Pitulum nel perugino, condannato a 6 anni di squalifica (ma fra rito abbreviato, indulto, ammissione di colpa e buoni propositi, conta di tornare in panchina domenica prossima).

Altrettanto dicasi per tre giocatori del Marra che nell'incontro con il Trasimeno si scagliavano contro un avversario riducendolo in fin di vita.

Due anni e mezzo di squalifica, in parte scontati per buona condotta precedente e per limiti d'età, secondo un'interpretazione estesa della legge Pecorella, già applicata a Previti.

Maturità e senso ironico hanno dimostrato invece gli spettatori di Catania nei confronti dell'arbitro Farina, reo della prima rete dei milanesi.

Gli sberleffi dei catanesi all'arbitro sono parsi più inglesi degli inglesi, tanto che Farina, scoglionato, ha rinunciato al "*terzo tempo*".

Almeno, stavolta, non c'è scappato il morto.