

## **A BORMIO IL CENTRO DI RICERCA “MOVIMENTO E BENESSERE”**

*L'inaugurazione il 23 giugno*

Un Centro di Ricerca “Movimento e Benessere” per coniugare al meglio la ricerca scientifica con le molteplici opportunità offerte dall’Alta Valtellina. Professori universitari, sportivi e rappresentanti delle massime istituzioni politiche si sono riuniti alla sala Terme di Bormio, sabato 23 giugno, per l’inaugurazione ufficiale del Centro nato da un’idea del sindaco Elisabetta Ferro Tradati e del professor Arsenio Veicsteinas. «Le acque termali, i ghiacciai, le piste da fondo e di discesa, le strutture per il ghiaccio, ettari ed ettari di palestra naturale dovevano trovare una giusta collocazione». Ha esordito così il sindaco di Bormio nonché professore universitario Elisabetta Ferro Tradati nell’illustrare le potenzialità di un centro di ricerca, sport e benessere. Ad aiutare il primo cittadino nell’iniziativa l’orgoglio di appartenere ad un ateneo importante come quello milanese rappresentato dal Magnifico Rettore Enrico Decleva che ha sottolineato la collaborazione fondamentale tra l’università milanese e Bormio «per unire nel modo migliore – ha commentato – la competenza universitaria alla disponibilità dei luoghi e soprattutto della realtà locale senza la quale non si può andare avanti. Per noi questo progetto è molto stimolante, un motivo di soddisfazione, di impegno ed anche una bella sfida». Significativi anche gli interventi dell’assessore regionale Massimo Zanello, del presidente della Comunità Montana Alta Valtellina nonché gli auguri speciali del presidente della Provincia Fiorello Provera. In prima fila tutti i sindaci del comprensorio ad eccezione di Valentino Togni, sindaco di Sondalo, seduto al tavolo dei relatori dato il supporto fondamentale del suo comune nel promuovere l’iniziativa unitamente a Bormio. Per Sondalo, infatti, il Centro di ricerca è indispensabile per valorizzare le numerose professionalità esistenti con un occhio di riguardo al centro di medicina dello sport dell’ospedale “Morelli” di Sondalo e al centro di formazione Vallesana. Il direttore generale dell’Azienda di Valtellina e Valchiavenna Roberto Rotasperti ha anticipato che «stiamo definendo l’impegno strategico dell’Azienda per la riorganizzazione sanitaria. Questo centro di ricerca si inserisce bene anche in questo contesto: a Sondalo avremo le eccellenze della medicina sportiva, della patologia polmonare e della riabilitazione». Guido Coggi, prorettore al territorio dell’università di Milano, ha parlato di una strategia più ampia sottesa al progetto che deve divenire «una concreta possibilità di interscambio col territorio».

L’inaugurazione ufficiale del Centro di Ricerca Movimento e Benessere è stata anticipata dal convegno “montagna ed esercizio fisico” che ha visto alternarsi numerosi relatori d’eccezione a partire dal dottor Giulio Rossi, direttore del centro di medicina dello sport dell’ospedale “Morelli” di Sondalo, che ha parlato del binomio tra altitudine ed esercizio fisico proponendo adattamenti e soluzioni per gli allenamenti in quota. Di seguito Alberto Minetti, ordinario di fisiologia dell’università di Milano che ha trattato “la biomeccanica delle attività motorie e sportive in ambiente montano” mentre Franca Carandente, ordinario di medicina interna sempre dell’ateneo milanese, si è occupata delle prestazioni sportive dopo un volo transcontinentale ed il controllo della sindrome da jet – lang nell’atleta. Per Antonio La Torre, associato di metodi e didattiche delle attività sportive dell’università di Milano, un excursus sull’evoluzione dell’allenamento per lo sci di fondo per atleti di medio ed alto livello mentre Russ Richardson, professore di fisiologia dell’università della California a San Diego ha illustrato le ricerche in corso presso la White Mountain Research Station, un laboratorio di ricerca a 4000 metri di quota.

### **Perché un Centro Movimento e Benessere ?**

Uno sguardo agli effetti principali della sedentarietà, responsabile, direttamente o insieme all’obesità:

- 10 -20% dei casi di diverse forme tumorali
- 25% dei casi di diabete di tipo 2
- 25% dei casi di malattie cardiovascolari.

Dalla relazione del Prof. Arsenio Veicsteinas, direttore del Centro

Progetti di ricerca:

- aspetti sociali**
- sport agonistico e di élite**

### **La ricerca sugli aspetti sociali:**

- ✓ Maestro di sci. Valutazione delle condizioni di lavoro, e delle conseguenze sullo stato di salute. Studio epidemiologico
- ✓ Adolescenti e fitness. Valutazione dello stato di benessere, suggerimenti per l'orientamento allo sport e lotta al doping nelle scuole.
- ✓ Protezione cardiovascolare. Correlazione tra media/alta quota e indicatori di protezione
- ✓ Correlazione tra altitudine Sondrio (300 m), Sondalo (940 m), Bormio (1220 m), Livigno (1800 m) e parametri ematici. Studio epidemiologico

Possibili progetti per i prossimi tre anni:

### **Sport agonistico e d'élite:**

- ✓ Differenti combinazioni di permanenza e modalità di allenamento in quota
  - 1.Allenamento in quota (3000 -3400 m), permanenza e parte dell'allenamento a bassa quota (900-1200 m)
  - 2.Allenamento e permanenza continua in quota (2000 –3000 m)
  - 3.SLEEP HIGH (3000 m) -TRAIN LOW (1200 m)
- ✓ Sci Alpino. Capacità di assorbire energia (potenza negativa) e controllo motorio durante l'atterraggio in discesa libera  
Sci di fondo. Ottimizzazione locomotoria della tecnica libera alle diverse pendenze: il costo energetico su nastro trasportatore a diverse pendenze e velocità.
- ✓ Dal Progetto Genoma (2001)  
Correlazione tra capacità atletiche individuali e differenze nelle sequenze del DNA
- ✓ Arrampicata sportiva. Valutazione dell'impegno cardiorespiratorio e del dispendio metabolico  
Effetti dell'allenamento della muscolatura respiratoria sulla prestazione atletica

### **Dal regolamento del Centro:**

#### *Art. 3 - Finalità*

Le finalità del Centro " Centro di Ricerca Alta Valtellina: Movimento e Benessere" sono di promuovere, definire e svolgere:

- a) studi e ricerche sul ruolo dell'esercizio fisico, dello sport e dell'alimentazione nello sviluppo di un organismo sano, a tutte le età, di soggetti che intendono trascorrere lunghi soggiorni a scopo salutistico e turistico in ambiente montano;
- b) indagini sugli adeguamenti dell'organismo, in particolare fisiologici, dei fenomeni identificati nel vasto settore dell'esercizio muscolare e dello sport, agonistico e non, anche in atleti di elite, ivi compresa la biomeccanica e la bioenergetica dell'esercizio muscolare, con particolare riferimento agli sport praticabili in ambiente montano estivo e invernale;
- c) indagini e studi su popolazioni di tutte le età che svolgano qualsivoglia tipologia di attività fisica, con particolare riferimento a quelle impegnate in attività collegate direttamente e/o indirettamente agli ambienti montani, anche estremi, e all'ambiente acqueo all'aperto e al chiuso, utilizzando le metodiche proprie della fisiologia dell'esercizio muscolare, della nutrizione e della fisiologia dello sport, al fine di identificarne i fattori e suggerirne i rimedi per attuare un corretto stile di vita e promuovere la funzionalità ottimale dell'organismo e la salute;
- e) studi e ricerche sugli effetti indotti sull'organismo dalla permanenza a scopo ludico sportivo in ambienti montani estremi (alta quota, neve, ghiaccio, in acque aperte e chiuse) e sui dispositivi tecnici correlati direttamente e/o indirettamente allo svolgimento di tali attività.

#### *Art. 4 - Attività*

Per il raggiungimento delle sue finalità, il Centro CRAV potrà organizzare seminari, attività di aggiornamento e convegni di studio, nazionali ed internazionali, nonché progetti di ricerca, nel rispetto delle disposizioni in vigore per l'Amministrazione universitaria.

Tali attività potranno essere svolte anche in collaborazione con Enti pubblici e privati ed Associazioni scientifiche e culturali con interessi convergenti. In particolare, ulteriori strutture sportive, ricettive e sanitarie saranno messe a disposizione anche dagli Enti comunali e sovracomunali del comprensorio Alta Valtellina (Bormio, Livigno, Sondalo, Valdidentro, Valdisotto e Valfurva)

Nel rispetto della normativa vigente e con finanziamenti specificatamente destinati a tale scopo dal finanziatore, potranno essere istituiti premi di studio, borse e assegni di ricerca.

Non è consentito l'utilizzo di parte del contributo minimo di funzionamento per l'istituzione di borse e assegni di ricerca.

#### *Art. 5 - Attrezzature e personale*

Il funzionamento del Centro CRAV è assicurato dall'utilizzo di attrezzature dell'Istituto ospitante, e di eventuali altri Dipartimenti/Istituti/Enti di varia natura interessati ai programmi di ricerca. In particolare, le strutture sportive, ricettive e sanitarie in Valtellina saranno messe a disposizione dagli Enti comunali e sovracomunali del comprensorio Alta Valtellina (Bormio, Livigno, Sondalo, Valdidentro, Valdisotto e Valfurva). Il Centro si avvale della collaborazione del personale tecnico-amministrativo in servizio presso l'Istituto ospitante, oltre che della collaborazione di personale degli Enti comunali e sovracomunali, della Società Bormio Terme e dell'Azienda Ospedaliera di Sondalo previa delibera delle strutture stesse.

*...Art. 8 - Comitato scientifico*

Il Comitato scientifico è composto da:

- Il Direttore dello IEFSSAS, Istituto ospitante, Prof. Arsenio Veicsteinas, ordinario di Fisiologia Umana, Università di Milano
- Il Dott. Lionello Silvestri, rappresentante dell'Ente finanziatore
- Il prof. Giuliano Pizzini, ordinario di Anatomia Umana, Università di Milano
- La Prof. Elisabetta Ferro, ordinario di Clinica Medica Veterinaria, Università di Milano
- Il Prof Vittorio Dell'Orto, ordinario di Nutrizione Animale, Università di Milano
- Il Prof. Alberto Minetti, ordinario di Fisiologia, Università di Milano
- Il prof. Antonio La Torre, associato di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Università di Milano
- Il Prof. Fabio Esposito, associato di Fisiologia, Università di Milano
- Il Prof. Giampiero Merati, associato di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Università di Milano

Assume la Direzione Scientifica il proponente del Centro CRAV, Prof. Arsenio Veicsteinas