



Se il cuore sorprende

SI PUÒ AMARE LO SPORT, CONDURRE UNA VITA SANA, POI ALL'IMPROVVISO UN INFARTO CAMBIA LA VITA, NON LE ABITUDINI, CHE SI POSSONO RECUPERARE CON GIUDIZIO SOTTO ATTENTO CONTROLLO MEDICO. È QUANTO È ACCADUTO A **MAURIZIO CHIAVERINI** RIMESSO IN CORSA DA VALIDI SANITARI E DA UN BRAVO ALLENATORE. UNA STORIA CHE PUÒ FAR BENE AD ALTRI, SOPRATTUTTO A CHI HA MILLE TITUBANZE



«**N**on so che cosa abbia generato il mio infarto, lo imputo allo stress per il lavoro e a qualche preoccupazione. Le negatività probabilmente si sommano. In famiglia due zii sono morti d'infarto, altri due sono cardiopatici. So che il 15 dicembre 2010 mi sono improvvisamente svegliato alle 4 del mattino con forti dolori al petto, sudore freddo e nausea. Ho controllato i sintomi in internet, mi sono detto "hai un infarto" e ho chiamato il 118. Solo allora ho svegliato i familiari cercando di tranquillizzarli, ero curiosamente lucido. Mi hanno portato al volo in ospedale, in ambulanza spiegavo al medico che cosa mi stava capitando. Strano, di solito sono abbastanza emotivo. Con l'intervento di angioplastica tutto si è risolto, dall'infarto sono uscito bene, dopo tre mesi ho ricominciato pian piano a correre, sotto controllo medico, e il 9 settembre sono tornato a vivere come piace a me. Maratonina di Arenzano in 1:44', con il solo presupposto di concluderla.

Il 9 febbraio correrò quella delle Due Perle, da Santa Margherita a Portofino. Tutto qui.» Vorrebbe risolversi in breve Maurizio Chiaverini, 53 anni, genovese, da tanti anni speditioniere doganale nel porto della sua città. Podista per passione, aveva smesso di correre appena dopo sposato, dovendo vivere fuori Genova. La lontananza dal luogo di lavoro aveva imposto la scelta della bici, amata anch'essa. A 33 anni, tornato a vivere nel capoluogo ligure, si è rimesso le scarpette e le braghe corte, perché la bici si è fatta impraticabile. La sconsigliano, in città, i gas di scarico e le pendenze cui non si può sfuggire. Avvisaglie dell'episodio, Chiaverini? «Nessuna, mi sentivo bene, essere donatore di sangue mi garantiva controlli ematici costanti, tre o quattro volte l'anno. Se avessi avuto qualche segnale mi sarei fermato, in ditta per anni sono stato responsabile di primo soccorso, quindi un'infarinatura di questioni mediche l'avevo.» Veniamo a quello che è successo dopo l'operazione. «Cinque giorni dopo l'infarto mi hanno dimesso, ho lasciato l'Ospedale San Martino, un posto di gente fantastica, dalla donna delle pulizie al primario



va, roba della Asl 3, niente di privato insomma. Papagna mi ci ha accompagnato venti giorni dopo che ero tornato a casa.»

Parola al medico

Ci spostiamo dal dottor Clavario, chiamato in causa. «Di sportivi post infartuati ce ne capitano – dice –, di recente abbiamo aiutato due alpinisti che desideravano tornare sul Bianco. Lo hanno fatto dopo aver seguito scrupolosamente le fasi rieducative, con la dovuta gradualità. Al contrario c'è chi va spronato perché pensa di non poter fare più nulla, al massimo di muoversi fra la poltrona e il televisore. Chi è sportivo invece non si capacita di aver subito un infarto, lo vive come un imprevisto e questo ne limita la ripresa: non puoi condurre una vita normale se hai paura di morire. Chiaverini, uno che ha sempre corso, andava verificato sia fisicamente sia mentalmente. Dovevamo essere certi che avrebbe onorato rigorosamente le nostre indicazioni, che sono ultimative: devi fare così e così, niente di più e di diverso.» Clavario ci spiega che cosa in-

tende per riabilitazione. «Tutto niente, perché non basta dire mi muovo, cammino, posso anche correre ad andatura moderata. Non si può raccontare a chi ha corso per anni che può sempre farsi una bella passeggiata, si considererà malato, un handicappato più o meno grave. Correrne per alcuni è un bisogno fisico, anche 6'30" al chilometro può avere un senso, se poi vai oltre, migliori.» Il medico racconta poi il primo impatto con Chiaverini. «Gli ho detto che avrebbe dovuto cominciare in palestra, con una cyclette. So che non è il massimo per chi corre a piedi ma così si deve fare. Sedute brevi, tre volte la settimana, con incrementi di carico. Poi test all'ergospirometro per valutare il massimo consumo di ossigeno. Con Chiaverini si è cominciato con un lavoro di quattro settimane, ridotto rispetto allo standard, di solito si programmano due mesi, e nel suo caso con frequenze un po' più elevate. Ha risposto benissimo, è stato un soggetto modello, un soldatino.»

Quali condizioni fisiche consentono la ripresa dell'allenamento? «Quelle di stabilità, l'assenza di a-cuzie. Si eseguono prove massimali

passando per tutti gli operatori sanitari che si sono occupati di me. Lo dico per chi parla male della nostra sanità, io non so davvero come ringraziarli.» La riabilitazione? «L'ho iniziata con il dottor Papagna, il chirurgo che mi ha operato, l'ho proseguita con il dottor Clavario, del Centro riabilitazione cardiologica di Geno-

da sforzo: se risultano negative, se non ci sono ischemie residue, il paziente si può allenare. Si lavora sotto la soglia, naturalmente. Durante gli allenamenti Chiaverini portava l'Holter per 24 ore.» Chiediamo poi a Clavario se si sia mai chiesto cosa poteva aver determinato l'infarto in un soggetto sportivo e con buone abitudini: «Ha poco senso farlo, l'infarto è una patologia a eziologia molteplice: molte sono le cause che lo generano, a partire da fumo, sovrappeso, colesterolo a livelli elevati, pressione alta. Poi ci sono le situazioni ereditarie, in famiglia c'è sempre una fascia di rischio. Non so che cosa abbia dato lo stop a Chiaverini, so soltanto che abbiamo discusso molto della sua voglia di tornare a correre. Ci teneva tantissimo. Chiarito che lo si poteva fare in assenza di rischio, ci siamo posti un obiettivo realistico. Con Chiaverini abbiamo ragionato della Maratona di Arezano, con l'esclusivo intento di arrivare in fondo. In settembre l'ha corsa in 1:44', sentendosi bene, cautelato, sempre al di sotto della soglia. Mi aveva raccontato che il suo limite sulla mezza maratona era di 1:27', risaliva a

dici anni prima, ma non ha badato al tempo, era importante concluderla sentendosi bene».

Il ritorno

Torniamo da Chiaverini, giusto per esaminare la sequenza delle sensazioni. «Di ritorno dall'ospedale mi sentivo come un anziano di 99 anni, avevo il fiatoone facendo solo pochi passi. Pian piano sono ringiovanito, ho cominciato a camminare sempre più veloce, poi a corricchiare con il cardiofrequenzimetro che mi accompagnava come un fratello o forse era il mio tutore. Nel momento in cui mi sono sentito allenato, con una velocità di soglia poco sopra le 140 pulsazioni, abbiamo affrontato il tema della gara. A fine maggio abbiamo parlato di Arezano. Qualche preoccupazione, qualche ansia, è subentrata nei giorni precedenti la competizione, ero un po' agitato perché controllavo le facce di moglie e figli. Il maschio fa atletica, ha 26 anni, in passato mi viveva come un suo riferimento. Il giorno della prova ero emozionato ma non avevo dubbi: tutto sarebbe andato bene, provavo sensazioni positive, quando sei allenato

non inventi niente, tutto viene da sé.» Chiaverini, si è fatto una ragione dell'accaduto e ne ha ricavato una morale? «Penso che sia giusto fermarsi a riflettere, non tanto a quello che può capitare senza preavviso e nonostante tu faccia una vita sana. Ho imparato che ha senso ricominciare a vivere perché la vita è bella e soprattutto è una sola. E non faccio vita monastica, ogni tanto mi lascio andare, un bicchiere in più, piccoli stravizi alimentari. Poi mi trattengo il giorno dopo, funziona così.»

Una raccomandazione, da ultimo, dal dottor Clavario: «Chi corre con regolarità riduce al massimo il rischio di malattie cardiovascolari. Ma capita che si presentino e questo non deve indurre a pensare che con la corsa, con la propria passione, uno abbia chiuso. Tornare a correre fa bene, soprattutto dopo una malattia cardiaca, ma per farlo è indispensabile seguire un percorso rigoroso e guidato. Niente "fai da te", ma assoluto rispetto delle prescrizioni del proprio cardiologo curante o, se possibile, di un centro di cardiologia riabilitativa che ricorda i veri rischi, imputabili ai cardiopatici che fingono di nulla e rischiano il peggio.»

Il potenziamento in salita

Colloquio con l'allenatore Giuseppe Scarsi

«Io mi prendo le mie responsabilità, tu fai la tua parte, lo allenati.» Tra gente di Liguria i colloqui sono sempre scarsi. Il dialogo telefonico fra Piero Clavario, medico genovese, e Giuseppe Scarsi,

savonese, allenatore di lungo corso (35 dei suoi 67 anni li ha trascorsi occupandosi dell'Atletica Cairo che tuttora segue e di altre società liguri e piemontesi), ha avuto come seguito immediato l'intervento su Chiaverini: «Il recupero era già buono - racconta Scarsi -, il lavoro fatto con il dottore gli aveva dato una discreta tonicità, già al primo test ho verificato le sue buone condizioni fisiche, ha girato in pista sui 5 km in 22'08", vale a dire in 4'25" al chilometro».

Quando l'ha preso in carico?

«Il 12 giugno scorso gli ho fatto il primo prelievo di lattato, il 15 giugno il primo test sulla frequenza cardiaca, sapendo che il soggetto era trattato con betabloccanti.»

Con quali criteri ha lavorato su di lui?

«Con tabelle di programmazione molto semplici, lavori lotticidi non gliene ho mai fatti fare per via dei farmaci, molto abbiamo lavorato sui lunghi per abituare le articolazioni allo stress della distanza e sull'aspetto mentale per poterlo fare a frequenza cardiaca 130-140, la corsa media a frequenza 145 e ripetute sui 2.000-3.000 m a frequenza 150 in 3'30"-4'».

Traumi?

«Ha avuto un solo intoppo, un giorno ha rimediato una brutta storta.»

Niente palestra?

«Non ce n'era bisogno, come potenziamento agli arti inferiori ha fatto corsa in salita da 5 a 7 km a frequenza 142-143 per la parte centrale sulle alture di Genova, con percorsi di brevi saliscendi fartlek naturale a frequenza 136.150. I percorsi me li ha fatti avere via mail, dopo essere venuto a Cairo, dove vivo, a controllare quelli di base.»

Cosa si aspettava il giorno di Arezano?

«Che girasse in 1:44'-1:45', ma lo sapevo in grado di finire in 1:43'. Gli ho chiesto di controllare l'andatura nei primi 5 km, di stare tra le 130 e le 135 pulsazioni, poi ha aumentato a 140, gli ultimi chilometri li ha corsi in crescendo. Un altro mio atleta ne seguiva le mosse, il dottor Clavario era in bici, poco lontano, ne verificava la frequenza cardiaca, e in ogni 5 km mi trasmetteva il tempo e le frequenze.»

Mai avuto dubbi sul suo conto?

«Il carattere parlava per lui, anche se mi aveva colpito la sua gran voglia di tornare a correre. Aveva le lacrime agli occhi, per lui era davvero vitale. In ogni caso sapevo che non avrebbe mai sgarato rispetto alle prescrizioni, non solo quelle farmacologiche.»

E se si fosse lasciato prendere la mano, come capita a chi corre?

«Avevo lasciato perdere, come è capitato con altri che non seguivano le mie indicazioni. Con la Mezza di Arezano corsa il 9 settembre si è guadagnato ampia fiducia tanto che ha avuto il via libera per partecipare il 25 settembre a Genova alla Canuggincorsa, una 10 km che ha chiuso in 45'49", sempre senza sfiorare le frequenze previste.» (Sergio Meda)

