

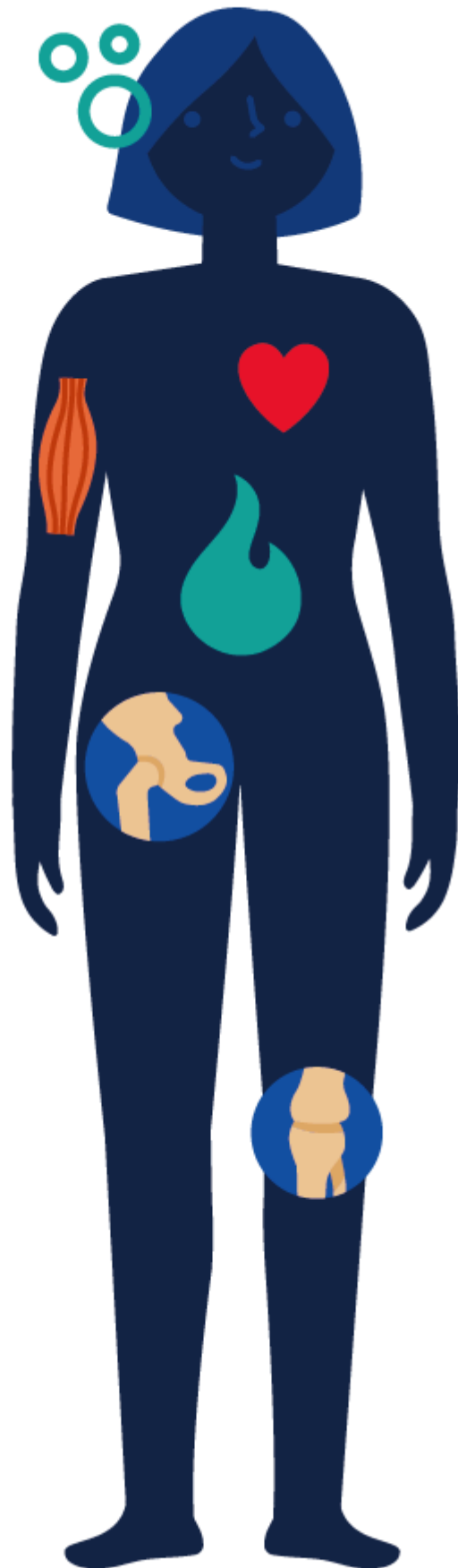
Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne: Anatomia e fisiologia

Donne e uomini non differiscono solo per i loro caratteri sessuali primari e secondari. A distinguerli ci sono anche differenze specifiche che interessano la struttura e le funzioni del corpo, e per la precisione la loro anatomia e fisiologia.

«Fisiologicamente e anatomicamente, i corpi maschili e femminili sono praticamente identici.»

«Per un'atleta non è più una tragedia subire una lesione del legamento crociato.»

«Riesco ad allenarmi in modo più intensivo quando non ho il ciclo.»



Queste tre affermazioni sono tratte dai video del modulo di apprendimento «[Il corpo della donna nello sport](#)» (cfr. riquadro). Vi sarà probabilmente capitato di sentire una di queste affermazioni nel vostro ambiente sportivo! Sono dati di fatto o miti?

Le specificità anatomiche e fisiologiche della donna hanno un ruolo pressoché marginale nelle attuali metodiche di allenamento. La scienza dell'allenamento è in realtà ben studiata e documentata, ma spesso solo da una prospettiva maschile. In realtà le differenze anatomiche e fisiologiche tra i due sessi sono numerose.

Per stabilire gli obiettivi e il calendario nell'arco di una stagione sportiva, ma anche di una carriera, oltre al ciclo mestruale vanno considerati anche altri aspetti quali il consumo massimo di ossigeno (VO₂max), le dimensioni del cuore, lo stoccaggio dei glucidi e l'apparato motorio.

Essenziale per le giovani donne

Fino al 20° anno di vita (solitamente l'età delle atlete junior), l'attenzione è rivolta soprattutto allo sviluppo atletico generale (mobilità, forza, stabilità, esercizi per l'asse delle gambe, controllo del movimento ecc.) e al divertimento. A quest'età vengono sviluppati importanti presupposti atletici di base, con priorità sulla salute e sulla prevenzione degli infortuni.

Questo è particolarmente importante per le giovani donne, che in questa fase aumentano spesso di peso. Allenatori e monitori, ma anche insegnanti di educazione fisica, dovrebbero perciò introdurre durante il riscaldamento esercizi volti a migliorare la capacità di allungamento, la forza e la coordinazione per prevenire le lesioni, e in particolare, quella del legamento crociato anteriore.

Modulo di apprendimento «Il corpo della donna nello sport»

Elaborato da Swiss Olympic e Gioventù+Sport, il modulo di apprendimento «Il corpo della donna nello sport» tratta le differenze anatomiche e fisiologiche tra donne e uomini e il loro impatto sulla pianificazione e sull'allenamento stesso. Al termine di questo modulo, Sibylle Matter Brügger, specialista in medicina dello sport, fa luce sui fatti presunti o reali.

- Modulo di apprendimento «[Il corpo della donna nello sport](#)»

Fonte: Lea Cermusoni, responsabile Promozione delle ragazze e giovani donne nello sport, Gioventù+Sport, UFSPÖ, Maja Neuenschwander, responsabile Athlete Hub, Swiss Olympic; Luzia Kalberer, fisioterapista, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne UFSPÖ; Sibylle Matter Brügger, specialista in medicina dello sport, Health Performance Manager, Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ