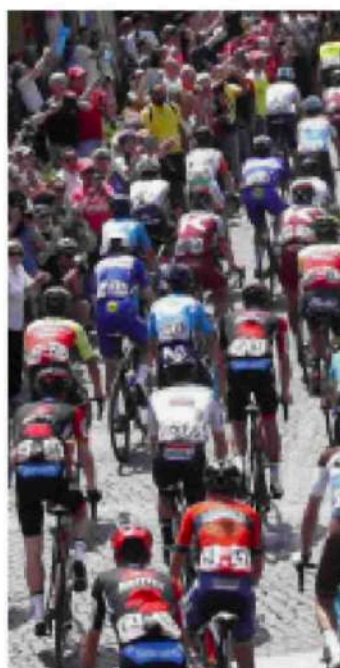


OMEOPATIA

Arma in più per gli atleti sportivi

■ Archiviati i Mondiali di calcio e il 're' degli Slam, Wimbledon, mentre si corre il Tour de France, lo sport va in scena ai suoi massimi livelli. I campioni devono dare il meglio di sé, la macchina perfetta corpo-mente non può fallire. «La macchina dello sportivo è un complesso ingranaggio che deve essere sempre performante, e che inevitabilmente va incontro a un'usura molto più veloce rispetto a quella di un 'diesel' non sottoposto a sollecitazioni così intense e stressanti. Una macchina complessa che necessita quindi di un approccio integrato», spiega Francesco Avaldi, medico esperto di omeopatia e nutrizione dello sport, con alle spalle collaborazioni eccellenti, dal Milan al Real Madrid, al Paris Saint Germain e all'Atalanta. Una macchina alla quale 'lavorano' preparatori atletici, medici, ma anche psicologi, nutrizionisti e altre figure, come il medico omeopata. «L'omeopatia è la terapia individuale per eccellenza, perché pone l'attenzione non tanto sul sintomo e la malattia, ma sull'essere umano nella sua interezza. E per questo nell'atleta si rivela preziosa per supportare al meglio le terapie tradizionali», spiega Avaldi. «E' un importante sostegno, una terapia 'dolce' che ci permette di mantenere una macchina complessa come quella dello sportivo a un livello alto senza essere 'sporcati' da prodotti che possono avere effetti



collaterali importanti», spiega Fabio Fanton, medico federale delle nazionali di judo, lotta, karate e arti marziali (Fijlkam) e di Triathlon (Fitri), che dal 1992 accompagna gli atleti italiani alle Olimpiadi. «I medicinali omeopatici possono essere molto utili nella prevenzione, per quanto riguarda la gestione delle infiammazioni o della risposta al trauma, grazie all'utilizzo di diversi prodotti, come l'arnica che è quello principe. Ma proprio perché si tratta di terapie molto individuali, trovano applicazione anche a livello emotivo, per esempio prima di una gara, per aiutare gli atleti a dosare meglio le proprie energie durante la prestazione e liberarli dalle tensioni».