

## Scoliosi, la ricerca che non ti aspetti: "Il nuoto non fa bene alla schiena"

La tesi che ribalta tutte le precedenti 'certezze' conclude un lavoro studio dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale che sarà presentato al congresso internazionale di Chicago a maggio. In certi casi, l'attività natatoria potrebbe persino peggiorare la situazione

di AGNESE ANANASSO

"Suo figlio ha le alucce di pollo, ha anche un po' di scoliosi: lo porti a fare nuoto che gli fa bene". Un assioma che dura da vent'anni, ma che sta vacillando. Come prova a dimostrare, ultima in ordine di tempo, una ricerca sviluppata dall'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale (Isico), ancora inedita, che verrà presentata al congresso della International Society for the Study of the Lumbar Spine (Issls), in programma dal 13 al 17 maggio a Chicago.

"Il nuoto non cura la scoliosi, anzi in molti casi può rivelarsi negativo e rischia di indurre il mal di schiena", afferma Fabio Zaina, fisiatra dell'Isico, tra gli autori della ricerca "Swimming is not a scoliosis treatment: a controlled cross-sectional survey", che tradotto vuol dire appunto che il nuoto non è una terapia della scoliosi.

Lo studio ha confrontato un gruppo di 112 nuotatori a livello agonistico (nuoto praticato 4-5 volte a settimana) con una popolazione scolastica, maschile e femminile, di 217 studenti di pari età, che pratica sport in maniera amatoriale o non lo pratica affatto. In entrambi i casi sono stati misurati i gibbi, la cifosi e la lordosi ed è stato fornito ai ragazzi un questionario per rilevare la presenza di mal di schiena.

I risultati sono stati sorprendenti per gli agonisti, ma anche per gli amatori: i nuotatori, soprattutto le femmine, presentavano delle asimmetrie del tronco più accentuate ed erano ipercifotici, di conseguenza con una frequenza maggiore di dorsi curvi e mal di schiena.

"Dal punto di vista posturale, il nuoto induce a un collasso della schiena - spiega Zaina - e allena soprattutto la muscolatura degli arti, essendo praticato in scarico, non la schiena. Quando si parla di agonismo poi, con carichi di lavoro di ore, il nuoto induce il mal di schiena. Per chi ha la scoliosi arriviamo a sconsigliare il nuoto, decisamente. Non c'è distinzione neanche tra i vari stili: la rana e il delfino possono aumentare il mal di schiena nei casi di spondilolistesi, nel caso cioè in cui le vertebre scivolino una sull'altra. Quindi il nuoto non solo non è terapeutico, ma a livello posturale si rivela anche dannoso. Se lo si pratica a livello amatoriale non crea problemi, ma come qualsiasi altro sport, praticato un paio di volte a settimana".

Un altro mito che viene sfatato da altre ricerche, parallele e connesse a questa, condotte da Isico è che gli sport asimmetrici come il tennis inducano o peggiorino la scoliosi. "Non è vero neanche questo. La correlazione che c'è fra sport e mal di schiena è la quantità e interessa sia chi ne fa troppo sia chi ne pratica troppo poco", dice Zaina. "L'ideale è scegliere uno sport, tenendo presente che attività molto mobilizzanti della colonna (ginnastica artistica e ritmica, ad esempio) ci mettono più a rischio, soprattutto in casi di predisposizione naturale, mentre sport in carico (come la corsa) contribuiscono a rinforzarla perché ci costringono a vincere la forza di gravità".