

Con il sostegno di:



swiss olympic Approved

Il cranio e il cervello messi alla prova dallo sport

Nella maggior parte dei nostri articoli cerchiamo di evidenziare gli effetti positivi dell'attività fisica e sportiva sulla salute di chi la pratica e ce ne sono tantissimi! Non possiamo che rammaricarci che non venga utilizzato di più come mezzo di prevenzione e come misura terapeutica.

Detto questo, sarebbe poco onesto non menzionare anche i rischi per la salute che l'attività sportiva comporta e, considerando le statistiche sull'argomento, vediamo che lo sport è responsabile del 34% degli incidenti nel tempo libero, occupando quindi il primo posto.

Tra tutti gli infortuni che possono verificarsi durante l'attività fisica e sportiva, prevalgono ovviamente quelli articolari (distorsioni) e quelli muscolari (strappi, stiramenti). Ma i traumi cranici non sono rari, anche se le stesse statistiche attribuiscono un ruolo solo del 2,3% dei casi. Spesso la diagnosi è quella di commozione cerebrale, un trauma cranico generalmente lieve, trascurato da molti attori del mondo dello sport, che non sono ancora sufficientemente consapevoli del problema, in particolare nello sport amatoriale. Poiché la perdita di coscienza si verifica solo nel 15% dei casi, questa condizione non è sempre facile da identificare sul campo. Di conseguenza non è raro che un atleta, la cui commozione cerebrale è passata inosservata, continui la sua attività con tutti i rischi che ciò comporta. Questi rischi possono assumere forme più che preoccupanti, come vedremo più avanti. Sebbene relativamente rari, i traumi cranici meritano finalmente di essere presi seriamente in considerazione. Interessante è notare quanto tardi il problema del TBI (*traumatic brain injury*, cranico) sia entrato nel campo della medicina dello sport. All'inizio di questo secolo (più precisamente nel 2001) è stato organizzato, su iniziativa del CIO, della FIFA e dell'IHF, il primo simposio internazionale dedicato alle commozioni cerebrali nello sport. Si potrebbe dire che da lì abbia preso avvio una nuova attenzione globale verso questo tema. Da allora, gli specialisti della materia si sono incontrati altre cinque volte, l'ultima delle quali nel 2022 ad Amsterdam. Se menzioniamo l'esistenza di questo gruppo, lo SCAT (*Sport Concussion Assessment Tool*), è perché ha contribuito in modo determinante alla creazione di strumenti sia diagnostici che di trattamento. Questi documenti vengono prodotti sotto forma di pratiche e arte, utilizzabili immediatamente e ovunque, bisogna ammettere che il lavoro di questo gruppo è notevole, in un settore delicato e spesso un po' trascurato nella medicina quotidiana. In generale, le commozioni cerebrali legate all'attività sportiva (SRC, *sport related concussion*) possono essere classificate come lesioni benigne che non mostrano quasi mai alterazioni strutturali nelle immagini diagnostiche. Fondamentalmente, la SRC non è diversa dal trauma cranico non sportivo; è la gestione del ritorno allo sport che è diversa. Innanzitutto, nello sport agonistico, la prima visita viene effettuata dal medico della squadra direttamente sul campo, quindi, le condizioni di lavoro sono pessime. Inoltre, non è ammessa alcuna esitazione: qualora un giocatore manifesti qualsiasi segno riconducibile a una sospetta commozione cerebrale (SRC), deve essere immediatamente sostituito.



Devono essere seguiti e supportati con attenzione, poiché la commozione cerebrale è una condizione clinica in rapida evoluzione. Dopo la prima valutazione sul posto, sarà necessario effettuare un ulteriore accertamento in una sede più idonea.

Per l'atleta professionista la priorità è tornare ad allenarsi e a gareggiare, ci sono degli ottimi diagrammi che delineano i passaggi che portano a questo obiettivo. Tuttavia, gli studi più recenti mostrano forti prove del fatto che un'attività adattata ai sintomi è più benefica del riposo cognitivo e fisico assoluto raccomandato in passato e potrebbe persino abbreviare il decorso della commozione cerebrale di 5 giorni. Queste informazioni favorevoli richiedono però, un monitoraggio medico impeccabile! Questa visione "ottimistica" non deve in nessun caso indurre alla tranquillità, perché bisogna ricordare che gli atleti professionisti che giocano a hockey su ghiaccio o a calcio, corrono il rischio di subire altri traumi craniocerebrali, con un aumento significativo dello sviluppo nel tempo di un'encefalopatia post-traumatica cronica (*chronic traumatic encephalopathy, CTE*). A questo proposito è giusto sottolineare le spaventose descrizioni di importanti alterazioni strutturali nel cervello, scoperte durante le autopsie, che spiegano poi un grave deterioramento psicologico (simile al morbo di Alzheimer), negli atleti che praticano sport "pericolosi". Sebbene il nesso causale tra commozioni cerebrali e CTE non sia ancora stato definitivamente stabilito, vi sono molti argomenti a favore di tale relazione.

Le nuove conoscenze mediche e gli strumenti efficaci che aiutano i medici dello sport a valutare e curare meglio i pazienti affetti da traumi cranici non cambiano fondamentalmente il fatto che la decisione di tornare a praticare sport, obiettivo supremo dell'atleta, viene sempre presa caso per caso, in base alla storia clinica del paziente, ai progressi clinici e alla valutazione del medico!

Dr. Med. Peter Jenoure, Pura