

Uno studio di Isico sfata alcuni miti legati a schiena e sport **Scoliosi e mal di schiena: il nuoto non è terapeutico**

Milano, marzo 2013- Lo si è creduto per oltre 20 anni. Il nuoto come panacea per mal di schiena e scoliosi. Il nuoto come lo sport migliore da consigliare a chi aveva atteggiamenti scoliotici sospetti o curve accentuate. Oggi questo mito è stato sfatato. **Il nuoto non cura la scoliosi, anzi in molti casi se praticato a livello agonistico può rivelarsi negativo. E rischia di indurre mal di schiena.**

Lo conferma uno studio sviluppato da Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) che sarà presentato al congresso internazionale ISSLS, in programma dal 13 al 17 maggio a Chicago.

Lo studio "*Swimming is not a scoliosis treatment: a controlled cross-sectional survey*" ha messo a confronto 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 nuotatori, soprattutto femmine, presentavano delle asimmetrie del tronco più accentuate ed erano maggiormente 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 il dott. Fabio Zaina, fisiatra di Isico - allena soprattutto la muscolatura degli arti, essendo praticato in scarico. Il dato, poi, sul mal di schiena conferma un fatto già noto: il nuoto, proprio per i carichi intensi in allenamento, se praticato a livello agonistico induce il mal di schiena.

Per quello invece che riguarda la scoliosi, dai nostri dati possiamo senza dubbio escludere che il nuoto possa essere consigliato come terapia per la scoliosi e, se praticato in eccesso, dal punto di vista posturale può rivelarsi negativo e provocare mal di schiena".

Ovviamente poi tutto dipende dalla tipologia del proprio fisico e dalla quantità di nuoto praticata: "Un conto è parlare di allenamenti di 4-5 volte la settimana, altro è invece dire di una pratica amatoriale. Altro ancora di pazienti con mal di schiena o addirittura una scoliosi ai quali per tanti anni è stato consigliato di "andare a nuotare per stare meglio". Non è vero - commenta il dott. Zaina".

I miti da sfatare non finiscono però qui: un altro studio, sviluppato in concomitanza da Isico, ha messo a confronto tennisti agonistici e non, dimostrando che **non è assolutamente vero che uno sport asimmetrico come il tennis induca o peggiori la scoliosi.**

"C'è una correlazione fra sport e mal di schiena che interessa sia chi ne fa troppo sia chi ne pratica troppo poco - conclude il dott. Zaina - L'ideale è praticare sport, tenendo presente che sport molto mobilizzanti della colonna (ginnastica artistica e ritmica, ad esempio) ci mettono più a rischio, soprattutto in casi di predisposizione, mentre sport in carico contribuiscono a rinforzarla perché ci costringono a vincere la forza di gravità".

Per maggiori informazioni Miralda Colombo - Ufficio Stampa Isico - mobile +39 3355923350 - e-mail miralda.colombo@isico.it