

“Marcialonga science” di scena a Milano. Lo sci di fondo alleato dell’Healthy Ageing

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La conferenza stampa di Marcialonga a Milano ha posto l'attenzione anche sul progetto “Science” Presentati i risultati della collaborazione tra Marcialonga e CeRiSM: “Lo sci di fondo aiuta l’healthy ageing!”

Intervenuti Federico Schena (CeRiSM), la ricercatrice Chiara Zoppirolli e la marcialonghista Raffaella Minozzo

Coinvolti negli studi i marcialonghisti, pronti alla 54.a Marcialonga di Fiemme e Fassa (31 gennaio 2027)

Sport e scienza, due dimensioni che si uniscono e continuano a spingersi verso nuove frontiere. È da questa visione che nel 2014 è nato “Marcialonga Science”, un progetto di ricerca che ha reso la granfondo più partecipata d'Italia un vero e proprio laboratorio a cielo aperto, offrendo nuove prospettive davvero interessanti.

Il progetto, in collaborazione con il CeRiSM, Centro di Ricerca Sport, Montagna e Salute (centro di ricerca interateneo dell’Università di Verona e dell’Università di Trento), è stato presentato durante la conferenza stampa di ieri, svoltasi davanti all'imponente Arco della Pace di Milano. L'incontro è stato l'occasione per presentare la 54.a edizione della Marcialonga di Fiemme e Fassa, in programma il 31 gennaio 2027, e gli appuntamenti fiemmesesi dedicati allo sci nordico, ma anche per approfondire un tema emerso dalle ricerche: lo sci di fondo come alleato della salute e dell'invecchiamento attivo.

Invecchiare bene, il cosiddetto healthy ageing, è un tema sempre attuale. Non si tratta soltanto di

vivere più a lungo, ma di mantenere autonomia, capacità di movimento, forza, efficienza cardiovascolare, relazioni sociali e qualità di vita.

Aspetti insiti nello sci di fondo, come emerso dalle ricerche effettuate su un campione di oltre quaranta marcialonghisti over 65, confrontati con coetanei altrettanto attivi, ma in sport differenti. I risultati confermano come lo sci di fondo sia una disciplina completa, capace di coinvolgere tutto il corpo e di offrire benefici non solo sul piano fisico, ma anche psicologico. Tra le capacità valorizzate ci sono resilienza, coordinazione ed equilibrio, aspetti fondamentali per preservare autonomia, benessere e qualità della vita con il passare degli anni.

Ad illustrare l'intero progetto è stato il prof. Federico Schena, direttore del CeRiSM oltre che medico specialista in Medicina dello Sport, fisiologo e professore ordinario all'Università di Verona: "Nel nostro centro studiamo lo sport in tutte le sue dimensioni, combinando attività di laboratorio e ricerca sul campo. Da anni collaboriamo con Marcialonga per approfondire diversi aspetti legati allo sviluppo motorio, fisico, psicologico e ambientale. La longevità è un tema sempre più attuale, ma il percorso per invecchiare bene comincia molto prima. Healthy ageing significa parlare anche di giovani: la possibilità di arrivare all'età anziana mantenendo una buona qualità di vita si costruisce infatti fin dall'infanzia, e lo sport è uno strumento fondamentale".

Ad approfondire questi risultati è stata la prof.ssa Chiara Zoppirolli, ricercatrice dell'Università di Verona e del CeRiSM, oltre che appassionata fondista: "Lo sci di fondo è una disciplina complessa sotto diversi aspetti. In questi anni abbiamo lavorato per approfondirne la conoscenza. Con Marcialonga abbiamo compiuto un passo ulteriore, portando la ricerca fuori dal laboratorio. Abbiamo effettuato test per valutare diversi parametri, tra cui forza, forma fisica e riflessi, tutti indicatori importanti della qualità della vita. I marcialonghisti coinvolti nello studio hanno evidenziato capacità fisiche e aerobiche superiori, insieme a riscontri positivi anche in aspetti come la qualità del sonno e la percezione del proprio benessere. Lo sci di fondo si conferma così una disciplina adatta a tutte le età, capace di contribuire al successful ageing".

A testimoniare tutto questo è stata Raffaella Minozzo, classe 1958, vera e propria veterana di Marcialonga con ben 37 edizioni all'attivo. "La mia esperienza mi conferma che fare sport, e in particolare praticare lo sci di fondo, aiuta a vivere meglio. Ogni anno essere al via di Marcialonga è uno stimolo importante: è una sfida che mette alla prova la resilienza, richiede di gestire stress e affrontare condizioni non sempre semplici, ma che proprio per questo regala soddisfazioni e rappresenta un'occasione per superare i propri limiti".

La Marcialonga attraverso le Valli di Fiemme e Fassa trasforma ogni inverno piste, paesi e paesaggi nel palcoscenico di uno dei più grandi eventi di sci di fondo al mondo. Un territorio che offre infinite opportunità per vivere l'aria aperta, fare movimento e prendersi cura della propria salute. Perché non occorre essere atleti per beneficiare dell'attività fisica: basta mettersi in gioco contando sulle proprie capacità e praticarla con costanza. Lo sci di fondo ne è un esempio concreto e Marcialonga, con il progetto Science, dimostra come la passione per lo sport possa trasformarsi anche in un'occasione per conoscere meglio il proprio corpo e scoprire il valore del movimento nella costruzione, passo dopo passo, di una vita più attiva e in salute.