

# CUTOLO: "UNA PALEST

***È il sogno del medico della nazionale, che ritiene fondamentale la preparazione fisica per ogni tiratore. E poi: grande attenzione all'alimentazione e guerra totale al doping.***



Giampiero Cutolo: "Le leggi antidoping in Italia sono rigidissime e tutti si devono attenere a queste regole. Posso assicurare che gli azzurri non utilizzano assolutamente queste sostanze, anche perché i controlli sono veramente efficienti".

# RA IN OGNI POLIGONO”

**G**iampiero Cutolo è il medico della nazionale di tiro a segno ed è membro della Federazione italiana antidoping. Ma per i tiratori azzurri è molto più di un medico: un amico, un consigliere, un fratello. Insomma, una figura indispensabile alla squadra.

**Da quanti anni è medico della nazionale?**

*“Dal 1998, ormai sono 12 anni che seguo la squadra italiana”.*

**Quali sono i campioni azzurri che ha seguito e segue tuttora? Facciamo un po' di nomi.**

*“Tutti, proprio tutti! Dato che seguo i tiratori dal 1998, i giovani li ho visti crescere. Mi occupo degli atleti della pistola e della carabina, quindi qualsiasi tiratore lo conosco personalmente come conosco le loro famiglie e ogni loro problema. Campriani, Fait, Dido (Di Donna) sono tutti seguiti da me; a volte, divento anche il loro medico di famiglia. Insomma, me ne occupo sotto il profilo umano e professionale. Ho messo a punto anche una dieta specifica per gli atleti. Quando sono arrivato in Federazione mangiavano di tutto e di più, ora invece ci stanno attenti, durante tutto l'anno e ancora di più in prossimità delle gare. Insieme al preparatore atletico (Marco De Sisti) facciamo dei test per controllare che, oltre all'alimentazione, i ragazzi eseguano una preparazione fisica adeguata e continuativa”.*

**Gli atleti si rivolgono a lei prima delle gare o li prepara durante tutto l'anno?**

*“Continuativamente, non solo prima delle prove. Anzi, si tratta di un rapporto quotidiano: mi telefonano per chiedere consigli sulla loro forma, mi chiedono cosa devono mangiare e, a volte, anche per dirmi come stanno i figli. Se hanno problemi fisici o c'è necessità di un intervento chirurgico li seguono anche in questo e tante volte sono entrato in sala operatoria per stargli vicino. Ho ottenuto la loro fiducia e questa è una cosa bellissima, che mi ha portato anche a rifiutare offerte di lavoro diverse. La nostra squadra è come una grande famiglia!”.*

**Quali sono i principali problemi fisici che possono insor-**

**gere facendo tiro a segno a livello agonistico?**

*“Carabina e pistola hanno all'incirca le stesse problematiche. Ma, mentre sparare con la carabina ha riflessi maggiori sulla colonna vertebrale, la pistola ha patologie concentrate perlopiù a livello della spalla e del gomito: tendinopatie, epicondiliti, ecc. Comunque, non parliamo solo delle patologie vere e proprie: anche le tensioni dovute a gara possono portare disturbi a livello cervicale o contratture”.*

**Che cosa cambia quando si inizia a sparare a 10-11 anni?**

*“Bè, più o meno tutti possono avere gli stessi problemi, solo che i ragazzini - rispetto ai tiratori più grandi - dovrebbero prevenire possibili patologie. A 35 anni, invece, si cercano le cure per le patologie che si verificano a livello di schiena e di spalla”.*

**Parliamo di doping: quali le sostanze incriminate e su cosa agiscono?**

*“Le leggi antidoping in Italia sono rigidissime e tutti si devono attenere a queste regole. Ci sono sostanze, come i diuretici, che sono vietate perché possono mascherare altri farmaci. Assolutamente proibiti sono i betabloccanti. Si tratta di sostanze molto positive dal punto di vista cardiovascolare perché diminuiscono la frequenza cardiaca e abbassano la pressione, oltre a diminuire il tremore degli arti e dare un senso di rilassatezza. Le persone di una certa età li prendono perché, appunto, soffrono di cuore o di pressione alta ed è normale che i medici consiglino l'uso di queste medicine. Nel tiro, comunque, sono assolutamente vietate dal momento che aiutano molto a diminuire la tensione di gara. L'utilizzo di betabloccanti da parte di un atleta del tiro a segno ha effetti estremamente negativi perché porta ad una squalifica fino a due anni. Se negli altri sport sono necessari degli eccitanti, per il tiro a segno risultano negativi e possono portare ad una pessima prestazione. Posso assicurare che gli italiani non utilizzano assolutamente queste sostanze, anche perché i controlli sono veramente efficienti. Può invece capitare che alcuni atleti prendano sostanze di erboristeria, tipo tisane che tolgono la cellulite o altri prodotti per dimagrire e che questi*

