

Protagonisti

Max Allegri
“Ragazzi, vita sana”

DANIELA MINERVA a pagina 16

Protagonisti

Max Allegri:
“Ragazzi, niente
fumo e cibo sano”*Gli allenatori hanno una grande influenza sui giovani. Perciò sono la leva di un progetto di salute. A guidarli il coach della Juve. Che spiega*colloquio con **MASSIMILIANO ALLEGRI**, di **DANIELA MINERVA**

Chi è Massimiliano Allegri, classe 1967, da Livorno, lo sanno tutti. Il mister della Juventus è uomo più che pubblico. Così come tutti sanno i pettegolezzi sulla sua vita privata, dalla prima fidanzata lasciata a due giorni dall'altare all'ultima liaison che sull'altare finirà entro l'anno, con Ambra Angiolini; passando per molte relazioni, un matrimonio ma soprattutto due figli. Chi lo conosce giura che per lui due cose hanno priorità, la squadra e i suoi figli: Valentina e Giorgio. Sono partiti in pole position dunque i medici della Fondazione Insieme contro il cancro quando gli hanno chiesto di essere testimonial della campagna *Allenatore alleato di salute* che chiama in causa gli allenatori per insegnare le regole del vivere sano. Stupiti? Non ve lo immaginate dal quel “duro” di Mister Max? Invece si è messo a disposizione e oggi ci racconta perché.

Allegri, quanto c'entra l'impegno verso i suoi figli con questa iniziativa?

«Quando mi è stato chiesto di fare il testimonial del progetto non ho esitato un attimo ad accettare. Da uomo di sport e da genitore sono pienamente consapevole di come gli adolescenti siano alla costante ricerca di nuovi punti di riferimento. Un allenatore lavora con i giovani ed è visto come un adulto che sa infondere fiducia e con il quale è possibile confidarsi. Per il nostro lavoro possediamo già alcune conoscenze di salute. Possiamo intervenire insistendo perché i giovani seguano corretti stili di vita e contrastare il vizio del fumo, l'eccessivo consumo di alcol e l'abbandono della dieta mediterranea».

È una convinzione maturata facendo sport?

«Prima da calciatore e poi da allenatore sono sempre stato convinto che gli stili di vita sani rappresentino un'arma fondamentale per vincere molte sfide. È sufficiente seguire poche regole per essere campioni sia dentro che fuori dal campo. Ma devono essere regole seguite tutti i giorni. Purtroppo nel corso della mia carriera ho visto alcuni atleti concedersi vizi pericolosi e dannosi per la loro salute e la loro attività agonistica. Chi pratica sport ai massimi livelli deve prestare ancor più attenzione alle norme del benessere. E deve essere un esempio per tutti, soprattutto per i giovanissimi».

Un terreno per gli allenatori diverso dallo sport?

«No, noi coach dobbiamo “fare gli straordinari”. Secondo un'indagine, condotta su 25mila adolescenti italiani, il 36% dei giovani chiede al proprio allenatore consigli su salute, benessere e prevenzione. Siamo più interpellati noi su questi temi rispetto ad altri adulti come gli insegnanti o i genitori. Per me è un onore essere considerato il testimonial di questa campagna che è il primo progetto al mondo, per sensibilizzare ed educare i coach in questo nuovo percorso. Si tratta di una grande responsabilità alla quale noi allenatori dobbiamo sapere rispondere correttamente».

Gli allenatori possono quindi aiutare

i medici e gli insegnanti a educare?

«Certo, ma non vogliamo sostituirci ai docenti né tanto meno ai medici. Tuttavia è nostro dovere dare un piccolo aiuto. Possiamo favorire la prevenzione di alcune gravi malattie, prima fra tutte il cancro. Bisogna aggiornare le nostre conoscenze e prendere coscienza del ruolo che ci viene attribuito. Non possiamo più solo insegnare a tirare le punizioni o a dribblare l'avversario. L'allenatore deve saper rispondere a queste nuove esigenze documentandosi. Anche così possiamo far crescere i campioni di domani».

Gli allenatori dilettanti di calcio solo in Italia sono decine di migliaia ...

«Siamo un piccolo esercito di educatori! Grazie al patrocinio del ministero della Salute, Coni,

Fige e Associazione italiana allenatori calcio (Aiac) il progetto è parte integrante della formazione degli allenatori. Abbiamo realizzato e distribuito sul territorio nazionale quattro opuscoli dedicati ad alcol, dieta, attività fisica e fumo. Siamo anche on line e sui social».

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio oncologico. Cosa pensa dell'introduzione del divieto di fumare anche negli stadi?

«Potrebbe rappresentare un segnale importante per vincere la lotta contro il cancro. Al tempo stesso sono convinto della necessità di agire sulla consapevolezza dei tifosi e, in generale, dei cittadini perché si rendano conto che fumare è pericoloso per sé stessi e per chi sta vicino».

RIPRODUZIONE RISERVATA

I FATTORI DI RISCHIO



Stili di vita
Fumo di sigaretta, alimentazione grassa e scarsa di fibre, alcol e inattività predispongono a diversi tipi di tumore



Ambiente
Diverse sostanze chimiche aumentano il rischio di tumore. Le più note sono l'amianto e il benzene. L'Airc di Lione ha stilato l'elenco completo.



Geni
Se in una determinata famiglia i casi di cancro sono frequenti, è possibile che ci sia un'alterazione genetica che aumenta il rischio di ammalarsi

“Il cancro si può davvero contrastare soltanto intensificando l'educazione degli adolescenti”

FRANCESCO COGNETTI,
oncologo

IL SONDAGGIO

Un sondaggio, svolto su oltre 25mila adolescenti, ha evidenziato che l'allenatore rappresenta per un adolescente una figura importante: ben il 36% dei giovani, infatti, chiede normalmente al proprio coach consigli sul benessere. Seguono nella speciale classifica i genitori (32%), l'insegnante (12%), i parenti più stretti (11%). Le domande più ricorrenti sono legate ai danni del fumo e come smettere di fumare (34%), quale dieta seguire (35%), consigli per smaltire chili di troppo (12%) e informazioni generali sulla salute, come sottoporsi ai regimi vaccinali consigliati (20%). Quesiti rilevanti anche perché è a questa età che si imparano gli stili di vita che i ragazzi seguiranno poi negli anni.

GUAIO DOPPIO

Le sigarette non solo fanno ammalare ma interferiscono anche con le cure. Chi fuma e si ammala di melanoma ha infatti il 40% di probabilità in più di non guarire. L'hanno scoperto i ricercatori dell'Università di Leeds, in Inghilterra, valutando la storia di oltre 700 pazienti. Secondo loro, il fumo limita la reattività del corpo dei malati, che quindi risponde meno alle terapie.

Giovani europei sedentari, grassi e fumatori

’ allenatore può e deve diventare un vero e proprio *Alleato di Salute*. Questo è l’obiettivo del progetto messo a punto dalla Fondazione Insieme contro il cancro tre anni fa. Il primo al mondo di questo tipo. E Massimiliano Allegri è il testimonial ufficiale del progetto fin dal suo inizio. Le ragioni di questo sforzo le spiega Francesco Cagnetti, presidente di Insieme contro il cancro: «In totale sono oltre 1,6 milioni i nuovi casi di cancro l’anno che in Europa possono essere evitati seguendo poche e semplici regole. I giovanissimi europei hanno davvero bisogno di essere educati alla salute. Il 29% fuma regolarmente mentre il 5% è obeso. Preoccupa poi la sedentarietà, un sottovalutato fattore di rischio che determina un quinto di tutti i tumori. Il 25% degli under 19 del continente non fa mai attività fisica. Anche per questo motivo la nostra campagna vede in prima linea il coinvolgimento del mondo dello sport». Nel luglio del 2018 il progetto è stato perciò presentato al Parlamento Europeo di Bruxelles. E nelle scorse settimane è stato inoltre firmato un accordo con l’Associazione Europea degli allenatori di calcio (Aefca). Il fatto, spiega ancora Cagnetti, è che «il cancro oggi incute meno timore rispetto al passato. In Italia la sopravvivenza a cinque anni per tutti i tumori, ad eccezione di quelli della pelle, è del 63%. Ma alcune neoplasie sono ancora difficili. Come quella del polmone attribuibile al fumo di sigaretta. Che possiamo contrastare intensificando le campagne informative rivolte ai giovanissimi».

RIPRODUZIONE RISERVATA