

Presentazione dell'edizione italiana

“Per quanto mi identifichi nel battito di un altro, sarà sempre attraverso questo cuore.” Era il 2008 quando Lorenzo Cherubini, in arte Jovanotti, scrisse queste parole e non penso avesse in mente dei disturbi del ritmo cardiaco. Eppure, nei miei primi passi nel mondo dell'aritmologia ed elettrofisiologia (ramo della cardiologia che studia e cura i disturbi del ritmo cardiaco), spesso mi ritrovavo a canticchiarle tra un paziente e l'altro: un po' per giustificarmi per non poter comprendere appieno i sintomi della persona che mi trovavo di fronte, un po' per ricordare a me stesso di non sopravvalutare la mia interpretazione dei sintomi stessi.

Il fatto è che il rapporto che si ha col proprio cuore, come lo si percepisce, è quanto di più personale ci sia. La maggior parte di noi nemmeno si accorge dell'immenso lavoro silenzioso che il cuore svolge in sottofondo a ogni nostra azione e ogni nostro pensiero. Alcuni di noi si accorgono del nostro “motore” interno solo dopo uno sforzo, sotto stress, la sera prima di addormentarsi, a volte solo quando ci sorprende un battito fuori tempo. Extrasistoli le chiamavano i miei professori e ora così le chiamo anche io. “È assolutamente normale avvertirle”, mi trovo a rassicurare i miei pazienti mentre prescrivo gli esami necessari per accertarne l'usuale benignità.

Per gli atleti è diverso. Non si tratta solo di benignità. Per gli atleti il cuore è il motore dalla cui funzione dipendono le prestazioni: 10 minuti in meno di percorrenza nella maratona, l'arrivare in cima alla salita ciclistica e sentire di "averne ancora" per poter affrontare anche il prossimo passo. In questo contesto, ogni battito fuori ritmo spinge l'atleta a chiedersi cosa stia succedendo e questa domanda, come una pulce nell'orecchio, può distrarre dalla competizione e rovinare la prestazione atletica. Perciò per gli atleti ogni sintomo cardiaco ha un peso diverso e porta loro a porsi più domande rispetto ad altri. Ecco, molti atleti potranno trovare risposte a tali domande nelle pagine di questo libro.

E dietro il mondo dello sport c'è un pubblico. Le persone guardano da sempre agli atleti come un esempio di salute: il binomio sport e salute è radicato nell'immaginario collettivo e gli atleti incarnano questa idea. Per questo quando atleti professionisti vanno incontro a problemi cardiaci, a volte letali, la società e i media si interrogano con clamore su cosa sia successo, molti si chiedono "perché?". La risposta, anche se non specifica caso per caso, la troviamo ancora una volta nelle pagine di questo libro.

Il discorso non tocca solo atleti e giornalisti: anche noi medici spesso ignoriamo gli effetti sul cuore dello sport di endurance. E soprattutto non riusciamo a capire che cosa si nasconda nella mente di atleti di alto livello, cosa spinga certe persone a diventare atleti di resistenza. Ancor meno capiamo cosa spinga certi atleti verso l'iperallenamento. Nei capitoli successivi, e in particolare nei casi clinici riportati, è possibile farsi un'idea di questa "élite" atletica che a volte incrocia il nostro cammino in forma di pazienti.

Chi dovrebbe leggere questo libro? Atleti, appassionati, giornalisti sportivi, medici.

Perché questo libro? In un'epoca in cui attraverso internet c'è facile accesso a un mondo smisurato di informazioni, consigli, interpretazioni, non sempre di sicura origine e spesso fuorvianti, c'è bisogno di qualcuno che faccia ordine e fornisca un'informazione accurata e basata sulle evidenze scientifiche. Quindi è benvenuto un libro scritto a sei mani da un ex ciclista professionista, da un esperto comunicatore e da un cardiologo

elettrofisiologo (specialista di disturbi del ritmo cardiaco). A unire i tre autori c'è il mondo del ciclismo, uno degli sport di resistenza per antonomasia, con il sottofondo di storie di altri amici e colleghi di sport di resistenza che alla fine sono andati incontro a problemi cardiaci.

Un'informazione efficace richiede preparazione, capacità comunicative e una buona dose di empatia. In alcune pagine si può leggere di “fisiologia” (funzionamento) del cuore e del suo sistema elettrico e di “patologia” (malfunzionamento) degli stessi, particolarmente – ma non solo – nel caso di un atleta di endurance. Lennard Zinn, un ex ciclista professionista ed ora autore di libri sulla meccanica delle bici, ci racconterà come funziona il cuore di un atleta, con la supervisione dell'elettrofisiologo ad assicurare la correttezza delle informazioni. John Mandrola, rinomato cardiologo-elettrofisiologo (ma anche appassionato ciclista, giornalista e blogger con migliaia di follower), ci fornirà le definizioni delle patologie cardiache, i principi del malfunzionamento, i sintomi a cui fare attenzione e le possibili terapie basate sulle evidenze attuali. Il tutto a sua volta con la supervisione – comunicazionale – di un ex ciclista professionista e di un comunicatore di professione. Quest'ultimo, Chris Case, giornalista e redattore di una rivista sportiva specialistica, porterà ad esempio storie di atleti più o meno illustri che di disturbi cardiaci hanno sofferto ed introdurrà il concetto di dipendenza da allenamento.

Preparazione, comunicazione, empatia: ecco gli ingredienti che riassumono lo stile di questo libro, un ottimo compagno per chi fa o anche solo si interessa di sport.

Stefano Bordignon
Cardioangiologisches Centrum Bethanien
Francoforte sul Meno