

## Parma

In vista dell'11 settembre Torna la corsa

# Mezza maratona Come prepararsi per essere in forma

I consigli del medico: «Arrivare pronti al via»


**Gianfranco Beltrami**

Specialista in Medicina dello sport, fornisce i consigli utili sia per gli agonisti sia per gli appassionati che tornano a poter correre dopo il lungo stop dovuto alla pandemia. E dopo un periodo di inattività è molto utile essere preparati.

» È iniziato il conto alla rovescia: domenica 11 settembre la «Reale Mutua Parma Mezza Maratona» tornerà a far correre tutta la città.

Non solo gli agonisti, che come sempre si divideranno tra le due distanze competitive (i 10 km e i 21,097 km della mezza maratona), ma anche - e soprattutto - i non competitivi che dopo tre anni potranno di nuovo partecipare alla 10 km Special, per i runner non tesserati, e alla «Corri per la vita», la camminata benefica di 5 km.

L'ultima volta era stata nel 2019: nel 2020, infatti, l'evento fu rimandato causa Covid, mentre l'edizione del 2021, per garantire la sicurezza di tutti, fu riservata solo agli atleti tesserati. C'è da sperare che la pandemia non abbia fatto appendere le scarpette al chiodo ai non competitivi, ovvero a tutti quei parmigiani che corrono per diletto, per stare bene e tenersi in forma, che così potranno presentarsi pronti e scattanti l'11 settembre. In caso contrario, i consigli di Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello

sport, cardiologo, nutrizionista e fisiatra, risulteranno particolarmente utili.

«Quando si affronta una gara, anche se non è competitiva - spiega - occorre essere preparati e in buona salute. Quindi chi magari ha interrotto l'attività sportiva nell'ultimo periodo, dovrà prima di tutto effettuare i controlli medici del caso. Questo vale in special modo per chi ha avuto il Covid; per gli agonisti in questo caso è obbligatoria la visita «Return to play», prevista dal ministero della Salute. Per tutti, in generale, il consiglio è di non sottovalutare possibili sintomi di long Covid, come stanchezza, spossatezza, dolori muscolari. Quindi programmate una visita medica prima di affrontare qualsiasi attività sportiva, per verificare la vostra condizione fisica e lo stato di salute. Se poi nell'ultimo periodo avete preso qualche kg di troppo, la prima cosa da fare è curare l'alimentazione per tornare alla forma iniziale. Correre in sovrappeso, infatti, significa un maggiore impatto su muscoli e articolazioni».

## Diverse distanze

L'11 settembre gli agonisti avranno due distanze mentre i non tesserati avranno la scelta dei 10 e dei 5 chilometri.



«Per chi, per vari motivi, viene da un periodo di stop, è fondamentale riprendere ad allenarsi con gradualità - continua Beltrami - : iniziate con pochi chilometri, ad andatura ridotta, e di volta in volta aumentate sia la distanza che l'intensità. Non dimenticate di allenare anche la forza e l'elasticità, fondamentali per evitare infortuni e contratture».

Altrettanto importante è curare l'alimentazione e l'idratazione. «Soprattutto quando fa molto caldo, la quantità e la qualità di ciò che mangiamo può fare la differenza: preferite un'alimentazione leggera ed equilibrata e bevete molta acqua, magari con un po' di succo di frutta, o integratori di sali minerali, come sodio e potassio».

Già, il caldo: come affrontarlo? «Prima di tutto cercando di allenarsi nelle ore più fresche, quindi al mattino presto o alla sera, possibilmente in collina, nel verde, e lontano dal traffico, dove si

respira un'aria più pulita ed è più facile trovare ombra». L'abbigliamento, raccomanda Beltrami, deve essere tecnico e traspirante: «Meglio evitare k-way e indumenti di cotone, perché trattengono il sudore, non gli permettono di evaporare e così facendo ne compromettono l'importante funzione di raffreddamento».

Quanto al giorno della gara, per chi fa la 10 km Special, il primo consiglio è sempre la prudenza: «Meglio partire piano, leggermente più lenti del proprio ritmo abituale, e aumentare poco per volta, piuttosto che farsi prendere dall'entusiasmo e ritrovarsi a metà gara senza più energie. E a corsa finita, un po' di stretching, per ristorare i muscoli e prevenire possibili risentimenti».

«Chi non corre - conclude Beltrami - può approfittare della camminata benefica. Camminare, a tutte le età, fa bene al sistema cardiovascolare, al sistema immuni-

tario, alla pressione e anche all'umore, perché riduce lo stress. Si può iniziare ora, con qualche passeggiata, aumentando gradualmente sia la distanza che il passo. I 5 km della camminata benefica sono un obiettivo bene o male alla portata di tutti. Facendoli in compagnia, ridendo e scherzando, sicuramente voleranno. E questo sarà un ottimo stimolo per iniziare a camminare con costanza anche da soli». Insomma, è tempo di riprendere le buone abitudini e l'evento organizzato dal Cus Parma è sicuramente la scusa migliore per abbandonare il divano e rimettersi in movimento.

Sul sito [www.parmamezzamaratona.it](http://www.parmamezzamaratona.it) sono disponibili tutte le informazioni e i dettagli organizzativi. Sulla «Gazzetta», invece, nei prossimi giorni, troverete altri utili consigli per prepararvi al meglio e per affrontare la gara.

**Laura Ugolotti**
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ateneo Al mondo positivo piazzamento nella fascia attorno al 500esimo posto

## Graduatoria delle università: Parma tra le prime 26 d'Italia

» L'Università di Parma è tra le prime 26 in Italia: lo afferma l'Academic Ranking of World Universities di Shanghai, la prestigiosa classifica che mette in fila più di 2.500 università in tutto il mondo e pubblica i risultati delle migliori mille, guidata anche quest'anno da Harvard.

L'Ateneo di Parma si conferma nella fascia dal 501° al 600° posto: un risultato significativo, che lo posiziona appunto nella top 26 italiana.

Dal punto di vista degli ambiti tematico-disciplinari l'Università di Parma fa registrare i migliori piazzamenti in Food Science & Technology (50° posto al mondo), Veterinary Sciences (101-150), Mechanical Engineering (151-200), Mathematics (201-300), Pharmacy & Pharmaceutical Sciences (201-300), Physics (301-400), Human Biological Sciences (301-400).

Per Medical Technology l'Ateneo scala significativamente una fascia rispetto all'anno scorso: da 201-300 a 151-200.

«Sono due anni che confermiamo la posizione nella fascia 501-600, con risultati significativi nei diversi ambiti tematico-disciplinari - commenta il Rettore, Paolo Andrei -. Tutto ciò dimostra che il lavoro della nostra comunità ac-



cademica sta andando nella giusta direzione, nel segno della qualità: qualità dell'offerta formativa, con un ventaglio di opportunità in costante implementazione, e qualità della ricerca, con progetti di grande rilievo e partnership internazionali di prestigio, come tra l'altro recentemente testimoniato dai brillanti esiti dell'Ateneo nei bandi PNRR».

Il ranking di Shanghai prende in esame diversi indicatori, con particolare attenzione a premi, pubblicazioni, gli studiosi più citati, gli articoli pubblicati e indicizzati in Science Citation Index e così via.

Recentemente l'Ateneo di Parma ha collezionato diversi piazzamenti di rilievo in ranking nazionali e internazionali: è settimo a li-

vello nazionale tra i grandi Atenei nella classifica Censis; è quarto tra gli statali in Italia per la retribuzione media dei laureati nel primo decennio dal conseguimento del titolo secondo l'University Report 2022 dell'Osservatorio JobPricing; è quattordicesimo tra le Università italiane nella classifica del Center for World University Rankings - CWUR, che ogni anno prende in esame 20mila Università di tutto il mondo e dove si piazza al 373° posto; è ottavo tra gli Atenei italiani classificati nel THE Impact Rankings, che misura il successo delle università negli Obiettivi di sviluppo sostenibile (Sustainable Development Goals - SDG) delle Nazioni Unite.

**r.c.**
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ottimi risultati

Il nostro ateneo si posiziona tra i primi nelle aree tematiche che riguardano Food Science & Technology (50° posto al mondo), Scienze veterinarie e ingegneria meccanica.

## L'appello di Albertina Soliani Ancora una condanna per Aung San Suu Kyi «Siamo al suo fianco»



» «Il 15 agosto a Naypyidaw il Tribunale militare ha condannato Aung San Suu Kyi ad altri 6 anni di carcere con accuse di corruzione. Si aggiungono a precedenti condanne per un totale di 11 anni».

A ricordarlo in una nota che sottolinea «il suo calvario insieme al suo popolo aggredito, bombardato, arrestato, torturato, condannato a morte» è il presidente dell'Istituto Alcide Cervi, Albertina Soliani che in più ricorda come Aung San Suu Kyi sia in stretto isolamento nel carcere di Naypyidaw.

«Il processo - prosegue la nota - si svolge a porte chiu-

se, ai suoi avvocati è proibito parlare. E anche questo fa parte della strategia della giunta militare che tiene prigioniero un popolo intero. Oggi è la festa dell'Assunta nel mondo cristiano, il giorno del Magnificat. Aung San Suu Kyi lo conosce: «ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili». Saranno rovesciati, i potenti. La vita di Aung San Suu Kyi e del suo popolo è nel cuore dell'umanità: essi camminano verso il futuro. Chi cammina con loro?». Infine l'appello: «ciascuno di noi parli per loro. Per la loro libertà».

**r.c.**
© RIPRODUZIONE RISERVATA