

BENESSERE. IL CONSIGLIO DEGLI ESPERTI

Post-trapianto: lo sport aiuta a vivere meglio

«Il numero delle donazioni d'organo in Italia è da anni in costante crescita, ben vengano le iniziative volte a informare e sensibilizzare su un tema tanto delicato e importante». Gianni Piredda, direttore della struttura di Medicina del trapianto renale all'ospedale Brotzu di Cagliari, commenta così l'ormai prossimo via della decima edizione dei Campionati europei per trapiantati e dializzati, in programma proprio nel capoluogo sardo dal 17 al 24 giugno.

Cagliaritano, classe 1953, specialista in nefrologia, Piredda si occupa di trapianti renali eseguiti in strutture nazionali ed estere fin dal 1985, «ossia tre anni prima che questi interventi cominciassero ad essere praticati anche in Sardegna».

In curriculum un training di sei mesi all'Hermann Hospital di Houston, in Texas, diretto dal luminare Barry D. Kahan, Gianni Piredda ha presieduto a Cagliari, nel novembre dell'anno scorso, il quarantunesimo congresso nazionale della Società italiana dei trapianti d'organo.

Dottor Piredda, lei è specialista del trapianto del rene.

«In caso di insufficienza renale, la dialisi è un rimedio valido e largamente praticato, tuttavia il trapianto offre maggiori garanzie per una reale restituzione del paziente alla pienezza della propria vita lavorativa, sociale, affettiva, perché no sportiva. Affrancarsi dal legame con la macchina, inevitabile in caso di emodialisi, significa tornare a condurre una esistenza normale, certo con le cautele del caso anche in caso di ripresa dell'attività sportiva».

Quali sono i principali benefici dello sport per i pazienti trapiantati?

«Ne individuerei tre. Il primo, è l'effetto benefico sull'attività cardiovascolare e sul metabolismo glucidico. Ancora, mantenere un buon stato di forma e un peso ottimale previene l'insorgenza di altre patologie. Più di tutto, dedicarsi allo sport restituisce la percezione di un notevole benessere fisico e psicologico, così da non trascurare i bisogni emotivi».

I PRINCIPALI BENEFICI DELLO SPORT SUI PAZIENTI TRAPIANTATI:

01

Restituzione di una percezione di notevole benessere fisico e psicologico e di bisogni emotivi

02

Sostegno all'attività cardiovascolare e miglioramento del metabolismo glucidico

03

Raggiungimento di un peso forma ideale a prevenzione di nuove patologie



NUMERI DELLA DONAZIONE D'ORGANI IN ITALIA:

nel 2017

■ I donatori (sia viventi sia deceduti) sono stati **1.741**, con un incremento del **6%** rispetto al 2016 e del **29%** complessivo considerando gli ultimi 5 anni (2013-2017)

■ Il numero dei trapianti totali (organi prelevati da donatore deceduto o vivente) è salito a **3.921** rispetto ai **3.698** del 2016 (**+6%**), con una crescita del **27%** rispetto al quinquennio 2013-17

■ **AUMENTANO I TRAPIANTI COMPLESSIVI:**

	2017	2016
RENE	2.221	2.076
FEGATO	1.304	1.220
CUORE	265	266
POLMONE	144	147

Diminuiscono i pazienti in lista d'attesa per un trapianto:

8.743	9.026
--------------	--------------

Quali sono le discipline più indicate per i pazienti trapiantati e quali quelli da evitare?

«Non sono consigliabili le specialità sportive che implicano il contatto fisico intenso, come la boxe o le arti marziali, e questo perché sussiste il rischio di lesioni agli organi trapiantati. Viceversa, attività come il tennis, lo sci o il nuoto possono essere praticate senza problemi».

Si possono tagliare grandi traguardi sportivi anche dopo un trapianto.

«Eccome. Per restare agli atleti di casa nostra, pensiamo a Vladimiro Atzori, stella del nuoto di qualche anno fa, oppure a Walter Uccheddu detentore del record mondiale dell'ora di ciclismo su pista nella categoria trapiantati. La forza di volontà e il talento fanno la differenza, le vicende di Atzori e

Uccheddu, entrambi trapiantati di rene, lo dimostrano».

Accennava all'importanza dell'informazione sul tema delle donazioni d'organo.

«In Italia e in Europa negli ultimi 10 anni sono stati fatti passi da gigante nel campo delle donazioni d'organo, tanto tra viventi quanto da persone decedute. In Norvegia, addirittura, il trapianto di rene da vivente è la scelta privilegiata nell'80% dei casi dopo i mesi iniziali di dialisi. Non bisogna stancarsi di informare, di creare cultura su questo tema: anche il raggiungimento di obiettivi sportivi può essere un ottimo incentivo alle donazioni, quale lampante testimonianza dell'efficacia di questa forma di terapia».

Fabio Marcello

RIPRODUZIONE RISERVATA