

**Corriere della Sera >**

- [Salute >](#)
- [Reumatologia >](#)
- *Il ritmo rinforza le ossa*
- **LO STUDIO**

## **Il ritmo rinforza le ossa**

### **Le bambine che praticano ad alti livelli la ginnastica ritmica hanno uno scheletro più forte delle loro coetanee**

**MILANO** - Qualche volta ci si preoccupa dell'intensità degli allenamenti a cui sono sottoposte le piccole ginnaste, ma uno [studio dell'Università di Atene](#) rassicura i genitori: la pratica della ginnastica ritmica rinforza le ossa. «Già altre ricerche avevano dimostrato l'effetto benefico che si può ottenere nell'adolescenza sulla densità e la forza dell'osso con tutti gli esercizi effettuati sotto carico, come correre e saltare» spiega Ranuccio Nuti, direttore del Dipartimento di medicina interna, scienze endocrino-metaboliche e biochimica dell'Università di Siena. «Noi abbiamo voluto verificare nello specifico come agisse la ginnastica ritmica, che diversamente dall'artistica è tipicamente femminile e fa uso di cerchi, nastri, palla, clavette e funi» dice Symeon Tournis, che ha coordinato il lavoro.

**LA RICERCA** - Gli studiosi ateniesi hanno sottoposto una cinquantina di ragazzine tra i 9 e i 13 anni a un particolare tipo di TAC, detta tomografia computerizzata quantitativa periferica, che permette in maniera non invasiva di misurare la reale densità dell'osso in un determinato punto, nel caso specifico la parte alta della tibia. «Nessuna di loro aveva ancora avuto il primo ciclo mestruale» spiega Tournis. «Ma mentre 23 praticavano ginnastica ritmica ad alti livelli, le altre, accoppiate alle prime per età e altezza, svolgevano solo una comune attività fisica». La differenza si vedeva: le prime avevano una struttura tanto più forte, soprattutto a livello della corticale, cioè la parte esterna dell'osso, quanto maggiore era la loro massa muscolare e quanti più anni di allenamento avevano alle spalle.

**LE IMPLICAZIONI** - Ciò non significa che fare ginnastica ritmica da bambine possa prevenire l'osteoporosi da grandi. «Anche se uno studio recente ha osservato che gli effetti benefici della ginnastica ritmica si facevano ancora sentire dopo sei anni dal ritiro, la loro persistenza nel tempo è ancora tutta da dimostrare» ammette lo studioso greco. «Anzi, le prove finora disponibili fanno piuttosto pensare che il vantaggio si possa perdere dopo pochi mesi di inattività, come i chili persi in una dieta se si ricomincia a mangiare a volontà» commenta Nuti. «Basta che queste bambine, diventate adolescenti, smettano di fare ginnastica e si mettano a fumare, perché il loro rischio torni ad aumentare. Quello che può restare però è una mentalità predisposta all'attività fisica: il vantaggio conquistato sui tappeti delle palestre si potrà mantenere se, anche abbandonando l'attività agonistica, continueranno a preferire una corsa al parco alla televisione»