

menshealth.it

Men's Health

Maggio 2019

KELLY SLATER

TERAPIA RIGENERATIVA E FORZA DI VOLONTÀ

La ricetta per rimettere in corsa i campioni

FABRIZIO CICOLELLA PRONTO PER AFFRONTARE GLI EUROPEI DI BODYBUILDING DOPO LA LACERAZIONE AL QUADRICIPITE. IL SUO ORTOPEDICO RACCONTA L'INTERVENTO



ANNI DI IMPEGNO E DI SACRIFICI, coronati dal titolo di campione italiano 2008 della Federazione internazionale di Bodybuilding & Fitness, e poi l'imprevisto: a soli due mesi da quel sudato traguardo, il bodybuilder Fabrizio Ciccolella è stato vittima di un incidente che avrebbe potuto costargli la carriera.

"Colpa di uno dei macchinari della mia palestra, la Scorpion Extreme di Formis - racconta Ciccolella - Stavo aiutando un trasportatore a scaricarlo, era pesantissimo, e mi è caduto sul quadricipite sinistro. Per mia fortuna sono stato portato d'urgenza alla clinica Minerva di Santa Maria Capua Vetere, dove sono stato operato dal dottor Fabrizio Sergio e dalla sua équipe con una tecnica innovativa a base di cellule staminali".

Il campione ha deciso, quindi, di sottoporsi a un intervento all'avanguardia per la lacerazione del quadricipite, affidandosi alle nuove tecnologie a disposizione e alle mani del dottor Sergio, del dottor Ottavio Catani e del dottor Fabio Zanchini.

Ed è proprio il dottor Sergio a raccontare la nuova metodologia: "Abbiamo utilizzato cellule mesenchimali autologhe che permettono una più rapida ed efficace riparazione del tessuto tendineo del quadricipite. La tecnica ricostruttiva, associata all'innesto di queste cellule multipotenti, attraverso un sistema di ultima generazione, porta un miglioramento significativo circa la qualità e i tempi della guarigione, diminuendo il dolore post-operatorio e accelerando il potenziale rigenerativo, il recupero e la riabilitazione sia per le attività quotidiane che per quelle sportive". Non a caso, con le staminali mesenchimali sono stati curati e continuano a essere curati atleti di altissimo livello: calciatori, pallanuotisti, pallavolisti, golfisti, podisti. "Oggi siamo arrivati al prelievo di cellule multipotenti dal tessuto adiposo - prosegue l'ortopedico - Tramite una piccolissima liposuzione (che tra l'altro è stata la cosa più

difficile su Ciccolella, perché non aveva grasso), attraverso un piccolo foro a livello dell'ombelico si recupera la frazione vascolo-stromale (SVF) del tessuto adiposo, dotata di una spiccata capacità rigenerativa, maggiore rispetto alle altre cellule. Per mezzo di un processo di micro-frammentazione si seleziona una peculiare popolazione di periciti, cellule mesenchimali multipotenti, cioè la grado di generare, in vitro, diversi tipi di cellule, in particolare quelli necessari alla rigenerazione del tessuto muscolo-scheletrico. Questo sistema, messo a punto dalla Fidia Farmaceutici, permette l'isolamento di microinnesti di grasso ricchi in frazione muscolo stromale. Abbiamo utilizzato le cellule mesenchimali non solo in questo paziente, ma anche per le patologie artroiche, e i danni cartilaginei, per le patologie tendinee, danni della spalla, ad esempio della cuffia dei rotatori, con dei risultati ottimi".

Il futuro della terapia rigenerativa? Fabrizio Sergio non ha dubbi: "La prevenzione, perché le cellule mesenchimali hanno un'importante e caratteristica capacità

riempitiva, utile soprattutto nel trattamento di alcuni tipi di patologie da consumo come l'artrosi e i danni cartilaginei. L'utilizzo prima che si presenti un danno tissutale importante potrà prevenire patologie da consumo, con un'efficacia massima da parte del Sistema Sanitario Nazionale. Certo è che a oggi, l'istituto di cellule staminali rappresenta già una nuova frontiera nel mondo dell'ortopedia, come testimonia il caso di Fabrizio Ciccolella". Diminuita la paura dell'incidente, dopo aver calato per un mese un apposito tutore, l'atleta si è dovuto sottoporre a un delicato periodo di riabilitazione, brillantemente superato grazie alle cure della fisioterapista, **Vibéria Purificato**. Aggiunge il dottore: "Ciccolella ha fatto subito fisioterapia. Grazie alle cellule mesenchimali e al tipo di intervento, nonché alla sua personalità e alla sua forza di volontà, ha ripreso una capacità totale. Si tratta di un recupero quasi impossibile, perché, dopo una lesione del quadricipite, i postumi solitamente si traducono in un deficit di flessione pari ai 40-50 gradi. Il campione,

invece, flette già completamente". "È stato un periodo duro, lo ammetto", ricorda Ciccolella, "ma dopo che l'intervento è perfettamente riuscito, con grande determinazione e grazie all'aiuto della mia fisioterapia, mi sono rimesso in piedi e ho ripreso ad allenarmi e ad allenare i clienti della mia palestra. Invece, ora, è piacere a competere ai prossimi campionati europei di bodybuilding. Adesso che sono guarito, per ottenere trofei grandi riconoscimenti fuori dall'ospedale sulla determinazione che mi accompagna da sempre".



RICORDA CHE

- 1 Un'alimentazione equilibrata è alla base di una vita sana, non solo se si vuole dimagrire: meglio preferire carboidrati come riso e pasta integrale, proteine da carne bianca e olio extravergine d'oliva. È importante, però, lasciarsi un giorno alla settimana di "giorno programmato", non solo per gratificarsi ma anche per poter migliorare il metabolismo.
- 2 Per cambiare e aumentare la massa corporea, l'uso dei macchinari è indispensabile.
- 3 L'allenamento isotonico (o metodica di allenamento muscolare che utilizza macchine e carico graduabile e pesi liberi) va svolto prima di quello cardio (il lavoro aerobico brucia grassi dove l'energia viene assunta attraverso la respirazione e attraverso l'ossigeno nei muscoli).
- 4 Un armonioso sviluppo della muscolatura, attraverso esercizi eseguiti correttamente e in posizioni controllate, garantisce stabilità all'apparato scheletrico e adeguata forza fisica.
- 5 I non atleti dovrebbero svolgere dell'attività fisica almeno due volte a settimana, dalla semplice camminata veloce fino agli esercizi in palestra.