Domenica 2 aprile, dalle 8 alle 17, a Verona torna la quarta edizione di “Run4Science: Corri per la scienza”. Il progetto è stato presentato questa mattina a Palazzo Giuliari da Antonio Lupo, prorettore dell’università di Verona, Andrea Sbarbati, direttore del dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento, Federico Schena, presidente del Collegio didattico di Scienze motorie e Antonio la Torre, professore dell’università di Milano.

Run4Science è organizzato dal dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento, grazie ai ricercatori di Scienze motorie e del Centro per la preparazione alla maratona e con il patrocinio della Federazione italiana di atletica leggera e Verona Marathon.

Nato e diretto scientificamente da Federico Schena e coordinato da Cantor Tarperi del Centro per la preparazione alla maratona, l’evento è la più ampia raccolta di dati scientifici nel mondo delle scienze dello sport applicate alla corsa.

L’iniziativa prevede una gara di maratona e una di mezza maratona, rispettivamente 42 e 21 chilometri, su un circuito che va dalla sede di Scienze motorie in via Casorati alla frazione di Montorio, e ritorno. I 150 podisti sono al contempo atleti e corridori per la scienza, in quanto partecipano a una ricerca scientifica, sottoponendosi a 10 diversi protocolli di studio. L’alta qualità scientifica di Run4Science si caratterizza per la trasversalità e l’interconnessione delle ricerche, coinvolgendo un partenariato scientifico composto da università italiane e straniere: Brescia (dipartimento di Scienze cliniche e sperimentali), Milano (dipartimento di Scienze biomediche e per la salute), Padova (dipartimento di Ingegneria industriale), Roma Foro Italico (dipartimento di Scienze motorie), Torino (dipartimento di Scienze mediche), Kent, con il gruppo di ricerca sull’endurance, l’università di Jyväskylä e l’Aspire academy del Qatar con il dipartimento di Fisiologia dello sport.

Quest’anno, visto il grande impegno profuso da Scienze motorie nello studio dell’interazione tra invecchiamento ed esercizio fisico, soprattutto nei centenari in cui è stata accertata una grande capacità di adattamento, il tema scelto è “la corsa non ha età”. Si studierà, per la prima volta, la corsa di resistenza nei sessantenni e over sessantenni, con la presenza, tra i corridori, di un top senior di 93 anni e di alcuni ottantenni. Le misure di valutazione sono declinate in 10 protocolli di studio: misure antropometriche, condizionali, funzionali, organiche e cognitive. Saranno studiate le differenti tipologie di training, le staminali del sistema osteoarticolare e il diabete. La mezza maratona vedrà infatti la presenza, come negli anni scorsi, di un gruppo di soggetti affetti da diabete mellito di tipo 1 e coinvolgerà, nello studio, anche atleti affetti da Parkinson.

Le edizioni precedenti hanno privilegiato lo studio del rendimento muscolare, del cervello, del cuore, dei danni al DNA. È stata creata una banca dati, rilevanti i risultati ottenuti e numerose le pubblicazioni su riviste prestigiose. Riguardo i danni al DNA, ad esempio, è stato dimostrato che gli sport di resistenza, come la maratona in questo caso, garantiscono oltre all’allenamento fisico anche quello genetico: l’espressione dei geni utilizzati per riparare i danni del DNA aumenta in risposta all’esercizio di endurance. Per quanto concerne la fatica muscolare è stato dimostrato che ne risente di più il sistema centrale, rispetto ai muscoli locomotori direttamente coinvolti. L’altro ambito di ricerca importante è l’analisi e la valutazione del training. Si è visto che un programma di allenamento a bassa intensità, unito a un lavoro di forza, che massimizza la componente eccentrica della contrazione muscolare, comporta una significativa riduzione del

costo energetico con conseguenti benefici fisici e vantaggi a livello prestativo.

L'evento quest'anno vede il prezioso contributo degli sponsor: Mysdam, Fidia farmaceutici, PhytoGarda, Cosmed e Tupperware che hanno creduto nella qualità del progetto.

"Merito di una regia capace di coniugare la ricerca scientifica all'endurance, in particolare alla maratona di podisti amatori, non professionisti, Run4Science si sta affermando sempre più nel panorama internazionale come il più grande evento scientifico di valorizzazione della corsa- spiega Schena. Il tema di questa edizione, la corsa non ha età, si inserisce nella linea di ricerca dell'invecchiamento in salute portata avanti anche dal centro Healthy aging dell'università di Verona". "Run4Science -afferma La Torre- è importante dal punto di vista sociale, in quanto il mondo dei runners è in costante espansione e dà precise e sempre più articolate indicazioni metodologiche attraverso ricerche che mettono insieme diverse realtà accademiche internazionali".