



**Rotary**  
Club Monza Est  
1968-2018



Distretto 2042

**Riunioni conviviali venerdì non festivi ore 12.45 Sporting Club Monza viale Brianza 39 20900 Monza (MB) Telefono 0392496023. Da ottobre a maggio la riunione dell'ultima settimana è anticipata al giovedì alle ore 20.00**

Sito del Club: [www.rotaryclubmonzaest.it](http://www.rotaryclubmonzaest.it)

Email del Club: [rcmonzaest@gmail.com](mailto:rcmonzaest@gmail.com)

**Riunione 8 anno 2022-2023**  
"Back stage di un tour di ciclismo"  
Dr. Daniele Zaccaria



Alla conviviale odierna abbiamo il piacere di ospitare il Dott. Daniele Zaccaria, Medico Chirurgo con Specializzazione in Medicina dello Sport. Il Dott. Zaccaria si è laureato nel 2004 in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca e nel 2008 si è specializzato in Medicina dello Sport presso l'Università degli Studi di Pavia.

Attualmente è Responsabile Settore Medico della squadra di ciclismo professionistico **Team Bahrain Victorious – Squadra UCI World Tour**. Precedentemente è stato Medico Sociale presso la “CCC Team” e la “BMC Racing Team” con presenze nelle maggiori corse a tappe del calendario mondiale. In passato è stato **Team Doctor** in Formula 1 alla **Scuderia Toro Rosso** e società di calcio professionistico quali **FC Internazionale Milano** e **AC Pavia**.

Il relatore, con l'ausilio di slide, ci illustra le caratteristiche della sua professione e ci svela il “dietro le quinte” di una gara ciclistica.

Le squadre che partecipano al UCI World Tour sono diciotto e si misurano nelle gare della stagione professionistica, tra le quali Giro d'Italia e Tour de France, chiudendo con l'ultima corsa in calendario che è il Giro di Lombardia. Zaccaria ci mostra le 18 magliette che rappresentano il World Tour.



La squadra è formata da circa 30 atleti supportati da uno staff comprendente meccanici, soigneurs, terapeuti, nutrizionisti, addetti stampa, chef ed autisti bus, oltre ad un Responsabile del settore medico con 4/6 medici.

Il relatore ci parla della preparazione prima dell'apertura della stagione agonistica. Tra dicembre e gennaio vengono eseguiti test medici, esami del sangue, ecocardiogramma color doppler, test da sforzo massimali e di valutazione funzionale.

Le gare si disputano da febbraio a ottobre. Queste possono essere di una sola giornata, brevi corse a tappe di 5/7 giorni e Gran Tours di 21 tappe con due giorni di riposo.

Ogni gara ha una sua storia, per durata e per percorso, quest'ultimo spesso molto impegnativo.

Il relatore ci dice che gli atleti hanno caratteristiche che li rende differenti tra loro, ad esempio la differente età e nazionalità, peculiarità che possono comportare problemi di comunicazione.

Il compito del medico di squadra è quello di seguire l'atleta nella sua preparazione alla corsa.

Se si deve affrontare una breve corsa a tappe, la preparazione è incentrata nelle settimane precedenti, mentre un gran Tour richiede la preparazione di mesi.

Il medico deve affrontare i problemi riguardanti la salute e gli infortuni degli atleti che possono capitare durante le corse, ecc.

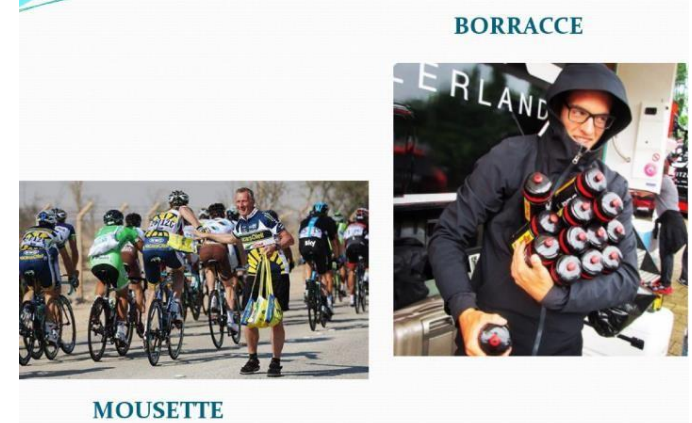
Un altro problema può essere il meteo, perciò è indispensabile conoscere anticipatamente le condizioni meteorologiche prima e durante la gara, per una mirata preparazione nell'equipaggiamento, nelle strategie alimentari e di idratazione, nonché per affrontare le allergie stagionali.

L'alimentazione è fondamentale per ottenere un'ottima preparazione atletica; a tal scopo il medico collabora nella stesura del programma con il nutrizionista.

Il medico nei suoi spostamenti deve curare inoltre la preparazione dei propri bagagli, onde assicurarsi di portare con sé le medicine necessarie agli atleti, poiché all'estero a volte esse sono difficilmente reperibili.

La routine giornaliera inizia al mattino presto con il controllo antidoping e le verifiche di peso e qualità del sonno, quindi si passa alla colazione nel rispetto delle calorie sta-

bilite, oltre all'esecuzione di eventuali medicazioni e curando infine la preparazione dei bagagli per il trasferimento successivo. Inoltre, vengono preparati i panini per la gara ad atleti e staff, approntate borracce, frigo e musettes per il rifornimento in gara. La squadra è sempre seguita da un camion corredato di officina e cucina, in quanto terminata la gara gli atleti hanno necessità di un pasto specifico a base proteica.



Il team è seguito anche da un bus a disposizione attrezzato per eventuali medicazioni, telefonate, e-mail, oltre allo spazio meeting con i direttori sportivi per la preparazione della gara. Il dott. Zaccaria ci dice che durante la gara le variabili sono molte: condizioni meteo, temperatura, profilo tecnico della corsa e strategie di gara. Tutto ciò implica anche una scelta appropriata dell'abbigliamento. Terminata la gara, scatta il controllo e l'assistenza agli atleti, l'antidoping e i soigneurs si occupano del massaggio ai corridori e della lavanderia, mentre i meccanici revisionano le bici. Il medico provvede ad intervenire nell'eventualità di cadute, incidenti che possono anche comportare il trasferimento all'ospedale. La giornata del medico di gara è quindi assai lunga e stressante. Essa termina con il controllo serale dei corridori, prima di coricarsi. Ringraziamo e ci complimentiamo con il dott. Daniele Zaccaria per averci parlato del suo interessante ed impegnativo lavoro.