

CONFIDENZE

**"RUNNER D'ACCIAIO", LO SPEAKER DELLA TRASMISSIONE RADIOFONICA DEEJAY CHIAMA ITALIA**

**Cristina Penco**

Milano, gennaio

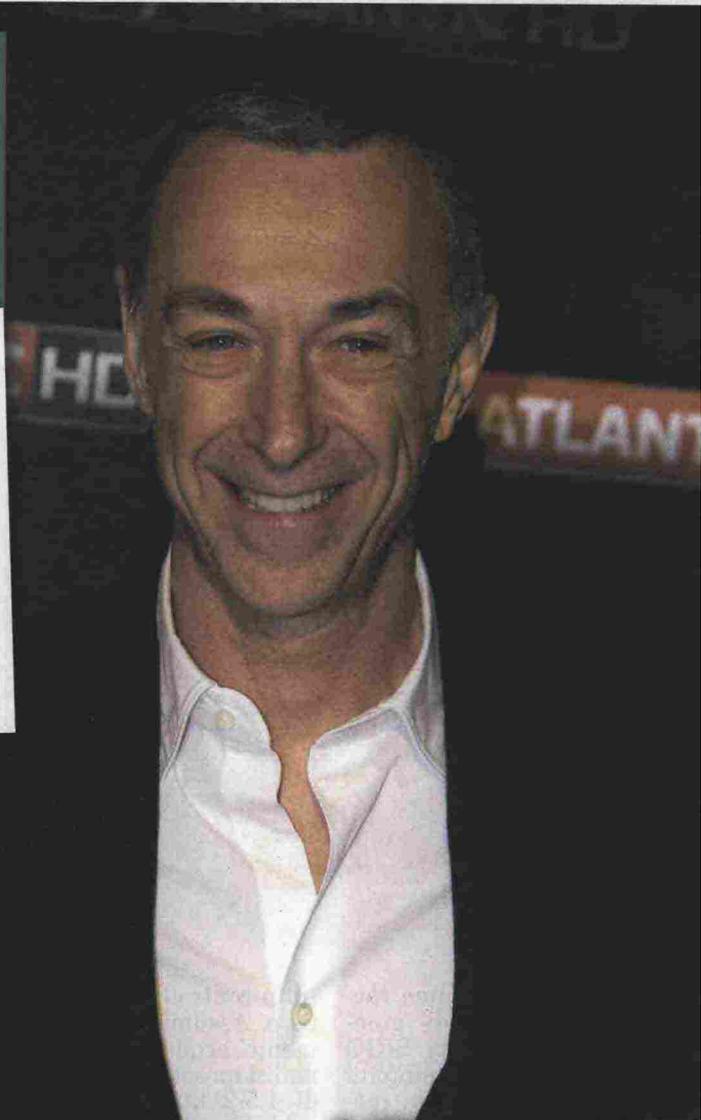
**V**ocazione artistica, carattere militare. È lo stesso Linus (vero nome, Pasquale Di Molfetta), ad attribuire a se stesso queste due caratteristiche, che si sono rivelate per lui fondamentali per riuscire a portare avanti le sue passioni, prima tra tutte la conduzione radiofonica. Ma non solo: il famoso speaker della seguitissima trasmissione radiofonica *Deejay chiama Italia*, che conduce in coppia con Nicola Savino, e direttore artistico di Radio Deejay, è anche un "runner d'acciaio", ovvero, un amante della corsa da sempre ligio ad allenamenti intensi e assiduo frequentatore di molte gare. Tuttavia, come racconta a *Top*, ha dovuto interrompere, momentaneamente, il suo sport preferito a causa di un problema al tendine d'Achille.

**«Io mi fido di tutti...»**

Come, poi, ha scritto Linus sul suo blog e ha rivelato anche ai microfoni di *Deejay*, a parte il dolore fisico, poco prima di Natale ne ha provato un altro di natura affettiva, che non ha esitato a definire «grandissimo, inaspettato, indescrivibile»: è stata, infatti, investita la sua amata cagnolina Bruna, un Labrador Chocolate. «È stata con noi undici mesi», ha commentato il conduttore. «Era diventata l'ombra di Carlotta (la moglie, ndr), la migliore amica di Filippo e il pupazzo di Michele (i figli

**APPASSIONATO**

Milano. Ha cominciato a correre nel 2000, per riabilitazione, dopo un infortunio al crociato. Linus (59, nome d'arte di Pasquale Di Molfetta). Sotto il conduttore radiofonico durante una gara.



**LINUS  
SI', ESAGERO  
CON LA CORSA E  
ADESSO VIVO CON IL  
CEROTTO AL BRACCIO**

**«UNA VOLTA AL MESE FACCIO IL PRELIEVO DEL SANGUE. DA 2 ANNI COMBATTO CONTRO UN'INFIAMMAZIONE AL TENDINE, MA NON SI CAPISCE BENE DI COSA SI TRATTI», CI RACCONTA IL CONDUTTORE**



**CONVIVE, DA PARECCHIO TEMPO, CON UN DOLORE AL PIEDE A CAUSA DEGLI ALLENAMENTI TROPPO INTENSI. E ORA...**

## Quel che c'è da sapere sul tendine d'Achille

La parola al dottor Matteo Vitali, ortopedico, IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano.

### UNA STRUTTURA TENDINEA

«Il tendine d'Achille è un ispessimento fibroso il cui scopo è quello di unire il tallone con il ginocchio mediante dei muscoli. È il più grande del nostro organismo ed è quello che ci aiuta ogni volta che camminiamo, saltiamo e corriamo».

### PATOLOGIE PIU' COMUNI

«Il problema più comune è la tendinopatia, ovvero patologia che colpisce il tendine, che può avere due gradi di interessamento: la tendinite (infiammazione acuta del tendine, che è un processo reversibile caratterizzato da con dolori che coprono un arco temporale da 0 a 6 mesi) o tendinosi (processo degenerativo irreversibile che coinvolge il tendine oltre i 6 mesi)».

### CAUSE PIU' FREQUENTI

«Eccessivo sport, carichi di lavoro intensi o terreni di gioco troppo pesanti, scarpe non idonee possono provocare danni. Altre volte subentrano problemi strutturali: piede pronato o supinato o ginocchio varo o valgo, che determinano un lavoro non corretto del tendine. La causa può essere anche farmacologica, in pazienti che hanno assunto alcuni tipi di antibiotici o farmaci steroidei. E, ancora, incidono sovrappeso o diabete».

### LE PRINCIPALI TERAPIE

«Vengono stabilite in base alla causa rilevata. Tendenzialmente quelle tradizionali sono il riposo e, talvolta, le stampelle per un paio di settimane. Il ghiaccio va sempre bene: ha un effetto antinfiammatorio, così come pomate e cerotti a

base di antinfiammatori. Questi ultimi, presi per bocca, danno, invece, poco beneficio: il tendine è poco vascolarizzato infatti. Il secondo step consiste nelle terapie fisiche: fisioterapia con stretching (ginnastica propriocettiva), onde d'urto, tecarterapia o laserterapia».

### ALCUNI CONSIGLI PRATICI

«Non camminare a piedi nudi. Non mettere scarpe basse (es. ballerine), ma sempre scarpe da ginnastica comode con un po' di rialzo posteriore. Si possono usare anche solette ("talloniere"), che fanno da ammortizzatore e rialzano lievemente il tallone, in modo che il tendine achilleo sia "in scarico"».

### ULTIME FASI DI TRATTAMENTO

«Nei pazienti che hanno dolori per più di 3-5 mesi si può intervenire con infiltrazioni di PRP (plasma arricchito di piastrine): si preleva sangue del paziente, lo si centrifuga, si ottiene un composto formato da piastrine e plasma e lo si inietta nella parte interessata. Ai pazienti che hanno dolore cronico per più di 6/8 mesi, non hanno ottenuto beneficio da PRP e presentano un'alta richiesta funzionale (sono sportivi o corridori) o, per necessità, devono stare parecchio in piedi, dopo risonanza magnetica di approfondimento, si può consigliare un intervento chirurgico che consiste nelle "scarificazioni": si va a incidere il tendine nella zona in cui è indebolito-degenerato, in modo da stimolare il sanguinamento, previa rimozione del tessuto fibrotico. Dopo un mese di stampelle dal post operatorio si riprendono le proprie attività. Lo sport si può praticare non prima di 3-5 mesi dall'operazione».

perché una volta al mese faccio il prelievo del sangue. Insomma, sono controllatissimo! Ma non sono ancora guarito...».

### Quale può essere la causa?

«La corsa, di cui sono appassionato, è meravigliosa, ma bisogna dosarla. Io, invece, ne ho abusato, correndo 200/250 chilometri al mese tutti i mesi per più di 15 anni. Alla fine, il sovraccarico mi ha portato ad avere scompensi. Nell'autunno 2014 sono stato anche operato al tendine d'Achille, ma dopo pochi mesi dall'intervento avevo già rimesso le scarpe da running...».

## «Vado in bicicletta»

### E adesso?

«Mi sono imposto di non correre finché non starò meglio. Vado in bici: c'è sempre uno sforzo prolungato, ma il tallone non è sottoposto all'impatto traumatico che si verifica nella corsa».

### Cosa ti ha spinto a diventare un maratoneta?

«Mi sono avvicinato alla corsa nel 2000, per riabilitazione, in seguito a un infortunio al crociato. E dire che io non avrei nemmeno le caratteristiche fisiche giuste per essere un runner... V'inganna il mio viso magro: in realtà ho "il culotto" e le gambe muscolose, più da calciatore o da centometrista. Sono come un nano che gioca a basket! Il fatto è che sono anche un po' "un carabiniere", con un forte senso del dovere. E, con una determinazione mostruosa, sono arrivato a correre una ventina di maratone, di cui undici a New York».

di Linus, rispettivamente di 20 e 13 anni, ndr). Adesso ci sta guardando dall'alto, per vedere se ce la possiamo fare anche da soli...».

### Da quanto tempo "combatti" contro l'infiammazione al tendine?

«Ormai da due anni! Il fatto è che non si riesce a capire esattamente di che tipo di disturbo si tratti e da dove essa abbia origine. Essendo un personaggio pubblico, e forse uno dei pochi che ha fatto molto per la corsa (dal 2005 organizza le maratone DeeJay Ten che

si tengono, ogni anno, in varie città d'Italia, ndr), c'è un sacco di gente che mi vuole aiutare. Il bello è che mi fido di tutti...!».

## «Sono stato da tanti medici»

### A che genere di cure ti sei sottoposto?

«Sono stato dal reumatologo, dal chiropratico, dal massaggiatore cinese, dall'osteopata. Ho fatto trattamenti ortopedici. Ho provato la Tecar, la magnetoterapia e la crioterapia. Pure la camera iperbarica! Vivo con un cerotto al braccio

