



# IL LUNGO

IL NUOVO PODCAST SETTIMANALE DI RUNLOVERS



CORRERE CONSIGLI LOVERS

## L'IMPORTANZA DEL SONNO PER GLI ATLETI

di Pietro Paschino



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

160743



Tempo di lettura: 5 minuti

**S**i dice sempre che il recupero sia parte stessa di un piano di allenamento, che ne costituisca anzi una delle componenti più importanti per il rendimento di un atleta, qualsiasi sia il suo livello. Spesso però lo si intende solo come **non fare attività sportiva**, tralasciando gli aspetti qualitativi del recupero e, in particolar modo, del recupero per eccellenza: **il sonno**.

Grazie alla **partnership con Dorelan** che in questi mesi ha accompagnato sei atleti alle Maratone di Bologna e Firenze, abbiamo potuto fare qualche domanda a chi di sonno se ne intende, e che da anni si occupa anche di ottimizzare il riposo degli atleti, sia di livello internazionale che amatori: **Ruben Tullio**, Partnership Manager presso Dorelan.



*Dorelan è ormai da anni un punto di riferimento per chi cerca un materasso per riposare comodamente e in particolar modo per gli sportivi. La vostra partnership con Firenze Marathon è un bell'esempio di continuità ed è andata avanti anche durante la pandemia. Cosa vi lega così tanto a questa bella città e a questa gara?*

ReActive® è la prima linea di materassi progettata scientificamente per migliorare le performance e il recupero degli sportivi. Il tutto nasce dalla consapevolezza di come il sonno sia uno dei fondamenti della prestazione



dell'atleta. È stato infatti osservato che gli sportivi, in particolare coloro che svolgono elevati volumi di allenamento settimanale – soprattutto negli sport di endurance – hanno mediamente una scarsa qualità e quantità di sonno. Questo spiega la nostra scelta di affiancarci al mondo della corsa e in particolar modo delle maratone e tra quelle italiane abbiamo da subito avuto un ottimo feeling con il team di Firenze Marathon e con Fulvio Massini, direttore tecnico della manifestazione. Questa partnership ci ha permesso di ottenere da subito una grande visibilità e credibilità. Negli anni, oltre che una collaborazione professionale si è anche sviluppata una bella amicizia e nonostante la pandemia abbiamo deciso di continuare a progettare e investire in questo evento. Per questa 37<sup>a</sup> edizione della Firenze Marathon siamo infatti riusciti, con RunLovers e coinvolgendo anche gli organizzatori della Bologna Marathon, ad accompagnare sei amatori nella preparazione e partecipazione a questi due eventi. Un viaggio di 8 mesi che ci ha regalato tantissime soddisfazioni. Abbiamo avuto una intuizione che siamo riusciti a realizzare tutti insieme, facendo qualcosa di innovativo che ci ha permesso di emergere tra le aziende del nostro settore. Con un pizzico di vanità possiamo dire di essere stati i primi e siamo orgogliosi di aver aperto una strada che anche altri marchi stanno seguendo.

*In questi mesi abbiamo avuto modo di utilizzare e testare i vostri prodotti, per i quali avete chiesto a tutti gli atleti di compilare un diario del sonno. Quanto incide l'aspetto scientifico sulla progettazione dei vostri prodotti?*

La consapevolezza che il sonno sia uno dei fondamenti della prestazione dell'atleta è ormai diffusa sia nell'ambito dello sport (professionistico e amatoriale) sia nell'ambito della ricerca scientifica. Dormiamo per quasi un terzo della nostra vita, per cui capire come si dorme è di estrema importanza per evidenziare come il nostro fisico e la nostra psiche si adattino a tutte le nostre attività. La letteratura scientifica in materia si è sempre soffermata sul rapporto tra performance e privazione di sonno. Il nostro approccio voleva andare ad indagare ed evidenziare quelle che sarebbero potute essere le relazioni esistenti tra sonno e performance migliorando il primo dei due fattori: da questa scommessa nasce **ReActive**. Questa linea di prodotti dedicata al mondo dello sport è il risultato di uno studio effettuato da **Dorelan ReSearch**, comitato scientifico autonomo e indipendente composto da medici, ricercatori universitari e preparatori atletici che ogni giorno mettono a disposizione il proprio sapere per promuovere la cultura del sonno. Il Comitato Scientifico è presieduto da Antonio La Torre, Direttore tecnico Fidal e Professore associato presso l'Università degli studi di Milano; Jacopo Vitale, Direttore Laboratorio del Movimento e Scienze dello Sport presso IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano esperto in cronobiologia; Francesca Vitali, psicologa dello sport e docente presso l'Università di Verona; Claudio Vicini, medico otorino specializzato in disturbi del sonno nonché Professore associato presso le Università di Ferrara e Bologna e Carlo Castagna, responsabile del 'Laboratorio di Metodologia dell'allenamento' del Settore Tecnico FIGC e tra i ricercatori nella classifica mondiale con maggior numero di articoli scientifici sul calcio. Un team di eccellenze. Basti pensare che quest'anno Jacopo ha collaborato con FIDAL ad un progetto che ha permesso di studiare il sonno e i ritmi biologici di alcuni atleti che hanno partecipato con successo alle Olimpiadi di Tokyo: Palmisano, Stano e Tamberi (*rispettivamente oro nella marcia femminile, marcia maschile e salto in alto, ndr*).

*Quindi non è soltanto una questione di utilizzare materiali di qualità, è anche importante sapere come debbano essere miscelati e amalgamati. Una specie di alchimia, un mix segreto?*

ReActive è sicuramente sinonimo di innovazione tecnologica ma soprattutto di tecnologia dedicata a un cluster ben identificato di consumatori con caratteristiche ben specifiche. Un esempio per chiarire questo concetto: prendiamo ad esempio la scelta di utilizzare il tessuto Dry-Action e non una fodera imbottita. Lo sportivo presenta un metabolismo basale più alto e questo, comportando un incremento della temperatura corporea, incide negativamente sul suo riposo. Utilizzare un tessuto che permetta di incrementare la termoregolazione notturna consente di porre un correttivo a un bisogno fisiologico dell'atleta. Un secondo aspetto riguarda ad esempio la portanza in accoglienza del myform memory ReActive che personalizziamo in base a valori di BMI e BSA dell'atleta. Questa attenzione quasi maniacale ai bisogni dell'atleta fa di ReActive un prodotto unico sul mercato.



*Ho visto che Dorelan collabora con diverse associazioni per il riciclo dei materiali che rimangono dalla lavorazione dei vostri prodotti. Oltre all'aspetto ecologico c'è quindi anche un aspetto prettamente etico e di solidarietà sociale, di coinvolgimento dei più fragili. Da cosa nascono queste vostre attività collaterali?*

**I'M A DREAMER** rappresenta un nuovo modo di fare impresa. Un percorso virtuoso, iniziato nel novembre del 2017, realizzato con la collaborazione dei giovani studenti del Sistema Moda dell'Istituto Tecnico Saffi-Alberti di Forlì e di CavaRei, polo integrato a sostegno della disabilità, creato dalle cooperative sociali Tagram e Cammino, per essere un punto di riferimento per la comunità e offrire a persone con disabilità opportunità educative, lavorative e di inclusione nel territorio. Dorelan ha messo a disposizione degli studenti i propri materiali in esubero, chiedendo loro, nel rispetto dei vincoli tecnico-operativi necessari, di sviluppare prototipi destinati a essere industrializzati. I 5 prototipi più indicati per la futura industrializzazione sono stati inviati a CavaRei, per la realizzazione finale e la produzione in serie. Una scelta strategica, al fine di offrire opportunità occupazionali a persone disabili e svantaggiate. Grazie alle diverse competenze e ai servizi offerti da Cavareti, alla professionalità e all'attenzione al dettaglio garantiti in ogni singola fase della lavorazione, le idee dei giovani designer si sono concretizzate e i materiali di recupero hanno preso nuova vita. Le creazioni sono in vendita in 24 punti vendita Dorelan da fine ottobre 2019. Acquistare gli oggetti I'M A DREAMER vuol dire essere consapevoli del progetto e diventarne parte.

8 Dicembre 2021

ARGOMENTO

DORELAN

DORELAN REACTIVE

DORMIRE

RIPOSO

SONNO



# IL LUNGO

IL NUOVO PODCAST SETTIMANALE DI RUNLOVERS

