

Da Fiorio a Vescovi sono sempre di più i piloti che corrono portando il bite, quell'apparecchio che serve per correggere posture non corrette nella chiusura delle mandibole. Scopriamo quali problemi si evitano e che cosa migliora facendone uso

# Stringi i denti! (ma non troppo)

**Il fatto** di trovarsi sotto pressione e dover dare fondo a tutte le risorse di forza e resistenza psicologiche e fisiche genera in molti di noi un'azione talvolta inconsapevole ma frequente: stringere i denti. Serrare le mandibole è un atteggiamento fisico (o posturale, volendo utilizzare un termine più appropriato dal punto di vista medico) talmente comune da essere divenuto un modo di dire. Stringere i denti identifica la reazione conseguente ad uno stato di difficoltà. E del resto, per un pilota, la rimonta che segue a un'uscita di strada o il far fronte ad un problema meccanico che limita la performance vengono definiti momenti in cui è necessario... stringere i denti.

In gara, molti piloti digrignano i denti per la maggior parte del tempo di percorrenza di un tratto cronometrato. Per un osservatore, in alcuni casi, è piuttosto semplice accorgersi di questo fenomeno osservando da bordo strada o in fotografia l'azione dei piloti che indossano un casco aperto.

Alex Fiorio è sicuramente uno dei driver ritratti più di frequente con una specie di sorriso (ma che tale non è) stampato in volto, così come era possibile notare la stessa cosa con Dario Cerato.

Serrare i denti comporta tensione fisica, un irrigidimento che

di **Valerio Faccini**

foto Retool

interessa e riguarda un gran numero di muscoli: da quelli del cranio giù sino a quelli della schiena. In caso di posture non corrette dovute a particolari patologie (tra i piloti e gli atleti in generale ci sono molti più casi di quanti si possa immaginare), stringere le mandibole per lungo tempo significa soffrire poi di vari problemi, tra i quali emicranie, indolenzimenti muscolari a braccia, spalle, schiena e collo, mancanza di forza. Se la patologia è causata da una non perfetta occlusione dentale alcuni odontoiatri consigliano l'utilizzo di un "BITE" (si pronuncia bait, all'inglese), che è un dispositivo che assolve ad una funzione meccanica assimilabile... a quella di un correttore d'assetto.

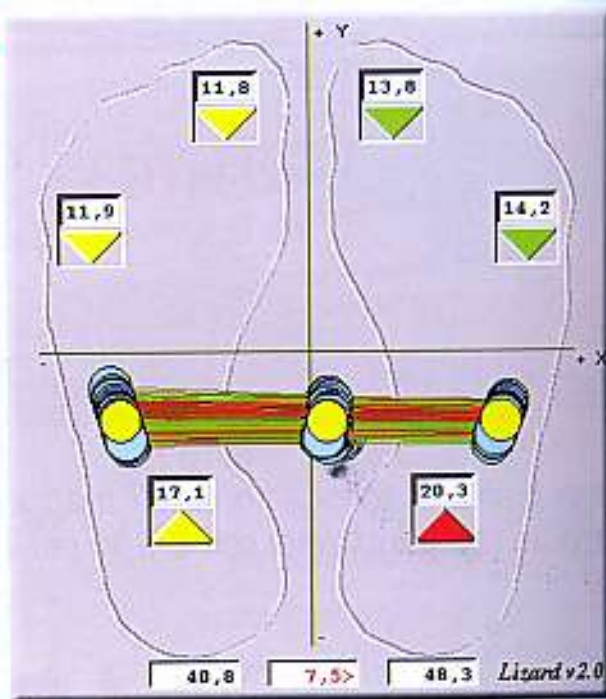
## Quella specie di piccola dentiera

Il bite assomiglia ad un parafreni di quelli utilizzati nella boxe o nel rugby ma svolge tutt'altra funzione: "Permette - spiega il dottor Andrea Pelosi, che si occupa di patologie posturali di origine odontoiatrica e usa come dispositivi terapeutici i bite fin dal 1987 - di correggere posture squilibrate in modo asso-

lutamente non invasivo". Rallista per hobby, il dottor Pelosi tiene corsi e conferenze tutta Italia sull'argomento, oltre a svolgere l'attività di consulente per il Coni e la Fisi (sport invernali).

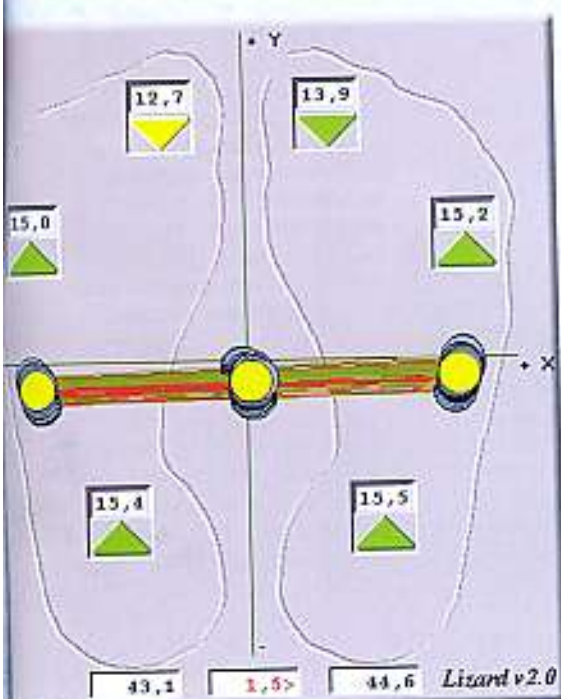
"Un bite viene realizzato in materiale plastico o resina acrilica a seconda dei casi - prosegue a illustrare il medico emiliano - e il suo costo varia dai trecento ai cinquecento euro. La sua funzione è quella di riequilibrare le posizioni scorrette assunte dalla mandibola, ovvero correggere eventuali malocclusioni dentali."

A





Il "giugno" di Alex Fiorio mentre è impegnato in prova speciale è ormai noto a tutti gli appassionati. Una maschera assolutamente involontaria, che il pilota torinese ha imparato ad assecondare tenendo in bocca il bite, al proprio apparecchio che viene prescritto a chi ha problemi di serraggio delle mandibole



A sinistra, Roberto Vescovi visitato dal dottor Pelosi sulla bilancia stabilometrica. Opportunamente collegata ad un computer è in grado di schematizzare la ripartizione dei pesi sui piedi del pilota (disegnando un quadro come nelle figure A e B). La visita deve essere effettuata indossando il casco, ossia simulando le condizioni il più vicine possibili (per la testa e la bocca) a quelle di gara. Nella **FIGURA A**, lo schema della ripartizione dei pesi sui piedi di un atleta che non fa uso di un bite. Nella **FIGURA B**, lo schema della ripartizione dei pesi sui piedi di un atleta con il bite. Si nota che il baricentro antero-posteriore, rispetto alla figura A, è spostato in avanti: tende alla posizione ideale. Inoltre, i carichi sono meglio ripartiti tra piede destro e sinistro. Senza bite lo squilibrio tra i due piedi arriva anche a 7,5 kg. Una volta applicato, la differenza scende a soli 1,5 kg

Agisce su tutto l'apparato masticatorio, compensando i disequilibri. È evidente come possa risultare utile ad un soggetto impegnato in un'attività sportiva, quando tutta la muscolatura è chiamata al massimo impegno per un periodo prolungato di tempo.

Il bite, dunque, non fa andare più forte, ma permette di utilizzare al meglio il sistema muscolare e posturale, riequilibrando errori dell'occlusione dentale o abitudini viziate.

In uno sportivo, il perfetto "assetto" ottenuto mediante un bite permette di svolgere il gesto atletico con minor sforzo, a tutto

vantaggio della resistenza alla fatica e della performance.

Tra gli atleti di primissimo livello che impiegano o hanno impiegato un bite ci sono Alberto Tomba, Deborah Compagnoni, Alessandro Fattori, la marciatrice Elisabetta Perrone, tanto per citarne alcuni.

E una lunga serie di piloti. Tra i motociclisti spiccano Valentino Rossi, Marco Melandri, Carlos Checa, mentre sono tanti anche gli "automobilisti" che non hanno saputo fame a meno. Lungo l'elenco dei rallisti: Alex Fiorio, Nicola Caldani, Andrea Aghini, Ludovico Fassitelli, Roberto Vescovi, Vittorio Brambilla.

## I pareri di chi lo usa

### "Senza il bite in gara fai più fatica"

#### ALEX FIORIO

"Alcuni anni fa, in un aeroporto in Norvegia alla vigilia di un rally, venne smarrito il mio bagaglio contenente l'abbigliamento da gara, bite compresa. Fui costretto a correre senza ma non appena tornai in Italia corsi a farmene realizzare un altro. Sapevo che il borsone con tuta e casco e vecchia bite mi sarebbe stato prima o poi restituito, ma per evitare il rischio di dover disputare una seconda gara essendone sprovvisto, ne feci immediatamente realizzare un secondo. Ormai è una decina d'anni che impiego il bite, sono stato tra i primi ad utilizzarlo e l'ho consigliato a tanti colleghi. Quando feci il direttore sportivo nel team Benetton nel motomondiale suggerii ai nostri piloti di farselo realizzare e lo usano ancora. Se in gara non lo mettessi farei molta più fatica. Mi si indolenzirebbero i muscoli della mandibola, delle braccia e della schiena".

#### NICO CALDAROLA

"Avevo la bocca piuttosto in disordine. Utilizzare il bite mi permise di migliorare decisamente la situazione, alleviando in modo consistente i dolori che provavo. Sono poi intervenuto in maniera più radicale, portando per alcuni anni un apparecchio ortodontico che ha sistemato gran parte dei miei difetti di occlusione dentale. Tuttora impiego un bite, molto diverso dal primo, che era stato realizzato sulla vecchia impronta della mia dentatura e che utilizzo sia in gara sia mentre cura la preparazione fisica. Lo metto quando faccio pesi in palestra e quando faccio jogging. Mi permette di utilizzare in maniera più completa la forza in quanto, pur stringendo

i denti, il suo spessore fa rimanere la bocca leggermente aperta, che è la condizione in cui si riesce ad esprimere appieno il potenziale muscolare. Anche psicologicamente è diventato uno strumento molto importante per me".

#### ROBERTO VESCOVI

"Il bite mi permette di spendere meno energie, perciò riesco a distribuire meglio le mie risorse fisiche nell'arco di una gara e ne trae vantaggio anche la concentrazione. Se non lo utilizzassi, il giorno dopo l'effettuazione di un rally non riuscirei nemmeno a mangiare per il dolore dovuto alla sforzo innaturale cui avrei sottoposto le mandibole. Ricordo che alcuni anni fa stavo disputando un formula challenge particolarmente tortuoso alla guida di un'auto senza servosterzo. A metà gara non ce la facevo più, avevo ormai pochissima forza nelle braccia. Ne parlai col dottor Pelosi, che stava assistendo alla corsa come spettatore. Mi fece aprire la bocca e dopo aver dato un'occhiata mi fece stringere tra i denti due pezzetti di cartone ondulato che simulando in maniera grossolana il bite, mi permisero di riacquisire la forza necessaria per proseguire. Da lì in poi feci le necessarie visite e mi venne applicato il bite che poi ho sempre utilizzato".

#### LUDOVICO FASSITELLI

"Io lo trovo persino confortevole. Infatti, quando in gara stringo i denti, essendo il bite morbido, ne ottengo quasi una sensazione piacevole. Durante un rally ha notato che riesco ad avere delle risposte più costanti e continue dal mio fisico e, cosa non trascurabile, il bite ha eliminato i mal di testa dovuti alle tensioni muscolari del collo e delle mandibole".



Sopra, il dottore effettua il riscontro del bite di Vescovi. Una volta realizzato, l'apparecchio, nella maggior parte dei casi ha bisogno di essere messo a punto. Il dottor Pelosi verifica con due cartine di riscontro l'effettiva completa occlusione della bocca a bite inserito. Sotto, lo strumento, sempre più importante per moltissimi piloti

