



Dalla testa ai piedi: il movimento Ã il primo pilastro del Benessere

Descrizione

In questi giorni di Lockdown la mente e il corpo di tutti noi sono nuovamente tenuti ad affrontare una prova difficile : lo scontro mai risolto tra necessitÃ di muoverci per salvaguardare il nostro benessere e voglia di abbandonarsi allâ€™ozio. Se non fosse che lâ€™immobilitÃ Ã causa di molteplici malattie che colpiscono il corpo umano, di cui ho fatto cenno nel mio articolo precedente, potremmo felicemente abbandonarci al relax, al riposo che di per se Ã necessario, utile, ha funzione di ristoro (parola appropriata in questo caso).

Ma per garantirci una buona salute e gravitare intorno allo stato di benessere, siamo tenuti a generare movimento, ed aggiungo â€œmovimento che parte dal cervello per arrivare al corpoâ€•. Facciamo prima una breve riflessione sul concetto di Benessere. Troppo spesso usiamo questa parola, o la sentiamo da chi ci sta vicino, senza comprendere fino in fondo che cosa significa, e soprattutto che cosa si debba fare per raggiungere quello stato.

Non esistono formule magiche o pozioni da assumere a stomaco vuoto o pieno per trasformarsi in Campioni di Benessere, per stare bene sempre e comunque. Dobbiamo arrenderci allâ€™idea che tutto si muove, panta rei, e che noi facciamo parte di questo tutto. Lâ€™omeostasi fisiologica non si otterrÃ mai. Non saremo mai in perfetto e costante equilibrio ma sarebbe sciocco non cercare di avvicinarci a questo traguardo. PerchÃ© navigare verso questo orizzonte Ã possibile, quindi ecco alcuni suggerimenti, consigli, da chi maneggia la materia Salute da qualche anno, e si interfaccia quotidianamente con uomini e donne di tutte le â€œformeâ€•, per accompagnarli e guidarli verso lo â€œstare beneâ€•.

Movimento, Alimentazione e Riposo, sono i Pilastri che sorreggono il nostro stato psico-fisico. Tenerlo in armonioso equilibrio Ã un esercizio virtuoso.

Inizio a parlarvi di Movimento. Ne facciamo sempre meno, con sempre minor coscienza, complice la tecnologia che ci sostituisce in molteplici attivitÃ , e addormenta il nostro cervello, culla ed accarezza lâ€™umana tendenza alla comoditÃ , al risparmio energetico, alla conservazione. Questo periodo di lockdown crea ulteriori presupposti allâ€™immobilitÃ . Ci muoviamo poco e male. Lâ€™educazione motoria ricevuta in tenera etÃ si sta dimostrando insufficiente, visti i risultati degli ultimi studi che

mostrano un'immagine impietosa dell'umanità, incapace di saltare e rotolare: schemi motori di base pericolosamente andati perduti. I bambini giocano poco con il loro corpo, e si trasformano in adulti sedentari, ed anziani problematici. Una drammatica involuzione.

Il rimedio? Rompere lo schema a qualsiasi età e condizione ed iniziare a fare attività fisica, affidandosi ad un professionista, che se tale, saprà interpretare il nostro corpo e la nostra mente, e ci potrà traghettare fuori dalla palude di oblio motorio in cui siamo caduti. Serve supporto tecnico e psicologico per uscire dalla nostra comfort zone. Conosco tanti ottimi professionisti, non avete scuse. Volere è Potere. E se tutto questo era valido in tempi lontani dal COVID-19, oggi abbiamo ancor più necessità di vivere il movimento, dentro casa oppure nelle immediate vicinanze di essa, come il DPCM ci impone.

Già nel trimestre marzo/maggio il mondo dello sport si era rapidamente attivato per garantire anche a distanza la possibilità a tutti di allenarsi, guidati da trainer di fama internazionale ma non solo: online in diretta oppure in differita, lezioni di personal training o di gruppo, su diverse piattaforme virtuali o applicazioni, una risposta per tutte le esigenze. Anche oggi può funzionare in questo modo.

Questa volta la tecnologia si dimostra utile, a servizio dell'uomo, finalizzata ad un nobile scopo quale è la nostra salute.

Lo scarso tempo a disposizione da sempre stato accampato come scusa per non potersi dedicare all'allenamento, ma in questo prossimo futuro, e tutti speriamo sia un periodo brevissimo, questa motivazione perde tutto il suo potere.

Lo ribadisco, con forza. NON MUOVERSI FA MALE! E allora trasformiamo questo periodo in qualcosa di utile e positivo. Non la fine della nostra libertà di muoverci per la città, ma l'inizio di un tempo dedicato alla cura del nostro corpo e della nostra mente, perché corpo e mente sono connessi inscindibilmente.

Sfatiamo un falso mito. Se inizio ad allenarmi, nei giorni successivi non riuscirò neanche ad alzarmi dal letto a causa del dolore. È vero se ti alleni male. Se ti alleni bene, calibri e tari l'allenamento sulla condizione presente, potresti avere affaticamento muscolare, che non è dolore, al più DOMS, dolore a scoppio ritardato, sono microlacerazioni del tessuto connettivale muscolare, si manifestano a 24/48 ore post allenamento, e si risolvono in 24 ore, ma nulla di invalidante. Sarai sorretto dalle endorfine e dalla spinta del sistema metabolico che si attiverà durante l'allenamento. Un piccolo prezzo da pagare per un risultato importante, tanto grande da non essere mai abbastanza valorizzato, un tesoretto su cui contare fin da subito!

Quindi che cosa stai aspettando? La strada per il Benessere è davanti a te, ed hai già iniziato a percorrerla!

Stefano Mazzucato

CATEGORY

1. Commenti

Categoria

1. Commenti

Data di creazione

10/11/2020

Autore

mazzuccato

default watermark