



La ginnastica al tempo del lockdown

Descrizione

Nella lettura quotidiana di giornali e post, mi sono imbattuto nell'™intervista che FIT2GO, start up innovativa nata a marzo 2019 da un'™idea di Silvia Lagorio, ha realizzato al Dott. Pierluigi Vagali, Biologo Nutrizionista e docente Universitario, founder di [LONGAGE, Nutrition & Exercise Research](#).

Dopo alcune interessanti osservazioni del professore circa gli eventi che hanno portato piscine e palestre alla chiusura, la prima considerazione che voglio socializzare è legata al concetto di palestra, vista come luogo fun & cool:

«Significano divertente e «figo», di tendenza. In periodo dunque di «emergenze» ci si può anche rinunciare». Crudo e superficiale, forse questo è stato il pensiero che serpeggiava nelle stanze del potere, quando si è deciso quale settore si potesse sacrificare.

«E se fosse dunque un problema di comunicazione?» si interroga il docente. «Se, così presi a coinvolgere la persona con esperienze di training divertenti e coinvolgenti, sale corsi con luci stroboscopiche e musica da concerto, istruttori DJ, simili più ad una inarrivabile star televisiva che ad una guida, batterie di macchine supertecnologiche, ci fossimo dimenticati di comunicare «è indispensabile?» È concettualmente sbagliato dichiarare che l'attività fisica faccia bene, al contrario diventa palese affermare che NON FARE ATTIVITÀ FISICA FA MALE.

È molto diverso: con la prima dichiarazione diamo un significato legato al superfluo, un «di più» di cui poter fare a meno, con la seconda, molto più potente, le diamo il suo reale valore, legato al necessario, all'indispensabile.»

Grazie a quest'illuminante prospettiva, mi interrogo sul mio passato da sportivo praticante prima, da insegnante di ginnastica (perché questo sono anche se la modernità e l'autoreferenzialismo mi spingerebbero ad utilizzare termini americaneggianti ben più ridondanti) oggi. Mi trovo a fare i conti con ciò che si dice, con la predica verso se stessi e gli altri che lo sport fa bene, che alimentazione, movimento e riposo sono i capisaldi di una vita sana, che bisogna abituarsi al movimento fin dalla tenera età, e ciò che si fa. Ma tra il dire ed il fare...un mare, anzi un oceano.

Se fino allo scorso anno il focus per molti, i più, era l'aspetto fisico, l'apparenza e non la

sostanza, e per questo motivo ci si preparava all'estate, come se la salute fosse prerogativa solamente di una stagione, oggi viviamo al limite della salute. Il Corona virus ha messo in luce la fragilità del nostro sistema immunitario.

Nella prima ondata, l'età media dei pazienti ammalati e deceduti era di 78 anni.

I pazienti deceduti con Covid-19 sotto i quaranta anni presentavano patologie pre-esistenti: diabete, obesità, ipertensione, cardiopatia ischemica, fibrillazione atriale, cancro.

La reclusione forzata ha indotto le persone ad un sovraccarico calorico ricercando nel cibo più piacere edonistico che nutrimento e ad eliminare quel poco di movimento che svolgevano.

Una alimentazione errata ed una assenza di esercizio fisico, porta ulteriormente ad un indebolimento del sistema immunitario. Ne pagheranno le conseguenze, se le cose non cambiano, i nostri figli, più "on line" che "outdoor".

Si conosce poco la Sedentary Death Sindrome. Il sovrappeso è solo la punta dell'iceberg più evidente di uno stile di vita sedentario. È la prima causa di invalidità per le persone anziane.

Molteplici studi evidenziano come la vita sedentaria sia elemento di rischio per la manifestazione di numerose malattie, come osteoporosi, diabete di tipo 2, ipertensione; al contrario, l'attività fisica praticata regolarmente svolge una funzione preventiva di protezione contro la probabilità di sviluppare malattie croniche.

Ma questi dati scientifici, che sono alla portata di tutti, espressi con chiarezza disarmante, non possono lasciarci immobili! È mio dovere etico e professionale far suonare un campanello, anzi una campana d'allarme. L'inattività è un lusso che nessuno può e deve permettersi perché le ricadute sociali e sanitarie di quest'inattività saranno visibili già nel prossimo decennio, e risalire la china sarà difficile e doloroso. Impariamo per emulazione, quindi una generazione di sedentari genera una prole sedentaria, ma allora avremo una società di anziani malati, adulti malati, giovani malati: una società che non voglio. Farò di tutto per farmi portavoce del cambiamento culturale che deve trasformare l'attività fisica da superflua e sacrificabile in indispensabile e fondamentale.

Altri dati che ho riportato alla memoria sono quelli legati all'impatto dell'inattività fisica sulla salute.

Nel mondo occidentale, le malattie cardiovascolari sono la causa più comune di morbilità e mortalità umana, in Italia rappresentano la principale causa di morte (44% di tutti i decessi).

È stato stimato che nel 2030 quasi 23,6 milioni di persone moriranno per malattie cardiovascolari in tutto il mondo a causa dell'invecchiamento della popolazione e dei mutevoli rischi connessi all'ambiente.

Le spese per il trattamento delle malattie cardiovascolari per il sistema sanitario europeo sono valutate in più di 200 miliardi di euro ogni anno. Il 23,5% della spesa farmaceutica italiana (pari all'1,34 del prodotto interno lordo), è destinata a farmaci per il sistema cardiovascolare.

Chi sopravvive a un attacco cardiaco diventa un malato cronico. La malattia modifica la qualità della

vita e comporta notevoli costi economici per la società .

- 6 milioni di persone muoiono causa obesità
- 4,4 milioni di persone muoiono a causa di un aumento dei livelli di colesterolo totale
- 7,1 milioni di persone muoiono a causa di aumento della pressione sanguigna
- 1,9 milioni di persone muoiono a causa di inattività fisica

(fonte : World Health Organization)

Di fronte a questi numeri così imbarazzanti, ma che devono farci scontrare con la realtà per svegliarci e spaventarci, per stimolare una risposta rapida e concreta, il professore lancia il suo grido di battaglia : **“L'ATTIVITÀ FISICA E UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE SONO INDISPENSABILI PER VIVERE BENE E PIU' A LUNGO POSSIBILE, COMPRIMENDO LA FASE DELLA VITA SOGGETTA A DISABILITÀ E DIPENDENZA , SONO I MIGLIORI FARMACI CHE CI CONSENTONO DI MANTENERE, NEL TEMPO, IL NOSTRO STATO DI SALUTE, FISICA E MENTALE.**

Vista in quest'ottica, palestre e piscine devono assumere il ruolo di luoghi di prevenzione primaria a supporto del Sistema Sanitario Nazionale.

Mi sento di sottoscrivere ogni parola, e nell'ipotesi purtroppo non remota che un nuovo dpcm ci costringa a casa, vorrei spingere tutti ad utilizzare il tempo che si avrà a disposizione ricordando i numeri esposti precedentemente, perché generino “voglia di muoversi”. Nella prima esperienza di lockdown, tra marzo e maggio, quanti giorni alla settimana avete dedicato al movimento, da intendersi come allenamento? Avete perseverato, con continuità ? Gli stimoli erano intensi, quindi allenanti?

Sarebbero buone risposte 3 allenamenti alla settimana, con intensità medio-alta, diversificando gli stimoli. Auspico che la maggioranza abbia risposto così, ma se così non fosse rendiamo i periodi di reclusione che probabilmente ci aspettano momenti di crescita per vivere qualcosa di nuovo e sano. Se sarà lockdown, che non lo sia per la ginnastica!

Per scongiurare i catastrofici esiti di un periodo più o meno lungo di inattività e vita sedentaria, vorrei suggerire consigli teorico/pratici per tenere attivi mente e corpo.

Il primo spunto? Affidatevi ad un professionista del movimento. Trovate un esperto che sappia accompagnarvi nella conoscenza del vostro corpo e costruite insieme un progetto motorio con obiettivi a breve, medio e lungo termine. Siate curiosi, esigenti. Fate il primo passo. Perché anche una maratona inizia proprio da un passo e, innescato il processo di movimento, si genererà un circolo virtuoso difficile da arrestare.

A questo punto....“diamoci una mossa”!

Stefano Mazzucato

CATEGORY

1. Innovazioni

Categoria

1. Innovazioni

Data di creazione

05/11/2020

Autore

mazzucato

default watermark