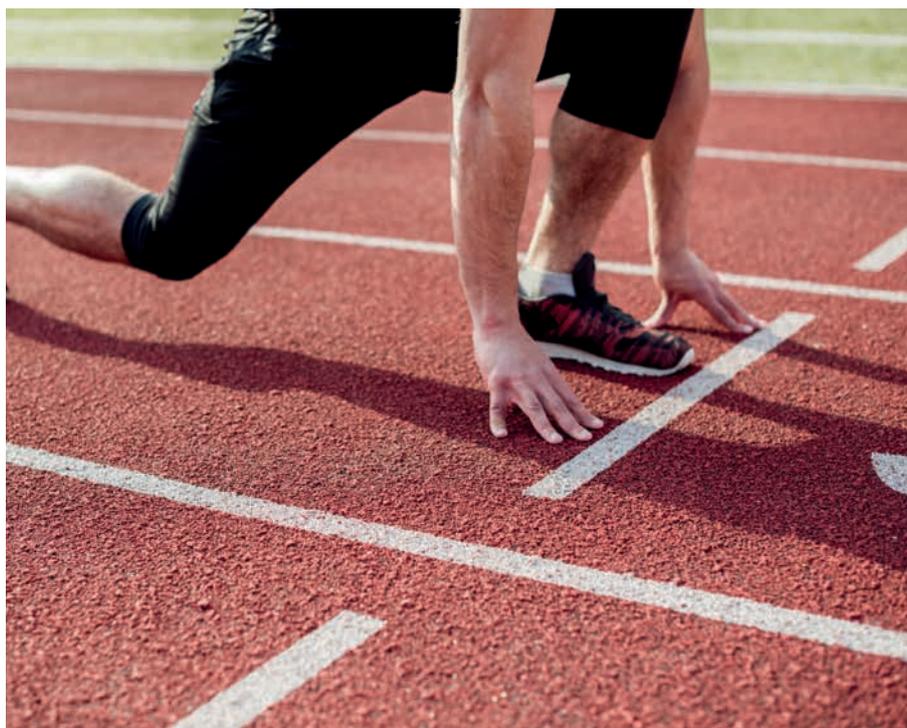


Sommario

Linee Guida per la ripartenza dell'attività fisica non agonistica ►

Raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana per la ripresa dell'attività fisica "Post-Covid-19" da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico.

PAG. **2**



Il coronavirus e la comunicazione a distanza ►

PAG. **10**



Gli Atleti ► PAG. **14**

I veterani dello sport per la salute comune ►

PAG. **17**

Le Sezioni di Sassuolo e Modena insieme in un progetto di solidarietà ►

PAG. **17**

L'attività motoria come investimento strategico in campo igienico-salutistico ed educativo ►

PAG. **18**

Commiati ►

PAG. **26**



Linee Guida per la ripartenza dell'attività fisica non agonistica



Raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana per la ripresa dell'attività fisica "Post-Covid-19" da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico

a cura della Federazione Medico Sportiva Italiana

PREMESSA

L'emergenza legata all'infezione da Coronavirus (Covid-19) ha imposto a tutta la popolazione, e quindi anche alle persone fisicamente attive o che abitualmente svolgono attività sportiva, scelte di responsabilità per favorire la salvaguardia della salute collettiva. Nonostante fossero il modo migliore per prevenire e contrastare la diffusione dell'infezione, le raccomandazioni proposte hanno comportato restrizioni negli spostamenti e per la pratica di attività fisica all'aperto, riducendo inevitabilmente la quantità di esercizio fisico svolto e aumentando la sedentarietà.

In accordo con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la mancanza di attività fisica e uno stile di vita sedentario comportano circa 3.2 milioni di morti ogni anno. Infatti, è ben noto che l'attività fisica rappresenta un potentissimo strumento per ridurre il rischio di mortalità di numerose malattie croniche. È stato dimostrato che l'esercizio fisico regolare riduce efficacemente il rischio di malattie del sistema cardiovascolare, riduce il rischio di sindrome metabolica e diabete di tipo 2, aumenta la densità minerale ossea e la massa muscolare e, influisce positivamente sulla salute mentale. Una corretta quantità di attività fisica, svolta con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, è quindi un elemento imprescindibile della vita di tutte le persone. Dal lato opposto, studi di fisiologia dell'esercizio mostrano come anche brevi periodi di ridotta attività fisica (minori di 4 settimane) o completo allettamento (vedasi ad esempio gli studi di Bed-Rest eseguiti per simulare le condizioni di ridotta gravità

SEGUE A PAG. 4

Dopo un periodo di ridotto esercizio fisico e aumentata sedentarietà una adeguata attività fisica, finalizzata alla tutela della salute, venga praticata con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, con gradualità e periodicità corrette.

nello spazio) comportino profonde alterazioni strutturali e funzionali a livello di tutti gli organi, muscoli inclusi.

Sebbene l'importanza di mantenersi "attivi" sia regolarmente presente nei principali quotidiani e mezzi di comunicazione e, nonostante numerosi centri sportivi e organizzazioni abbiano messo a disposizione programmi di allenamento gratuiti, accurate e precise raccomandazioni per la ripresa di uno stile di vita attivo sono necessarie per garantire un efficace mantenimento della salute generale ed evitare possibili conseguenze negative.

La Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), Federazione medica del CONI fin dal 1929 e unica Società Scientifica accreditata dal Ministero della Salute per la Medicina dello Sport, vuole scendere in campo per offrire una serie di indicazioni che possano contribuire all'attuazione di un corretto stile di vita da parte di tutta la popolazione che non pratica sport agonistico, incentivando, in particolare, la regolare attività fisica durante e dopo l'emergenza



epidemiologica legata alla diffusione del Coronavirus. Del resto la FMSI fu invitata all'Assemblea generale dell'ONU il 5 luglio 2018 fornendo un'audizione sul tema delle azioni di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili (NCDs), proprio perché caratterizzata dalla cultura della prevenzione che ha come tratto distintivo la riduzione del rischio di malattia. È una cultura che affonda le sue radici 2000 anni fa, quando già il Senato degli antichi romani promulgava leggi per difendere i diritti dei cittadini e la



Società intera.

Recenti ricerche epigenetiche hanno avvalorato gli effetti positivi dell'esercizio fisico sulle cellule malate, con conseguenze estremamente importanti per il patrimonio epigenetico transgenerazionale. In poche parole, la prevenzione primaria comincia prima del concepimento e continua per tutta la vita, al fine di migliorare l'età biologica rispetto all'età anagrafica. Non possiamo pensare di azzerare il rischio, ma

possiamo agire per ridurlo significativamente, proprio partendo dall'esperienza sugli atleti olimpici, su cui viene testata l'efficacia dell'esercizio fisico correttamente prescritto, per poi applicare i risultati ottenuti su tutta la popolazione, così aiutando il Servizio Sanitario Nazionale.

In un momento in cui si auspica una ripresa della natalità nel Paese, vale sicuramente la pena ricordare il fondamentale valore dell'esercizio fisico per le coppie che intendono concepire. È stato infatti dimostrato il suo agire positivo sulle cellule germinali (spermatozoi e cellule uovo) per una crescita ottimale del futuro bambino e una diminuzione del rischio di malattie croniche nell'età adulta.

RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Per quanto affermato in precedenza è fondamentale che dopo un periodo di ridotto esercizio fisico e aumentata sedentarietà una adeguata attività fisica, finalizzata alla tutela della salute, venga praticata con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, con gradualità e periodicità corrette. Atleti professionisti, sportivi amatoriali o anche coloro che svolgono attività lavorative usuranti e gravose non possono quindi riprendere le proprie attività senza tener conto degli effetti deleteri del detraining. Questo infatti esporrebbe a situazioni di affaticamento precoce per ridotte capacità aerobiche o a infortuni per alterata funzione dei muscoli, risultando controproducente per la salute. Nella ideazione e nello svolgimento delle sessioni di esercizio fisico sarà quindi importante attenersi a determinate indicazioni in termini di intensità, frequenza, volume e modalità di esercizio, applicando quanto suggerito dalle comunità scientifiche internazionali e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e come già suggerito dalla FMSI nelle recenti Linee Guida Italiane di Prescrizione dell'Attività Fisica per adulti sani. Qui di seguito alcune raccomandazioni generali che consigliamo di seguire per la costruzione di un programma di ricondizionamento fisico.

GRADUALITÀ: Dopo un periodo di detraining è fondamentale rispettare un concetto di gradualità della ripresa. Una ripresa dell'attività fisica aumentando sia volume che intensità ma senza modulare al meglio i tempi di recupero potrebbe comportare eccessiva stanchezza o, in SEGUE A PAG. 6

alcuni casi, causare infortuni muscolari o problemi di salute. Il “*ricondizionamento fisico*” dovrebbe prevedere un programma di allenamento contenente esercizi posturali, di stretching, di core- stability e di equilibrio. Raggiunti questi obiettivi di base, sarebbe consigliato introdurre esercizi per l’aumento del tono muscolare e, contemporaneamente un programma di attività di resistenza per migliorare la capacità aerobica. Nella fase iniziale può essere utile alternare i giorni di allenamento con giorni di riposo o aumentare di qualche minuto ogni giorno il volume di attività fisica quotidiana praticata. In seguito sarebbe opportuno introdurre gradualmente movimenti specifici delle eventuali attività sportive praticate.

QUANTITÀ: Fino a quando non sarà possibile riprendere la regolare attività fisica all’aperto e/o in palestra, il suggerimento è quello di mantenere uno stile di vita attivo dedicando almeno *30-45 minuti ogni giorno* alla pratica di attività che permettano il mantenimento di un buono stato di salute. Non appena le direttive governative lo permetteranno, la quantità di attività fisica quotidiana potrà essere aumentata fino a rispettare le linee guida internazionali esistenti sull’attività fisica, così come quelle dell’FMSI, che suggeriscono di praticare attività fisica per *un totale di 150-300 minuti a settimana*, in combinazione con esercizi di tonificazione muscolare e flessibilità.

INTENSITÀ: L’intensità del lavoro deve variare a seconda delle condizioni fisiche individuali e dell’età, nonché delle condizioni climatiche, possibilmente aumentandola gradualmente nel tempo. Per le attività di tipo aerobico le linee guida consigliano attività di intensità moderata per la maggior parte della settimana, con una parte delle singole sedute svolta ad intensità più alta. Tuttavia nelle attuali condizioni di isolamento potrebbe essere difficile eseguire esercizi di intensità vigorosa e il decondizionamento fisico potrebbe esporre a rischi, compresa la riduzione della risposta del sistema immunitario verso l’infezione. La scelta ideale dovrebbe quindi essere quella di svolgere attività di intensità moderata, con frequenza cardiaca intorno al 60-70% della massima frequenza cardiaca teorica (generalmente calcolata con la formula: $FC_{max} = 208 - 0.7 \times \text{età}$). Se non si può monitorare la frequenza cardiaca durante l’esercizio, ci si può basare sul livello di fatica percepito, cercando di gestire l’intensità tra leggero e



moderatamente intenso (i.e. percepisco lo sforzo impegnativo ma sono in grado di parlare mentre faccio esercizio).

FREQUENZA: Si consiglia di praticare esercizio fisico *nella maggior parte dei giorni della settimana*, associando attività aerobiche di moderata intensità in combinazione con esercizi di rafforzamento muscolare e flessibilità due volte a settimana. Dal momento che evidenze scientifiche mostrano effetti negativi sulla salute se si supera la soglia di 6-8 ore al giorno di tempo totale in posizione seduta, sarebbe consigliabile interrompere la sedentarietà ogni 30-60 minuti con attività fisica a bassa intensità o attività quotidiane.

MODALITÀ: I programmi variano a seconda se l’attività fisica viene svolta indoor (a casa) o all’aperto (al momento della ripresa autorizzata). Il programma di attività fisica dovrebbe comprendere sia attività per la tonificazione muscolare sia *attività aerobica*. Per il



mantenimento del tono muscolare si possono usare piccoli pesi e/o elastici. Nel caso non fossero a disposizione, si possono praticare esercizi a corpo libero (ad es. piegamenti e flessioni) o sostituire i pesi con oggetti di uso quotidiano (ad es. bottiglie d'acqua, libri, ecc.). Per le attività aerobiche, si possono utilizzare attrezzi per l'home-fitness (ad es. cyclette, tapis roulant) oppure marciare sul posto, saltare la corda o utilizzare le scale. Le varie fasi di esercizio o i diversi esercizi possono essere intervallati da fasi di riposo che, con il migliorare delle condizioni fisiche, possono ridursi di durata. Prima dell'inizio dell'attività fisica è opportuno dedicare 5 minuti allo stretching ed altrettanto dedicare gli ultimi 5 minuti ad una fase di defaticamento con esercizi di allungamento muscolare.

RACCOMANDAZIONI GENERALI PER L'ATTIVITÀ FISICA

I programmi di allenamento qui sotto riportati sono una proposta per la ripresa dell'attività fisica

suddivise per livello di condizionamento fisico: persone sedentarie, moderatamente attive o allenate (Tabella 1). La tabella 2 rappresenta invece la prescrizione dell'attività di rafforzamento muscolare per individui con diversi livelli di forza, basandosi cioè sul tono muscolare.

Tabella 1. Prescrizione di esercizio aerobico per individui sedentari, moderatamente attivi e allenati.

Sedentari

- Gli adulti dovrebbero iniziare da 150 minuti/settimana di attività di lieve intensità o 75 minuti/settimana di esercizio fisico moderato per raggiungere l'obiettivo almeno 300 minuti di attività leggera alla settimana o 150 minuti di esercizio a intensità moderata alla settimana.
- Il carico totale dovrebbe aumentare progressivamente ogni 4-6 settimane.
- L'esercizio di intensità leggera e moderata può essere combinato quotidianamente per raggiungere i volumi di esercizio raccomandati.
- L'allenamento può essere effettuato in una sessione di allenamento continua o in singoli blocchi di 10 minuti nel corso di una giornata.
- Dopo 6-8 settimane, è possibile introdurre 15 minuti di vigorosa attività per 1-2 volte a settimana e ridurre la quantità di esercizio nel dominio di intensità leggera (ridurre di 60-120 minuti) o moderata (ridurre di 30-60 minuti).

Moderatamente attivi

- Gli adulti dovrebbero svolgere almeno 300 minuti di attività leggera o 150 minuti di esercizio a intensità moderata a settimana. 15 minuti di attività vigorosa per 1-2 volte a settimana devono essere eseguiti in alternativa all'esercizio leggero (60-120 minuti) o moderato (30-60 minuti).
- Combina quotidianamente esercizi di intensità moderata e vigorosa per raggiungere i volumi di esercizio raccomandati.
- L'allenamento può essere accumulato in una sessione di allenamento continua o in singoli blocchi di 10 minuti nel corso di una giornata.
- Dopo 6-8 settimane, è possibile eseguire 75 minuti/settimana di attività vigorosa in alternativa alle attività leggere o moderate.

Attivi

- Gli adulti dovrebbero eseguire

SEGUE A PAG. 8

almeno 150 minuti di esercizio di intensità moderata a settimana o 75 minuti di esercizio di intensità vigorosa.

- Combina quotidianamente esercizi di intensità moderata e vigorosa per raggiungere i volumi di esercizio raccomandati.
- L'allenamento può essere accumulato in una sessione di allenamento continua o in singoli blocchi di 10 minuti nel corso di una giornata.
- Dopo 6-8 settimane è possibile introdurre un aumento fino a 300 minuti/settimana di attività moderata o 150 minuti/settimana di attività vigorosa.

Tabella 2. Prescrizione dell'attività di rafforzamento muscolare per individui con diversi livelli di forza.

Ridotto tono muscolare

- Gli adulti devono svolgere attività di potenziamento muscolare almeno 1-2 volte a settimana.
- La prescrizione dovrebbe iniziare con esercizi di resistenza muscolare (carico del 67% o meno di 1RM) eseguiti per 2-3 serie di 12 o più ripetizioni ciascuna.
- Gli esercizi dovrebbero essere separati da intervalli di riposo di circa 60- 120 secondi.
- Dopo 6-8 settimane, ipertrofia muscolare (67-85% 1RM) o allenamento di potenza muscolare (80-90% 1RM), con 3-6 serie di 1-3 ripetizioni con periodi di riposo di 2-4 minuti, possono essere introdotti.

Tono muscolare normale

- Gli adulti devono svolgere attività di potenziamento muscolare 2-3 volte a settimana.
- La prescrizione deve iniziare dall'ipertrofia muscolare (67-85% 1RM) o dall'allenamento della potenza muscolare (80-90% 1RM o <60% 1RM), consistente in 3-6 serie di 1-3 ripetizioni con periodi di riposo di 2-4 minuti.
- Dopo 6-8 settimane si può introdurre l'allenamento della forza massima (85% o più di 1RM), che consiste in 2-8 serie di 6 o meno ripetizioni per gruppo muscolare con intervalli di riposo da corti (<60 s) a moderati (60– 120 s).

Abituato ad eseguire esercizi per la forza muscolare

- Gli adulti dovrebbero allenare la forza muscolare 3-4 volte a settimana.
- Utilizzare una routine in cui gli allenamenti sono suddivisi per gruppi muscolari.



- Ipertrofia muscolare (67-85% 1RM) o allenamento della potenza muscolare (80-90% 1RM o <60% 1RM), consistente in 3-6 serie di 3 ripetizioni ciascuna con periodi di riposo di 2-4 minuti.
- Forza massima (85% o più di 1RM), consistente in 2-8 serie di 6 o meno ripetizioni per gruppo muscolare. Sono necessari intervalli di riposo di lunga durata (>2 minuti) per massimizzare i guadagni della forza muscolare.

RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA ALL'APERTO

Quando sarà possibile riprendere l'attività fisica all'aperto sarà necessario aumentare gradualmente la quantità di esercizio praticato quotidianamente fino a raggiungere le linee guida indicate. Se il periodo di isolamento ha comportato un aumento di peso corporeo, sarà assolutamente raccomandato il ritorno al peso forma, abbinando alla ripresa dell'attività fisica anche un regime dietetico controllato, moderatamente ipocalorico e ricco di vitamine e con attenzione ad una appropriata idratazione. Inoltre,



potrebbe essere utile una valutazione presso un medico specialista in medicina dello sport per un corretto inquadramento delle proprie condizioni di salute e delle effettive possibilità fisiche, soprattutto per quelle persone con fattori di rischio per malattie croniche o persone in età oltre i 50 anni. Per le persone che sono state affette da coronavirus, dopo il benessere dell'infettivologo ma prima della ripresa dell'attività, è certamente consigliabile una valutazione da parte dello specialista.

Nelle fasi iniziali sarà estremamente importante attenersi alle precauzioni suggerite a tutela della salute di tutti. Sarà quindi consigliabile:

- 1 *Praticare attività fisica a livello individuale, rispettando l'eventuale indicazione all'utilizzo di una mascherina chirurgica per coprirsi naso e bocca.*
- 2 *Mantenersi a distanza da altre persone.* Considerato che l'attività fisica aumenta la frequenza e la profondità degli atti respiratori e di conseguenza lo spazio percorso dalle goccioline di saliva presenti nel nostro respiro, sarà necessario

Nelle fasi iniziali sarà estremamente importante attenersi alle precauzioni suggerite a tutela della salute di tutti.

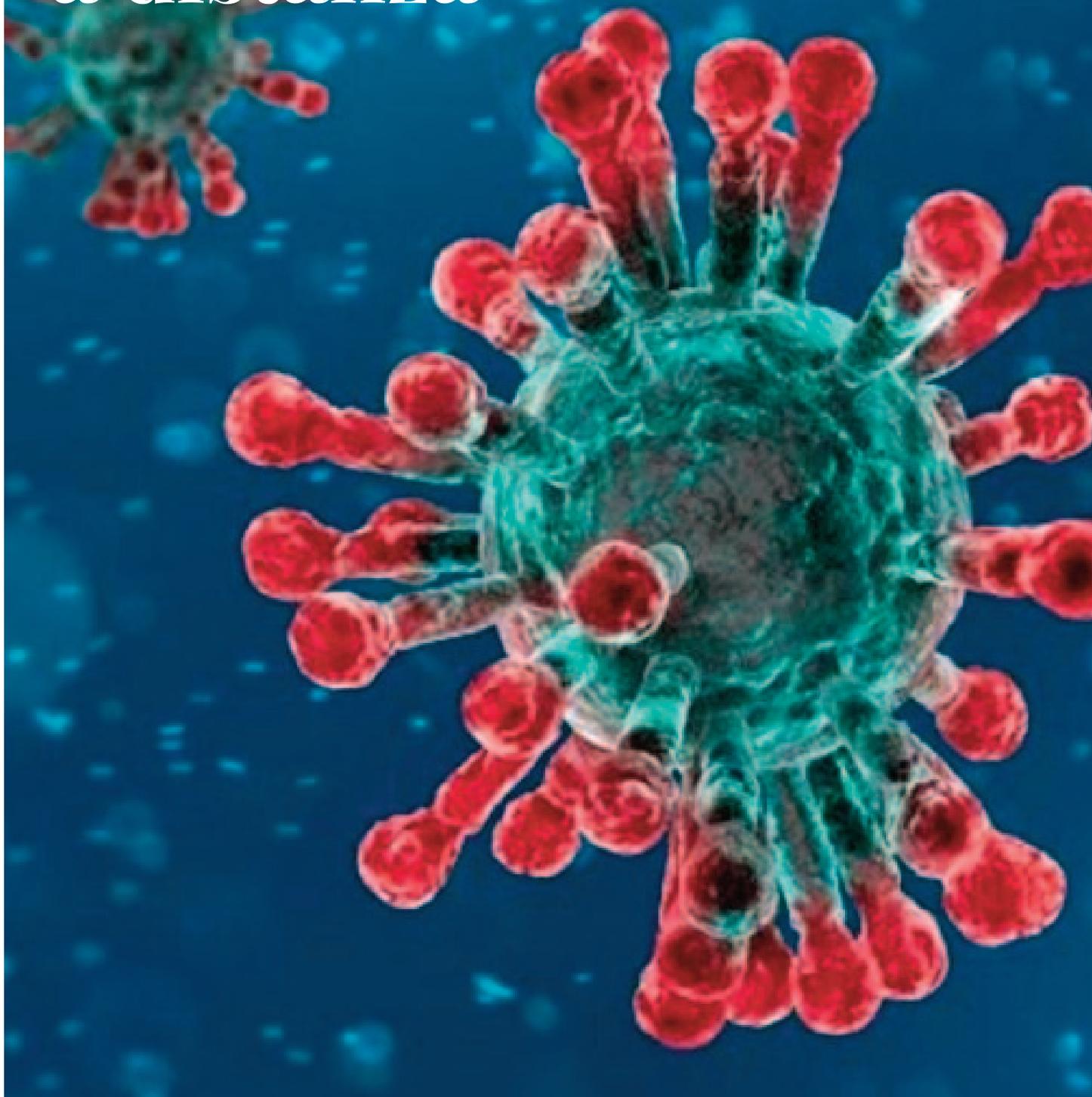
aumentare la distanza di sicurezza portandola ad almeno 5 metri durante cammino, corsa e altre attività aerobiche come yoga e pilates e ad almeno 20 metri nel caso del ciclismo.

- 3 Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- 4 Appena possibile, dopo l'attività fisica, lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, sciacquandole ed asciugandole con una salvietta monouso. Se non si ha accesso ad acqua corrente è possibile ricorrere, se sono disponibili, a prodotti di disinfezione
- 5 Bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
- 6 Buttare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc., (ben sigillati).
- 7 Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 8 Coprirsi la bocca e il naso con l'incavo del gomito o con un fazzoletto, preferibilmente monouso, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

Il periodo di lockdown ha sicuramente messo a dura prova la nostra tenuta psicofisica e per molti ha rappresentato un problema di efficienza funzionale del nostro organismo. La Federazione Medico Sportiva Italiana si augura che queste raccomandazioni possano accompagnare i cittadini ad un percorso di riadattamento virtuoso ai corretti stili di vita, contribuendo così alla prevenzione delle malattie.

Copyright attribution: Freepik, @jcomp
 Per illustrare questo articolo sono state utilizzate risorse con licenza d'uso "BY Creative Commons" o assimilabile. Qualora non fosse stato possibile identificare l'autore e ne si volesse chiedere la rimozione contattare ufficiostampa@unvs.it

Il coronavirus e la comunicazione a distanza



a cura di Pasquale Piredda

Il fenomeno del Carovirus, come è noto, ha imposto, a livello mondiale, una forte modificazione degli stili di vita, con forti ripercussioni, che investono l'economia, il commercio, il turismo, ma, soprattutto, la nostra realtà esistenziale e, in particolare, il nostro modo di interpretare e gestire i personali codici comportamentali, le nostre abitudini, i nostri ritmi quotidiani, vale a dire, il nostro personale modo di pensare, sentire, agire.

Il sentimento di inquietudine, derivato da questa situazione problematica, comporta la necessità di trovare le giuste soluzioni per contenere, in qualche modo, il devastante contagio che, per la sua abnorme diffusione, ha imposto a tutti, come unica soluzione possibile, una condizione di isolamento e di "clausura forzata", riducendo e impoverendo, in qualche modo, i rapporti umani diretti.

Lo stravolgimento delle abitudini di vita e dei comportamenti di ognuno ha, così, modificato la tipologia dei rapporti della singola persona col mondo esterno e limitato, soprattutto, la possibilità di relazioni interpersonali dirette.

A tale proposito può essere utile fare riferimento all'aspetto spaziale del rapporto interpersonale, utilizzando la teoria della **Prosemica**, disciplina semiologica che studia i gesti, i comportamenti, lo spazio e le distanze all'interno dei vari tipi di comunicazione.

Sulla base delle indicazioni dal lavoro scientifico sopra citato, possiamo dedurre che la distanza intima di 45 centimetri è stata, oggi, sostituita dalla distanza sociale quantificabile in 120 cm.

Ciò comporta, naturalmente, la privazione del contatto e della vicinanza fisica, con la conseguente eliminazione delle modalità comunicative ravvicinate, la cui possibilità espressivo-relazionale è, dunque, proiettata su una distanza trasmissiva dei messaggi più ampia e dilatata, rispetto al passato.

Si è potuto sottolineare, inoltre, che le varie

avvertenze ufficiali e i provvedimenti emanati, per arginare il pericoloso fenomeno del contagio, contenenti precise regole prescrittive sulle regole e rigidi comportamenti da seguire, pur se necessarie, hanno creato una situazione di disagio e di malessere generalizzato, che evidenziano la sensazione di difficoltà e inadeguatezza a fronteggiare questa nuova ed inaspettata situazione problematica.

In molti casi, infatti, le limitazioni della libertà di movimento, di avvicinamento ad altre persone e, quindi, la sottrazione del consueto contatto fisico con loro, comprese le persone care, hanno generato un sentimento di impotenza ad affrontare una realtà non facilmente gestibile, scatenando, talvolta, condizioni di sofferenza psicologica e facendo emergere fragilità emotive, espresse sotto forma di paure, preoccupazioni, ansie, disorientamento, senso di vuoto.

Questa situazione di sofferenza, comunque, più che alimentare una sterile, improduttiva e pericolosa rassegnazione deve, piuttosto, stimolare il bisogno di attivare una necessaria reazione, tesa a stimolare tutti ad un piano d'azione funzionale, collettivamente concordato, che sia utile a garantire, di conseguenza, la continuità delle dinamiche comunicative, già presenti con altre persone, facendo ricorso agli appositi strumenti telematici (video, immagini, messaggi vocali, ecc.), che, in questo caso, saranno particolarmente preziosi ed in grado di sostituire il suddetto impoverimento delle relazioni, basate sulla prossimità fisica del rapporto del "faccia a faccia" e del "a tu per tu"; il loro utilizzo, inoltre, potrebbe rappresentare la giusta opportunità per esplorare e scoprire altri orizzonti fino ad ora sconosciuti.

Bisogna, dunque, andare alla ricerca degli strumenti e strategie d'intervento compensativi dello spazio vitale della comunicazione diretta, facendo ricorso, principalmente, ai mezzi tecnologici attuali, i quali garantiscono, comunque, la possibilità di dare, in qualche modo, conforto e sicurezza e di alleviare il disagio della solitudine delle persone

lontane, in particolare, di quelle persone che, già in condizioni normali, soffrono di gravi lontananze affettive.

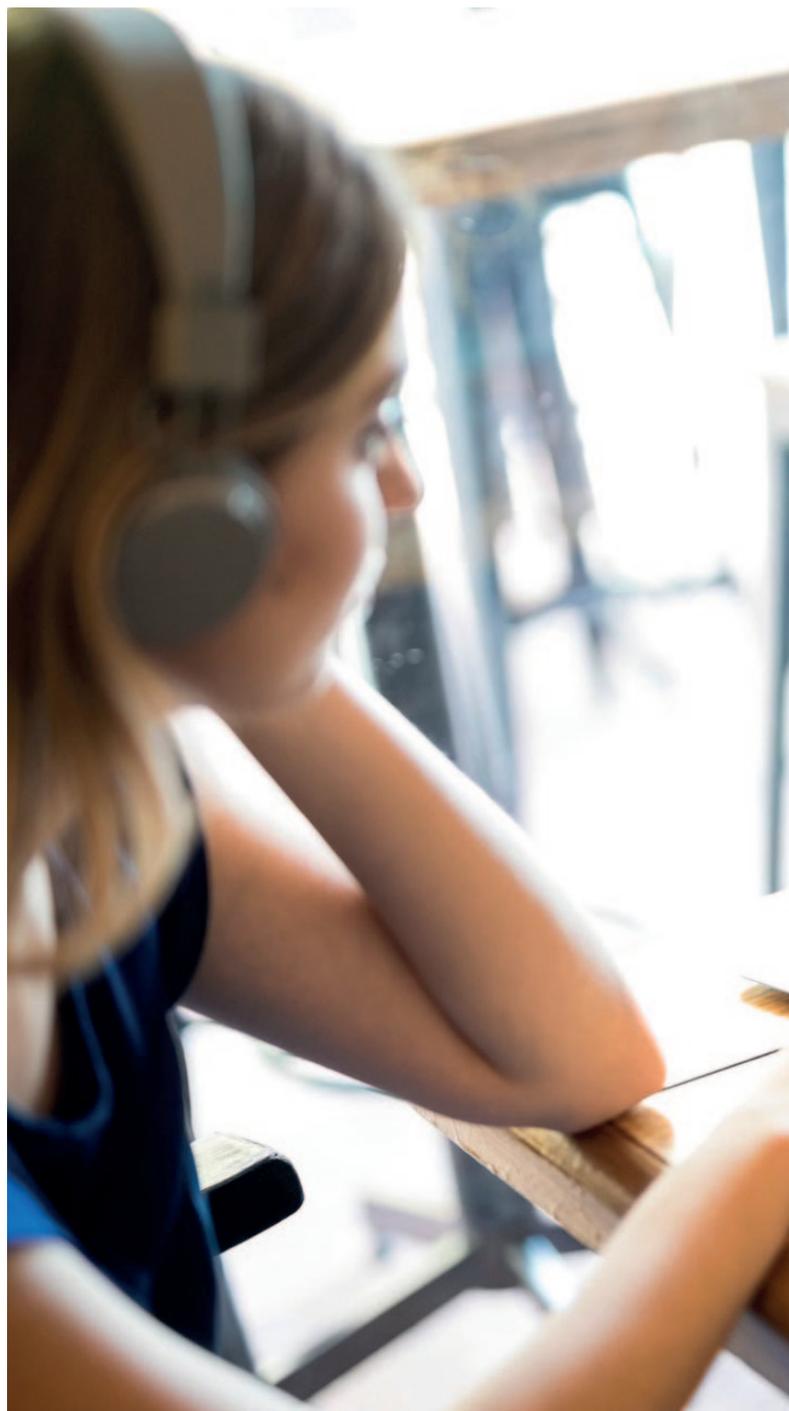
In occasione della chiusura delle scuole, particolarmente efficace si è dimostrata l'attività didattica on line per gli studenti, i quali stanno, ora, sperimentato una formula innovativa di *fare scuola*, attraverso le varie proposte didattiche degli insegnanti, che li invitano e li stimolano ad interagire, in modo dinamico e partecipato con loro, ma li incoraggiano, anche, a mantenere i contatti comunicativi, collaborativi e solidali con i compagni di classe.

Oltre alle regole di comportamento previste per la salvaguardia e la difesa della salute, si prospetta, inoltre, per ogni persona, l'occasione/necessità di ricercare, coltivare e mantenere un **rapporto di umana solidarietà con gli altri**, con l'aiuto dei quali, si può resistere alla tentazione di rinunciare alla tentazione *di mollare la presa, di staccare la spina, di tagliare i ponti col mondo*.

Per dar senso e significato alla vita umana, nel mare della tempesta che affligge, ora, la generalità della popolazione mondiale, la comunicazione costituisce, sicuramente, un'ancora di salvezza fondamentale e irrinunciabile, in quanto, come afferma Paul Watzlawich (considerato il padre della comunicazione), la conservazione della specie e l'evoluzione l'uomo sono strettamente legate alla comunicazione: *L'uomo, egli sostiene, non può non comunicare e non può esimersi dal comunicare qualcosa agli altri*.

Lo psicologo Daniel Stern conferma questo concetto, avanzando la teoria, secondo cui, *"i nostri sistemi nervosi sono concepiti in maniera tale da essere captati da quelli altrui, così che possiamo provare le sensazioni degli altri come se fossimo nella loro pelle"*.

Si tratta, quindi, di un'esigenza vitale e irrinunciabile, per cui il rapporto, anche se, ridimensionato nella sua fisicità, a causa di impedimenti ambientali, costituisce, sicuramente, un'esigenza necessaria, che consente ad ogni persona di **utilizzare le risorse intime e personali, di tenere viva e solida la connessione emotivo-affettiva interpersonale, di conservare, in modo costante, il senso, il significato, il bisogno e la disponibilità del saper condividere, con altre persone, interessi, esigenze, desideri, aspettative, valori che, in definitiva, rappresentano il vero significato della vita comunitaria**.



Sulla base di tale facoltà/disponibilità, infatti, ogni persona, facendo ricorso alla carica e ai processi energetici interiori, è in grado di superare limiti e difficoltà di vario tipo, di mobilitare le personali risorse che rendano possibile e agevole ogni tipo di comunicazione interpersonale, compresa **la comunicazione a distanza**.

Per quest'ultima modalità di comunicazione, si tratta di una strategia già ampiamente utilizzata, attraverso i moderni mezzi di comunicazione che, però, in questa particolare emergenza, andrebbe



ulteriormente valorizzata e potenziata, facendo ricorso, in particolare, agli strumenti telematici attuali, ormai, alla portata di tutti, che offrono l'opportunità di trasmettere, ricevere e decodificare un vasta gamma di linguaggi verbali, iconici, gestuali, corporei.

È bene sottolineare, a tale proposito, che i rapporti comunicativi interpersonali, in ogni caso, risulteranno particolarmente efficaci, se saranno rispettati alcuni principi fondanti della **comunicazione**, che va sempre intesa in senso circolare, che prevede, cioè, nella sua dinamica espressiva, *la trasmissione e l'ascolto*

L'uomo, egli sostiene, non può non comunicare e non può esimersi dal comunicare qualcosa agli altri.

Paul Watzlawich

attivo, profondo e reciproco dei messaggi.

I vari flussi comunicativi, infatti, hanno senso e significato se si configurano come un rapporto umano interpersonale, *uno scambio di doni* o come *“una relazione d'aiuto reciproco”* (Carl Rogers), che si alimenta attraverso una carica emotivo-affettivo dinamica, sempre viva e continua fra le persone che comunicano.

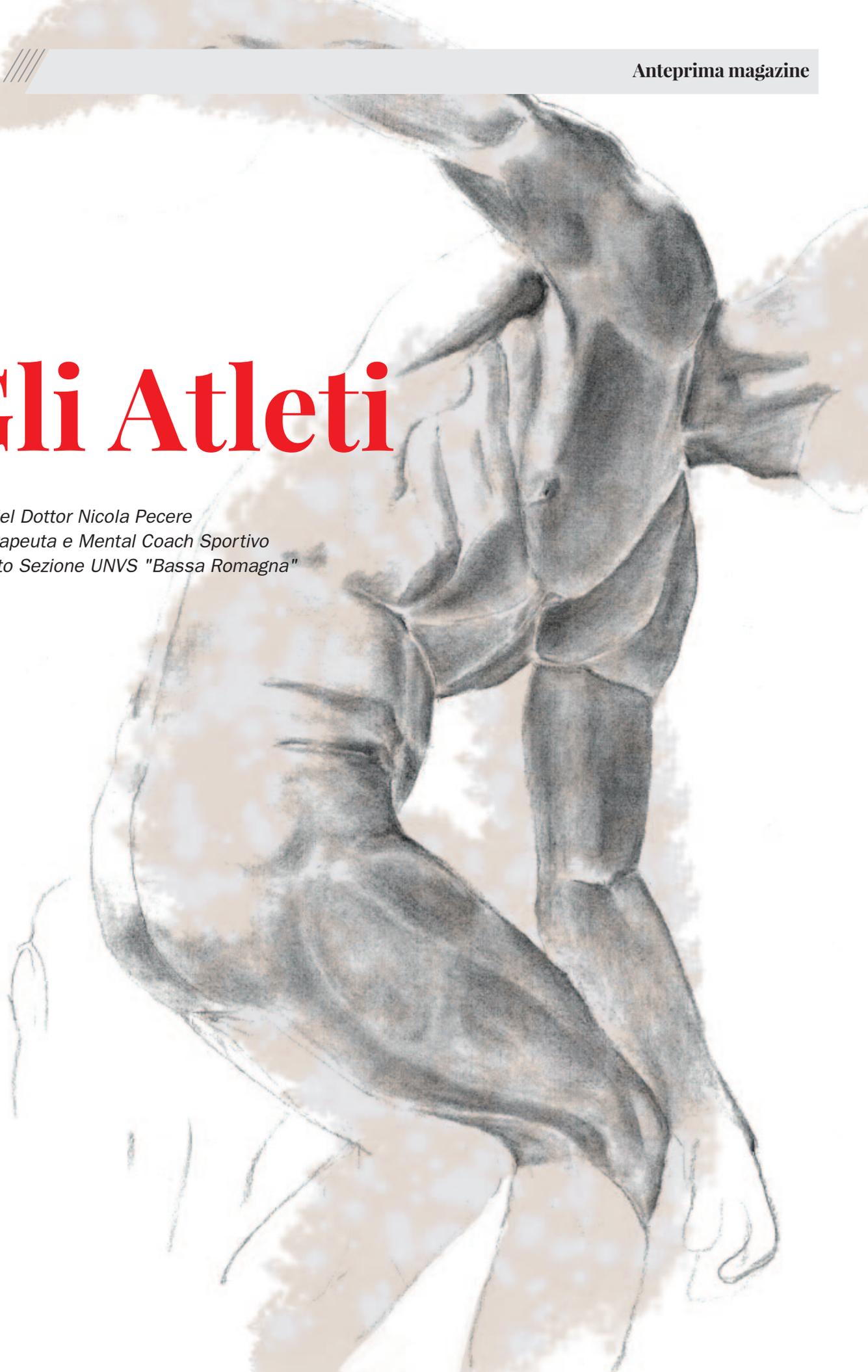
In conclusione, questo tipo di relazione umana che, sulla base delle norme di comportamento indicate nei documenti ufficiali, non può prevedere il contatto fisico, la tradizionale stretta di mano o l'abbraccio affettuoso, rappresenta, comunque, **una forma di connessione emotiva di tipo empatico** che, anche attraverso la semplice e amichevole conversazione telefonica o telematica, permette l'esternazione e lo scambio confidenziale e arricchente di pensieri, sentimenti, stati d'animo comuni.

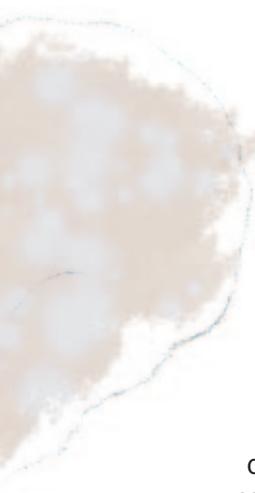
Ognuno di noi è chiamato a vincere, anche in questa delicata circostanza, la grande sfida della vita, facendo ricorso ad una sorta di muto soccorso, come abbiamo sottolineato, reclutando e utilizzando le risorse più profonde che, nell'occasione, hanno bisogno di essere realizzate ed esternalizzate, nella loro autentica umanità, necessariamente aperta al mondo degli altri, nella consapevolezza che tutti gli uomini convivono e si realizzano, in quanto tali, in un comune villaggio globale.

Copyright attribution: fool
 Per illustrare questo articolo sono state utilizzate risorse con licenza d'uso "BY Creative Commons" o assimilabile. Qualora non fosse stato possibile identificare l'autore e ne si volesse chiedere la rimozione contattare ufficiostampa@unvs.it

Gli Atleti

*a cura del Dottor Nicola Pecere
Psicoterapeuta e Mental Coach Sportivo
Associato Sezione UNVS "Bassa Romagna"*





Gli atleti, per quando grandi e fantastici siano, sono pur sempre uomini e donne. Pertanto, sono soggetti, come il resto della umanità, alle passioni e alle emozioni che coinvolgono ciascuno di noi.

Hanno avvertito in maniera considerevole il contraccolpo psicologico del rinvio di tutte le attività sportive.

L'intervento di questa pandemia ha scombinato i loro progetti, i programmi di allenamento e il raggiungimento degli obiettivi. La paura di essere colpiti da questo maledetto virus, gioca un ruolo importante nel superamento del momento difficile che essi stanno attraversando. In che maniera riusciranno a superare questa assordante calamità? In primo luogo, è opportuno che essi si concentrino su quello che possono fare e non su quello che non riescono più a fare.

Questa semplice considerazione è fondamentale: sposta l'attenzione dal problema alla soluzione.

Infatti, fissare il proprio focus sul rinvio di tutte le attività sportive, non cambia per nulla la situazione, specialmente in coloro che non intravedono un grande futuro per via della età. La domanda più proficua che possono farsi per aiutare se stessi a superare questa criticità, che spalanca le porte alla soluzione, è la seguente: cosa posso fare perché io riesca a riprendermi con una certa celerità? Le domande che ci facciamo hanno una importanza cruciale.

Vi sono domande che mettono a riposo il cervello, che non gli consentono di reagire. Vi sono poi altre domande, come quella citata in precedenza, che mettono invece in moto la mente, la quale, statene certi, offrirà una risposta coerente, precisa e puntuale. Infatti, quando pensiamo in continuazione ad un problema, il cervello risponderà proponendo problemi. Quando invece pensiamo in termini di soluzioni, la mente produrrà soluzioni.

Albert Einstein affermava che non si può risolvere un problema con la mentalità con cui lo si è creato. La soluzione passa dal prendere le distanze dal problema stesso. Ribadisco il concetto.

La nostra mente soffre di letteralismo: fa esattamente quello che gli chiediamo di fare. Voi le proponete problemi? ed essa risponderà con problemi. Se cercate soluzioni, essa vi accontenterà.

Naturalmente, esiste la paura di ammalarsi, di contrarre la malattia, che aggrava ancor più la situazione psicologica. Ancora una volta, è utile affidarsi a quelle certezze in grado di risollevare il morale. Per esempio, è opportuno mettere in atto tutte le misure di prevenzione. Bisogna considerare che gli atleti sono giovani, ben allenati, ben nutriti e seguitissimi dal punto di vista medico. Poiché il corona virus aggredisce soprattutto organismi già debilitati da antiche e serie malattie, e soprattutto non sembra colpire persone giovani, questo dovrebbe creare un poco di serenità in tutti coloro che l'hanno perduta. Avere fiducia in se stessi, buttare il cuore oltre l'ostacolo e imparare cose nuove da questa incredibile avvenimento, sono gli ingredienti per ripartire.

Se da ogni esperienza imparo qualcosa di nuovo, è valsa la pena di averla vissuta. La convinzione più proficua che si possa adottare quando il vento della vita ti soffia contro, è pensare che si potrà trarre da qualsiasi calamità una lezione che consenta di ottenere risultati pario superiori alle stesse avversità. Ed è una convinzione vincente e rivoluzionaria.

Come sosteneva Lucio Anneo Seneca, non si può dirigere il vento ma si possono governare le vele.

Un'altra convinzione che è utile adottare, è che io e solo io sono responsabile dei miei comportamenti sportivi.

Qualsiasi cosa mi accade, sia essa negativa o sia essa positiva, l'ho provocata con il mio

Il nostro cervello, come quello dei campioni, funziona alla stessa identica maniera. Sia che siate fuoriclasse sia che non lo siate, bisogna compiere gli stessi percorsi mentali. Ovvero, utilizzare in un certo modo i pensieri, che sono il linguaggio della mente, che ci consentono di conseguire l'eccellenza.

atteggiamento o con il solo pensiero, anche se le mie intenzioni erano positive. Il fatto di assumersi la responsabilità, significa che posso intraprendere nuove azioni per ottenere i risultati che intendo raggiungere. Quindi, posso cambiare il significato dell'evento e ribaltare la situazione a mio favore. Se invece addossiamo la responsabilità agli altri o agli eventi avversi, non potremo fare nulla per cambiare il risultato e non resterà che piangersi addosso.

Ma badate bene, queste semplici regole non valgono solo per i campioni. Essi come tutti, appartengono al genere umano, e sono preda come noi dell'entusiasmo, delle passioni, delle paure e delle incertezze.

Noi esattamente, come loro, dobbiamo imparare una dura lezione e trarre da essa elementi decisivi per riuscire nello sport, come, del resto, nella vita. L'eccellenza sportiva non si crea da un giorno all'altro. Occorrono anni di sacrifici, di preparazione tecnica, fisica e di preparazione mentale.

E questo senza distrarre mai, un solo minuto. l'attenzione dal risultato che vogliamo conseguire.

Il nostro cervello, come quello dei campioni, funziona alla stessa identica maniera. Sia che siate fuoriclasse sia che non lo siate, bisogna compiere gli stessi percorsi mentali. Ovvero, utilizzare in un certo



modo i pensieri, che sono il linguaggio della mente, che ci consentono di conseguire l'eccellenza.

Per raggiungere un traguardo, bisogna prima pensarlo.

I grandi atleti sanno come utilizzare al meglio le risorse che sono dentro di loro. Se il potenziale è innato non è innata la voglia di allenarsi, la caparbieta nell'inseguire un obiettivo. In poche semplici parole, campioni si diventa nella stragrande maggioranza dei casi. Le potenzialità, per quanto grandi, non servono a nulla se non sono asservite al concetto di sacrificio. E qualsiasi uomo o donna è in grado di compiere sacrifici impensabili.

E' questo che ci rende tutti umani e più simili l'uno all'altro. E' il massimo comune denominatore di tutti noi, campioni e non. Il fisico ha dei limiti. La mente ha potenzialità infinite.

Questa consapevolezza è la differenza che fa la differenza. E che cosa è una consapevolezza? È solo e semplicemente un pensiero. E tutti sanno pensare, nessuno escluso.

//////

Copyright attribution: gdpozzi

Per illustrare questo articolo sono state utilizzate risorse con licenza d'uso "BY Creative Commons" o assimilabile. Qualora non fosse stato possibile identificare l'autore e ne si volesse chiedere la rimozione contattare ufficiostampa@unvs.it

SEZIONE DI BRA

I veterani dello sport per la salute comune

Gran bella iniziativa quella promossa dall'Unione Nazionale Veterani dello Sport di Bra che forti del concetto di Associazione di Promozione Sociale ha messo in campo una sottoscrizione fondi coinvolgendo direttamente i propri soci ed i tanti amici che la realtà sportiva braidese da tempo apprezzano le iniziative messe in campo a favore dei giovani.

In questa occasione le note difficoltà sanitarie che hanno messo a dura prova la nazione hanno stimolato il Consiglio Direttivo a raccogliere l'idea proposta dal Presidente Paola Ballocco di dar concretezza a supporti DPI e nel caso specifico all'acquisto di gel settico che potesse impedire l'ulteriore propagazione del famigerato virus covid-19.

Ecco allora che Sabato 18 Aprile, con la fattiva collaborazione dell'amministrazione comunale di Bra in particolare dell'Assessore e Vice Presidente UNVS braidese Massimo Borrelli, nelle mani del Sindaco Gianni Fogliato è stato consegnato il materiale sanitario che sarà distribuito in particolare alle strutture per la tutela della salute di soggetti fragili.



"Siamo davvero contenti che la nostra iniziativa abbia potuto concretizzarsi nonostante le non poche difficoltà organizzative, ma con impegno, determinazione e credo alla fine abbiamo raggiunto l'obbiettivo che ci eravamo prefissati in particolare sulla città di Bra" - dice il Presidente Paola Ballocco a

cui fa eco Giuseppe Sibona nel ruolo associativo di Segretario ed Amministratore - "L'UNVS Sezione di Bra è presente sulla città dal 10 Giugno 2006 ed in questi 14 anni di attività ha dimostrato di essere parte integrante del territorio con validi ed utili progetti legati allo sport, alla didattica socio scolastica, culturale e turistica facendo sinergia e rete con diverse realtà associative. In questa occasione non

abbiamo potuto rimanere insensibili ad una situazione sanitaria davvero difficile e per un ritorno alla normalità riteniamo che l'iniziativa, realizzata con il sostegno di diversi benefattori, ma anche con risorse della nostra associazione, sia stata apprezzata dalle istituzioni e dai tanti che con il piccolo nostro aiuto speriamo possano ritrovare una speranza di vita".

EMILIA

Le Sezioni di Sassuolo e Modena insieme in un progetto di solidarietà

La Sezione "Giulio Cantelli - Giorgio Mariani" di Sassuolo e la Sezione "Alberto Braglia" di Modena, hanno condiviso un progetto di solidarietà comune attraverso una donazione ai rispettivi Ospedali di Sassuolo e Modena.

Hanno voluto così dare concretezza al loro costante impegno nello Sport, aiutando chi in questo momento ci sta salvando la vita, e quale prova assoluta che lo Sport e la Salute respirano grazie allo stesso cuore.

Ai rispettivi Soci, realmente compiaciuti dell'iniziativa, non è stato chiesto un contributo aggiunto, ma solo di provvedere in modo autonomo al rinnovo della tessera attraverso bonifico bancario.



L'attività motoria come investimento strategico in campo igienico-salutistico ed educativo

a cura di Pasquale Piredda

Nel particolare momento di sofferenza che stiamo vivendo, determinato dal pericolo del contagio e dalle regole di comportamento prescrittive, indicate dalle autorità competenti, il presente contributo si prefigge lo scopo di stimolare una riflessione comune sui possibili strumenti, per fronteggiare e superare il

sentimento di impotenza di fronte a questa devastante situazione di difficoltà.

Uno dei mezzi idonei, a tale scopo, penso sia quello di valorizzare l'importanza dell'attività fisica, intesa come prezioso investimento, per difendere e potenziare la salute dinamica, per migliorare gli aspetti etico-comportamentali e per prevenire, inoltre,



alcune situazioni di disagio e di malessere psico-fisico, che stanno prendendo, sempre, più forma e consistenza, proprio in occasione del **Coronavirus**.

Le attuali evidenze scientifiche, le teorie psicopedagogiche più accreditate, nonché le recenti scoperte delle neuroscienze sono pervenute alla convinzione che l'attività fisica costituisce, di fatto,

uno dei nuclei fondanti della vita umana, il modo di essere di ogni persona, che voglia essere rispettosa del principio che la sua vera natura non è quella di essere un uomo inattivo, un " homo sedens ", ma quella di essere una persona dinamica (" homo currens ", " homo ludens "...), continuamente impegnata a realizzare il suo personale percorso di vita.

Basti pensare che lo stretto rapporto tra attività fisica e salute non rappresenta, un fatto nuovo, ma un principio riconducibile a un concetto antico, già presente nella civiltà antica, a partire da **Platone** (427-347 a.C.), **Ippocrate** (460-377 a.C.), **Galeno** (131-201 d.C.) e altri, i quali, già nella loro epoca, sostenevano che la pratica di un'attività fisica regolare fosse correlata a significativi benefici per la salute e al benessere psico-fisico.

A dispetto di questo principio, già tramandato dalla cultura classica, una società come quella attuale, fortemente caratterizzata dalla meccanizzazione e dall'automazione accelerata dei processi produttivi, di fatto, condiziona gli stili di vita delle persone, limitandone le attività di movimento e, compromettendone, di conseguenza, non solo la funzionalità di organi e apparati, ma anche le capacità e le abilità motorie, legate alle semplici attività quotidiane.

Eppure è un dato ormai accertato che vivere senza movimento è come vivere contro le leggi della natura, con la reale conseguenza che tale deprivazione comporta e consolida gravi errori di comportamento.

Ne deriva uno stile di vita, basato sull' " *esonero dalla fatica* " che, come è noto, determina l'insorgenza di una vera e propria sindrome morbosa, rappresentata dalla **malattia ipocinetica** (*definita anche la malattia del secolo dei paesi industrializzati*), il cui potere invalidante, rende più fragili, vulnerabili e indifesi i vari sistemi e apparati dell'organismo.

A conferma di ciò, le numerose ricerche dimostrano, infatti, che la vita sedentaria sta producendo, in maniera esponenziale, quadri patologici preoccupanti, come l'insorgenza di malattie cardio-circolatorie, ictus, disfunzioni respiratorie (dispnea da sforzo), diabete di tipo due, vari tipi di tumore, obesità, disturbi morfo-funzionali del sistema muscolare, articolare, osseo (demineralizzazione dei tessuti che portano all'osteoporosi), ecc.

Come afferma l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la mancanza di movimento

produce una condizione di debolezza, che impedisce all'organismo di liberarsi delle tossine e, di conseguenza, di predisporre le necessarie difese immunitarie dell'organismo stesso (presidi di difesa) che, in condizioni normali, sono in grado di riconoscere e distruggere i fattori patogeni e di conservare, dunque, quello stato di armonico equilibrio psico-fisico che, normalmente, viene definito col termine omeostasi.

La stessa Organizzazione sostiene, infatti, che le persone attive, indipendentemente dall'età, presentano, oltre ad una migliore condizione fisica, una riduzione significativa dei fattori di rischio di malattie croniche ma, soprattutto, una percentuale di decessi cardiovascolari inferiore del 30% rispetto ai sedentari.

È stato calcolato, inoltre, che negli USA circa il 10% delle morti precoci (fra i 25 e i 64 anni di età) è legato alla scarsa attività fisica.

Le indagini svolte a livello internazionale dimostrano, inoltre, che un quarto delle cause di morte è dovuto all'inattività fisica.

È bene sottolineare, infine, la nota critica sulla constatazione che esiste una sorta di analfabetismo sull'influenza positiva dell'attività fisica sulla salute, per cui sussiste il pregiudizio culturale, abbastanza diffuso, che l'attività fisica non rappresenti un'esigenza vitale e fondamentale per l'uomo, ma una semplice attività accessoria, complementare, decorativa, ricreativa, evasiva, dopolavoristica, della quale si può fare benissimo a meno.

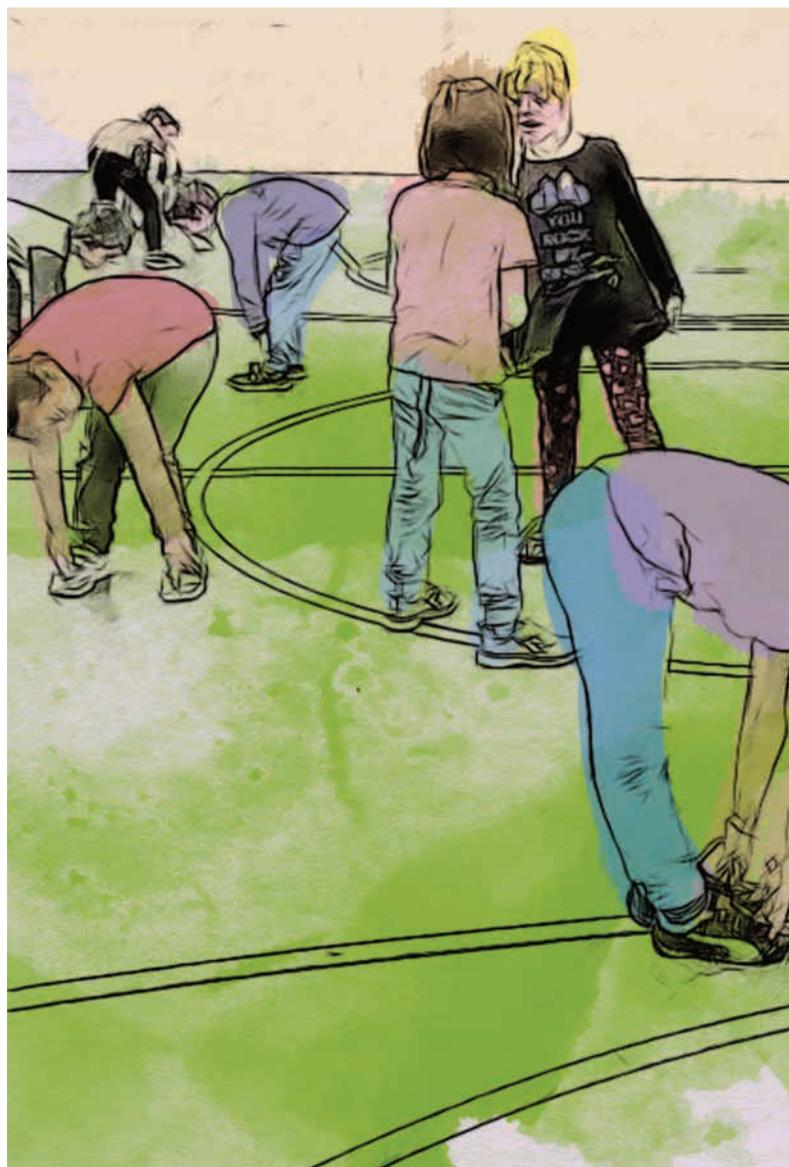
Un giudizio qualitativamente più valido, invece, viene attribuito, dall'opinione pubblica, all'attività sportiva, la quale è considerata, a tutti gli effetti, come l'espressione motoria più nobile, che esalta il valore tecnico-prestativo degli atleti di assoluta eccellenza.

LA RISPOSTA IMMUNITARIA

Uno dei temi più studiati da parte dei ricercatori è il legame tra attività fisica e difesa immunitaria.

Pur essendo un tema in fase di approfondimento, studi specifici piuttosto accreditati evidenziano, che le persone che praticano un'attività fisica moderata, con costanza e continuità, dispongono di un'azione difensiva dalla contrazione di infezioni e di esposizioni a contagi e di prevenzione di certi fenomeni di stress, legati alla vita sedentaria.

La migliore risposta immunitaria, riferita a una maggiore barriera di contrasto rispetto a patologie



virali così attuali (in particolare le infezioni respiratorie), come il *coronavirus*, è stata riscontrata, soprattutto, nell'attività fisica non molto impegnativa dal punto di vista dei carichi di lavoro intensivi e prolungati, (per esempio un'attività blanda come 30' di camminata o una corsa lenta a 130 pulsazioni).

Al contrario, è stato accertato che tale difesa si indebolisce nello sport agonistico (depressione immunitaria), che prevede sforzi fisici ad elevata intensità (es. maratona o altri sport, che prevedono un dispendio energetico consistente). In questo caso si abbassa la concentrazione dei **linfociti**, vere sentinelle contro l'invasione degli agenti patogeni.

In base a questa teoria, nota come "*open windows*", dopo aver svolto un esercizio molto intenso si verificherebbe una diminuita funzionalità temporanea del sistema immunitario (da 3 ore a 3 giorni a seconda dei casi) e, quindi, una maggiore



predisposizione alle malattie e alle infezioni del sistema respiratorio, compresa la possibilità di sviluppare la comparsa della COVID – 19.

Il ricercatore americano **David Nieman** della “Appalachian State University”, nel suo trattato “*Clinical implications of exercise immunology*”, sottolinea che, in base ai risultati dello studio di un anno su oltre 500 adulti, è emerso che 1 – 2 ore di esercizio fisico moderato al giorno era associato a una riduzione di un terzo del rischio di ottenere un’infezione respiratoria, rispetto ai soggetti che avevano uno stile di vita inattivo.

Altri studi dimostrano che le persone, che si allenano 2 o più giorni alla settimana, hanno la metà di assenza dalla scuola o dal lavoro, a causa di raffreddori o influenza di quelli che non si allenano.

Resta, dunque, accertato, che con la ripetizione sistematica e prolungata dell’attività, svolta a ritmi

Pur essendo un tema in fase di approfondimento, studi specifici piuttosto accreditati evidenziano che le persone che praticano un’attività fisica moderata, con costanza e continuità, dispongono di un’azione difensiva dalla contrazione di infezioni e di esposizioni a contagi e di prevenzione di certi fenomeni di stress, legati alla vita sedentaria.

blandi, migliora la resistenza dell’organismo contro l’attacco di virus o batteri, influenzando, in qualche misura, sulla difesa immunitaria (“*Coronavirus e attività motoria adattata*”, Carmelo Giuffrida, 7 Marzo 2020).

Altri contributi, in questo campo, sono stati offerti da **J. Romeo et al.**, Session 6 : *Role of physical activity on immune function*, nell’articolo “*physical activity, immunity and infection*”, il quale sostiene, comunque, che esiste un dibattito, ancora in corso, sulla materia.

L’azione immunitaria è svolta, principalmente, da una serie di cellule: *immunoglobuline, macrofagi, neutrofili (globuli bianchi), mastociti, linfociti NK (cellule Natural Killer)*, che sono in grado di creare una barriera difensiva degli agenti esterni virali, soprattutto nelle attività fisiche poco impegnative che, tra l’altro, sono alla portata di tutti, comprese le persone inferme o con disabilità.

GLI EFFETTI BENEFICI DEL MOVIMENTO SUL SISTEMA NERVOSO E FUNZIONE PREVENTIVA ED EDUCATIVA

Lo scienziato **Donald Olding Hebb** (1904 – 1985) sostiene il valore del corpo in

SEGUE A PAG. 22

movimento che, sperimentando una conoscenza esplorativa dell'ambiente, svolge un'importante azione nel processo di **modificazione della rete neuronale**, che è alla base della memoria e dell'apprendimento.

Secondo tale teoria l'esperienza fisico-motoria è, quindi, in grado di attivare circuiti e strutture specializzate, capaci di mantenere l'eccitazione elastica del neurone e di determinarne importanti modificazioni adattive.

Una ricerca presentata a **Toronto**, al meeting annuale della *American Accademy of Neurology (2020)*, ha coinvolto 1557 persone, nelle quali è stato esaminato il cervello con risonanza magnetica; il campione è stato suddiviso sulla base dei diversi stili di vita : **un gruppo poco attivo e un gruppo attivo**.

Il gruppo sedentario presentava in media una superficie di **871** centimetri cubici, contro gli **883** centimetri cubici del gruppo più attivo dal punto di vista motorio, corrispondente, cioè, a **12** centimetri in più.

Gli studiosi hanno, inoltre, sottolineato che, per ottenere questo risultato e mantenere giovane il cervello, bastano semplici attività di movimento, come la semplice camminata, il nuoto, la danza, le attività di giardinaggio, ecc.

È stato, anche verificato, a tale proposito, che una persona che svolge attività fisica risulta biologicamente più giovane di 4 anni rispetto alla sua età anagrafica.

L'autore di questo studio, la ricercatrice della *Columbia University* **Yian Gu**, nel 2015, ha effettuato un'indagine sul ruolo della dieta mediterranea, dell'attività fisica, del sonno e di altri fattori legati allo stile di vita, rapportati all'attività cognitiva del cervello e alla possibilità di rallentare, attraverso il movimento, il processo di invecchiamento e l'insorgenza delle malattie neurodegenerative.

Altre ricerche, anche a livello nazionale, hanno dimostrato che **un'attività fisica di due ore e mezza a settimana di attività aerobica, come la corsa lenta, svolta per 4 mesi**, rende il nostro organo pensante più efficiente, più lucido e in grado di prendere decisioni in tempi decisamente più brevi.

LA PREVENZIONE DEGLI STATI DEPRESSIVI

Da un'apposita ricerca risulta che, per gli adolescenti, dagli 11 ai 16 anni, ogni ora in più al giorno di attività fisica leggera (anche la semplice camminata) riduce del 11% i sintomi della



depressive, come umore negativo, deconcentrazione, scarsa voglia di fare. Questo studio, realizzato dalla **University College di Londra**, pubblicato sulla Rivista *Lancet Psychiatry*, ha coinvolto 4.257 giovani, monitorati fin dalla nascita, i quali hanno indossato, per diversi giorni, *accelerometri* all'età di 12, 14, 16 anni.

Quando i giovani hanno compiuto 18 anni, gli esperti hanno registrato il livello di depressione di ciascuno con una scala ad hoc, basata su questioni specifiche. La scala offre un punteggio, una misura quantitativa dei sintomi depressivi e della loro gravità.

Ebbene, è emerso che per ogni ora in più al giorno di sedentarietà riscontrata rispettivamente a 12, 14, 16 anni, si ha un aumento del punteggio della depressione dell'11,1%, dell'8% e del 10,5%, nel questionario somministrato a 18 anni, viceversa per ogni ora quotidiana in più di attività fisica leggera



registrata dall'accelerometro, rispettivamente a 12, 14, 16 anni, si ha una riduzione del punteggio della depressione del 9,6%, del 7,8% e dell'11,1% nel questionario somministrato a 18 anni (**Aaron Kandola**).

Le evidenze scientifiche, nei loro vari risvolti, sottolineano che l'esercizio fisico può essere considerato **un vero e proprio farmaco**, come sottolinea l'Organizzazione Mondiale della Sanità che, nel sostenere l'azione di prevenzione delle varie patologie, legate alla mancanza di movimento, afferma che *“se esistesse in farmaco in grado di dare gli effetti benefici dell'esercizio fisico, sarebbe il medicinale più prescritto al mondo”*..

Tale cura, purtroppo, non è molto diffusa nella generalità della popolazione : in tutto il mondo, infatti, **un adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (tra gli 11 e i 4 anni), non svolgono un'attività fisica adeguata** che,

Altre ricerche, anche a livello nazionale, hanno dimostrato che un'attività fisica di due ore e mezza a settimana di attività aerobica, come la corsa lenta, svolta per 4 mesi, rende il nostro organo pensante più efficiente, più lucido e in grado di prendere decisioni in tempi decisamente più brevi.

secondo le Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, sarebbe quantificabile in almeno di 150 minuti settimanali per gli adulti e di 60 minuti al giorno per i bambini e i ragazzi.

Sulla base dei dati forniti dal **Sistema di Sorveglianza OKkio alla Salute**, quasi un bambino su quattro dedica al massimo un giorno a settimana (almeno un'ora) allo svolgimento di giochi di movimento e il 41% trascorre più di due ore al giorno davanti alla TV, ai videogiochi, ai tablet e ai cellulari.

Si presenta, dunque, l'esigenza/urgenza che le Istituzioni preposte si facciano carico di questo problema e che attivino progettualità mirate verso una campagna di *“alfabetizzazione culturale”* del fenomeno motorio-sportivo, orientato alla difesa e al potenziamento della salute, intesa nella accezione più ampia di difesa della vita, secondo il principio enunciato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che considera la salute come *“uno stato di benessere fisico, mentale e sociale completo e non semplicemente l'assenza di malattie o infermità”*.

Le considerazioni qui esposte si propongono, quindi, lo scopo di sottolineare la funzione formativa dell'area disciplinare centrata sulla motricità, con particolare riguardo ai tre elementi fondanti, che investono, nello stesso tempo:

SEGUE A PAG. 24

l'aspetto igienico-salutistico, l'aspetto morfologico-funzionale-abilitativo e l'aspetto socio-comportamentale.

Tale Disciplina, a livello scolastico, ha assunto la denominazione di Educazione Fisica (1° Ciclo d'Istruzione) e Scienze Motorie e Sportive (2° Ciclo d'Istruzione), può, dunque, essere veicolata per raggiungere gli obiettivi di apprendimento e i traguardi di sviluppo, riferiti alle aree d'intervento sopra indicate:

SUL PIANO IGIENICO - SALUTISTICO

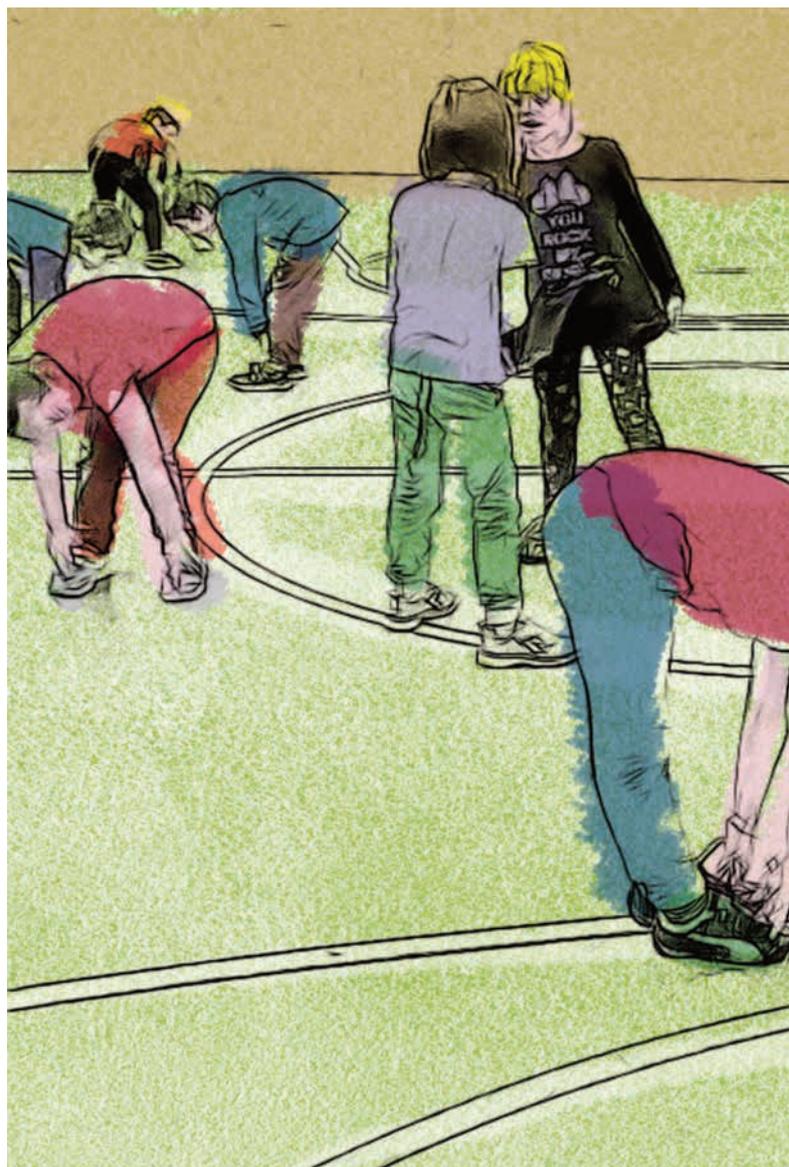
l'esercizio fisico e l'attività motorio-sportiva contribuiscono a:

- promuovere stili di vita positivi,
- contrastare le patologie più comuni legate alla vita sedentaria,
- prevenire le dipendenze da sostanze psicoattive,
- prevenire il sovrappeso e l'obesità bilanciando e razionalizzando l'alimentazione, stabilendo un equilibrio tra dispendio energetico e assunzione di calorie,
- rafforzare le difese immunitarie,
- potenziare, attraverso l'attività motoria e sportiva, la salute dinamica (efficienza di organi e apparati), ed in particolare :
 - 1 migliorare le capacità cardio-respiratoria e cardio-circolatoria (diminuzione della pressione, diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, aumento della capacità vitale,
 - 2 migliorare la funzionalità e l'efficienza muscolare,
 - 3 migliorare la funzionalità osteo-articolare (maggior nutrimento del tessuto osseo e un maggior rifornimento del calcio, mantenimento della mobilità articolare e maggiore resistenza delle strutture, migliorare la struttura del cervello in termini di dimensioni, attivare la funzionalità e i meccanismi di proliferazione neuronale

SUL PIANO MORFOLOGICO - FUNZIONALE - ABILITATIVO - PRESTATIVO (EFFICIENZA MOTORIA),

l'attività motorio-sportiva contribuisce a:

- potenziare la funzionalità/efficienza di organi e apparati,
- migliorare le personali capacità motorie di tipo coordinativo e condizionale,
- valorizzare le personali "vocazioni e dotazioni native",



- sviluppare abilità di tipo sportivo (tecniche tattiche in alcuni sport).

SUL PIANO PSICOLOGICO, EDUCATIVO E SOCIO-RELAZIONALE

l'attività motorio-sportiva, inserita all'interno di un processo formativo mirato, esercita un ruolo fondamentale sul piano personale e sul piano sociale, che può essere così sintetizzato:

Sul piano personale contribuisce a:

- sviluppare il senso dell'identità personale e del concetto di sé e il sentimento di autostima (*selfsteem*) e di autoefficacia (*self efficacy*),
- assicurare una stabilità emotiva di fondo, prevenendo l'insorgenza di squilibri affettivi e di quadri caratteriologici disturbati,
- migliorare la fermezza volitiva,
- incanalare e sublimare, senza reprimere, la



naturale aggressività in termini costruttivi,

- assecondare le motivazioni primarie legate al gioco e all'agonismo, favorendo esperienze di tipo ludico, in cui l'alunno possa gustare l'avventura, il senso gratuito dell'attività, il divertimento distensivo e, nello stesso tempo, coglierne i valori sotto il profilo etico-sociale, utile anche a contrastare fenomeni di disagio sociale.
- arricchire la componente affettiva, mediante l'educazione alla sensibilità, agli interessi, al gusto e alla capacità creativa,
- risolvere situazioni problematiche, che sviluppino la capacità di adattamento a situazioni nuove ed impreviste.

Sul piano socio-comportamentale contribuisce a:

- agevolare il passaggio dalla fase egocentrica alla fase sociocentrica dello sviluppo,

Le evidenze scientifiche sottolineano che l'esercizio fisico può essere considerato un vero e proprio farmaco, come sottolinea l'Organizzazione Mondiale della Sanità: "se esistesse in farmaco in grado di dare gli effetti benefici dell'esercizio fisico, sarebbe il medicinale più prescritto al mondo".

- armonizzare i propri comportamenti con quelli degli altri, in modo che gli stati emotivi personali non ledano l'altrui dignità ed identità (condivisione dello stato di star bene con il mondo, con gli altri, con la famiglia, con le istituzioni, ecc.),
- attenuare il fenomeno dell'isolamento, della solitudine e della marginalità sociale,
- accettare e sostenere la diversità come valore,
- sviluppare il senso del fair-play,
- prevenire e contrastare il bullismo, il cyberbullismo e le varie manifestazioni di aggressività.

In conclusione, non è azzardato affermare che i parametri fisici, intellettivi, mentali, sono sempre direttamente coinvolti e interagenti nell'attività di movimento e che, pertanto, rappresentano un'occasione irripetibile, che consente a tutti di poter utilizzare una corazza protettiva nei confronti di quegli agenti esterni e di quelle condotte errate, che compromettono la salute e, quindi, la qualità della vita di ognuno.

Copyright attribution: gdpozzi
 Per illustrare questo articolo sono state utilizzate risorse con licenza d'uso "BY Creative Commons" o assimilabile. Qualora non fosse stato possibile identificare l'autore e ne si volesse chiedere la rimozione contattare ufficiostampa@unvs.it

Commiati

Ai familiari le più sentite condoglianze ed i più vivi sentimenti di dolorosa comprensione per il lutto che li ha colpiti

ADDIO A GIANCARLO PARODI



Di lui avremmo voluto scrivere su questi spazi, comunque poco adatti a contenere la grandezza dell'uomo.

Di lui avremmo voluto raccontare dell'ennesima corona indossata da vincitore e invece...un virus che per ironia della sorte si chiama come l'ambito trofeo se l'è portato via una domenica di primavera, una di quelle domeniche che lo avevano visto trionfare tante volte e in tante competizioni in giro per il mondo.

Dirigente bancario in pensione, sportivo appassionato, conosciuto per una rara disponibilità che aveva messo a disposizione negli anni bui della Sezione di Pontremoli, reggendone le sorti e traghettandola verso i successi degli anni a venire diventandone il Presidente onorario. La passione dello sport era esplosa dopo la pensione come atleta veterano nelle corse di fondo prima, nella marcia poi (dopo trascorsi di gioventù nel mezzofondo con risultati di rilievo a livello provinciale nel '51 e '52), discipline che lo avevano portato in tutto il mondo, partecipando a oltre 680 competizioni nazionali e internazionali. Lo potevi incontrare, instancabile e con qualunque tempo, ad inanellare giri sulla pista dello stadio o nei boschi, consapevole che gli immensi sacrifici lo avrebbero portato a raggiungere riconoscimenti di altissimo prestigio. Tra i tantissimi, il più caro era il terzo posto ai mondiali nella 20 km di fondo a Portorico nel 1990, ma non furono meno prestigiosi i piazzamenti nelle tre maratone di New York (l'ultima nel 2008), e in due edizioni dei campionati europei della specialità. Col passare degli anni passò alla marcia, disciplina meno onerosa, ma alla quale Giancarlo si dedicò con altrettanto rigore e la passione di sempre che lo portarono ad impinguare il già ricchissimo palmarès. Medaglia di bronzo ai mondiali di Valladolid nella 10 km e oro a squadre; nuovo oro a squadre ai mondiali del 2002 e titolo nazionale individuale a Cesenatico nel 2003 nella 20 km. Impossibile, tuttavia, elencare puntualmente tutti i successi: è stato un atleta senza tempo che non rinnegava nemmeno le tante marcelonghe e corse di paese, prima su tutte un'edizione del "Passatore", la 100 km tra Firenze e Faenza. Sorridente, affabile, con quel suo parlare a bassa voce, uomo rimasto lontano dai clamori, semmai pronto a mettersi a disposizione della sua città nelle varie associazioni, prima su tutte la Sezione U.N.V.S. "Renato e Quinto Mascagna". Una passione che dovrebbe farsi esempio, una forza d'animo mai venuta meno col passare delle stagioni, questo il testamento prestigioso di un atleta unico cui possiamo solo augurare che gli sia lieve la terra.



Chi siamo

L'U.N.V.S. è un'associazione riconosciuta dal CONI in qualità di "Associazione Benemerita". Costituita nel 1954, apolitica e senza fini di lucro, riunisce in Italia migliaia di ex atleti e dirigenti sportivi. È riconosciuta dal MIUR (Ministero della Istruzione, dell'Università e della Ricerca) quale Ente accreditato per la formazione professionale. L'UNVS è composta da oltre 100 Sezioni locali presenti in tutte le Regioni Italiane.

GLI SCOPI

- Tenere vivo lo spirito e la passione per lo Sport;
- Sviluppare i vincoli di fratellanza tra tutti gli sportivi;
- Riunire tutti i Veterani dello Sport affinché siano sprone e guida per i giovani, promuovendo iniziative agonistiche, tecniche, educative, formative, culturali e ricreative;
- Collaborare con il Coni, con le singole Federazioni, con le Discipline Sportive Associate, con gli Enti Locali, con gli Enti Sportivi e Turistici, con le scuole pubbliche e private;
- Prestare solidarietà in favore dei colleghi veterani.





Unione Nazionale Veterani dello Sport
ENTE BENEMERITO DEL CONI

INSIEME PER I VALORI DELLO SPORT



5xmille

all'Unione Nazionale Veterani dello Sport

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FORMAZIONE RICOPERTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CURA ALL'ART. 10, C. 1, LETT. A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA nome cognome Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 80103230159</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO A FAVORE DI ORGANISMI PRIVATI DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINE PREVISTE DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>

AVVERTENZE
Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinatarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

Il **cinque per mille** indica una quota dell'imposta IRPEF che lo Stato italiano ripartisce per dare sostegno a enti che svolgono attività socialmente rilevanti.

Anche per quest'anno l'Unvs desidera partecipare alla raccolta fondi attraverso il 5x1000 dell'Irpef. Con il tuo 5x1000 puoi fare la differenza: scegliere l'UNVS nella tua dichiarazione dei redditi è un piccolo gesto ma davvero di enorme valore.

I fondi devoluti sono di grande importanza e vengono destinati interamente all'attività delle 150 Sezioni Unvs che promuovono e organizzano nell'arco dell'anno numerose iniziative di alto valore sociale e sportivo.

80103230159

Devolvere il 5x1000 non costa nulla, è sufficiente apporre la propria firma nell'apposita casella destinata alle "Associazioni di Promozione Sociale" della propria dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale 80103230159

Grazie di averci messo la firma!