Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI *Pamela Polvani*

FOTO DI *web*

Fitness per il corpo e per la testa

Per fare sport non c'è bisogno di spendere una fortuna

Ci sono due momenti nel corso dell'anno nel quale ci concentriamo sul tema del benessere fisico:
alle soglie della primavera quando si fa incombente la “prova costume”; al termine dell'estate quando rigenerati da un periodo di vacanza riprende l’ordinaria quotidianità e ci si ammanta di buoni propositi di fare attività fisica durante l’inverno. Propositi che troppo spesso vengono abbandonati dopo poche settimane.
Siamo oggi nel pieno di questo secondo periodo e palestre, centri fitness e i parchi si affollano di nuovi adepti alla pratica sportiva.
Non si vuole certo fare una critica all’entusiasmo con il quale si approccia l’idea dell’attività fisica.
Ben sappiamo quanto sia importante praticare sport con l’obiettivo del proprio benessere fisico.
E’ su questo fronte che parliamo di fitness e di benessere.
L’offerta è ampissima: sconti, sessione di prova, tutto per invogliarci a essere parte del modo di chi si prende cura di sé.
Frequentare una palestra, partecipare a corsi di gruppo o a sessioni con personal trainer, muoversi, fare jogging diventa una vera e propria necessità.
Forse l’abbiamo importata nelle nostre abitudini quotidiane come una moda: ricordiamo l’inizio degli anni ’80 quando una smagliante quarantenne che rispondeva al celebre nome di Jane Fonda, con i suoi body e calzamaglie coloratissimi dispensava lezioni di aerobica in VHS. E i suoi video andavano in loop.
E ancora si affaccia alla memoria la figura dell’allora presidente degli USA Jimmy Carter (siamo verso la fine degli anni ‘70) che correva nei giardini del Vaticano inseguito da guardie (e unità cinofile) che non erano stati avvisati dell’abitudine dell’illustre ospite di fare una salubre corsa mattutina.
Sembravano cose lontane da noi, non erano ancora state aperte in Italia le moderne palestre iper attrezzate con tanto di SPA, che già erano normali oltre oceano.
L’idea dello sport per la maggior parte della nostra società si concretizzava nel sentire le partite di calcio con la radiolina attaccata all’orecchio la domenica pomeriggio, quando si accompagnavano le consorti a vedere le vetrine del centro delle città. Lo sport praticato era privilegio di pochi anche fra le nuove generazioni.
Negli ultimi 30 anni tutto è cambiato sull’onda di una decisa inversione dello stile di vita, dell’economia del benessere, di una maggiore disponibilità di mezzi e strutture. Ed è diventata una necessità dedicarsi alla cura di sé.
Oggi più che di sport, che rimane termine più adeguato quando ci si riferisce alla pratica agonistica o agonistico-amatoriale, è corretto parlare di fitness cioè il mantenimento di uno stato di benessere fisico.
Allora ad ogni età, dall’infanzia all’anzianità, lungo tutto il corso della vita è fondamentale e determinante praticare attività fisica e certo non è una novità richiamarne i benefici a 360 gradi per il corpo e per la mente.
Principalmente la pratica sportiva irrobustisce le difese naturali contro le malattie, regola i livelli di colesterolo, riduce i rischi di infarto, combatte diabete e osteoporosi, rafforza la struttura muscolo-scheletrica, produce maggiore efficienza a livello di metabolismo e di rigenerazione cellulare. E ovviamente aiuta la perdita di peso e il modellamento muscolare. E’ altresì ben noto come agisce sull’area psico-emotiva: combatte lo stress, aumenta l’autostima, consente un migliore relax, un migliore umore, e ha una grande funzione di socializzazione.
Senza pretendere di fare di queste righe un manuale di benessere, ci limitiamo a tracciare alcune semplici linee guida:
-alla base di tutto bisogna sottoporsi ad una visita medico sportiva per evidenziare quali sono i limiti del proprio stato fisico da considerare e gestire. Quindi valutare e scegliere la tipologia di attività da svolgere;
-fare una sessione con un personal trainer che può preparare una scheda di allenamento trimestrale;

-iniziare l’attività possibilmente in gruppo: la fatica viene abbattuta dal piacere della condivisione;
-non cedere alla pigrizia o arrendersi davanti alla fatica e ai muscoli doloranti: l’acido lattico si riassorbe più in fretta quando i muscoli lavorano con continuità;
-porsi un obiettivo a medio termine: ad esempio di aumento di resistenza, di perdita di peso, di risultato estetico;
-avere sempre massima attenzione alle regole della buona pratica sportiva. Non solo in senso etico ma anche nel senso di “lavorare bene”. Una delle maggiori attenzioni si deve avere proprio nella corretta pratica per evitare ogni possibile infortunio;
-non puntare sull’attrezzatura/abbigliamento del genere “il più bello, il più modaiolo, il più avanzato”. Siamo tutti diversi, ciascuno deve trovare il materiale che più risponde alla propria esigenza di farlo sentire bene;
-non è necessario spendere cifre impegnative per fare fitness. Se non si amano gli ambienti chiusi della palestra, ci sono le attività all’aperto. Basti pensare ai gruppi di runners che organizzano minicorsi per introdurre alla pratica, gruppi di allenamento anche informali che si creano in rete o direttamente lungo i vialetti dei parchi delle nostre città ove normalmente si va a correre. O perché no, diventare promotori di un gruppo anche solo per una camminata veloce insieme ai colleghi in ufficio, tanto per una pausa pranzo diversa. In tutti i casi si troverà sempre qualcuno che ha esperienza e può guidare le attività;
-avere attenzione ad una alimentazione corretta: non vuol dire estremi sacrifici, ma semplicemente trattarsi bene anche a tavola. Si può e si deve mangiare di tutto nelle giuste proporzioni e mix. E più si “brucia” con l’attività sportiva, più aumenta anche il gusto della buona tavola!.