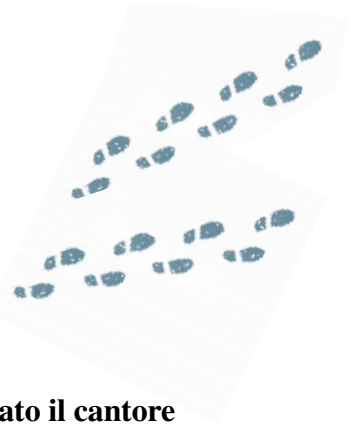




**Livio Sposito**  
Giornalista  
Capo Redattore  
Rivista "Europa Uomo"

# Grazie, preferisco camminare



**Per lo scrittore Bruce Chatwin, considerato il cantore del viaggio camminato, andare a piedi è un'“azione primaria di conoscenza”. Ma si tratta anche di un modo positivo di reagire, riappropriandosi del proprio corpo, molto importante dopo una malattia.**

**L**a prima cosa che vi dicono i medici, non appena vi riprendete da una malattia o da un intervento chirurgico, è di alzarvi e cominciare a provare a fare due passi. Il movimento - vi spiegano - accelera la ripresa fisica ed aiuta il morale, soprattutto per evitare tutti i disagi e le affezioni secondarie che derivano da una troppo prolungata permanenza a letto. È un buon inizio. Il consiglio viene seguito sempre, perché alzarsi e riconquistare una propria autonomia è già una piccola forma di guarigione. Ma appena si è raggiunto lo scopo minimale, il proseguimento di questo piccolo sforzo fisico viene trascurato e si torna al consueto ritmo di vita che non prevede, se non raramente, l'uso delle gambe. Si preferisce l'auto, o il mezzo pubblico, “perché si fa più in fretta”.

Potrebbe essere, invece, l'occasione per cambiare vita, per apportare una piccola rivoluzione nella nostra organizzazione quotidiana, per riacquistare il giusto ritmo di vita e, soprattutto, riappropriarsi del proprio corpo in maniera cosciente.

Un ex dirigente d'azienda che si chiama Massimo, ha oggi quasi ottant'anni e l'aria fresca e sorri-

dente di un ragazzo. Eppure, dieci anni fa aveva subito una pesante lesione cardiaca che rischiava di renderlo invalido per sempre. Curato in ospedale, ha incontrato un medico che gli ha suggerito di mettersi in movimento appena possibile ma, soprattutto, di non fermarsi poi, nella fase successiva della convalescenza. C'è una certa tendenza ad autocompatirsi ed a pensare di doversi proteggere riposando ed evitando qualsiasi sforzo dopo che si è stati male e si è affrontato il trauma del rischio della propria vita. Questo avviene per qualsiasi malattia traumatica si sia incontrata. Ma chi sa reagire può guadagnare una seconda

vita. Massimo, appena uscito ha preso l'abitudine di fare una passeggiata ogni mattina, appena alzato dal letto. Ha cominciato con brevi giri attorno a casa, ha prolungato la camminata gradualmente e ora si concede ogni mattina una escursione di un'ora-un'ora e mezza. Dovunque si trovi. A casa o quando è all'estero per lavoro (le energie recuperate gli hanno, infatti, permesso di avviare anche un'attività in proprio). “Il mio è uno “slow sport”, un'attività dolce che “affatica il giusto senza logorare”, confida sorridendo.

È certo, comunque, che è un'attività estremamente democratica: praticabile da chiunque in qual-



## Bike sharing: hai voluto la bicicletta?

“... E pedalare...” si diceva una volta quando si intendeva far capire a qualcuno di togliersi di torno e darsi da fare. Era un detto delle pianure, soprattutto quella padana, e dei tempi in cui usare la bicicletta non era un comportamento “politically correct” e “trendy” ma una necessità per arrivare, magari anche con la pioggia e con il vento, al posto di lavoro con poca spesa: venti, trenta e quaranta chilometri al giorno, con pesanti bici in acciaio, senza cambio, con sellini “normali”, cioè di quelli che si doveva adattare a loro il sedere e non viceversa.

Non risulta che questa popolazione di “ciclisti per necessità” avesse un incremento statisticamente significativo di malattie prostatiche.

E, in effetti, la connessione bici-prostatiti non è certificata da nessuna ricerca. Fatta salva l’attenzione a non praticare questa attività in caso di particolari situazioni patologiche, come ingrossamenti o infiammazioni, ed avendo l’accortezza di non impegnarsi a livelli di stress professionale (tipo i sessantenni con pancia spropositata e vestiti da Pantani che si incontrano sulle strade periferiche il sabato mattina).

L’uso costante e moderato di questo mezzo di locomozione, oltre a portare senza alcun dubbio tutte le positività di una ginnastica aerobica, può favorire anche una utile circolazione del flusso sanguigno nella zona dei genitali, considerando, fra l’altro, che le nuove ricerche tecnologiche sui materiali, per esempio con cui sono fatti i sellini, possono offrire molte soluzioni a seconda dell’uso, cicloturistico, sportivo o semplicemente di minimo trasporto urbano, che se ne vuole fare.

Certo, dal punto di vista della soddisfazione hobbistica e della salute polmonare l’ideale sarebbe usare quell’oretta in cui ci si dedica alla cosa per circolare in viali alberati, parchi e giardini (ancor meglio se fuori città) piuttosto che per vie ostruite da un traffico fumigante e sfruttare le tecnologie dei cambi Shimano e dei telai tubolari in titanio su collinette di lieve pendenza che su rampe tipo Parioli o Monte Mario, in-

siati dal correre del popolo degli impiegati in ritardo. Ma non si può avere tutto dalla vita.

In ogni caso, il montare su una bici per attraversare, facciamo un esempio, Milano, permette di rendersi conto di come la città meneghina, in realtà, sia molto più piccola di come sembra, una volta che la si può affrontare con un mezzo di trasporto che non sia lento come la camminata ma nemmeno obbligatorio per tragitti e fermate come i mezzi pubblici o vincolato dal traffico e dalla segnaletica della viabilità come le auto. Senza dimenticare la positività dell’effettivo “porta a porta” del percorso fatto in bici (esci dal portone e arrivi all’aggancio tramite catena al cartello esattamente di fronte all’obiettivo che ti eri prefissato) o anche del “park to park” se si usano i sempre più diffusi “bike sharing” che compaiono progressivamente nelle nostre città.

Molti segnali ci stanno a confermare che una delle più grandi invenzioni del genio totale leonardiano (sapevate che il da Vinci aveva inventato anche la bicicletta?) sta prendendo sempre più piede come attività ginnico-trasportativa. Anche tralasciando l’incremento dei furti di biciclette, che di per sé è comunque un chiaro segnalatore di crescita della popolazione circolante, molti sono i sintomi dell’aumento di questo interesse per le due ruote. E allora, come diceva il direttore di Fantozzi: “Tutti in sella!”, ma magari non alla bersagliera! Naturalmente facendo sempre attenzione (anche consultando il prezioso medico di famiglia) a mantenere un corretto bilanciamento fra possibilità fisiche, stato di salute e, perché no?, voglia di faticare che ciascuno di noi può/intende mettere in campo, pardon, su strada.

Io, per esempio, il Tonale in bici non ho nessuna intenzione di affrontarlo, e mi sento comunque benissimo con me stesso.

**Marco Alberto Donadoni**



siasi stagione, a qualunque età e non richiede costose attrezzature. L'unica spesa è un paio di scarpe comode.

A mano a mano che si progredisce nell'esercizio, ci si accorge che nuove ambizioni nascono in noi e che una sorta di piacere fisico, dovuto alla produzione di endorfine da parte del nostro organismo (le endorfine sono un gruppo di sostanze prodotte dal cervello nel lobo anteriore dell'ipofisi, classificabili come neurotrasmettitori, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio), ci induce a non fermarci subito, ma ad accettare la sfida di un percorso ogni giorno più lungo.

Questo ci aiuterà a sentirci in forma e più fiduciosi in noi stessi. Non solo. Ci permetterà anche di evitare di assumere quei chili di troppo che dopo la mezza età tendono ad accumularsi nel nostro organismo. Numerosi studi hanno dimostrato che camminare aiuta anche a perdere più peso rispetto alla corsa. Se si cammina si è sottoposti ad uno sforzo meno intenso e di conseguenza meno faticoso, una condizione che permette di prolungare l'esercizio per più tempo ottenendo dei risultati migliori. Secondo alcuni ricercatori, l'andatura perfetta dovrebbe essere intorno ai 4 Km/h, la tipica velocità che si ha durante una passeggiata o quando si porta a spasso il cane. Se si cammina a passo moderato, percorrendo circa 800 metri in 10 minuti, si per-

dono all'incirca 35 calorie. Camminando ad una velocità di 4 Km/h, del totale delle calorie bruciate circa il 40 per cento sono costituite da grassi, ma se si aumenta l'andatura i grassi bruciati diminui-



scono, per esempio, a 6 Km/h si è intorno al 20 per cento.

Quando passeggiamo non sollecitiamo solo gli arti inferiori ma anche gli addominali, che stabilizzano il tronco, le braccia, che oscillano avanti e indietro, le spalle ed i muscoli dorsali, se poi si cammina in salita si possono tonificare altri muscoli del corpo.

Sentire che il corpo risponde alle sollecitazioni contribuisce a dare maggiore fiducia in se stessi e nel proprio futuro, permette di ricominciare a progettare. L'atto del camminare, da esperienza ordinaria e abituale, è divenuto una scelta cosciente e talora in controtendenza, uno dei sistemi più efficaci per conoscere se stessi e armonizzare mente, corpo e la realtà

circostante. Ne sono un esempio i predicatori erranti francescani, i pellegrini e ancor prima i viandanti della Grecia classica in marcia verso i luoghi sacri degli Oracoli.

Anche i letterati hanno spesso lodato il camminare. Chatwin è considerato il cantore del viaggio camminato, inteso come "azione primaria di conoscenza". Non dimentichiamo i filosofi: Aristotele teneva le sue lezioni ai "peripatetici" proprio camminando.

Dopo la lettura di questi illustri esempi, non resta dunque che mettersi in movimento. Cominciamo con una passeggiata di mezz'ora. Poi allunghiamo ogni giorno un poco il percorso. Alla fine, se la salutare passeggiata diventa una passione, potrete cominciare a progettare anche piccole imprese di qualche giorno, come il Tour del Monte Bianco e del Monte Rosa, le Alte Vie della Valle d'Aosta, le numerose Grandes Randonnées francesi o La Via Alpina, itinerario di trekking attraverso l'intero arco alpino. Negli ultimi anni stanno acquistando un crescente successo gli antichi percorsi dei pellegrini, come il famoso cammino di Santiago di Compostela o la riscoperta Via Francigena. Scoprirete un nuovo mondo, più ricco, più vario, fatto di paesaggi ed incontri umani che non avreste mai immaginato. Il vostro umore migliorerà. ■

**È un'attività  
estremamente  
democratica:  
praticabile da  
chiunque in qualsiasi  
stagione,  
a qualunque età**