

Occorre muoversi...

La peste nera.

Nell'immaginario collettivo la "peste nera" è sicuramente nell'immaginario collettivo la più grande pandemia della storia conosciuta.

Sviluppata in Europa a partire dal 1346 si era generata, come molte epidemie nell'Asia centro-settentrionale.

Elevatissimo l'impatto che ebbe nella società del tempo dalla religione alla letteratura - uno su tutti il decameron di Boccaccio - e per più di un secolo vi furono rappresentazioni artistiche a tema.

Si stima che causò in Europa circa 20 milioni di morti, con un tasso di mortalità vicino al 50%, numeri che grazie a fortuna e progresso scientifico fanno impallidire il nostro Covid-19 che comunque ci tiene in casa da svariate settimane.

Ora si inizia a parlare di "fase 2" quella della ripresa, della ripartenza delle attività produttive e di un graduale ma deciso ritorno alla vita normale.

Finalmente, dopo quasi due mesi, si intravede

la luce, si può pensare nuovamente al futuro però dobbiamo fare tesoro di questo momento per iniziare a prevenire che la prossima pandemia sia la più devastante di sempre.

E' già iniziata, da molti anni.

Leggendo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, coinvolge una persona su quattro e uccide già 5 milioni di persone ogni anno.

Costa 90 miliardi di dollari ogni anno negli Stati Uniti e 80 in Europa.

Si chiama inattività!

E' il momento di muoversi, di farlo davvero e nel vero senso della parola!

Se il virus è silenzioso, invisibile e subdolo, l'inattività è forse ancora più insidiosa da combattere perché è già dentro di noi dalla scelta dell'ascensore al posto delle scale, all'usare la macchina

anche per fare pochi metri, passando per il divano di casa.

La vita diventa sempre più sedentaria e lo “smart working” forse non è così “smart”; non aiuta certo il movimento.

In questi giorni dove “si ha più tempo per riflettere” cit. potrebbe essere una buona idea iniziare a costruire, o ricostruire, il nostro stile il modo più sano.

Non vivremo sempre con una mascherina, guanti e gel igienizzante, ma, quantomeno per la nostra esperienza terrena, il nostro fisico sarà con noi e allora tanto vale evitare di essere contagiati dall’inattività.

All’inizio delle restrizioni sono state vietate anche le corsette in solitaria, se proprio uno sforzo si doveva fare è stato fatto ma ora è necessario ripartire e anche quelli che, in modo un po’ furbo,

si erano improvvisati podisti per guadagnarsi una boccata d’aria sarebbe un’ottima idea se continuassero a farlo con il doppio beneficio di evitare le sanzioni e combattere la nuova pandemia.

Se, l’inattività, il poco movimento, ha un

nome meno accattivante e tecnico di “Sars-CoV-2” non vuol dire che sia meno pericolosa.

Non ci sono millantatori di cure miracolose sui social network, perché la terapia è più miracolosa di quanto si possa immaginare: basta fare attività fisica!

E allora cogliamo questo momento per inserire lo Sport nella nostra costituzione con la clausola che tutti i proventi derivanti dalle attività sportive rimangano al mondo dello Sport in termini di investimenti in impiantistica, insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole e soprattutto un'educazione all'attività fisica.

Possiamo e dobbiamo farlo! è questo il momento di fare tesoro di una pandemia per combatterne una più grande ... con la prevenzione!



Covidisaster 2020