

# **CORRI CHE TI PASSA...**

## **Il fenomeno sociale.**

**Ansia, depressione, aumento di peso, disagio psicologico, uso ed abuso di alcolici e di psicofarmaci.**

Purtroppo la pandemia sta presentando il suo conto.

Non se ne può più e da domani, molte regioni ritornano in zona rossa.

Ancora una volta agli arresti domiciliari, senza saper cosa ne sarà di noi.

## **La risposta degli esperti.**

Una risposta però, qualcuno ce la dà.

***“Il 21% dei casi gravi di ansia o depressione si sarebbero potuti evitare se, nel corso del lockdown del 2020, le persone avessero potuto mantenere i consueti livelli di attività motoria”.***

Se nel corso del lockdown dello scorso anno, scelto dalle autorità competenti per arginare la diffusione dei contagi da coronavirus, le persone avessero potuto mantenere i consueti livelli di attività motoria, “si sarebbero potuti evitare fino al 21% dei casi gravi di ansia o depressione”.

## **L'indagine universitaria.**

È questo, in sostanza, il risultato più rilevante

dell'indagine:

**“Io Conto 2020”**, condotta fra **studenti e dipendenti delle università di Pisa, Firenze, Torino, Genova e Messina** e i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica **“Plos One”**.

Lo studio, coordinato in particolare dai ricercatori dell'Università di Pisa, ha permesso di raccogliere informazioni relative allo stile di vita della popolazione universitaria durante il lockdown, in un periodo intercorso tra aprile e maggio 2020, tramite un sondaggio online a cui hanno aderito **18.120 tra studenti, docenti e personale tecnico-amministrativo delle università partecipanti**.

**Il comunicato stampa.**

Come si legge all'interno di un **comunicato** apparso sul portale dello stesso ateneo toscano, il risultato dell'indagine si è concentrato sull'analisi dei dati relativi **“al disagio psicologico** dei partecipanti, da cui è risultato che elevati livelli di **ansia o depressione** erano presenti con **maggiore frequenza fra** gli studenti, fra i **partecipanti con un basso reddito e fra coloro che, durante il lockdown, hanno interrotto la pratica dell'attività fisica”**.

Un dato emerso è stato anche che, rispetto a coloro che sono sempre stati inattivi, **chi è riuscito a praticare con continuità attività fisica anche durante il lockdown, ha manifestato un rischio ridotto del 20%**

**di soffrire di ansia e depressione.**

Invece, chi ha interrotto la pratica dell'esercizio fisico ha avuto un rischio maggiore del 50%.

Dunque,

**“Il risultato suggerisce che durante la pandemia la promozione della pratica dell'attività fisica in condizioni di sicurezza dovrebbe essere una priorità di salute pubblica per il contenimento dell'inevitabile aumento del disagio psicologico associato all'insicurezza socio-economica della popolazione”**

**La risposta del governo.**

Ma il governo cosa fa?

**Nonostante tutte le misure, a norma di legge anti contagio, applicate dai responsabili, proprietari e gestori di palestre, piscine, club sportivi ed impianti sciistici, permane nella posizione di forzata chiusura di tutto.**

**Ed allora, almeno noi, gente comune, diamo retta agli esperti e cerchiamo di cogliere ogni occasione per fare un po' di movimento.**

**Ormai, l'abbiamo capito, dobbiamo proteggere la nostra salute e tutelare il nostro benessere psico-fisico, facendo tutto da soli, imparando dall'esperienza e dal buon senso, alla faccia di tutti “i geni” della politica e del comitato tecnico**

scientifico.



*Depressione e Covid19: l'opinione.*

*Covid19 = aumento della depressione*