



SELEZIONE STAMPA

(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

06/10/2009

ARGOMENTI:

- L'Uisp protagonista al Festival della Salute con Diamoci e Ridiamoci una mossa (2 pagg.)
- Calcio: Abete si scusa per il mancato minuto di silenzio per le vittime di Messina
- Olimpiadi 2020: Gianni Letta ufficializza la candidatura dell'Italia
- La questione giovani al centro del congresso del Cio
- Pallavolo: la nazionale femminile conquista l'oro agli europei
- Donne e sport: i successi sportivi delle squadre femminili
- Sport e disabilità: "La tre giorni della salute" a Roma, Napoli e Verona
- Urban Fitness: sempre più persone praticano lo sport outdoor

FESTIVAL DELLA SALUTE GRANDE FOLLA NEGLI STAND. ALLE 10 ANCHE IL FACCIA A FACCIA TRA CONTI E ROSSI

Stamani la festa Uisp per i bambini e il convegno con Bertolaso

STAMANI alle 10 negli spazi allestiti alla Cittadella della Salute andrà in scena "Diamoci e Ridiamoci una Mossa - La parola ai protagonisti", la festa finale della campagna Uisp per gli alunni delle scuole primarie. Un momento ludico con 200 bambini provenienti da tutta Italia che mostreranno i loro lavori creativi sui temi della campagna: movimento e mangiar sano. Dalle 11 e 30 poi grande festa sulla spiaggia, aperta a tutti i bambini di Viareggio e animata dagli educatori Uisp. Sempre alle 10 grande convegno sul sottosegretario alla protezione civile Bertolaso per parlare di sanità di emergenza: saranno discussi gli interventi all'Aquila e in città. Ieri Andrea Peruzi dell'organizzazione del festival ha detto che la speranza è di superare i 100 mila visitatori dell'anno scorso, e la folla negli stand potrebbe dargli ragione. Moltissime le iniziative di carattere scientifico e divulgativo, ma anche i dibattiti politici, come quello tenutosi ieri tra il ministro del welfare Maurizio Sacconi, Massimo D'Alema presidente della Fondazione Italianieuropei, e l'assessore regionale alla sanità Enrico Rossi. Rossi tornerà oggi per un dibattito sulle infrastrutture sanitarie con l'assessore regionale all'urbanistica Riccardo Conti, in programma alle 10, nella sala Viani del Principe di Piemonte. Alle 17,30 invece Giulio Rapetti in arte Mogol parlerà del futuro della medicina. Sempre ieri era presente il Ct della Nazionale Marcello Lippi che, durante l'inaugurazione, ha detto che la federazione calcio sta valutando l'ipotesi di far vaccinare tutti i giocatori delle squadre italiane, a ogni livello, per ridurre il rischio pandemia dell'influenza A.

AL FESTIVAL si è parlato anche di medicina non convenzionale, a cui l'anno scorso ha fatto ricorso il 28,4% degli italiani. A questo riguardo Paolo Roberti di Sarsina del Cnr ha auspicato una legge nazionale che regolamenti la materia. E non è mancata la discussione sui pazienti terminali, con la presentazione del libro di Ignazio Marino, favorevole a lasciare la scelta sulle cure al paziente stesso.



Ricca delegazione di alunni e insegnanti al Festival toscano della salute **Sport Uisp: cecinesi in cattedra**

CECINA. Anche quest'anno lo Sportper tutti Uisp sarà presente al Festival della Salute, in corso a Viareggio, con il progetto "Diamoci e Ridiamoci una mossa", la campagna di stimolo a una corretta alimentazione e all'adozione di stili di vita attivi è stata portata lo scorso anno scolastico nelle scuole elementari di tutte le regioni italiane ed ha coinvolto sinora 60.000 bambini insieme alle loro famiglie.

Stamani il momento clou, con 200 bambini provenienti da tutta Italia. Saranno proprio i bambini cecinesi ad essere protagonisti per la Toscana. Saranno loro infatti a rappresentare tutto il Comitato regionale toscano Uisp con le classi IV A e IV B della scuola primaria "F.D. Guerrazzi" accompagnate dalle Insegnanti Patrizia Benvenuti, Chiara Nencioni, Rina Viti, Elena Cattaneo, Grazia Tarchi e le classi IV A e IV B della Scuola Primaria "G. Rodari" accompagnate dalle insegnanti Franca Bartoli, Cristina Falorni, Enza Marcucci, Andreuccia Masia, Francesca

Rossetti delle Guerrazzi.

La delegazione Uisp Toscana sarà completata da Eva Fedi (Uisp Valdicecina) e Fiorella Luchi (Uisp Pistoia) che hanno coordinato le attività e giochi per Uisp Toscana e dagli educatori della Uisp Valdicecina Annagiulia De Batte, Stefano Giari, Alice Perez

La campagna "Diamoci e Ridiamoci una Mossa" nel territorio della Valdicecina si è sviluppata su 9 comuni e ha visto coinvolti - nello scorso anno scolastico - 17 scuole e 92 classi per un totale di 1689 bambini con le relative famiglie. È proprio in virtù di questi numeri significativi che si è voluto rappresentare la realtà cecinese alla manifestazione nazionale di Viareggio. La campagna sul nostro territorio è inserita nei progetti di Educazione alla salute dell'Asl 6.



Un gruppo di alunni alla mensa della scuola



Minuto di silenzio solo per club siciliani Da Abete le scuse del calcio al governo

MAURIZIO GALDI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ROMA ● Giancarlo Abete chiede scusa. Il minuto di silenzio per la tragedia di Messina «limitato» alle sole gare con squadre siciliane, gaffe di non poco conto, ha sollevato tante polemiche. Interrogazioni parlamentari, dichiarazioni di uomini di sport («È stato un clamoroso errore da parte di chi avrebbe dovuto ufficializzare questa decisione», ha detto il portiere del Milan Marco Storari), troppo perché il Governo restasse con le mani in ma-

no. Così, dopo il mea culpa già recitato in mattinata dal presidente della Federcalcio attraverso la radio nazionale, nel pomeriggio c'è stato il secondo atto: nientemeno che a Palazzo Chigi, al cospetto del sottosegretario con delega allo sport, Rocco Crimi, messinese purosangue. Abete è andato oltre le scuse: minuto di silenzio già ieri in Torino-Ancona, ma soprattutto lutto al braccio e minuto di silenzio, già approvato dalla Uefa, per Irlanda-Italia e Italia-Cipro.

Incontro programmato L'incontro era programmato da tempo, con Abete sono infatti andati da Crimi anche il presidente del Coni Gianni Petrucci e l'ex presidente Figc e membro Cio Franco Carraro, oggetto Euro 2016. Ma l'attualità ha avuto la precedenza. Abete ha

ribadito le scuse della mattinata (ma questo non è bastato al sindaco di Messina Giuseppe Buzzanca): «Voglio assumermi le responsabilità per il fatto. È stato un cattivo coordinamento. Si è determinato un effetto contrario alle nostre volontà». Ha rinnovato le scuse a Crimi che ha ricevuto — al telefono — anche quelle del presidente della Lega calcio Maurizio Beretta.

Insieme da Letta Dopo le scuse Abete, Petrucci e Carraro, scortati da Crimi, hanno incontrato Gianni Letta per approfondire i temi degli europei, dell'impegno formale del Governo come richiesto dall'Uefa, della legge sugli stadi. Si va avanti. Petrucci e Letta hanno pure scambiato due parole sull'Olimpiade 2020: una candidatura italiana ci sarà.

GAZZETTA dello SPORT
06-10-2009

Letta: «Per il 2020 l'Italia si candida»



Gianni Letta ha 74 anni ANSA

ROMA ● «L'Italia, e sottolineo l'Italia, porrà la sua candidatura olimpica per il Giochi del 2020». Il sottosegretario alla presidenza del Consiglio Gianni Letta ufficializza a suo modo la scelta dell'Italia a organizzare le Olimpiadi. La dichiarazione arriva dopo un incontro a Palazzo Chigi con il presidente del Coni Gianni Petrucci e Franco Carraro, membro Cio. Un incontro fissato dal sottosegretario con delega allo sport Rocco Crimi per fare il punto anche su Euro 2016 e al quale era presente il presidente Fieg Abete.

Nel pomeriggio Letta con Petrucci aveva proprio affrontato l'argomento Olimpiadi e valutate le opportunità. «Tutte le città italiane hanno il diritto di candidarsi per le Olimpiadi del 2020: l'importante è vincere senza creare rivalità interne», ha aggiunto poi anche Rocco Crimi proprio per stoppare sul nascere ogni rivalità che sembra già aver acceso gli animi di Roma e Venezia già dall'annuncio dell'assegnazione dei Giochi 2016 a Rio.

GAZZETTA dello SPORT

06 - 10 - 2009

Il congresso del Cio «Proteggere i giovani»

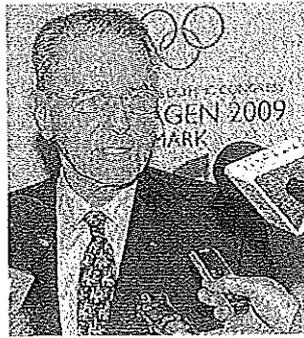
DAL NOSTRO INVIATO
GIANNI MERLO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COPENAGHEN (Danimarca) **⊗** Il comitato olimpico internazionale improvvisamente ha una paura terribile di invecchiare... Scherziamo, ma Jacques Rogge ha lanciato la crociata: pensiamo ai giovani. Il Congresso ha dibattuto vari argomenti, ma il principale riguarda la gioventù. I «vecchietti» terribili della famiglia olimpica vogliono guardare al futuro in modo diverso e così, per sentire la coscienza a posto, stanno lavorando per le generazioni che verranno.

Non potranno più essere considerati egoisti. Fra le raccomandazioni che il Congresso ha spedito all'Esecutivo e alla Sessione sono importanti quelle riguardanti un codice per proteggere gli atleti nei confronti di una scriteriata dipendenza da manager e sponsor, la ferma presa di posizione e lotta contro il commercio di passaggi di nazionalità, che portano alla diffusione di passaporti ballerini, un vero cancro per il genuino spirito sportivo. Una novità è anche la volontà di fornire agli atleti una sorta di consulenza legale e i consigli per una linea di condotta da seguire nel corso della carriera.

Internet Gli alti membri del Cio sono affascinati dal mondo di internet, che adesso cercano di proporre in tutte le salse. Lo



Jacques Rogge, 67 anni AP

hanno scoperto e sono stati presi dalla febbre, soprattutto Rogge. A Singapore gli organizzatori dei primi Youth Games, Olimpiadi riservate ai giovani fra i 14 e i 18 anni, hanno già studiato il lancio di una community come Second Life. Altri stanno già usando i videogiochi per allenare. Insomma il Cio è sempre più computerizzato. Ieri Sebastian Coe aveva detto che però sarebbe opportuno creare una commissione dedicata solo ai giovani per studiare a fondo le loro esigenze. Ma oggi Rogge ha frenato, perché, dopo avere lanciato una commissione sull'ambiente, si è detto favorevole in linea di principio al nuovo organismo, ma non solo dedicato alla gioventù. Ha in testa qualcosa di nuovo, più complesso e scientifico, che però rischia di ritardare il processo di ammodernamento mentale. Domani riprende la Sessione che porterà alla rielezione di Rogge e poi alla decisione sui due nuovi sport da inserire nel programma olimpico.

GAZZETTA dello SPORT

6-10-2009

«Una vittoria molto speciale È il momento di noi donne»

VANNI ZAGNOLI

sport@unita.it

Erano Europei, non Mondiali né Olimpiadi, però una superiorità del genere in campo internazionale è inconsueta.

L'Italia rosa nel volley ha confermato il titolo di due anni fa vincendo per 3-0 sei partite su otto, senza mai essere in svantaggio, nel corso dei match. Neanche Federica Pellegrini con la sua decina di record in vasca è tanto dominante sulle avversarie: viene in mente il Montepaschi Siena nel basket; solo a livello nazionale, però. Paola Cardullo si è confermata il miglior libero d'Europa, come palleggiatrice è stata insignita Eleonora Lo Bianco, a Simona Gioli il riconoscimento di miglior attaccante. Avrebbe meritato l'mvp, consegnato all'olandese Manon Flier, schiacciatrice di Novara. Anche per decisioni del genere il volley non è fra gli sport più popolari al mondo.

«Nessun problema - racconta la centrale di uno e 85 -, l'oro conta più di qualsiasi titolo individuale. Abbiamo fatto qualcosa di speciale per noi, lo staff e l'intero movimento. Ripetersi è sempre arduo, c'era tanta pressione».

Per il passaggio a vuoto dell'anno scorso, con il quinto posto a Pechino come nel 2004 in Grecia.

«L'oro conquistato in Belgio e Lussemburgo aveva creato in noi grandi aspettative, amplificate dall'amarezza olimpica. Abbiamo lavorato tanto, i set sono stati lunghi, al di là dei punteggi».

Le schiacciate azzurre sprigionano a tratti l'atletismo di Usain Bolt.

«Lo apprezzo tantissimo, ha fatto miracoli, con i suoi record. Noi dobbiamo ancora arrivare, a quei livelli, magari assaporeremo le sue stesse sensazioni vincendo Mondiale e Olimpiade».

Gioli non c'era sette anni fa, quando cominciò il ciclo d'oro sottorete, con il titolo Iridato di coach Marco Bonitta. Massimo Barbolini al primo appuntamento azzurro mancò il podio, eppure pose le basi per i due Europei e la World Cup stravinti con la forza dei nervi distesi.

«Due allenatori e caratteri diversi, Bonitta ha il suo modo di guidare il gruppo, Massimo interpreta la partita in altra maniera. Lavoro con lui dal 2002, da Perugia, normale che lo preferisca. Il predecessore è altrettanto valido, aveva più difficoltà nei rapporti personali, di lì vari screzi. Barbolini si propone come la persona che ti può aiutare a giocare meglio».

I maschi hanno fallito nell'atletica e nel nuoto ai Mondiali, agli Europei di basket e pallavolo: le nazionali italiane regalano soddisfazioni unicamente muliebri.

«È il nostro momento, magari in futuro andremo bene in tutti e due i campi. I risultati non sono matematica, in questo momento li ottengono solo le ragazze».

La maggioranza delle quali a scuola nel nostro paese gioca proprio a pallavolo. Sino a dieci anni fa l'Europeo aveva portato un solo podio, nell'89: erano i tempi della Teodora Ravenna, che faceva incetta di scudetti e pure coppe, con la pingue Manuela Benelli e la bionda Liliana Bernardi. Con Francesca Piccinini la nazionale è salita sul podio anche fuori dal continente.

«Si è lavorato piano piano, con le giovani. Tanti ritiri, il campionato è migliorato di livello, da tempo è uno dei più competitivi al mondo. Cresci, ti abitui a lottare per il primato e sai a mantenerci ad alti livelli».

Solo un caso per Simona Gioli che le medaglie siano arrivate dopo l'anno e mezzo di collegiali con Julio Velasco?

«Ha vinto tantissimo con gli uomini, con le donne è stato talmente poco che non credo abbia potuto incidere. Io ad esempio non feci parte del club Italia voluto da lui».

Dallo spogliatoio non sono mai emerse divisioni fra le azzurre. Basta guardare quanto esultano, come si caricano a vicenda per capire quanto siano unite.

«Non ci sono gelosie particolari. Fra ragazze magari è normale, anche nella vita. Anzi, esistono fra gli uomini, figurarsi fra noi. No, mi correggo, onestamente nel nostro gruppo non ho mai avvertite. Quando si gioca, l'invidia non esiste».

Piccinini è la più popolare del volley rosa, soprattutto per l'avvenenza, anche se resta lontana dai vertici di notorietà di Pellegrini, Alessia Filippi e Tania Cagnotto, no?

«Il nostro movimento in campo nazionale è già il più ampio. Come praticanti e per il seguito che ha, il livello si è alzato tantissimo. Noi abbiamo interpretato al meglio l'Europeo, Pellegrini è giusto che si goda la gloria in acqua. Non c'è competizione fra le varie discipline: per chi gareggia, l'importante è vincere. E se ci riusciamo in tanti, siamo tutti più che felici, facendo diventare l'Italia una delle nazioni più importanti in campo sportivo».

Sempre, però, limitatamente all'altra parte del cielo. In Polonia la manifestazione è stata accompagnata da un pubblico giovane e festoso, in una parte d'Europa che è culla volleyistica. L'organizzazione era molto buona, i palazzetti pieni anche quando non giocavano le padrone di casa».

Gioli non va in vacanza, fra pochi giorni comincia il campionato di Russia.

«Ho il secondo anno di contratto alla Dinamo Mosca, ancora non ho pensato al 2010, al rientro in Italia. Mi trovo bene, la capitale è enorme, per rendere l'idea il palazzetto dove giochiamo noi è lontanissimo dal centro sportivo dove si allenano i maschi, con Daniele Bagnoli».

Che vinse scudetti e coppe con Treviso e Modena. Dal 10 al 17 novembre in Giappone l'Italia parteciperà per la prima volta alla Grand Champions Cup, giunta alla sesta edizione. Obiettivo minimo il podio, le brasiliane detentrici sono battibili, giocando ai livelli di Wroclaw, Katowice e Lodz. L'Europeo del 2011 invece sarà ospitato da Serbia e Italia insieme. Prevedibile la quinta finale su sei.

L'UNITA'
6-10-2009

La donna è il vero sesso forte

VINCENZO MARTUCCI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Chi dice donna, dice? Basta luoghi comuni. Basta «sesso debole». Oggi chi dice donna, dice sport, vittorie, campionesse, fenomeni, record. Dice, in Italia, il numero uno assoluto della sua disciplina: l'esempio che trascina il movimento, da solo e a squadre. Da Pellegrini a Vezzali, da Pennetta a Idem, dalla pallanuoto alla pallavolo. Con parametri tutti in crescita, dalle medaglie d'oro — olimpiche e mondiali — ai tesserati. Con prospettive sempre più importanti, come dirà anche il seminario internazionale «La donna atleta» del 13 ottobre al Coni di Roma con tanti tecnici nazionali.

Numeri Le federazioni nazionali «femmine» sono poche: soltanto pallavolo, ginnastica, sport equestri e danza sportiva vantano più tesserati donne. Con un 50% uomini-donne nel tiro con l'arco. Ma, dagli anni '80, le agoniste inseguono alla grande. Perciò, i sorpassi negli ori alle Olimpiadi invernali di Lillehammer 1994 (4/3) e Salt Lake City 2002 (3/1), erano miracoli. Ma, l'anno scorso a Pechino, i 4 ori di azzurri ed azzurre non sono stati soltanto il primo, storico, pareggio, ai Giochi estivi, ma il segnale della palese inversione di tendenza. Il preludio del sorpasso, annunciato dagli ori dei Giochi del Mediterraneo di Pescara (34-30 per le azzurre) e confermato da quelli ai mondiali post-Pechino (6-4), che sarà probabilmente confezionato all'Olimpiade di Londra 2012.

Qualità Sarà come sostiene il ministro per le Pari Opportunità, Mara Carfagna: «Tenacia, determinazione e spirito di competizione: è questa la ragione per cui le nostre atlete stanno centrando un obbiettivo dietro l'altro, conquistando medaglie importantissime. I risultati dimostrano che queste caratteristiche, che un tempo sembravano appannaggio soltanto degli uomini, sono oggi più diffuse tra le donne di quanto si pensi».

Strategia Sarà la «specializzazione al femminile», propugnata da anni dal Comitato olimpico nazionale. «Abbiamo concentrato le nostre forze dove c'erano più possibilità. E ci siamo concentrati proprio sul mondo femminile», sottolinea il segretario generale del Coni, Raffaele Pagnozzi.

Cuore Il medico, il cardiologo Alessandro Biffi dell'Istituto di Medicina dello Sport, puntualizza: «L'uomo sarà sempre più forte della donna». Per lui giocano il testosterone (che i maschi producono tanto e le donne in minima parte) e anche il muscolo cardiaco: «Il cuore dell'atleta-uomo si ingrossa più di quello delle donne e quindi ha più potenza». Ma la donna — con l'allenamento? — l'ha raggiunto in una qualità fondamentale: «Ha un'adattabilità elettrica del cuore simile a quella degli uomini, e questi battiti lenti sono perfetti per il professionismo ad alti livelli».

Testa Il ministro Carfagna proclama: «Quando il gioco è "pulito", si gareggia l'una contro l'altra senza condizionamenti e a contare sono soltanto le qualità che ciascuna di noi ha dentro, le donne italiane sanno primeggiare e vincere. Accade nel mondo dello sport, può accadere anche in tutti gli altri ambiti della vita». Umberto Manili, psicologo dell'Istituto di medicina dello sport, ha lavorato con Alessandra Sensini (vela) e Flavia Pennetta (tennis): «La donna, dal ciclo mestruale al parto, è più allenata al dolore e gestisce meglio lo stress». Anche grazie alle pressioni che accompagnano lo sport al maschile, condannato a vincere. E la donna vulnerabile, fragile, che piange? «L'atleta macchina da guerra, impenetrabile, non funziona. Le emozioni bisogna gestirle ed accettarle. Liberandosi anche con un pianto. E in questo la donna è meglio dell'uomo». Questione di testa, come sempre.

GAZZETTA dello SPORT
6-10-2009



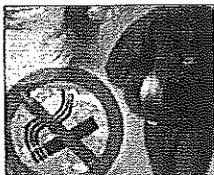
Il Contact Center integrato per la disabilità

Stampa della sezione: Home , CANALI TEMATICI, Sport, News, "La tre giorni della salute": a Roma, Napoli e Verona per dire che lo sport è benessere

News

"La tre giorni della salute": a Roma, Napoli e Verona per dire che lo sport è benessere

Dal 2 al 4 ottobre gli atleti paralimpici del tennis da tavolo scendono in piazza insieme all'informazione sui corretti stili di vita, l'alimentazione sana e i danni di alcol e fumo. La manifestazione è promossa dal ministero del Welfare



ROMA - Si chiama "La tre giorni della salute", è un'iniziativa rivolta ai giovanissimi ma non solo, e nasce all'interno del programma "Guadagnare salute" da un'idea del ministero del Lavoro, della salute e politiche sociali. L'appuntamento, che è dal 2 al 4 ottobre e coinvolge tre piazze italiane in altrettante città - piazza Giovanni XXIII a Roma, piazza Bra a Verona e piazza del Plebiscito a Napoli -, sarà una *full immersion* all'insegna dello sport, del benessere e dell'informazione sui corretti stili di vita, sull'alimentazione sana, sull'importanza dell'attività fisica e sui danni causati dal fumo e dall'abuso di alcol.

A Roma sarà installato un vero e proprio "Villaggio della salute" dove troveranno spazio campi da basket, pallavolo, calcetto, scherma e tennistavolo, alcuni infopoint in cui saranno distribuiti a tutti gadget e opuscoli e dove si farà, essenzialmente, intrattenimento e spettacolo. Alla giornata del 2 ottobre parteciperanno anche gli atleti paralimpici Clara Podda, argento a squadre nel tennis da tavolo a Pechino, Simone Gaffino, Carlo Falcioni e Andrea Ferraro: anche loro si cimenteranno con racchetta e pallina. Tra gli atleti "nomodotati", si segnala la presenza delle due nazionali italiane di baseball e scherma e della rappresentativa della ginnastica artistica. (a cura del Cisp)
(2 ottobre 2009)

Il Contact Center Integrato SuperAbile di informazione e consulenza per la disabilità è un progetto INAIL - Istituto Nazionale Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro - P.I. 00968951004

UNA CITTÀ IN SALUTE

Parchi, scale e piste ciclabili ora la palestra è all'aria aperta

ALESSANDRA RETICO

La potenza di una passeggiata, di una corsa, di una bicicletata. All'aria aperta la ginnastica non sembra neanche uno sforzo, è un ritmo semplice e naturale, rimette il corpo al centro delle cose. Sarkozy fa jogging, gli Obama pure. Le palestre sono sotto il cielo, la wellness ai tempi della crisi è *outdoor*: i centri e gli impianti si attrezzano per walking, ciclismo, calcio. In una recente ricerca di Nets per l'ultima Fiera di Rimini, sono stati indagati consumi e comportamenti degli italiani nei confronti dell'attività motoria. Ne è venuto fuori una particolare "sociologia fisica": sette persone su dieci praticano sport *en plein air*, mentre il ritmo degli esercizi scende per diventare più lento. Rispetto all'anno scorso, gli sportivi che praticano attività fuori, per strada, nei parchi, sono aumentati dal 7 al 9 per cento. Una bella corsa rivendica la fatica di anni passati su un solitario tapis roulant.

Certo, la palestra classica tiene, nonostante il costo degli abbonamenti sia cresciuto: un corso tipo costa mediamente 51 euro al mese, e cioè il 6,2 per cento in più del 2008 come ha verificato l'Adoc. Ma per stare bene gli italiani sono disposti a pagare, per quanto al posto di aerobiche pazze e sfrenate adesso cercano benessere. Il boom del pilates degli ultimi anni ne è un esempio, e così la bioginnastica, la riflessologia plantare, le terapie Shiatsu. Dai dati raccolti da Nets su un panel di appassionati consumatori di sport (otto milioni di italiani), risulta un cambiamento del ritmo generale: si passa da otto a cinque tra attività e trattamenti. Minor frequenza, ma più qualità.

E poi una bella corsa, perché il corpo in mezzo al mondo respira. Serve poco: una scarpa adatta e buon senso. Migliora l'ossigenazione, la muscolatura e il buon umore (per via della luce e del sole). I runner sono il 42 per cento degli atleti dilettanti, e molte le donne tra i 30 e i 44 anni. La semplicità della salute è anche una bicicletta: ne traggono

giovamento il sistema cardiocircolatorio, i tessuti, gli arti inferiori. Sulle due ruote ci va il 27 per cento degli amanti del moto all'aria aperta con una punta del 32 per cento tra chi ha più di 44 anni (e anche qui molte donne, specie tra le over 44, che sono il 20 per cento). Combatte lo stress e mette di buon umore, gli appassionati lo sanno. Migliora la respirazione, mette in movimento tutto il corpo, obbliga all'impegno fisico e alla concentrazione. Pensieri e tensioni scacciati via. Con una pedalata si mettono in circolo parecchie cose: anche il dialogo, anche la socialità.

Oppure due calci al pallone, più fresco e divertente di body building e step: una partita con gli amici la fa il 26 per cento degli uomini, il 36 per cento degli under 30. Perché stare bene è una filosofia, piuttosto che una tecnologia. Anche quando la città sembra sconsigliare, architettonicamente, una vita sana all'aria aperta. A New York fanno *stair climbing*, o *tower running*: si salgono le scale dei grattacieli il più velocemente possibile. Aumenta l'attività cardiovascolare, brucia più calorie del jogging e del trekking: quindici minuti di scale sono come trenta minuti di corsa, venti piani alla settimana (almeno tre al giorno), hanno il 20 per cento di rischio in meno di infarto.

Basta anche camminare, che è uno stile di vita: il walking non mette in pericolo articolazioni o spina dorsale, favorisce il rilassamento, scarica lo stress, aumenta la concentrazione. Per poi fermarsi e usare la città come palestra: un gradino del marciapiede, il muretto, una panchina per fare stretching. Urban fitness: il corpo urbano, ma sano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la REPUBBLICA

6-10-2009