

Lo Sport come Farmaco

“L’attività ludico-motoria nella Terza Età”

Relatore: Giovanni Saija Bisazza

C’è un primo messaggio, a nostro avviso, che si evince, subito, dal titolo di questo nostro convegno. Ovvero, fin quando potete, cercate di evitare l’intervento farmacologico del quale, troppe persone, e per i più disparati motivi, ne fanno abuso. Perché se è vero che lo Sport è un Farmaco, o può essere “usato” come tale, significa che è un mezzo naturale che può servire per migliorare lo stato di benessere di una persona. Concetto questo che riguarda tutte le fasce di età, seppure con modalità differenti. E per me, che mi definisco un “naturista vero”, questo è un concetto estremamente importante. Ma, di farmaci naturali, ne troviamo altri. A cominciare dai sani principi nutrizionali che dovrebbero accompagnarci per tutta la vita. Giusto equilibrio tra la necessità di alimentarsi ed il piacere della tavola.

Dunque, “Lo Sport come Farmaco”. Farmaco significa terapia, quindi il modo per ripristinare la sanità in un individuo malato. Un concetto questo estremamente delicato che può anche giungere a condizioni estreme ma significative. A tale proposito penso, ad esempio, a quei soggetti, non più giovanissimi, che hanno subito un infarto. Un rischio di vita che sembra apparire improvvisamente ma che, invece, ha lanciato dei chiari messaggi di allarme non ben codificati. L’infarto non arriva per caso. Si alimenta di precise condizioni di vita. Cattiva alimentazione, carenza di movimento, il fumo, l’abuso di bevande alcoliche, lo stress, l’assunzione di droghe. Del resto, al soggetto infartuato, la medicina, dopo i primi concitati interventi, impone per il futuro, proprio il mutare di stili di vita certamente errati. Capita anche che individui scoprono, seppur per necessità ed in età avanzata, il piacere del movimento, della sana attività motoria o addirittura dell’agonismo. A tale proposito ricordo di avere letto, alcuni anni fa, la notizia che in Australia viene organizzata e corsa una maratona del tutto speciale. In pratica, sono ammessi a parteciparvi quegli individui, udite udite..., che hanno in precedenza subito un infarto.

Sport come farmaco, quindi terapia ma anche prevenzione, che accompagni l’individuo nel suo percorso di vita aiutandolo proprio nelle evitare, ad esempio, le cause che portano all’infarto, cercando di rendere le stagioni della vita le più sane possibili.

Quindi, quando parliamo di Terza Età a chi ci rivolgiamo. A coloro che stanno vivendo la loro Terza Età, o ad i giovani invitati a entrare in questa fascia di vita nelle migliori condizioni possibili. Per me la risposta è: entrambi. Certo ci rivolgiamo agli anziani di oggi, ma anche a quelli di domani. A quegli anziani che non si sono mai mossi ed il cui stile di vita non è stato ineccepibile. A quegli anziani, viceversa, che da sempre hanno frequentato campi e palestre e che possiamo definire “sportivi da sempre”. Ai giovani chiamati a scegliere del proprio destino futuro.

Certo, l'argomento è delicato, difficile, in una sola parola culturale. Perché dobbiamo discutere e divulgare il concetto di "Benessere" da contrapporre a quello di "Malessere". Mi viene da pensare invece che, per tanti motivi, non c'è rispetto della propria stessa persona. E ciò avviene sia con cognizione di causa, sia perché, involontariamente, affascinati da falsi miti. Da queste poche parole si evince la confusione che c'è, soprattutto tra i giovani, nel rapporto, ad esempio, con il cibo. O troppo poco, o troppo...! Poche volte normale...! Inoltre si va alla spasmodica ricerca dello sballo, delle interminabili serate in giro per la città, nei locali in genere, tra alcol, sigarette e droghe più o meno leggere. Poi, sfatti dal sonno, tutti alla ricerca di una felicità estrema o di momenti di euforia generalizzata che non cancellano frustrazioni, mancanza di valori e di ideali e che, quindi, non risolvono i problemi esistenziali. Un quadro chiaro, ma sintetico, di una diffusa mentalità che contrasta, appunto, con i principi del "Benessere" che non negano momenti di svago, di socializzazione, di divertimento puro ma, sempre, nel pieno rispetto dei limiti della Macchina Umana, in rapporto all'età, al sesso, al proprio stato di salute.

Purtroppo anche la cronaca quotidiana si arricchisce a causa di queste situazioni. Alludo ai numerosi incidenti stradali causati da sonnolenza, stato di ebbrezza, assunzione di sostanze stupefacenti, troppa sicurezza nelle proprie capacità alla guida. Oppure alle risse, sempre più frequenti, causate dal "Malessere" della nuova società.

Ai più giovani ci viene, dunque di ricordare che se si cresce bene e nell'osservanza delle giuste regole, si invecchia meglio rispetto a coloro che conducono stili di vita opinabili. Bisogna tornare a "pensare in positivo" – come suggeriva qualche anno fa Jovanotti – per allontanare i malesseri di natura psico-somatica di cui sono afflitte troppe persone. In questo contesto hanno un ruolo determinante l'equilibrio nell'alimentazione e la giusta attività motoria che dovrebbero accompagnare l'esistenza di ciascuno di noi dal giorno della nascita a quello della morte.