

RUBRICA - Con una nota alcuni sindaci “permettono” lo svolgimento di attività motoria anche **non** in prossimità della propria abitazione solamente ai soggetti affetti da patologie croniche. Per chi è (per ora) sano non ci sono vie di fuga: niente passeggiate o camminate.

Un altro noto primo cittadino del territorio sminuisce e scoraggia il movimento (“...l’attività motoria, se proprio la si vuole fare,...”).



### **Un’apologia del divano e della sedentarietà.**

Affermazioni pericolose e preoccupanti che non tengono conto dell’impatto fortemente negativo delle misure di restrizione sulla salute fisica: aumento dei soggetti in sovrappeso, diabetici, osteoporotici, ipertesi.

Non sappiamo per quanto tempo dovremo ancora convivere con il virus certo è che non possiamo permetterci di vivere come stiamo facendo ora: seduti nell’attesa di riprendere la nostra attività motoria come la conoscevamo prima. Così facendo i risultati saranno disastrosi per la salute sia fisica che mentale.

Sport e movimento sono, tra l’altro, i mezzi più’ efficaci per alleviare lo stress.

Se lo sportivo si è già attivato per sopperire alla chiusura di palestre e piscine, lo “smart work” è diventato una trappola infernale per chi prima lasciava il divano a malincuore e solo per necessità.

La quotidianità del sedentario, fino a pochi mesi fa prevedeva almeno quattro passi per raggiungere l’ufficio, recuperare l’auto parcheggiata non in prossimità del luogo di lavoro, salire qualche gradino se l’ascensore era occupato, spostare le buste della spesa... Ora si mangia, ci si siede al computer e non ci si muove fino a cena. La spesa è consegnata al piano cliccando sul pomodoro.

Così chi già prima aveva una certa idiosincrasia al movimento trova nel **#iorestoacasa** la migliore giustificazione possibile alla propria sedentarietà ora elevata a **encomiabile prova**

### **di senso civico.**

Chi lavora da casa dovrebbe sforzarsi di spegnere la telecamera non appena gli e' possibile per camminare o fare esercizio. Perché i datori di lavoro tra una videochiamata e l'altra non incentivano lo svolgimento di attività motoria che avrebbe ripercussioni benefiche sull'efficienza di dipendenti e collaboratori?



### **E gli anziani?**

Sono sempre i soggetti più a rischio: il decondizionamento conseguente alla diminuzione di attività motoria aumenta la perdita di massa muscolare, il rischio di cadute e quindi di fratture e ricoveri. Perché invece che limitare e scoraggiare il movimento degli anziani così da favorirne la sedentarietà non si programma un monitoraggio sistematico dell'attività motoria dei soggetti over 65? Un'app immove?

### **E i ragazzi?**

L'attività fisica è elemento necessario per uno sviluppo ottimale. Il cervello ha bisogno di stimoli fisici per poter sviluppare le proprie capacità di adattamento, per favorire la concentrazione e migliorare l'autostima. Le misure restrittive in atto stanno compromettendo gravemente l'alfabetizzazione motoria dei giovani. Privati della possibilità di esprimere le proprie capacità fisiche, esercitare la coordinazione, alimentare il gusto per il gioco. Perché' invece che inibirne l'attività motoria gli insegnanti di educazione fisica non valutano e controllano la quantità di esercizio degli alunni in dad?

L'attività motoria come quella sportiva sono i due principali alleati per il mantenimento della salute e la prevenzione di innumerevoli patologie. Se proprio la si vuole fare... salva la vita!

**Dr. Renzo Alessandro Raimondi**

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici  
Specialista La Clinica Del Running

Riceve a: LECCO, presso Poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,

MANDELLO DEL LARIO, presso gli Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

[www.fisiorun.it](http://www.fisiorun.it)

[renzofisiorun@gmail.com](mailto:renzofisiorun@gmail.com)

Tel: 3484521496

---

**ARTICOLI PRECEDENTI**

19 Ottobre - [Fisio Online. La corsa dopo il parto, istruzioni per l'uso](#)

2 Settembre - [Fisio Online. Gravidanza e corsa](#)

23 Luglio - [Fisio online. Il Covid-19 avrebbe ucciso lo stesso numero di persone 50 anni fa?](#)

2 Maggio - [Fisio Online. Sceriffo da balcone #iorestoacasa](#)

7 Aprile - [Fisio Online. Nemici \(in\)visibili: solo la Medicina cura la malattia](#)

19 Marzo - [Fisio Online. #IORES\(IS\)TOA CASA Manuale per sopravvivere al Covid19 \(e pure dopo\)](#)

24 Febbraio - [Fisio Online. Come vivere meglio e più a lungo](#)

**2019**

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

- 21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)
- 29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)
- 24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)
- 13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)
- 20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)
- 11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)
- 12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

## **2018**

- 27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)
- 12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)
- 30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)
- 29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)
- 28 marzo - [Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)
- 10 gennaio - [Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)
- 20 novembre - [Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)
- 8 settembre - [Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)
- 29 luglio - [Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)
- 20 aprile - [Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)
- 9 marzo - [Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente](#)

**relazione?**

1 febbraio - **Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**

10 gennaio - **Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla panza e non trovate scuse!**

14 dicembre - **Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**

26 ottobre - **Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**

14 settembre - **Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**

24 agosto - **Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**

1 agosto - **Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**