

RUBRICA - Doverose premesse:

- l'articolo è lungo. I pigri possono saltare direttamente all'ultimo paragrafo.
- Non sono un negazionista
- Non voglio fare una lezione di morale né tantomeno incolpare i malati.

Voglio solo descrivere la realtà dei fatti e fare qualche riflessione su dati oggettivi rilevati durante la pandemia. Un primo elemento certo è che **il Covid 19 può colpire chiunque ma non con la medesima intensità e soprattutto non uccide tutti indifferentemente.**

Escludendo i casi delle persone più anziane, che sono le più fragili, il virus Covid 19 è pericoloso essenzialmente per quei soggetti che già soffrono di malattie croniche e comorbidità come ipertensione, obesità, diabete di tipo 2, vale a dire le patologie dell'età contemporanea.

Le misure di confinamento sarebbero state quindi necessarie anche 50 anni fa?

Il virus avrebbe ucciso tanto quanto oggi? (nonostante le apparecchiature moderne dei reparti di terapia intensiva)

Il **sovrappeso** e l'**obesità** hanno avuto grande diffusione negli ultimi decenni nei paesi più ricchi. Il fatto più inquietante è che questo fenomeno comincia già in giovanissima età. Dati Istat dicono che circa la metà (48,8%) dei bambini tra i 3 e i 5 anni fanno una vita troppo sedentaria.

Insomma la strada per il Covid, così come per altre pandemie simili, è decisamente spianata laddove vi è maggior ricchezza.

Una triste conferma viene dagli Stati Uniti: persino Trump si è reso conto che gli Afroamericani sono stati i più colpiti dal Corona Virus (33% dei ricoveri sebbene rappresentino solo il 13% della popolazione)...

Certo il dato può avere diverse spiegazioni: lavori più esposti ai contatti, con maggiori livelli di precarietà e stress, un sistema sanitario interamente privatizzato.

Non può tuttavia ignorarsi che l'obesità nella popolazione afroamericana rappresenta un problema di dimensioni sempre più preoccupanti.

Il **sovrappeso** e le **patologie associate** aumentano nello stesso modo in cui diminuisce il livello di attività fisica. Le cause sono ben conosciute: come (non) ci si muove, come (non) si gioca, come si lavora...

E anche queste sono abitudini che si imparano molto presto.

Pensiamo solo a quanti bambini andavano a scuola camminando o correndo 50 anni fa.

Quanti lo fanno oggi?

Certo viviamo in **un'epoca in cui lo sport fa tendenza, siamo più sportivi, ma siamo decisamente meno attivi rispetto a mezzo secolo fa.**

Ne è risultato un drastico calo delle prestazioni ed un incremento delle patologie connesse alla sedentarietà..

Il confronto tra le performance dei genitori con quelle dei loro figli alla stessa età è impietoso per questi ultimi.

La capacità di consumo massimo ossigeno durante un minuto di esercizio intenso (indice di performance sportiva ma anche e soprattutto di salute) si è abbassata di circa lo 0,5% ogni anno tra il 1980 e il 2000.

E' un dato sconvolgente e non c'è dubbio che continuerà a decrescere. Anche in questo caso il sovrappeso gioca un ruolo importante.

Certamente, nello sport, continuiamo a battere record.

Ma non abbiamo mai avuto così tanta differenza tra quella piccola percentuale di persone che fanno sport ad alto livello e le cui performance continuano a migliorare ed il 50% di popolazione meno attiva il cui livello di attività fisica diminuisce di giorno in giorno.

Una disparità tra gli estremi, o forbice che si allarga, che ricorda molto qualcosa...

Durante il lockdown si è molto dibattuto sulla possibilità ed opportunità di praticare attività fisica all'aperto.

Laddove le istituzioni lo hanno permesso, le gravi restrizioni imposte (nei duecento metri ad esempio e cercando di evitare sceriffi veri o finti), si sono rivelate tali da non consentire una dose di esercizio sufficiente per compensare i deleteri effetti del combinato telelavoro/Netflix/ lezioni di cucina.

Il grave decondizionamento fisico che ne è derivato avrà poi inevitabili ripercussioni sul sistema sanitario nazionale e sulla salute generale dei singoli.

Potrà accentuare quadri di dolore cronico e disturbi della sfera psichica. Che, a loro volta, determineranno un incremento dell'assenteismo dal lavoro (una volta passato l'entusiasmo di andare a ritrovare i colleghi) e una riduzione della produttività.

Una sorta di cascata continua di effetti negativi anche per il sistema economico, già provato dalle rigide misure di contenimento.

Non si tratta di fare un discorso moralizzatore a livello individuale né di chiedere ai bambini di andare a scuola correndo invece che in auto.

Si tratta piuttosto di ribadire con forza la necessità di una nuova politica di promozione dell'attività fisica, di finanziamento dei programmi di ricerca nella scienza del movimento, di miglioramento delle ciclabili e dei trasporti attivi all'interno delle città, di piani di aiuto per organizzazioni e associazioni di volontari che aiutano le persone a muoversi con

consapevolezza.

Una politica che stimoli il movimento ad ogni età.

Oltre a battersi per il miglioramento del Sistema Sanitario (tra l'altro contrastando lo sfruttamento economico del dolore) è necessaria una dura lotta contro la sedentarietà e l'inattività; mezzo di grande efficacia per ridurre il numero delle persone che visitano gli ospedali ogni giorno.

No: il Covid 19 non avrebbe ucciso così tante persone 50 anni fa.

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

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

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 pancia 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 cervicaglia: storia di una relazione mai nata**](#)