

RUBRICA - Le mie idee e pensieri migliori nascono mentre corro.

In piena emergenza **Coronavirus**, questa mattina, naturalmente in rigorosa ottemperanza alle prescrizioni governative, mi sono calato la mia quotidiana dose endorfinica di attività aerobica: una corsetta prossima al mio luogo di domicilio.

Se siete fra gli integralisti che ritengono che la mia condotta costituisca reato, invoco a mia discolpa lo stato di necessita'. (Sono uscito per comprare le sigarette).

Come attenuante prima della mia performance ho sincronizzato gps, glonass e galileo in modo da programmare un percorso intercluso ai più

Anche l'orario non favoriva assembramenti (nemmeno casuali).

Così è stato. Non ho incontrato nessuno.

Sono rientrato ai domiciliari pensando che:

- Quando un uomo con un ragionamento incontra un uomo con uno slogan, l'uomo con il ragionamento ne esce sicuramente sconfitto. E lo slogan del momento è #iorestoacasa.

Non lo nego: in questi giorni mi è capitato spesso di fronteggiare le dure critiche di chi mi ha accusato senza mezzi termini di istigare all'uscita.



Sia chiaro una volta per tutte: IO ISTIGO AL REGOLARE SVOLGIMENTO DELL' ATTIVITÀ FISICA E COMBATTO DA SEMPRE ED OGGI ANCORA DI PIU' LA SEDENTARIETÀ (IN QUANTO CAUSA PRIMARIA DI MOLTE PATOLOGIE E DI MORTE). IL TUTTO NEL PIENO RISPETTO DELLA LEGGE E DELLE NORME DI PRUDENZA

Ad oggi, per lo meno in Lombardia, l'attività fisica in spazi aperti è consentita a condizione che sia rispettata la distanza interpersonale di 1 metro (meglio 2 metri per chi corre). E non occorre nemmeno portarsi un'autocertificazione (attività fisica in spazi aperti per

necessità).

Attestate tuttavia le difficoltà insormontabili di “mantenere la distanza interpersonale di un metro” non mi resta che fornire alcuni consigli per mantenersi in buona salute. Con indubbi vantaggi, qualche avvertimento e qualche considerazione.

1. Riduzione dell' **inquinamento**: Guardiamo anche i lati positivi. Il coronavirus sta salvando anche tante vite umane dallo smog: ogni anno fa diverse centinaia di migliaia di morti solo in Europa senza che nessuno vada nel panico. Possiamo cantare “azzurro” a pieni polmoni sul balcone, godendo aria pulita e senza fare nessuno sforzo.
2. Attenzione agli **incidenti domestici**: Avvelenamenti, cadute dalle scale, incendi in cucina ecc rientrano nella top ten delle cause di morte. Tra un applauso e l'altro alla finestra, prendetevi anche del tempo per posizionare i detersivi fuori dalla portata dei bambini, eliminare tappeti se ci sono persone anziane ecc...
3. Eliminate il **fumo**: uscire a comprare le sigarette e' consentito. Ricordate che il tabacco uccide 8 milioni di persone all'anno (più un'altra milionata abbondante per fumo passivo). Se non avete un cane non prendete la scusa delle sigarette per uscire a farvi un giro.
4. Curate l'**alimentazione**: avere tempo a disposizione può essere un'ottima idea per allenarsi per tentare di partecipare alla prossima stagione di masterchef. E i supermercati sono sempre aperti e ben forniti. Ma non dovete per forza mangiare tutto. Sovrappeso e obesità': quasi tre milioni di morti ogni anno. #iorestocasa non significa che ci si deve restare con la pancia sempre piena.
5. FATE **ATTIVITÀ FISICA**



Stare in casa e' un'ottima misura di prevenzione per contrastare il diffondersi del virus. Ma la permanenza forzata può condurre anche a comportamenti che contribuiscono a inattività, ansia e depressione: fattori di vita sedentaria peggiorativi per tutte le patologie croniche (40 milioni di morti ogni anno). Passare ore seduti sul divano sparandosi serie infinite su Netflix, o in chat interminabili nel gruppo genitori della classe prima C (ovid) evita la trasmissione del virus

ma nuoce comunque alla salute.

Pur restando in casa e' fondamentale mantenere un buon livello di attività fisica.

La dose minima raccomandata e' 30 minuti al giorno. Ma ogni minuto aggiuntivo non può che farvi bene.

Non e' facile raggiungere livelli intensi di esercizio stando in casa se non avete una cyclette o un tapis roulant. Fortunatamente il web ci aiuta.

Marzo 2020 sara' ricordato anche per la possibilità di abbonamenti premium gratuiti ai siti maggiormente consultati.

Caso vuole che in rete si trovino anche migliaia di nuovi tutorial video di personal trainer. Cercatevi dei buoni circuiti di esercizi e dateci dentro. (parola chiave "home fitness" su you tube)

Mantenere un altro livello di fitness e di attività cardiovascolare permette di mantenere anche in ottimo stato le nostre difese immunitarie

Bloccare la circolazione del virus e' fondamentale. La salute pubblica va garantita e tutelata con misure drastiche.

Ma #voletevibene, e pensate alla vostra salute a 360 gradi.

Guardate la ciambella e non solo il buco!

### **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**

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 Online. 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\*\*](#)