



Trovare il tempo per camminare?

Prof. Bertinotto Bartolomeo Davide

Spesso ci domandiamo quando è il momento migliore per mettersi a camminare durante la giornata. Spesso si rimanda, forse per scusa, o perché ci sono impegni talmente insormontabili che assorbono ogni risorsa... Nonostante ciò se si è determinati a svolgere qualcosa il ritaglio per forza di cose lo si trova! Dopotutto ogni persona non si sognerebbe mai di dire: 'oggi non mi sono lavato i denti, sono uscito in pigiama, non ho fatto colazione, non ho portato a scuola i miei figli... perché il lavoro mi porta via troppo tempo!'. Allora come mai per lo sport invece si tende sempre a rimandare, a non trovare il tempo?! Bé la soluzione è più semplice di quel che si pensa. Sembra incredibile riuscire rubare del 'tempo al tempo' a favore delle nostre camminate ma affermo

con assoluta certezza che nell'arco della giornata esistono delle 'finestre' dove diventa possibile praticare ogni volta che si desidera del sano sport.

Spesso con amici si discute del fatto che ci piacerebbe iniziare a svolgere del movimento fisico ma il primo problema è iniziare ed il secondo è quello di trovare il momento giusto in cui inserire l'attività. Il primo consiglio è senza dubbio quello di ritagliare almeno 30-60 minuti da dedicare alle uscite a piedi, anche attorno a casa o al lavoro va bene.

Vediamo le 'finestre' nelle quali diviene possibile instaurare la regolarità desiderata per mettere in atto l'allenamento rivolto alla camminata:

1) Alzarsi dal letto un'ora prima del solito. Se la nostra routine giornaliera è così piena di altre mansioni fatte di lavoro, famiglia, casa e quant'altro... allora la soluzione più semplice ed intuitiva è proprio quella di eliminare un'ora di sonno. Certo all'inizio sarà faticoso ma senza dubbio il fisico dopo una decina di giorni inizierà ad abituarsi e questa variata nella nostra vita, presto diventerà un'abitudine. Raggiunta la soglia dell'abitudine spesso questo obbligo autoimposto si trasformerà in vera necessità perché è risaputo che lo sport 'crea dipendenza', forse l'unico tipo di dipendenza assolutamente positiva.

Vedete lettori l'attività fisica svolta al mattino come prima cosa, attiva in modo marcato il metabolismo e permette di avere la mente lucida. Nessun 'caffè' al mondo potrà mai fare altrettanto! Una volta acquisita tale metodica, non appena salteremo un'uscita mattutina programmata ci sentiremo a disagio, come se mancasse qualcosa alla nostra giornata. In effetti è proprio vero perché verrà a mancare la 'salute' fornita da quello sport contenuto in quei 30/60 minuti che sono diventati il 'via' della nostra giornata. La fiamma che ci attiva per tutto il resto, per tutte le cose che faremo.

Pertanto sveglia un'ora prima. Niente colazione o tutt'al più uno spuntino al volo, tuta sportiva, scarpe da ginnastica addosso e fuori dalla porta di casa. Se piove basta un giubbotto impermeabile, se è buio una torcia frontale e il problema è risolto. Quindi al ritorno una buona colazione, una doccia e siamo pronti per iniziare la giornata con tutti i nostri soliti impegni...

2) La soluzione qui di seguito è esposta come variante rispetto all'uscita mattutina: quella notturna, a fine giornata. Questa soluzione è fattibile e a conferma di ciò, si vedono molte persone praticare attività sportiva in tardi orari. Per quanto possa sembrare difficile alzarsi prima per fare sport al mattino, farlo la sera in chiusura è ancor più ostico in termini di volontà! Provate entrambe le soluzioni e sicuramente concorderete con me. Questa variante serale però può essere ideale per coloro che già si alzano molto presto al mattino e anticipare di un'altra ora sarebbe difficilissimo. Ad esempio, se una persona per motivi di lavoro già si alza dal letto alle 5.00 del mattino (e sono molti quelli che lo fanno), allora chiedere di mettere la sveglia alle 4.00 diventa impossibile! Pertanto l'unica alternativa resta quella della sera per lo sport, in situazioni del genere.

Vorrei aggiungere il fattore 'scuse' e 'autogiustificazioni' rivolte alla rinuncia e al 'rimando' nello sport. Palesemente quasi tutti affermano di voler fare attività fisica, pochi sono quelli che ammettono di non trovare la voglia per farlo. Il più delle volte entra in ballo l'impossibilità per motivi di tempo. Sicuramente, se il tempo non lo si 'vuole' trovare allora è difficile che salti fuori una finestra nella giornata per poter praticare sport!

La giornata può arrivare ad essere molto lunga con i dovuti accorgimenti, organizzando bene la routine. Adattando il proprio 'orologio interno' a 6 ore di sonno, soglia minima per restare in salute, quindi restano altre 18 ore utili per poter svolgere passioni, lavoro, famiglia... Trenta minuti/sessanta minuti possono essere ritagliati in tutto questo lasso di tempo, rivolti alla salute, magari non tutti i giorni ma almeno due o tre volte a settimana.

Pertanto escludendo le 'famigerate scuse' da mancanza di voglia, con però in contrapposizione a un desiderio presente di 'voler fare' che tuttavia non riesce a prendere forma per via di varie questioni legate a quello sforzo di volontà decisivo.

Se esistono i presupposti 'di fare sport' e il problema è solo quello collocare l'attività in un momento ideale, possiamo

rimediarvi.

Viviamo in un mondo frenetico dove ormai è risaputo che lo stress domina le nostre vite al punto che perfino riuscire a collocare qualcosa di piacevole, come può esserlo la sana camminata possa aggiungere 'stress allo stress', anziché alleviarlo! Situazione paradossale di quest'era moderna, dove siamo talmente insoddisfatti della nostra routine che qualsiasi aggiunta per quanto bella, si trasforma in qualcosa in più che diventa una nuova variabile da gestire in tutto il precario insieme preesistente.

Sicuramente però se nonostante tutte le difficoltà si riesce comunque ad aggirare ogni ostacolo inserendo forzatamente quelle due o tre sedute settimanali di camminata allora una volta percepito il miglioramento non si potrà più rinunciare a tutto il 'benessere regalato'. A tutta la liberazione che può offrire l'attività all'aperto. La mente si apre, i problemi che prima ci apparivano imponenti come montagne diventano leggeri. La salute fisica, la digestione, la vitalità, la positività mentale, dolori articolari, tutto ne giova...

Concludendo, si forse è un sacrificio partire e valicare l'uscio di casa per iniziare. Fatto però questo primo passo, allora poi quello che fino a pochi minuti prima sembrava difficile diventa facile, mentre si sommano passi su passi. Si comprende che l'estrema insormontabilità è solo riferita al primo sforzo per uscire di casa/scendere dal letto e per magia poi le complicazioni si annullano, per far spazio al puro piacere che trasforma il sacrificio sportivo in attività rigenerante! Su questa base ogni persona potrà capirne l'efficacia e che tutto è solo per noi. Dopotutto lo sport è una delle poche cose della vita che devono essere praticate in prima persona per apprezzarne i benefici; non si può delegare nessun altro che si muova al nostro posto!

Trovare il tempo per noi stessi, rappresenta il miglior investimento per la nostra longevità. L'essere umano è bipede, con due arti inferiori che insieme pesano come la metà dell'intero corpo per un motivo: usarli per spostarsi nell'ambiente e non per stare seduti in casa. Nulla è compartimentale e tutto è collegato di apparato in apparato, pertanto se 'il meccanismo camminata' inizierà ad andare bene, per ricaduta anche gli altri distretti fisici inizieranno a migliorare. Non è il caso di rinunciare ad un 'farmaco' così potente e privo di effetti collaterali come la camminata all'aperto, magari a causa di banali motivi legati al tempo. Ripeto, nulla è più ben speso dei minuti dedicati alla salute della nostra persona.

www.bertinettobartolomeodavide.it