

" Verso il 2000 " dicembre 1988

CRESCERE IL BISOGNO DI MUOVERSI

# SALUTE E SPORT

di Lucia Fabi

Accade sempre più spesso, d'incontrare lungo le strade, specie nei giorni festivi, gruppi di amici che si dedicano al footing. Li vediamo vestiti con tuta, scarpette e berettino in testa che corrono per 7/10 km con un'andatura piacevole e senza affaticarsi troppo. Molti lo fanno con regolarità e a scopo salutare, pochi per fini agonistici. Lo stesso accade per gli appassionati di biciclette. Sempre più numerosi sono coloro che si dedicano a questo sport che ritengono molto salutare ed ecologico. Anch'essi sono muniti di tutto l'abbigliamento necessario (a volte anche superfluo) nonché di una bicicletta che sempre più si avvicina ai modelli ultra moderni di funzionalità e design.

È questo un fenomeno che ci fa riflettere: Ceccano è un paese dove si pratica attività sportiva? E in che misura? A questi ed altri interrogativi cercheremo di dare rispo-

ste. È vero, in questi ultimi anni c'è una maggiore attenzione verso la pratica sportiva e questo riguarda non solo i giovani ma anche gli adulti, pur se le motivazioni sono diverse. Certo la vita di oggi ci porta a desiderare di muoverci sempre più e le cause sono diverse: una vita sedentaria, l'uso continuo dell'automobile, il pendolarismo, il lavoro spesso ripetitivo, lo stress, ecc. Sono tutti fattori negativi che agiscono in modo determinante sulla salute dell'individuo.

C'è inoltre, una maggiore considerazione verso il proprio corpo, non solo al fine di migliorare la funzionalità degli organi e rafforzare la struttura muscolare, ma anche per scaricare le tensioni accumulate e cercare un momento di distensione dalla routine giornaliera.

L'attenzione verso il mantenimento della salute è grande ma non bisogna sottovalutare anche il fat-

tore estetico. La formula «corpo sano-corpo bello» è molto in voga. Ogni individuo, in ogni età, desidera sentirsi in forma per essere il più possibile presentabile e fare sfoggio di una linea asciutta e un corpo giovanile. Molto spesso sfogliando riviste, capita di soffermarsi su alcune allettanti immagini che reclamizzano indumenti sportivi e diete mettendo in risalto la bellezza e l'armoniosità di un corpo. Se per alcuni capi (ad es. le scarpe) è necessario operare una scelta oculata per evitare, in special modo nei podisti, l'insorgere di microtraumi o di tendiniti, per la maggior parte degli indumenti sportivi ci si lascia influenzare troppo dalla pubblicità pressante di marche famose disponibili a prezzi esorbitanti.

Anche i bambini, non solo gli adulti, rimangono affascinati dalle tute firmate o dai body dai  
(continua a pag. 14)

