



Vita all'aperto per un'ottima salute

La propaganda terapeutica attuale suscita non poche perplessità. Trovo che vengano privilegiate molte soluzioni complesse, costose e difficilmente praticabili, mentre le soluzioni semplici vengono erroneamente trascurate in favore di ambigue panacee inefficaci, ma pubblicizzate come risolutive con troppa facilità!

Molti anni fa, lessi un famoso libro che mi ha lasciato un'impressione duratura, con un esempio che mi è rimasto impresso: quello di un cavallo malato liberato dalla 'prigionia' del suo ranch dallo stesso proprietario, che lo riteneva prossimo alla morte. Dopo qualche tempo, il proprietario ritrovò il cavallo in perfetta salute, miracolosamente guarito dopo aver vissuto libero nelle praterie... Questo esempio ritorna spesso nei miei

pensieri, facendomi riflettere su ciò che dovrebbe essere ideale anche per la vita umana. Infatti, spesso conduciamo una vita simile a quella di 'topi nella tana', quasi sempre confinati. D'altra parte, le persone veramente in salute hanno spesso in comune lo stile di vita all'aperto. Tuttavia, da sportivo appassionato di lunghe camminate, collegandomi all'esempio del cavallo, ritengo che oltre a essere all'aperto, l'organismo per essere sano (sia umano che animale) debba anche essere libero di spostarsi nello spazio...

Esiste una profonda differenza tra gli anziani moderni di 75 anni (o anche meno) che hanno trascorso la loro vita lavorativa sotto i neon e quelli di 95 anni di qualche anno fa, che hanno vissuto una vita ricca di movimento sotto la luce del sole in campagna. Nonostante la ricerca insistente sulla 'misteriosa' causa della perdita di 20 anni di vita, la soluzione potrebbe essere più semplice di quanto si pensi: il movimento garantito da un lavoro all'aria aperta. Certamente, la combinazione di altri fattori può avere una sua influenza, ma ritengo che siano componenti abbastanza marginali rispetto a una vita trascorsa sotto la luce solare.

Osservo spesso le pubblicità che oggi ci bombardano sull'uso di occhiali filtrati e sui presunti danni dei raggi UV, tuttavia il nostro occhio si è evoluto ed adattato perfettamente alla vita sotto il sole e numerosi 'super anziani', che trascorrono l'intera giornata all'aperto, non indossano alcun tipo di occhiale. Anzi, aggiungo che quando una persona inizia ad avere problemi di vista, tende a spostarsi istintivamente in una zona ben soleggiata per riuscire a distinguere meglio i caratteri. Questo fatto dovrebbe far riflettere. Sembra quasi che ci sia un 'movimento inverso' che cerca di convincere le persone a ripararsi all'interno, lontano dal sole e dalla luce naturale. Questa tendenza è davvero strana, considerando che il sole è stato da sempre considerato il 'donatore di vita', tanto che ha persino dato il nome a molte divinità (come il Dio RA egizio). È evidente che se tutti seguono la 'dottrina' di chiudersi in casa per proteggersi dai raggi UV, dopo decenni di vita all'ombra, all'aperto si potrebbero manifestare fastidi, ma questo non è dovuto all'ambiente esterno, bensì al fatto che la persona ha condotto uno stile di vita totalmente anti-salutare, senza produrre gli adattamenti necessari (e naturali) per affrontare una vita all'aperto...

Molti moderni 'presunti' sportivi, che passano il loro tempo ad allenarsi al chiuso, come in piscina o in palestra per il fitness, in realtà stanno seguendo un percorso che forse non abbraccia la vera salute, poiché manca la componente essenziale della luce solare e del movimento in un ambiente libero. Su questo aspetto dell'attività fisica si potrebbero fare molte considerazioni, dato che una persona comune che dedica molti pomeriggi all'anno alla cura del proprio orto o giardino sarà certamente più sana di un atleta di questo tipo!

Sperimento questa situazione da molti anni per motivi di studio e lavoro. Tuttavia, quando sono a scuola con i miei alunni e svolgiamo attività all'aperto anziché in palestra, mi sento diverso per il resto della giornata, più sano appunto! Quando invece trascorro tutto il tempo chiuso nella palestra della scuola, pur muovendomi, non ho questa sensazione positiva... Posso dire che ho trascorso 18 anni chiuso nel mio Tempio del Fitness di Revello sotto la luce dei neon, cosa che non mi ha mai giovato molto, nonostante le decine di ore settimanali dedicate allo sport... L'elemento mancante in quegli anni era l'attività all'aperto (problema che purtroppo coinvolge sempre più lavori). Tuttavia, le cose migliorarono abbastanza con la 'scoperta' dell'ultratrail, anche se solo in una piccola parte del suo potenziale, poiché praticavo questo sport in modo produttivo solo una volta alla settimana. Non si tratta di 'strafare' con sport logoranti eccessivi, ma di impegnarsi in un'attività sana in uno spazio libero sotto la luce del sole, per il maggior tempo possibile ogni giorno.

Quando passo settimane senza alzarmi dalla sedia in casa per varie riunioni o per studiare per un esame, mi sento male/debole. Certamente, la mancanza di movimento è una causa, ma non bisogna pensare che sia l'unico motivo del malessere, visto che, secondo la mia esperienza, oggi ritengo che stare all'aperto sia altrettanto importante. Ho avuto

modo di sperimentarlo più volte, rimanendo a studiare in giardino o davanti al PC o partecipando a riunioni online durante la pandemia di COVID-19, e ho notato un netto miglioramento del mio stato di salute.

Trascorro regolarmente almeno una giornata all'aperto circa una volta al mese, percorrendo lunghe distanze da solo. Mi piace quando cammino sotto un cielo cupo, ma se passo ore sotto il sole, alla fine dell'avventura il mio stato di benessere è notevolmente migliore! Tuttavia, non si può pensare di rimanere in salute facendo uscite del genere solo una volta al mese, soprattutto considerando che camminate troppo frequenti possono portare all'usura delle articolazioni, soprattutto con l'avanzare dell'età... È possibile trovare un equilibrio tra lunghe camminate e attività moderate, mettendo sempre l'accento sull'essere all'aperto. Si può svolgere attività fisica al chiuso, ma quando possibile, è sempre più efficace praticarla sotto la luce del sole, magari nel proprio giardino.

L'attività all'aperto in qualsiasi forma è sicuramente benefica per tutti, anche se può richiedere un periodo di adattamento per coloro che sono abituati a vivere in un ambiente chiuso. Potrebbe essere necessario fare i conti con qualche puntura d'insetto o un leggero arrossamento cutaneo, ma evitando le ore più calde del giorno, questi fastidi saranno trascurabili. A lungo termine, il benessere generale ne guadagnerà notevolmente. Le persone che vi vedranno ogni giorno sicuramente noteranno il vostro aspetto più sano e vi faranno i complimenti!

Prof. Bertinetto Bartolomeo Davide
www.bertinettobartolomeodavide.it