



Con la collaborazione organizzativa di



Società Ginnastica Triestina 1863 - Trieste

TRIESTE 30 novembre 2019

Sede sociale, Sala "Primo Rovis", Via della Ginnastica n. 47, Trieste

**15° CONVEGNO NAZIONALE
ANNUALE U.N.A.S.C.I.**

Sport e Famiglia

lo sport per i nonni o per i nipoti?

**“Mens sana in corpore sano, affermazione
valida per tutte le età della vita”**

Relazione di:

Furio Treu

Trieste, Vicepresidente “Pro Senectute”, docente all’Università della Terza Età di Trieste.

“Mens sana in corpore sano”: affermazione valida per tutte le età della vita.

Avevano ragione i nostri padri anche con questo detto, come con tanti altri arrivati a noi e di cui ancora oggi ci serviamo.

E avevano ragione pur non disponendo degli strumenti di diagnostica, prevenzione, cura, assistenza che abbiamo oggi; strumenti utili, indispensabili per chi fa sport a livello agonistico, ma che sono un buon supporto anche per chi lo fa a livello amatoriale.

Anzi, forse lo sono a maggior ragione per questa categoria di persone che, in quanto amatori, non hanno, salvo eccezioni di ex campioni per esempio, alle loro spalle società e medici che li seguono costantemente.

Spesso si diventa sportivi amatoriali con l'avanzare dell'età, a tanti capita di riprendere una volta andati in pensione a fare con più regolarità sport che la vita lavorativa permetteva di fare solo in pausa pranzo o alla sera o nei finesettimana.

Un altro motivo per cui si ri-prende a fare sport in età matura sono i nipoti... il nipotino del nostro anziano ha cominciato a frequentare un corso di tennis, o una scuola di sci e il nonno non vede l'ora che abbia un po' imparato per fare con lui due scambi, magari prendendo in mano con nostalgia la sua “maxima torneo” di legno, o di andare su un campetto di sci per vedere se per curvare fa tutti i movimenti giusti.

Ma lasciamo lo sport, più o meno attivo, inteso nella sua definizione comune (agonismo, gara, risultato) e affacciamoci su un mondo simile, ma non uguale.

Come ben sappiamo la definizione di “terza età” ha ampliato i suoi confini, il termine “vecchio” inteso come sostantivo è caduto in disuso sostituito da “anziano”, “maturo” e ciò è dovuto in gran parte all'allungamento e al miglioramento della vita. In sostanza non si è più “vecchi” almeno nella definizione che a questo termine davano i “nostri” vecchi, quando ahimè spesso una persona vecchia diventava inutile, se non addirittura un peso.

Non analizziamo qui i motivi ben noti (miglior tenore di vita, miglior alimentazione, progressi in campo medico e così via) che hanno portato a far sì che le aspettative di vita, la vita stessa, si siano allungate.

E qui, forse più che mai entra in campo il “mens sana in corpore sano”.

Se in età giovanile e poi fino ai 50-60 anni ci è più facile, normale, logico mantenere mente e corpo in forma, vuoi perchè il lavoro, qualunque esso sia ci induce a pensare e qualsiasi attività motoria, fare una rampa di scale per esempio, ci viene più agevole, è quando abbiamo passato la boa dei 60 anni e tagliato poi il traguardo della pensione che dobbiamo tenere a mente e applicare il detto latino.

Ormai dappertutto al mondo, dall'University of Western Australia di Melbourne, alla Sackler School of Medicine dell'Università di Tel Aviv, alla Calgary University di Alberta in Canada, e in Italia tra gli altri dalla “Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia” (SIOT) si studiano modi e terapie perchè l'anziano mantenga quanto più a lungo possibile e al meglio la sua apertura mentale e la sua vigoria fisica.

Apertura mentale e vigoria fisica rapportate all'età, allo stato di salute e a molteplici fattori esterni, dove si vive, interessi, possibilità economiche.

Ecco allora che per attività fisica si intendono anche le semplici passeggiate fatte preferibilmente al mattino e magari con passo un po' più veloce del normale, qualche esercizio di ginnastica, andare in centro a piedi e non in macchina e poi non stare troppo a lungo seduti. approfittiamo delle pause per la pubblicità in televisione per alzarci, fare tre minuti di movimento, quattro passi in pogggiolo, su e giù per il corridoio, da una stanza all'altra. chi vi è vicino vi guarderà con aria sconsolata e interrogativa, voi sapete che vi fa solo bene.

Dopo i trent'anni perdiamo l'uno per cento all'anno della nostra massa muscolare, già questi semplici esercizi fisici aiutano a ritardare questa perdita.

E poi ci sono una serie di sport “leggeri” che visti fare alla televisione a livello agonistico ci mostrano atleti alla fine stanchi, sudati, ansimanti, ma che sono veramente adatti a tutte le età.

Lo sport più classico, le bocce, che tutti conosciamo. ti fa camminare, fare qualche leggera flessione, sei all'aria aperta.

E l'aria aperta fa venire in mente la bicicletta, quattro pedalate in pianura o anche in leggera salita, poi tanto quando si torna c'è la discesa. Va bene anche la bicicletta a pedalata assistita, si fa moto comunque.

E se piove, o tira vento e qui a Trieste noi abbiamo la bora con la quale non si scherza si fa sport al chiuso.

Si va in palestra dove non mancano attrezzature di tutti i tipi, dal tapis roulant alle cyclettes. o si vanno a fare quattro bracciate nella piscina comunale. e poi c'è il tennis da tavolo, il biliardo e uno sport che si può praticare anche in casa, le freccette, basta comperare un bersaglio con annesse quattro freccette e il gioco, anzi lo sport, è fatto.

Ma se finora abbiamo parlato di ginnastica, passeggiate, nuotate, giri in bicicletta; tutti movimenti legati alla parola “sport” c'è un altro tipo di attività, amato e apprezzato da tanti che giovanissimi non sono più.

Un'attività che coinvolge non solo il corpo, tutto il corpo letteralmente dalla testa ai piedi, ma anche la mente e il cuore: mens sana in corpore sano, appunto!

Ma cos'è questo, di che attività si tratta?

Il ballo, signori, parliamo del ballo.

Ballare vuol dire muovere tutto il corpo in modo armonico, coordinare i movimenti, sollecitare muscoli e articolazioni.

Bene, questo vale per il corpo, e la mente?

Il ballo richiede concentrazione e attenzione non solo per non finire sui piedi di chi sta ballando con noi, ma per ricordare i passi giusti da fare, prestare orecchio alla musica, andare a tempo.

D'accordo, fin qui ci siamo, ma il cuore?

Quella è la variabile indipendente, che può portare a piacevoli sorprese. Sarà mai che guardando negli occhi la vostra compagna/il vostro compagno di ballo, il vostro cuore...

* * * * *

Qua avrei finito, anche se tanto si potrebbe ancora dire, ma voglio terminare con una frase che ogni tanto diceva una grande persona, un vero uomo, uomo di sport oltretutto, che tanto ha dato, in particolare a quello della nostra regione, Emilio Felluga, per tanti anni presidente del CONI Regionale del Friuli-Venezia Giulia: “meglio consumar scarpe che ciabatte” diceva, seguiamo la sua esortazione, via le pantofole, alziamoci dal divano, infiliamo le scarpe e facciamo un po' di moto!

Ho intitolato questa mia relazione con un motto latino, la finisco con un augurio latino, augurio che faccio a tutti noi, giovani e meno giovani: ad maiora!!

Grazie per l'attenzione, buona vita a tutti

