

Il movimento: uno strumento che determina la nostra salute.

Il nostro Paese non vanta unicamente primati negli ambiti delle arti, della cultura, della storia, ma anche in quello della **longevità**, i dati demografici e gli studi epidemiologici, infatti, lo collocano al terzo posto al mondo quanto a popolazione anziana... Una "lunga vita" autonoma dei propri cittadini è indubbiamente una priorità di ogni stato, ma se gli ultimi anni dell'esistenza sono caratterizzati da pura sopravvivenza, è necessario interrogarsi se un invecchiamento maggiormente attivo possa svolgere un ruolo protettivo nei termini della salute.

Non sarà la terza, ma la **quarta età** quella con cui ci dovremo confrontare nei prossimi anni e per la quale sarà necessario predisporre interventi e cure che passano anche attraverso una **maggior consapevolezza di un corpo che cambia**, con il passare degli anni, ma che è lo strumento che ci consente di essere e relazionarci con il mondo

Alle generazioni future, superati i **vantaggi** indotti dal **progresso**, non resterà che subire i **danni** che ad essi si accompagnano: **la mancanza di movimento, una eccessiva e scorretta alimentazione, un abuso di farmaci, le dipendenze da fumo, alcool, droghe....**

Negli ultimi 50 anni lo sviluppo tecnologico ha condotto la maggior parte della popolazione a condizione di ipocinesia, causa del 50% di declino funzionale tra i 30 e 70 anni, e solo tre generazioni or sono la quasi totalità degli individui si muoveva per vivere. Il movimento rappresentava lo strumento con cui lavorare, esprimersi, comunicare, giocare e la nostra struttura biologica riceveva tutti quegli input necessari a gerarchizzare strutture, funzioni e situazioni.

Oggi il bambino viene sollecitato in maniera esponenziale dall' analizzatore ottico, ha perso quella parte di esperienze vissute con ed attraverso il corpo indispensabili alla strutturazione del "pattern motorio" con ripercussioni sulla percezione e sulla creatività motoria. Ciò non comporta unicamente un disagio motorio, ma un disagio funzionale: una carenza di segnali afferenti non solo riduce l'abilità nel muoversi, ma modifica l'intelligenza della specie con conseguenze destinate a trasmettersi inesorabilmente.

I bambini possiedono oggi **competenze tecnologiche assai sviluppate**, ma non sono più in grado di affrontare un problema motorio sconosciuto. **La scarsa esperienza vissuta dal corpo** in spazi sempre più ristretti e costretti, il tempo trascorso per la gran parte in posizione seduta **condizioneranno la qualità della vita delle prossime generazioni** quando si accingeranno a vivere il lungo periodo della grande età. Il primato di longevità non sarà un vanto per il nostro paese, ma un problema da affrontare in termini di investimenti di risorse economiche ed umane per garantire a ciascuno di invecchiare esenti da condizioni di fragilità e disabilità.

I fenomeni della globalizzazione e dell'industrializzazione hanno modificato anche i ritmi delle stagioni e molti si sono ormai dimenticati, o non conoscono, che anche le uova avevano una loro stagionalità. Il sistema biologico non è più in grado di rigenerarsi spontaneamente seguendo le alternanze stagionali, e i nostri organi emuntori non sono più in grado di garantire l'integrità enzimatica. Da una parte perdiamo enzimi e dall'altra ciò che proponiamo al nostro organismo, nel tempo si è modificato, i nostri catalizzatori non agiscono come dovuto e inevitabilmente si sconfinano nelle condizioni cronico-degenerative, oltre quel limite biologico, al di là del quale non possiamo far altro che peggiorare inesorabilmente. Abbiamo perso la condizione dell'autoguarigione; questa condizione di insufficiente funzionalità la chiameremo disbiosi.

Un importante determinante di salute è senza dubbio il movimento, non confinato a sola garanzia dell'immagine di sé, ma quale strategia per riportare il nostro sistema da una condizione di disbiosi ad una di eubiosi. Esso rappresenta la condizione indispensabile per sostenere la salute, potenziarla, renderla adattabile e prevenire tutte quelle condizioni connotate da un forte disagio biologico.

La forza di un **tessuto osseo**, ossia il suo picco massimo di massa ossea, può essere raggiunta solo a 23 anni poi inizia già ad invecchiare. Il movimento con sovraccarichi sarà in grado di stimolare il metabolismo del tessuto osseo a condizione che avvenga nell'unico momento in cui è possibile fare la differenza, se in famiglia ci sono precedenti di fratture e crolli sicuramente il movimento svolgerà un ruolo protettivo sull'osteopenia prima e osteoporosi poi.

Una corretta **respirazione** eviterà la fibrotizzazione del muscolo diaframma, costretto per troppe ore in posizione statica dalla postura seduta, e se non perderà la sua dinamica funzione la nostra integrità gastrica non smetterà di svolgere il suo insostituibile ruolo di "tutor" del bio-terreno evitando il crescente proliferare di infezioni, micosi e soprattutto malattie autoimmuni.

Anche il **pavimento pelvico** se stimolato alla corretta e tempestiva funzionalità ci preserverà dall'incontinenza che, indipendentemente dal genere, colpisce il 50% della popolazione dopo i 65 anni.

Non esiste farmaco più efficace del movimento, senza controindicazioni, interviene, se promosso nei modi e tempi corretti, nel gestire le sindromi metaboliche, le condizioni cardiovascolari, nel proteggere l'apparato osteo-mio-articolare, nel contenere il rischio oncologico e la perdita neuronale, nel rallentare l'invecchiamento fisico e cognitivo.

Il movimento consente alla persona di sentirsi incluso in una rete sociale, quale parte attiva e propositiva tale da rendere l'invecchiamento una forma di cultura da mettere a disposizione delle persone più vicine e bisognose di un aiuto. Sarebbe bello evitare il ghetto del disagio.

Un corretto stile di vita può realmente fare la differenza tra l'età cronologica e biologica e una sana pratica motoria può garantire quella funzionalità fisiologica di un sistema nato per muoversi e subordinato alle leggi del movimento.

Quando la vita moderna non ci offre più occasioni di moto è l'uomo che deve uscir di casa per muoversi, diventando parte attiva di un cambiamento.

Le scelte non possono essere casuali, ciò che andrò ad intraprendere deve soddisfare i bisogni del nostro complesso sistema, svilito dal comfort e dal falso agio, tenendo conto della propria biocostituzione, del fattore genetico e fenotipico. Troppi modelli estetici inducono una certa parte di popolazione a pratiche di movimento poco condivisibili, finalizzate all'aspetto esteriore dove definizione e massa sembrano gli unici obiettivi dimenticando che la ripetizione di un gesto eseguito ad una macchina di muscolazione non garantisce né comunicazione, né percezione del corpo.

Un corpo che per "star bene" deve mantenerne il controllo e i bilanci muscolari grazie ad una rete neuronale particolarmente ricca, ma anche condizionata dalla sollecitazione, perché "ciò che non uso perdo".

Una camminata che enfatizza l'oscillazione dell'arto superiore può rappresentare una forma di attività a garanzia del coinvolgimento della componente sovra spinale e dell'idratazione dei dischi intervertebrali, provvedendo all'allungamento dei distretti muscolari costretti alla retrazione dall'elevato monte ore di posizione con anca flessa, ad una adeguata attivazione diaframmatica e, se praticata in out-door, garantirà una forte stimolazione sensoriale al sistema nervoso centrale che saprà bene come valorizzarla nell'espressione posturale.

Con un adeguato incremento della frequenza cardiaca possiamo provvedere ad un insostituibile anti-ageing: quell'ossigenazione cellulare agevolata dall'alternanza di contrazione e rilassamento e dall'implementazione del microcircolo, unica garanzia nel gestire la cellula. Per aver cellule sane è necessario siano ossigenate altrimenti

potrebbero atteggiarsi da pro infiammatorio con conseguente produzione di radicali liberi, nemici dello stato di salute.

Si ha buon motivo di credere che in una società tecnologicamente evoluta il "muoversi" sia indispensabile e insostituibile per la condizione di salute e che solo con il movimento possiamo garantire una storia di uomini durata milioni di anni prima di arrivare a noi.

Senza rendercene conto rischiamo di cancellare geneticamente quell'equilibrio gerarchizzato e ordinato della nostra fisiologia basato esclusivamente sul movimento, anche quando apparentemente nulla muove, ma milioni di segnali nervosi ci permettono di trasferire dalla mente al cervello e dal cervello al corpo il senso della nostra storia.

Claudio Zignin

Comitato scientifico di HealthWay

Torino, Novembre 2014