

Educarsi alla salute: PerCorrere Una Vita Sana

Ciò che devi Sapere, ciò che puoi Fare, ciò che decidi di Essere

Fausto Bigolin, 36 anni da 11 si occupa attivamente di prevenzione e promozione della Salute. Trainer sportivo laureato al Politecnico federale di Zurigo, è formatore di istruttori e conduttori sportivi Allez Hop e Ryffel Running, responsabile cantonale dei progetti Running e Nordic Walking per Swiss Athletics, e nuovo organizzatore del Kid's Triathlon di Locarno. Da 8 anni lavora e collabora con un team internazionale di professionisti – medici, psicologi, comunicatori, trainer sportivi, educatori, coach – che opera nel campo della salute globale.

Fausto da sempre sei stato un promotore della Salute. Qual è la differenza tra 'prevenzione' e 'promozione'?

Un interessantissimo studio condotto dal Dipartimento Federale dell'Interno indica che stiamo assistendo ad un cambiamento di significato e percezione del nostro stato di salute. Stiamo passando da una *concezione curativa* – paradossalmente, la salute richiamava la nostra attenzione quando era pessima – ad una *concezione preventiva* – cominciamo cioè ad adottare dei comportamenti salutari al fine di prevenire il malessere. Questa seconda attitudine è prevenzione. La promozione, invece, è ancora altra cosa che

presto comprenderemo ancora meglio. Si tratta di adottare uno *stile di vita sano*, ovvero comportamenti salutari il cui obiettivo primario non è evitare il malessere bensì ricercare uno stato di benessere migliore.

Che cos'è esattamente la salute? Come la si può definire?

È una domanda complessa per cui non esiste una risposta ben definita. L'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) dice che la salute «non è la semplice assenza di malattia ma uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale». Come vedi, questa concezione è in parte curativa ma nel contempo lancia dei ponti interessanti con il possibile benessere dell'uomo senza però riuscire a definirlo chiaramente.

Come mai esiste, secondo te, questo interesse alla salute proprio oggi?

Questo interesse crescente credo sia collegato ad una forte presa di coscienza relativa allo stato di salute di cui godono gli svizzeri e in generale i paesi industria-

lizzati. Le statistiche, infatti, dicono che nella sola piccola Svizzera ogni anno 50.000 persone diventano sovrappeso: 1 donna su 3 lo è, e così 1 uomo su 2. In totale, stiamo parlando di più di 2 milioni di persone. Ciò che desta particolare preoccupazione è l'evoluzione osservabile nei bambini ai quali, come sappiamo, non può essere imputata alcuna responsabilità. Ecco perché oggi la salute è considerata il bene più prezioso per gli svizzeri.

Cosa si può fare per cambiare rotta?

Moltissimo. Tutto ciò che possiamo fare è nelle nostre mani e soprattutto nella nostra testa. È un momento molto propizio per attuare dei cambiamenti significativi. In effetti, nella popolazione sta crescendo il desiderio di diventare sempre più responsabile e artefice del proprio stile di vita. Questo è il momento di agire e di cominciare a prendere impegni a medio-lungo termine... con se stessi! Lo sviluppo delle tecnologie ha reso la vita odierna molto sedentaria e priva di movimento e il quadro futuro credo sia facilmente immaginabile. Il problema ovviamente non risiede nelle tecnologie, quanto piuttosto nella mancanza di un'educazione vera e propria relativa uno stile di vita sano. La consapevolezza della necessità di movimento fa parte di questo processo educativo di cui sto parlando, anche se ne rappresenta unicamente il primo gradino.

Si dice che l'effetto del movimento sia in qualche modo paragonabile ai farmaci antidepressivi, è vero?

Sì, è vero. Esistono degli studi che indicano che l'efficacia dell'esercizio fisico è simile a quella dei farmaci antidepressivi: il movimento infatti è in grado di indurre il rilascio di endorfine (che sono sostanze chimiche prodotte dall'organismo cosiddette «del piacere»), di ridurre i livelli di cortisolo (un ormone coinvolto nello stress e nella depressione) e di aumentare i livelli cerebrali di serotonina (è un neurotrasmettitore che risulta essere deficitario durante la depressione). Inoltre, esso trasmette una sensazione di soddisfazione soggettiva che aiuta ad aumentare l'autostima e a vedere la vita con maggiore otti-



Bigolin, Stefano Baldini campione olimpico di maratona e Claudio Luraschi, psicologo, in occasione della presentazione di PerCorrere Una Vita Sana alla SES di Locarno (28 febbraio 2007).

mismo. È evidente che il benessere è globale e coinvolge corpo, emozioni e mente. Oggi tutte queste informazioni esistono e sono patrimonio comune, ma dobbiamo diventare capaci di utilizzarle a nostro vantaggio.

Certo che il flusso delle informazioni è tale che, alle volte, rimaniamo disorientati. Come possiamo uscire da questa ragnatela? Ci dai qualche consiglio?

Internet – e i mezzi di comunicazione in generale – ci hanno messo a disposizione la *quantità* di informazioni, ora si tratta di ricercare la *qualità* e concordo nel dire che non sempre è facile. Io stesso studio e collaboro, da oramai quasi dieci anni, con un'equipe interdisciplinare di specialisti con l'obiettivo di selezionare e divulgare unicamente quei concetti, quei metodi e quelle esperienze che riteniamo essere essenziali e particolarmente significative per raggiungere uno stato di benessere globale.

Tre punti mi sembrano particolarmente importanti.

1. Possiamo *definire personalmente il nostro stato di salute* attuale. Per sondare il livello emotivo generale (sappiamo infatti quanto l'emozione influisce sulla chimica del corpo e sui nostri pensieri...) dobbiamo chiederci: «*Sono felice della mia vita e dell'esistenza che conduco? Mi gratifica, mi coinvolge, ha senso?*». È bene ricordare che non ci sono risposte ideali o perfette, l'unica cosa che conta è la risposta sincera che diamo ad esse: questo è l'unico punto di partenza possibile.

2. Dobbiamo comprendere che la salute non è qualcosa di statico, né tantomeno di definito, bensì una *forma di equilibrio dinamico* che l'organismo naturalmente cerca di raggiungere in un ambiente che è in continuo divenire. Infatti essa dipende da molteplici fattori interiori (motivazioni profonde, bisogni, credenze, valori, ecc.) ed esteriori (la famiglia, gli affetti, lavoro, ecc) che sono in costante movimento. Ecco perché restare in movimento è così importante!

3. La salute globale (benessere) è il frutto di un *processo educativo continuo*. Educarsi alla salute, quindi, non solo è possibile ma oggi risulta anche essere indispensabile. Significa apprendere uno stile di vita consono alle nostre necessità, ai nostri desideri più intimi e ai nostri valori. Con impegno e passione si può fare.

So che in questa direzione hai presentato a febbraio «PerCorrere Una Vita Sana: allenare Mente, Corpo, Emozioni nella vita, nello sport e nel lavoro», un percorso in-



Fausto Bigolin con alcuni volontari dell'organizzazione del Kid's Triathlon appena conclusosi a Locarno.

novativo di allenamento alla Salute Globale, patrocinato dal Dipartimento della Sanità e della Socialità, e che ad ottobre comincerà il secondo evento con delle importanti novità: ce ne puoi parlare?

PerCorrere Una Vita Sana è un insieme di elementi innovativi. Si tratta innanzitutto di un allenamento alla Salute Globale. Il percorso inizia con il coinvolgere il movimento fisico per poi passare, gradualmente, anche all'allenamento emotivo e quindi a quello mentale. Il percorso, che

durerà tre mesi, è personalizzato e dipenderà dalla forma fisica del partecipante, ma anche dal suo peso corporeo, dall'età, dagli obiettivi che si propone e ovviamente dalle sue preferenze personali. I partecipanti potranno scegliere tra 5 attività: Corsa (Running), Camminata con i bastoni (Nordic Walking), Camminata (Walking), Aquafit e Allenamento di toni-

ficazione ricreativo in palestra. Il corso introduttivo incomincerà il 20-21 ottobre 2007 al Centro Sportivo di Tenero dove verranno anche effettuati i test iniziali per rilevare i parametri dell'allenamento personalizzato. Inoltre faremo una rilevazione finale degli stessi parametri e questo permetterà ai partecipanti di raccogliere parecchie soddisfazioni!

A chi è rivolto PerCorrere Una Vita Sana?

Questa è un'altra novità importante: il percorso è rivolto a tutta la popolazione, dai giovani fino alle persone più mature, da persone che già praticano il movimento (anche a sportivi) a persone sedentarie che vogliono cominciare a fare qualcosa per il proprio benessere. Ci sono persone che vi partecipano singolarmente, mogli e mariti, ma anche gruppi di amici o colleghi di lavoro che vogliono prendersi un impegno comune. La dimensione sociale resta una prerogativa importante di questo progetto. Infatti, vivere intensamente e gioiosamente con gli altri è ciò che più di ogni altra cosa ci permette di trovare benessere e felicità.

a cura di Fiorenzo Dadò

www.percorrereunavitasana.ch

CONCORSO

Le prime 10 persone che telefoneranno potranno usufruire dell'**OFFERTA SPECIALE 1+1** per il percorso di allenamento trimestrale.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI
091.7309023



Il Centro Sportivo di Tenero sede di PerCorrere Una Vita Sana 2007/2008.