

DA DOMANI MI MUOVO (Roberto Travan)

- L'aspetto fisico è l'immagine puntuale della storia della nostra vita: il corpo è il riflesso delle nostre **attitudini, delle abitudini mentali e delle nostre potenzialità**.

- Il movimento è libertà; è la chiave per non deteriorarsi e per invecchiare bene → per farlo è necessario essere ben disposti ad inviare al nostro corpo segnali differenti. Come?

ESERCIZIO FISICO, REGIME ALIMENTARE RAGIONEVOLE E IMPEGNO EMOTIVO E
CONCRETO NELLA VITA.

- **Il 70% di quello che associamo a un naturale processo di decadimento e di invecchiamento, non è inevitabile**; non siamo obbligati a subirlo.

- Cambiare il proprio stile di vita non significa perdere qualcosa, bensì guadagnare.

- Il punto di partenza è mettere in atto questo cambiamento, soprattutto quando si tratta di movimento costante, un messaggio in codice per il corpo e per la mente → CI STIAMO DICENDO DI NON DECADERE.

TRAMA: 4 amici di vecchia data si ritrovano dopo 30 anni. Ciascuno nota, con disappunto, quanto gli altri siano cambiati, purtroppo in peggio. Pian piano capiscono che hanno bisogno di imparare a vivere in una condizione di continuo cambiamento fino a far propria la visione di quello ideale, comprenderlo e accettarlo: vedere, insomma, il cambiamento sotto una luce diversa.

DIEGO

- Preciso (è convinto che la precisione aiuti a comprendere e alleggerisca lo sforzo mentale)

- Ama pianificare tutto alla perfezione.

- Razionale, logico, corretto, un vero bancario.

- Ha affrontato e superato un intervento al cuore

CRISTIANO

- Architetto con poco lavoro e molto tempo a disposizione di cui non sa che farsene: gli manca la frenesia delle sue giornate piene zeppe di impegni.
- In forte sovrappeso e fuma 30 sigarette al giorno.
- Gli serve qualcosa che muova lo scorrere dei giorni, non certo che lo rallenti.
- Si chiede se sia solo un momento critico di passaggio oppure se può essere un'opportunità di cambiamento: è combattuto tra il lamento e la curiosità.
- Divorziato dalla prima moglie.
- “NON HO TEMPO PER MUOVERMI E FUMO PERCHÉ SONO STRESSATO”.

SERGIO

- Ex atleta che ha rinunciato agli alti livelli non tanto per via del fisico, quanto per la testa che non corrispondeva a quel talento.
- Logoranti allenamenti quotidiani, gare e spostamenti, preparazione atletica e pressione psicologica; rigore nello stile di vita, continua ricerca di motivazione e perseveranza → gli era sembrato che tutto cospirasse contro una facile, lineare, comune esistenza, contro una vita “normale”.
- Conflittualità con il figlio obeso.

LUCIO

- Fisico asciutto
- Unico ad aver mantenuto una figura piuttosto simile a quella longilinea della giovinezza.
- Ha però un'espressione cupa, sembra debba controllare ogni forma di fatica → soffre di una malattia autoimmune che ha compromesso il suo organismo e lo costringe a dipendere dai farmaci.
- Si sta lasciando andare alla malattia: è un po' come se quel suo non reagire favorisse la ripresa, come se trascinarsi in stand-by giustificasse la sua apatia.

PROBLEMI COMUNI AI 4 AMICI

- Rimpiangono con rassegnazione i bei tempi andati.
- Si accontentano di credere che sia così per tutti, non resta che abituarsi.
- Sono fisicamente, mentalmente ed emotivamente sfiniti perché troppo sedentari.
- Ciascuno di loro ha un rapporto distorto e conflittuale con il cibo: mangiavano quel che per il corpo era troppo, mente per il palato non bastava mai.
- Da sempre si erano illusi che il corpo si allineasse cronologicamente alla vita.

L'INTERVENTO DI RICCARDO, IL BARISTA DI QUANDO ERANO GIOVANI

- Barista asciutto, pieno di vita, più vecchio di loro di 10 anni ma sembrava che il tempo per lui non fosse mai passato
- Secondo Riccardo invecchiamo tutti ed è inevitabile: ma decadono solo coloro che si trascurano
- Alla vista e alle parole di Riccardo i 4 cominciano a domandarsi:

COME HA FATTO A RIMANERE COSÌ? E NOI COME POSSIAMO FARE PER CAMBIARE
LA NOSTRA CONDIZIONE?

La storia di Riccardo: la sregolatezza della sua professione ad un certo punto si stava rivelando un limite; fare il barman a Cortina era come combattere sul ring senza mai riprendere fiato, perciò Riccardo comincia a pensare che l'età può contare. Prima di decidere di cambiare nell'ordine aveva:

- rinunciato alle lunghe camminate in montagna
 - ridotto all'osso il suo tempo libero
 - ripreso a fumare molto, dormire poco
 - cominciato ad andare al bagno con i lassativi e iniziato a zuccherare le bevande con i dolcificanti
 - provato a controllare l'ansia assumendo ansiolitici
- era talmente difficile stare dietro a tutto.

Ad un certo punto decide di andare dal medico e ovviamente si rende conto che in questo modo sta mettendo seriamente a rischio la propria salute. Inizialmente non segue le indicazioni del medico e continua a procrastinare, a spostare sempre più in là il cambiamento.

Poi accade che alla vigilia di Pasqua ha un malore mentre è a lavoro: uno sconosciuto (Alex) lo aiuta a riprendere pian piano fiato camminando e cercando di respirare in modo regolare, a pieni polmoni, l'aria frizzante proveniente dal bosco vicino. A poco a poco Riccardo si riprende.

ALEX, LA GUIDA PER CAMBIARE

I CONSIGLI DATI A RICCARDO:

- *Lasciarsi tutto alle spalle vorrebbe dire decidere di non cambiare*
- *Dovresti cambiare il tuo approccio alla vita, il tuo stile di vita... modificare le abitudini che ti hanno condotto a rischiare così tanto*
- *Il tuo corpo sta urlando e tu non riesci a sentirlo*

- Alex è un coach molto capace nell'ascolto
- Sportivo, sa bene cosa significhi la parola "sacrificio" e sa bene anche come deve comportarsi un vero leader per ispirare gli altri nel raggiungimento di un obiettivo comune ma anche del proprio obiettivo personale
- Per Alex il movimento è lo stimolo migliore e sa bene che il fattore "mente" è determinante anche sul corpo
- **Se noi siamo il nostro corpo, allora siamo in qualche modo responsabili delle nostre creazioni, azioni, del nostro benessere, della salute e delle nostre infermità.**
- Alex si lascia ogni volta stregare dalla possibilità di aiutare qualcuno: **motivando gli altri ad agire verso un obiettivo etico e sano, egli motivava anche sé stesso.** L'effetto era bidirezionale.
- Alex è capace di volgere tutto al positivo, dando spiegazioni precise e lasciandone intendere la fattibilità: tutto è possibile, volendo.

PRIMA DI INCONTRARE ALEX

Cristiano, Lucio, Sergio e Diego si chiedono se l'urgente necessità di incontrare Alex sia determinata più dalla ristrettezza del tempo a disposizione che dal desiderio di un cambiamento.

Urgenza e curiosità non coincidono sempre con la reale consapevolezza di cambiare.

Ma alla provocazione, i 4 decidono di rispondere con una SFIDA.

L'INCONTRO: RITROVARE LA VITALITÀ PERDUTA

Cosa vi fa pensare di essere pronti al cambiamento?

DIEGO:

- Peso 115 kg e mi piace mangiare (non riesco a rinunciare a qualche sregolatezza).
- Ho tentato le diete fai da te; ho provato a fare jogging anche se non mi andava di sudare.
- Ho dovuto curare una serie di tendiniti, qualche stiramento e strappo muscolare e uno sperone calcaneare.
- Mi sono convinto che l'aver ereditato dai miei familiari una costituzione piuttosto robusta, mi ha ostacolato in ogni iniziativa.
- Ho subito un intervento al cuore e ho dato la colpa ai geni perché tutti in famiglia siamo cardiopatici.
- Il mio è sempre stato un **atteggiamento fatalistico** e così ho ridotto sempre più le opzioni disponibili per agire correttamente.

CRISTIANO:

- Mi sono lasciato travolgere dalla frenesia lavorativa.
- Fumo ma mi sono sempre illuso che le sigarette servano a schiarire la voce e a regolare gli equilibri interni.
- Come tutti, mi sembra di vivere in uno stato di continuo squilibrio... che alla fine **tendo a negare**.

SERGIO:

- Finora non ho mai pensato a quanto sia importante pensare anche a me stesso.
- Rispetto a tutte le altre faccende, io e il mio corpo potevamo aspettare.
- La mancanza di movimento mi ha tolto qualcosa di vitale.
- Mi ammalo regolarmente ogni autunno e inverno di bronchiti, raffreddori e fastidiose influenze gastrointestinali.
- Quando succede solitamente do la colpa a qualche sabotatore esterno e accuso il mio corpo di inefficienza: ci sono occasioni in cui ho la sensazione che ciò dipenda da me, ma è un'impressione timida che sparisce rapidamente.
- Per accelerare la guarigione mi riempio di farmaci e godo di una salute artificiale e precaria.
- Mio figlio ha seri problemi di peso e questo mi preoccupa molto. Vorrei dare il **buon esempio**.

LUCIO:

- Di notte sogno il mio corpo e l'estraneità ai malesseri.
- La mia è una continua rincorsa a scovare dentro di me le risorse per andare avanti: mi è stato detto di riposarmi, di dormire di più, di lavorare meno e di accettare tutto come un inevitabile contrattempo.
- Ho evidentemente chiesto alle persone sbagliate, perché cercavo la risposta che mi potesse **dar ragione**.

IL TRAINING DI ALEX

- È bello fare **attività al mattino presto**: poi hai tutta la giornata a disposizione.
- Dedicare un po' del proprio tempo all'esercizio fisico, sebbene costi, aiuta a stare bene e a mantenere alta l'energia.
- **La condivisione è una risorsa straordinaria** per raggiungere l'obiettivo
- Il tempo non conta: è **dall'impegno che nasce il risultato**.

- **Ciascuno di noi possiede tutte le risorse di cui ha bisogno per ottenere ciò che desidera.** C'è in noi un numero davvero illimitato di risorse disponibili: basta riconoscerle e saperle utilizzare. Purtroppo siamo pigri e indulgiamo volentieri a cercare scuse.
- *“È difficile”, “Non ce la posso fare”, “Non ho tempo”, “No, oggi proprio non va”, “Ho mille cose da fare”.*
- Preferiamo angustiarsi anziché ammettere la nostra inettitudine.
- Allontaniamo da noi la colpa del nostro mancato impegno, quasi a far dipendere tutto da quanto ci sta intorno: ma **i veri protagonisti della nostra vita siamo proprio noi.**
- **Le azioni che intraprendiamo servono a realizzare ciò in cui crediamo:** le nostre convinzioni sviluppano in noi certezze, quelle che ci restituiscono sicurezza, come un tetto sulla testa che ci ripara e protegge le infiltrazioni.
- **Abbiate la sensibilità e la volontà di adattarvi a ogni contesto in cui vi troverete.** Se c'è un percorso di attività fisica da seguire, ogni luogo e ogni tempo sono indicati, basta sapersi adeguare.
- **L'allenamento si conforma alle condizioni atmosferiche e climatiche** così come l'abbigliamento da indossare e gli strumenti da usare.
- **Non fermatevi alle prime difficoltà,** lasciate che le varianti modifichino il programma in corso, ma non lo arrestino.
- **Il percorso di cambiamento si alimenta con la condivisione:** quando più persone si attivano simultaneamente verso un obiettivo comune, generano e prendono, da questa dinamica, una forza straordinaria che le sostiene fino in fondo.
- *Preoccuparsi: non “occupatevi prima” che un certo evento accada* o stia per accadere. Possiamo invece prepararci nel migliore dei modi per essere pronti ad occuparcene quando si presenterà l'occasione.
- **Provare vs Fare:** provare vuol dire sperimentare, tentare con azioni in genere poco precise e mai realmente finalizzate al raggiungimento di un risultato. Fare ha in sé la certezza della realizzazione, prevede la ferma convinzione di agire nella giusta direzione.
- **Fissare in modo specifico gli obiettivi, aiuta a spostarci verso la direzione voluta,** significa fare rotta verso una precisa destinazione.
- **Quando si realizza bene qualcosa, bisogna sempre celebrare:** festeggiare, congratularsi, premiarsi, gratificarsi.

- **Cambiare significa uscire dall'area confortevole in cui ci troviamo**, vivere un disagio; per questo cambiare non piace. La resistenza più ostinata al cambiamento risiede proprio dentro di noi.
- **Il tempo dedicato all'esercizio fisico, vivetelo come una risorsa e un'opportunità**: dimenticate di sentirlo un limite. Salvaguardatelo e difendetelo da qualsiasi distrazione o intrusione. Informate le vostre famiglie dell'impegno assunto e chiedete loro la condivisione.
- **Tenete un brevissimo diario** di quanto state facendo e da quando avete iniziato (riconduce a voi stessi).
- L'unico trucco è quello di avere un orario, un programma, un'abitudine per "andare in automatico".
- **La qualità delle singole sedute migliora grazie all'utilizzo della variabile "intensità"**: procedendo con costanza, e di fronte ai primi risultati, ridurrete il tempo di durata rendendo ciascuna seduta più intensa (altra grande conquista di libertà).
- **Immaginare il percorso di cambiamento e visualizzarci mentre facciamo attività fisica**, mangiamo bene e riposiamo adeguatamente ci aiuta a riunire mentalmente le azioni necessarie a raggiungere l'obiettivo. Immaginare mentalmente è come seguire la sequenza in un video, per cui la preparazione mentale è tanto importante quanto quella fisica.
- **Le difficoltà che incontriamo lungo il percorso sono quelle di cui abbiamo bisogno per compiere il passo successivo.**
- **La fiducia in noi stessi è il vero sostegno della nostra motivazione**, cosicché la vetta sarà il nostro successo personale. Noi saremo la vetta.
- **Il cervello continuamente sollecitato dai segnali fisici del corpo**, aumenta la chimica della positività e dell'ottimismo che sostiene l'umore.

LA BIOLOGIA DEL MOVIMENTO

La biologia del movimento è antica e non si è mai modificata.

I muscoli utilizzano l'ossigeno per bruciare le principali fonti di nutrienti quali il grasso e il glucosio. Attraverso piccoli organuli chiamati mitocondri, grasso e glucosio consentono la produzione di energia.

Praticando l'esercizio aerobico, il nostro corpo dispone di un maggior numero di mitocondri e produce maggior energia.

Il metabolismo della caccia nella savana coincide con l'esercizio aerobico pesante, in cui esso si avvale del glucosio come nutriente. Per individuare quale metabolismo sia al lavoro, viene in aiuto il controllo della frequenza cardiaca. **Quando il battito cardiaco si colloca sotto il 65% circa della frequenza cardiaca massima, il nostro organismo utilizza il grasso. Se supera il 65%, ricorre al glucosio depositato nei muscoli. Quando supera l'80%, il meccanismo da aerobico passa ad anaerobico che dà inizio all'accumulo di acido lattico.**

Allenamento aerobico leggero → associabile alla raccolta dei vegetali e al pascolo

Allenamento aerobico pesante → associabile alla caccia → l'uomo per natura sa dosare le sue energie per gestire uno sforzo prolungato

Allenamento anaerobico → combattimento o fuga → servono grande prontezza e abitudine a cambiare l'atteggiamento del corpo e il ritmo del suo movimento (lo ritroviamo nelle competizioni sportive ad alti livelli)

ALIMENTAZIONE

La perdita di peso è un beneficio collaterale alla pratica dell'esercizio fisico, perché in primis l'importante è attivarsi e sentirsi bene.

Alcune "regole" sul cibo non fanno però male:

- **Controllare le calorie** che assumiamo giornalmente imparando a leggere le etichette sulle confezioni degli alimenti
 - Ricordare che **l'alcool è zucchero** e che il nostro fegato se esageriamo ne risente
 - **Non eccedere con le cosiddette "3 polveri bianche"** (sale, zucchero, farina bianca)
- In presenza di **picchi di fame**, evitare dolci, cracker, patatine, pane, pizza, bibite zuccherine ma è meglio **preferire alimenti alcalinizzanti come la frutta e la verdura.**
- **Controllare il rapporto tra acidità e alcalinità**, ossia l'equilibrio del PH (acido – basico)
 - Scegliere il cibo, quanto e come prepararlo è un'arte ed anche una grande responsabilità

RECUPERO, RIPOSO, RILASSAMENTO

RECUPERO: si recupera in vari modi, attivamente o passivamente, dopo uno sforzo fisico più o meno intenso. Il recupero **serve al corpo per gestire bene lo stato infiammatorio generato dall'esercizio fisico, induce la rigenerazione cellulare e predispone una nuova e migliore condizione funzionale** sia dei muscoli sollecitati sia di tutto il sistema corporeo. La condizione fisica non migliora se non si recupera adeguatamente. Servono 12 ore per ripristinare le riserve energetiche dopo un allenamento aerobico. Occorrono 48 ore dopo un allenamento della forza muscolare.

RIPOSO: si riposa con il sonno durante e alla fine della giornata. Un giusto riposo serve a mantenere in **equilibrio il ciclo sonno-veglia, che consente al nostro orologio biologico di determinare la produzione ormonale, i conseguenti processi fisiologici e organici** (la crescita, il ricambio cellulare). Il sonno è un tempo variabile da persona a persona; più della durata è importante la qualità.

RILASSAMENTO: si cerca per **contrastare il disagio dello stress vissuto e accumulato**, così da integrare ciò che naturalmente già facciamo con il recupero e il riposo. Nella condizione di rilassamento, corpo e mente si trovano in uno stato positivo di sollievo e distensione; anche la chimica del nostro organismo ne beneficia, perché lo stress aggrava lo stato di acidità.

