Donne d'oro: modelli positivi di sport e felicità

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Un tris d'oro declinato al femminile. Tania Cagnotto, Francesca Dallapè e Federica Pellegrini: tre donne d'oro agli Europei di nuoto, sabato 23 agosto. Per tutte loro, non un exploit ma uno spumeggiante raccolto che viene da lontano (anche Tania è al ventesimo titolo continentale). Grandi e diversi talenti, fisici e mentali, esaltati e affinati da anni di allenamenti e sacrifici, e ripagati da vittorie esaltanti. Sarebbe magnifico se queste ragazze così determinate, così coraggiose, così capaci di superare i momenti negativi per tornare grandissime, diventassero un modello di salute e di possibile felicità per le bambine e le ragazze italiane alla ricerca di ideali da imitare. Con l'obiettivo di cercare in uno sport amato un motivo di felicità fisica, di soddisfazione mentre lo si pratica, di benessere quotidiano ben oltre le ore di allenamento. E di soddisfazioni ancora più grandi, e a volte immense, se entrando nell'agonismo si hanno anche i geni che fanno di un grande atleta un campione.

Purtroppo solo un bambino su 10, in Italia, fa attività fisica adeguata all'età; ben il 40 per cento degli adolescenti italiani, femmine e maschi, non pratica alcuno sport: inquieti e immobili. Diventeranno quel 30-40% di adulti tra i 18 e i 69 anni del tutto sedentari, spesso sovrappeso e tristi. E' questo il quadro desolante di una palude motoria, anticamera di molti problemi di salute, che ha anche radici economiche. Il fattore predittivo più forte della probabilità che un bambino faccia sport è infatti il reddito dei genitori. In una democrazia degna del nome, tutti i bambini dovrebbero poter fare sport, sanando un'ingiustizia sociale modificabile. Come superarla? Incoraggiando i bambini a fare sport in famiglia, a scuola, nei Comuni. Le nostre ragazze d'oro, e molti nostri brillanti atleti, potrebbero diventare modelli da imitare: con i video delle loro vittorie da vedere e discutere a scuola, per entusiasmare ed esaltare i più piccoli, consentendo loro di conoscere sport diversi che potrebbero amare. Con interviste divertenti e istruttive su come ci si innamora di uno sport, si diventa un campione, si affrontano i momenti difficili e le sconfitte, si impara dagli errori per diventare più forti, fisicamente e mentalmente. Su come si mangia, quanto si dorme, su quanto uno stile di vita sano fin da piccoli sia essenziale per avere un corpo e una testa da campioni. Con atleti testimonial nelle scuole, con interviste precedute dai filmati delle loro vittorie più belle: per far pulsare anche nei bimbi l'adrenalina luminosa e felice che tutti proviamo quando vediamo vincere un atleta amato, ancor più se italiano. Con il ritorno massiccio a scuola degli ottimi Giochi della Gioventù, per dare a tutti i bambini, indipendentemente da reddito e colore di pelle, la possibilità di scrivere un destino diverso, di scoprire che lo sport può aprire la via di una scoperta di sé e del mondo nuova ed entusiasmante. Con un CONI impegnato a fare dello sport il biglietto da visita di un Paese innamorato della vita, più sano e più felice. Con un mecenatismo illuminato, che investa in energia pulita: lo sport per i nostri bambini è il futuro. Con progetti comunali finalizzati a far muovere e divertire un numero crescente di cittadini di tutte le età: questo è il vero investire in salute. Aumentando le piste ciclabili, le aree verdi, i palazzetti dello sport, palestre e piscine.

Un progetto di salute individuale, familiare e sociale: quando tutti fanno attività fisica, ci sono meno malattie, meno aggressività, più capacità di coesione, più energia costruttiva, più felicità, soprattutto quando uno sport diventa passione familiare. O perlomeno condivisa tra un genitore

e un figlio. Parlare dello sport preferito, dei campioni più amati, aumenta le opportunità di dialogo e di identificazione. Senza stress di performance, educare allo sport significa allenare ad avere metodo, disciplina, senso di responsabilità verso se stessi e verso la squadra, capacità di porsi degli obiettivi e perseguirli, capacità di sentire la felicità del corpo quando è attivo e in forma. Tutti ingredienti preziosi, poi, nel lavoro, negli affetti e nella vita. Ragazze d'oro, ci aiutate?