Camminando si pensa meglio e si litiga meno

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

"Ho notato che lei consiglia spesso di camminare. Solo perché è economico, per ragioni di salute fisica o anche psicologica? Lei cammina? Dove, se non sono curiosa?".
Caterina F. (Imperia)

Sì, gentile Caterina, cammino e molto, in città e in vacanza. Gli ultimo percorsi? Vette Feltrine, nelle Dolomiti bellunesi: per gli innamorati del silenzio. Boschi di faggi stupendi, sentieri tenuti in modo impeccabile, orizzonti e profumi rigeneranti, una carica di bellezza e stupore per l'incanto di un territorio preservato con amore, consapevolezza e dedizione. Ritrovarlo ogni anno come ai tempi della mia adolescenza, mi dà anche ottimismo per il futuro del nostro Paese: dove c'è onestà e buona volontà, la terra sorride. Pratico quotidianamente il movimento fisico (a seconda del tempo e della stagione, anche bicicletta, cavallo, sci, nuoto e ballo): perché mi dà gioia e mi fa stare bene, con me stessa e con gli altri.
Camminare di buon passo: ottimizza il metabolismo, riducendo diabete, malattie cardiovascolari, sovrappeso e obesità; riduce l'appetito compensatorio per cibi grassi e dolci; tonifica i muscoli e migliora la competenza motoria (ossa, articolazioni, legamenti, prontezza di riflessi, capacità respiratoria e cardiaca); migliora la qualità del sonno; riduce fino al 30% l'infiammazione dei tessuti (più siamo infiammati, più siamo depressi e irritabili, e peggio invecchiamo!). Scarica in modo naturale (e sì, economico: perché no?) le emozioni negative, aumenta le endorfine, che sono le nostre molecole della gioia.
Camminando con una persona amata, si conversa meglio e si litiga molto meno. E se si ha la fortuna di poterlo fare, durante l'anno, in un parco o in un sentiero lungo un canale, è salute per il corpo, per l'anima e, non ultimo, per i nostri affetti! Contenta?

Prevenire e curare – Camminando si pensa meglio

- Lo sostenevano anche grandi camminatori del passato, da Proust a Gandhi, da Nietzsche a Rousseau: il camminare sincronizza i pensieri, li libera dal rumore di fondo dei disappunti quotidiani, facilita connessioni nervose nuove e, quindi, migliore creatività
- A lettrici e lettori colti e curiosi consiglio: "Andare a piedi. Filosofia del camminare" di Frédéric Gros (Garzanti): con citazioni e spunti di riflessione deliziosi!

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it