

Attività fisica Una ricerca internazionale ci dice che cosa preferiremo l'anno prossimo. E che cosa, invece, passerà di moda

Andremo in palestra per curare corpo e mente

Meno esercizi per farsi i muscoli, più yoga e ginnastica prescritta dal medico

Che cosa andrà di moda nelle palestre nel 2011? Ce lo dice l'*American College of Sport Medicine*, massima autorità mondiale in fatto di fisiologia e clinica dell'esercizio fisico: sulla base di questionari inviati, in tutti i continenti, a oltre 2 mila esperti (tra allenatori, ricercatori universitari, medici sportivi, produttori di macchine per le palestre) ha stilato la classifica delle attività sportive destinate ad aver maggior successo.

Gli esperti prevedono una mezza rivoluzione: dalla classifica internazionale delle attività più amate dovrebbe uscire il Pilates (ma non in Italia), calare gli affezionati di lezioni con il personal trainer (e c'era da aspettarselo, vista la crisi), nonché gli appassionati di macchine per "farsi i muscoli" e di fitness "funzionale", nonostante sia considerato fondamentale per recuperare, appunto, la funzionalità dei muscoli nella vita quotidiana.

Ci si attende, invece, una crescita dei programmi di fitness dedicati agli anziani (e anche questo era prevedibile), e su "prescrizione" medica in generale; aumenteranno anche le iscrizioni ai corsi di yoga (bisogno di relax?) e soprattutto i programmi legati al mondo del lavoro: dalle palestre in azienda, al diffondersi di "incentivi" per i lavoratori disposti a fare un po' di moto. Incentivi non necessariamente economici: potrebbe trattarsi del permesso di uscire un'ora prima dal lavoro un paio di volte alla settimana per frequentare una palestra.

Quello che resta immutato rispetto agli anni scorsi è invece, affermano sempre all'*American College of Sport Medicine*, la richiesta di personale preparato. In Italia che garanzie ci sono su questo? «Da noi, oltre al corso di laurea in scienze motorie — spiega Ferdinando Cereda, docente di questa specialità all'Università Cattolica di Milano — esiste una miriade di corsi, alcuni seri, altri troppo brevi per fornire una formazione adeguata. D'altra parte, a tutt'oggi, non esiste a livello nazionale una normativa che definisca i requisiti minimi del personale delle palestre».

Le tendenze del fitness

Secondo le previsioni dell'*American College of Sport Medicine*, in base a un'inchiesta condotta in tutto il mondo su più di duemila specialisti del settore, ecco, tra le attività più praticate, quelle che conquisteranno nuovi affezionati e quelle che, pur restando tra le più seguite, perderanno appassionati.



In salita nel 2011

- ▲ Programmi di ginnastica per gli anziani
- ▲ Attività fisica finalizzata alla perdita di peso
- ▲ Addestramento paramilitare
- ▲ Ginnastica su prescrizione medica
- ▲ Yoga
- ▲ Fitness sul luogo di lavoro



In discesa nel 2011

- ▼ Esercizi di potenziamento della forza muscolare
- ▼ Attività fisica finalizzata alla perdita di peso nei bambini
- ▼ Attività con personal trainer
- ▼ Ginnastica per la postura del tronco
- ▼ Fitness per il recupero della funzionalità muscolare
- ▼ Attività di gruppo con istruttore
- ▼ Allenamento specifico (per es. presciistica)



Stabile nel 2011

- Spinning, ovvero attività di gruppo su bicicletta fissa



Le forme di fitness che si affaceranno nel 2011

- Quelle sostenute da incentivi nei confronti dei lavoratori
- Attività di medicina preventiva + fitness
- Consulenze personalizzate per il miglioramento del benessere fisico e mentale

D'ARCO

Ma l'aumento degli anziani nelle palestre non dovrebbe spingere verso una sempre maggior cautela? «Certamente, e a questo proposito vorrei sottolineare che il certificato medico non dovrebbe essere una formalità, — commenta Cereda — ma il risultato di una visita accurata, come purtroppo oggi accade solo in una minoranza di casi».

Il rapporto tra fitness e medicina è, però, a doppio senso: se da un lato, infatti, servono controlli medici prima di af-

frontare la palestra, dall'altro la palestra serve ai medici come strumento di prevenzione e cura. Per questo si prevede che aumenteranno i programmi per perdere peso (ma non tra i bambini) e le prescrizioni mediche di attività fisica, nell'ottica, peraltro, della campagna "Exercise is medicine" lanciata dall'*American College of Sport Medicine*.

Il ritratto del futuro fitness, fatto dalla ricerca americana coglie in pieno anche la realtà italiana? In buona parte sì, ma

non del tutto.

«Da noi il cambiamento più sensibile è legato alle motivazioni per cui si fa attività fisica. Qualche anno fa si andava in palestra solo per ragioni estetiche, oggi ci si vuole anche divertire, rilassare e si punta a sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata» sostiene Gabriella Ranzi, direttore generale di una nota catena di palestre a Milano.

«Confermo, invece, — continua Gabriella Ranzi — la maggiore integrazione tra medici

diretto (che produce grandi benefici cardiovascolari), alle arti marziali, pure, o modifiche secondo diverse esigenze, mirate per esempio alla difesa personale delle donne, o integrate tra loro.

«Nella classifica internazionale mantiene una buona posizione lo yoga — commenta Gabriella Ranzi —. A Milano, come a New York o a Los Angeles, funziona soprattutto nelle varianti che prevedono più movimento. Allo stesso modo è stato modificato anche il Pilates, una delle tendenze uscite dalla classifica internazionale del gradimento, ma che in Italia non conosce declino, soprattutto nella forma chiamata *dainami*, che unisce respirazione

Divertimento e relax

In Italia, dicono gli esperti, qualche anno fa si andava in palestra solo per ragioni estetiche, oggi ci si vuole soprattutto divertire e rilassare

na ed esercizio fisico individuata dagli esperti internazionali. In Italia c'è, in più, un forte desiderio di evasione, che faccia bene allo spirito oltre che al corpo. Ecco perché hanno successo tutte le iniziative che uniscono attività fisica, musica e colore, come i corsi di *burlesque* o di *musicals*.

Inoltre, sebbene risultino escluse dalla classifica internazionale, da noi hanno un grande successo - secondo gli esperti italiani - tutte le forme di combattimento, dalla boxe, praticata anche senza il contat-

to yoga, Pilates e altre forme di ginnastica, nell'esecuzione di movimenti circolari.

Ma a fare la parte del leone nel nostro Paese è e sarà il *running*: non sarà una tendenza riconosciuta a livello mondiale, ma, anche grazie alla promozione di alcuni appassionati famosi, come Linus e Gianni Morandi, basta passare per un parco la sera o la mattina presto per rendersi conto che la "febbre della maratona" è ormai un'epidemia.

Roberta Villa

© RIPRODUZIONE RISERVATA

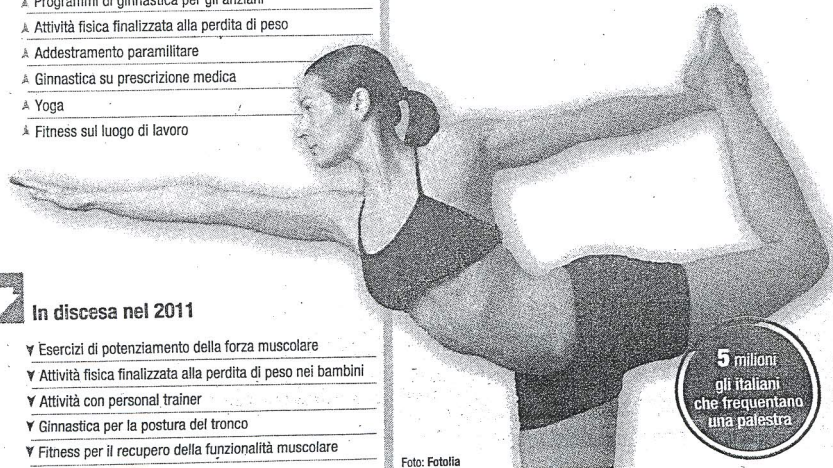


Foto: Fotofila

All'aperto

Un «sergente» come istruttore per diventare tutti marines

Si chiama *boot camp*, compare tra le attività destinate ad aver fortuna, secondo l'*American College of Sport Medicine*, e ricalca l'addestramento dei militari americani, così come lo vediamo sul grande schermo. Dorman Racines, conduttore su Sky nonché trainer dei partecipanti a Music Farm, su Raidue, lo ha importato in Italia. È un programma intenso, di sei settimane, svolto a gruppi, all'aria aperta, in un parco cittadino, con qualunque condizione di tempo, sotto la guida di un trainer che, come i sergenti dei film, spinge i partecipanti a superare i propri limiti. «È un allenamento duro, ma molto divertente e, contrariamente a quanto molti credono, alla portata di tutti — dice Racines. — Dei 40 secondi di addominali previsti, un giovane sportivo ne farà 30, una casalinga sovrappeso solo 3. Non importa: entrambi avranno dato il massimo».

F. V.

In azienda

Benessere sul posto di lavoro con attrezzi, trainer e dieta

Le palestre aziendali fanno bene ai dipendenti e pure all'azienda: uno studio dell'Università del Texas rivela che ogni dollaro investito in programmi di benessere può fruttarne fino a sei. Perché i lavoratori sani e sereni sono più produttivi. «Per ogni situazione va pensato un percorso specifico — spiega Alberto Perfumo, di Eudaimon, società che aiuta a realizzare ambienti di lavoro "ideali" —. Cambiano dimensioni e budget, ma è sempre possibile creare un "percorso di benessere". Importante è la continuità: se il programma è basato su dieta e attività fisica, occorre adeguare il menu in mensa, creare uno spazio per gli esercizi o fare una convenzione seria con un centro esterno. Le palestre aziendali sono usate da un 30-50% dei dipendenti, che dichiara di apprezzare l'attenzione dell'azienda al loro benessere. E la pensa così anche chi in palestra non ci va».

E. M.