

quotidianosanità.it

Venerdì 17 APRILE 2020

Coronavirus e attività motoria. Ecco come riprendere l'attività all'aperto senza rischi

Dall'adozione del modello francese, che permette 'passeggiate e attività fisica, purché da soli o con il proprio nucleo familiare, per un'ora al giorno, nel raggio di un chilometro' fino all'aumento delle distanze di sicurezza per chi fa jogging con un hashtag più mirato #iostoaatremetri, per arrivare ad eliminare con gradualità i divieti all'attività all'aperto (motoria e non) "purché non si creino assembramenti e siano rispettate le distanze di sicurezza". Ecco i suggerimenti della Rete Sostenibilità e Salute [LE PROPOSTE](#)

Tutti a casa. È stato questo il leitmotiv che ci ha accompagnato in questi ultimi 39 giorni di lockdown e con un giro di vite sempre più serrato in molte regioni italiane. Sicilia, Campania, Friuli Venezia Giulia e Valle d'Aosta hanno vietato qualsiasi attività motoria all'aperto, ma in generale in tutta Italia i parchi hanno chiuso i battenti non consentendo, in particolare a bambini e anziani, di fare attività all'aria aperta. E non sono mancati casi di jogger e genitori che camminando per strada con i propri figli, anche senza contravvenire ad alcuna norma, si sono visti redarguire da chi disapprovava la loro uscita. Eppure po' di esercizi e di camminate al sole sono strumenti per mantenere salute e resilienza in una popolazione, a partire dagli anziani, già duramente provata.

Ecco quindi che per la Rete Sostenibilità e Salute - un insieme di Associazioni che da anni si impegnano in maniera critica per proteggere, promuovere e tutelare la salute - è arrivato il momento di iniziare a ragionare sulla possibilità di riaprire i parchi e permettere in tutta Italia, nel rispetto delle distanze di sicurezza, di svolgere attività motoria all'aperto. Magari solo una passeggiata o consentire ai bambini di giocare all'aperto con la propria famiglia. O anche, per chi può, coltivare un orto. L'importante è fare attività fisica. Seguendo sempre comportamenti di buon senso, suggeriscono gli esperti, come "non appisolarsi sulle panchine, senza potersi distanziare da chi passa vicino; non appoggiare la bocca a fontanelle; portare i bambini a camminare nel verde senza accedere a parchi giochi, perché il virus persiste sulle superfici".

In un documento, 15 tra Associazioni e società medico scientifiche hanno quindi offerto alcuni spunti di riflessione su attività fisica e coronavirus e presentato anche le loro proposte.

Due le premesse alla base delle riflessioni elaborate e stilate alla luce delle attuali conoscenze sul Sars-Cov-2: la prima è che molto difficile che ci si contagi in strada, salvo assembramenti "data la grandissima diluizione che si ha in ambienti aperti: se per ammalarsi fosse sufficiente respirare il virus per strada, ci saremmo ammalati tutti". La seconda è che, ferma restando la necessità e l'importanza di mantenere le misure di contenimento, l'obiettivo da perseguire è solo ed esclusivamente quello di proteggere sempre di più la comunità in un'ottica complessiva di salute e di sanità pubblica.

Insomma, il messaggio che deve passare è che chi fa attività motoria "non va guardato con riprovazione. Al contrario, si tratta di persone che attuano comportamenti meritori, tutelando la salute propria, proteggendosi meglio anche dalle infezioni, e alleggerendo il carico assistenziale per la società: così le risorse sanitarie potranno essere meglio riservate a chi ne ha più bisogno". Anche perché ci sono "fortissime [prove scientifiche](#)" che dimostrano come l'attività motoria porti benefici per la salute (inclusa la salute mentale) e nella prevenzione della mortalità generale e da malattie infettive. E non si tratta solo di esercizio fisico come jogging, bicicletta, etc., ma anche di una camminata più o meno veloce di

mezz'ora al giorno, alla portata di quasi tutti gli anziani.

Ma come uscire dall'impasse? Per la Rete Sostenibilità e Salute le soluzioni ci sono. Si potrebbe, in una prima fase, adottare il modello francese, che permette 'passeggiate e attività fisica, purché da soli o con il proprio nucleo familiare, per un'ora al giorno, nel raggio di un chilometro' dall'abitazione. Una soluzione che eviterebbe anche l'affollamento che si potrebbe verificare in alcune aree verdi.

E ancora, per chi fa jogging, a qualunque età, si potrebbero aumentare le distanze di sicurezza: rispetto a #iorestoacasa, suggerisce la Rete, un hashtag più mirato potrebbe essere #iostoaatremetri, aggiungendo il consiglio di "non fare jogging nella scia di altri".

A questa prima fase potrebbe poi seguirne una seconda più "spinta": da una sola ora di attività fisica si potrebbe passare a più ore di attività, fino a eliminare con gradualità i divieti all'attività all'aperto (motoria e non) "purché non si creino assembramenti e siano rispettate le distanze di sicurezza".

E per chi trasgredisce? Multe severe, che si andranno ad aggiungere ad una "pressione sociale di una comunità responsabilizzata e consapevole".

Il documento ricorda poi che in buona parte degli Stati non sono presenti drastiche limitazioni all'attività motoria all'aperto: "Molti paesi occidentali non hanno vietato, alcuni hanno anzi incoraggiato l'attività motoria all'aperto per i suoi benefici sulla salute, consentendo anche di fruire di parchi e spazi all'aperto, certo sempre nel rispetto delle distanze di sicurezza, che sono il vero strumento cruciale da implementare".

"Un pedone consapevole della misura fondamentale di rispettare la distanza fisica – sottolineano – può facilmente scostarsi da soggetti che non la rispettassero (a differenza di un automobilista che potrebbe non evitare una collisione per responsabilità esclusiva di qualcun altro), e per fortuna la trasmissione di infezioni respiratorie richiede in genere ben più di una vicinanza fugace.

Per esempio in Germania non sono previste autocertificazioni e 'frequentare gli spazi pubblici è permesso da soli, o in compagnia di un'altra persona soltanto, oppure insieme ai propri conviventi [...] fare sport o attività individuali all'aperto è ovviamente sempre possibile, purché ci si mantenga a un metro e mezzo di distanza".

Soprattutto concludono le Associazioni: "La tutela della salute e un efficace contenimento dell'epidemia non si possono attuare con decisioni autoritarie poco trasparenti, ma attraverso l'empowerment delle persone: la possibilità per i cittadini di fare scelte informate, partecipate, attraverso strumenti chiari, coordinati e condivisi". E lanciano un monito: "Una gestione trasparente dell'emergenza faciliterebbe l'adesione alle regole necessarie al contenimento dell'epidemia".

La Rete Sostenibilità e Salute

1. Fondazione Allineare Sanità e Salute
2. Associazione Frantz Fanon
3. Associazione Medici per l'Ambiente – Isde Italia
4. Associazione per la Decrescita
5. Associazione Scientifica Andria
6. Centro di Salute Internazionale e Interculturale (CSI) - APS
7. Fondazione per la Salutogenesi Onlus
8. Giù le Mani dai Bambini Onlus
9. Medicina Democratica Onlus
10. Movimento per la Decrescita Felice
11. Rete Mediterranea per l'Umanizzazione della Medicina
12. Slow Medicine
13. SIMP Società Italiana di Medicina Psicosomatica
14. Sportello Ti Ascolto – Rete di Psicoterapia sociale
15. Italia che cambia

Ester Maragò