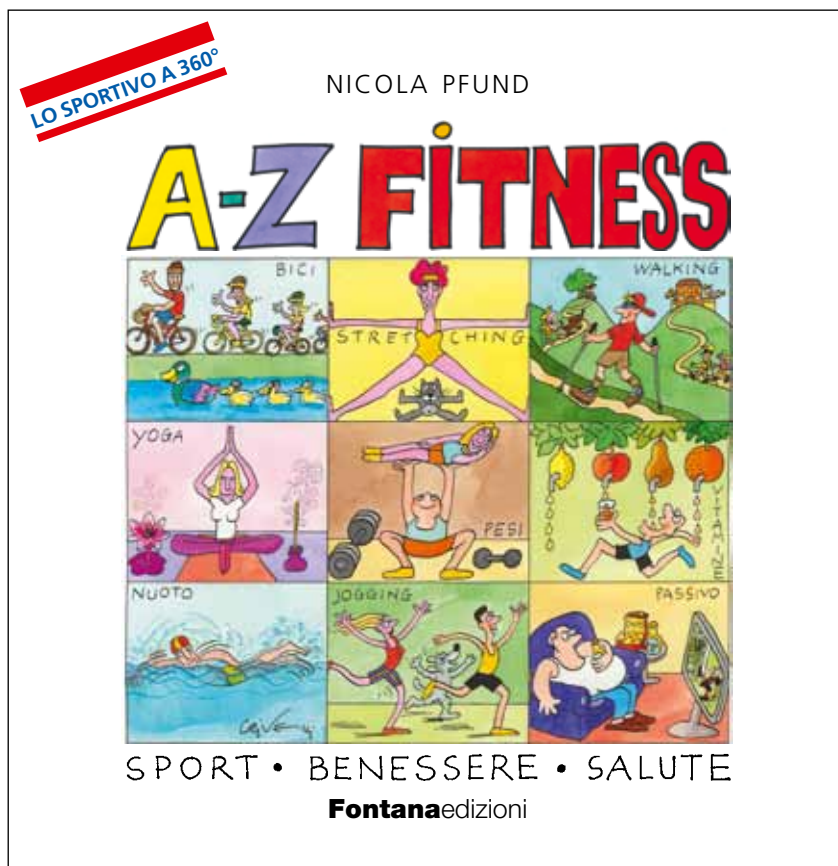


Una nota sul suo libro più recente

## Nicola Pfund: il filosofo del benessere



zioni, 2013, con il sottotitolo di *Sport - Benessere - Salute*. Pfund lo conosciamo bene: classe 1960, originario del Canton Sciaffusa, nato a Sorengo, dopo gli studi alla Magistrale va a Pavia dove studia Filosofia. Diventa bibliotecario-documentarista e attualmente è docente, giornalista e scrittore. È sportivo attivo, anzi attivissimo. Se lo definiamo “filosofo del benessere” è perché accanto alla sua attività pratica, sul terreno, ha sempre portato avanti la riflessione, la scrittura, il ragionamento. Ed è quello che troviamo in forma particolarmente chiara e riuscita in questo originale dizionario in cui dalla A alla Z vengono elencati i termini del benessere da *Acido lattico* a *Winter Sport*, da *Pensionati in movimento* a *Yoga*, passando per *Idromassaggio* e *Maratona*, da *Coaching aziendale* alla *Sindrome ipocinetica*.

Un volume che, nella dichiarazione programmatica che troviamo all’inizio, è dedicato “a tutti coloro che hanno il coraggio di cambiare le loro abitudini, iniziando a fare movimento e sport”. Una serie di definizioni che sono contemporaneamente delle schede redatte in tono colloquiale e simpatico, testi comprensibili e convincenti. Un dizionario che è anche un manuale che Pfund ha deciso di scrivere utilizzando e condensando le sue esperienze sportive e fisiche e continuando nella sua opera editoriale. Un elenco che comprende questi titoli, per limitarci al campo della salute e dello sport:

di **Giorgio Passera**

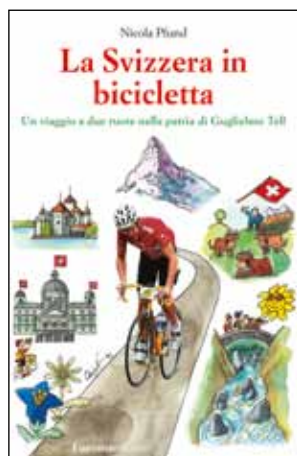
**S**e apriamo un qualsiasi vocabolario alla voce *fitness*, leggiamo: benessere, forma fisica che si raggiunge specialmente mediante opportuni programmi di preparazione fisica.

*Fitness* è parola inglese di incerta eti-

mologia presente in italiano dal 1983, un termine molto usato, ben comprensibile e che indica, più che una disciplina singola, un insieme di comportamenti, uno stile di vita che tiene conto di più componenti. È in questo senso che possiamo interpretare questo nuovo libro di Nicola Pfund, un originale dizionario intitolato *A-Z Fitness*, Fontana Edi-



Triathleta per passione: viaggio alla scoperta di uno sport appassionante  
Lugano, Fontana Edizioni 2003



La Svizzera in bicicletta  
Lugano  
Fontana Edizioni 2008



Sui passi in bicicletta  
Lugano  
Fontana Edizioni 2012



La filosofia del Jogger  
Bellinzona, Salvioni 2012