



Nicola Pfund  
autore di un libro  
sullo sport... attivo

# Alla ricerca del benessere attraverso il movimento

“A – Z Fitness: sport, benessere e salute” è il nuovo libro di Nicola Pfund, docente ed ex triathleta. La pubblicazione è rivolta a tutti coloro che hanno il coraggio di cambiare le loro abitudini, iniziando a fare movimento e sport: siamo davvero una società di sedentari e pigri? Sarebbe il contrario, osservando le molte persone che corrono per le strade, i marciapiedi e lungo i sentieri.

## Nicola Pfund, siamo sportivi più attivi o più passivi?

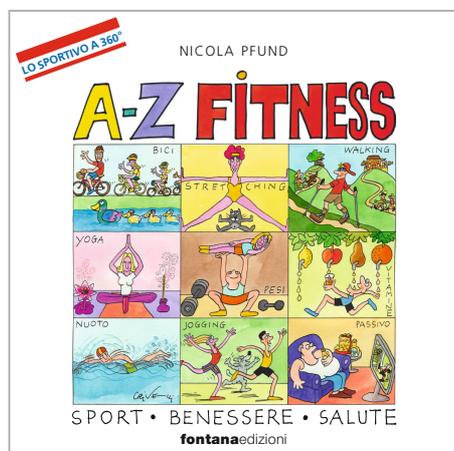
Indubbiamente il numero di persone che oggi praticano un'attività sportiva in un'ottica di benessere è aumentato rispetto a solo cinque o dieci anni fa. È un'onda positiva che grazie ad una serie di circostanze favorevoli sta investendo anche la nostra regione. Tuttavia le statistiche ci dicono che da noi soltanto una percentuale ridotta, si parla di una persona su quattro, fa sport con regolarità e che il problema del sovrappeso nella popolazione è tutt'altro che inesistente con tutte le conseguenze che si porta appresso, fisiche ma anche della sfera psichica. Si calcola che in Svizzera ogni anno vengono spesi circa 10 miliardi

di franchi a causa di problemi derivanti dall'inattività e dallo stress. Quindi è vero, ed è percepibile, che c'è più gente che fa movimento e sport, ma prima di raggiungere percentuali soddisfacenti c'è ancora molta strada da fare a livello di promozione e sensibilizzazione. Il libro è stato pensato proprio in quest'ottica e dall'interesse che sta suscitando sembra aver centrato l'obiettivo.

problemi muscolari e tendinei agli arti inferiori. Ideale sarebbe quindi variare, oggi corsa, domani nuoto, ecc., combinando e integrando anche esercizi di allungamento (stretching) e qualche seduta di forza nel rispetto dell'ormai famoso triangolo “forza-resistenza-agilità”. Basta anche solo mezz'ora al giorno. Un altro aspetto importante è l'intensità che in qualsiasi sport aerobico non deve essere mai eccessiva ma tutt'al più a un regime medio o leggermente superiore. Nel libro una voce è consacrata ai principi fondamentali dell'allenamento che sono sei e che vanno dalla gradualità alla varietà, passando dalla programmazione e via dicendo: per chiunque, dallo sportivo impegnato a quello più soft, vale la pena leggerli con attenzione, poiché è incredibile come spesso, ignorando queste fondamentali regole, si commettano degli errori anche grossolani e che portano all'infortunio e all'abbandono. La parola chiave è comunque una: mai esagerare e procedere per piccoli passi.

## Si può iniziare a fare sport a tutte le età?

Assolutamente sì, a condizione che non vi siano delle controindicazioni mediche. Importante, per chi da tempo non fa movimento, è sottoporsi a una approfondita visita medica e in seguito affidarsi a un valido preparatore atletico. In questo caso fondamentale è il gesto corretto, la prudenza (avanzare gradualmente) e il peso corporeo. Un discorso che vale anche per chi da giovane ha fatto sport ad alto livello ma che poi per anni non ha più praticato. C'è da dire che il movimento è importante a qualsiasi età, ma lo è soprattutto da anziani: i benefici sulla qualità della vita sono enormi per chi è in là con gli anni, anche solo facendo un po' di ginnastica in gruppo o camminando.



## La quantità e la qualità del movimento: cosa bisognerebbe sempre fare, quando e come?

Su questo la scienza dello sport ha da tempo fatto chiarezza. Anzitutto sono preferibili gli sport aerobici come corsa, nuoto, bicicletta o sci di fondo da praticare anche in alternanza per non sovraccaricare troppo certe parti dell'apparato locomotore con sforzi ripetitivi. Prendiamo l'esempio della corsa: correre soltanto, magari in modo intenso, comporta il rischio di avere

Intervista di Antonio Bolzani