Rimetterci in forma

Con l'arrivo del 2020, dopo i carichi da novanta dei luculliani pranzi o delle pantagrueliche cene delle festività natalizie, tra i tanti buoni propositi che molti italiani si prefissano il più importante riguarda il rimetterci in forma. Che si tratti di abbonarsi alla palestra più vicina o di uscire a camminare o ancora dell'annunciare di mettersi a dieta, l'importante è di passare dalle parole ai fatti. Spesso purtroppo, si rimane alle intenzioni, una pura chiacchiera consolatoria: «Da domani, mi chiudo la bocca» oppure «da lunedì, cascasse il mondo, vado a correre». Ancora «dal prossimo mese si inizia». Bene, ma di quale mese stiamo parlando? Di quale anno si tratta? Lunedì? Sì, ma di che settimana? Tendiamo sempre a rimandare, spostando i buoni auspici all'infinito e nascondendoci dietro ad alibi a volte assurdi. «Tanto cambia poco»; «Cosa vuoi...chilo più o chilo meno, sono già grasso che basta», o ancora «Oggi fuori fa troppo freddo, meglio se esco domani» e infine «All'estate manca tanto, c'è tempo più avanti». Sono alcune delle scuse, quasi sempre insostenibili, alle quali oramai non crediamo più nemmeno noi. Giovani, meno giovani o anziani, alla fine si tratta della nostra salute e sbagliamo se pensiamo che prenderci cura del nostro corpo, sia solo un gesto egoistico perché, anzi, all'opposto, è altruismo lungimirante. Certo, avere un fisico in forma, riguarda noi stessi, ma se noi stiamo bene, ci ammaliamo di meno, causiamo minori disagi per chi ci sta vicino. Inoltre saremo d'esempio per gli altri, trasferendo la nostra voglia di benessere ai figli, ai parenti e agli amici. Peseremo meno non solo in chilogrammi, ma anche a livello sociale, prevenendo tante patologie e malattie. Un piccolo contributo a sgravare il sistema sanitario nazionale

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

07/02/2020