

Cercasi: alternative ai corsi di ginnastica, ai centri fitness e allo sport associativo

Chi si attiene alle raccomandazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica e resta a casa, si muove meno del solito, mentre l'equilibrio fisico è particolarmente importante proprio in situazioni difficili. Sulla durata, la mancanza di movimento è dannosa sia per il corpo, sia per la psiche. Buono a sapersi: esistono alternative al movimento all'aperto o all'allenamento praticato nei centri fitness.

Le lezioni di ginnastica sono annullate, i parchi gioco e i circuiti di pump track sono chiusi e anche l'allenamento con il club è annullato. «Attualmente, le persone che di regola praticano sport all'aperto, ma anche le famiglie, sono obbligate a trovare alternative», ci dice Hanspeter Brigger, responsabile del programma Movimento ed alimentazione presso l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni. Infatti, il movimento e un'alimentazione sana sono fondamentali per mantenere la salute. Secondo Hanspeter Brigger, il bilancio energetico deve essere proporzionato, ne è convinto. «Chi fa più movimento può anche mangiare qualcosa in più», aggiunge lo specialista, «una volta ci si doveva attivare per trovare cibo e per cacciare». Oggi non è più il caso, infatti «abbiamo tutto a portata di mano». La situazione si fa particolarmente critica quando, come adesso, non si esce praticamente di casa. In questo caso l'ago della bilancia può salire in fretta, con conseguenze nefaste per il peso, ma anche per lo stato d'animo.

Movimento per la casa

Detto in modo semplificato, ci sono tre ragioni diverse



perché ci si motivi a fare movimento o praticare sport. Ci sono quelli che vogliono misurarsi con gli altri e cercano la competizione, altri vogliono semplicemente restare in forma e sani, mentre un terzo gruppo di persone pratica movimento o sport per stare in compagnia. Punto in comune: per tutti e tre i gruppi di persone al momento è difficile soddisfare le esigenze in materia di movimento. Ma come si sa, l'inattività fisica e

un'alimentazione monotona possono far ammalare. Loop-it (www.loop-it.ch) è un'iniziativa per lo sport e il movimento a casa e una piattaforma in internet che offre esercizi facili da fare. In internet si trovano numerosi video con esercizi di ginnastica e attualmente, anche centri fitness offrono corsi online. Ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 17.30, la TV Südostschweiz mostra la trasmissione «Bliib fit – mach mit!»,

(resta in forma, partecipa!), un programma di movimento partecipativo rivolto in prima linea alle persone senior. Chi preferisce muoversi in compagnia di amici e conoscenti, al momento può farlo soltanto in seno alla famiglia oppure virtualmente, attraverso i social media in una community o tramite livestream con Facebook o Instagram. Provatelo! Vedrete che ci si diverte e si resta in forma.

«Vitamine e minerali rafforzano il sistema immunitario»

Tre domande a Karin Jaeger, dietologa

Al momento, che cosa occorre osservare in particolare riguardo all'alimentazione?

Al momento la nostra vita ha luogo soprattutto nelle quattro mura di casa. Strutturare i pasti è quindi tanto più importante. Idealmente ci si dovrebbe alzare come di consueto, fare la prima colazione insieme, pran-

zare e cenare agli orari abituali, senza dimenticare una merenda in mattinata e una nel pomeriggio. Come diversivo, i bambini possono aiutare a cucinare, apparecchiare la tavola e riordinare dopo il pasto. L'attuale situazione offre anche l'opportunità di essere creativi con i bambini. Possono ad esempio annusare le erbe aromatiche e decidere da soli come condire l'insalata di pomodori o l'insalata verde. Con i bambini si possono inoltre discutere i menu e preparare un piano della settimana, tenendo conto delle loro idee.

Che cos'è importante nell'acquisto di generi alimentari?

Attualmente è probabile che molti di noi vadano meno spesso a fare

la spesa, acquistando tendenzialmente quantità maggiori di generi alimentari. È pertanto fondamentale in questo caso pianificare bene, affinché si acquisti ciò di cui si ha realmente bisogno. Non è necessario fare grandi scorte, nei negozi vi sono generi alimentari a sufficienza e del resto, per i prodotti freschi le grandi scorte non servono. Per andare soltanto una volta a fare la spesa e avere abbastanza per tutta la settimana, acquistare verdure surgelate può essere una buona alternativa. Occorre però verificare che il processo di surgelamento delle verdure sia stato rapido. O meglio ancora: fatevi portare a casa la verdura fresca da una fattoria o da un fruttivendolo! E se la frutta acquistata è troppa, si possono fare frullati o crostate. Oppure, con l'aiuto dei bambini, si possono essiccare anelli di mele.

Quali generi alimentari rafforzano il sistema immunitario?

L'importante è avere un apporto di vitamine e di minerali. Se si mangiano cinque volte al giorno una manciata di verdura, frutta o insalata, il nostro corpo ha tutti gli elementi di cui ha bisogno. La vitamina D è particolarmente importante, ecco perché si dovrebbero mangiare proprio generi alimentari contenenti vitamina D, come pesce (salmone o tonno), ma anche champignon, burro, formaggio o uova. Anche lo zinco riveste un ruolo determinante per un sistema immunitario forte. Si trova lo zinco nei semi di zucca, nel formaggio, nei fiocchi d'avena, nella carne di manzo o di vitello, nelle lenticchie e nel pane integrale.

www.sge-ssn.ch
www.dallacampagna.ch



L'essenziale in breve

- Restate attivi fisicamente.
- Nel vostro ambiente abitativo, muovetevi in modo ludico con i vostri bambini (attenzione alla sicurezza).
- Fate esercizi e attività di rilassamento.
- Mangiate in modo consapevole, assaporate i pasti con moderazione.
- Mangiate ogni giorno cinque porzioni di verdura fresca, insalata e frutta.
- Bevete tanta acqua.
- Non serve fare grandi scorte, l'approvvigionamento è garantito.

Ulteriori informazioni su uno stile di vita sano anche durante la crisi del coronavirus si trovano su www.bischofit.ch

Siti web per il movimento

www.hepa.ch

Consigli e idee per il movimento a casa, piattaforma informativa dell'Ufficio federale dello sport UFSP, strutturato in base a bambini/giovani, adulti e persone anziane (italiano e tedesco).

www.mobilesport.ch

Un altro sito dell'Ufficio federale dello sport UFSP con consigli ed esercizi pratici per ogni età (italiano e tedesco).

www.loop-it.ch

Piattaforma informativa che mostra a bambini, famiglie, senior, sportivi e a tutti coloro a cui piace muoversi, come praticare sport a casa (italiano e tedesco).

Video

RSI «Mezz'ora per voi»

Mezz'ora per voi vuole offrirvi ogni giorno, su LA 1 alle 8:30, 30 minuti di benessere attraverso il movimento. Il programma si rivolge a tutti, qualsiasi età e livello di allenamento. Anche a chi non ha mai fatto sport ed è curioso di provare qualcosa di nuovo.

www.rsi.ch/speciali/pei/mezz-ora-per-voi/il-programma/

SRF «sport@home»

La trasmissione su SRF «sport@home» offre un'alternativa allo sport praticato in seno a un'associazione o nel centro fitness. È rivolta agli appassionati di sport che vogliono rimanere in forma a casa. Ogni unità di allenamento è concepita e strutturata da un'altra star svizzera dello sport (tedesco). bit.ly/srf-sporthome

