

PIEMONTE
BASILICATA
LIGURIA
SICILIA
TRENTINO
VENETO

EMILIA ROMAGNA
ABRUZZO
VALLE D'AOSTA
TOSCANA
CALABRIA
FRIULI
LOMBARDIA
LAZIO
CAMPANIA
UMBRIA
PUGLIA
SARDEGNA
MOLISE
MARCHE

EVVIVA I NONNI!

NONNI E NONNE, AMATE LE TRADIZIONI DELLA VOSTRA REGIONE? AIUTATE I RAGAZZI A SCOPRIRELE, E PARTECIPATE CON LORO AL GRAN PALIO DELLE REGIONI!

GARA NAZIONALE DELLE TRADIZIONI TRA LE REGIONI D'ITALIA

Per ulteriori informazioni telefonate al numero verde gratuita: **800-527697**

www.salesmpool.it
email: granpalio@stpaolis.it

La partecipazione è gratuita



Gli anziani, lo sport e l'economia

Sono tanti gli over 60 che vorrebbero fare sport ma spesso i costi sono onerosi. E allora, meglio una passeggiata in montagna o andare a ballare, che è insieme sport, allegria e socializzazione

Chi scrive ha sempre praticato intensa attività sportiva: calcio e ciclismo, nuoto di fondo, sci in tutte le sue forme, alpinismo. La salute mi ha sempre sorretto, sicché ho potuto praticare questi sport a lungo (salvo il calcio, abbandonato a 40 anni). Le due occasioni in cui percepì che stavo invecchiando sono legate proprio ad attività sportive. La prima fu quando con un amico scalai in bicicletta il passo Giovà, una salita dura in alta Val Staffora sull'Appennino tra Varzi e Serravalle Scrivia. Quando giungemmo al culmine dove c'è una cappelletta, un signore con maglione e pantaloni alla zuava, che si rivelò un sacerdote, ci apostrofò: «Vi ho visti salire. Complimenti. Ma adesso entrate nella cappella per ringraziare la Madonna che, alla vostra età, potete ancora fare queste cose». Mentre ringraziavamo la Madonna pensai che stavo diventando anziano e che il sacerdote mi aveva aiutato ad aprire gli occhi. La seconda volta fu, qualche anno dopo, a Islamabad, in Pakistan. Come organizzatore di una spedizione alpinistica su una montagna del Karakorum, mi recai al Ministero competente per le ultime formalità. Un funzionario, gentilissimo e professionale guardò le carte, vide la mia data di nascita e mi chiese «Ma lei, alla sua età, fa ancora queste cose?». Fu allora che capii, per la prima volta, che ero diventato anziano, anche se mi sentivo ancora pieno di forza e di energia.

Ho indugiato su questi ricordi per illustrare due concetti. Chi ha praticato lo sport attivo, se gode di buona salute, può continuare a lungo a praticare attività sportiva. Ciò anche in linea con l'evoluzione che l'età avanzata ha segnato negli ultimi decenni. La soglia d'ingresso nella vecchiaia tende a essere collocata ormai tra i 75-80 anni (la quarta età), mentre la terza età viene considerata una fase avanzata e matura dell'età adulta. Recenti ricerche dimostrano che tra gli ultrasessantenni il 66% è rappresentato da persone attive e inserite nel mondo che le circonda, ricche di stimoli e curiosità. Solo il 9%, i "ritirati", si comporta da vero anziano. Ma il

secondo concetto di fondo è che bisogna saperlo fare con misura, equilibrio, eleganza, saggezza.

Esistono anziani che si esibiscono in exploit sportivi impegnativi e quasi agonistici. Alla recente Maratona delle Dolomiti, la più bella gara ciclistica al mondo per amatori, hanno partecipato numerosi over 65, tra cui Vittorio Prodi classe '37, fratello di Romano. Camillo Onesti, 80 anni, ha partecipato alla corsa podistica Mapey Day, da Bormio al Passo Stelvio, 21 km con 1.500 metri di dislivello, impiegando poco più di tre ore e stando davanti a diversi quarantenni. Il 18 aprile, dalle mani del sindaco di Milano Gabriele Albertini, Onesti ha ricevuto l'"Ambrogino d'oro", con la seguente motivazione: «Camillo Onesti - milanese di nascita e di spirito, a ottant'anni di età continua a essere tenace testimone di quella voglia del fare che è prerogativa del carattere ambrosiano. Oltre al lavoro che non l'ha mai spaventato, ha dedicato l'esistenza allo sport che per lui è diventato passione». Ammiro questi atleti anziani ma non mi sembrano un buon modello. La vecchiaia, anche se in piena salute, va rispettata. È un principio che ha anche radici e contenuti morali, che vale in tutti i campi, compreso lo sport. Lo sport, anzi, insegna la conoscenza di se stessi, l'introspezione, il senso dei propri limiti, l'economia delle proprie forze. Così, anche la scelta delle attività praticabili per i più si restringe.

Le attività più adatte all'età avanzata restano le attività di fondo e tra queste, le ascensioni leggere in montagna, le lunghe passeggiate nei boschi. Senza dimenticare peraltro il ballo liscio, che è insieme attività sportiva, allegria, socializzazione. Così si risolve anche il problema economico. Molte persone, tra i 60 e i 70 anni, hanno problemi economici e di convivenza. Alcuni sport sono costosi e non sempre compatibili col severo budget di molti pensionati. Le lunghe passeggiate in montagna, invece, e il ballo liscio, sono compatibili sotto tutti i punti di vista, compreso quello economico, anche con un'età molto avanzata.

Buone passeggiate e buon ballo liscio! ■

