

## Iniziamo a ragionare su esercizio fisico, attività all'aperto e coronavirus

COMUNICATO STAMPA DEL 16 APRILE 2020

Iniziamo a ragionare su esercizio fisico, attività all'aperto e coronavirus. Stiamo attraversando una crisi molto grave. Lo stato italiano ha reagito a questa emergenza mettendo gradualmente in moto misure di contenimento che sembrano iniziare a dare frutti. Riteniamo oggi utile aprire una discussione su alcune misure (divieto o limitazione dell'esercizio fisico all'aperto e chiusura dei parchi), assunte nel clima generale di insicurezza e paura. Questo documento non propone un allentamento delle misure valide di contenimento, ma al contrario un aumento netto di protezione della comunità. Vi sono, infatti, fortissime prove scientifiche che l'attività motoria dà benefici per la salute (inclusa la salute mentale) e nella prevenzione della mortalità generale e da malattie infettive (si veda l'allegato: *Pillola di educazione sanitaria 147/2020*). Non si tratta solo dell'esercizio fisico (jogging, bicicletta, etc.), ma anche di una camminata più o meno veloce di mezz'ora al giorno, alla portata di quasi tutti gli anziani. La ricerca scientifica indica inoltre che anche trascorrere tempo all'aperto nella natura dà importanti benefici per la salute. Le proposte della Rete Sostenibilità e Salute – Ferma restando la forte raccomandazione di svolgere anche attività motoria a casa, si può cominciare a discutere se riaprire i parchi e permettere in tutta Italia, nel rispetto delle distanze di sicurezza, di svolgere attività motoria all'aperto (per ciò si intende anche una passeggiata, per i bambini il giocare all'aperto con i soli membri del

proprio nucleo familiare, coltivare un orto, etc.). Volendo essere più cauti, si potrebbe all'inizio adottare il modello francese, che permette "passeggiate e attività fisica, purché da soli o con il proprio nucleo familiare, per un'ora al giorno, nel raggio di un chilometro" dall'abitazione". Ciò eviterebbe anche l'affollamento che si potrebbe verificare in alcune aree verdi. Per chi fa jogging, a qualunque età, le distanze di sicurezza potrebbero aumentare: rispetto a *#iorestoacasa*, un hashtag più mirato potrebbe essere *#iostoaatremetri*, aggiungendo il consiglio di non fare jogging nella scia di altri.

– Dovrebbe passare il messaggio che chi fa attività motoria non va guardato con riprovazione. Al contrario, si tratta di persone che attuano comportamenti meritori, tutelando la salute propria, proteggendosi meglio anche dalle infezioni, e alleggerendo il carico assistenziale per la società: così le risorse sanitarie potranno essere meglio riservate a chi ne ha più bisogno.

– La tutela della salute e un efficace contenimento dell'epidemia non si possono attuare con decisioni autoritarie poco trasparenti, ma attraverso l'empowerment delle persone: la possibilità per i cittadini di fare scelte informate, partecipate, attraverso strumenti chiari, coordinati e condivisi. Una gestione trasparente dell'emergenza faciliterebbe l'adesione alle regole necessarie al contenimento dell'epidemia.

La Rete Sostenibilità e Salute

1. [Fondazione Allineare Sanità e Salute](#)
2. [Associazione Frantz Fanon](#)
3. [Associazione Medici per l'Ambiente – ISDE Italia](#)

4. Associazione per la Decrescita
5. Associazione Scientifica Andria
- 6.

Centro di Salute

Internazionale e Interculturale (CSI) – APS

7. Fondazione per la Salutogenesi ONLUS
8. Giù le Mani dai Bambini ONLUS
9. Medicina Democratica ONLUS
10. Movimento per la Decrescita Felice
11. Rete

Mediterranea per l'Umanizzazione della Medicina

12. Slow Medicine
13. SIMP Società Italiana di Medicina Psicosomatica
14. Sportello Ti Ascolto – Rete di Psicoterapia sociale
15. Italia che cambia

Le seguenti associazioni hanno sottoscritto il documento:

Medicina di segnale

Istituto Scientifico Biomedico Euro Mediterraneo

Movimento per la Decrescita Felice

Rossana Garofalo

approdi odv

Terra Nuova Edizioni

ISBEM, Impresa Sociale Non Profit, Scarl

FIAMO, Federazione Italiana Associazioni e Medici Omeopati

UPPA

CENTRO STUDI EVA REICH

Associazione Leib – il corpo che resiste

CCM Comitato Collaborazione Medica

Media relation Rete Sostenibilità e

Salute

– Email: [rete@sostenibilitaesalute.org](mailto:rete@sostenibilitaesalute.org)

– Sito: [www.sostenibilitaesalute.org](http://www.sostenibilitaesalute.org)

– Pagina Facebook: [Rete Sostenibilità e Salute](#)

– Video: [La](#)

[rete Sostenibilità e Salute](#); [La](#)

[Carta di Bologna \(spot\)](#), [Presentazione della Carta di Bologna](#)

[Adesioni](#)

Se altre realtà associative intendessero sottoscrivere questo documento, potranno farlo circolare sui propri canali e al contempo segnalarci la loro adesione compilando il [seguente form](#). Provvederemo

a segnalare le relative adesioni sul nostro sito internet.

[Download \(PDF, 305KB\)](#)

[Download \(PDF, 565KB\)](#)

<https://www.sostenibilitaesalute.org/wp-content/uploads/2020/04/Iniziamo-a-ragionare-su-esercizio-fisico-attivita`all'aperto-e-coronavirus.-Rete-Sostenibilita`e-Salute.pdf>

[https://www.sostenibilitaesalute.org/wp-content/uploads/2020/04/Pillole-ES-attivita`fisica-n.-147\\_2020.pdf](https://www.sostenibilitaesalute.org/wp-content/uploads/2020/04/Pillole-ES-attivita`fisica-n.-147_2020.pdf)