

Zona rossa? Il Comune offre la ginnastica dolce agli anziani

MELPIGNANO – Gina e Alfredo hanno 78 anni, sono marito e moglie, da sempre amanti dello sport e adesso costretti a casa dall'emergenza sanitaria. Ogni martedì e giovedì mattina la loro sveglia suona poco dopo le 7: giusto il tempo di fare colazione «ovviamente leggera» raccontano, e poi via «doccia e tenuta ginnica, pronti per la lezione di ginnastica on line, alla quale – aggiungono con il sorriso – adesso non possiamo più rinunciare».

Sono due dei tanti anziani di Melpignano che partecipano al corso di ginnastica dolce, rivolto alla terza età, trasmesso in diretta su Facebook (su un gruppo chiuso) due volte alla settimana. Federico, giovane personal trainer di Melpignano, con i suoi 26 anni si prende cura di loro come un nipote amorevole.

L'attività sportiva, si sa, migliora il benessere psico-fisico di chi la pratica ed è per questo che, in attesa di tempi migliori, il Comune di Melpignano ha voluto fortemente l'attivazione di un corso online gratuito, che consentisse comunque ai concittadini di svolgere – anche nella propria abitazione – un minimo di attività fisica settimanale, sotto la guida di un istruttore professionista.

Le lezioni sono finalizzate a migliorare la capacità aerobica, di ossigenazione e di rinforzo muscolare degli utenti. «L'obiettivo – spiega il sindaco, Valentina Avantaggiato – è quello di spingere i nostri anziani a fare movimento anche in questo momento pandemico che ci costringe a casa.

L'attività fisica, come è noto, rallenta i fenomeni degenerativi legati all'invecchiamento e rappresenta un

efficace mezzo di prevenzione contro patologie come ad esempio artrosi, diabete, ipertensione e disturbi cardiovascolari. In un momento storico delicato come questo, inoltre, offrire un diversivo salutare che possa dare una svolta a giornate, che trascorrono tutte uguali, ci è sembrato molto importante, anche sotto il profilo psicologico, molto spesso sottovalutato». E di fatto anche Rita, che ha 64 anni e vive da sola, racconta come «questo appuntamento fisso dà la carica, fa iniziare la giornata in modo diverso. È un momento in cui ognuno si ferma e si prende cura di sé e sa che c'è qualcun altro, oltre lo schermo, pronto a dedicarsi a lui. E non è poco. Un giorno due amiche mi hanno spiegato al telefono dell'esistenza di questo corso – racconta – e io ho chiesto subito di poter partecipare. Ero già iscritta su fb, ma non ne avevo mai fatto uso in tal senso. La mattina di martedì e giovedì adesso mi alzo e preparo tutto per potermi allenare: mi collego alla diretta utilizzando il cellulare e seguo tutte le indicazioni e i movimenti che mostra Federico, che con tutti noi è davvero bravo e gentile. Da quando è iniziato il corso sto molto meglio – aggiunge – da anni soffro di cervicalgia e in questo periodo il centro in cui facevo fisioterapia è chiuso. Grazie a questi esercizi, però, sto molto meglio: mi sento più rilassata, ho una valvola di sfogo e il dolore al collo non c'è più».

Per Federico «sono queste le vere soddisfazioni: i feedback a fine lezione, la sensazione di benessere e di serenità che i partecipanti raccontano al termine di ogni allenamento. È davvero incredibile – spiega – l'entusiasmo con cui queste persone, che vanno dai 60 agli 85 anni, hanno subito chiesto di poter prendere parte alle lezioni. Qualcuno, fino ad ora lontano dall'universo tecnologico, ha comprato uno smartphone di proposito, qualcun altro si è iscritto su fb esclusivamente per poter accedere alle lezioni. Chiunque abbia incontrato difficoltà è stato aiutato, anche dall'amministrazione: per tutti gli aspiranti "atleti" è stata trovata una soluzione. È un modo, per giunta salutare, per ripristinare il contatto,

anche a distanza. Basta davvero poco per dare serenità a chi, da quasi un anno, ha dovuto limitare la vita sociale, mettere da parte le relazioni, lo svago, i momenti di spensieratezza trascorsi in compagnia».

E del resto l'entusiasmo di Alfredo e Gina, una coppia di anziani davvero atletici, vale più di mille parole. «Abbiamo finalmente tirato fuori dal cassetto le nostre tute e non vediamo l'ora che arrivino i giorni in cui si tiene il corso – racconta Alfredo – per non farci mancare nulla, abbiamo riadattato due manici di scopa, trasformandoli nei bastoni solitamente usati per allenare le braccia o per gli esercizi di allungamento. Li ho tagliati su misura personalmente» aggiunge, con un piglio di orgoglio. Anche loro seguono l'allenamento dal cellulare e sono sempre presenti all'appello di inizio lezione. È la dimostrazione, tangibile, che volere è potere. E che basta veramente poco per far sentire i nostri anziani meno soli.

