

# Diecimila passi al giorno

Per uno stile di vita armonioso occorre camminare ogni giorno secondo la filosofia della "spinta dolce"



Tra i pochi benefici effetti della crisi economica in corso ormai da anni si notano un cresciuto bisogno di relazioni, che si coglie anche nella comunicazione permanente e globale della Rete, la crescita della solidarietà intergenerazionale all'interno delle famiglie e il mutato approccio ai consumi. Il consumismo non ap-

pare più come uno *status symbol* e un dovere sociale e culturale. La ricerca del benessere personale passa attraverso la ricerca di uno stile di vita più sobrio cercando di armonizzare tutti gli aspetti della vita: lavoro, relazioni sociali, tempo libero, cura della salute, del cibo, dell'abitazione, spazio alla cultura.

Uno degli aspetti più trascurati è sicuramente

il riposo. Si dorme poco, male. Un giorno di riposo, una passeggiata, una serata con gli amici possono sembrare, a volte, una perdita di tempo. L'Organizzazione mondiale della sanità consiglia di fare diecimila passi al giorno come garanzia di salute. Cinquemila passi li facciamo senza neanche accorgercene. Per calcolare gli altri basta comprare un

contapassi o scaricare gratuitamente una applicazione dal cellulare per avere infinite varietà di dati. Ci sono indicazioni di distanza, velocità, cadenza, battito cardiaco, calorie consumate.

A parte i benefici fisici per problemi metabolici, cardiovascolari, posturali, pressori, allontana il rischio di osteoporosi, di diabete, di ictus e infarto. Ho dovuto provare anch'io e ne ho subito tratto beneficio per la pressione e la prevenzione del diabete. Ma il benessere maggiore è nel senso di rilassamento e nel buon umore che genera creando un circolo virtuoso di non poterne fare a meno: una vera e propria dipendenza positiva. I giorni in cui si cammina sono più felici e sereni.

Anche in questo campo può essere applicata la filosofia dei "piccoli passi" elaborata nel 2008 dall'economista americano Richard Thaler. Per un vero cambiamento è più efficace "una spinta dolce" piuttosto che un'imposizione. Si fa quel che si può e come si può. È una scelta libera, ma ogni giorno si può fare un passo in più, un piccolo miglioramento, graduale, che ci porterà più lontano di un cambio radicale. Inoltre cambiare una sola, piccola abitudine innesca un circolo virtuoso che elimina altre inclinazioni negative. Ogni conversione, insomma, è graduale. ■