

Nuove ricerche scientifiche rilanciano l'importanza della passeggiata e i benefici fisici e mentali legati dal movimento. Gli esempi di Napoli e Tel Aviv che riservano il lungomare ai pedoni e registrano subito un boom di turisti stranieri

# Chi cammina va lontano

## LO STUDIO

Sarà una delle nuove tendenze del 2014: camminare. Riscopriremo, con un'intensità già segnalata in molte metropoli del mondo, il piacere e l'utilità del passeggiare, di uno stile di vita la cui qualità si misura anche sul numero dei passi compiuti ogni giorno. Il primo segnale di un cambiamento così diffuso e radicale è di natura scientifica: camminare allunga la vita e protegge la nostra salute. Gli studi in materia si stanno moltiplicando e convergono tutti nella stessa direzione, dimostrando come, per esempio, 20 minuti a piedi (la ricerca è stata pubblicata dalla rivista *The Lancet*) servono ad abbattere i rischi di infarto, ictus, diabete. Si chiama medicina preventiva a costo zero.

## IL FISICO

Valida a tutte le età, per i bambini colpiti dall'epidemia dell'obesità (troppe ore davanti al computer, troppa vita sedentaria, troppe merendine imbottite di zuccheri) e per le persone anziane: un gruppo di ricercatori della Queensland University of Brisbane, in Australia, ha dimostrato che l'artrite, un male inevitabile con l'avanzare dell'età, può esse-

nalizzazione di via Caracciolo a Napoli è stata una delle poche scelte strategiche e sensate dell'amministrazione comunale guidata dal sindaco Luigi de Magistris: i napoletani sono tornati padroni del loro lungomare e ne sono felici, anche se aspettano interventi strutturali per migliorare la rete del trasporto pubblico locale. Ma c'è di più.

## L'ECOLOGIA

Le ultime vacanze di Natale a Napoli hanno registrato un boom di turisti stranieri, una vera inversione di tendenza rispetto allo scorso anno e un segnale molto promettente per il futuro. Che cosa cercano i turisti, oltre al tradizionale tour tra chiese, musei e siti archeologici? Il piacere di passeggiare sul lungomare più bello del mondo. Sognando il modello Tel Aviv, la forma più compiuta nel mondo di un'economia locale e metropolitana che mette insieme turismo internazionale,



mezz'ora di passeggiata, anche sotto casa, per tre volte alla settimana.

### L'ECONOMIA

Il secondo motore che spinge, a forte velocità, verso la riscoperta del camminare è di natura economica. Abbiamo bisogno di risparmiare, in tempi di Grande Crisi, e la passeggiata significa tagliare i costi di benzina, parcheggio ed eventuali multe. Tanto più che abbiamo, ovunque, luoghi perfetti per passeggiare. Villa Borghese a Roma è uno dei più grandi parchi urbani d'Europa (80 ettari) e nonostante una sciatta manutenzione di questa autentica oasi di verde, la Villa dei romani resta un luogo ideale per respirare aria sana. La pedo-

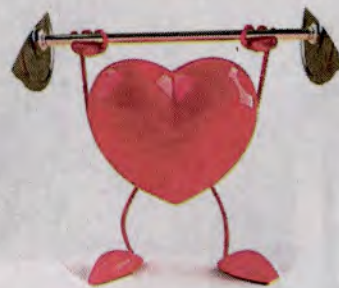
**SPOSTARSI A PIEDI  
TORNA DI MODA  
CONTRASTA LA CRISI  
PERCHÉ COSTA ZERO  
E COMBATTE  
L'OBESITÀ DEI GIOVANI**

giorno dello shabbat, bar e ristoranti di alta qualità e con prezzi ragionevoli. Migliaia e migliaia di uomini e donne, tutti a passeggiare, a piedi o al massimo con una bici in affitto.

### LA FISOLOGIA

La terza e ultima spinta alla riscoperta del camminare è filosofica. Sì, avete capito bene, relativa al pensiero e al sapere. Passeggiare, infatti, significa anche fare incontri, socializzare, riflettere, liberare la mente. Socrate girava a piedi per le strade di Atene e si fermava a interrogare chiunque lo incuriosisse, Platone addestrava i suoi discepoli sotto i portici dell'Accademia, Epicuro invece preferiva i giardini, e Pascal diceva che «la natura dell'uomo è nel movimento». Il filosofo Duccio Demetrio, professore di Filosofia dell'educazione all'università Bicocca di Milano, ha scritto un libro imperdibile, Filosofia del camminare, esercizi di meditazione mediterranea, nel quale ricostruisce la storia e i punti di forza di questo banale esercizio fisico. E sulla rete potete trovare i consigli di Luca Giannotti, che di

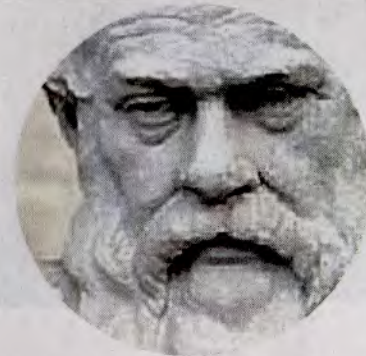
### I vantaggi



**SALUTE** Camminare fa bene al cuore e all'organismo in generale. Fa dimagrire e contribuisce a curare anche malattie come l'artrite



**RISPARMIO** Andare a piedi soprattutto nelle grandi città consente di risparmiare il denaro dell'auto e anche di inquinare meno



**CULTURA** Passeggiare aiuta la riflessione e consente di liberare la mente, fare incontri, socializzare. Anche Socrate girava a piedi

mestiere fa con successo la guida di trekking e nel tempo libero scrive testi come L'arte del camminare e Parole in cammino, 365 pensieri viandanti. Giannotti è anche il direttore artistico del Festival del Camminare di Bolzano che quest'anno, in primavera, sarà una delle più importanti manifestazioni della provincia autonoma del Trentino-Alto Adige. Si parlerà di quanto può valere una vita a passeggio, e di quanto ne abbiamo bisogno anche per liberarci, con un gesto semplice: camminare, di ansie, preoccupazioni, pensieri prigionieri dell'universo web e di un uso compulsivo della tecnologia. Passo dopo passo, magari ogni giorno.

**Antonio Galdo**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Amici

Maria De Filippi

★ DA LUNEDÌ A VENERDÌ ★

ALLE 13,50

LA SCUOLA DI  
AMICI DI MARIA DE FILIPPI  
IN ESCLUSIVA SU

real time **31**

realtimetv.it