

IL CORPO UMANO E IL FITNESS



Diversi settori della nostra Società ci ricordano ogni giorno, che per avere un corretto stile di vita e quindi vivere meglio e più a lungo, dovremmo cercare di abituarci ad avere: un'alimentazione mediterranea ricca di fibre, cercare di fare esercizio fisico regolare, cercare di sottoporci a check up diagnostici sanitari periodicamente ogni anno.



Come Chinesiologo, promuovo e trasmetto informazioni riguardanti l'esercizio fisico.

In questi anni si parla molto di una situazione di benessere, di fitness.

Per definizione: "la Fitness" corrisponde alla capacità di portare a termine in maniera vivibile e con vigore le attività della vita quotidiana, senza affaticarsi e con un dispendio energetico più che adeguato per godere del tempo libero e far fronte ad eventuali emergenze impreviste.

Questo equilibrio prestazionale soggettivo può produrre risultati estetici. Ma per avere una buona situazione di fitness, il nostro corpo deve essere mantenuto in allenamento attraverso un corretto dosaggio di esercizi fisici. Ed è da questo punto di vista che dobbiamo partire: dal fisico, cioè dal nostro corpo.

E come deve essere visto il corpo umano?

Penso sia consigliabile partire da un enunciato che risale ad Aristotele: "il totale è maggiore della somma delle parti" questo perché, le parti sono poste in relazione reciproca tale da formare un complesso sistema di connessione tra di loro. Avete mai sentito parlare di "sistemi complessi"?

Dalle relazioni tra persone, all'imprevedibilità del tempo atmosferico, al corpo umano sono tutti meccanismi naturali che si basano sul concetto di sistemi complessi.

Focalizzandoci sul nostro corpo, cerche-

remo di costruire un quadro di insieme, e per questo ci faremo aiutare da 2 materie: l'anatomia che è lo studio della struttura del corpo, e la fisiologia che ha a che fare con le sue funzioni.

Pensate a tutto ciò per un momento: cosa si deve fare per essere in grado di leggere queste parole e comprenderne il senso?

Sarò sintetico: gli occhi lavorano insieme per formare un'immagine. Le ossa e le articolazioni vi permettono di tenere il giornale in mano. Cervello e sistema nervoso ricevono e valutano le informazioni per coordinare gli occhi. I segni che chiamiamo caratteri vengono interpretati per formare idee complesse pensando a ciò che state leggendo.

E ancora: da dove deriva l'energia che fa muovere i vostri occhi, il cervello, nervi e muscoli?

Le reazioni chimiche ed energetiche all'interno di ciascuna cellula producono scorie e sono trattate dal fegato, reni ed altri organi e tutte queste funzioni interne devono mantenersi in condizioni costanti rispetto all'ambiente esterno e questo meccanismo è definito Omeostasi.

Tale concetto è come la colla che integra e

spiega come viene mantenuta l'interazione normale tra struttura e funzione (anatomia e fisiologia) e come il venire meno di questa integrazione abbia di conseguenza lo stato di malattia.

Concludo ribadendo l'enunciato di Aristotele (il totale è maggiore della somma delle parti). Cerchiamo di vedere il nostro corpo come un unico e allo stesso tempo un insieme di più parti che vivono in complementarietà. Solo così potremo coltivare un senso critico nel filtrare tutte le informazioni, spesso troppo semplici, superficiali e manipolate che ci giungono da Internet, per migliorare la bellezza del nostro corpo, il nostro fitness, il nostro stile di vita.

Federico Zoppellaro Chinesiologo

BIBLIOGRAFIA

ACSM- Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico II Ed.
Anatomia e Fisiologia G. A. T. Hildebrand & K. T. Patton VII Ed.

📧 info@greensoulfit.org

📞 351 51 31 398

