

(...) L'immobilità dei corpi, caratteristica ormai delle società opulente, è il secondo fattore di rischio, dopo il tabacco. Aumentano gli obesi (dalla fine degli anni '80 sono cresciuti tra il 10 e il 40% nei Paesi europei), aumentano i sedentari (il 37,5% degli italiani), diminuiscono coloro che praticano attività fisiche (dal 37,3 del '99 siamo al 33,2% del 2000). Le patologie sono la naturale conseguenza. Il loro elenco, dai disturbi cardiocircolatori all'osteoporosi, lo risparmiamo perché non è piacevole. Che fare? Muoversi, pedalare, smaltire la ciccia, soprattutto camminare. Tutti verbi che sembrano presi in prestito da un vocabolario nostalgico e invece sono indispensabili alla salute. Una studiosa americana, Rebecca Solnit, in un suo recente saggio dal titolo *Wanderlust*, ove tratta la storia del camminare, ci ricorda che questo atto è ormai diventato una forma d'arte che potrebbe essere accolta nei musei. Le raccomandazioni dell'Oms sono guarnite di dati: ogni giorno è bene fare un po' di sport, fosse anche della semplice attività fisica. Ad esempio: andare in bicicletta per distanze di 3,5-4,8 chilometri, salire e scendere le scale, camminare per tratti di 1,5-2,8 chilometri. Da parte sua, la Solnit, che si concentra sui vantaggi di quest'ultima attività, sostiene che la decadenza del camminare e la (conseguente) scomparsa degli spazi comuni nelle città è una minaccia per la democrazia. Parole grosse? Non proprio. Nel suo saggio di 326 pagine ricche di dati e riferimenti, la Solnit, capace di osservare il mondo partendo dal movimento dei piedi, utilizza una metafora che forse interessa anche noi italiani: ricorda che le folle dovrebbero prendere una direzione verso qualcosa e non girare su se stesse facendo quello che comunemente si chiama un girotondo. Ciò sarebbe una speranza per il camminare e offrirebbe un futuro meno preoccupante alle nostre società. A differenza delle proposte dell'Oms, la studiosa americana ritiene che le palestre, insieme a computers e macchine, siano le cause del declino del camminare e abbiano trasformato l'uomo in una sorta di «Sisifo aerobico» che non ha più tempo per meditare o riflettere. Le sue ricerche mettono in evidenza il danno fisico e soprattutto quello culturale. Gli esempi, in tal caso, si sprecano. (...)

L'articolo:

<http://www.boscaglia.it/letture/3000.htm>

Alcuni estratti dal libro di Rebecca Solnit "Storia del camminare":

<http://www.coipiediperterra.org/Pages/Testi/Rebecca%20Solnit,%20Alcuni%20estratti%20da%20Storia%20del%20camminare.htm>

In cammino sulle orme di Thoreau:

<http://geograficamente.wordpress.com/2009/09/02/geolibri-%E2%80%93-camminare-di-david-henry-thoreau-%E2%80%93-interpretazione-geografica-di-un-ritorno-a-conoscere-la-natura-e-i-luoghi-camminando/>