

DM IN FORMA



HIKING *la camminata che ti guarisce*

Abbassa il colesterolo meglio di un farmaco, pulisce i pensieri più della meditazione. Ecco perché sempre più persone hanno riscoperto il piacere del viaggiare a piedi

di NATASCIA GARGANO
scrivile a dminforma@mondadori.it

I suoi figli avevano scommesso che non avrebbe resistito più di 48 ore. A sentire sua madre, poi, l'impresa sarebbe durata ancora meno. Invece, Giuseppina Torregrossa, medico e scrittrice, ha percorso 300 chilometri in 11 giorni lungo il cammino di Santiago di Compostela. A 58 anni, e senza troppo allenamento. E lo ha raccontato nel libro *A Santiago con Celeste* (Nottetempo). ▶

Reese Witherspoon si confronta con una natura bella e potente in *Wild*. Storia di un viaggio a piedi in solitaria, il film è appena uscito in America e arriverà nelle sale italiane il 19 febbraio.

Contrasto

WWW.DONNAMODERNA.COM 95

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 068599

DM IN FORMA



Come lei, sono tanti quelli che si mettono in marcia. In America il fenomeno è stato battezzato *hiking* (dall'inglese "hike", camminare). E anche in Italia nascono associazioni di appassionati che, zaino in spalla, scelgono tragitti da percorrere insieme, nel tempo libero o durante le vacanze. Come i "Rolling Claps", un gruppo di viandanti che ogni anno percorre le antiche vie di pellegrinaggio che dal Friuli portano a Venezia. «Siamo fatti per andare a piedi» spiega Federico Schena, professore di Scienze dello sport all'Università di Verona. **«Il cammino è uno sforzo che possono affrontare tutti a ogni età, anche per distanze prolungate».** Ma cosa accade di speciale al nostro corpo e alla nostra mente quando ci mettiamo in marcia per molti giorni consecutivi?

Vai piano ma "bruci" molto «A differenza della corsa, il cammino è un'attività fisica a bassa intensità: va fatta a un ritmo che permette di parlare con il proprio compagno di viaggio» spiega il fisiologo Schena. «Tenere un'andatura lenta per un periodo prolungato di tempo allena il nostro metabolismo a non bruciare solo gli zuccheri, ma ad attingere anche ai grassi: così questi non si accumulano e il corpo non libera insulina in eccesso. **È una sorta di "medicina" naturale per chi soffre di diabete, ha il colesterolo alto o è in sovrappeso.** Non solo: camminare ha effetto anche sul sistema nervoso, con benefici per l'umore. E sulla respirazione: i polmoni si dilatano fino al 30% in più e il sangue si ossigena meglio».

Impari a non farti male Tutti sappiamo camminare. Ma come lo facciamo? Distratti e poco consapevoli. «Siamo sempre "connessi" con smartphone e tablet, e poco ancorati al corpo, così il nostro cervello disimpara a interpretare i segnali che arrivano dall'organismo. Il cammino, invece, ci costringe a rinforzare questo rapporto» nota Pietro Trabucchi, psicologo esperto di prestazioni sportive e autore di *Tecniche di resistenza interiore* (Mondadori). **«Camminare per lunghe distanze riattiva il nostro sistema propriocettivo: cioè quell'insieme di recettori che si trovano all'interno dei muscoli delle articolazioni e che sono responsabili dell'equilibrio posturale»** spiega l'esperto. «E durante questo esercizio il corpo si abitua a non fare più solo affidamento sulla vista ma a "fidarsi" di questo sistema raffinato che comunica direttamente con il cervello. Così ci muoviamo meglio, ci infortuniamo meno e ci riprendiamo più in fretta dopo una caduta».

Aumenti la fiducia in te stessa

«La maggior parte delle persone è in grado di reggere lo sforzo di un cammino dal punto di vista cardiaco e muscolare» spiega il professor Schena. «Ma la fatica più grande è quella mentale». «Uscire dalla nostra "area di comfort", cioè da tutto quello che siamo abituati ad affrontare, ci costringe a orientarci in una nuova dimensione» osserva Trabucchi. «Lungo il percorso si incontrano molte difficoltà: la strada sbagliata, la paura di non farcela, l'acquazzone durante la marcia. **Questi imprevisti ci portano a resettarci di continuo, per raggiungere un nuovo equilibrio.** Così, una volta tornati a casa, ci sentiamo più forti anche nella vita di tutti i giorni. Aumenta il cosiddetto senso di autoefficacia, cioè la fiducia nelle nostre capacità di raggiungere gli obiettivi e superare i problemi».

La pellicola *Wild* è tratta dal romanzo autobiografico di Cheryl Strayed, scrittrice americana che, per uscire da una crisi personale, ha percorso a piedi in solitaria, 1.600 km nel cuore degli Stati Uniti. Sotto due immagini tratte dal film.

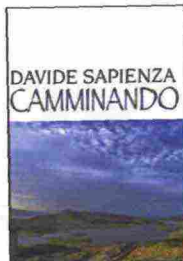


Ti metti a nudo «Affrontare un lungo cammino è affascinante anche perché è una sfida con noi stessi: *qui non ci sono il cronometro o la necessità di fare meglio di qualcun altro*. Il tuo avversario lo porti sempre con te. Ed è una cosa che si può fare a 30 come a 70 anni» aggiunge lo psicologo. «È più facile mettersi in competizione con gli altri, il difficile è affrontare un'impresa da soli, quando emergono aspetti di sé che magari non fa piacere affrontare e che erano stati messi in un angolino». Un percorso che può essere duro ma che alla fine ci restituisce un'immagine più completa e interessante di noi.

Fai meditazione «Questa forma di cammino attiva neurotrasmettitori che inducono una forma di meditazione» racconta Giuseppina Torregrossa. «*Il movimento ripetitivo provoca un automatismo per cui si avanza senza pensare. È come se si inducessesse un'autoipnosi, in cui la mente si svuota dai pensieri*. Quando ero in marcia io sentivo solo il mio cuore e il mio respiro. Che mi hanno messo in connessione con una parte profonda di me, fatta di intuizioni». Cambia anche l'approccio con il tempo: «Camminare mi ha imposto di pensare al "qui e ora", perché quando sono partita i chilometri erano talmente tanti che, se avessi pensato a quel che moi aspettava, non ce l'avrei fatta» spiega l'autrice. «Puoi considerare solo il pezzetto di strada che stai percorrendo in quel momento. Entri così in una dimensione nuova: quella del presente, che ti fa sentire appagata e più leggera».

TRE LIBRI PER ASPIRANTI CAMMINATRICI

PER DARTI L'ISPIRAZIONE



«Come le radici dell'albero, i piedi capiscono e inviano un nutrimento nuovo su per il corpo, sino a quando la mente viene colta dal nuovo respiro e il sistema nervoso ti fa agire diversamente» scrive Davide Sapienza, nel libro *Camminando* (Lubrino). **Chi è l'autore** Giornalista e scrittore, "camminatore" per scelta da 25 anni. **Leggilo se** vuoi scoprire come e perché l'hiking è molto più che infilare un passo dopo l'altro.

PER DARTI L'ESEMPIO



«Sono partita da una feroce insoddisfazione. Ma dopo i primi giorni di malumore è arrivata la svolta» spiega l'autrice di *A Santiago con Celeste* (Nottetempo) «Il viaggio mi ha regalato un senso di pienezza che mi porto dietro ancora oggi». **Chi è l'autrice** Medico e scrittrice, camminatrice (per caso) a Compostela. **Leggilo se** sei pronta a dare un cambio alla tua vita. Per la protagonista del libro è stato così, in meglio.

PER DARTI IL CORAGGIO



«Abbiamo perso la capacità di far durare la motivazione» spiega l'autore di *Tecniche di resistenza mentale* (Mondadori) «ma, con il giusto allenamento, possiamo ancora farcela». **Chi è l'autore** Pietro Trabucchi è psicologo esperto di prestazioni sportive. Segue la preparazione di molti atleti. **Leggilo se** pensi di avere la forza fisica, un po' meno quella interiore. Ti sentirai ricaricata e prontissima a partire.

In tre mesi sei pronta

La prossima estate vuoi attraversare la via Francigena (www.viefrancigene.org) o andare a piedi lungo il Po (www.visitporiver.it)? Comincia ad allenarti per tempo. Con i consigli di Davide Sapienza, camminatore esperto. **3 mesi prima** Cammina, al tuo passo, per 2 ore, almeno una volta alla settimana. E porta uno zainetto di 3-4 kg: ti abituerai al peso. Scegli un posto vicino: in campagna, ma anche in città. **1 mese prima** Prova ad allungare i tempi e a stare fuori 3-4 ore. Per un weekend fai anche un'uscita più lunga di 6-7 ore. Ti serve per affrontare il blocco psicologico del tempo: aiutati scegliendo un posto che non conosci, così la novità sarà più forte della fatica e dei timori. Vivilo come una piccola avventura. **1 settimana prima** Stai fuori per una o due giornate intere. Durante il cammino fai delle pause di 20 minuti l'una: mangia con calma il tuo panino, fai foto, prendi appunti, guarda il paesaggio che ti circonda. Infine alimentati in modo equilibrato e dormi a sufficienza. Non ti servirà altro per partire: il vero allenamento lo fai camminando.