

La vita in movimento

Muoversi, muoversi, muoversi. Correre, saltare, fare ginnastica. Fermi davanti allo schermo del computer in ufficio, imprigionati nelle macchine per non meno di un'ora al giorno, sprofondati nel divano di casa davanti alla tv, sempre più italiani riscoprono la voglia di movimento. Su consiglio dei medici o degli amici, per un eccesso di salutismo o per un insano narcisismo tutto nostrano, per piacere o per dovere tutti sono d'accordo: muoversi fa bene al corpo e alla mente. Lo sport sembra essere il nuovo chiodo fisso degli italiani. Allora tutti in palestra, in piscina o al parco più vicino a fare jogging. Una vera e propria mania dilaga tra giovani e meno giovani.

Ma che cosa succede? Siamo improvvisamente diventati tutti sportivi o semplicemente ci preoccupiamo di più del nostro aspetto fisico? Siamo colti dall'ansia di sembrare più in forma o da una reale voglia di sentirci meglio? Probabilmente entrambi i fattori stanno contribuendo a questa moda, non solo italiana, di praticare vecchi e nuovi sport. In tutte le città fioriscono le palestre e i centri per il benessere fisico. Di pari passo, aumenta l'offerta e accanto agli sport e alle discipline sportive tradizionali, ci sono oggi un'infinità di nuove attività



che allettano il potenziale cliente: elleptical, power plate, tapis roulant multisensoriale e tutta una serie di nomi incomprensibili, per non parlare del boom delle danze latino-americane e delle discipline come lo yoga o il thai chi che coniugano le esigenze del corpo con quelle del-

la mente. Gli adepti di nuovi e vecchi sport sono dunque numerosissimi.

Certo è che l'attività fisica protegge da tante malattie, in particolare dalle patologie cardiovascolari. Un esempio? Secondo gli esperti bastano 30 minuti al giorno di esercizio per prevenire il rischio di infarto nelle persone con più di quarant'anni. Altro



esempio. Fare esercizio diminuisce l'ipertensione, aiuta a tenere in buona forma le ossa e le articolazioni e aumenta le difese immunitarie dell'organismo. E ci possono essere anche risvolti psicologici non trascurabili: pare che un'attività fisica costante favorisca il buon umore e aiuti a prevenire la depressione.

Praticamente il nostro corpo è come una macchina che ha bisogno di muoversi per funzionare meglio. E con l'età, il bisogno dell'organismo di muoversi, aumenta. Dicono i medici che per un quarantenne l'attività fisica è molto più importante che per un adolescente, dal momento che il metabolismo di adulto impiega molto più tempo per eliminare le sostanze residue. Questo non significa che gli adulti devono sacrificarsi con esercizi estenuanti per essere in forma e non avere malanni d'ogni sorta. Per esempio, per quelli che di palestra e di fatica non ne vogliono sapere, bastano anche le normali attività quotidiane (pulire il pavimento, andare a fare la spesa o spolverare) a dare buoni risultati. Una passeggiata di circa venti minuti a passo sostenuto, per esempio, può essere un ottimo palliativo per chi è allergico alla palestra e allo sport in genere. L'importante è in ogni caso non cedere alla pigrizia e darsi una mossa. E allora pronti; partenza; via!

Completate lo schema

20 anni	Ventenne
30 anni
40 anni	Quarantenne
50 anni
60 anni
70 anni
80 anni
90 anni



1. Lessico. Cercate nel testo le seguenti espressioni e trovate il significato più adatto.

1. Chiodo fisso (paragrafo 1)

- a. una certezza;
- b. un pensiero costante;
- c. una verità.

2. Allettare (paragrafo 2)

- a. attirare con prospettive seducenti;
- b. interessare;
- c. ingannare.

3. Adepto (paragrafo 2)

- a. sostenitore di una teoria;
- b. appassionato;
- c. persona che segue una scuola o una filosofia.

4. Risvolto (paragrafo 3)

- a. un fatto interessante;
- b. un aspetto non trascurabile;
- c. una parte di una cosa.

5. Essere in forma (paragrafo 4)

- a. formare una buona squadra;
- b. avere una buona condizione fisica;
- c. avere una buona formazione professionale.

6. Palliativo (paragrafo 4)

- a. rimedio provvisorio;
- b. medicina;
- c. soluzione.

7. Darsi una mossa (paragrafo 4)

- a. prendere una decisione;
- b. muovere una parte del corpo;
- c. fare ginnastica.



2. Comprensione. Rispondete alle domande.

1. Quale nuova mania sta coinvolgendo gli italiani?
2. Dove si pratica lo sport?
3. Quali sono i motivi di questa nuova tendenza?
4. Quali sono gli effetti positivi dello sport?
5. I vantaggi di una attività fisica regolare sono gli stessi a tutte le età? Perché?
6. Cosa possono fare i pigri per mantenersi in forma?



3. Completate le frasi.

1. Gli italiani sembrano avere scoperto _____
2. Aumenta il numero di _____
3. Bastano 30 minuti al giorno _____
4. Fare costantemente attività fisica _____



4. Scrivete una lista di otto attività della vita quotidiana che vi possono aiutare a essere in forma senza andare in palestra.

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. lavare il pavimento | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |



5. Parliamone insieme.

1. Fate spesso ginnastica? A casa, in palestra o all'aperto?
2. Quanto tempo dedicate all'attività fisica ogni settimana?
3. Pensate veramente che lo sport faccia bene alla salute? In che modo?
4. Credete che le attività di tutti i giorni possano realmente aiutare la forma fisica?
5. Secondo voi lo sport è un modo per stare bene oppure un modo per sembrare più belli? Perché?
6. Prima dell'arrivo dell'estate vi precipitate in palestra per avere una forma perfetta? Perché?

Sentiamo cosa ne pensano i diretti interessati!

Alessia, 16 anni, studentessa liceale



Io gioco a tennis e a scuola sono nella squadra di pallavolo. In genere mi piacciono tutti gli sport tranne il calcio. Quello lo odio. Mio padre e mio fratello non fanno altro che parlare di calcio. Il sabato e la domenica poi alla tele non c'è altro che calcio, calcio e ancora calcio... che noia!!!

Claudio, 38 anni, agente immobiliare



Io cerco di tenermi in forma andando in piscina due o tre volte a settimana. Nuotando mi rilasso. In acqua dimentico tutto. Il lunedì sera a volte gioco a calcetto con i colleghi d'ufficio. Per il resto non faccio altro. Prima giocavo a tennis, ora non gioco quasi mai.

Sara, 56 anni, casalinga



Lo sport non mi è mai piaciuto molto. Sono sempre stata un po' pigra: dall'anno scorso però mio marito mi ha convinta a prendere lezioni di salsa insieme a lui. All'inizio non volevo. Ora invece mi diverto. Non è come fare ginnastica ma da quando ho iniziato mi sento più atletica.

Stefano, 25 anni, studente universitario



Io non pratico nessuno sport. Mi piace guardare il calcio ma non gioco da molti anni. In fondo sono un pantofolaio. Seguo sempre il Gran Premio in tv a qualunque ora del giorno e della notte ma di andare in palestra non se ne parla. Non fa per me.



1. Comprensione. Completate lo schema.

	Alessia	Stefano	Claudio	Sara
Gioca a tennis	x			
Va in piscina				
Fa un corso di danza				
Gioca a calcetto				
È pigro				
Guarda lo sport in tv				
Non ha mai amato lo sport				
Odia il calcio				
Giocava a tennis				
Non ha mai fatto sport				



2. Parliamone insieme.

1. Trovate almeno un aggettivo per definire ognuno degli intervistati.
2. A chi di loro vi sentite più vicini? Esponete le vostre ragioni.
3. Fate un breve confronto tra i quattro.
4. E voi quale sport praticate? Con quale intensità? È sempre stato così?
5. In passato avete mai fatto sport? A che età avete cominciato? A che età avete smesso? Perché?



3. (Traccia 17) Ascoltate il brano sulla crisi degli stadi e completate le frasi.

1. Nelle prime 4 gare di campionato, gli stadi hanno perso 200.000 tifosi _____
2. E d'altronde basta vedere le immagini televisive per rendersi conto _____
3. Al terzo posto degli ascolti c'è la _____, quindi Sky con una media tra le 20:30 e le 22:30, di 2.593.000 spettatori, quindi il 10,13% di share.
4. Allora a prima vista _____: non si va allo stadio perché si guarda il calcio in TV.
5. Perché questi sono sport che _____, cioè i dati ci dicono che la gente va a vedere il basket e va a vedere la pallavolo.

Il treno con i 700 tifosi del Pescara bloccato con il freno d'emergenza. Pioggia di denunce

Ultrà, ritorno drammatico
Scontri con la polizia, stazione devastata, feriti

