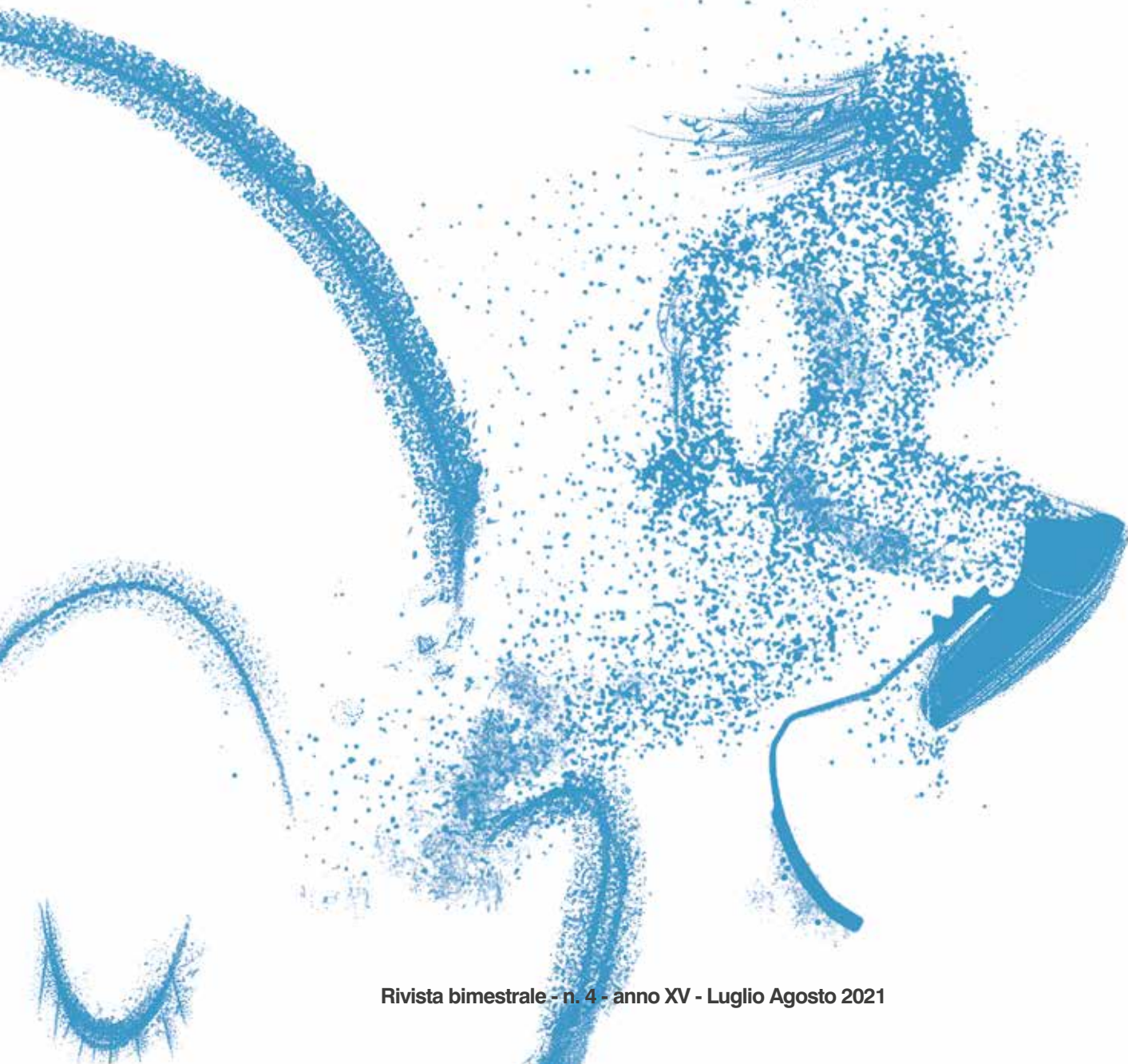


rivista della società italiana di psico - neuro - endocrino - immunologia diretta da Francesco Bottaccioli

PNEI NEWS

I NUOVI SAPERI DELLA SCIENZA E DELLA SALUTE

DOPO L'ONDA AZZURRA LA FORZA DELLA PSICHE NELLO SPORT E NELLA VITA.



Rivista bimestrale - n. 4 - anno XV - Luglio Agosto 2021

SOMMARIO

PNEINEWS - n. 4 Anno 2021

www.sipnei.it

EDITORIALE

3 LA FORZA DELLA PSICHE NELLO SPORT E NELLA VITA. UNA RIFLESSIONE SU QUESTA ESTATE DI SUCCESSI SPORTIVI

David Lazzari

INTERVISTA

4 MANIFESTO PER UN CAMBIO DI PARADIGMA IN MEDICINA. NE PARLIAMO CON LUIGI FONTANA, PRIMO FIRMATARIO, STUDIOSO DELL'INVECCHIAMENTO

Paola Emilia Cicerone

Il lavoro pubblicato su Plos medicine, firmato da Walter Willet e Alessio Fasano entrambi della Harvard University, da Paolo Vineis dell'Imperial college di Londra, da Yap Seng Chong dell'Università di Singapore, oltre che da Luigi Fontana, attualmente all'Università di Sydney, dopo un'analisi impietosa dell'attuale efficacia della prevenzione e cura farmacologica, propongono una linea che ben conosciamo: un cambio di paradigma fondato su dieta, attività fisica e controllo dello stress. Una gran bella notizia per i nostri soci e lettori

SPORT E SALUTE

7 LO SPORT CHE VERRÀ

Elena Campanini

Il mondo dello sport è in piena effervescenza. Proponiamo una riflessione a tutto campo iniziando dalla pandemia che ci ha costretto a riscoprire l'importanza dell'attività motoria e del movimento.

STRESS LAVORATIVO

10 TOLLERARE IL LAVORO A TURNI IN OSPEDALE

Andrea Minelli

Indagine sui determinanti psicobiologici della tolleranza al lavoro a turni: studio di correlazione su un gruppo di infermieri turnisti dell'Ospedale Regionale di Ancona.

14 REGOLE PERCHÉ IL LAVORO SIA DAVVERO SMART E NON SEMPLICE TELELAVORO

Pietro Bussotti

Il termine Smart in inglese significa intelligente, ma nel senso di "brillante, sveglio, furbo", tuttavia lo Smart Working cui abbiamo assistito non è stato affatto smart! Spesso si fa una gran confusione con le parole ma è importante distinguere tra Telelavoro e Smart Working. Questa è una distinzione anche di natura giuridica. Il lavoro da casa che abbiamo visto in questo periodo, molto spesso, traspone le stesse logiche che si adottavano in ufficio ad un'attività in casa dietro ad uno schermo

MEDICINA E FILOSOFIA

17 LA MEDICINA E LA FILOSOFIA SOTTO L'ISLAM ANTICO

Francesco Bottaccioli

Il dominio della religione islamica sulla vita sociale, culturale e politica di molte nazioni, che la presa del potere dei Talebani in Afghanistan ha drammaticamente rimesso in primo piano, ha radici antiche. Risale all'avvento e alla diffusione della religione islamica che ha respinto, nel corso dei secoli, ogni assalto della cultura laica e scientifica. Ricostruiamo qui lo scontro, manifestatosi nel XII secolo, tra il medico-filosofo andaluso Averroè e le idee del maestro sufi Al-Gazālī, concluso a favore di quest'ultimo e in generale della prassi islamica di sottomissione della cultura e dei comportamenti alle regole religiose.



PNEINEWS. Rivista bimestrale della Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia.

Direttore Responsabile

Francesco Bottaccioli - bottac.fra@gmail.com

Hanno collaborato a questo numero

Francesco Bottaccioli, Pietro Bussotti, Elena Campanini, Paola Emilia Cicerone, David Lazzari, Andrea Minelli

Illustrazione di copertina

Margherita Allegrì - www.margheallegrì.com

Impaginazione e grafica

Argento e China - www.argentochina.it

Registrazione

Autorizzazione del Tribunale Bologna n° 8038 del 11/02/2010

Redazione

Via Trionfale 65, 00195 - Roma

ABBONAMENTO E INFORMAZIONI

Il costo dell'abbonamento per ricevere 6 numeri di PNEINEWS è di 25 euro, in formato elettronico (Pdf) 18 euro. Per i soci SIPNEI l'abbonamento in formato elettronico è compreso nella quota annuale. L'abbonamento cartaceo per i soci SIPNEI è scontato a 20 euro. Il versamento va eseguito a favore di SIPNEI Intesa San Paolo Ag. 16 viale Parioli 16/E IBAN IT 90 B 03069 05077 100000000203 specificando la causale.

Per informazioni: segreteria.sipnei@gmail.com

Per le modalità di abbonamento visita www.sipnei.it

La forza della psiche nello sport e nella vita. Una riflessione su questa estate di successi sportivi

David Lazzari - Presidente del consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi, past-President SIPNEI

In questo clima generato da un anno e mezzo di pandemia hanno molto colpito le performance dello sport. E' vero l'attenzione allo sport, in particolare al calcio e alle olimpiadi, non è certamente una notizia. Però ci sono elementi di novità e specificità legate alla fase storica che meritano di essere sottolineate.

Innanzitutto sono emersi gli aspetti psicologici degli atleti, sia in positivo che in negativo. Molti atleti non hanno avuto remore a dichiarare le proprie difficoltà, l'importanza dell'aiuto psicologico che hanno ricevuto ma anche del ruolo che questa componente ha ed ha avuto nella loro attività, nel modo di gareggiare, nello spirito di squadra.

Un dato da sottolineare non è solo quello della presenza di varie forme di stress e disagio psicologico negli atleti, in fondo questi atleti sono persone che vivono tra di noi e condividono con tutti il malessere causato dalla lunga pandemia, ma il fatto che emerge un diverso rapporto con questi temi. C'è meno vergogna a mostrare le proprie fragilità: probabilmente si è compreso che questi aspetti fanno parte della vita e vanno affrontati come tali e non come indicatori di particolari debolezze. Questi esempi possono aiutare tante persone ad avere un atteggiamento più aperto e consapevole verso se stesse e trovare le strade per confrontarsi con queste problematiche. Ma c'è anche un altro tema. Il ruolo della dimensione psicologica, dei pensieri, delle emozioni, dei propri atteggiamenti, nell'affrontare l'impegno sportivo e situazioni come le gare. In questo lo sport, pur con le sue specificità, è uno specchio della vita in generale. E anche qui è importante che sia stato sottolineato che la componente psicologica non serve a costruire o rafforzare una competitività parossistica, bensì a potenziare consapevolezza e risorse per trovare un equilibrio funzionale e personale nella gestione dell'attività sportiva. La gestione dello stress, che ormai la vita richiede a tutti noi, è fondamentale nello sport, ma questo vuol dire imparare ad

essere più umani e se stessi, non certo diventare dei robot. Ma c'è un ulteriore aspetto messo in luce dalla giusta attenzione che hanno ricevuto la Paralimpiadi. Sono sotto i nostri occhi i risultati, davvero formidabili, delle atlete e atleti paralimpici. Se queste possibilità sembravano riservate a pochissimi, motivati da forze del tutto particolari e rare, pensiamo al grande Alex Zanardi, ora vediamo che di queste situazioni ce ne sono molte. È stato detto che lo sport è uno dei pochi "ascensori sociali", capace di far emergere anche i più svantaggiati, ma è anche un grande esempio, mi si consenta il termine, di "ascensore psicologico". Può insegnare a sviluppare la forza positiva e costruttiva della psiche e mostrare cosa può produrre, non solo in termini di risultati ma nel modo di affrontare i problemi e la vita in generale. Sviluppare la forza positiva e la capacità di costruire della psiche è sempre fondamentale nella vita, e lo è ancora di più quando si è passati attraverso situazioni negative, anche traumatiche, e bisogna ricostruire. La resilienza, di cui tanto si parla, si sviluppa così. Ridare forza alla psiche ci può consentire di uscire dai tunnel, di rivedere l'alba dopo le notti più buie, di ritrovare il senso e il gusto del futuro.

Purtroppo la nostra società non ha ancora capito che non basta aver cura del corpo, promuovere (giustamente) l'attività fisica. C'è sempre più bisogno di promuovere le risorse della psiche, perché le sfide sono molto aumentate mentre le condizioni "naturali" dello sviluppo psicologico sono sempre più problematiche.

Anche se gli atleti possono essere visti come eroi o persone particolari, cerchiamo di non farli diventare degli extraterrestri. Il loro esempio è valido per tutti noi. Nelle Paralimpiadi il pietismo per il "caso umano" è diventato finalmente stima per l'impegno, per la capacità di essere partiti da uno svantaggio non solo per gareggiare ma per "esistere" pienamente come esseri umani. Al di là delle medaglie questa è la più grande vittoria, che si corre sulle strade della vita.

Manifesto per un cambio di paradigma in medicina. Ne parliamo con Luigi Fontana, primo firmatario, studioso dell'invecchiamento

Paola Emilia Cicerone - giornalista scientifica

Il lavoro pubblicato su Plos medicine, firmato da Walter Willet e Alessio Fasano entrambi della Harvard University, da Paolo Vineis dell'Imperial college di Londra, da Yap Seng Chong dell'Università di Singapore, oltre che da Luigi Fontana, attualmente all'Università di Sydney, dopo un'analisi impietosa dell'attuale efficacia della prevenzione e cura farmacologia, propongono una linea che ben conosciamo: un cambio di paradigma fondato su dieta, attività fisica e controllo dello stress. Una gran bella notizia per i nostri soci e lettori

Quando si parla di Luigi Fontana si pensa soprattutto ai suoi studi sulla restrizione calorica con nutrizione ottimale, che ne hanno fatto uno dei principali esperti internazionali per quanto riguarda gli effetti di questa pratica su salute e longevità. Ma oggi il ricercatore cinquantenne, già da tempo impegnato per la difesa dell'ambiente, ha fatto un passo avanti proponendo un articolo firmato insieme con altri importanti ricercatori dedicato a *Transdisciplinary research and clinical priorities for better health*. Un vero e proprio manifesto, pubblicato su *Plos medicine*, che chiede alla comunità medica e scientifica di impegnarsi per un approccio diverso alla salute, un intervento integrato che metta in primo piano la prevenzione: "Attendere che milioni di persone che consumano cibo malsano e adottano stili di vita pericolosi finiscano per contrarre malattie croniche che richiedono terapie impegnative e onerose non è sostenibile, né dal punto di vista etico né da quello ambientale", si legge nell'articolo, in cui Fontana e i suoi colleghi invocano una mobilitazione a livello globale su prevenzione e educazione per indurre i cittadini ad adottare stili di vita più sani, e rendere possibile un'assistenza sanitaria sostenibile a livello planetario.

Investire in prevenzione

L'abbiamo raggiunto a Sydney, per chiedergli di raccontarci come è nata questa iniziativa ma anche per fare il punto sull'evoluzione degli studi su digiuno e restrizione calorica. "Inizialmente avevo proposto di firmare insieme l'articolo a Walter Willet, epidemiologo dell'Università di Harvard, che condivide le mie idee sull'importanza della prevenzione", spiega Fontana. "Insieme abbiamo deciso di coinvolgere altri ricercatori autorevoli, tra cui Paolo Vineis e Alessio Fasano, e con loro abbiamo integrato il testo che si è trasformato in una specie di manifesto per una nuova visione della salute". L'idea centrale è che la sanità deve essere un diritto di tutti, "ma per renderlo possibile è necessario investire in prevenzione", ricorda Fontana. "Già oggi ci sono pochi paesi al mondo che si possono permettere questo tipo di assistenza - l'Italia è tra questi, gli Stati Uniti no - ma è evidente che il crescente numero di anziani malati renderà sempre più difficile sostenere questo onere finanziario". Specie considerando l'invecchiamento della popolazione e la diffusione delle malattie croniche causate da diete scorrette, inattività fisica, fumo, stress e inquinamento: "Oggi oltre il 65% degli over sessantacinque ha almeno due patologie croniche", ricorda il ricercatore. "Ma il problema non riguarda solo gli anziani, l'obesità infantile è sempre più

diffusa e oggi sappiamo che gli stili di vita scorretti hanno un impatto sui figli anche a livello epigenetico”.

La salute umana è un fenomeno globale

L'obiettivo, sottolinea Fontana, è puntare su stili di vita che garantiscano benessere agli individui e tutelino l'ambiente. “L'idea che in futuro avremo a disposizione un farmaco per trattare qualunque malattia è sbagliata”, ricorda. “Dobbiamo tenere conto degli effetti avversi dei farmaci e anche del loro impatto sull'ambiente”, Non si tratta, precisa Fontana, di mettere in dubbio i progressi della medicina, ma di renderci conto del costo delle terapie e della necessità di intervenire soprattutto sulla prevenzione: “E' come se oggi comprassimo un'automobile e la usassimo per anni senza fare nessuna revisione, limitandoci a intervenire quando si guasta”, esemplifica. “Oggi noi medici aspettiamo che qualcuno arrivi da noi con un problema per “aggiustarlo”, mentre se riuscissimo a intervenire con un'azione preventiva ridurremo i rischi e le spese”. Un punto di vista diverso da quello che emerge solitamente quando si parla del rapporto tra salute e ambiente, che sottolinea l'importanza di garantire il benessere psicofisico attraverso la prevenzione, e non i consumi: “Un modo nuovo di occuparci della salute è un aspetto importante del concetto globale di sostenibilità”, spiega Fontana. “Non ci sono dubbi che i sistemi sanitari abbiano un impatto importante sul riscaldamento globale: si calcola che sia dovuta a loro una percentuale di emissioni di CO₂ che va dal 3 al 10% a seconda dei parametri presi in considerazione, una buona quota delle quali è rappresentata dall'industria farmaceutica. Senza dimenticare che un'alimentazione ricca di alimenti ultraprocessati e proteine animali ha effetti negativi anche sull'ambiente, oltre che sulla nostra salute”.

La dieta non basta

Un punto di vista che fa capire meglio l'attenzione di Fontana per la riduzione calorica senza carenze nutrizionali, che rappresenta uno strumento concreto per prevenire molte malattie. “Sono cresciuto con una visione olistica della salute grazie alla mia famiglia, soprattutto a uno zio che si interessava alla medicina tradizionale cinese, allo yoga, ben prima che questi temi diventassero di attualità”, spiega. “Ho sempre sentito parlare dell'importanza del cibo, del rispetto per la natura”. E sono queste idee che lo hanno accompagnato dagli studi di medicina alle prime ricerche. “I primi studi sulla restrizione calorica, su modelli animali, mi sono sembrati

una spiegazione scientifica di quanto avevo sempre sentito dire sull'alimentazione”, racconta. “Ho cercato di capire se qualcuno avesse cominciato a fare ricerca sull'uomo, e così sono arrivato alla Washington University”. Cominciando un percorso di ricerca non ancora concluso, perché ancora oggi non sappiamo se sia possibile allungare effettivamente la vita con la restrizione calorica, e quante calorie dovremmo consumare per riuscirci: “Però abbiamo fatto passi da gigante nella ricerca, grazie agli studi realizzati, l'80% dei quali arriva dal mio gruppo”, ricorda Fontana. In passato si pensava che le calorie fossero l'unico elemento da valutare, e che i benefici aumentassero riducendone il consumo: “Oggi ci stiamo rendendo conto che non possiamo semplificare concetti tanto complessi: gli elementi in gioco per agire sulle vie che regolano l'invecchiamento sono vari, l'apporto calorico ma anche la composizione della dieta e l'attività fisica”, sottolinea il ricercatore.

Un approccio olistico, “ma non nel senso che ha questo termine nella filosofia new age”, spiega Fontana, “quello che cerchiamo di fare è quantificare l'importanza di questi diversi elementi per individuare una gerarchia, qualcosa di molto diverso rispetto all'approccio delle medicine alternative”. Per capire meglio cosa mangiare e come: “Ci siamo resi conto che qualità e quantità sono complementari, la restrizione calorica con una dieta scorretta non aumenta la longevità”, spiega Fontana. In uno studio su donne obese che dovevano perdere il 10% del peso corporeo, metà di loro ha seguito una dieta iperproteica e le altre una dieta normoproteica con lo stesso apporto calorico: “Tutte hanno perso peso e massa viscerale, ma solo il gruppo con dieta normoproteica ha avuto miglioramenti in altri parametri, come la sensibilità all'insulina”, ricorda Fontana. “Per quanto riguarda l'attività fisica, ci sono studi sui topi che mostrano come questa migliori lo stato di salute e quindi aumenti la vita media, ma non la durata massima della vita”. I fattori da prendere in considerazione sono vari, dal numero di ore durante le quali si consuma cibo, al digiuno vero e proprio, sul quale Fontana ha qualche perplessità: “Può servire all'interno di uno stile di vita sano per riequilibrare, per esempio se abbiamo fatto uno strappo per una festività”, spiega, “ma i dati scientifici sono ancora pochi, e quelli che abbiamo sull'efficacia del digiuno intermittente sono basati soprattutto su animali: però stiamo confrontando sistemi biologici diversi, se rimane senza mangiare un topolino muore dopo due giorni, un umano può andare avanti mesi”.



Dieta attività fisica e controllo dello stress, dovrebbero essere materie di studio dalle elementari all'Università

I nuovi studi bocciano la restrizione calorica più drastica, difficilmente tollerata nel lungo periodo, a favore di un intervento integrato su apporto calorico, nutrienti e attività fisica “Una dieta mediterranea ben disegnata è un ottimo inizio”, sottolinea Fontana. In sostanza, dovremmo cercare di discostarci il meno possibile dal peso ideale che avevamo intorno ai vent’anni, e di farlo mangiando meglio e facendo attività fisica: “Quello che sappiamo con certezza è che le persone in media aumentano mezzo chilo/un chilo l’anno, e che questo grasso, specialmente se si deposita sull’addome ha effetti deleteri sulla salute”. L’importante è cominciare presto, combattendo l’obesità infantile, ecco l’importanza di promuovere l’educazione su questi temi, uno dei punti centrali dell’articolo apparso su *Plos Medicine*. “L’attenzione alla dieta, allo stile di vita, alle tecniche che ci permettono di controllare lo stress dovrebbe essere materia di studio obbligatoria dalle elementari in poi con un livello crescente di complessità, in modo da diventare una conoscenza acquisita”, sottolinea Fontana. “Trovo anacronistico che si insegnino le materie tradizionali, e non come funziona il corpo e quello che dobbiamo fare per mantenerci in salute”. Se il Coronavirus ci ha insegnato qualcosa, conclude il ricercatore, “è che per gestire un’emergenza sanitaria di questo genere servono rigore scientifico, adattabilità, resilienza e una sensibilizzazione della cittadinanza”. “E che nel mondo interconnesso in cui ora viviamo” è fondamentale svi-

luppate una solidarietà globale, far crescere una maggiore consapevolezza sui temi medico sanitari e promuovere un modello sanitario in cui è il paziente a costruire la propria salute con l’aiuto di team multidisciplinari che promuovano forme di assistenza preventiva e personalizzata”.

LEADER DEGLI STUDI SULLA RESTRIZIONE CALORICA



Nato a Trento nel 1969, Luigi Fontana è attualmente docente presso l’Università di Sidney dove dirige l’*Healthy Longevity Research and Clinical Program* del Charles Perkins Center. Laureato in medicina all’Università di Verona si è specializzato

presso il Kings College di Londra e poi all’Università di Padova dove ha conseguito il dottorato con una tesi sul metabolismo. Dal 2001 studia la restrizione calorica ed è autore o coautore di alcuni dei più importanti studi sul tema. Ha insegnato presso la Washington University di Saint Louis e l’Università di Brescia ed ha pubblicato oltre centotrenta articoli scientifici e vari saggi, tra cui il recente *The Path to Longevity*. (Hardie Grant Publishing, 2020).

Lo sport che verrà

Elena Campanini – Psicologa Psicoterapeuta, esperta in Psicologia della Salute Sport e Esercizio fisico, Master in Pnei e scienza della cura integrata- Università dell'Aquila, socia Sipnei.

Il mondo dello sport è in piena effervescenza. Proponiamo una riflessione a tutto campo iniziando dalla pandemia che ci ha costretto a riscoprire l'importanza dell'attività motoria e del movimento. Ci ha ricordato che lo stato benessere/malessere del prossimo condiziona anche il nostro e viceversa. Infine che lo star bene è un gioco di squadra. Non si tratta necessariamente di altruismo, che certo non è un male, ma alla fine di puro interesse personale

Forse è ancora troppo presto per valutare quali siano le ricadute a lungo termine della pandemia nel mondo dello sport. Sicuramente in questi due anni abbiamo sperimentato sulla nostra pelle cosa significhi vivere senza sport, sia come attori che come spettatori e quali siano le conseguenze sul piano psicofisico della sedentarietà. Secondo alcuni dati diffusi dalla Coldiretti a ottobre del 2020, durante il lockdown il 44% degli Italiani ha avuto un significativo aumento ponderale. La mancanza di movimento, lo smart working e il rifugio nel cibo per riempire vuoti e fugare paure e noie ne sono stati plausibilmente la causa. Del resto da un giorno all'altro ci siamo trovati a vivere lungamente in una condizione straordinaria di minaccia e di paura per la nostra salute e incolumità, corroborata da un bombardamento mediatico d'informazioni, che non a caso è stata definita dallo stesso Istituto Superiore di Sanità "infodemia". Di fronte allo stupore, all'isolamento e al senso d'impotenza in cui la pandemia ci ha confinato, uno degli antidoti più immediati e primitivi al conseguente stato di resa è stato quello di sentire il bisogno reattivo di muoversi. Fra un decreto e l'altro però sono stati via via chiusi parchi pubblici, campi sportivi, palestre e piscine. Dunque sempre più isolati e deprivati di normalità e di movimento, ci siamo scoperti "runners" di quartiere, "atleti online" e amanti della natura e degli animali. Le statistiche e le indagini di mercato affermano che durante il lockdown in Italia vi sia stato un aumento dell'83% dell'acquisto online di scarpe e magliette da running, del 133% del numero di visite di siti Web di fitness online, sono infine aumentate del 15% anche le adozioni di cani e

gatti (ANSA 13.01.2021) plausibilmente sia per sopperire alla mancanza di contatti interpersonali, ma pare anche per avere un pretesto lecito per fare una camminata.

La pandemia ha fermato indifferentemente sia il mondo dello sport di vertice che quello amatoriale e riabilitativo. Professionisti, dilettanti e soggetti in riabilitazione per lungo tempo non hanno potuto accedere ai luoghi di sport e hanno dovuto ripiegare su palestre improvvisate in casa e arrangiandosi con sedute di allenamento online con allenatori e preparatori atletici con tutti i pro e contro di questa modalità. Successivamente poche strutture elitarie sono state accessibili agli agonisti tesserati federali, lasciando fuori lo sport dilettantistico e riabilitativo. Adesso gli impianti sportivi sono stati riaperti, ma la paura del contagio nel frequentare palestre e piscine resta ancora molto alta. I primi dati sul fronte economico evidenziano che il 6% delle organizzazioni sportive italiane dedicate allo sport e alla salute non ce la farà a riaprire a causa delle troppe spese e della perdita di circa la metà delle iscrizioni. Di conseguenza molti operatori sportivi, già figure professionali che vivevano nel precariato, si troveranno senza occupazione.

Lo sport di vertice

Lo sport di vertice a causa del covid ha rischiato di pagare un conto molto alto e il virus inoltre non ha risparmiato neanche i più forti. Nel clou della pandemia sono state d'impatto le ammissioni di positività e di malattia di alcuni miti quali la "Divina" Pellegrini e lo stesso Ronaldo, per citarne due fra i più popolari, facendoci sentire, noi

comuni mortali, ancora più vulnerabili e comunque tutti sulla stessa barca di un futuro incerto. La posticipazione delle Olimpiadi, l'interruzione dei campionati nazionali e internazionali ha obbligato tecnici e atleti a rivedere programmi di allenamento, calendari agonistici e per alcuni anche di fine carriera, rimandando tutto a data da destinarsi. L'impossibilità di allenarsi sul campo e con i propri compagni di squadra ha reso più duri gli allenamenti fatti in solitaria fra le pareti domestiche e più difficile mantenere la giusta disciplina e la giusta motivazione per non mollare prima del tempo. La mancanza di confronto diretto con l'avversario a causa dell'interruzione delle competizioni, ha reso più incerta la verifica delle proprie capacità e delle metodiche di allenamento e per gli sport di squadra anche quelle di tattica. Quando poi vi è stata la possibilità di gareggiare, gli atleti hanno dovuto allenarsi a non confidare sul sostegno del tifo in presenza e a doverci immaginare quello in remoto, al netto delle proiezioni fantasmatiche di giudizi e paure personali e commenti sui social scatenati; in ultimo evitare il rischio che il contesto di gara fosse troppo simile a quello di allenamento e quindi poco stimolante per il raggiungimento di uno stato ottimale di arousal.

Lo sport giovanile

I giovani e lo sport giovanile in genere hanno pagato forse il prezzo più alto. La sedentarietà forzata da covid si è sommata ad una già spiccata propensione alla sedentarietà da parte dei bambini e dei ragazzi, atleti compresi. Inoltre a pochi mesi dall'inizio della pandemia più della metà delle organizzazioni sportive incentrate sullo sport di base, le Associazioni e le Società Sportive Dilettantistiche (ADS/SSD), erano già chiuse. La chiusura di tali attività per due anni ha significato perdere i cosiddetti "vivai" dello sport, ovvero quegli ambiti in cui vengono selezionati i campioni di domani. Per gli atleti in erba perdere due anni di attività può significare non riuscire a poter sviluppare delle capacità atletiche che saranno difficilmente raggiungibili e recuperabili successivamente. Si aggiunge inoltre la perdita della possibilità di vivere e misurarsi in un contesto grupppale, che è quello che alimenta la motivazione a non mollare nei momenti di stanchezza psicofisica e di demotivazione. C'è quindi il rischio che il fenomeno dell'abbandono (drop - out) dello sport nella fascia critica dei 12 -16 anni, che già si aggirava intorno al 20% per i ragazzi e al 40% per le ragazze, sia destinato ad crescere. C'è

chi sostiene che fra i vari costi della pandemia ci sarà anche quello della perdita di una generazione di atleti. Le ASD/SSD sono anche realtà sociali che promuovono lo sport per tutti, caratterizzato da valori come lo spirito di gruppo, il senso di appartenenza e di comunione, che coinvolgono atleti e genitori. Il ritiro forzato da questi contesti sommato alla didattica a distanza hanno "certificato" la relazione interpersonale e di apprendimento in remoto, che se da una parte ha permesso di rimanere in contatto e vicini seppur lontani, dall'altra ha reso i rapporti interpersonali sempre più virtuali e "senza corpo", che si aprono e si chiudono con un click, capaci di attraversare anche fasi d'intensa significatività, ma anche di concludersi con straordinaria leggerezza. A tal proposito già in tempi insospettabili il neuroscienziato M. Spitzer (2012) ci segnalava che se i processi di apprendimento non sono accompagnati dall'esperienza corporea e non c'è interazione diretta si dimentica più facilmente; a ciò si può aggiungere l'osservazione a portata di tutti, che vi sia una sostanziale differenza fra parlare "a" qualcuno, come avviene tramite sms, social e podcast e "con" qualcuno.

L'onda azzurra e l'effetto resilienza

A fronte di un'Italia che per due anni è stata protagonista delle notizie di cronaca più nefaste per la pandemia, i nostri atleti quest'estate ci hanno regalato un'ondata azzurra di medaglie, rappresentando l'Italia che ce la fa, che risorge dalle ceneri e che dà il meglio di sé nei momenti più duri. Sportivi e meno sportivi hanno seguito le imprese della nostra migliore gioventù durante le Olimpiadi, le Paralimpiadi, il Campionato Europeo di calcio e di pallavolo femminile. I risultati sono stati definiti "stellari", anche perché ottenuti in condizioni di incredibile difficoltà. I loro profili e le loro frasi hanno animato le pubblicità all'insegna della ripresa. Complice la politica mediatica, lo sport d'élite è entrato nelle nostre case, ma in una versione insolita: meno scintillante e patinata e più "casereccia", senza perdere d'eccellenza; abbiamo visto come sono i campioni dietro le quinte e scoprire che sono avversari in campo, ma amici e complici nella vita. Che se si arriva a pari merito, un oro si può dividere, perché se si vince in due è più bello, come hanno dimostrato gli atleti Tamberi e Barshim nel salto in alto. Abbiamo potuto vivere poi in diretta la fatica che c'è dietro una vittoria, le gioie e di dolori degli atleti in una veste del tutto autentica, i saluti e le dediche delle imprese ai familiari; tutto ciò ha reso i nostri campioni più vicini