

Presentazione

Tutti sappiamo che dobbiamo mangiar bene ma spesso non lo facciamo. Sappiamo che il movimento è necessario, fa parte integrante della nostra vita, della salute e (perché no?) della sopravvivenza della specie, ma la nostra moderna società diventa sempre più sedentaria e, nonostante l'evoluzione della medicina (o a causa di essa?), sempre più malata.

Si cammina sempre di meno e l'invasione di strumenti elettrici ed elettronici non aiuta il nostro corpo ad esprimersi come potrebbe e dovrebbe.

L'obesità dilaga ed è stata ormai riconosciuta come patologia invalidante.

Tuttavia i nostri figli ingozzano tutto e il contrario di tutto.

Su questo argomento moltissimo è stato già scritto, di questo ne siamo convinti, tuttavia siamo altrettanto consapevoli che in una società in continua e progressivamente geometrica evoluzione (o involuzione?) è necessario ribadire, confermare, smentire, sollecitare, stimolare, aiutare a capire.

È necessario convincere (e convincerci) che benessere significa star bene e non acquisire denaro, pertanto una società del benessere che non sta bene diventa un paradosso o se volete una contraddizione in termini.

Dobbiamo anche capire (o ricordare) che star bene con se stessi aiuta a star bene con gli altri e che la nostra serenità non potrà mai essere disgiunta da uno stato di salute soddisfacente.

Pertanto oltre che al nutrimento dobbiamo pensare a muoverci sufficientemente e possibilmente in maniera organizzata. L'opuscolo offre una panoramica fruibile da tutti per cominciare, anche in età adulta, e si pone come guida-stimolo per chi non ha nessuna preparazione sugli effetti benefici che dal movimento organizzato possono derivare.

Allora dobbiamo modificare (in parte) i nostri comportamenti ed i nostri abituali stili di vita per migliorarne non solo la durata ma anche la qualità.

Vivere per molti anni deve essere un "vivere a lungo" e non un "lungo morire".

La redazione