Iniziamo a ragionare su esercizio fisico, attività all'aperto e coronavirus

Stiamo attraversando una crisi molto grave. Lo stato italiano ha reagito a questa emergenza mettendo gradualmente in moto misure di contenimento che sembrano iniziare a dare frutti in queste settimane. La grande maggioranza degli italiani ha dimostrato senso di responsabilità e cooperazione. Riteniamo oggi utile aprire una discussione su alcune misure, assunte nel clima di insicurezza e paura generalizzata che si è creato.
Il ragionamento presuppone una premessa su quanto ci risulta sulle vie di trasmissione di questo virus.

Dove ci si infetta? Essendo un **virus respiratorio**, la grande maggioranza dei contagi avviene tra persone con esposizioni ravvicinate, in ambienti chiusi: famiglia, luoghi di lavoro, case di riposo per anziani e, purtroppo, ospedali. È molto difficile che ci si contagi in strada, salvo assembramenti: data la grandissima diluizione che si ha in ambienti aperti, se per ammalarsi fosse sufficiente respirare il virus per strada, ci saremmo ammalati tutti. In base a quanto si conosce, invece, è utile aprire le finestre e favorire il ricambio d'aria esterna nei locali, in particolare nella bella stagione, e far entrare la luce solare, come misure generali utili contro le malattie infettive respiratorie.
Le **mascherine** anche all'aperto non hanno ruolo nel "filtrare l'aria", come alcuni hanno inteso, ma possono tutelare gli altri, con cui si sta a parlare o cui si stia relativamente vicini. Infatti, anche in soggetti con sintomi minimi o senza sintomi, che non sanno di avere il virus, la mascherina blocca gran parte delle goccioline respiratorie emesse, che sono il veicolo principale di contagio. Inoltre, anche se non filtrano gli aerosol più fini, le mascherine possono evitare a chi le indossa di respirare le goccioline di altri, che non stiano a una valida distanza di sicurezza.

Oltre a vie di trasmissione confermate, come il contatto con mani/**dita contaminate** da emissioni respiratorie, vie minori di contagio possono essere **superfici** e forse le **feci** (*Cheung, 2020*). Ciò impone altre misure igieniche preventive, che però esulano dal tema affrontato da questo documento.

Una seconda necessaria premessa è che questo documento, nella consapevolezza della gravità della situazione, non vuol portare a un allentamento delle misure di contenimento, ma al contrario a un **aumento netto di protezione della comunità**, proprio in un'ottica complessiva di salute e di sanità pubblica, con riferimento allo stato delle conoscenze scientifiche.

Chiusura dei parchi e limitazione dell'attività (motoria e non**) all'aperto**
Alcune Regioni (Sicilia, Campania, Friuli Venezia Giulia e Valle d'Aosta)[1] hanno vietato qualsiasi attività motoria all'aperto mentre, a livello nazionale, si sono chiusi i parchi e non è possibile fare attività all'aria aperta (in particolare per bambini e anziani), pur nell'indiscusso rispetto delle distanze di sicurezza, che si potrebbero anche accentuare. Inoltre, la prossimità entro cui si può svolgere attività motoria spesso non è chiaramente definita. Ciò sta creando meandri interpretativi che impediscono di sentirsi sereni nel fare attività motoria all'aperto, non sapendo quanto ci si possa allontanare dal proprio domicilio. Il clima di paura e paranoia creatosi ha portato diversi spettatori a ingiuriare jogger e genitori che camminano per strada con i propri figli, anche senza che contravvenissero ad alcuna norma, scoraggiando così in generale l'attività motoria.
Invece un po' di esercizi e di camminate al sole non sono un lusso, ma strumenti per mantenere salute e resilienza in una popolazione, a partire dagli anziani. Certo, con raccomandazioni di buon senso: non appisolarsi sulle panchine, senza potersi distanziare da chi passa vicino; non appoggiare la bocca a fontanelle; portare i bambini a camminare nel verde senza accedere a parchi giochi, perché il virus persiste su superfici, etc…

[1] https://www.repubblica.it/cronaca/2020/04/01/news/coronavirus_uscite_con_i_bambini_e_camminate_dove_e_cosa_si_puo_fare_-252879666/; https://www.ansa.it/valledaosta/notizie/2020/03/19/coronavirus-valle-daosta-vieta-attivita-motoria_e51084bc-5745-4283-b219-870fa90d2b82.html

L'esercizio fisico promuove la salute e diminuisce la mortalità generale e per infezioni respiratorie
Vi sono fortissime prove scientifiche che l'attività motoria dà benefici per la salute (inclusa la salute mentale) e nella prevenzione delle mortalità generale e per malattie infettive (si veda l'allegato: *Pillola* di educazione sanitaria 147/2020). Non si tratta solo dell'esercizio fisico (jogging, bicicletta, etc.), ma anche di una camminata più o meno veloce di mezz'ora al giorno, alla portata di quasi tutti gli anziani.

Fare attività nella natura promuove la salute
Vi sono ricerche che indicano come non solo l'esercizio fisico, ma anche il trascorrere tempo all'aperto nella natura dia importanti benefici per la salute. Ciò si utilizza anche come forma di cura, la cosiddetta "green care" (*Haubenhofer, 2010*). Per esempio trascorrere almeno due ore a settimana nella natura risulta associato a un migliore stato di salute e benessere generale (*White, 2019*).

Lo stress psicologico correlato alle misure di quarantena e l'importanza dell'informazione e del coinvolgimento della popolazione
Un'analisi pubblicata sulla rivista medica The Lancet (*Brooks, 2020)* ha passato in rassegna più di venti ricerche sulla quarantena durante le epidemie di Sars, Mers, Ebola e altre malattie. Si sono documentati effetti psicologici negativi legati a situazioni innaturali vissute nel quotidiano: sintomi del disturbo post-traumatico da stress, disorientamento, rabbia, insonnia, angoscia, depressione ed esaurimento emotivo. Il perdurare di stress cronici può indebolire il sistema immunitario e la resilienza psichica degli individui, aumentandone la vulnerabilità a traumatismi e malessere psicologico; alcuni dei problemi sopra indicati possono perdurare per mesi o anche anni (per esempio alcolismo e dipendenze) dopo la fine della quarantena. Inoltre, la limitazione delle attività all'aperto e il confinamento dentro spazi chiusi non sempre accoglienti è un fattore di stress destinato a crescere con il prolungarsi della quarantena, in particolare per chi era già in condizioni di fragilità o abitative svantaggiose.[2]
Per limitare gli effetti negativi, è importante informare in modo adeguato e spiegare in maniera chiara e trasparente il razionale che sottostà alle varie misure di contenimento (*Brooks, 2020*). La quarantena volontaria si associa, infatti, a minori livelli di stress rispetto alla percezione di stare subendo una limitazione non giustificata delle proprie libertà.

Drastiche limitazioni all'attività motoria all'aperto non sono presenti in buona parte dei paesi Occidentali
Molti paesi occidentali non hanno vietato, alcuni hanno anzi incoraggiato l'attività motoria all'aperto per i suoi benefici sulla salute, consentendo anche di fruire di parchi e spazi all'aperto, certo sempre nel rispetto delle distanze di sicurezza, che sono il vero strumento cruciale da implementare. Si aggiunga che un pedone consapevole della misura fondamentale di rispettare la distanza fisica può facilmente scostarsi da soggetti che non la rispettassero (a differenza di un automobilista che potrebbe non evitare una collisione per responsabilità esclusiva di qualcun altro), e per fortuna la trasmissione di infezioni respiratorie richiede in genere ben più di una vicinanza fugace.
Per esempio in Germania non sono previste autocertificazioni e "«frequentare gli spazi pubblici è permesso da soli, o in compagnia di un'altra persona soltanto, oppure insieme ai propri conviventi […] fare sport o attività individuali all'aperto è ovviamente sempre possibile», purché ci si mantenga a un metro e mezzo di distanza".[3]
Benché il cosiddetto lockdown sia stato adottato in molti Paesi, le misure limitative di attività all'aria aperta, uscite con i figli e utilizzo degli spazi pubblici si differenziano molto. Leggendo testimonianze e analisi provenienti da tanti altri paesi europei e dagli altri continenti, [4] emergono raccomandazioni sull'attività motoria all'aperto differenti da quelle adottate in Italia.

Le proposte della Rete Sostenibilità e Salute
- Ferma restando la forte raccomandazione di svolgere anche attività motoria a casa (*Epicentro*), si può cominciare a discutere se **riaprire i parchi e permettere in tutta Italia, nel rispetto delle distanze di sicurezza,**[5] **lo svolgimento di attività motoria all'aperto** (specificando che per ciò si intende anche una passeggiata, per i bambini il giocare all'aperto con i soli membri del proprio nucleo famigliare, coltivare un orto, etc.). Volendo essere più cauti, si potrebbe inizialmente

[2] Spazi inadeguati, eccessivo isolamento, coabitazioni conflittuali, violenze domestiche.
[3] https://www.wumingfoundation.com/giap/2020/03/modello-italia-coronavirus/
[4] https://www.wumingfoundation.com/giap/2020/03/modello-italia-coronavirus/
[5] Cautelativamente per l'attività motoria si può mantenere una distanza di sicurezza 2-3 metri.

adottare il modello francese, che permette "passeggiate e attività fisica, purché da soli o con il proprio nucleo familiare, per un'ora al giorno, nel raggio di un chilometro" dall'abitazione".[6] Ciò eviterebbe anche l'affollamento che si potrebbe verificare in alcune aree verdi. Chiudere i parchi e permettere l'attività motoria può significare avere più persone nelle aree abitate delle città, mentre riaprendo i parchi vi sarebbe una migliore distribuzione di chi fa attività motoria e al tempo stesso la chiara indicazione della prossimità (1 km) gioverebbe al benessere psico-fisico di coloro che praticano esercizio fisico. Per chi fa jogging, a qualunque età, le distanze potrebbero aumentare: rispetto a *#iorestoacasa,* un hashtag più mirato potrebbe essere *#iostoatremetri*, aggiungendo il consiglio di non fare jogging nella scia di altri.

Dovrebbe passare il messaggio che chi fa attività motoria non va guardato con riprovazione. Al contrario, si tratta di persone che attuano comportamenti meritori, tutelando la salute propria, proteggendosi meglio anche dalle infezioni, e alleggerendo il carico assistenziale per la società: così le risorse sanitarie potranno essere meglio riservate a chi ne ha più bisogno.

- Dopo un primo periodo di valutazione della proposta precedente, si potrebbe aumentare il numero di ore fino a eliminare con gradualità i divieti all'attività all'aperto (motoria e non), purché non si creino assembramenti e siano rispettate le distanze di sicurezza, con severe multe per chi trasgredisce, che si aggiungano alla pressione sociale di una comunità responsabilizzata e consapevole.

- La tutela della salute e un efficace contenimento dell'epidemia non si possono attuare con regimi di sorveglianza e decisioni autoritarie poco trasparenti, ma **attraverso l'empowerment delle persone**: la possibilità per i cittadini di fare scelte informate, partecipate, attraverso strumenti chiari, coordinati e condivisi. Una gestione trasparente dell'emergenza faciliterebbe l'adesione alle regole necessarie al rallentamento dell'epidemia.

- Nelle scelte e nelle comunicazioni istituzionali sarebbe auspicabile maggior attenzione ai soggetti più vulnerabili, con la predisposizione e diffusione di alcuni **strumenti pratici al servizio dei cittadini per prevenire e gestire lo stress.**

Ricadute positive

In un periodo di difficoltà, in cui per molti (in particolare per chi vive da solo) non ci sono più le relazioni a costituire un supporto nell'affrontare le proprie angosce e l'isolamento, l'attività motoria e un maggiore rapporto con la natura possono avere importanti ricadute positive sulla salute. Ciò, oltre a prevenire la mortalità generale (v. *Pillola* di ES 147/2020) e da malattie infettive, inclusa verosimilmente quella da coronavirus, migliorerebbe il benessere e la salute mentale della popolazione, rendendo per molti più facile rispettare le altre importanti misure di contenimento, in particolare nel lungo periodo.

Battaglie future: diseguaglianze, inquinamento e cambiamenti climatici

Questa emergenza ha messo a fuoco quanto la salute sia un bene prezioso e come per tutelarla in momenti di crisi siano necessari interventi drastici, anche con sacrifici economici e riorganizzazione generale del nostro modo di vivere. Vi sono altri fenomeni con ricadute enormi sulla salute umana e che sinora, perché più silenziosi, non hanno trovato ascolto né risposte adeguate rispetto all'entità della minaccia. Si pensi alle diseguaglianze sociali come fondamentale determinante della salute, "questione di vita o di morte" secondo Marmot (*Who, 2008*), ma anche alle morti evitabili legate a fattori ambientali - circa 12,6 milioni nel mondo di cui 8,2 milioni solo per l'inquinamento atmosferico: circa 60.000 ogni anno in Italia (EEA, 2019) - o ai cambiamenti climatici che sempre secondo The Lancet saranno la principale minaccia per la salute del XXI secolo (*Watts, 2019*).

Ora è tempo di unire le forze e concentrarsi sulla battaglia del coronavirus, ma, superato questo pericolo, sarà fondamentale utilizzare la stessa serietà, tempestività e risolutezza per le battaglie da cui dipende il futuro dei nostri figli e forse della nostra stessa specie.

Bibliografia di riferimento

[6] https://www.wumingfoundation.com/giap/2020/03/modello-italia-coronavirus/

- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland S, Wessely S, Greenberg L et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020.
- Cheung KS et al. Gastrointestinal manifestations of SARS-CoV-2 infections and virus load in fecal samples from the Hong Kong cohort and systematic review and meta-analysis. Gastroenterology 2020 Apr. 3.
- Haubenhofer DK et al. The development of green care in western European countries. Explore 6.2 (2010): 106-111.
- Air quality in Europe — 2019 report. EEA Report No 10/2019
- Watts N et al. The 2019 report of The *Lancet* Countdown on health and climate change: ensuring that the health of a child born today is not defined by a changing climate. Lancet 2019; 394:1836-78.
- White et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Nature Scientific Reports 2019; 9:7730.
- World Health Organization, CSDH, Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health, World Health Organization, Geneva 2008.
- World Health Organization, Ambient air pollution: A global assessment of exposure and burden of disease, World Health Organization, Geneva 2016.

La Rete Sostenibilità e Salute

1. AsSIS – Associazione di studi e informazione sulla salute
2. Associazione Frantz Fanon
3. Associazione Medici per l'Ambiente – ISDE Italia
4. Associazione per la Decrescita
5. Associazione Scientifica Andria
6. Centro Salute Internazionale-Università di Bologna
7. Federspecializzandi
8. Fondazione Allineare Sanità e Salute
9. Fondazione per la Salutogenesi ONLUS
10. Giù le Mani dai Bambini ONLUS
11. Medicina Democratica ONLUS
12. Movimento per la Decrescita Felice
13. NoGrazie
14. Osservatorio e Metodi per la Salute, Università di Milano-Bicocca
15. People's Health Movement
16. Psichiatria Democratica
17. Rete Arte e Medicina
18. Rete Mediterranea per l'Umanizzazione della Medicina
19. Saluteglobale.it
20. Slow Food Italia
21. Slow Medicine
22. SIMP Società Italiana di Medicina Psicosomatica
23. Sportello Ti Ascolto – Rete di Psicoterapia sociale
24. Italia che cambia
25. Vivere sostenibile

Media relation Rete Sostenibilità e Salute

- Portavoce: Jean-Louis Aillon - rete@sostenibilitaesalute.org; 328.7663652
- Sito: www.sostenibilitaesalute.org
- Pagina Facebook: Rete Sostenibilità e Salute
- Video: La rete Sostenibilità e Salute; La Carta di Bologna (spot), Presentazione della Carta di Bologna