

## Benessere globale

**M**uoversi a piedi è diventato un atto di militanza culturale. L'auto resta in garage e le strade delle città accolgono i passi dei loro abitanti, diretti di qua e di là senza motori che rombano. Il pensiero è all'aria che si respira, al destino degli animali minacciati dal riscaldamento globale, a noi esseri umani che siamo potenti al punto da divorare energia ma non ancora abbastanza da smettere di farlo. Ed è così che un numero sempre maggiore di italiani ha iniziato a procedere dentro le proprie scarpe, in un contromano ideale rispetto alle vie congestionate dal traffico.

I medici ripetono da anni che è salutare approfittare del tragitto casa-ufficio o casa-qualsiasi luogo per dedicarsi al gesto elementare che discende dalla postura eretta. Ma ora la spinta a sfruttare le gambe per il loro ruolo è anche ecologica e forse discende dalla piega che ha preso la cosiddetta curva di Kuznets ambientale.

L'ipotesi si ispira agli studi dell'economista americano Simon Kuznets e dice in sostanza che i Paesi in fase di crescita danno la priorità allo sviluppo rispetto all'integrità della natura, ma quando diventano più ricchi spostano la loro attenzione sull'ambiente. E la prosperità non si traduce solo in tecnologia sostenibile, ma in valori la cui portata si amplia nello spazio e nel tempo, abbracciando il destino dei discendenti che solcheranno il suolo nel 2100. Insomma, si molla la macchina e si va a piedi.

**Nei libri si cammina.**

Camminare è la nostra cultura. Già i greci avevano capito quanto di buono potesse venire dal matrimonio tra piedi e pensiero: nei dialoghi di Platone, Socrate insegna passeggiando. E gli scienziati hanno verificato con le loro ricerche che in effetti mettersi in marcia accende la creatività, libera le idee.

Nei libri si cammina molto. Achille è più veloce, arriva a piedi Marco Polo fino in Cina, incedono nel bosco delle loro fiabe Pollicino, Hänsel e Gretel. Dante inizia la *Divina Commedia* «nel mezzo del cammin» della sua vita, intorno al 1300. Il primo verso della prima terzina del primo canto dell'*Inferno* è proprio questo: «Nel mezzo del cammin di nostra vita». Il poeta scende nel mondo dei peccatori, accompagnato da Virgilio, e incontra Paolo e Francesca,

# Torniamo a noi, un passo alla volta



Camminare per il piacere di farlo è diventato il modo di adottare uno stile di vita a misura d'ambiente, più sostenibile.

Spostarsi a piedi in una società veloce e iperconnessa è prima di tutto scelta culturale. Privilegia il tempo interiore, ricongiunge corpo e mente. Avvicina l'approccio moderno alla natura a quello degli antichi. Con qualche sorpresa...

di Eliana Liotta - foto di Teal Thomsen

si imbatte in Ciacco il goloso, ascolta la storia di Ulisse.

#### Una marcia a ritroso nella storia

Camminare è la nostra storia fin dalla comparsa dell'uomo, che diventato bipede poté usare le mani, costruire attrezzi ed evolversi.

Fra le tracce più antiche della presenza umana c'è proprio una camminata, avvenuta tre milioni e 600 mila anni fa: sono le orme fossili di tre ominidi, impresse su uno strato di fango vulcanico in Tanzania. Tutto fa pensare che si trattò di una famiglia, con un individuo di corporatura più grande, il maschio, e due più piccoli, probabilmente madre e figlio, che procedevano a stretto contatto. Erano australopitechi, cioè appartenevano alla stessa specie di Lucy, l'ominide più noto mai ritrovato, la nostra bisnonna.

Nel cespuglio degli antenati, da Homo habilis a Homo erectus, non ce n'è uno che non abbia fondato la propria sopravvivenza sul camminare. A piedi sono avvenute le prime migrazioni. È a piedi che i nostri progenitori hanno lasciato l'Africa e popolato il mondo. E i nostri passi pesanti di vivi ritrovano nella danza leggera del tempo le impronte delle generazioni che furono.

#### La riscoperta dei pellegrinaggi

Camminare è un'esperienza per scivolare all'indietro, per tornare a un'azione basilare dell'esistenza. Tanto che andare a piedi spesso è diventato un fine. Non cammino per andare da qui a là, ma cammino per camminare. Ci si met-



Eliana Liotta  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.

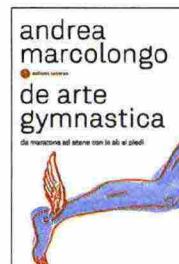
## Allenarsi sulle tracce dei maratoneti greci

*Prendendo spunto dal manuale di Filostrato, Andrea Marcolongo indaga sulla passione per la corsa*

Dopo anni trascorsi a cercare tra i libri come pensavano i greci, Andrea Marcolongo, autrice del best seller *La lingua geniale*, ha iniziato ad allenarsi per correre come i greci. E lo ha fatto in compagnia del primo manuale sportivo della storia, scritto dal filosofo Filostrato: *De arte gymnastica*, divenuto anche il titolo del suo saggio. L'autrice corre con le parole dal passato al presente e disegna il complesso universo di pensiero

del running, indagando cosa dicono di noi stessi questa costante ricerca di muscoli e sudore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



*De arte gymnastica.  
Da Maratona ad Atene con le ali ai piedi* è stato appena pubblicato da Laterza, euro 16.

te in movimento come i pellegrini di una volta, lungo la Via Francigena o il Sentiero degli Dei. I viaggi che prevedono gli itinerari a piedi sono anche un atto di ribellione pacifica contro i tempi che corrono, corrono in senso letterale, sulle auto, negli uffici, su internet. Camminare diventa un'autodifesa dalla rapidità e un modo nuovo di interpretare il presente: l'ecomodernismo.

#### L'ecomodernismo ottimista

Come nota Steven Pinker in *Illuminismo adesso* (Mondadori), gli ecomoderni hanno un modo pragmatico e non catastrofista di affrontare l'Antropocene, ovvero l'epoca geologica in cui viviamo, segnata dall'impatto umano sul pianeta. Sono ambientalisti che confidano nell'innovazione e si scostano dalle profezie terribili dei movimenti apocalittici.

In un mondo che brulica di una specie Sapiens sempre più numerosa, l'individuo deve conoscere i fatti, essere consapevole che l'allarme sui cambiamenti climatici è serio e agire come può, virando su una dieta con una forte base vege-

tale e riducendo i consumi energivori superflui. Ogni volta che bruciamo petrolio, gas o carbone, il carbonio contenuto nel combustibile viene ossidato formando anidride carbonica, CO<sub>2</sub>. Visto che è un gas serra, e intrappola il calore proprio come il vetro in una serra, la temperatura globale media è aumentata. L'atmosfera è riscaldata anche dal disboscamento per adibire foreste a pascoli e coltivazioni, dallo scioglimento delle calotte artiche e dalle emissioni da parte del bestiame di metano (altro gas serra potentissimo).

Le abitudini ecologiste coincidono con il benessere personale. Vale per la tavola più verde e vale per la scelta di girare a piedi. L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda a tutti, come arma di prevenzione, trenta minuti per cinque giorni alla settimana di attività aerobica moderata. Tale è una camminata a passo svelto, ritenuta qualcosa di simile a un farmaco portentoso, contro le infiammazioni del corpo e contro i pensieri stressanti dalla mente.

#### La corsa sostenibile

Anche correre equivale a combattere la frenesia che tormenta la testa e a praticare uno tra gli sport più sostenibili. Alle riflessioni sul jogging è dedicato il nuovo saggio di Andrea Marcolongo, *De arte gymnastica* (Laterza), in un andare e riandare dal passato alle maratone del presente. «L'urgenza ecologista rappresenta una variabile del running moderno del tutto sconosciuta – e inconcetibile – al tempo delle Olimpiadi greche, in cui la vita era progettata dentro la natura, non contro di essa» scrive l'autrice. «Del resto, la parola "ecologia" è un prestito moderno dal greco antico, ovvero un termine che sembra greco ma non lo è, poiché coniato soltanto in epoca recente adoperando parole antiche: dal greco *oikos*, "casa" o anche "ambiente", e *lógos*, "discorso", la parola che indica lo studio scientifico delle interazioni tra la natura e gli organismi che la abitano è stata coniata solo nel 1866 dal biologo tedesco Ernst Haeckel».

Correre è l'atto più contemplativo che ci sia, dice Marcolongo. Come camminare. «Esistono solo due possibili panorami da contemplare: quello interiore, fatto di emozioni e di sensazioni fisiche, e quello esteriore, fatto di strade, di alberi, di fiumi, per i più fortunati di montagne e di mare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA