



Camminare può cambiarci la vita

di Shane O'Mara, Einaudi, 2020

Sempre più spesso leggiamo e ci sentiamo dire che camminare fa bene, che camminare allunga la vita e rende più giovani, che siamo diventati troppo sedentari, che dovremmo fare almeno 10 mila passi al giorno, e sentiamo decantare le mille virtù di questa attività così semplice e intrinseca all'essere un essere umano.

Questo libro affronta questi temi da un punto di vista scientifico ed inizia spiegandoci le implicazioni che derivano da questo apparentemente semplice movimento: come facciamo a muoverci, cosa vuol dire muoversi per il nostro cervello? Alcuni esempi ci illustrano come il movimento sia intrinsecamente legato all'intelligenza e allo sviluppo di un sistema neurologico ed in particolare come la camminata eretta dell'uomo ne abbia facilitato lo sviluppo lasciandoci le mani libere e dandoci una prospettiva elevata sul mondo intorno a noi.

L'autore ci spiega poi in modo alquanto dettagliato ma sempre di facile comprensione come funziona esattamente il camminare: come fa il nostro corpo a muoversi, a orientarsi nello spazio, quali sensi e quali sistemi sono coinvolti nell'azione di avanzare lungo una strada, salire, scendere?

Un altro capitolo si focalizza sulla capacità di orientamento. Come mai siamo capaci di uscire da una stanza che conosciamo anche se buia o di ritrovare la strada di casa? Di quali conoscenze e capacità facciamo uso, quali parti del nostro cervello sono coinvolte quando ci orientiamo in uno spazio? Impariamo che la vista non è strettamente necessaria per potersi ritrovare in uno spazio tridimensionale, ma che il muoversi assicura il nostro apprendimento di questo spazio e che il nostro senso spaziale è acuito quando ci muoviamo camminando.

Il libro continua parlando di città costruite non a misura di camminatori, ma di guidatori, di come il camminare sia un toccasana per il corpo e la mente, come favorisca la creatività e la socialità (sembra evidente, ma avete mai riflettuto che camminare accanto a qualcuno implica che siamo in grado di adattare costantemente la nostra velocità e direzione alla persona che ci sta accanto?); sempre con uno stile scorrevole e di facile lettura, l'autore affronta vari temi legati al camminare in un modo interessante e non banale. Una lettura che non solo ci apre gli occhi sull'importanza di questa attività per il nostro benessere, ma che ci spiega come il muoversi a piedi sia strettamente legato allo sviluppo dell'essere umano.

Serena Barbanotti
[La Traccia n. 132 Novembre 2021]