

LO SPORT CONTRO LE DISEGUAGLIANZE DI SALUTE

Intervista agli Atleti del Comando

per la Formazione e Scuola di Applicazione dell'Esercito Italiano

Torino, 3 luglio 2018 – Palazzo Arsenale –

Il Direttore Generale della ASL Città di Torino, **Valerio Fabio Alberti** ed il Comandante per la Formazione e Scuola d'Applicazione dell'Esercito, Generale di Corpo d'Armata **Giovanni Fungo**, si incontrano per intraprendere un impegno comune nella divulgazione dei fondamentali valori etici contenuti nel termine

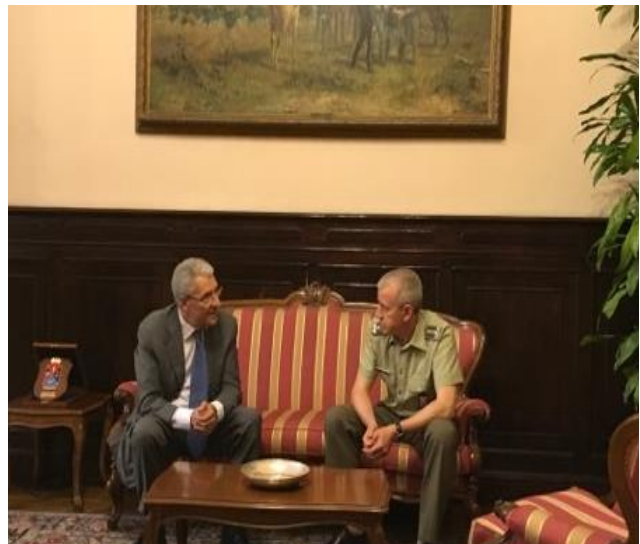
Salute, così come espresso nella definizione dell'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Salute) del 1948: "La **Salute** è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità"

Da questa definizione deriva la consapevolezza che per migliorare la **Salute** non è sufficiente combattere solo le



malattie attraverso le cure e l'assistenza sanitaria, ma vi sono dei requisiti fondamentali che si ritrovano in quelle azioni sinergiche tra le istituzioni per assicurare la pace, il cibo, l'istruzione, il reddito, un'adeguata abitazione in cui vivere, un ecosistema stabile, un uso sostenibile delle risorse, la giustizia e l'equità sociale. La nostra salute dipende da fattori molteplici che si

influenzano reciprocamente e che, in modo diretto o indiretto, incidono sulle malattie, definite, pertanto, malattie multifattoriali. Ringraziando gli atleti della Scuola d'Applicazione dell'Esercito presenti per aver accettato di essere intervistati, il **Direttore Generale** della ASL Città di Torino, **Valerio Fabio Alberti**, aggiunge che "L'attività sportiva non è accessoria ai fattori menzionati



e nella vita militare come nella vita civile lo Sport è l'espressione più alta di una scelta di salute consapevole.

Ringrazio gli atleti campioni e orgoglio dell'Esercito, perché attraverso i loro racconti esprimono i sentimenti più alti del sacrificio, della dedizione, di uno stile di vita esemplare, nella speranza che questi valori diventino il modello di riferimento per altri giovani".

Il Generale Giovanni Fungo precisa che "lo sport e l'educazione fisica sono uno dei tre pilastri della formazione del militare, favoriscono non solo la forma fisica ma anche e soprattutto la fiducia in sé stessi e l'abitudine ad operare in squadra ed uniti".

Nel prossimo autunno il Direttore Generale della ASL Città di Torino ed il Comandante per la Formazione e Scuola d'Applicazione dell'Esercito si incontreranno nuovamente per un evento nello splendido Palazzo dell'Arsenale.



Il Generale Giovanni Fungo con il Direttore Generale ASL Città di Torino Valerio Fabio Alberti

Adotta uno sport per tutta la vita

Torino – 3 luglio 2018 – Palazzo dell’Arsenale - Affascina la bellezza e l’imponenza del palazzo dell’Arsenale, la cui costruzione fu ordinata, nel 1736, da Carlo Emanuele III e che già, nel 1752, ospitava l’Arsenale e le Regie Scuole Teoriche e Pratiche di Artiglieria e Fortificazione, assolvendo così alla duplice funzione di fabbrica d’armi e di fucina di Ufficiali.

Le ampie rampe che portano al primo piano, i robusti pilastri e le vaste sale sormontate da volte a cupola conducono l’ospite accolto sempre con la cordialità e l’impeccabile garbo dei Militari che hanno la fortuna di abitare ogni giorno un luogo di lavoro in cui si coniugano la bellezza e la storia del Palazzo dell’Arsenale con la dedizione e lo studio dei Militari.

Gli atleti militari del Comando per la Formazione e Scuola d’Applicazione dell’Esercito che hanno accettato di concedere un’intervista per poter rivolgere un messaggio ai giovani, nell’ambito delle azioni che la ASL Città di Torino svolge per la Promozione della Salute, sono:

il primo Luogotenente **Giuseppe De Venuto**, 51 anni, da oltre trent’anni nell’esercito, insegnante di educazione fisica presso il Dipartimento di educazione fisica dell’Esercito, insegna nuoto e nuoto di salvamento e pallanuoto. E’ stato campione di triathlon e orientering per l’esercito;

il Caporal Maggiore Scelto **Alessandro Gambino**, 34 anni, dal 2007 nell’Esercito italiano, aiuto istruttore di educazione fisica e di discipline sportive del Comando per la formazione e Scuola di Applicazione dell’Esercito, atleta di mountain bike a livello nazionale e internazionale;

il Caporal Maggiore Scelto **Roberta Piano**, 34 anni, dal 2005 nell’Esercito italiano, aiuto istruttore di educazione fisica e di discipline sportive presso lo stesso Comando, atleta di judo a livello nazionale e internazionale.

L’obiettivo che si prefiggeva l’intervista agli atleti dell’esercito era quello, come detto, di trasmettere un messaggio ai giovani sull’importanza di esercitare un’attività sportiva per mantenersi sani e prevenire molte malattie.

Ma le interviste sono imprevedibili e a volte, e solo quando si incontrano persone autentiche e sincere, queste si trasformano in racconti e, dai racconti, emergono le emozioni, i contenuti più profondi, le motivazioni che rafforzano e vanno oltre il messaggio.

Ed ecco quindi tre storie sullo sport, tre modi viverlo, tre atleti diversi, accomunati dall’orgoglio di essere parte dell’Esercito Italiano e dall’amore per lo sport.

Roberta Piano è forza di volontà, determinazione, riscatto.

“Dopo un giro di corsa mi sono defilata correndo in lacrime tra le braccia di mio papà.”

Una bellissima ragazza che racconta di una passione conosciuta grazie al papà e al fratello: *“Avevo solo quattro anni quando ho iniziato a praticare judo grazie a papà che mi ha accompagnato per la prima volta in palestra. Dopo solo un giro di corsa mi sono defilata correndo in lacrime tra le braccia di mio papà. La lezione successiva sono salita sul tatami con mio fratello maggiore, lui già praticava judo da qualche anno, e da quel momento il judogi è diventato per me la mia seconda pelle. Devo dire*

grazie all’esercito per avermi permesso di poter continuare questa mia passione”.

La vita le ha spezzato la giovinezza. Roberta racconta della mamma, del tumore e dei 13 anni di una ragazzina che deve affrontare un problema più grande di lei. E torna lo sport che come spiega Roberta *“Nel cuore della mia adolescenza mi sono trovata catapultata in una realtà a me fino a quel momento sconosciuta. Sballottata tra scuola, ospedale, sala chemio e soprattutto la vita di una mamma che non stava bene, il judo era il mio punto fermo. La palestra mi concedeva di staccare la spina da tutto il resto, di ritrovare i miei compagni e amici, scaricare le tensioni accumulate, di sentirmi bene e non pensare”*.

“Sballottata tra scuola, ospedale, sala chemio e soprattutto la vita di una mamma che non stava bene, il judo era il mio punto fermo.”

La mamma di Roberta oggi è una nonna meravigliosa e Roberta una mamma felice, in piena forma fisica. L'Esercito a 20 anni è diventato parte della famiglia e le ha permesso di continuare i suoi allenamenti e raggiungere importanti risultati anche a livello internazionale.

Ma le medaglie non sono l'obiettivo principale per un atleta. *“Sì, chiaramente”* spiega Roberta *“è l'apice della*

gratificazione, il modo per ripagare i sacrifici e gli sforzi sostenuti ma non è essenziale. La semplice attività sportiva appaga già ad innumerevoli altri livelli che credo soddisfino ampiamente gli atleti che percorrono la strada che porterà, magari con un po' di fortuna, al raggiungimento di una vittoria”.

Roberta ai giovani consiglia di intraprendere uno sport che piace e diverte; per lei questo è fondamentale perché *“è gratificante raggiungere un benessere fisico e psicologico”*.

Dal fisico slanciato e perfetto specifica poi che *“dobbiamo amare il nostro corpo. Guardarsi allo specchio e vedersi in forma è incentivante. Credo che il corpo sia un po' lo specchio dell'anima e fare esercizio fisico permette di tenere in forma il fisico ma anche di staccare la spina dalla routine quotidiana.”*

Infine, un monito ai genitori *“Suggerisco di ascoltare la volontà dei figli e di comprenderne le attitudini e le aspirazioni. Non bisogna opprimerli con richieste e aspettative alte ma compito dei genitori ad “ascoltare” i propri figli ed incoraggiarli sempre”*.

Infine, per Roberta lo sport è importante come sostegno reciproco: *“Pur provenendo da uno sport individuale, la lezione è seguita da molti atleti ed è una disciplina che necessita di un compagno. La possibilità di confrontarsi con altri judoka è essenziale per il supporto reciproco e per la riuscita di un allenamento. Il judo ha bisogno del sostegno degli altri atleti e dell'allenatore perché è uno sport di sacrificio”*.



Alessandro Gambino, è vitalità, risolutezza, ottimismo.

Entusiasmo e amore per la mountain bike e per l'Esercito per il quale veste la divisa dall'età di 23 anni. Anche lui, da piccolo, a sei anni, invogliato dai genitori, ha intrapreso l'attività sportiva e lo sport è diventato un elemento integrante della sua vita a contatto con la natura e gli amici con i quali condivide un obiettivo comune che è quello di star bene attraverso il divertimento. Lo sport per Alessandro *“E' una scuola di vita, essenziale nella costruzione del carattere dei giovani a quali*

occorre dare degli obiettivi e insegnare gli strumenti per poter pianificare la vita in maniera sana, attraverso il sacrificio, l'impegno e la determinazione."

Continua Alessandro *"La mountain bike è uno sport che fa stare bene"*, e la bellezza, continua, sta nel fatto che *"Ogni giorno imparo cose nuove, libero la mente e riesco a focalizzare gli obiettivi in maniera sana e razionale."*

Ma quanto occorre investire economicamente in uno sport? Per Alessandro non ci sono dubbi *"Gli sport possono essere seguiti da tutti senza distinzioni. Sconsiglio i genitori nell'acquistare, ad esempio nel caso del ciclismo, bici costose soprattutto all'inizio di una attività sportiva perché si incentiva il ragazzo a predominare. Lo sport deve essere innanzitutto divertimento."*

Non occorre inseguire una medaglia, che è solo la conferma di quanto sei stato capace a gestire nel modo corretto dei momenti della vita, lo sport gratifica a prescindere perché la medaglia è il risultato raggiunto ogni giorno dopo un allenamento. Le endofine che sport rilascia non hanno prezzo!"

Il messaggio di Alessandro ai giovani è segnato dall'ottimismo: *"Ai giovani che vogliono fare*

agonismo posso dire che lo sport educa ad avere rispetto per sé stessi, ad essere determinati, a pianificare e costruire gli obiettivi a breve termine che permettono di crescere man mano in maniera sana, senza stress, con la fierezza del percorso intrapreso. In ogni caso è necessario avere la consapevolezza di aver visuale verso il mondo e vivo così: emozioni ogni cose nuove".

L'Esercito italiano sostiene integrante della

Alessandro è riuscito a lavoro e gli allenamenti settimanali ma spiega Alessandro, pomeriggio sdraiato sul perdere tempo su internet. la natura e stare con gli passione. Suggesto ai dalla routine, ne vale la Riguardo l'alimentazione

fondamentale. *"Noi siamo ciò che mangiamo. E a tutti quelli che mi chiedono, quando vengono in palestra, che di tipo di integratore devono prendere rispondo sempre che per una volta che facciamo del bene al nostro fisico perché dobbiamo fargli subito del male!"*.

"No pain no gain! Non c'è grande sogno che non si realizzi nelle avversità"

Chiaramente se consumo tante calorie posso permettermi di mangiare di più, in maniera sana e di tutto.

Infine, *"Prima accennavo alle endorfine, sostanze prodotte dal cervello con proprietà analgesiche e fisiologiche che si sviluppano durante gli allenamenti e servono anche per superare momenti*

di tristezza e le avversità della vita. Ricordo una frase che mi lasciò un giorno il mio allenatore. Quel

"Ai giovani che vogliono fare agonismo posso dire che lo sport educa ad avere rispetto per sé stessi"



e incoraggia lo sport che è parte formazione di un militare. trovare il giusto compromesso tra il che si aggirano dalle 12 alle 30 ore (extralavorative). *"Tanti sacrifici", "non posso pensare di passare il divano a guardare la televisione o Lo sport è vita e preferisco godermi amici che condividono la mia ragazzi di provare una vita diversa pena"*.

per Alessandro è un punto

giorno ero proprio giù, molto triste per problemi personali. In palestra, lui si accorse del mio stato ma non disse nulla e andò via. Quando rientrai nello spogliatoio trovai un post-it sul mio armadietto che diceva: - No pain no gain! Non c'è grande sogno che non venga realizzato nelle avversità -. Ai giovani dico coraggio e forza. Lo sport è per tutti”.

Il Luogotenente **Giuseppe De Venuto**, è esperienza, autorevolezza e competenza.

“Famiglia, scuola e sport. Lo sport è parte integrante delle altre due.”

In poche parole è l'allenatore che coniuga tecnica, disciplina e cuore. Lui ha una storia diversa, non è stato invogliato dai genitori. Come si dice, s'è fatto da solo e l'Esercito, durante la Scuola Sottoufficiali di Viterbo, gli ha dato l'occasione: ha catturato il suo talento, la sua resistenza fisica e la predisposizione per le discipline acquatiche e l'ha spinto ad impegnarsi nel triathlon. Circa trent'anni fa, è stato campione italiano di triathlon.

Fondamentali tre parole per lui: *“Famiglia, scuola e sport.*

Lo sport deve essere considerato parte integrante delle altre due e spesso aiuta a superare i problemi sia familiari sia personali. Lo sport, porta via numerose ore della giornata e insegna, pertanto, ai ragazzi l'importanza dell'organizzazione e di come gestire il tempo tra studio e sport.

La medaglia non è il punto d'arrivo è un simbolo ma il sacrificio devo rimanere vivo in ogni sportivo che vince ogni giorno”.

In qualità di tecnico della Federazione Piemonte per il nuoto e la pallanuoto e allenando grossi gruppi, Giuseppe rivolge il ai genitori: *“Posso l'alimentazione sono dell'adolescenza. modo per volersi bene spiegare cosa devono mangiare e come corretta*

riposo aumentano i senza la necessità di Chi inizia uno sport dover prendere

alimentarsi in Il messaggio ai perché

“spesso aspettative, tensioni e ansie che compromettono le crescita e il percorso dei giovani atleti oltre a renderli insicuri”.

Ma fare sport isola? Quanto serve il lavoro di gruppo? Da buon allenatore, inoltre, Giuseppe sa che il lavoro di gruppo nell'allenamento migliora i risultati e precisa: *“Partiamo dal presupposto che allenarsi da soli non dà gli stessi risultati di un allenamento di gruppo, il lavoro in gruppo serve per superare lo stress e predisporre l'atleta ad allenarsi meglio; inoltre, aiuta a stimolare ed incoraggiare la seduta di allenamento e ad affrontare meglio la fatica fisica. Se facciamo un attimo mente locale a quello che succede dopo una partita di pallavolo o di calcio, un gara, dove comunque gli atleti non sono riusciti nella prova e hanno avuto una sconfitta, si vede come il*

suo messaggio soprattutto garantire che l'impegno e fondamentali nell'età Alimentarsi bene è un e ai ragazzi occorre mangiare, quando devono mangiare. La alimentazione e il giusto risultati delle prestazioni dover aggiungere nulla. pensa immediatamente di integratori, invece basta maniera corretta”.

genitori è molto chiaro riversano sui propri figli



“Il lavoro in gruppo serve per superare lo stress e predisporre l'atleta ad allenarsi meglio...”

gruppo e l'allenatore, con un abbraccio, una parola di conforto riescono a far superare il momento di crisi e di stress sportivo. Quello è il punto da cui ripartire".

La fascia di età che Giuseppe segue va dai 13 ai 18 anni, gruppi sia maschili che femminili e, con orgoglio, ci confessa che proprio di recente due ragazze che allena da otto anni sono state chiamate in collegiale nazionale per entrare nella futura nazionale. Due ragazze di 16 anni che hanno creduto e sono cresciute con lo sport.

E il pensiero torna ai genitori perché *"Purtroppo da tecnico posso dire che occorre educare i genitori. Spesso occorre convincere loro sull'importanza dello sport nella formazione del carattere dei giovani atleti e di quanti sacrifici fanno i figli per inseguire non solo un sogno e ma uno stile di vita che sarà l'impianto e la base per il loro futuro"*.

"Purtroppo da tecnico devo dire che occorre educare i genitori a sostenere i figli."

La forza di volontà e il sostegno dei genitori, dell'allenatore e dei compagni creano quella sinergia che permette ai ragazzi di superare anche gli ostacoli più impensati. Giuseppe, con voce emozionata, racconta uno dei suoi successi più grandi: *"Io nella mia squadra ho allenato atleti/atlete con patologie particolari ma che si allenano ugualmente e giocano in campionati regionali e nazionali, adattando le loro*

disabilità a quelle che sono le esigenze agonistiche superando senza alcun problema le loro difficoltà, creando una sinergia di adattamento che permette di convivere con la loro disabilità riuscendo a superare anche le difficoltà che una disciplina agonistica richiede senza essere da meno ai loro compagni o compagne".

Lo sport anche come possibilità di riscatto, come consapevolezza delle proprie capacità, di quello che puoi fare, e Giuseppe sa che *"Nella scuola come nella vita si possono avere delle scorciatoie, magari a scuola riesci ad allungare il collo e copiare un compito ma nello sport non puoi barare. Lo sport non ha corsie preferenziali. Se non sono allenato e non ho messo l'anima e il cuore e la forza fisica non potrò mai raggiungere il risultato"*.

I racconti degli atleti, che ringraziamo per la loro disponibilità, chiariscono il significato del termine *Salute* espresso in apertura: *"La Salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità"*.

Che dire. Se siete arrivati fin qui, vuol dire che uno sport è già parte della vostra vita oppure volete adottarne uno. E allora fatelo!