

# Intervista a **Gerardo Astorino**

“Sei un sedentario? Giù dal divano! Camminare almeno un’ora al giorno farà bene alla tua mente, al tuo corpo e anche alla tua città!”



# Gerardo Astorino

Comitato Podistico Bolognese

In che modo **sport e qualità dell’aria** possono entrare in relazione? Per approfondire questo tema abbiamo incontrato Gerardo Astorino, presidente del Comitato Podistico Bolognese.

Lo sport può essere infatti una delle leve più efficaci per **sensibilizzare i cittadini alla tematica dell’inquinamento atmosferico**, ma occorrono informazioni corrette per iniziare a cambiare le proprie abitudini: “Ad esempio, molti pensano che andare in auto anziché a piedi o in bici possa salvaguardare dall’esposizione agli agenti inquinanti, ma studi dimostrano che anche l’aria che respiriamo nella nostra macchina può essere inquinata, soprattutto se percorriamo tragitti lunghi e particolarmente trafficati. La sedentarietà è sicuramente più pericolosa dell’attività”.

Quando l’**attività fisica diventa un’abitudine**, diventiamo anche più sensibili a certe tematiche e quindi più attenti sia ai nostri comportamenti e agli **impatti che produciamo** sull’ambiente, che ai **rischi che corriamo** per la nostra salute. “L’attività fisica deve diventare una “cultura” per l’individuo: solo così può innescarsi un **circolo virtuoso di informazione, sensibilizzazione e azione**, con un insieme di benefici sia per il corpo che per l’ambiente. Un esempio potrebbe essere istituire il Pedibus per i lavoratori: camminando a piedi scopriamo luoghi nascosti che altrimenti non avremmo mai conosciuto e incontriamo persone che non avremmo incontrato: ecco che si attiva il circolo virtuoso di **camminare, osservare e socializzare**, facendo contemporaneamente bene all’ambiente”.

Compito delle Istituzioni quindi è anche quello di trovare strategie più efficaci per comunicare queste tematiche, non solo rivolgendosi alle associazioni già sensibili e attive, ma anche ai singoli cittadini che possono fare la differenza: “Ci vuole una comunicazione professionale, scientifica e condivisa tra diversi partners. Bisogna far leva sulla salute e sull’ambiente, immaginando e promuovendo attività innovative in grado di catturare l’attenzione e di coinvolgere attivamente le persone. Ad esempio, avete mai sentito parlare del plogging?”

Non solo un’attività fisica, ma una vera e propria missione collettiva per rendere le città più pulite: il **plogging** consiste infatti nel camminare o correre raccogliendo i rifiuti che si incontrano lungo il tragitto. Bastano un abbigliamento sportivo, un paio di guanti e un sacchetto in cui mettere i rifiuti per fare bene a se stessi e alla nostra città.