Docente: TANGO ADRIANO
Incontro del 27 marzo 2023, ore 15,30
Argomento: Il cammino dell'uomo: dalle origini agli aspetti salutistici e socio-culturali

Sommario

È poi vero che l'uomo, secondo una diffusa visione, abbia iniziato a camminare in stazione eretta quando è sceso dagli alberi per vagare fra le alte erbe delle savane? Gli ultimi reperti paleoantropologici parlano di un'evoluzione "a cespugli", e non lineare ad albero, lungo la quale tante varianti di ominidi, forse alcune ancora sopravvissute fino a tempi recenti in luoghi remoti, sono stati sempre in piedi, da milioni di anni, anche sugli alberi. Proprio questi sette milioni di anni dai quali disponiamo di questa modalità motoria rendono conto della sua essenzialità psico-fisica per l'uomo.
Accenneremo quindi alle ulteriori conquiste che la stazione eretta ha comportato nel Sapiens (mano libera dal suolo e non solo prensile, ma abile, e sguardo all'orizzonte) e un piede che rappresenta un ineguagliabile concentrato di duttilità e cibernetica, che hanno contribuito all'acquisizione di una profonda autoconsapevolezza.
Saranno rapidamente illustrati gli aspetti posturologici del cammino, retaggio di nostri predecessori ancor prima che umanoidi, che possono consentire miglioramenti di andatura e rendimento.
Dopo un rapido accenno al meccanismo della funzione muscolare e relativo dispendio energetico e coordinamento, passeremo agli aspetti benefici del cammino con un'esposizione articolata nei seguenti punti:

1. Funzionalità cardiaca (riserva funzionale)
2. Funzionalità respiratoria
3. Sistema immunitario
4. Attività cerebrale
5. Infiammazione
6. Peso corporeo
7. Patologie "gravitarie"
8. Buon invecchiamento in generale

Un accenno è dovuto al fenomeno del wandering, il cammino senza arresto né finalità, che si verifica in condizioni degenerative mentali, e sul suo significato profondo nella visione del cammino come funzione congenita ancestrale prioritaria.

Concluderemo con il "cammino di comunità", nei suoi aspetti votivo-religiosi, turistico-culturali, sociali, non meno essenziali dal punto di vista dell'arricchimento individuale e collettivo, corredando l'esposizione con curiosità storiche e racconti di esperienze individuali raccolti in veste professionale e privata.