

Opera "Odorico da Pordenone"
editrice de Il Popolo
via Revedole 1 - 33170 Pordenone
Tipografia: Centro Stampa delle Venezie
s.c. coop. - via Austria, 198 - 35127 Padova
www.centrostampavenezie.it

BRUNO CESCÓN
Direttore Responsabile

DIREZIONE, REDAZIONE,
AMMINISTRAZIONE
via Revedole 1 - 33170 Pordenone
Tel.: 0434 - 520332 - 520662
Fax: 0434 - 20093
e-mail: lipopol@tin.it
www.lipopolo.pordenone.it

ABBONAMENTI

Annuo in Italia: ordinario 45€;
sostenitore 80€; benemerito 100€.
Estero: America e Australia 160€,
Europa 100€, Asia e Africa 120€.
C.C. Postale 11339595 intestato a:
Amministrazione de IL POPOLO,
via Revedole 1 - 33170 Pordenone
Bonifico: Banca Friuladria, IBAN:
IT440333612500000040099578
e-mail:
abbonamenti@lipopol.pordenone.it

Pubblicità

Concessionaria Publistar srl
via Treppo 5/B, 33100 Udine.
Tel. 0432 - 299664 - Fax. 512095
email: info@publistarudine.com
www.publistarudine.com

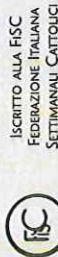
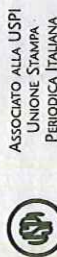
Inserzioni commerciali:
80€ a modulo (44x44,4 mm) a colori;
60€ a modulo b/n.

Inserzioni finanziarie e legali:
70€ a modulo b/n.

Necrologi: 50€ senza foto,
60€ con una foto.

Veicolazioni postali: 0,20€ cad.

ISCRITTO AL N. 6644 DEL REGISTRO
DEGLI OPERATORI DI COMUNICAZIONE



ISCRITTO AL N. 1 DEL REGISTRO PERIODICI
PRESSO IL TRIBUNALE DI PORDENONE
La lista IL POPOLO (titolo) dei contribuenti statali diretti
di cui alla legge 7 agosto 1990, n. 250.

Toni Zanette



L'estate è la stagione giusta per mettersi a camminare. Ne abbiamo tutti un gran bisogno, gli studenti in vacanza dopo nove mesi di vita sedentaria, al mattino in aula e al pomeriggio a far le lezioni. Ma anche chi lavora non fa più fatica e per lo più sta seduto davanti a un computer. Perfino i contadini lavorano la terra seduti sui trattori. Ebbene in queste giornate particolarmente lunghe tutti hanno un po' di tempo per fare quattro passi. Dobbiamo riconoscere che noi occidentali non camminiamo abbastanza: quando ci proponiamo un viaggio più lungo di qualche centinaio di metri, il pensiero corre subito ad auto, moto, treno, aereo scooter. I più sportivi, al limite, pensano alla bicicletta.

Il senso comune ci dice che il camminare oggi è diventato solo un verbo nostalgico, perché richiama alla mente uno dei grandi tabù del nostro tempo: la fatica. "Ma sei matto?", chiede subito l'irremovibile amico inviato al trekking in montagna e dovrei ri-
"Lavoro tutta la settimana e dovrei riposare così?". E' invece camminare è tutta salute ed è la cosa più naturale del mondo da oltre tre milioni di anni, da quando cioè l'essere umano ha conquistato la posizione eretta. E come gli esordi del bipede si perdono nella notte dei tempi così non abbiamo memoria diretta dei nostri primi passi, avvenuti, in genere, intorpo al primo anno di età. E quanti chilome-

Fare quattro passi, è tutta salute In cammino

tri abbiamo macinato da allora, se si calcola che in una giornata media una persona sedentaria fa almeno 5.000 passi.

Camminare è la più semplice delle attività fisiche ma regala benefici straordinari contro ipertensione, sovrappeso, diabete, stress. Aiuta a ridurre il livello del colesterolo "cattivo" (o LDL, lipoproteine a bassa densità che trasportano il colesterolo dal fegato alle cellule di tutto l'organismo) e fa alzare quello "buono" (o HDL, lipoproteine ad alta densità, che portano il colesterolo in eccesso dai tessuti corporei verso il fegato che ha il compito di smaltirlo). Camminare aiuta ad abbassare la pressione arteriosa, a controllare il rischio di diabete di tipo 2, a tenere il peso nei limiti desiderabili. Una passeggiata di un'ora a 4 km all'ora, ad esempio, fa spendere fra le 100 e le 200 calorie e fa bruciare almeno 6 grammi di grasso. Se si accellera, si bruciano più calorie in minor tempo, ma si consumano più carboidrati e meno liquidi (la stessa persona che cammina un'ora a 6 Km/h consuma 3 grammi di grasso).

Aspetto non meno importante, aiuta a migliorare l'umore, bilanciando gli ormoni dello stress prodotti nell'arco della giornata. "Fare due passi dopo cena, a ritmo sostenuto ma senza sudare, è un'abitudine che ha un'efficacia cardiovascolare e neuropsicologica incredibile", spiega Carlo Cipolla, direttore dell'unità di cardiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. "Questa attività - prosegue Ci-

Costume



terra della Promessa; per non parlare dell'Esodo del popolo d'Israele. Gesù stesso è un profeta itinerante che va di villaggio in villaggio annunciando il Regno. Un libro che cerca, con ricchezza di immagini, di dare significato all'andare del Nazareno è "Gesù figlio dell'uomo" di Kahlil Gibran, come ci viene interpretato da padre Edoardo Scognamiglio, autore di diversi contributi sulla spiritualità del pellegrino. "Gesù si presenta come forestiero, pellegrino, figlio dell'uomo che non ha dove posare il capo. Cammina fuori degli spazi sacri. Egli si pone davanti, egli è il Maestro e la "via". I seguaci di Gesù, fin dai primi secoli, si sono fatti pellegrini per raggiungere i luoghi della nascita, della morte e risurrezione. Sulle tracce di Pietro, Paolo e dei martiri, anche Roma divenne presto meta privilegiata di pellegrinaggio, e pure Santiago de Compostela per onorare Giacomo il Maggiore.

Per finire, possiamo chiederci: l'uomo d'oggi sa dove andare? Sceglie un cammino o imbocca la prima strada che si presenta? E agli incroci della vita sa da che parte andare? Il cammino più intrigante è quello che ha Gesù come bussola.

polla - crea una condizione di vasodilatazione che dura a lungo, anche tutta la notte, e fuge da potente ipertensivo e antistress".
Come scrive Eri De Luca: "Qualunque altro mezzo provvede a uno spostamento, ma solo i piedi permettono il viaggio". In auto, in pulman, in moto e persino in bici andiamo per percorsi scontati e ripetitivi mentre a piedi ci inoltriamo per sentieri nuovi, in viaggi di avventura e di scoperta. "Viaggio è l'attraversamento di deserti da parte di nuovi migratori. Si mettono in viaggio l'esploratore e il pellegrino per scoprire luoghi nuovi e nuovi orizzonti dello spirito. Le terre emerse sono state esplorate da uomini in cammino. Camminare è anche la breve gita di chi sale la montagna, a due o a quattro zampe, faticando e scoprendo che le alture sono uno scenario dal fascino tutto particolare".
Secondo lo scrittore-camminatore Pietro Dorflès: "Nel mondo odierno camminare non è più una necessità, legata all'istinto primordiale dell'uomo per procurarsi il cibo per vivere. Il camminare diventa qualcosa relativo al nostro specifico di uomini. Diventa uno strumento di riflessione, di apertura, una contemplazione".
L'ultimo termine usato da Dorflès, "contemplazione", ci fa approdare alla stretta via del camminare cristiano. Anche qui il legame con la Scrittura è fondamentale.

Le radici sono nella Bibbia in Abramo, padre della fede, chiamato a lasciare la vita sedentaria per andare verso la