

Parti con il piede giusto!

Settembre, si sa, è il mese dei buoni propositi. Si ritorna alla vita di tutti i giorni, dopo le vacanze, con tanti progetti e idee. C'è chi giura a se stesso *"mi metto a dieta sul serio"*, chi di iscriversi in palestra abbandonando una volta per tutte la sua proverbiale pigrizia e chi si promette *"quest'anno dedico più tempo a me stesso"*. Certo, avvisano gli psicologici, perché si attui un vero cambiamento e non si ritorni nel giro di poco tempo ai vecchi vizi, travolti dalla routine, ci vuole tempo e bisogna fare le cose in modo graduale. Ma questo non significa non provarci. Anzi. Basta fare un passo alla volta. Perché allora non cominciare col prendersi un po' più cura della propria salute, troppo spesso messa a rischio da abitudini scorrette, con un bel check up? Quando si comincia un lungo viaggio, come quello lavorativo o di studio che ci separa dalle prossime vacanze, è bene accertarsi che tutto funzioni bene, proprio come si fa con l'automobile prima di partire. Ecco allora che, seguendo la metafora della macchina, nel "tema mese" di questo numero abbiamo deciso di proporvi una sorta di "tagliando di manutenzione" prima di rientrare a pieno regime, per controllare se avete un assetto, cioè una postura, corretto, se i

fanali, cioè gli occhi, funzionano come dovrebbero e se il carburante che usate, ovvero il cibo, è quello giusto, e soprattutto per correggere il tiro, laddove fosse necessario. Settembre però è anche stato il mese in cui le Paralimpiadi di Londra (cominciate a fine agosto e seguite da milioni di spettatori in tutto il mondo) sono entrate nel vivo, regalando ci tante medaglie e tantissime emozioni. Come quella per l'oro nei 100 metri della ventitreenne bergamasca Martina Caironi, alla quale avevamo dedicato la

rubrica "testimonianza" dello scorso numero e che in questo vedete felice e sorridente in copertina. A lei e a questi straordinari atleti, bergamaschi e non, che con la loro grinta e determinazione sono riusciti ad andare oltre le difficoltà, non mollando mai, abbiamo voluto dedicare il nostro "dossier Paralimpiadi", un'occasione per conoscere più da vicino questo mondo che molto ha da insegnare a tutti noi.

*Elena Buonanno
Daniele Gerardi*

