

Chi è Milena Megli? Una tosta. Sì, ma chi è? Una marciatrice plurititolata che ora si dedica all'insegnamento del walking (dall'inglese *to walk*, camminare, *ndr*), la tecnica con cui s'impara a camminare nel modo corretto (sia che si faccia la spesa o che si passeggi nel bosco), perché diventi stile di vita, evitandoci molti problemi a livello articolare.

Camminare bene conviene

«Tante persone camminano male - spiega Milena -, appoggiano solo la pianta del piede e allora il peso del corpo non è ammortizzato dal tallone, e le ginocchia e la schiena subiscono un impatto maggiore. Camminare con le punte divergenti può danneggiare i legamenti mediali e laterali delle ginocchia. Il piede va appoggiato sempre con la cosiddetta "rullata", tallone-pianta-punta: e l'insorgere dei problemi è limitato».

I timidi e i riflessivi camminano a testa bassa: secondo Milena, «questo è un atteggiamento che porta a inclinare in avanti la schiena, con possibili problematiche nel fulcro del nostro baricentro, il cosiddetto LSS1, cioè la quinta vertebra lombare e la prima sacrale (quelle da cui partono i nervi sciatici). Stando con il busto inclinato, danneggiamo le due vertebre con possibili stress e infiammazioni delle radici dei nervi sciatici e insorgenza di sciatalgie e lombo-sciatalgie».

Con la tecnica del walking lavorano tutti i gruppi muscolari, in particolare quelli posturali (glutei, quadricipiti e addominali), cioè quelli che sostengono la schiena. Ecco perché è importante saper camminare bene, per star bene *in toto*. In più, come per ogni attività sportiva, ci sono vantaggi per l'apparato cardiorespiratorio e muscolare, si abbassa la pressione arteriosa, si contrastano colesterolo, diabete e osteoporosi.

Qualsiasi condizione del terreno - sullo sterrato, sulla spiaggia, sull'asfalto, sull'erba - va bene e si

SPORT PER TUTTI

In cammino

La tecnica per una postura corretta e il benessere fisico. La voce dell'esperta

di Francesco Giannoni



Camminata della salute, Sezione soci Empoli

Il palmarès di Milena

Fra i titoli vinti nella marcia, quattro titoli mondiali master individuali sui 3, 10 e 20 km, quattro titoli europei master individuali sui 3, 5 e 10 km, quattro mondiali a squadre e tre europei.

può cominciare a qualunque età: «Fra le persone che imparano la tecnica del walking ci sono bambini di 4-5 anni (imparare sin da piccoli la tecnica di camminare bene è un patrimonio che rimane) e adulti

GLI INTERVISTATI



Milena Megli
atleta e insegnante di walking



Alberto Calamai
guida ambientale

Firenze

Incontri con la città

Vivere senza dolore: è possibile? L'argomento sarà al centro del nuovo appuntamento del ciclo "Incontri con la città" in programma domenica 11 marzo alle 10.30 (Rettorato, piazza San Marco 4, Firenze). Ne parleranno Raffaele De Gaudio, docente di Anestesiologia e rianimazione, direttore Dai anestesia, Aou Careggi, e Pierangelo Geppetti, docente di Farmacologia clinica, direttore Centro cefalee Aou Careggi. Illustreranno le prospettive terapeutiche più attuali nella cura del dolore, come l'uso della cannabis e dei suoi derivati per il trattamento di forme dolorose di malattie del sistema nervoso centrale. Sarà l'occasione per conoscere anche gli sviluppi nella terapia dell'emicrania, una malattia dolorosa che affligge in forma moderata/severa il 15% della popolazione mondiale e in forma cronica e fortemente disabilitante l'1,5%.

anche di 90 anni, naturalmente in buone condizioni di salute».

Walking e nordic walking, la camminata con i bastoncini, sono parenti prossimi; Milena però consiglia il secondo in collina o in montagna, dove il bastoncino ha un'azione di ausilio nella spinta, o a chi ha protesi all'anca o al ginocchio: i bastoncini aiutano nella postura. «Nei percorsi cittadini è molto più efficace usare il nostro corpo senza ausili».

Una strada nel bosco

Bello camminare nel bosco con la neve! O d'estate a cercare un po' di frescura. Se poi c'è qualcuno che ci spiega i segreti della natura, è ancora meglio. Parola di Alberto Calamai, coordinatore di un gruppo di 8 guide ambientali come lui. Organizzano escursioni di ogni tipo, d'inverno anche facili passeggiate sulla neve con le ciaspole, sempre a basse quote, senza pericoli di sorta. A primavera-



Walking

La giusta impostazione del camminare da You Tube di Milena Megli del 1/8/17
● 1' 13"
<https://goo.gl/bkcAxT>



inizio estate, programmano uno o più giorni sulle isole dell'arcipelago, compresa la visita guidata alla misteriosa isola di Gorgona; d'estate, ecco escursioni anche impegnative sulle

Apuane, sulle Dolomiti o sulle Alpi.

Durante l'escursione si racconta il territorio che si visita: dalle leggende alle emergenze storiche, alle bellezze naturalistiche, per prendere coscienza dell'ambiente e di come rispettarlo e mantenerlo.

Chi partecipa? Giovani di 30-35 anni alle attività di un giorno sulla neve o lungo i fiumi, a quelle di 2-3 giorni, più costose, arrivano persone più grandi. Con i giovanissimi si svolgono lezioni di educazione ambientale nelle scuole, prevalentemente a Firenze.

● www.walkingmilena.it
www.ufficioguide.it