

## L'intervista

FRANCESCO LANDI

«Riapriamo le palestre  
Da medico dico:  
sono ambienti di cura»

Il presidente dei geriatri: «Si può operare in sicurezza anche nelle piscine. Gli italiani devono tornare a fare esercizio fisico»

di STEFANO FILIPPI



Il professor Francesco Landi, 57 anni, dal 1° gennaio scorso presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria, è responsabile della Medicina interna geriatrica al Policlinico Gemelli di Roma e da un anno («mio malgrado») è in prima linea nell'affrontare la pandemia: inizialmente ha gestito la fase acuta al Gemelli e successivamente, dal 21 aprile 2020, ha avuto la responsabilità del day hospital post Covid. È pure consigliere di Sport e salute spa, società interamente posseduta dal ministero dell'Economia per lo sviluppo dello sport in Italia.

**Quando si discute di riapertura, al massimo si parla di cinema e teatri. Palestre e piscine restano vietati.**

«Non devo dire io di riaprire palestre e piscine. Non sono un politico. Come medico, però, le considero luoghi di cura. Per anni abbiamo studiato, dimostrato da un punto di vista scientifico e quindi divulgato che l'esercizio fisico e lo sport sono quei due stili di vita che ci garantiscono di stare bene».

**Dovremmo aggiungere la dieta.**

«Certamente, la dieta equilibrata e l'esercizio fisico sono il binomio perfetto. Di sicuro, è documentato che l'esercizio fisico non solo previene e contrasta l'insorgenza di malattie come quelle cardiovascolari e metaboliche, ma migliora anche il pattern immunitario. È la strategia per invecchiare bene: la longevità non è soltanto un dono genetico o di natura, ma si conquista con i corretti stili di vita».

**In particolare con l'esercizio fisico.**

«Gli americani l'hanno definita "polipill", la pillola che contiene altre pillole benefiche in termini fisici e psicologici».

**Ma questa pillola miracolosa non possiamo prenderla perché palestre e piscine sono chiuse.**

«Abbiamo giustamente detto che andare al supermercato è un bene primario, non demandabile: con le dovute cautele di igienizzazione, distanza e protezioni è un luogo dove approvvigionarsi di materie prime per sostentarsi. Dovremmo immaginare che anche piscine e palestre siano considerate un bene primario dove fortificarsi. E lo sono soprattutto in questa fase della pandemia».

**Che intende?**

«Con un mio gruppo di lavoro siamo stati i primi al mondo a descrivere la sindrome che oggi viene chiamata "del long Covid": a giugno abbiamo pubblicato su *Jama*,

una delle principali riviste scientifiche mediche, un articolo che descrive i "persistent symptoms" nei pazienti guariti dal Covid».

**Che cosa avete scoperto?**

«Che tra queste conseguenze c'è una forma molto simile alla sindrome da affaticamento cronico. E l'esercizio fisico unito alla corretta nutrizione sono le strategie più indicate per uscire da questa prostrazione e recuperare prima una condizione psicofisica accettabile».

**L'esercizio fisico previene il Covid?**

«Questo no. Ma è innegabile che ci garantisce un migliore stato di salute e ci rende più prestanti».

**Quindi piscine e palestre vanno aperte.**

«È una cosa che secondo me va presa in considerazione. Per esempio, potremmo pensare alle

“  
*La sedentarietà fa danni gravissimi agli anziani. Le federazioni sportive hanno preparato protocolli molto severi per il distanziamento*”

persone che sono già state vaccinate: è una progettualità che mi piacerebbe portare avanti. Dobbiamo capire che le persone vanno riportate a fare attività fisica dopo questo lungo periodo di sedentarietà».

**Che cosa vede nel suo day hospital al Gemelli?**

«Moltissimi anziani sono a casa in poltrona ormai da un anno e non riescono più ad alzarsi da soli: hanno perso massa muscolare e ossea, sono stati troppo fermi e corrono rischi maggiori di cadere. Teniamo altissima l'attenzione sul contenimento del contagio, ma dobbiamo anche riportare l'attenzione sullo sport come cura e strategia di prevenzione. La medicina preventiva è una grande conquista degli ultimi decenni che non va perduta. Così come dobbiamo tornare a controllare il colesterolo e riprendere gli screening oncologici, altrettanto importante è riportare anche con quella forma di prevenzione fatta attraverso l'esercizio fisico e lo sport. Che si fanno in palestre e piscine».

**Come garantire la sicurezza sanitaria?**

«Tutte le federazioni sportive

hanno sottoposto una serie di protocolli anche molto articolati. Per esempio, è possibile evitare di utilizzare gli spogliatoi dove è più difficile rispettare il distanziamento. Si possono utilizzare gli spazi aperti vicino alle palestre, analogamente a quanto è stato legittimamente concesso dai Comuni a bar e ristoranti. Con l'arrivo della bella stagione si possono sfruttare anche le piscine all'aperto con protocolli di distanziamento e meno persone nelle corsie».

**La sicurezza è nell'applicazione dei protocolli elaborati dalle federazioni?**

«Quella del basket ha descritto esattamente la distribuzione dei bambini nella palestra rispetto alla grandezza del campo, quanti contemporaneamente possono essere presenti, quali esercizi i vari allenatori possono produrre: per esempio, niente "uno contro uno" con il contatto fisico ma soltanto palleggio, passaggi, tiro a canestro, allenamento di gruppo con distanziamento».

**È in piscina?**

«Lo stesso. È stato calcolato il numero massimo di bambini che possono nuotare in una corsia rispettando ampiamente il distanziamento».

**Insomma, bisognerebbe riaprire.**

«Quantomeno bisogna cominciare a pensarci. Dobbiamo capire che l'attività fisica è una medicina. Stiamo togliendo a bambini, ragazzi, adulti e anziani una pillola di benessere. Fare sport è come curarsi. La sedentarietà e l'assenza di movimento portano ad aumentare il peso e gli indici di massa corporea, e di conseguenza ad aumentare l'indice di rischio cardiovascolare».

**Come spiega che solo il cibo sia stato considerato un bisogno primario e non il mantenersi in salute attraverso l'esercizio fisico?**

«Quello che posso dire è che se un paziente soffre di ipertensione, nessuno si sognerebbe di togliergli la pastiglia che abbassa la pressione. E così dovrebbe essere per quel farmaco così benefico che si chiama esercizio fisico. Dobbiamo pensare a rendere di nuovo accessibile alla popolazione italiana la possibilità di fare attività fisica. In realtà, come le ripeto, è la scoperta dell'acqua calda».

**Non sia così modesto.**

«Forse pochi sanno che l'acronimo "spa", quello usato per indicare



ATLETA Francesco Landi. È il promotore della corsa Longevity Run a Roma

le terme e i centri benessere, significa "salus per aquam". Lo dicevano già gli antichi Romani: la salute attraverso l'acqua».

**Lei fa sport?**

«Io ero uno che andava tre volte alla settimana in piscina e altrettante volte in palestra e la domenica facevo qualche altra attività, tipo lo sci d'inverno e la bicicletta o la corsa d'estate».

**Sport tutti i giorni?**

«L'Organizzazione mondiale della sanità ha aggiornato le sue linee guida sull'attività fisica e i comportamenti sedentari nel settembre scorso, in piena pandemia: a tutte le categorie d'età è raccomandata l'attività fisica, considerando il tipo, la frequenza e la durata, così come si fa per la prescrizione di un farmaco».

**Parla di dosi come il «bugiardino» di un medicinale?**

«Certamente. L'attività fisica ha una sua prescrizione, con l'indicazione di che cos'è una dose, quante ne vanno prese e quante volte a settimana».

**Qual è la posologia consigliata dall'Oms?**

«Dai 150 ai 300 minuti a settimana di attività aerobica moderata o intensa. Significa un minimo di mezz'ora in 5 giorni su 7. E se oltre all'aerobica si fa anche potenziamento muscolare, si ottiene un beneficio aggiuntivo. Il risultato è meno mortalità per tutte le cause, meno ipertensione, meno cancro, meno diabete, miglioramento della performance cognitiva, riduzione dell'ansia, della depressione e della demenza, migliore qualità del sonno, calo dell'adiposità e dell'obesità: lo scrive l'Oms. Se l'esercizio fa tutto questo, pensiamoci bene prima di lasciare ancora i centri sportivi chiusi».

**Come ha fatto quest'anno senza**

**sci, palestra e piscina?**

«Corsa, bicicletta e alcune attività all'aperto come il padel».

**È fortunato.**

«Ma ieri ho dovuto saltare la "Roma riparte - Riparti Roma", una corsa di 5 chilometri per i podisti amatoriali e 10 per i top runner. La Fidal Lazio e il Comune di Roma mi avevano chiesto anche un endorsement perché il modello al quale si sono ispirati è la Longevity Run che avevo lanciato nel 2019».

**Che cos'è?**

«Una competizione promossa dal Policlinico Gemelli per promuovere l'idea che la longevità si conquista con la corsa. Cioè devi correre, te la devi conquistare, devi muoverti. La longevità non sta seduta sulla sedia, non ti puoi beare del fatto che il nonno è arrivato a cent'anni e quindi ci arriverai anche tu. No, ti devi muovere».

**La Riparti Roma si è corsa in sicurezza?**

«Ovviamente tutti distanziati, ogni mezz'ora sono partite 100 persone per non accalcarsi sul circuito attorno alle Terme di Caracalla. E tutti schierati con la mascherina».

**Come si corre con la mascherina?**

«Solo i primi 500 metri. Poi si si doveva buttare nel secchio. Chi la gettava a terra veniva squalificato. Regole ferree anti Covid. Ma con le dovute cautele si può fare anche questo tipo di manifestazione».

**Perché ha dovuto dare forfait?**

«Non sono allenato per fare una corsa decorosa. Ma ho ripreso ad allenarmi per il 23 maggio, quando mi auguro riusciremo a disputare la prossima edizione della Longevity Run».