

IVG

Coronavirus, l'Oms "smentisce" l'Italia: "Se potete, uscite di casa per fare attività fisica"

di **Redazione**

22 Marzo 2020 - 17:32



Liguria. Una piccola guida con alcuni consigli per gestire il proprio stato di salute psico-fisica in questo periodo di isolamento domestico forzato: tra questi anche quello di uscire di casa, ove consentito, per fare attività fisica.

A dirlo l'Organizzazione Mondiale della Sanità in una comunicazione ufficiale delle scorse ore: "Durante questo momento difficile, è importante continuare a prendersi cura della propria salute fisica e mentale. Questo non solo ti aiuterà a lungo termine, ma ti aiuterà anche a combattere COVID-19, in caso di contagio".

Un'impostazione che in qualche modo potrebbe sembrare stridente rispetto a quanto invece impostato dall'Istituto Superiore di Sanità italiano. Nel Belpaese, anzi, sembra crescere un vero e proprio "allarme sociale" che prende di mira abitudini come la corsa e la passeggiata. In teoria concesse dai decreti del Governo ma, di fatto, sconsigliate dalle stesse istituzioni e messe "sotto accusa" da molti cittadini.

Non si tratta dell'unica "differenza di vedute" tra Organizzazione Mondiale della Sanità e Istituto Superiore di Sanità italiano. Da settimane, infatti, l'Oms consiglia a tutti gli stati

alle prese con il virus di procedere con ampie campagne di test e tamponi a tappeto, in primi ai sanitari e alle persone che lavorano con il pubblico, anche in assenza di sintomi, per trovare e isolare i casi positivi ma asintomatici; l'Iss, invece, ha più volte raccomandato di farlo solamente a chi presenta sintomi, possibilmente acuti. Una differenza non da poco, e che potrebbe fare la differenza.

Tra le altre "strategie per conservarsi in buona salute" è consigliato mangiare in modo sano, evitando abbuffate e cibo spazzatura per l'ansia, evitare alcool e bevande gassate, non fumare, se si lavora da casa cercare di non mantenere la stessa posizione tutto il giorno e fare pause di tre minuti ogni trenta. E poi fare attività fisica: dai 30 ai 45 minuti al giorno, gli adulti, almeno un'ora per i ragazzi, e "Se le linee guida locali o nazionali lo consentono uscite per una passeggiata o per una corsa, mantenendo le distanze di sicurezza dagli altri".

"E' normale sentirsi spaventati, cerca di parla con persone di cui ti fidi e mantenere i contatti con i mezzi possibili, aiuta la tua comunità con volontariato o anche solo facendo la spesa a chi non può uscire. La compassione è una "medicina". Leggi, ascolta musica, cerca di rilassarti e se cerchi notizie fallo da fonti affidabili".