

Ma perché...

...in Italia la donna è meno portata a correre che in altri Paesi?

«Credo che il motivo principale stia nel fatto che la donna "non si dà il permesso" - spiega Marisa Muzio, psicologa dello sport e responsabile del Centro Studi Psicospport di Milano -. Sicuramente abbiamo fatto enormi passi in avanti e siamo ormai lontani dall'idea quasi "sacrificale" dell'essere donna. Eppure rimane un retaggio culturale che impone alla donna, in una certa fase di vita, di vedersi principalmente come "mamma" o "moglie", finendo per negarsi il permesso di praticare sport».

Al contrario dell'uomo che, anche dopo aver messo su famiglia, continua a coltivare le sue passioni, ritagliandosi spazi ad hoc: il calcetto serale con gli amici piuttosto che la corsa prima di cena sono attività che si possono conciliare tranquillamente con quelle di marito e di papà. Una questione di cultura, dunque, radicata in generazioni di mamme italiane che si sono dedicate principalmente alla famiglia. «Certamente i numeri del running sono bassi - continua la psicologa - ma le donne in Italia

fanno altro: principalmente palestra e acquagym. Quasi sempre, però, per mantenersi in forma più che per passione». Non bisogna dimenticare, poi, le ragioni del cuore e quelle della testa. «Nel prendere le decisioni - conclude la Muzio - ci guidano sempre una componente emozionale e una razionale: la donna sa che lo sport fa bene e aiuta a migliorare la qualità della vita, ma resta ancorata a situazioni che la riportano immediatamente con i piedi per terra, a una realtà che le impone dei doveri. Finendo per ricadere nella logica del non darsi il permesso».

...la donna italiana che corre ha pudore a mostrare il proprio corpo?

«Lo sport è sempre un microcosmo di un sociale più allargato». Parole, quelle di Marisa Muzio, che potremmo tradurre con una sorta di "paese che vai, runner che trovi". «Partendo da questo presupposto è normale che esistano Paesi con una maggiore libertà di espressione e altri più condizionati sul piano estetico, anche nel fare sport».

Il culto dell'immagine e quello del corpo (non dimentichiamo che discendiamo dagli antichi Romani) in Italia non vengono accantonati neanche mentre si corre. La donna, in particolare, non lascia nulla al caso: si preoccupa di come appare, si sente osservata, teme il giudizio. Di conseguenza, se non si sente perfettamente a posto con se stessa, non si scopre. Aggiungiamoci che in Italia, Paese della moda per eccellenza, seguire le tendenze è quasi un obbligo. Marche di abbigliamento, accessori, colori: tutto fa tendenza, tutto ha il suo periodo. E non sono poche quelle che ammettono di sacrificare ogni tanto la comodità in nome dell'estetica. Lo sport diventa uno strumento per apparire. E apparire (belli) è il mezzo per essere, per migliorare la propria autostima. Basti pensare che una recente ricerca ha dimostrato come un vestito con cui ci si sente a proprio agio sia sufficiente ad aumentare l'autostima, aiutando a fronteggiare situazioni difficili o di imbarazzo. L'occhio vuole sempre la sua parte. Anche quando ci si guarda allo specchio. —VANNI SPINELLA