

## BENESSERE

## Seguendo le orme di Terry



Terry Fox: un esempio di sportivo che ha lottato contro il cancro.

Nel giugno del 1981 Terry Fox era un giovane e tenace sportivo di 23 anni, che stava per portare a termine il suo grande sogno: attraversare il Canada a corsa per raccogliere fondi a favore della ricerca sul cancro e per sensibilizzare la gente sulla malattia tumorale, che a lui aveva portato via una gamba. Purtroppo, dopo 5.000 km la malattia ha avuto la meglio e Terry ha dovuto abbandonare prematuramente la sua sfida con la vita. Ma il suo spirito ha continuato a vivere e da allora in tutto il mondo (e questo anno anche in Ticino in collaborazione con la Stralugano) si organizzano delle Terry Fox Run, le Corse della Speranza non competitive della lunghezza di 5 km, sia in ricordo del coraggioso studente sia per finanziare progetti di ricerca antitumorali.

Cosa c'entra tutto ciò con il wellness? Si chiederà qualcuno. C'entra, c'entra. E per tanti motivi. Primo: correre o camminare, fa bene a tutti. Secondo: partecipare a una manifestazione sportiva e ricreativa di grande portata è un'occasione privilegiata per socializzare e divertirsi. Terzo: la solidarietà attiva fa bene al cuore perché ci fa sentire più uniti e più buoni, giusto?

[www.terryfoxrun.ch](http://www.terryfoxrun.ch)



FOTO: ANNICK ROMANSKI, MAD

## Una corsa solidale

Movimento, divertimento e solidarietà alla Corsa della speranza che si terrà il 16 settembre a Lugano.

**COOPERAZIONE:** Oltre allo sci di fondo quali sport pratica?

**CHIARA DEVITTORI:** Molta bicicletta e mountain bike: amo gli sport all'aperto. E

poi pedalando non si esercita pressione sulla gamba con la protesì.

**Quanto si allena al giorno?** Prima delle Paraolimpiadi

Chiara Devittori, brillante 4° posto alle Paraolimpiadi di Torino nello sci nordico.

di Torino, tre ore al giorno. Ora meno, perché faccio sport senza fini agonistici.

### Chiuso con le gare?

Non totalmente. Parteciperò a manifestazioni come la maratona engadinese di sci di fondo e ad altri appuntamenti locali.

### Che alimentazione segue?

Niente di particolare. Cerco di mettere nel menu quotidiano tutti gli elementi nutritivi di cui ho bisogno. Non sono una fan della carne ma so che un minimo di proteine sono necessarie ai muscoli. E poi mi piacciono i dolci. Per fortuna, facendo tanto sport, li smaltisco...

### Cosa significa essere madrina ufficiale della 1ª edizione della Terry Fox Run?

È sicuramente un onore poter trasmettere alla gente il messaggio che, nonostante un tumore osseo, si può continuare a vivere bene e fare tanto sport.

*Donatella Gellera Falerni*

## PSICOLOGIA

### Essere felici vuol dire...



...essere giovani e innamorati? Non esattamente: secondo alcuni studiosi, che hanno analizzato il problema, sembra che le persone dai cinquant'anni in su siano più felici perché più libere da responsabilità famigliari e ambizioni lavorative e meno stressate dagli impegni. Inoltre pare che per essere contenti sia più importante avere una fitta rete di amici fidati che essere innamorati.

## MODA E SALUTE

### Tacchi a spillo e alcol

Al pronto soccorso dell'ospedale di Cardiff (Galles) nei weekend si registrano numerosi ricoveri, dovuti a rovinose cadute dai tacchi alti soprattutto in discoteca. Il problema, oltre alle altezze vertiginose di alcune calzature, deriva anche dall'abuso di bevande alcoliche, che compromettono il senso dell'equilibrio.