

Possiamo allenarci in modo ecologico?

LUCY SIEGLE, THE OBSERVER, GRAN BRETAGNA. ILLUSTRAZIONE DI ALE & ALE

Anche se non sono una fanatica dell'aspetto esteriore, mi piace prendermi cura di me. Sto molto attenta, però, all'impronta ecologica dei centri per il fitness.

Le palestre divorano enormi quantità di energia e risorse: ci sono i condizionatori, i distributori di bibite e gli schermi. Poi, bisogna lavare montagne di asciugamani e far funzionare vari tipi di macchine cardiotoniche che consumano tantissimo. L'unica cosa che viene riciclata, è l'aria.

Come se non bastasse, nel 90 per cento dei casi chi va in palestra per fare un po' di movimento fa riposare i muscoli andandoci in macchina. E, oltretutto, quasi l'81 per cento delle persone che si iscrive in palestra o nei fitness club privati smette di frequentarli in media dopo sei mesi. Ma continua comunque a pagare la retta per varie settimane, anche dopo aver smesso.

Piantare un albero

Visto come stanno le cose, la soluzione migliore è provare ad allenarsi in un altro modo, per esempio scegliendo le palestre ecologiche. In Gran Bretagna è possibile frequentare le cosiddette Green gym, palestre verdi, come quelle create alla fine degli anni novanta dall'organizzazione ambientalista British Trust for conservation volunteers



Nelle palestre verdi ci si esercita spalando compost e pulendo sentieri

(Bctv). Sono più economiche ed ecologiche dei centri fitness tradizionali. Negli ultimi tempi il gruppo ha fatto passi da gigante e oggi in Gran Bretagna ci sono più di sessanta centri in cui è possibile allenare tricipiti e bicipiti femorali spalando compost, pulendo i sentieri dalle sterpaglie, riparando i muretti, piantando alberi o creando aree ludiche per i bambini. Abbattendo un albero morto consumate le stesse calorie che bruciate facendo aerobica a ritmo sostenuto. Tuttavia, scegliendo l'alternativa ecologica, contribuite anche a salvaguardare l'ambiente, godendovi il piacere di stare qualche ora all'aria aperta.

Secondo una ricerca, le persone che fanno questo tipo di attività regolarmente riducono del 50 per cento il rischio di infarto. Ci sono anche altri vantaggi: se il risultato del proprio sforzo è visibile, la soddisfazione è maggiore.

Tuttavia, se proprio non riuscite a staccarvi dalla cyclette o dal tapis roulant, cercate di usarli per alleggerire anche la vostra impronta ecologica, anche se di pochi grammi. Durante un allenamento, una persona con una corporatura normale genera in media una potenza di 300 watt di energia (elettrica), sufficienti per alimentare una lavatrice per un'ora. Chi vuole può fare davvero un lavaggio pedalando, con la lavatrice a pedali inventata da Alex Gadsden (costa circa seicento euro e si può ordinare sul sito cycleclean.biz).

Alcuni ingegneri dell'università di Stirling, in Scozia, stanno lavorando alla realizzazione di tapis roulant e vogatori in grado d'immagazzinare l'energia cinetica prodotta quando vengono usati per trasformarla in energia meccanica. In questo modo la palestra di un albergo potrebbe alimentare, per esempio, l'impianto d'illuminazione, i bollitori e gli stirapantaloni elettrici della struttura.

E i clienti più allenati potrebbero perfino avere degli sconti speciali. ■ gb

DOMANDE E RISPOSTE MARCO MOROSINI

C'è un metodo ecologico per riscaldare una fattoria?

A Berdetschlag, un villaggio della foresta boema austriaca incuneato tra la Baviera e la Repubblica Ceca, tre piccoli allevatori hanno riunito le loro 150 vacche in una nuova stalla e hanno cominciato a riscaldarla usando il calore del latte. Appena munto, il latte va rapidamente raffreddato per impedire che si deteriori. Il processo richiede l'uso di impianti elettrici di raffreddamento che ne disperdono il calore, generalmente nell'ambiente esterno. Ma perché sprecare quel calore? Nella stalla di Berdetschlag, il latte appena munto (che è a una temperatura di 35 gradi) passa in uno scambiatore. Grazie a due pompe di calore, scalda a 55 gradi 600 litri di acqua, raccolta poi in un serbatoio della capacità di 3.000 litri. L'acqua calda serve a riscaldare una struttura di circa cento metri quadrati dove si trovano la postazione di mungitura e l'ufficio degli allevatori.

MARCO MOROSINI È ANALISTA SOCIO-AMBIENTALE. HA INSEGNATO AL POLITECNICO FEDERALE DI ZURIGO E IN ALCUNE UNIVERSITÀ ITALIANE

FA' LA COSA GIUSTA SPEGNI IL FORNO

Quando usi il forno della cucina, spegnilo qualche minuto prima della fine della cottura: il cibo continuerà a cuocere per il tempo necessario.

www.foe.co.uk



I consigli di Leo Hickman. Gli spifferi di porte e finestre disperdono circa il 20 per cento del calore del vostro appartamento. Per evitare di sprecare energia d'inverno, provate a installare i doppi infissi.