Potrà sembrare un paradosso, ma sovente le azioni più semplici sono anche quelle più difficili da compiere bene.

Narrano ad esempio che il modo migliore per capire se un aspirante chef sappia davvero cucinare sia fargli preparare degli spaghetti al pomodoro e non chissà quale piatto sofisticato e pieno d'ingredienti. Trasportato nella vita quotidiana, questo concetto può essere applicato a due fra le attività apparentemente più banali eppure a loro modo non solo salutari ma, in taluni contesti, essenziali: camminare e nuotare.

Forse anche per questo, sono diventate l'ideale colonna vertebrale del progetto che il Centro Provinciale Libertas di Torino, raccogliendo con l'abituale prontezza che lo contraddistingue l'input in tal senso trasmesso dall'Ente Nazionale, ha sviluppato nell'ambito di "Gioca allo sport, cambia il mondo" per quanto concerne specificamente il target inattivi. Si è mosso facendo, come si suol dire, di necessità virtù, trasformando cioè la prolungata inattività fisica di molti soggetti a causa del covid (e di cattive abitudini motorie esistenti già prima della pandemia ma da essa ampliate a dismisura) nell'occasione per la diffusione e poi il mantenimento d'uno stile di vita più sano, basato innanzitutto su un'adeguata pratica sportiva. Una buona ricetta contro qualche kg in più se non proprio all'obesità in persona, ma anche un cambio di mentalità più radicale, capace di anteporre il benessere del proprio corpo a qualsiasi pur comprensibile tentazione di sedentarietà, la stessa che dopo una giornata di duro lavoro fa sembrare un comodo divano soluzione di gran lunga preferibile a qualche vasca in piscina o una camminata all'aria aperta.

Paladini di questa simbolica crociata contro l'inattività sono così diventate due società dell'immediato hinterland torinese, entrambe con sede a Rivoli che, muovendosi su

due binari distinti ma fortemente paralleli, hanno in qualche modo creato un binomio vincente, proseguendo nel solco d'una programmazione consolidata negli anni ma al tempo stesso aggiornandola alla luce delle nuove esigenze provocate dagli eventi emergenziali: l'ASD Libertas Nuoto Rivoli presieduta da Enrica Lanza, da ormai quasi un trentennio impegnata nella gestione della Bonadies, e l'ASD Iride, fondata nel 2002 su iniziativa d'un gruppo di insegnanti di Educazione Fisica, guidata da Alfia Zappalà e costantemente attiva sul territorio, in particolare nel… quadrilatero Avigliana-Rivoli-Collegno-Grugliasco. Due scenari logistici completamente diversi ma un'unica, irrinunciabile missione: offrire un'alternativa sana e futuribile alla regina delle tentazioni fisiche, la pigrizia.

Alla Bonadies, l'inattività si combatte a suon di bracciate. Guidato da Sara Maritano, istruttrice-referente dell'iniziativa e sotto la supervisione del professor Fulvio Martinetti il progetto mira a cogliere il classico mix funzionale: una proposta quantitativamente non assillante (2 volte alla settimana) e scevra da qualsiasi spirito competitivo ma al tempo stesso strutturata e costante, rivolta a una vasta gamma generazionale (dai teenagers agli ultrasettantenni) e modulata con intensità crescente, in modo da creare prima uno stimolo ad aderirvi e poi la voglia di continuare a farlo nel tempo.