

Introduzione

Cos'è che ci rende umani? Qual è il tratto che ci differenzia da tutti gli altri esseri viventi? Di solito in cima alla lista delle nostre prerogative figura il linguaggio: è una caratteristica propria soltanto dell'uomo, non c'è dubbio¹. Se infatti anche altre specie sono in grado di comunicare, e spesso in maniera impeccabile e dettagliata, ad esempio con segnali specifici per indicare cibo e pericoli, nessuna ha niente che somigli al nostro linguaggio, con la sua infinita capacità di veicolare idee, fatti e cultura.

Noi esseri umani, poi, sappiamo adoperare utensili elaborati e ne tramandiamo l'uso ai nostri simili, un uso che nel corso del tempo si evolve. Ma anche altre specie adoperano utensili, sebbene non con la nostra varietà e inventiva. Spesso fra i tratti distintivi umani viene menzionata anche la tendenza a cuocere il cibo, un'abitudine di cui in effetti abbiamo l'esclusiva. La cottura ci permette di ricavare sostanze nutritive e carburante da fonti che diversamente non potremmo sfruttare. Questo, però, fa sorgere subito una domanda: come facciamo a raccogliere e trasportare il cibo da cuocere? Un altro punto che in genere compare sulla lista è l'ingente quantità di risorse che investiamo nei nostri bambini e adolescenti, allevandoli e accudendoli a lungo: un impegno ben più gravoso di quello che si accollano le altre specie.

C'è tuttavia un punto spesso omesso, regolarmente trascurato dai più benché rappresenti un singolare e importan-

tissimo adattamento (cioè un'alterazione biologica utile alla sopravvivenza) intrecciato a tutte le prerogative umane appena illustrate, nonché a molte altre. Mi riferisco alla nostra capacità di camminare, o meglio di camminare in posizione eretta su due piedi, una caratteristica nota come «bipedismo» che ci lascia le mani libere, laddove gli altri animali terrestri, in maggioranza quadrupedi, hanno tutte le zampe impegnate². Camminare è un'impresa mirabile e solo apparentemente semplice (non a caso, i robot non riescono ancora a emularla con la fluidità degli esseri viventi)³ e dona alla nostra mente una mobilità negata al resto degli animali. Erwin Straus, neurologo e fenomenologo oggi quasi dimenticato, ha colto alla perfezione quanto questo atto sia costitutivo della nostra identità e della nostra esperienza quando, nel 1952, ha scritto: «La postura eretta è una condizione indispensabile dell'autoconservazione dell'uomo. Siamo dritti, ed è in questa specifica relazione con il mondo che ci percepiamo»⁴. La postura eretta cambia il modo in cui ci rapportiamo alla realtà, compresa, come vedremo, quella sociale.

Gli scimpanzé, nostri parenti stretti, usano una forma di bipedismo intermedia: si muovono, cioè, sfruttando in maniera combinata mani e piedi. Ma questo sistema di locomozione contraddistinto dall'appoggio sulle nocche non brilla per efficienza⁵. Anche molti uccelli si spostano sulla terra a due zampe, però non con la schiena dritta⁶. La loro colonna vertebrale non è una struttura perpendicolare al suolo coronata da una testa mobile. Negli esseri umani il bipedismo ha comportato notevoli modifiche e adattamenti in tutto il corpo, dalla sommità del capo alla punta dei piedi.

Ma cos'ha il bipedismo di tanto speciale? In termini evolutivi ci ha permesso di lasciare l'Africa e di diffonderci ovunque, giungendo fino ai remoti ghiacciai dell'Alaska e ai deserti arroventati dell'Australia. È una capacità unica che ha segnato la storia dell'umanità.

In aggiunta, ci ha dato vantaggi fisici di ogni tipo. Avere le mani libere significa poter trasportare cibo, armi e bambini.

Scaricare la locomozione sui piedi, stabilizzando l'equilibrio lungo la colonna e le anche, ci ha consentito di scagliare sassi e lance, di muoverci furtivi e attaccare con primitive asce di pietra, di fare razzia dopo la battaglia e dileguarci in silenzio nella notte. Siamo riusciti a portare in braccio i nostri piccoli – spesso per lunghi tratti – semplicemente mettendo una gamba davanti all'altra. L'andatura eretta rende il nostro cervello mobile, e passo dopo passo questo è arrivato in ogni angolo del pianeta.

Ai benefici dal punto di vista evolutivo se ne accompagnano altri, enormi, per la mente, il corpo e la comunità. Camminare è olistico: ogni suo aspetto aiuta ogni aspetto dell'esistenza. Richiedendo l'uso di svariate aree cerebrali, ci offre una lettura multisensoriale del mondo in tutta la sua gamma di forme, rumori e atmosfere. Passeggiare in compagnia è, forse, uno dei modi migliori di muoversi. E marciare in gruppo con uno scopo condiviso può essere una spinta efficace per avviare un cambiamento concreto della società. Camminare è per noi così importante, a livello sia individuale sia collettivo, che dovremmo tenerne conto nell'organizzare la nostra vita e la realtà che ci circonda. Occorre che i responsabili delle politiche pubbliche comprendano appieno i motivi per cui ci rende così distintamente umani e applichino quanto appreso alla pianificazione delle città e delle periferie. Attendo inoltre con ansia il giorno in cui i medici di ogni latitudine prescriveranno il cammino come trattamento base per migliorare la salute e il benessere dei singoli e della società nel suo complesso. Di fatto, i dottori delle isole Shetland hanno già cominciato a raccomandare passeggiate sulla spiaggia come cura preventiva contro alcuni disturbi mentali e fisici⁷.

Nel corso di questo libro celebreremo l'intero spettro della deambulazione; partendo dalle sue origini, perse nella notte dei tempi, vedremo come il cervello e il corpo compiono la magia meccanica che è alla base del camminare e in che modo questo gesto può liberare i nostri pensieri, per

arrivare infine agli aspetti piú sociali del muoversi a piedi, che sia per una partita di golf, un'escursione in campagna o una marcia contro lo *status quo*. Strada facendo, avremo modo di imparare tante cose e di scoprire quanto l'esercizio giovi all'individuo e alla collettività. Sono insegnamenti di varia natura ma tutti ugualmente facili da comprendere e mettere in pratica.

Spiegherò come camminare favorisca la socialità consentendoci, oltre che di usare utensili, anche di fare gesti e dunque di trasmettere messaggi. Camminando possiamo, ad esempio, tenerci per mano e così segnalare una relazione romantica esclusiva; possiamo sostenerci l'un l'altro fisicamente; possiamo, come già detto, sfilare in segno di protesta, un tratto tipico della vita politica libera, ragion per cui impedire adunanze e manifestazioni è uno dei primi provvedimenti degli autocrati. Camminare fa bene al corpo, fa bene al cervello e fa bene alla società. E non farlo fa decisamente male. Che dipenda dall'ambiente in cui viviamo, da come è stato progettato il nostro ufficio o semplicemente dall'essere pigri e sedentari, la mancanza di movimento ci costa comunque cara. In queste pagine intendo dimostrare quanto sia essenziale «riprendere» a camminare. Ci guadagneremo sul piano fisico e mentale, a livello di umore, lucidità, creatività e connessione con il mondo sociale, urbano e naturale. È il rimedio semplice, accessibile e diretto di cui tutti abbiamo bisogno.

Gli studi che stanno via via spuntando ci restituiscono un'immagine chiara: camminare con regolarità può innescare un cambiamento radicale nei singoli e allo stesso modo nella comunità. Nei prossimi capitoli parlerò sia della ricerca scientifica in materia sia della gioia assoluta che si prova uscendo per una bella passeggiata. Ciò che piú mi preme è far capire quanto una variazione comportamentale in apparenza di poco conto sia in realtà determinante per il nostro benessere fisico e psicologico. Camminare è un'attività spontanea che quasi tutti possono praticare; il nostro

corpo e il nostro cervello sono fatti per muoversi quotidianamente, in contesti naturali e artificiali: oltre a migliorare la salute, questo esercizio costante ha una miriade di ricadute positive sulla parte di noi in grado di pensare, creare e provare emozioni.

È ora di tirarsi su e incamminarsi verso una vita migliore, andando a scoprire il mondo come solo gli esseri umani possono fare.