

# “Attività fisica fondamentale Sbagliato chiudere le palestre”

di [Andrea Orza](#)

Gianluca Petrone, personal trainer e coach presso “THE BOX” spiega le ombre dell’istituzione sportiva ai tempi del Covid-19 e ribadisce che per aver sane le facoltà della mente bisogna aver sane anche quelle del corpo in virtù dell’unità psicofisica. Severo ma giusto. Quale impatto credi che avrà sulla salute la chiusura delle palestre? “Ad essere sincero sono deluso dalla noncuranza del sistema sanitario che ha permesso la chiusura dei centri sportivi. Temo che le conseguenze saranno disastrose per coloro che hanno interrotto le attività fisiche e che ci saranno risvolti negativi cardiovascolari e respiratori. Stando sempre a casa, impendendo al corpo di prendere la luce necessaria, si indebolisce di per sé il sistema immunitario. Inoltre, uno stile di vita già sedentario causato dallo smart working non fa che impigrire tutta la struttura che ci sorregge.

[L'articolo completo sull'edizione digitale di oggi](#)