

# hanni Wellbeing

ANNO XXV - NUMERO 3  
MAGGIO-GIUGNO 2024

ORGANO D'INFORMAZIONE DEI SETTORI PALESTRA, PISCINA, BENESSERE

## VINCERE LA SFIDA CONTRO SEDENTARIETÀ E OBESITÀ

### MANAGEMENT

L'Atleta della Longevità  
- V. Lardinelli

Fattori di rischio e  
sedentarietà - G. Scazzosi

Il male che affligge fitness  
e piscine - G. Ruberto

Italia fra sedentarietà e  
benessere  
- A. Pambianchi

### INTERVISTE

**David Pozos (GO Fit)**  
- Da star del fitness a top manager

**Giorgio Leo (Show Club)**  
- L'eccellenza estesa alla piscina

**Luca Bettini (Kwell)**  
- Fra fitness, editorial, start up

**RIMINIWELLNESS**  
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW  
30 MAGGIO / 2 GIUGNO / 2024 | TIRABASSO  
E ROVERA DI RIMINI  
ITALIA E INFORMATICA



HA WELLBEING / HA POOL CONSTRUCTION  
 Periodico cartaceo bimestrale: 4 uscite HA Wellbeing - 3 Speciali HA Pool Construction  
 Registrazione Tribunale di Padova n. 1727 del 9 marzo 2001  
 Aggiornamento denominazione testata "HA Wellbeing" depositato in Tribunale di Padova il 24 novembre 2022  
 - redazione@wbox.it  
 Redazione: via Praimbole, 7 - 35010 Limena (PD)  
 Telefono: +39 049 9600938  
 EDITORE/PROPRIETARIO: WBOX SRL - Via Praimbole 7 - 35010 Limena (PD) - info@wbox.it  
 DIRETTORE RESPONSABILE:  
 Marco Tornatore - redazione@wbox.it  
 PUBBLICITÀ:  
 Professione Acqua srl - ferrario@professioneacqua.it  
**COME RICEVERE HA:**  
 Per ricevere HA Wellbeing al proprio indirizzo basta inviare richiesta direttamente a info@wbox.it.  
 Per le uscite degli speciali HA Pool Construction (due numeri/anno), chi fosse interessato deve farne specifica richiesta info@professioneacqua.it o a info@wbox.it.  
**NOTE ESPLICATIVE SU HA WELLBEING:** 4 uscite/anno con servizi su fitness, piscina, hospitality; in versione digitale è aggiornato quotidianamente e accessibile a tutti su wbox.it; per ricevere la newsletter settimanale fare richiesta a info@wbox.it oppure iscriversi dal sito wbox.it  
**HA POOL CONSTRUCTION:** 2 uscite/anno, sotto il coordinamento di Professione Acqua con focus su progettazione, tecnologia, manutenzione e realizzazione di piscine e spa.  
**COMITATO DI REDAZIONE:** Stefano Candidoni, Alessandro Favero, Linda Marabellio, Marco Barbazza - completano il Comitato di Redazione per l'edizione Pool Construction di Happy Aquatics: Rossana Profa, Paolo Ferrario  
**HANNO COLLABORATO:** Rossana Profa, Sara Zanatta, Roberto Cerini, Gerardo Ruberto, Francesco Belà, Gianluca Scazzosi, Lorenzo Bolognini, Vincenzo Lardineilli, Andrea Pambianchi, David Pozos, Giorgio Leo, Luca Bettini, Ciro Lo Giudice.  
**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:**  
 Jump Comunicazione - www.jumpcomunicazione.com  
**STAMPA:** Centro Offset Master SH - Mestrino (PD)  
 Chiuso in tipografia: 04/05/2024

**INSERZIONISTI**

- II ADIDAS
- 2 LIFE FITNESS
- 5 TOMMYS
- 6 GENESI
- 9 QUOMODO
- 11 PADEL 4.0
- 13 SHOW CLOUD
- 15 POLIMPIANTI
- 17 BAW SPORTS
- 19 RIMINIWELLNESS
- 21 DIGI PROJECT
- 23 PROFESSIONE ACQUA
- 31 PROFESSIONE ACQUA
- 35 EAA
- 39 ACQUANET
- 41 WBOX
- 45 MPB
- 53 MOVE CITY SPORT
- 55 SHOW4HEALTH
- III KWELL
- IV AQUATIX

# Sommario

ANNO XXV - NUMERO 03 - MAGGIO-GIUGNO 2024

**NEWS**

- 10 WELLBEING News
- 14 EAA News
- 14 ACQUANET News

**FIFTY PLUS**

- 20 Fattori di rischio e sedentarietà le due facce della stessa medaglia  
Gianluca Scazzosi

**AQUAPOOL**

- 24 La piscina sicura per tutte le età  
Rossana Profa

**LEADERSHIP**

- 26 David Pozos, da star del fitness a top manager di GOFit  
Marco Tornatore
- 60 Luca Bettini, fra fitness, editoriali e start-up  
Ciro Lo Giudice

**WELLNESS**

- 36 Il contributo del Pilates a una vita senza pesi  
Roberto Cerini

**FITNESS**

- 32 Quale male affligge il settore del fitness e delle piscine?  
Gerardo Ruberto
- 44 Show Club, l'eccellenza estesa alla Piscina  
Ciro Lo Giudice

**MANAGEMENT**

- 40 Il Sales Manager nel settore Fitness - 1 parte  
Francesco Belà
- 50 Italia al bivio tra sedentarietà e benessere  
Andrea Pambianchi
- 64 Ulteriori opportunità dalla Riforma dello Sport per l'affidamento degli impianti sportivi  
Lorenzo Bolognini

**INNOVAZIONE**

- 56 L'Atleta della Longevità  
Vincenzo Lardineilli

**EXTRA**

- 08 La sfida contro sedentarietà e obesità  
Marco Tornatore
- 16 Stretching Zone
- 67 WELLBEING Imprese
- 72 Calendario EAA Eventi/Fiere



**Pilates: un approccio soft all'esercizio fisico, contro la sedentarietà e per stare bene**

(credits: Balanced Body - Genesi)

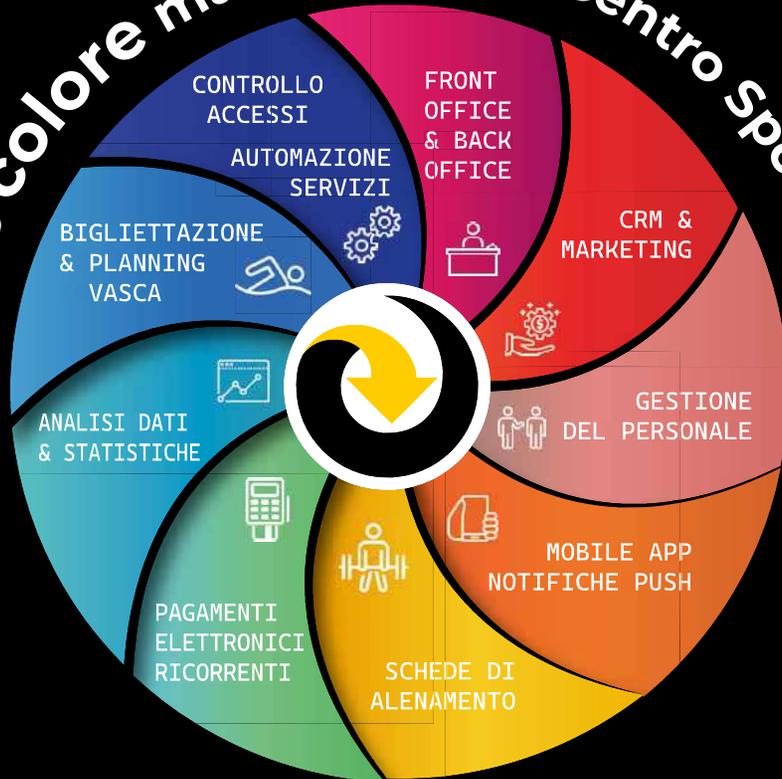
Le persone sovrappeso vivono un problema che potrebbe essere l'anticamera dell'obesità o di patologie contrastabili con l'esercizio fisico, meglio se iniziato in giovane età, ma per il quale si può cominciare anche da adulti, pure se gli anni superano i 60 o i 70. La tendenza di giovani e meno giovani è di privilegiare un approccio meno stressante ovvero vicino al wellbeing, di cui pilates rappresenta una delle frontiere ideali e facilitanti ancor più per persone che puntino all'esercizio fisico per stare bene, eliminando i chili di troppo, obiettivo perseguibile attraverso stili di vita coerenti con questa scelta. Le palestre e le piscine, con competenza e uno staff preparato, possono essere il vero grande alleato dei troppi sedentari che attendono un segnale persuasivo per passare ad una vita motorialmente attiva e in salute.

VERSIONE ONLINE DISPONIBILE SU:  
**ISSUU**



**SOFTWARE GESTIONALE  
 CLOUD & ON PREMISE**

**Quale colore manca nel tuo Centro Sportivo?**



Byteware srl  
 info@bytewarenet.com

**www.tommysgest.com**

**RICHIEDI LA TUA DEMO GRATUITA**





# L'ATLETA DELLA LONGEVITÀ



Dal bambino al veterano per una diversa prospettiva e una nuova opportunità

Tempo di lettura: 10'

Vincenzo Lardinelli  
vincenzo@fitfit.com

## Un'Epoca di Contrasti e Possibilità

In un'era caratterizzata da progressi tecnologici senza precedenti e da un accesso quasi illimitato a informazioni e risorse, ci troviamo di fronte a un paradosso che definisce il nostro tempo: mentre la tecnologia ha migliorato molti aspetti della vita, ha anche portato un aumento della sedentarietà e dell'obesità. Uno studio recentemente pubblicato su *The Lancet* rivela una realtà allarmante: più di un miliardo di persone, un ottavo della popolazione globale, sono obese. Dal 1990, abbiamo assistito a un raddoppio del numero degli adulti gravemente sovrappeso e a una quadruplicazione nei bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 19 anni. Ed è paradossale constatare che oggi **l'obesità insidia la salute più della denutrizione**, già che il numero di persone considerate sottopeso è praticamente la metà, sceso al di sotto dei 550 milioni.

Nell'affrontare questa sfida, i **fitness club e le piscine giocano un ruolo cruciale**, non solo come spazi dedicati all'attività fisica, ma come **veri e propri centri di longevità attiva**, capaci di guidare verso una vita più sana e soddisfacente. E in questo percorso la tecnologia, spesso vista come una delle cause principali di un'esistenza sedentaria, può rivelarsi l'alleato più potente. Tra le ultime innovazioni, l'Intelligenza Artificiale Generativa emerge come il nuovo efficace strumento a disposizione anche dei Club per instaurare e mantenere un rapporto più profondo e continuativo con i clienti.

Nonostante le potenzialità rivoluzionarie dell'AI, la sfida principale rimane la sua adozione da parte dei centri sportivi. È fondamentale che i manager di queste strutture riconoscano il valore aggiunto che tale tecnologia può offrire e investire nelle competenze e nelle risorse necessarie per integrarla efficace-

mente nella struttura aziendale e nella loro offerta.

## Il Ruolo delle Palestre e delle Piscine nell'Era Digitale: promuovere la Longevità fin dall'infanzia

Oggi i Club hanno l'opportunità di ridefinire il proprio ruolo, e **creare nuovi prodotti ad alto valore aggiunto**, diventando non solo centri di attività fisica ma veri e propri promotori di uno stile di vita che favorisca la **longevità attiva a partire dall'infanzia**. La lotta contro l'obesi-

*È paradossale constatare che oggi l'obesità insidia la salute più della denutrizione*

*L'Atleta della Longevità non corre verso un traguardo visibile, ma verso un obiettivo ben più importante e lontano: una vita più lunga, sana e serena*

tà e la sedentarietà deve iniziare fin dai primi anni di vita, adottando un approccio olistico che consideri ogni aspetto, dall'attività fisica alla corretta alimentazione, fino a un rapporto equilibrato con il sonno.

**Educare i bambini a un corretto stile di vita** significa gettare le basi comportamentali per la loro **futura salute**. I centri sportivi possono svolgere un ruolo cruciale in questo processo, **andando oltre ai soliti programmi**, e creandone altri pensati appositamente per i più giovani, che siano non solo divertenti ma anche formativi per il corpo e per la mentalità. Attraverso giochi e sport, i bambini possono imparare l'importanza del movimento, sviluppando fin da piccoli il desiderio per le sensazioni positive che derivano dall'**esercizio**



**fisico**, ma parallelamente è essenziale promuovere la consapevolezza di una **corretta alimentazione, insegnando, anche ai genitori**, come riconoscere e preferire cibi giusti e abitudini salutari. Workshop, incontri con nutrizionisti e attività interattive devono essere strumenti efficaci da mescolare con gli allenamenti per sensibilizzare le giovani menti sull'importanza di ciò che va fatto per migliorare.

## Un nuovo Sport da praticare tutta la vita

Immaginatevi ora un campo da tennis il sabato mattina. Da un lato, avete Marco, 45 anni, con la sua racchetta di Jannik Sinner, outfit da professionista e una concentrazione che taglia il silenzio. Marco gioca per vincere, per tenersi in forma, certo, ma soprattutto per poter dire tra un sorriso ed un saluto in ufficio: "hai visto che 6-2 6-3". Ogni punto è una battaglia col suo avversario, ogni game una guerra con il dolore al ginocchio e ogni match la **conquista orgogliosa di un piccolo pezzo di eterna giovinezza agonistica**. Nel campo accanto, c'è Luca, anch'egli 45 anni, ma con una attitudine diversa. Luca gioca a **Pickleball** perché ama sentirsi bene e sa che è **un gioco altrettanto divertente**

**ma meno traumatico del Tennis o del Padel**. Gli piace il sole sulla pelle quando non è forte, il suono delle palline, e cerca di vincere ogni punto, ma più che altro gli importa di muoversi, di ridere quando sbaglia un colpo facile e di godersi il gioco alternandosi con gli altri amici tra un set e l'altro. **Luca è un Atleta della Longevità**.

Ora, spostiamoci su un campo da calcio di periferia. Da una parte abbiamo un gruppo di compagni che ogni settimana si dà battaglia come se fosse la finale di Champions League. Corrono, sudano, si lanciano in tackle ambiziosi, e a volte un po' temerari, tutto per l'onore di vincere la partita settimanale. Sono gli eroi del weekend, i gladiatori del quartiere, pieni di fasciature e con il conto aperto dal fisioterapista, ma pronti a tutto pur di mantenere il titolo non ufficiale di "campioni della domenica". Al di là della rete c'è Anna, che corre nel parco adiacente - se non va in piscina o a lezione di Yoga - **non per battere il proprio record sui 10km ma per iniziare la giornata con energia**, per salutare quelli che incontra e per godersi quel senso di pace che solo l'attività fisica del primo mattino può lasciare. Anna è un'altra Atleta della Longevità. **Non corre verso un traguardo visibile, ma verso un obiettivo ben più importante e lontano: una vita più lunga, sana e serena**.

L'Atleta della Longevità non si misura con i trofei. **Il suo podio è il benessere quotidiano**, la sua medaglia è l'integrità che preserva con ogni scelta, preferisce la flessibilità all'iperfortia. Mentre gli agonisti dello sport amatoriale combattono per l'orgoglio del momento, l'Atleta della Longevità gioca un'altra partita, la sua gara di endurance ha un **unico avversario da battere, il passare del tempo**. E non lo fa con la tensione del risultato a breve termine, ma con la strategia del benessere, armato della sua borsa per lo sport, otto ore di sonno, trenta minuti di meditazione e un bel piatto di pasta, sì, perché può permettersi anche quello.

*l'Intelligenza Artificiale Generativa emerge come il nuovo potente strumento a disposizione anche dei Club*

Alla fine, l'Atleta della Longevità sa che il vero trofeo è poter dire prima di tutti a sé stesso: **"sono in forma, sono felice** e ho tutta l'intenzione di rimanerlo il più a lungo possibile".

**Nutrizione e Digiuno**

Per l'Atleta della Longevità, il cibo non è solo gusto. Adotta una dieta ricca di verdure, non troppa frutta, la giusta dose di proteine di alta qualità e molti grassi sani, evitando senza fanatismi cibi processati e zuccheri aggiunti. Sperimenta il **digiuno intermittente**, un'antica pratica rivisitata dalla scienza moderna, che non solo aiuta a perdere peso ma stimola anche l'**autofagia**, quel processo con cui le nostre cellule "ripuliscono" sé stesse dai componenti danneggiati.

Gli piace anche documentarsi e dialogare con chi si appassiona alle tesi, magari parzialmente contrastanti, delle nuove rockstar dello Smart Aging, come il professore di Harvard David Sinclair, e del suo libro "Longevità, perché invecchiamo e perché non dobbiamo farlo"

<https://www.youtube.com/watch?v=kfZlPtSOKTM>

Il dottor Peter Attia, autore dell'ormai celebre "Outlive"

<https://www.youtube.com/watch?v=2sqjVYZ46sw&t=125s>

L'italiano Valter Longo, Direttore dell'Istituto sulla Longevità della Davis School of Gerontology di Los Angeles

<https://www.youtube.com/watch?v=JovxNdl9U4g>

O il recentissimo "Why we Die" del premio Nobel Venki Ramakrishnan <https://www.youtube.com/watch?v=sQfW21Dq5og>

*Con l'aiuto di App e dispositivi indossabili sono monitorabili il sonno, l'attività fisica e persino l'apporto nutrizionale, ricevendo feedback*



**Ormesi e Integratori:** stimolare le opportune Vie Metaboliche

**L'ormesi**, quel principio secondo cui "ciò che non uccide, fortifica", diventa una nuova risorsa per attivare i geni della longevità. Attraverso l'esposizione controllata a stress fisici e mentali moderati - come il freddo, la sauna, la Meditazione, o la Respirazione - l'Atleta della Longevità **incoraggia il proprio corpo a diventare più resiliente**. Altri due riferimenti sono

Wim Hof, l'uomo del freddo <https://www.youtube.com/watch?v=L9Cgaa8U4eY>

e Umberto Pelizzari, il nostro recordman di immersioni in apnea <https://www.youtube.com/watch?v=Nsw8uFyqISE&t=499s>

E poi, dimenticando gli shaker proteici per non stimolare eccessivamente l'MTor (l'enzima che regola la crescita cellulare) ci sono i **nuovi integratori, dalla Curcumina al Resveratrol, i precursori del NAD+** come l'NMN e NR o la Taurina, che promettono di mantenere attivi quei geni e quelle proteine come le Sirtuine che tendono a decadere con l'avanzare degli anni, aiutandoci a **combattere l'infiammazione e a migliorare le funzionalità cellulari**.

**I Superpoteri dell'Atleta della Longevità Evoluto**

Ma l'Atleta della Longevità può provare ad andare oltre. Sa che oggi la tecnologia, e in particolare l'intelligenza artificiale, possono diventare anche i suoi superpoteri. Con l'aiuto di **App e dispositivi indossabili monitora** il sonno, l'attività fisica, e persino il suo apporto nutrizionale, ricevendo feedback in tempo reale e consigli personalizzati basati sull'analisi dei suoi dati.

In questo scenario futuro (che, a dire il vero, è già presente), l'Atleta della Longevità Evoluto **non è solo un visionario**, con un piede nelle tradizioni del passato e uno nella tecnologia del futuro, è **un pioniere che abbraccia la scienza, la tecnologia e le antiche pratiche di benessere** per tracciare una nuova rotta verso una vita più lunga e migliore.

**Sfide e Opportunità: il Nuovo Orizzonte per i Manager**

La prospettiva di questo stile di vita attivo, sostenibile e longevo, rappresenta al contempo una sfida e un'opportunità anche per coloro che gestiscono strutture e servizi sportivi. La principale sfida nell'adozione riguarda spesso la **mancanza di motivazione, la difficoltà di**

il trainer del proprio Club **anche da casa, in viaggio o in qualsiasi altro luogo si trovino**.

- **Wearable e Applicazioni per il Monitoraggio dell'Attività Fisica**- Fornire o suggerire dispositivi che aiutino a tenere traccia dei progressi può incrementare la motivazione e l'impegno a lungo termine, rendendo l'esercizio fisico più simile a un gioco da grandi che un obbligo.
- **Realizzazione di Contenuti Personalizzati**- Utilizzare l'AI generativa per **conoscere le necessità della persona** prima e dopo che sia diventata cliente del Club, ma anche per creare programmi di allenamento e consigli nutrizionali personalizzati che possano aiutare a superare la percezione che l'attività fisica sia monotona, troppo faticosa o poco adatta alle esigenze specifiche.
- **Diversificazione dell'Offerta**- Integrare nelle proprie strutture tecnologie innovative e programmi che abbracciano tutti gli aspetti del benessere (dal training acquatico verticale, alla nutrizione, al riposo e alla mindfulness) **può attrarre un pubblico più ampio**, diversificato e alla fine soddisfatto.
- **Creazione di Comunità**- Le palestre e le piscine possono diventare **hub sociali** dove le persone e le loro famiglie non solo si allenano, ma **condividono esperienze, obiettivi e successi**, rafforzando il senso di appartenenza e migliorando la retention.

- **Partnership e Collaborazioni**- Collaborare con esperti di nutrizione, life coach e altri professionisti del benessere per offrire workshop, seminari e sessioni di coaching personale può arricchire l'offerta e fornire nuovi servizi più attuali, apprezzati e redditizi.

Il nuovo Sport dell'Atleta della Longevità, che chiunque può iniziare ad ogni età e non abbandonarlo sino alla fine, vuole **riscrivere alcune regole del gioco**, dimostrando che **invecchiare non significa rallentare**, ma semplicemente **cambiare il modo in cui uno sportivo affronta la corsa della vita**. Armato di determinazione, sostenuto dalla tecnologia e ispirato da una comunità di simili, questo nuovo atleta è pronto a **trasformare anche il mercato del benessere**, per crescere, imparare e vivere al meglio. L'era dell'Atleta della Longevità è appena all'inizio e il futuro promette di essere brillante per chi è pronto a impegnarsi in questo viaggio verso una storia più lunga, attiva e pienamente vissuta. ■

*Integrare queste tecnologie nelle offerte delle palestre e delle piscine può aiutare a superare la barriera della distanza*

