

h/a Wellbeing

ANNO XXV - NUMERO 4
LUGLIO-AGOSTO 2024

ORGANO D'INFORMAZIONE DEI SETTORI PALESTRA, PISCINA, BENESSERE



**AI,
TECNOLOGIA
E SALUTE**

TecnoBody

MANAGEMENT

La tecnologia al servizio della salute delle piscine
– R. Prola

INTERVISTE

Stefano Marcandelli (TecnoBody)
– L'alta tecnologia per la salute che rivoluziona il movimento

Igor Castiglia
– L'icona del fitness italiano nel mondo

Gian Lorenzo Zedda (Himalaya SF Club)
– Sport, fitness e piscina fra passione e innovazione

Vertical Water Activity proiettata al futuro
– S. Candidoni

La palestra del XXI secolo digitale
– B. Wilkins

**WELLNESS & LONGEVITY
DAYS** 7-8 settembre

SHOW HEALTH
Lo spettacolo della salute
3^a Edizione
3 ottobre



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 Marabello, Marco Barbazza - completano il Comitato di Redazione per l'edizione Pool Construction di Happy Aquatics: Rossana Prola, Paolo Ferrario

HANNO COLLABORATO: Rossana Prola, Sara Zanatta, Ben Wilkins, Gerardo Ruberto, Francesco Belà, Gianluca Scazzosi, Lorenzo Bolognini, Vincenzo Lardinelli, Sergio Sgambati, Igor Castiglia, Stefano Marcandelli, Gian Lorenzo Zedda, Ciro Lo Giudice.

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:
Jump Comunicazione - www.jumpcomunicazione.com

STAMPA: Centro Offset Master Srl - Mestrino (PD)

Chiuso in tipografia: 24/07/2024

INSERZIONISTI

- II TECNOBODY
- 2 GENESI - BALANCED BODY
- 5 TOMMYS
- 6 ADIDAS
- 9 KWELL
- 10 LIFE FITNESS
- 13 TECNOCASA - EC POWER
- 15 POLIMPIANTI
- 17 SHOWCLOUD
- 19 PADEL 4.0
- 21 BAW SPORTS
- 23 DIGI PROJECT
- 25 FLUIDRA
- 27 PROFESSIONE ACQUA
- 29 EAA
- 33 SHOW4HEALTH
- 37 WELLNESS & LONGEVITY DAYS
- 45 MASTER POOL BUILDING
- 51 CAMPUS PISCINE
- 59 WBOX
- 64 MOVE CITY SPORT
- 71 ACQUANET
- III HAMMER STRENGTH
- IV AQUATIX

Sommario

ANNO XXV - NUMERO 04 - LUGLIO-AGOSTO 2024

NEWS

- 12 WELLBEING News
- 16 EAA News

FIFTY PLUS

- 22 Etica e Longevità: un'analisi profonda
Gianluca Scazzosi

AQUAPOOL

- 24 La tecnologia al servizio della salute nelle piscine
Rossana Prola
- 54 Convegno d'autunno 2024, le prime indiscrezioni
La redazione

LEADERSHIP

- 30 Stefano Marcandelli: l'inventore dell'alta tecnologia italiana che fa incontrare sport e medicale
Marco Tornatore
- 60 Igor Castiglia, l'icona del fitness italiano nel mondo
Marco Tornatore

FITNESS

- 42 Migliorarsi o cambiare?
Gerardo Ruberto
- 46 Molto più di un centro fitness: Himalaya Sport Fun Club
Ciro Lo Giudice

MANAGEMENT

- 38 Il Sales Manager nel settore Fitness - 2 parte
Francesco Belà
- 56 La palestra del XXI secolo digitale
Ben Wilkins
- 72 La qualificazione delle Stazioni Appaltanti per la gestione di contratti di concessione e, in generale, di PPP
Lorenzo Bolognini

WELLNESS

- 40 Group Reformer: la nuova frontiera dell'Allenamento Dinamico e Funzionale
Sergio Sgambati
- 52 Vertical Water Activity: come possiamo proiettare al futuro questa attività?
Stefano Candidoni

INNOVAZIONE

- 66 Il Pilastro intangibile del Benessere e della Longevità
Vincenzo Lardinelli

EXTRA

- 08 Interpretazioni del cambiamento
Marco Tornatore
- 18 Stretching Zone
- 67 WELLBEING Imprese



Stefano Marcandelli con la sua ultima invenzione - Homing: l'imprenditore visionario che, su scala mondiale, sta avviando la rivoluzione dell'idea di movimento finalizzato alla salute e alla prevenzione

L'alta progettualità che Marcandelli esprime con la sua impresa, TecnoBody, facendo leva su AI, tecnologia e innovazione, guida l'evoluzione dell'esercizio fisico, inteso come movimento declinato in tutte le sue interpretazioni e allargato al movimento in generale, volto ad assicurare la migliore qualità di vita di ogni persona: un autentico wellbeing. Traguardo raggiungibile attraverso un approccio valutativo agevolato anche dalla tecnologia indossabile alla portata di tutti: il che permette la personalizzazione di programmi ed esercizi svolti sotto la guida professionale e qualificata che dovrà prevalere in ogni palestra, piscina, centro sportivo. Con la possibilità di essere seguiti direttamente a casa per coloro che, per età o patologie o percorsi di recupero post trauma o operatorio, non possano essere in palestra o nel centro sportivo di riferimento. La rivoluzione dell'esercizio fisico è già iniziata e per centri fitness e piscine si schiudono opportunità impensabili fino a solo un anno fa.

VERSIONE ONLINE DISPONIBILE SU:





IL PILASTRO INTANGIBILE DEL BENESSERE E DELLA LONGEVITÀ



Il sonno è la catena d'oro che tiene insieme la salute e il nostro corpo

Tempo di lettura: 10'

Vincenzo Lardinelli
vincenzo@fiitfit.com

La mancanza di sonno è diventata una sorta di trofeo, un segno di carattere forte e di impegno per il lavoro, mentre invece è l'indicazione di un danno alla salute

- Arianna Huffington

Nel sempre più frenetico mondo in cui viviamo, **il sonno viene troppo spesso sottovalutato**, considerato quasi una esigenza negoziabile anziché una necessità fondamentale. Per lungo tempo si è pensato, e molti lo credono ancora, che **dormire fosse tempo sprecato**, una pausa inutile nella corsa verso edonismo, produttività e successo. Come ha detto Arianna Huffington, la mancanza di sonno è diventata una sorta di trofeo, un segno di carattere forte e di impegno per il lavoro, mentre invece è l'indicazione di un danno alla salute. La scienza ha dimostrato recentemente in modo incontrovertibile che questa percezione è profondamente sbagliata. Dormire, e farlo bene, non è solo importante, ma è uno dei principali, se non **il più importante elemento da attenzionare per la salute, il fitness e la longevità**. Nonostante questo, il sonno continua a essere troppo spesso sottovalutato anche dai professionisti del wellness.

È giunto il momento di rivalutare la nostra relazione con il sonno e di riconoscerlo come un pilastro fondamentale per una vita migliore.

Una trasformazione improvvisa

Il sonno ha sempre giocato un ruolo cruciale nell'evoluzione dell'uomo. Se **occupa fino a un terzo della nostra vita**, deve avere radici profonde nella biologia, nella necessità di sopravvivenza e nelle ragioni del successo della nostra specie. Durante i milioni di anni dell'evoluzione umana, un sonno così lungo ha rappresentato una **vulnerabilità** e abbiamo dovuto trovare comportamenti che ci garantissero sicurezza, come cercare luoghi adatti per dormire e l'adozione di pattern di sonno del gruppo che minimizzassero i rischi di predazione, permettendoci di recuperare ed elaborare il pensiero senza esposizione eccessiva ai pericoli.





L'uso diffuso di computer, smartphone e altri dispositivi elettronici ha poi ulteriormente compromesso il nostro riposo

Negli ultimi 150 anni, la tecnologia ha trasformato improvvisamente e radicalmente le abitudini e le necessità acquisite durante la nostra evoluzione. L'invenzione della **luce elettrica** ha prolungato le ore di attività, **riducendo notevolmente il tempo e la qualità del sonno**. Prima della diffusione dell'illuminazione artificiale, il ciclo del sonno era strettamente legato al corso naturale del giorno e della notte. Se rapportiamo questo ai tempi dell'evoluzione, è cambiato tutto istantaneamente ed è evidente che **dobbiamo trovare un nuovo equilibrio**. L'uso diffuso di computer, smartphone e altri **dispositivi elettronici** ha poi ulteriormente compromesso il nostro riposo. Questi dispositivi non solo emettono luce blu, ma stimolano mentalmente, rendendo più difficile il giusto rilassamento prepedeutico al sonno. **L'abuso di questi apparecchi** fino a tarda notte è diventato una delle **principali cause di insonnia** e disturbi psichici nella società moderna. La modernizzazione ha portato a **stili di vita più stressanti**, la pressione per essere sempre produttivi e disponibili ha ridotto il tempo dedicato al riposo, e il costante bombardamento di informazioni e stimoli ha aumentato i livelli di stress, interferendo con la capacità di rilassarsi e dormire adeguatamente.

I suoi cicli e l'impatto sulla salute



Il sonno è un processo biologico essenziale che si articola in diversi cicli: **REM** (Rapid Eye Movement) e **non-REM**. Ogni ciclo del sonno dura circa 90 minuti e si ripete diverse volte durante la notte. Il sonno non-REM comprende diversi stadi: dal sonno leggero al sonno profondo. È durante il **sonno profondo che avvengono la rigenerazione cellulare e la riparazione dei tessuti**. Il sonno REM, invece, è caratterizzato da sogni vividi ed è cruciale per la salute mentale e il consolidamento della memoria. Il sonno profondo, in particolare, è fondamentale per la rigenerazione cerebrale. Durante questa fase, il cervello elimina le tossine accumulate durante il giorno, tra cui la beta-amiloide, una proteina associata alla malattia di **Alzheimer**. Questo processo di "pulizia" cerebrale aiuta a mantenere le funzioni cognitive ottimali e a prevenire il declino cognitivo.

Durante il sonno, il **sistema immunitario** rilascia citochine, proteine che aiutano, attraverso complessi meccanismi, anche a combattere infezioni e infiammazioni. La mancanza di sonno può comprometterne la produzione, rendendo il corpo più vulnerabile alle malattie. È dimostrato come sia sufficiente una singola notte con sole **quattro ore di sonno** per diminuire del **75% l'azione delle Natural Killer cell**, globuli bianchi la cui caratteristica è di uccidere le cellule infettate da virus e quelle tumorali. Il sonno profondo è fondamentale anche per la **ri-**

generazione cellulare: durante questa fase il corpo produce proteine che riparano i danni cellulari causati dallo stress e dall'esposizione ai raggi UV. Il sonno influisce anche sul **metabolismo** del glucosio e sulla produzione di insulina. Una cattiva qualità del riposo è stata collegata a un aumento del rischio di sviluppare diabete di tipo 2. Inoltre, la mancanza di sonno può alterare gli ormoni che regolano l'appetito, aumentando il rischio di obesità. Secondo Matthew Walker, il celebre autore del libro "Why We Sleep", la mancanza di sonno non solo aumenta i livelli di cortisolo ma sbilancia drasticamente il rapporto tra grelina e leptina, i due ormoni che regolano i segnali di fame e sazietà. La sua conclusione è chiara: *"meno si dorme, più è probabile ingrassare, e più è breve il tuo sonno meno lunga sarà la tua vita"*



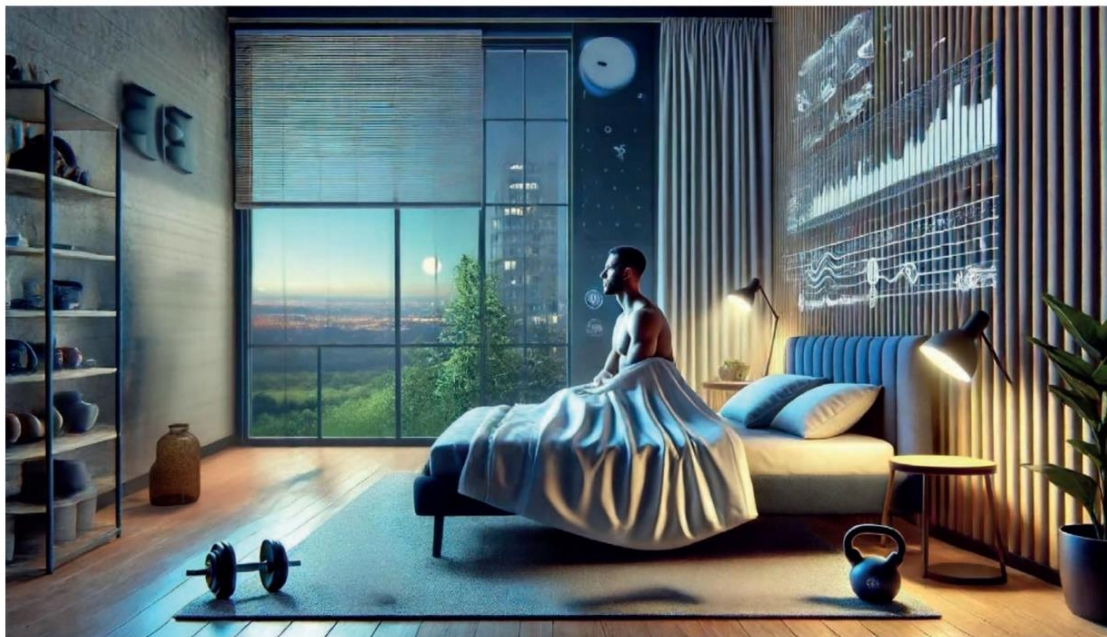
L'Atleta della Longevità non scherza sul Sonno

Dato che **anche il sonno si allena**, tutti gli atleti debbono avere attenzione pure per quello; un esempio per tutti Cristiano Ronaldo, che affina minuziosamente il suo riposo seguito da un celebre **sleep coach come il dottor Nick Littlehales**, ma per **l'Atleta della Longevità il sonno è un elemento chiave** almeno quanto l'allenamento fisico e la nutrizione, dato che con **l'avanzare dell'età non diminuisce la necessità di sonno**, ma sono i processi dell'invecchiamento che tendono ad accorciarlo e peggiorarlo. Gli atleti della longevità cercano, per quanto possibile, di mantenere una routine di sonno precisa e regolare, perché deve essere chiaro che un sonno senza qualità, anche se lungo, non aiuta.

Esempi di Strategie e Tecnologie per ottimizzare il Sonno

Assicurarsi che le **camere da letto** siano fresche, buie e silenziose. L'uso di tende o persiane oscuranti, rumore bianco e temperature controllate attorno ai 18/20°C favoriscono un sonno migliore; l'eliminazione di apparecchi elettronici nella stanza è consigliata.

Ridurre l'Esposizione alla Luce Blu:



mentre l'immediata esposizione dopo il risveglio alla luce contribuisce a ottimizzare i corretti cicli veglia-sonno, **la luce blu emessa dagli schermi può interferire con la produzione di melatonina, l'ormone del sonno.** Gli atleti della longevità evitano di utilizzare dispositivi elettronici come computer o laptop almeno un'ora prima di andare a letto. Se necessario, utilizzano occhiali con lenti gialle o rosse che bloccano la luce blu, e impostano sempre i dispositivi in modalità notturna.

Allenamento lontano dal sonno: i processi innescati dall'attività fisica favoriscono il sonno solo se si riesce a frapporre un numero sufficiente di ore tra la fine del workout e l'ora in cui si riesce ad andare a dormire. **Almeno 3 ore tra fine allenamento e letto sono necessarie.**

Incorporare Naps Strategici: i power naps, **brevi sonnellini di 20-30 minuti,** possono essere utili per ricaricare energia e **migliorare le fun-**

Meno si dorme, più è probabile ingrassare, e più è breve il tuo sonno meno lunga sarà la tua vita - Matthew Walker

zioni cognitive. Se non vanno oltre le primissime ore del pomeriggio, aiutano a migliorare le prestazioni senza interferire con il sonno notturno. Una ricerca ha riscontrato che un pisolino di 30 minuti migliora le prestazioni nello sprint di 20 metri con atleti che avevano dormito poco la notte prima.

Meditazione Guidata e Rilassamento: queste pratiche, fatte in autonomia o utilizzando App dedicate, come Calm o Headspace, possono aiutare a creare una routine serale favorevole al miglior riposo. Tali Applicazioni offrono guide progettate specificamente per favorire il sonno, combinando tecniche di visualizzazione e suoni adeguati.

Tecnologie per il monitoraggio

L'uso di dispositivi di monitoraggio del sonno come anelli, bracciali o smartwatch, permettono di analizzare le fasi del sonno per migliorarlo e fare aggiustamenti informati alla propria routine

L'intelligenza artificiale sta rivoluzionando anche il modo in cui affrontiamo il miglioramento del sonno analizzando i dati raccolti dai dispositivi e dalle App per **fornire consigli sempre più personalizzati.** Si possono già identificare pattern nei cicli di sonno e suggerire modifiche specifiche alle abitudini, come l'ora ideale per andare a

letto, le tecniche di rilassamento più efficaci e le condizioni ambientali e alimentari ottimali.

Strumenti

Molti utilizzano l'Oura Ring o altri anelli intelligenti, **Smartwatch o Bracciali** come Whoop per monitorare il sonno. Questi dispositivi rilevano accuratamente vari parametri, tra cui la frequenza cardiaca, la temperatura corporea e i movimenti durante il sonno, **fornendo un'analisi dettagliata della qualità del sonno** e suggerendo miglioramenti basati





sui dati raccolti. **Sleep Cycle** è una app popolare tra gli atleti per la sua capacità di tracciare i cicli del sonno e svegliare l'utente nel momento ottimale del sonno leggero. Chi può, potrebbe scegliere **materassi o letti intelligenti** come quelli di **Intelli-Sleep o Eight Sleep** che regolano automaticamente le impostazioni per ottimizzare il sonno, come fresco ottimale per addormentarsi e caldo progressivo secondo gli orari stabiliti per il risveglio. Questi letti possono monitorare i movimenti e le fasi, fornendo feedback per migliorare la postura e garantire un riposo ottimale. Strumenti come **Muse**, un dispositivo di meditazione guidata con sensori EEG, aiutano a rilassarsi e a entrare in uno stato mentale favorevole.

Importanza della HRV

La **variabilità della frequenza cardiaca (HRV o VFC)** è un **parametro considerato sempre più importante per valutare la condizione fisica**, oltre che la qualità del sonno. Una

HRV elevata è indicativa di un sistema nervoso autonomo bilanciato e di una buona capacità di recupero. Monitorare la HRV specie durante il sonno può aiutare a identificare stress fisico e mentale e a ottimizzare le strategie di recupero. Dispositivi come quelli già menzionati forniscono misurazioni accurate della HRV, consentendo di adattare le abitudini per migliorare sia la qualità del sonno che le prestazioni fisiche generali. Se poi vogliamo andare oltre, ci sono gli **stimolatori del nervo vago** che potenziano l'azione parasimpatica, come **Nurosym o Pulsetto**



I benefici dello Sleep Divorce

Un capitolo a parte merita il **controverso** (ma nemmeno troppo) **concetto dello Sleep Divorce**, termine diventato popolare per descrivere la decisione consensuale di **dormire in letti separati** per migliorare la qualità del riposo della coppia. Questo non implica una separazione dell'intimità o un divorzio reale, ma piuttosto una scelta pratica **per il benessere comune**. Secondo la National Sleep Foundation, il 12% delle coppie americane dorme in letti separati, e questa scelta è spesso fatta per migliorare la qualità del sonno e ridurre i conflitti legati al riposo notturno. Ecco alcuni punti chiave basati su studi e pareri di esperti.

Disturbi Notturni: russare, i movimenti durante la notte e i diversi ritmi di sonno possono disturbare il partner. Dormire in camere separate può **eliminare queste interferenze**, permettendo a entrambi di avere un sonno più costante e rigenerante.

Lo Sleep Divorce è in pratica la decisione consensuale di dormire in letti separati per migliorare la qualità del riposo e il benessere comune

Orari Differenti: se si hanno orari diversi, ad esempio a causa di turni di lavoro, dormire separatamente può aiutare a mantenere un ritmo circadiano regolare e a minimizzare le interruzioni.

Riduzione dello Stress: dormire bene può ridurre lo stress e migliorare l'umore, contribuendo a una relazione più armoniosa durante il giorno. La qualità delle interazioni diurne può migliorare se entrambi i partner sono ben riposati.

Uno studio condotto dall'**Università di Toronto** ha rilevato che dormire separati può effettivamente migliorare la qualità del sonno. Le coppie che dormono insieme possono subire **interruzioni del sonno fino al 50%** del tempo a causa dei movimenti del partner. Un altro studio dell'**Università di Leeds** ha evidenziato come le coppie che dormono separatamente si sentano più riposati e hanno meno discussioni. Il dottor **Neil Stanley**, un esperto del sonno, afferma che dormire in letti separati può essere una delle migliori decisioni che una coppia possa prendere per migliorare la propria salute e la propria relazione, sottolineando che non vi è nulla di sbagliato e che questo non implica una mancanza di amore o intimità nella relazione.





Le abitudini moderne relegano il sonno in secondo piano e le palestre non sembrano ancora dargli l'importanza che merita

Alimentazione e integratori che supportano un sonno sano

Evitare Caffaina e Alcol Prima di Dormire: la caffeina è uno stimolante che può rimanere nel sistema per diverse ore, interferendo con il sonno. È consigliabile **evitare il consumo di caffeina almeno dieci ore prima di andare a letto.** Anche l'alcol può disturbare il sonno, specie la sua qualità, nonostante possa inizialmente indurre sonnolenza.

Cibi che favoriscono il sonno: alimenti ricchi di **triptofano**, come tacchino, latticini, uova, carni bianche, il pesce, noci e semi, **possono aiutare a promuovere il sonno.** Anche carboidrati complessi come i cereali integrali possono favorire un buon riposo notturno. La norma aurea però è che più ore si frappongono tra la fine dell'ultimo pasto e il sonno, migliore sarà il riposo.

Integratori: integratori come la **melatonina** possono essere utili per migliorare la qualità del sonno, specialmente per coloro che hanno difficoltà ad addormentarsi. Altri integratori che possono supportare un sonno sano includono il **magnesio, la valeriana e la camomilla.** Evitare invece per quanto possibile sonniferi e ansiolitici che anche quando aiutano a dormire, distruggono le corrette fasi del sonno.

Riflessioni finali

Le ragioni e le aspettative che spingono una **persona a varcare la soglia di un Fitness Club potrebbero essere affrontate in modo innovativo** approcciando in prima battuta le cause primarie del suo squilibrio psico-fisico e successivamente i suoi deficit motori. Questo squilibrio è presente in modo diverso in tutti, causato principalmente da un sonno disturbato, abitudini respiratorie scorrette e un atteggiamento autodistruttivo verso la propria serenità. I Coach potrebbero iniziare il loro approccio con i nuovi clienti affrontando prima questi fattori cruciali, ma **stranamente questa è ancora una pratica trascurata.** Nonostante il sonno rappresenti ciò che abbiamo visto, le abitudini moderne lo relegano in secondo piano e le Palestre non sembrano ancora dargli l'importanza che merita. Se condividiamo che, come per l'esercizio fisico e

la dieta, anche il sonno richiede attenzione e cura per mantenere una vita sana e longeva, non dovrebbero essere più casi sporadici la proposta dei **Napercise** di David Lloyd



o iniziative di partnership come quella di **Ego Napping**



Dato che uno studio pubblicato su Journal of Neurology lo scorso dicembre, ha rilevato che **l'insonnia colpisce in forma cronica circa il 10% della popolazione europea**, mentre in **Italia**, con 12 milioni di persone che soffrono di vari disturbi del sonno, la percentuale sembra essere **ancora più elevata**, è auspicabile che anche nel mondo del fitness l'introduzione di **Sleep Coach** e corsi specifici per migliorare la qualità del sonno non siano più una rarità e **si inizi a rispondere adeguatamente a un bisogno sempre più riconosciuto dalla scienza** ma ancora troppo trascurato da chi lo dovrebbe capitalizzare. ■

