

<https://miofasciale.com/promo-sport/una-citta-perde-450000-kg>

Quanti di voi sono stati a Oklahoma City? Alzate la mano. Sì?

Quanti di voi non sono mai stati a Oklahoma City e non hanno la minima idea di chi io sia? (Risate)

La maggioranza. Lasciate che vi dia un po' di dettagli.

Oklahoma City è nata nel modo più originale possibile. Nel 1889, in un giorno di primavera, il governo federale condusse quella che venne definita una corsa alla terra. Misero letteralmente in fila i colonizzatori su una linea immaginaria e spararono un colpo di pistola e i colonizzatori si avventarono sulle terre per piantare un bastone, e dovunque venisse piantato il bastone quella diventava la loro nuova casa. E alla fine di quello stesso giorno la popolazione di Oklahoma City era cresciuta da zero a 10 000 abitanti, e il nostro dipartimento di pianificazione ne sta ancora pagando le conseguenze. I cittadini si riunirono quel primo giorno ed elessero un sindaco. E lo fecero fuori. (Risate) Non è poi così divertente -- (Risate) -- ma mi permette di capire il tipo di pubblico con cui ho a che fare, quindi apprezzo il vostro feedback.

Il XX secolo è stato piuttosto clemente con Oklahoma City. La nostra economia era basata sui prodotti di base, sul prezzo del cotone o il prezzo del grano, e infine il prezzo del petrolio e del gas naturale. E pian piano, siamo diventati una città d'innovazione. Il carrello della spesa è stato inventato a Oklahoma City. (Applausi) Il parchimetro, inventato a Oklahoma City. Non c'è di che.

Tuttavia, un'economia fondata sui prodotti di base può subire alti e bassi, e questo è stato sicuramente il caso di Oklahoma City. Negli anni Settanta, quando sembrava che il prezzo dell'energia non sarebbe mai più sceso, la nostra economia cresceva, e più tardi, nei primi anni Ottanta, crollò velocemente. Il prezzo dell'energia crollò. Le nostre banche cominciarono a fallire. Prima della fine del decennio, 100 banche nello stato dell'Oklahoma erano fallite. Non c'era salvataggio all'orizzonte. Il settore bancario, quello petrolifero e quello del gas, il settore immobiliare commerciale erano tutte in fondo alla scala economica. I giovani abbandonavano in massa Oklahoma City per andare a Washington, Dallas, Houston, New York e Tokyo, ovunque potessero trovare dei lavori che fossero all'altezza del loro percorso educativo, perché ad Oklahoma City non c'erano buoni posti di lavoro.

Ma verso la fine degli anni Ottanta arrivò Ron Norick, un ambizioso uomo d'affari che divenne sindaco. Ron Norick infine capì che il segreto della crescita economica non era incentivare le grandi aziende, ma creare un luogo dove le imprese volessero stabilirsi, e così promosse un'iniziativa chiamata MAPS che in sostanza era una tassa di un penny per ogni dollaro di vendita per costruire una serie di cose. Venne costruita una nuova arena sportiva, un nuovo canale in centro città, un centro per le arti performative, un nuovo stadio di baseball, e altre iniziative per migliorare la qualità della vita. E l'economia sembrò riprendersi, mostrando qualche segno di vita. Fu poi la volta del sindaco successivo. Diede il via a MAPS for Kids, ricostruì l'intero sistema scolastico del centro, 75 edifici ricostruiti o ristrutturati.

E poi, nel 2004, in un raro errore di giudizio collettivo al limite della disobbedienza civile, i cittadini mi elessero sindaco.

La città che ho ereditato stava emergendo dal baratro di un'economia assopita, e per la prima volta, abbiamo iniziato a comparire nelle liste. Sapete di che liste sto parlando. I media e Internet amano classificare le città. E a Oklahoma City non eravamo mai stati sulle liste. Quindi ho pensato che fosse qualcosa di positivo quando sono iniziate queste liste e noi c'eravamo. Non eravamo minimamente vicini ai primi posti, ma eravamo sulla lista, eravamo qualcuno.

La migliore città per ottenere un lavoro, migliore città per avviare un'attività commerciale, miglior centro cittadino...

Oklahoma City.

E poi è arrivata la lista delle città più obese negli USA. E c'eravamo.

Vorrei sottolineare che eravamo su quella lista insieme ad altre città davvero fantastiche. (Risate) Dallas, Houston, New Orleans, Atlanta e Miami. Sapete, queste sono città, in genere, a cui non dispiace venire associati. Ma comunque, non mi piaceva essere su quella lista.

E allora sono salito sulla bilancia. E pesavo 100 chili. E poi sono andato su questo sito sponsorizzato dal governo federale, e ho digitato la mia altezza, il mio peso, e ho premuto Invio, la risposta fu che ero "obeso".

Ho pensato, "Che sito stupido." (Risate) "Non sono obeso. Se lo fossi lo saprei."

E poi ho cominciato ad essere onesto con me stesso, su cos'era diventata la mia lotta permanente contro l'obesità, e ho notato questo schema, che stavo ingrassando circa uno o due chili all'anno, e che ogni 10 anni, perdevo 10 o 15 chili. E poi li riprendevo. Avevo un enorme armadio pieno di vestiti, e potevo indossare solo un terzo degli abiti, e solo io sapevo quale parte dell'armadio potevo indossare. Ma tutto sembrava abbastanza normale, non ci facevo caso.

Beh, alla fine ho deciso che dovevo perdere peso, e sapevo che potevo perché l'avevo fatto tante volte prima, quindi ho semplicemente smesso di mangiare tanto. Avevo sempre fatto attività fisica.

Quella non era la parte dell'equazione su cui avevo bisogno di lavorare. Ma assumevo 3000 calorie al giorno, e le ridussi a 2000 al giorno, e il peso diminuì. Persi circa mezzo chilo alla settimana per circa 40 settimane.

Nel frattempo, però, iniziai a esaminare la mia città, la sua cultura, le sue infrastrutture, cercando di capire perché la nostra città in particolare sembrava avere un problema con l'obesità. E sono arrivato alla conclusione che avevamo costruito un'incredibile qualità della vita per le auto. (Risate) Ma se siete una persona, vi tocca lottare contro le auto in ogni momento. La nostra città è molto estesa. Abbiamo un'ottima intersezione di autostrade, Voglio dire, non abbiamo congestione del traffico. E così le persone vivono molto lontano. I confini della nostra città sono enormi, 1600 chilometri quadrati, ma 24 km si percorrono in meno di 15 minuti. Senza esagerare, vi possono multare per eccesso di velocità nelle ore di punta a Oklahoma City. E, di conseguenza, le persone tendono a sparpagliarsi. La terra è a buon mercato. A lungo, non abbiamo nemmeno richiesto ai progettisti di costruire marciapiedi nei nuovi lotti. L'avevamo stabilito, ma era stata una decisione recente, e nel nostro inventario c'erano letteralmente 100 000 o più case in quartieri che erano praticamente privi di percorsi pedonali.

E mentre cercavo di esaminare come potevamo affrontare l'obesità, e elaboravo tutti questi elementi, decisi che la prima cosa che dovevamo fare era cominciare a parlarne. Vedete, a Oklahoma City, non si stava parlando di obesità. E così, alla vigilia di Capodanno del 2007, sono andato allo zoo, mi sono messo davanti agli elefanti, e dissi,

"Questa città si metterà a dieta, e perderemo 450.000 chili."

Quello fu il momento in cui si scatenò l'inferno.

(Risate)

I media nazionali si fiondarono su questa storia immediatamente, e avrebbero potuto seguire la notizia in due modi. Avrebbero potuto dire, "Questa città è così obesa che il sindaco ha dovuto

metterla a dieta." Ma fortunatamente, ci fu consenso, "Questo problema è comune in molte città, questa è una città che vuole fare qualcosa." E così iniziarono aiutandoci a indirizzare il traffico verso il sito. Il sito web era [thiscityisgoingonadiet.com](http://thiscityisgoingonadiet.com). [questa città si metterà a dieta] Sono apparso all'Ellen DeGeneres Show una mattina per parlare dell'iniziativa, e quel giorno ci furono 150 000 visite al nostro sito web.

La gente si iscriveva, e i chili iniziarono ad accumularsi, e la discussione che ritenevo così importante cominciava ad avere luogo. Si svolgeva all'interno delle case, madri e padri ne parlavano con i loro figli. Si svolgeva nelle chiese. Le chiese iniziavano a organizzare i propri gruppi di sostegno per chi aveva problemi di obesità. Improvvisamente, è diventato un argomento di cui discutere a scuola e al lavoro. E le grandi aziende in genere hanno programmi di benessere meravigliosi, ma le aziende di medie dimensioni che non si preoccupano di temi come questo, hanno cominciato ad impegnarsi e a usare il nostro programma come modello per i propri dipendenti, organizzando gare per vedere chi riusciva ad affrontare la propria obesità in un modo che potesse essere utile ad altri. E poi è arrivata la fase successiva dell'equazione.

Era il momento di promuovere quello che io chiamo MAPS 3. MAPS 3, come gli altri due programmi, aveva avuto una motivazione economica, ma insieme alle tradizionali attività di sviluppo economico, come costruire un nuovo centro congressi, abbiamo aggiunto alcune infrastrutture sanitarie al processo. Abbiamo aggiunto un nuovo parco cittadino, 70 ettari, proprio nel centro di Oklahoma City. Stiamo costruendo una tramvia in centro per cercare di sostenere la mobilità delle persone che hanno scelto di vivere in città e per aiutarci a creare densità lì. Stiamo costruendo centri di salute e benessere per anziani in tutta la comunità. Abbiamo investito nel fiume in cui si era inizialmente investito nelle MAPS originali, e ora siamo nelle fasi finali di sviluppo del centro più bello del mondo per sport quali canoa, kayak e canottaggio. Abbiamo ospitato le prove olimpiche la scorsa primavera. Stiamo per ospitare eventi sportivi di calibro olimpico, e atleti provenienti da tutto il mondo si stanno trasferendo da noi, e programmi del centro urbano per coinvolgere i bambini in questi tipi di attività ricreative un po' meno tradizionali.

Con un'altra iniziativa approvata, stiamo costruendo anche centinaia di chilometri di marciapiedi nuovi in tutta l'area metropolitana. Stiamo anche rivedendo alcuni progetti con cui avevamo costruito quartieri e scuole ma non li avevamo collegati. Avevamo costruito biblioteche e quartieri, ma non li avevamo mai realmente collegati con nessun tipo di percorso pedonale. Attraverso un'altra fonte di finanziamento, stiamo riprogettando tutte le strade del centro per renderle più adatte ai pedoni. Le nostre strade erano davvero larghe, e quando si premeva il pulsante per l'attraversamento pedonale, si doveva correre per attraversare in tempo. Ma ora abbiamo ristretto le strade, rendendole più percorribili a piedi. Un vero restyling per ripensare il modo in cui costruiamo le nostre infrastrutture, progettando una città per le persone e non per le auto. Stiamo completando le nostre piste ciclabili. Avremo più di 160 km quando la costruzione sarà completata.

In questo modo, la cultura comincia a cambiare a Oklahoma City. I cambiamenti demografici che si stanno verificando sono davvero stimolanti. Ventenni molto istruiti da tutta la regione si stanno trasferendo da noi, e anzi, anche da più lontano, dalla California. Quando abbiamo raggiunto i 450.000 chili, nel gennaio del 2012, sono volato a New York con alcuni dei nostri partecipanti che avevano perso oltre 45 chili, e la cui vita era stata cambiata, e siamo stati invitati alla trasmissione di Rachael Ray, e poi quel pomeriggio, ho fatto un giro di media a New York promuovendo gli stessi messaggi che siete abituati a sentire sull'obesità e i pericoli associati a questo problema. Poi sono andato nella sede di Men's Fitness, la stessa rivista che ci aveva messo su quella lista cinque anni prima. E mentre mi trovavo nell'atrio in attesa di parlare con il giornalista ho notato che c'era una copia dell'ultimo numero della rivista proprio lì sul tavolo. L'ho presa e ho letto il titolo in alto, che diceva, "Le città più grasse d'America: vivi in una di esse?" Beh, sapevo di sì, così ho preso la rivista e ho iniziato a guardare, e non c'eravamo. (Applausi) Poi ho guardato la lista delle città più in forma, e su quella c'eravamo. Eravamo ventiduesimi nella lista delle città più in forma negli USA. Le nostre statistiche sanitarie stanno migliorando. Certo, abbiamo molta strada da fare. La salute non è ancora qualcosa di cui essere orgogliosi a Oklahoma City, ma ci sembra di aver intrapreso un cambiamento culturale per fare della salute una priorità importante. E ci piace l'idea della popolazione di ventenni ben istruiti, persone con opportunità, che in massa stanno scegliendo Oklahoma City. Abbiamo il più basso tasso di disoccupazione negli Stati Uniti e probabilmente l'economia più forte negli Stati Uniti. E se siete come me, a un certo punto nel vostro percorso educativo, vi è stato chiesto di leggere un libro intitolato "Furore".

Oklahomiani che partivano in massa per la California alla ricerca di un futuro migliore. Quando guardiamo i flussi demografici di persone provenienti dall'Occidente, sembra che ciò che vediamo oggi sia l'esatto contrario. (Risate) (Applausi) I nipoti tornano a casa.

Siete stati un pubblico fantastico e molto attento. Vi ringrazio molto. (Applausi)  
Traduzione italiana di Ana María Pérez, Revisione di Elena Gallina

Vedi altri post interessanti nel nostro blog:

Esercizio Fisico Il Miglior Farmaco:  
<https://miofasciale.com/motivazione/movimento/>

Perchè ai Bambini Piace fare Sport:  
<https://miofasciale.com/promo-sport/bambini-sport/>

Motivazione: Prova qualcosa di nuovo per 30 giorni  
<https://miofasciale.com/motivazione/prova-qualcosa-di-nuovo-per-30-giorni/>