

## Salute mentale, quello che non si vede, ma c'è...

**Pubblicato:** Mercoledì 27 Maggio 2026



Lo **sport** come strumento, il **movimento** come cura e la **salute mentale** come obiettivo. Nel mondo **Uisp**, diverse associazioni affiliate attivano percorsi di attività sportiva per **contrastare la sofferenza psichica**. Un esempio è il lavoro di **Emanuele Martignoni**, allenatore dei *Cittadini del Mondo Varesina*, solido punto di riferimento nella riabilitazione psichiatrica **fin dal 2009**, quando un gruppo di operatori ebbe l'intuizione di trasformare una passione in progetto, creando la **squadra provinciale della salute mentale** grazie alla collaborazione tra le ASST Sette Laghi e Valle Olona e all'integrazione di vari servizi del privato accreditato che negli anni hanno condiviso l'esperienza. Ma sono **tanti i progetti portati avanti** nelle associazioni, proprio nell'ottica di utilizzare lo sport come uno strumento per essere se stessi, scoprire le proprie potenzialità, diventare più soddisfatti e felici.

«Finalmente si comincia a parlare di **salute mentale e non solo di malattia**. L'obiettivo è **fare in modo che le persone stiano bene**, e il benessere passa dalla salute mentale, perché tutti possono vivere dei disagi e starne male, anche se non lo fanno vedere. Ecco perché è importante, nello sport, **creare spazi inclusivi** e non esasperatamente competitivi, dove curare sia il movimento sia gli aspetti di socialità e aggregazione – spiega la vicepresidente di Uisp, **Ileana Maccari** –. Molti ragazzi sono a disagio perché c'è una **cultura della prestazione enorme**; Uisp sta cercando di andare nella **direzione dell'inclusione** e di non alimentare la competizione insana. Questo in termini di prevenzione, per favorire una cultura del benessere. Inoltre, Uisp interviene per **accogliere tutti quelli che hanno una sofferenza psichica** con percorsi dedicati».

Spesso tendiamo a pensare che la sofferenza psichica si manifesti sempre attraverso segni evidenti o crisi visibili. Nella **realtà**, la salute mentale **assomiglia a un iceberg**: in superficie, fuori dall'acqua, **mostriamo solo ciò che la società ci richiede**: sorrisi, produttività, performance sportive o scolastiche e una finta serenità. **Sotto il livello** dell'acqua, invisibile agli occhi degli altri, si nasconde invece **il peso reale**: l'**ansia** da prestazione, il senso di **inadeguatezza**, la **solitudine** o la **paura** di fallire. Questo significa che **chiunque vicino a noi** – l'amico più solare, il compagno di squadra più forte – potrebbe stare **affrontando una battaglia** silenziosa, logorato dal dover mantenere intatta quella "maschera" di perfezione.

La sensibilizzazione passa anche dai nuovi linguaggi. **Il corto dal titolo "Quello che non si vede"** è stato uno dei quindici **finalisti nella competizione "Ciak, azione!"**, promossa dal GLP (Gruppo di Lavoro Provinciale per la salute mentale) con il supporto di Uisp. Il regista **Giacomo Campiotti**, valutando i video, lo ha lodato per le trovate di regia da filmmaker professionista. I nomi dei **ragazzi dell'istituto Stein di Gavirate** che lo hanno realizzato sono Pietro **Deleonardis**, Jessica **Pinna**, Geovana **Silva Monteiro**. Nel video si parla dell'ansia, rappresentata dall'interno di una casa, a dimostrazione che la salute mentale interessa davvero tutti e che il dolore più profondo è spesso proprio quello che rimane chiuso tra le mura domestiche o dentro noi stessi.

**SPECIALE UISP**– Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese