

L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE AL CUORE, COMBATTE IL CANCRO, RAFFORZA LE OSSA E MIGLIORA L'UMORE: DATTI UNA MOSSA!

Contro colesterolo, grasso addominale, diabete e reumatismi basta una passeggiata a passo veloce. Non bisogna esagerare, ma serve costanza

Marco Sgro

Genova, ottobre

Preferisci il divano di casa alla palestra? Non capita solo a te. Sembra che gli italiani siano davvero pigri: il 41 per cento non si muove abbastanza. Lo rivela uno studio condotto dall'Organizzazione mondiale della sanità. Oltre 2 adulti su cinque non soddisfanno i limiti minimi di attività fisica raccomandati dagli specialisti (150 minuti la settimana di attività a intensità moderata). Maglia nera alle donne che, con un 46,2 per cento, dimostrano di essere più sedentarie rispetto agli uomini, che toccano la percentuale del 36,2.

Un problema di sanità pubblica

«È sempre più evidente come la sedentarietà, spesso associata a un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non corretta, stia diventando un problema di salute pubblica», spiega il dottore Giuliano Lo Pinto, direttore sanitario dell'ospedale Galliera di Genova. Fare sport o anche semplicemente prendere la sana abitudine di fare le scale a piedi – o una passeggiata per andare al lavoro – produce effetti positivi sulla nostra salute fisica e psichica.

● **PROTEGGE I NOSTRI VASI** Lo sport è amico del sistema cardiocircolatorio. La sedentarietà, invece, è uno dei principali fattori di rischio per le malattie vascolari. Svolgere una regolare attività sportiva permette di allenare e mantenere giovani cuore e vasi sanguigni, aumenta il colesterolo buono (hdl), diminuisce quello cattivo (ldl) e abbassa la pressione arteriosa, riducendo il rischio di aritmie.



SORRIDI E RISPETTA SEMPLICI REGOLE

La coppia fa jogging. Scegliere l'abbigliamento giusto è fondamentale: con le maglie traspiranti eviti di trattenere il sudore sulla pelle. Anche le scarpe sono importanti: devono avere una suola capace di assorbire l'impatto col terreno per salvaguardare ossa e tendini, evitando infiammazioni e dolori dopo l'allenamento. Dopo ogni uscita, allunga i muscoli per evitare la formazione di acido lattico.

● È ANTITUMORALE

Lo sport è uno scudo contro diversi tipi di cancro. In particolare, nei confronti del carcinoma al seno nelle donne, la prostata negli uomini e il tumore al colon in entrambi i sessi. L'effetto benefico dell'attività fisica è legato alla sua capacità di ridurre il peso e in particolare l'adiposità addominale, fattore correlato allo sviluppo dei tumori.

● BILANCIA GLI ZUCCHERI NEL SANGUE

Lo sport aiuta a tenere alla larga il diabete e a bilanciare meglio gli zuccheri nel sangue (la glicemia). L'esercizio fisico per i diabetici è una sana abitudine fondamentale per prevenire e controllare meglio questa malattia: aumenta l'efficacia dell'insulina e favorisce un migliore uso dello zucchero da parte dell'organismo.

● PER LO SCHELETRO

L'attività fisica regolare è anche utile per migliorare la densità ossea. In effetti, il movimento di contrazione esercitato dai muscoli sulle ossa, attraverso i tendini, contribuisce a rafforzare la solidità e la robustezza dello scheletro. Questo rafforzamento osseo e muscolare è di fondamentale importanza per limitare l'insorgere di malattie croniche come

lombalgie, reumatismi infiammatori, osteoporosi o artrosi.

● **ALLONTANA ANSIA E STRESS** Lo sport libera endorfine e migliora il benessere psicologico, riduce l'ansia e lo stress. Negli anziani, l'attività fisica può aiutare a prevenire il rischio di demenza e malattia di Alzheimer.

COME COMINCIARE

Capita che i buoni propositi di praticare uno sport dopo pochi mesi finiscano nel dimenticatoio. «Bisognerebbe amarsi un pochino di più e metterci voglia e determinazione. Il vero trucco per raggiungere un traguardo è senza fretta, ma senza sosta», dice Veronica Dini, personal trainer a Genova.

✓ **Non arrendersi** Tenere duro per almeno sei settimane è la prima regola. Serve costanza. È questo il lasso di tempo dato dagli esperti perché l'esercizio fisico garantisca benefici tangibili.

✓ **Coinvolgere gli amici** Iscriverti a un club e coinvolgere gli amici per condividere le esperienze sportive può essere stimolante e un incentivo per non mollare. Praticare un'attività fisica in gruppo può risultare divertente e, soprattutto, non lascia mai spazio alla noia.

✓ Fissare gli obiettivi

Sapere dove si vuole arrivare aiuta a superare costantemente i propri limiti. È importante stabilire obiettivi ragionevoli: attenzione a non strafare, altrimenti si rischia di gettare la spugna in breve tempo.

✓ Sfruttare la tecnologia

Quasi tutti i dispositivi hanno app per lo sport. Sfruttale per avere presente distanze, battiti cardiaci e calorie bruciate. Così avrai un ulteriore riscontro sul raggiungimento dei tuoi obiettivi e ti servirà da stimolo per continuare. ◆

Proteine, carboidrati e frutta non devono mai mancare

GLI ALIMENTI CHE TI MANTENGONO IN FORMA

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Il corpo ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni ci danno energia, altri alimentano il continuo ricambio di cellule, altri ancora hanno funzioni protettive. Secondo



l'Organizzazione mondiale della sanità, circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbe essere evitato grazie a una alimentazione corretta. Se all'attività fisica si abbina una dieta equilibrata, infatti, ne gioverà concretamente la salute.

✓ **CEREALI** Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati che rappresentano la fonte energetica

principale dell'organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre anche a piccole quantità di proteine.

✓ VERDURA E DINTORNI

Fonte importantissima di fibre ed elemento essenziale nel processo

digestivo, è ricca di vitamine e minerali.

✓ **CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI** Hanno la funzione principale di fornire proteine, ma non solo: aiutano l'assorbimento di molte vitamine e antiossidanti.

✓ **LATTE E DERIVATI** Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale per la costruzione delle ossa. È preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

IN PILLOLE

PARTO PREMATURO? NO, SE TI CURI LE GENGIVE

Curare la salute delle gengive durante la gravidanza può contribuire a ridurre il rischio del parto prematuro, tra le principali cause di patologie neurologiche respiratorie e cardiache nei bimbi appena nati. A dare questo consiglio alle future mamme sono i ricercatori dell'American academy of periodontology e della European federation of periodontology.



VIVERE CON UN ANIMALE MIGLIORA LA VITA

Nove italiani su dieci tra gli over 65 che possiedono un cane o un gatto ritengono che abbia un impatto positivo su salute e umore, riducendo la sensazione di solitudine e aumentando la serenità. Oltre il 70 per cento dichiara di considerarli come membri della famiglia a tutti gli effetti. Sette anziani su dieci che invece non vivono con un cane o un gatto sono convinti che la propria vita potrebbe migliorare grazie alla loro compagnia.

SMETTERE DI FUMARE: I BENEFICI DOPO ANNI

Per avere effetti positivi occorre attendere anni dal momento in cui si smette di fumare. La scoperta è dei ricercatori dell'Istituto nazionale dei tumori (Int) di Milano. Dire basta al vizio ha un effetto favorevole nel ridurre i valori della proteina C reattiva, importante marcatore di infiammazione. Il vantaggio non è evidente a breve termine, ma solo dopo diverso tempo.

