

10.000 passi di benessere

trigliceridi e l'azione antiinfiammatoria. I componenti salutarie della dieta mediterranea sono inoltre le vitamine e sali minerali contenuti nella frutta.

Aumentare l'attività fisica migliora il dispendio energetico e a parità di dieta, danneggia chi fa una vita attiva. Rivolgersi dal nutrizionista per ricercare soluzioni integrate dieta-attività fisica è sicuramente la soluzione migliore per evitare danni alla salute.

Quando si parla di esercizio fisico a scopo preventivo, il primo passo è quello di dedicare, anche solo pochi minuti al giorno, al movimento e le sedute devono essere brevi ma ripetute. Le persone in forma, anche in terza età lo devono quasi certamente al fatto che esplicano una proficua attività fisica.

Se da anziani si intraprende un'attività fisica, la si fa procedendo con prudenza per evitare danni fisici e pertanto camminare, andare in bicicletta e nuotare sono molto efficaci. È importante trovare un'attività che piaccia e non serve sottoporsi a pesanti esercizi fisici, quello che importa è mantenere il corpo in movimento e far lavorare cuore e polmoni. Giardinaggio, ballo e bocce sono sufficienti per l'obiettivo da raggiungere: basta far lavorare il sistema cardiovascolare.

La quantificazione dell'attività fisica svolta durante la giornata è sicuramente soggettiva, poiché non vi sono parametri concreti di riferimento, infatti la costanza di movimento nel tempo o l'intensità di allenamento non tracciano la misurazione effettiva del lavoro svolto dal nostro organismo. Il pedometro o contapassi potrebbe essere utile per determinare il numero di passi effettuati durante la giornata. Questo è un dispositivo, che se indossato, calcola la distanza percorsa, in base alla lunghezza dei passi, e fornisce il tempo di percorrenza e le calorie consumate nell'intera giornata. È utile per controllare quanti chilometri al giorno si percorre per andare da casa a lavoro o per fare la spesa. L'uso del contapassi aiuta a stare in forma perché a fine giornata è possibile verificare la quantità di attività fisica svolta. 10.000 passi al giorno possono essere sufficienti per svolgere uno stile di vita attivo.

Molti studi scientifici confermano gli aspetti salutari dell'attività fisica, soprattutto se questa è protratta nel tempo ed abbinata ad una adeguata alimentazione. La normalizzazione del colesterolo, della glicemia e della pressione sanguigna, il mantenimento del peso ponderale e l'efficienza respiratoria sono i risultati più evidenti di un fisico in buona salute.

Ha uno "stile di vita attivo" chi fa un'attività fisica costante, regolare e frequente, mentre ha uno "stile di vita sedentario" chi fa un allenamento non assiduo e non intenso. Pertanto anche uno sportivo può fare vita sedentaria, se non si allena almeno 4-5 volte a settimana con intensità adatta alle proprie prestazioni atletiche.

La vita sedentaria tipica dei nostri giorni comporta disturbi caratterizzati da sovrappeso, ipertensione, dolore e difficoltà nel movimento sia nei giovani che negli adulti. In effetti escludendo cause specifiche, fattori diversi possono concorrere ai malesseri fisici come il restare seduti per molto tempo, la mancanza di attività fisica, l'uso di super alcolici, il fumo e l'alimentazione eccessiva e improvvisata. Sono cose che sappiamo, ma rompere il circolo vizioso delle cattive abitudini è veramente difficile.

L'alimentazione deve assolvere ai compiti di adeguato apporto energetico e calorico in base al tipo di vita del soggetto. Niente di meglio che un bel piatto unico che unisce ai vantaggi della pasta le proprietà salutari della verdura e degli aromi (melanzane, zucchine, carote, prezzemolo, aglio, ecc.) e degli altri ingredienti della dieta mediterranea (olio extra vergine di oliva, formaggi, pesce e carne). Tra gli ingredienti della dieta mediterranea troviamo anzitutto i prodotti derivati dal

grano che contengono amidi che rilasciano lentamente gli zuccheri utili al funzionamento del nostro organismo con produzione di insulina ridotta e continua nel tempo. Questi alimenti sono anche chiamati "carboidrati" per eccellenza. Anche la verdura, ha un ruolo importante nella dieta mediterranea, essendo molto ricca di minerali, vitamine del gruppo A, B, C, acido folico, tannini, sodio, ecc., ha proprietà diuretiche e sostanze che stimolano la produzione di bile, abbassano il colesterolo, svolgono azione antibatterica e stimolano la secrezione degli ormoni surrenali. I formaggi, inoltre hanno un grande valore sia per prevenire l'osteoporosi che per l'apporto di vitamina D. Mentre la carne e il pesce con l'elevato valore biologico, sono ottime fonti proteiche e come tali, svolgono funzione di costruzione e ricostruzione dei tessuti, contribuiscono a migliorare la produzione di anticorpi e linfociti, aumentando la capacità di difesa del nostro sistema immunitario e sostenendo la funzionalità dei vari apparati dell'organismo. Carne e pesce non sono utili come fonte energetica perché affaticano l'organismo. Quindi non è vero che la carne "dà la forza", ma è vero il detto che la carne "fa i muscoli". I grassi sono una fonte eccellente di energia, in particolare, l'olio extravergine di oliva e quello di semi sono ricchi di grassi insaturi. L'olio extravergine di oliva che contiene essenzialmente acidi grassi monoinsaturi, ha l'effetto di non accumulare grassi nel sangue e di ridurre colesterolo e di conseguenza il rischio cardiovascolare. Anche gli oli presenti nel pesce, come gli acidi grassi polinsaturi omega-3, hanno effetti benefici sull'organismo come il ridurre l'aggregazione piastrinica e i livelli di



**Biologa, Nutrizionista e
Dottore di Ricerca in
Immunologia Applicata**

Via Beato Angelico, 21 Pescara
Tel. 347.5460451