

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA



BEACH TRAINING

La spiaggia è una palestra naturale a costo zero. Gli attrezzi? Sabbia, acqua, onde. Ideali per rimettersi in forma a tempo record. «L'aria pulita, il massaggio dell'acqua marina, la luce intensa rivitalizzano naturalmente l'organismo», spiega il personal coach trainer Mauro Cirillo, preparatore atletico di stelle dello sport come la tennista Svetlana Kuznecova. Il discorso vale soprattutto per **le donne, che amano lavorare in ambiente acquatico. «Anche le sedentarie con un buon allenamento in spiaggia possono innamorarsi dell'attività fisica»**, continua l'esperto. «Probabilmente, dopo il rientro sentiranno il bisogno di continuare a prendersi cura del proprio corpo: lo sport è un "vizio" che si autoalimenta. L'importante è adottare un approccio che ottimizzi il rapporto sforzo-risultato». Ecco il programma studiato per Gioia dal personal trainer: sei esercizi da eseguire tutti i giorni, con un giorno di riposo alla settimana. E un consiglio: respirate in modo corretto (espirate durante lo sforzo, inspirate in fase di riposo) e allenatevi dalle otto alle dodici, quando il metabolismo è più rapido e si bruciano più calorie.

SULLA BATTIGIA

Iniziate con una breve corsa a piedi nudi: percorrete per sei-sette volte un tratto di circa 30 metri con un'andatura non troppo veloce. Ogni volta ritornate al punto di partenza camminando e respirando profondamente. Per evitare stiramenti al polpaccio **eseguite la corsa sulla battigia**, dove la sabbia è umida e compatta.

IN ACQUA

Con l'acqua al ginocchio percorrete una distanza di circa 10 metri eseguendo uno skip, cioè una piccola corsa in avanti portando le ginocchia al petto. Per eseguire il movimento in modo corretto lo spostamento in avanti deve essere minimo, **le ginocchia vanno alzate il più possibile contro il busto e i piedi vanno appoggiati a terra con tutta la pianta**. Ripetete per almeno 4 volte e fate una pausa di un minuto. Poi spostatevi dove l'acqua vi arriva alle an-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

che, fate un lungo passo in avanti con la gamba destra e piegatela; scendete col busto e piegate anche la gamba sinistra, in modo che tra gamba e coscia da ogni lato si formino degli angoli retti. Attenzione: il ginocchio della gamba frontale deve essere sulla stessa linea della cavaglia, senza superare la punta del piede. Avanzate in questo modo per 30 passi; poi fermatevi, contate fino a 30 e ripetete altre 2 volte. Terminate l'allenamento dove l'acqua vi arriva alle ascelle ed eseguite saltelli a piedi uniti aprendo e chiudendo le gambe sul piano frontale, poi portando le gambe a raccolta verso il petto. Lentamente, eseguite 4 cicli da 15 saltelli.

SULLA SABBIA

La sabbia è il terreno ideale per lo stretching da eseguire supini. Iniziate flettendo una gamba e portando un ginocchio al petto mentre l'altra resta distesa al suolo. Mantenete la posizione per 30 secondi, quindi ripetete l'esercizio al contrario. In ultimo stringete al petto entrambe le gambe per un minuto respirando e rilassandovi. Ora mettetevi sedute a gambe tese, flettete il busto in avanti e cercate di toccare con le mani i piedi. Mantenete la posizione un minuto.

Grazia Pallagrosi

Vacanze fit per la metà degli italiani

Secondo il sondaggio di Confesercenti-Swg quest'anno partiranno per le vacanze 33,5 milioni di italiani (erano 39 milioni nel 2010), 7 su 10, uno in meno dell'anno scorso. Resteranno fuori casa in media 12 giorni e ne approfitteranno per dimenticare, almeno temporaneamente, la sedentarietà cittadina: il 61% farà lunghe passeggiate, il 27% si dedicherà al nuoto e il 15% alla

bicicletta. Il 9% farà trekking e il 7% corsa, mentre il 12% parteciperà ad attività di fitness sulla spiaggia. Le ultime manie: lo *sparring vluip*, gioco in cui si fa rimbalzare una pallina utilizzando racchette giganti; il *moon-walker*, simulazione da fermi di una camminata in assenza di gravità; il *gliding*, in cui si scivola a ritmo di musica con due frisbee ai piedi. Info: (www.maurocirillo.it).

PATATINE: UNA TIRA L'ALTRA

Sembrava una questione di gusto, invece c'è una ragione chimica. I grassi contenuti in questo cibo, infatti, inducono lo stomaco a produrre droghe naturali simili alla marijuana, gli endocannabinoidi, che spingono a mangiarne altre.

Lo ha dimostrato un team dell'Università di Irvine, negli Usa. Secondo lo studio, tutto inizia sulla lingua: qui i grassi comunicano direttamente col cervello e attivano un sistema di trasmissione allo stomaco, che risponde rilasciando gli endocannabinoidi. Che fanno il resto, cioè attivano il segnale che spinge a volere ancora quel cibo.

Concetta Desando



3D CONTRO L'ANORESSIA

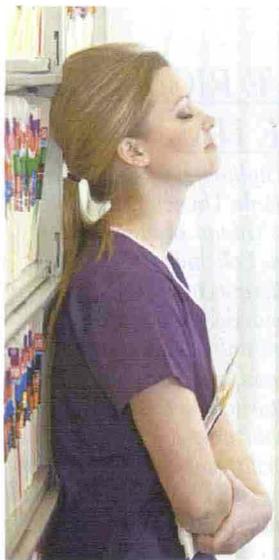
Si chiama "Virtual Reality" la rivoluzionaria tecnologia per la cura dei disturbi alimentari. Si tratta di una realtà virtuale tridimensionale generata da un software e trasmessa al paziente attraverso un caschetto. Grazie a joystick, sensori di posizione, guanti, monitor, sistemi surround e simulatori olfattivi, il malato può proiettarsi in una situazione specifica. Gli ambienti ricreati gli fanno rivivere paure e difficoltà, permettendo al terapeuta di intervenire per "disinnescare" le forme di ansia frequenti nei disturbi del comportamento alimentare. La terapia è a carico dal Ssn, con impegnativa del medico curante, alla Casa di cura Villa Santa Chiara di Quinto di Valpantena (Verona).

Gianna Melis

Info: (www.villasantachiara.it).

A BRACCIA CONSERTE FA MENO MALE

Quando ci facciamo male, dobbiamo incrociare le braccia: lo sostiene Giandomenico Iannetti, del dipartimento di Fisiologia, Farmacologia e Neuroscienze dell'University College of London, coordinatore di uno studio condotto con il dipartimento di Psicologia dell'Università Bicocca di Milano. Gli studiosi hanno sottoposto venti volontari a stimoli dolorosi sulle mani, notando che i soggetti che tenevano le braccia incrociate percepivano meno dolore rispetto a quelli che le tenevano distese. «In genere», spiega Iannetti «utilizziamo la mano sinistra per afferrare oggetti che stanno alla nostra sinistra e la destra per quelli che stanno alla nostra destra. Incrociare le braccia manda in confusione il cervello, ostacolando la percezione del dolore». Mara Molteni



LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

COLAZIONE PER IL VISO Vitamine e minerali antiage

"D'estate mi concedo un po' più di tempo per fare colazione al mattino. Cosa posso prepararmi, integratori inclusi, per favorire l'abbronzatura e preservare il benessere della mia pelle non più giovane?". *Giovanna F.*

Fornire alla pelle i nutrienti essenziali di cui ha bisogno contribuisce a conservarla sana più a lungo. Per **potenziare l'abbronzatura e favorire una pigmentazione omogenea della pelle**, si può cominciare con una macedonia di melone, fragole e mango, abbinata a un centrifugato di arancia, carota e limone.

Questi cibi sono ricchi di betacarotenoidi che, distribuendosi nei diversi strati della pelle, creano uno "scudo" profondo contro i raggi solari, la cui colorazione giallognola-marroncina si somma alla melanina, potenziando la tintarella. La vitamina C degli agrumi regolarizza la produzione della melanina. E per finire, si può bere una tazza di latte di soia con fiocchi di mais. Il latte di soia apporta grassi omega 3 e 6, preziosi per l'idrata-



zione profonda della pelle, mentre i fitoestrogeni stimolano le cellule cutanee a produrre elastina. Per potenziare le difese della pelle contro i radicali liberi, servono gli antiossidanti. Si possono preparare un paio di fette di pane integrale, con un velo di burro, ricco di selenio e fonte di vitami-

na A, indispensabile per la rigenerazione dei tessuti, e marmellata di more, seguite da una spremuta d'arancia e uno yogurt naturale. Alla fine, una **tazza di tè verde che agisce come potente antiossidante su più fronti: dalla prevenzione dei tumori a quella dell'invecchiamento cutaneo. In più, ha anche funzione lipolitica, migliorando l'utilizzazione dei grassi corporei** a fini energetici. Tanta acqua e occhi ai succhi: per permettere una buona idratazione il contenuto di carboidrati deve essere inferiore al 10 per cento. Quanto agli integratori, non ne servono dosi massicce. Sono utili invece mix sinergici in cui l'uno attiva o favorisce il riassorbimento di un altro, oppure promuove una sorta di "riciclaggio" di nutritivi assunti col cibo, che altrimenti andrebbero dispersi. Ad esempio, il betacarotene associato a selenio e vitamina E favorisce la sua attivazione, mentre l'acido lipico associato alla cisteina promuove il "ripecaggio" della vitamina E introdotta con gli alimenti. ■

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hearst.it

L'IMPORTANZA DEL BREAKFAST

È il primo pasto della giornata, il più importante da un punto di vista nutrizionale. Per stimolare piccoli e grandi a seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, Tour Mulino Bianco gira l'Italia e incontra genitori e bambini. Per conoscere le tappe, (www.mulinobianco.it).

Viola Luini

SOLE

ANTISCLEROSI

Il sole - o, meglio, la vitamina

D che il sole permette di sintetizzare - diminuisce il rischio di sclerosi multipla o ne rallenta l'esordio. Lo hanno dimostrato i neurologi dell'Ospedale di Melbourne, che hanno messo in relazione la quantità di sole presa in diverse fasi della vita, quella di vitamina D e il rischio specifico in circa 200 persone che mostravano le prime manifestazioni della malattia e in 400 persone sane, residenti in quattro Stati diversi. Hanno così dimostrato che la diminuzione del rischio arriva anche al 30 per cento in chi prende più spesso sole e ha un maggiore contenuto di vitamina D. Non a caso, l'effetto è più marcato tra chi risiede più vicino all'equatore e tra chi mostra più segni di invecchiamento cutaneo.

Agnese Codignola



NUOVE RICERCHE TUTTE ITALIANE

La ricerca italiana sbarca sul mercato internazionale. Un neurostimolatore costruito a Milano, promosso da Fondazione Policlinico e Università degli Studi, sarà commercializzato in tutto il mondo. Il dispositivo HDCstim è stato messo a punto per la terapia non invasiva dei pazienti con malattie neurologiche gravi. La neurostimolazione, infatti, negli ultimi 20 anni si è diffusa soprattutto contro depressione, Parkinson, dolore, esiti di ictus, da utilizzare quando i farmaci non hanno efficacia. Concetta Desando

Sean Michael Beolchini, Gettyimages