**BENESSERE** MEGLIO DELLE DIETE

# Molti passi, pochi chili

*Non serve un superlavoro muscolare. Basta fare esercizio fisico ogni giorno. Secondo la piramide del movimento.*

■ di LUCA SCIORTINO

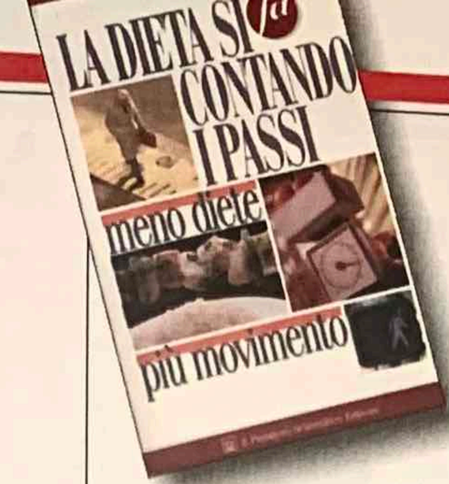
L'ossessione delle diete, ogni giorno proposte dai giornali, ci ha tolto la serenità di gustare i cibi. Eppure, per sentirsi in forma e alzarsi al mattino efficienti e scattanti e con una diffusa sensazione di benessere basterebbe riequilibrare l'apporto calorico e lo stile di vita, diventato troppo sedentario. «Nel labirinto di città precluse al piacere di camminare, magari in un parco al riparo dallo smog, l'uomo moderno si sta ammalando di sedentarietà. Mentre un maggior dispendio energetico, un recupero (almeno in piccola parte) di quell'oneroso lavoro fisico, metabolicamente necessario, un tempo parte integrante del vivere quotidiano, sarebbe sufficiente a ristabilire la bilancia energetica con vantaggi fisici e psichici» scrive Eugenio Del Toma, specialista in scienza dell'alimentazione, nel libro *La dieta si fa contando i passi* (Il Pensiero Scientifico).

**Le tecnologie ci hanno semplificato la vita, è innegabile: elettrodomestici, auto**, ascensori, computer facilitano i compiti. Ma, senza che ce ne rendiamo conto, hanno un prezzo: siamo diventati sempre più pigri. Chi cammina più, va in bici, sale le scale, si mette a tagliare l'erba senza falciatrice? E chi, una volta a casa, si stacca più dal divano, la mano incollata al telecomando? «Il ruolo fisiologico del movimento fisico si è dimostrato così importante che autorevoli clinici ne hanno discusso la validità perfino in casi di apparente controindicazione: dall'ipertensione ad alcune aritmie, epatopatie o età avanzata» avverte Del Toma.

Che l'attività fisica sia una contromisura contro l'obesità lo confermano studi scientifici; e l'Oms insiste su questo punto nei programmi di prevenzione.

La «dose raccomandabile» di esercizio fisico? Non occorre sottoporre i muscoli a un superlavoro, rischiando di aumentare la produzione di scorie dannose, i radicali liberi. Lo sport che non ha bisogno di visita medica è camminare di buon passo: senza sforzarsi troppo ma con regolarità. Si ottiene così una continuità di dispendio energetico. E il cuore, sebbene sotto sforzo, mantiene costante il battito. «Riscoprire l'uso delle gambe, in ogni giorno e stagione. È il segreto del benessere» scrive Del Toma.

Non lo si è ancora dimostrato, ma pare che grazie a uno sforzo leggero e prolungato, nel cervello si liberino le endorfine, sostanze naturali che danno una sensazione di benessere. Non solo. Jogging e footing farebbero calare l'adrenalina e aumentare la noradrenalina, due ormoni che agiscono in modo opposto: il primo con effetto ansiogeno, il secondo con effetto euforizzante. Ecco perché correre aiuterebbe a eliminare lo stress e il cattivo umore. ●




**TRENTA MINUTI QUOTIDIANI**

**«La dieta si fa contando i passi: meno diete e più movimento» di Eugenio Del Toma, esperto in scienza dell'alimentazione (Il Pensiero Scientifico, 171 pagine, 14 euro).**

**Attività da limitare**
Guardare la tv, giocare al computer stare seduti più di 30 minuti.

**Esercizi per la flessibilità**
Allungamento muscolare (stretching), mobilità articolare (circonduzioni, flesso-estensioni), yoga, tai-chi-chuan
***3-7 volte la settimana***

**Esercizi per la forza**
A corpo libero e con attrezzi, aumentando progressivamente i pesi
***8-12 ripetizioni***
***1-3 serie***
***2-3 volte la settimana***

**Esercizi aerobici**
Camminare a passo veloce, nuoto, aquafitness, jogging, bicicletta, ginnastica aerobica, cardiofitness, ecc.
***Più di 20 minuti continuati 3-6 volte la settimana***

**Attività ricreative e sport**
Escursioni a piedi, tennis, bocce, ballo, calcio, pallacanestro.
***Più di 20 minuti continuati 3-6 volte la settimana***

**Ogni giorno il più a lungo possibile**
Camminare con il cane, scegliere la strada più lunga, salire le scale, andare a piedi al lavoro o altro (poste, banca), fare giardinaggio e piccoli lavori domestici, parcheggiare più lontano.

*del Comune di Roma con la Società italiana di nutrizione umana (Sinu).*