



## Una crisi *salutare*

**L**a crisi petrolifera, che ha messo a dura prova l'economia mondiale, se ha i suoi effetti negativi, potrebbe averne qualcuno positivo per la nostra salute. Molti, ad esempio, cominciano a lasciare a casa la macchina e a preferire i mezzi pubblici anche per le distanze maggiori, creando occasioni per socializzare e muovere qualche passo in più.

Se analizziamo il problema sotto l'aspetto salute, si intravede una concreta possibilità per essere meno sedentari, tenendo presente che la mancanza di moto è fonte di importanti malattie, come l'obesità, il diabete, l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, la dipendenza da tv, da internet...

Si tratta di combattere abitudini tanto invetera-

te, quanto dannose. Siamo, infatti, predisposti da millenni per il movimento, con una meravigliosa, inimitabile architettura di muscoli, articolazioni e legamenti. Non adoperarli significa andare contro natura.

Naturalmente ciò va fatto gradualmente, dopo aver consultato un medico se si sono superati i 60 anni. Muoversi significa non tanto perdere grasso in eccesso, quanto prevenire l'osteoporosi, migliorare l'efficienza muscolare, la circolazione del sangue e mettere il cuore nelle condizioni di reggere a sforzi improvvisi.

Non è necessario allenarsi eccessivamente, è sufficiente un moderato, costante movimento come camminare, da principio lentamente, poi a

passo sostenuto, fare le scale non consumando l'energia necessaria all'uso dell'ascensore, pulire a mano i pavimenti di casa. Ed anche scendere dal bus qualche fermata prima, giocare con i figli all'aperto più spesso, allungare le passeggiate con il cane.

Se però ci troviamo nella necessità di perdere peso e magari ridurre il colesterolo e la glicemia, fare quattro passi con la moglie o chiacchierando con un amico non serve: si deve sapere che, per avere risultati bisogna camminare per almeno mezz'ora al giorno, arrivandoci con gradualità. È necessario anche tenere presente che, camminando a passo sostenuto, si consumano 5 calorie il

minuto, 150 in mezz'ora, cioè meno di un panino al prosciutto. Considerato che mediamente introduciamo 2500 calorie il giorno, la marcia aiuta poco chi deve dimagrire. Per ottenere ciò è necessaria una dieta di 1200-1500 calorie, secondo i casi, e non scendere oltre i 5-10 kg, per non intaccare il patrimonio proteico contenuto nei muscoli. Dopo un paio di mesi d'attività svolta costantemente, non solo

otterremo la riduzione della glicemia, del colesterolo e l'aumento del colesterolo Hdl, quello buono, lo spazzino delle arterie, ma, avendo aumentato l'apporto d'ossigeno ai tessuti, produrremo dilatazione dei capillari sanguigni presenti nella muscolatura e processi endocrino-metabolici che miglioreranno il tono dell'umore, il sistema di coagulazione sanguigno, l'apparato cardio-circolatorio ed in particolare la circolazione cerebrale. Recentemente ricercatori dell'università dell'Illinois hanno dimostrato nell'animale e nell'uomo che l'esercizio fisico migliora anche le difese immunitarie.

Aumentare il movimento e stabilire una dieta adatta non soltanto, quindi, si traduce in risparmio energetico ed alimentare, ma in maggiore salute e minor consumo di farmaci. ■

**di**  
**Andrea**  
**F. Luciani**