



MILANO, CONVEGNO SUI BENEFICI DELLA ATTIVITÀ FISICA MODERATA CON TESTIMONIAL D'ECCEZIONE

di Cecilia Ranza

Il benessere, elemento fondante della medicina del sano, guarda alla predittività, cioè alla possibilità prossima ventura di leggere precocemente la storia clinica del singolo, per impedire o ritardare le malattie scritte nel Dna. Nel frattempo, però, fa perno sulla prevenzione, che si realizza tanto meglio se c'è armonia tra fisico, psiche e ambiente. Alimentazione ed esercizio fisico ne sono i pilastri, ribadiscono a Milano patologi, nutrizionisti, medici dello sport, climatologi, in una giornata di studio che sceglie Oscar Pistorius, campione paraolimpico, come testimonial consapevole di uno star bene che non deve conoscere ostacoli. «Ma il benessere non è scontato neppure per me», sottolinea l'atleta sudafricano. «Lo sport agonistico non è garanzia di salute a lungo termine. L'aspettativa media degli sprinter, per esempio, non raggiunge i 55 anni. Per questo anch'io ho dovuto rivedere tutto il mio stile di vita».

Sapere quanto esercizio fare e come farlo ha quindi lo stesso valore della composizione di un pasto equilibrato. «L'abbandono di un'attività fisica moderata e regolare è deleterio sempre, tanto più dopo i 40 anni», stigmatizza Arsenio Veicsteinas, facoltà di Scienze motorie dell'Università di Milano. «Anche perché la soglia minima raccomandata è modesta, pari a 1500 calorie ogni settimana. Insieme alle ben note regole di nutrizione corretta e all'assenza di fumo e abuso d'alcol, dà un senso alla medicina del benessere». Persino i lavori domestici sono stati valutati nel consumo calorico, ma la scelta è varia tra attività ludiche come il giardinaggio, o il ballo, la bicicletta, o una camminata a passo svelto. E proprio del miglior modo per coniugare passeggiate, divertimento e benes-



Oscar Pistorius, l'atleta del SudAfrica amputato di ambedue le gambe, che gareggia con le protesi

Stare bene senza correre

sere (FitWalking). Spiega Maurizio Damilano, campione mondiale e olimpico di marcia: «Stare meglio, senza sovraccaricare colonna vertebrale e articolazioni, bruciando grassi, perché è un'attività di lunga durata e di bassa intensità è lo scopo del FitWalking. Basta imparare a camminare nel modo giusto, con la

postura migliore e facendo lavorare tutto il corpo. Si pratica a ogni età, tutto l'anno, da soli o in compagnia, con costi modesti». In 5 settimane si arriva a camminare spediti, a 6-7 km all'ora, raddoppiando il consumo calorico rispetto ai 3-4 km orari della camminata normale. info: www.fitwalking.it

Fondi all'Africa per le protesi

OSPITE a Milano della giornata di studio sulla Medicina del Benessere, il campione paraolimpico sudafricano Oscar Pistorius, amputato di entrambe le gambe sotto il ginocchio dall'età di 11 mesi, annuncia una raccolta mondiale di fondi, per la protesizzazione di adulti e bambini africani, mutilati dalle guerre. «Inizieremo nel 2010, utilizzeremo i social network per convogliare donazioni minime, anche di un euro, verso cliniche mobili attrezzate su camion fuoristrada», spiega. «Il progetto di chiama "L'impronta dell'Africa" (The sole of Africa) ed è promosso dalla Fondazione Minesekers. In Italia sarà diffuso grazie ad ActiveCap, che dal canto suo fornirà tappi per bottiglie d'acqua contenenti micronutrienti stabilizzati, che non soffrano sbalzi termici e lunghi trasporti».

Cosa fare

Bruciare 1.500 calorie a settimana

MODERATO ma costante, che combini resistenza, forza, equilibrio: questo l'esercizio fisico migliore.

Ecco come raggiungere la quota minima consigliata, pari a una spesa di 1.500 calorie/settimana.

OTTIMI LA BICICLETTA E IL BALLO

| ATTIVITÀ | TEMPO | CALORIE |
|--------------------|-----------|---------------------|
| Lavori domestici | 45 minuti | 210 Calorie |
| Marcia 3 km/ora | 45 minuti | 160 Calorie |
| Marcia 5 km/ora | 45 minuti | 230 Calorie |
| Giardinaggio | 30 minuti | 230 Calorie |
| Bicicletta 15 km/h | 30 minuti | 240 Calorie |
| Ballo | 60 minuti | 260 Calorie |
| Ginnastica | 30 minuti | 170 Calorie |
| TOTALE | | 1500 Calorie |