

25 consigli per vivere meglio e a lungo

Bastano pochi e semplici cambiamenti nel tuo stile di vita per mantenere sotto controllo stress, peso, colesterolo, ipertensione e disturbi cardiocircolatori. E puoi fare tutto questo senza sacrifici e divertendoti, semplicemente seguendo i consigli dei nostri esperti

di ELISABETTA SAMPIETRO

Porta a spasso il cane

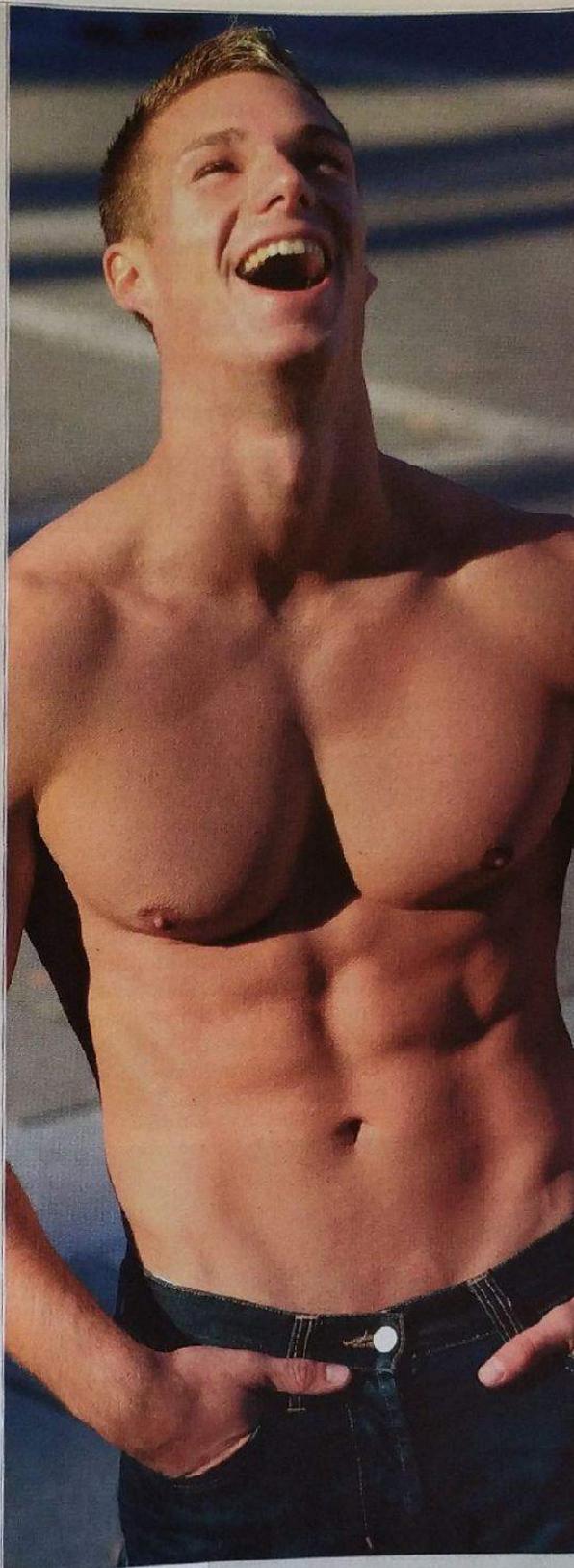
1 ■ **CAMMINARE È L'ATTIVITÀ FISICA PIÙ SEMPLICE** che ci sia, ma regala benefici veramente importanti. In più, è indicata a tutti dato che non causa alcun trauma a ossa e muscoli. «Numerosi studi scientifici attestano che camminare è un ottimo mezzo per prevenire le malattie cardiocerebrovascolari, tesi sposata anche dall'Organizzazione mondiale della sanità che indica in 10 mila i passi che bisognerebbe fare al giorno per mantenersi in buona salute» dice Stefano Aglieri, medico dello sport, responsabile Riabilitazione cardiologica e respiratoria dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano).

Camminare favorisce il tono muscolare e la mobilità delle articolazioni, può aiutare a ridurre la pressione sanguigna e il livello del colesterolo, a respirare meglio e a migliorare il tono dell'umore.

«Bastano 30 minuti al giorno, 4-5 volte alla settimana, per abbassare il rischio di infarto e ictus, prevenire l'osteoporosi, controllare meglio la glicemia nel diabete di tipo 2 e i valori della pressione arteriosa. In più, può rallentare la comparsa di degenerazioni artrosiche e, abbinando una sana e corretta alimentazione, aiuta a raggiungere e a mantenere il giusto peso corporeo».

2 ■ **10 MILA PASSI SONO TANTI** È vero, ma ci sono tante cose che puoi fare durante la giornata per avvicinarti a questo numero. Per esempio, evita di prendere la macchina tutte le volte che puoi andare a piedi, se vai a lavorare con i mezzi pubblici scendi una fermata prima, in ufficio non farti portare alla scrivania stampate e documenti ma alzati e valli a prendere tu stesso, non usare più l'ascensore né in salita né in discesa e dopo pranzo invece di fare un solitario al computer vai a fare una passeggiata. Ti annoi a camminare da solo? Un bel cagnolone sarebbe un compagno ideale e anche una spinta a muoverti di più.

3 ■ **UGUALI BENEFICI LI PUOI OTTENERE ANDANDO IN BICICLETTA**, che puoi usare sia per fare salutari giri al parco sia per evitare il traffico cittadino. «La pedalata tonifica la muscolatura, soprattutto degli arti inferiori, dei glutei e della schiena, mantiene ben oliate le articolazioni coinvolte, migliora la capacità respiratoria, facilita la circolazione del sangue e può aiutare a prevenire disturbi alle vene e alle gambe» conclude il dottor Aglieri.



Vai a vedere i film di Siani e dei Soliti idioti

4 ■ **«LA RISATA ALLENTA LO STRESS** e smorza l'ansia da prestazione, fa bene alla circolazione, al fegato e all'intestino, oltre a essere un efficace anti-rughe» spiega Alessandro Bedini, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Accademia della risata di Urbino (www.accademiadellarisata.it). «Il riso fa aumentare i livelli di quegli ormoni (adrenalina e dopamina) che innescano la produzione dei nostri oppiacei naturali, le endorfine, che abbassano la tensione e aumentano il tono dell'umore, e le encefaline, che rinforzano il sistema immunitario».

5 ■ **MA ANCHE I TUOI MUSCOLI NE TRAGGONO BENEFICIO** «Il movimento sussultorio della risata fa muovere la muscolatura delle spalle, del torace e degli addominali: questo movimento tonifica i muscoli e fa bruciare calorie (dalle 10 alle 40)». In più, massaggia fegato e intestino, e questo vuol dire soffrire meno di gastrite e ulcera».

6 ■ **PER INIZIARE MEGLIO LA GIORNATA** «Fai questo esercizio, tutte le mattine. Davanti allo specchio, sciogli i muscoli di braccia e spalle con qualche esercizio di stretching, poi inizia a fare delle buffe smorfie muovendo i muscoli facciali, la mandibola e il naso. Quindi emetti il suono della risata e vedrai che, grazie ai neuroni specchio che fanno imitare chi si ha davanti, inizierai a ridere veramente di gusto».

Diventa un monaco tibetano

7 ■ **«ATTRAVERSO LA PRATICA DELLO YOGA**, antica disciplina indiana, si può controllare lo stress fisico e mentale grazie a esercizi mirati, tecniche di respirazione e meditazione» spiega Luigi Torchio, medico dello sport, studioso di medicina naturale e docente presso la St. John International University di Torino (www.medicinadolce.it). «Il corpo diventa più flessibile, muscoli e articolazioni si rinforzano, la circolazione sanguigna migliora e le tensioni muscolari e mentali si riducono». Una volta che avrai imparato le diverse tecniche potrai praticarlo tranquillamente a casa tua. Bastano 30 minuti al giorno, al mattino o alla sera prima di cena.