

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Un'alimentazione corretta ed equilibrata è riconosciuta universalmente per i suoi benefici effetti su linea e salute. Associata alla giusta attività fisica i risultati sono superiori, sia in termini di perdita di peso che in termini di mantenimento.

Quando desideriamo perdere peso perché pensare di ridurre solo ed esclusivamente ciò che introduciamo? Possiamo anche avere un approccio meno vessatorio, aumentando contemporaneamente i con-

Senza movimento la dieta funziona solo a metà

sumi. Lavorare su due fronti porta a un effetto che non è la somma dei fattori, ma più spesso la loro moltiplicazione. Fare attività fisica non significa solo «bruciare calorie». Per prima cosa, il movimento ci permette di conservare la nostra massa muscolare durante un regime dimagrante. E poi, c'è il fatto che muoversi riduce l'appetito sia per un effetto diretto sul cervello sia perché ci libera dallo stress. Non solo, con il movimento abbattiamo drasticamente il rischio di nu-

merose malattie, prime fra tutte quelle cardiovascolari.

Ma qual è la giusta attività da praticare? Beh, la risposta potrà sembrare quantomeno banale, ma possiamo affermare che realmente non esiste. Nuoto, bicicletta, corsa lenta. Scegliete voi. Innanzitutto tenendo conto che ci saranno attività che, in ragione delle vostre condizioni fisiche e cliniche, sono sconsigliate e in alcuni casi dannose. E poi senza dimenticare che se da un lato è vero che all'aumentare dell'in-

tensità dell'esercizio aumentano le calorie spese, dall'altro a nessuno è richiesto di diventare un atleta.

Qualunque attività voi scegliate, iniziate a praticarla a un livello ragionevole, non solo per intensità, ma anche per durata, che potrà essere gradualmente aumentata. La migliore attività fisica è quella che fa stare bene sul piano fisico e mentale, quella che non è un peso fare e che non diviene un insopportabile appuntamento sulla nostra agenda. I

maggiori benefici si hanno da una pratica costante, meglio se quotidiana: 30 minuti di camminata a passo sostenuto ci permettono di bruciare all'incirca 200 calorie. Purtroppo, per come è strutturata la nostra vita, la passeggiata quotidiana rischia di restare un buon proposito. Diventa quindi necessario programmare luogo e ora. E sarebbe una buona idea poter condividere questo momento con una persona amica, perché è maggior garanzia di costanza. Non di-

mentichiamo però, che non esistono solo palestre e piscine. Tante sono le attività (ballare, camminare, pattinare, tennis), bisogna solo sperimentare quella che ci piace e che ci gratifica di più. È possibile praticare dell'attività anche all'aperto e non solo in luoghi confinati. Ma quando non riusciamo proprio a organizzarci e a ritagliare un momento per coltivare il nostro benessere fisico, possiamo fare le scale anziché prendere l'ascensore, rinunciare il più possibile all'auto, scendere dai mezzi una fermata prima o dopo. L'importante è muoversi.