

benessere | fitness

# NON SOLO PER SPORT

D'ACCORDO: MUSCOLI TONICI, GLUTEI CHE SFIDANO LA LEGGE DI GRAVITÀ. E POI LO SPIRITO OLIMPICO... MA CI SONO PARECCHI ALTRI BUONI MOTIVI PER FARE ATTIVITÀ FISICA. ECCONE ALMENO QUATTRO (FOR WOMEN ONLY)

di **Anna Alberti**

LA FIAMMA OLIMPICA VI FA BRUCIARE, MA DI INVIDIA? Consolatevi pensando che quei corpi scultorei richiedono sacrifici biblici. Se invece gli obiettivi sono forma e benessere, sappiate che basta molto meno. Parola di Maureen MacDonald, professore di kinesiologia alla McMaster University (Ontario), che ha individuato il minimo sindacale in fatto di fitness: 20 minuti di Hiit (High intensity interval training) due volte la settimana. Si tratta di alternare un minuto di sforzo intenso (pari al 90% della frequenza cardiaca massima, calcolata sottraendo a 220 la propria età) a un minuto di sforzo moderato, di corsa o in bici. Risultati garantiti.

## 1 RUNNING PER LA PREVENZIONE AL FEMMINILE

Certo, un fisico scolpito... Ma ci sono altri ottimi motivi per fare fitness. Chiedetelo a Sara, che a maggio, subito dopo un ciclo di chemio, ha corso i 5 km della Komen Race insieme ad altre 50mila, o alle 11mila dell'Avon Running di Milano, che hanno indossato le sneakers per battersi contro i tumori al seno. «Eventi di questo tipo servono a far fronte contro il nemico comune», dice l'oncologo Riccardo Masetti, presidente della Komen Italia. «Ma soprattutto a far passare il messaggio che il running, come la bici e altri sport aerobici, aiuta a prevenire i tumori femminili ormonodipendenti. Persino le donne già operate hanno migliori chance e meno ricadute. Niente scuse: tutte in marcia».

## 2 NORDIC WALKING SALVA-CUORE

Per chi non corre, l'alternativa è il cammino. L'idea per moltiplicare i benefici per cuore e polmoni, ma anche per schiena e postura, sono un paio di bastoncini, in grado di trasformare una banale passeggiata nel nordic walking. L'efficacia per il cuore l'ha dimostrata un gruppo di ricercatori polacchi all'ultimo congresso della Società Europea di Cardiologia. Ma c'è di più, conferma Giuliana Matordes, medico di famiglia a Garbagnate Milanese,

dell'Associazione Cammino in Salute. «Ho iniziato con pazienti e amici nel parco sotto casa. Poi si è sparsa la voce e insieme a un fisioterapista e a un'istruttrice abbiamo avviato un programma per persone in sovrappeso, anziani, ma anche neomadri in remise e in forme. Un successo: lo dicono anche gli esami del sangue».

## 3 PADDLE BOARD PER L'EQUILIBRIO E LE OSSA

L'ultima mania californiana si chiama paddle board, un mix tra surf e canoa che sviluppa stabilità e senso dell'equilibrio. E in più, come del resto tutti gli sport open air, garantisce un pieno di vitamina D, indispensabile per fissare il calcio nelle ossa. «L'attività all'aperto (minimo 30 minuti al giorno) è la miglior prevenzione dell'osteoporosi», spiega Maria Luisa Brandi, endocrinologa e presidente della Fondazione Firmo. «Se gli sport acquatici aiutano a esporsi al sole, dal punto di vista meccanico sono ideali quelli gravitazionali (marcia, corsa, salto): le sollecitazioni dell'impatto al suolo stimolano infatti gli osteoblasti a produrre tessuto osseo».

## 4 PESI ANTI AGE (ANCHE PER LA MENTE)

Ci credereste? Una delle strategie più efficaci contro l'età è... farsi i muscoli. Già lo sport aiuta il cervello e allunga la vita (all'Università del South Carolina hanno dimostrato che le persone attive dai 40 anni in poi riducono del 30% il rischio di morte). Il training con i pesi fa di più: «Un allenamento con carichi leggeri aumenta la massa muscolare e stimola la produzione di Gh, l'ormone della crescita», spiega Gianfranco Beltrami, specialista in medicina dello sport e consulente Amia (Associazione Medici Italiani Anti-aging). «Negli Usa viene venduto come elisir anti età. Molto meglio produrlo in proprio. Con un po' di palestra». □

INFO Associazione Susan Komen Italia ([komen.it](http://komen.it)). Associazione italiana Cammino in Salute ([camminoinsalute@gmail.com](mailto:camminoinsalute@gmail.com)). Amia ([mediciantiaging.com](http://mediciantiaging.com)).

benessere | corpo&amp;mente



**SENTILO NEL CUORE**, non sulla pelle: è il mantra di Ted Grossbart, professore ad Harvard e psicologo clinico specializzato in problemi... cutanei. Che nel suo ormai classico manuale *Skin Deep: A Mind/Body Program for Healthy Skin* (Health Press), racconta come la cute sia il libro in cui scriviamo le nostre emozioni. E proprio a partire da quelle comincia a trattare acne ed eczemi. Perché se d'estate la pelle esposta al sole si fa più sensibile (oltre che evidente), e viene spontaneo curare imperfezioni e malattie cutanee con farmaci, cosmetici e tutte le soluzioni che la ricerca scientifica sa offrirci, sappiate che ci sono anche altre strade che la psicodermatologia ha messo a punto. Si tratta di un mix di visualizzazione, rilassamento e autoipnosi per ridurre lo stress spesso legato a brufoli ribelli e psoriasi, che Grossbart ha battezzato Mental Skin Care. «Il linguaggio del corpo è fatto di sintomi che spesso affiorano sulla pelle», conferma lo psicoterapeuta Fabio Vicinelli. «Perché la cute è la barriera tra noi e il mondo. Non a caso quando siamo in difficoltà eczemi e orticarie peggiorano».

**SPEZZARE LA CATENA** Prendiamo il caso del prurito refrattario a ogni cura. Il dottor Grossbart racconta la storia di Donna, una quarantatreenne madre di quattro figli e particolarmente insofferente al marito, che si grattava la pelle fino a farla sanguinare. Le tecniche di visualizzazione l'avevano aiutata: quella che più la distraeva dal bisogno di tormentarsi era l'immagine di una freschissima piscina in cui tuffarsi. Ma per spezzare definitivamente la catena il dottore le aveva suggerito un ultimo trucco: quello di

visualizzare il pezzettino di pelle irritata, completamente isolata dal resto del corpo. L'immagine del quadratino che fluttuava nella stanza, senza più aver nulla a che fare con lei, l'aveva aiutata ad allontanare il prurito e a non grattarsi, ogni volta che ricompariva.

**UN VULCANO PRONTO ALL'ERUZIONE** Pure Vic, un pilota di piccoli velivoli, aveva un inspiegabile herpes sulla fronte che ricompariva quando percorreva una certa rotta su un canyon, racconta ancora Grossbart. Attraverso l'ipnosi il terapeuta era riuscito a far emergere nel pilota il ricordo di un collega morto nel canyon proprio dopo averlo sostituito in quel turno di lavoro. Il senso di colpa era stato tale che Vic aveva cancellato l'incidente, ma quelle lesioni continuavano a ricordarglielo. Solo dopo aver portato il fatto alla luce, l'herpes pian piano era sparito.

Anche l'acne, legata alle intemperanze ormonali dello sviluppo sessuale, al corpo che cambia e disorienta, ha profonde valenze simboliche, spiega ancora Fabio Vicinelli. «Crescendo queste difficoltà in genere si superano. Ma talvolta i brufoli persistono in età adulta: sono i casi più ostinati, spesso legati a difficoltà con la propria parte "sporca", il sesso. Per aiutare a farle emergere talvolta uso una metafora: quella dell'eruzione cutanea come una specie di vulcano, del fuoco dell'energia sessuale che sta per divampare. Strategie che spesso funzionano più di una pomata».

**INFO** Mental Skin Care di Ted Grossbart ([grossbart.com](http://grossbart.com)). Trattamenti psicosomatici, corsi di rilassamento e auto-ipnosi ([riza.it](http://riza.it)).