



Comportamento

ANNO NUOVO, VITA NUOVA

La scienza ci spiega come e perché faremmo bene a rispettare almeno 5 buoni propositi per il 2011: mangiare poco e meglio, smettere di fumare, fare sport, staccare la spina *di Rubina Ghioni*

Anno nuovo, vita nuova. Il mese di gennaio rappresenta per molti, almeno nelle migliori intenzioni, l'occasione per realizzare i buoni propositi che rimandiamo durante tutto l'anno. Quale migliore occasione per mettersi a dieta, considerati i chilogrammi che ci ha portato in dono Babbo Natale per le abbuffate natalizie? E perché non iscriversi in palestra? Anzi, il 2011 sarà di sicuro l'anno in cui smetterò di fumare. I nostri esperti ci elencano perché rispettare i 5 buoni propositi più comuni fa bene a corpo e mente. E ci spiegano quali sono i trucchi per farlo.

AL CINEMA L'attrice Renée Zellweger ha interpretato in due diverse pellicole Bridget Jones, trentenne insoddisfatta e frustrata che, periodicamente, si ripropone di dimagrire o di smettere di fumare e di bere. Purtroppo, però, i suoi buoni propositi vengono spesso traditi...

VUOI RAGGIUNGERE UN TRAGUARDO? SEGUI QUESTI 4 CONSIGLI

Con la consulenza di Roberta Milanese, psicologa e psicoterapeuta del Centro di terapia strategica di Milano

FISSA UN OBIETTIVO CHIARO E REALISTICO

■ Piccoli o grandi siano gli obiettivi, l'importante è che impari a frazionarli in piccoli passi sequenziali. Se sei un mangione e vuoi dimagrire, è inutile che tu ti proponga di cominciare una dieta ferrea, perché non ce la farai mai. Come primo passo, inizia a eliminare i fuori pasto: poi, con il tempo, ridurrai le porzioni a pranzo e cena.

NON COMUNICARE AGLI ALTRI I TUOI PROPOSITI

■ In alcuni casi dividerli con gli altri potrebbe avere un senso: per esempio, avere un'amica con la quale andare in palestra, o una moglie che partecipa alla tua dieta, potrebbe facilitarti le cose. Comunicare agli altri le proprie intenzioni, però, potrebbe produrre l'effetto negativo di creare un vincolo con queste persone, fino ad alimentare la loro possibilità di farti notare che non stai rispettando i tempi, o stai infrangendo le regole. Tutti interventi che non faranno che aumentare la tua voglia di trasgredire. L'obiettivo che ti sei prefissato, invece, è e deve essere solo tuo.

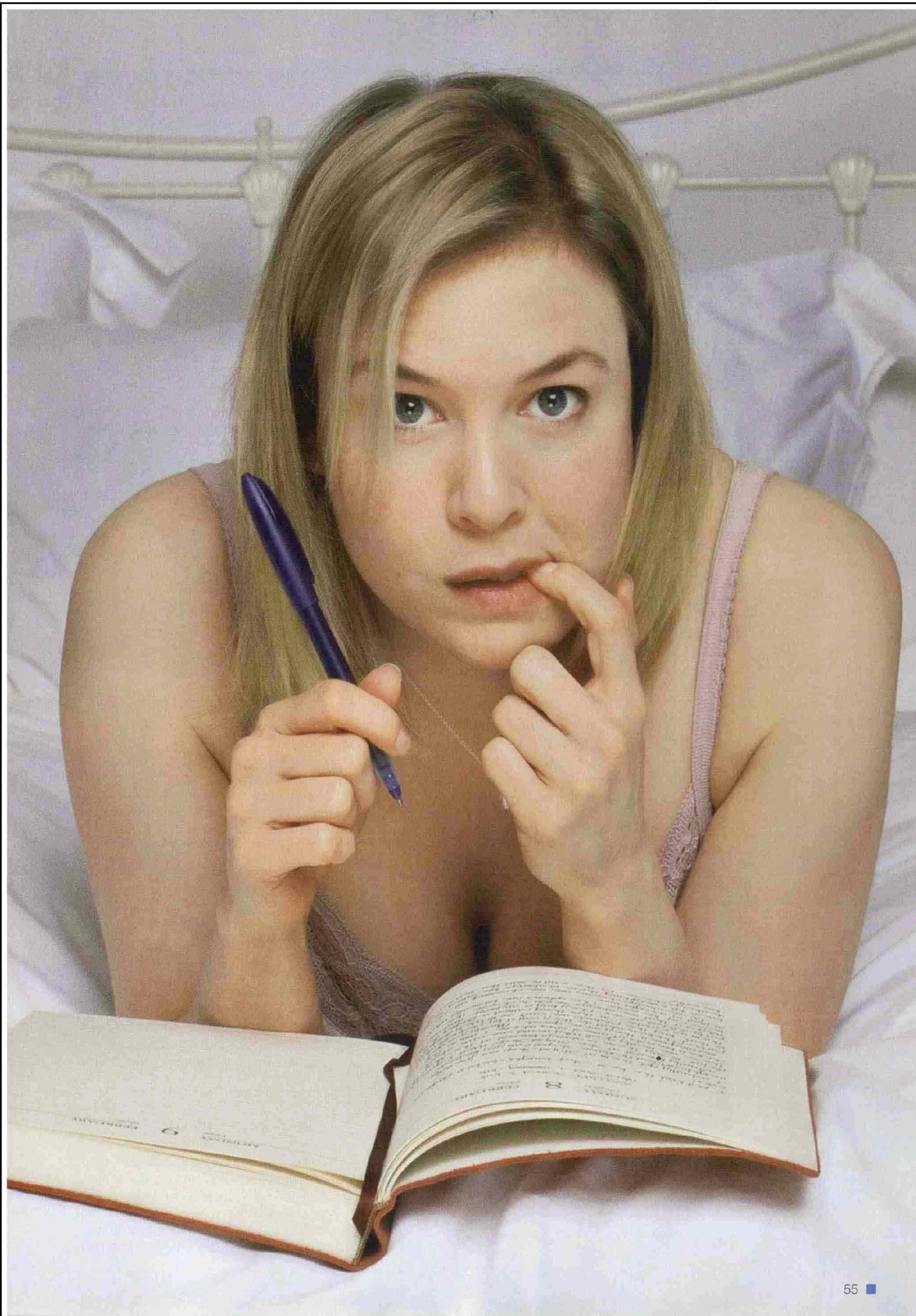
NON DARTI TEMPI TROPPO RIGIDI

■ Il vincolo temporale si può rivelare pericoloso perché, spesso, lo stabiliamo noi riflettendo quelli che sono i nostri desideri. Per esempio, decidi che entro l'estate devi tornare in forma e perdere 5 kg: il percorso che intraprendi per raggiungerlo può anche essere corretto, ma non è detto che sia realizzabile nei tempi che ti sei dato. Se i risultati non arrivano nei tempi prefissati, quindi, c'è il rischio che abbandoni l'obiettivo o che inizi a infrangere troppo le regole creandoti un alibi: ormai non lo raggiungerò, tanto vale trasgredire...

PERDONA EVENTUALI PASSI FALSI

■ Il segreto per tagliare un traguardo sta nell'alternare fra una linea ben tracciata da percorrere e un atteggiamento che non sia eccessivamente rigido. Se trasgredisci in qualche occasione non devi mollare: puoi concederti qualche passo indietro a patto che questo ti porti a farne due avanti. L'importante, infatti, è non perdere mai l'obiettivo finale.

CORBIS



Eccome come raggiungere i 5 obiettivi

1) FARÒ SPORT

PROTEGGE IL CUORE

■ «L'attività fisica ha un effetto positivo sul cuore: aumenta la parte muscolare nobile e ne migliora le prestazioni e la vascolarizzazione. Le attività più consigliate sono il nuoto, la corsa leggera, la bici in piano e la cyclette con basso carico, lo sci, il golf, 2-3 volte la settimana», afferma Carlo Cipolla, direttore dell'Unità di Cardiologia dello Iseo.

ANTIDOTO ANTI-STRESS

■ «Lo sport astrae dalla quotidianità e combatte lo stress: ci consente di rilasciare endorfine, gli ormoni del benessere, vere e proprie morfine naturali, che ci fanno stare bene e ci fanno sentire meno il dolore», spiega Alessio Rungatscher, cardiocirurgo e ricercatore in scienze cardiovascolari dell'Università di Verona.

COMBATTE IL COLESTEROLO

■ Per Rungatscher, «l'attività sportiva riduce i trigliceridi, il colesterolo totale e la frazione LDL (il "colesterolo cattivo") nel sangue, con la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, responsabili della prima causa di mortalità nel nostro Paese. Con il tempo i valori di HDL (il "colesterolo buono") aumentano, ma solo dopo un'attività sportiva regolare. E i benefici non sono solo estetici.

CONTRO L'OBESITÀ

■ Passiamo la giornata alla scrivania, ci spostiamo in macchina e, la sera, ci buttiamo sul divano. «L'obesità moderna è legata anche alla riduzione del dispendio energetico soggettivo. Abbiamo creato un ambiente così favorevole, che è difficile bruciare calorie per vivere: per contrastare il sovrappeso è fondamentale uno stile di vita più attivo», osserva Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica



2) MANGERÒ MENO...

IL MOTO NON BASTA

■ «Se vogliamo bruciare i grassi in eccesso nel nostro organismo, stivati nelle cellule adipose, innanzitutto dobbiamo ridurre le calorie che ingeriamo: i fondi energetici (i grassi) vengono bruciati solo se l'introito calorico non è eccessivo. L'esercizio fisico, da solo, non basta», ammonisce Giampiero Merati, medico sportivo della Fondazione Don Gnocchi.

CICCIA E ORMONI

■ Le piccole delusioni ci spingono, spesso, a compensare con il cibo. In effetti, la scienza ha dimostrato che alcuni glucidi favoriscono il rilascio di

serotonina, l'ormone del benessere. Ma, oltre ad essere una sensazione consolatoria solo immediata, non c'è niente di più sbagliato per la linea: oltre alle calorie contenute negli alimenti, a farci ingrassare saranno anche gli ormoni. Il cortisolo, prodotto dalla ghiandola surrenale, se viene rilasciato in eccesso contribuisce a immagazzinare grassi nell'addome.

ATTENZIONE ALLE DOSI

■ Nel 2010 è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità. E non a caso: «La dieta mediterranea è l'unico regime che ci consente di vivere più a lungo, ammalandoci di meno. Importante per la salute è l'equilibrio nutrizionale: con questo regime alimentare, il rischio di obesità non dipende dagli ingredienti usati, ma dalle quantità: per perdere peso è necessario tenere sotto controllo l'assunzione dei grassi come, per esempio, l'olio d'oliva.

3) ... E MEGLIO

CIBI SALVA CERVELLO

■ Il benessere della mente passa, in primo luogo, per il benessere del cuore: assumere cibi che non intasino le arterie, le vie che riforniscono il cervello di ossigeno e zucchero, è fondamentale. Un cervello adulto, a riposo, consuma da solo circa il 20% dell'energia alimentare



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Comportamento

OTTIMIZZA COSÌ IL TUO TEMPO

da *Come rispettare i buoni propositi* di Marie Belouze-Storm, Morellini Editore

- Impara a pianificare...

in anticipo il lavoro della giornata senza omettere niente. Bilancia i compiti da eseguire riservandoti momenti di relax.

- Stabilisci le tue priorità

Stendi una lista delle tue attività da classificare come essenziali, importanti e secondarie. Comincia dalle urgenze.

- Rimanda...

con calma e razionalità ciò che non hai il tempo di sbrigare.

- Finisci un lavoro prima di iniziargli un altro

E concediti piccole pause. Pratica un'attività al di fuori del lavoro per sfogare lo stress

- Ritrova il dolce far niente

Rallenta! Trova del tempo per te stesso: concedere uno spazio maggiore agli svaghi e ai sogni non significa perdere tempo.

4) STACCHERÒ LA SPINA

SANTO RIPOSO

■ La mancanza di sonno stimola l'appetito e diminuisce la sensazione di sazietà. Il riposo è essenziale per dimenticare la stanchezza e ritrovare il buon umore. Sfrutta il weekend per farlo, senza concentrare in due giorni gli impegni e le incombenze accumulate durante la settimana.

FUGA DALLA CITTÀ

■ Se ne hai la possibilità, nel fine settimana scappa da traffico e smog e rifugiati nel verde. Come spiega Roberto Delle Chiaie, psichiatra del Policlinico Umberto I/Università La Sapienza di Roma: «La città è piena di stimoli che

causano uno stress acustico: i clacson delle auto, i rumori causati dai lavori stradali... Noi non ce ne rendiamo conto, ma, con il tempo, questo inquinamento genera un logorio degli ormoni, che si attivano incoscientemente: a poco a poco, senza accorgercene, ci stressiamo». Inoltre, lo smog sarebbe una delle cause dell'impennata delle allergie che si è registrata negli ultimi decenni.

OCCHIO DI LINCE

■ Secondo una ricerca dell'Università di Sydney, i bambini che praticano sport all'aria aperta, e quindi alla luce solare, rischiano meno di diventare miopi rispetto a chi passa molto tempo al chiuso.

consumata e dell'ossigeno respirato: bisogna nutrirlo con cibi che lo rinforzino, senza affaticarlo. I migliori cibi salvacervello? Frutta (anche secca) e verdura, pesce, legumi, yogurt, spezie, cacao, tè verde, cereali integrali e semi oleosi.

NO ALLE BIBITE

■ In Italia un bambino su 4 è obeso. Secondo il nutrizionista Pietro Migliaccio: «Uno dei problemi più seri riguarda le bevande zuccherine, delle quali i giovani abusano: considerato che contengono circa 30-40 calorie per 100 g, ogni lattina ne apporta circa 130. I ragazzini ne bevono anche 3-4 al giorno, e il risultato è che introducono 400-500 calorie».

OCCHIO AL JUNK FOOD

■ Per Pietro Migliaccio, «dolci confezionati, patatine e hamburger contengono una percentuale alta di grassi saturi: l'assunzione eccessiva rappresenta un grande fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, perché stimola l'aumento del colesterolo cattivo. Il junk food contiene poi additivi e coloranti che possono creare problemi al fegato o allo stomaco ed è povero di elementi nutrizionali: per questo gli obesi tendono sì a ingrassare, ma sviluppano carenze importanti di nutrienti come le vitamine, le proteine o il ferro».

5) SMETTERÒ DI FUMARE

CATRAME NEI POLMONI

■ Che le sigarette fossero collegate all'insorgenza del tumore al polmone (nei tabagisti ha una frequenza di venti volte superiore che non tra i non fumatori) o alla bocca, purtroppo, era già stato ampiamente dimostrato. Ora, però, gli specialisti hanno collegato il fumo anche all'insorgenza del cancro al seno, al colon, alla vescica. L'Airc, inoltre, stima che chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno in un anno inala l'equivalente di una tazza di catrame e "asfalta" il proprio albero respiratorio.

CUORE SALVO

■ Ogni anno nel mondo muoiono 3 milioni di persone per le conseguenze del tabagismo, in particolare nelle nazioni industrializzate. E il fumo è responsabile del 60% delle malattie cardiache che portano alla morte. Un dato drammatico che, però, non sembra spaventare eccessivamente gli italiani: attualmente fuma il 25,4% della popolazione con più di 15 anni, pari a circa 13 milioni di cittadini italiani (7,1 milioni di uomini e 5,9 milioni di donne).

