

È PRIMAVERA: SVEGLIATEVI CON UNA BELLA PASSEGGIATA!

Chi inizia bene la giornata con una bella passeggiata, è già a metà dell'opera, cioè ha già orientato la propria giornata al benessere e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari (l'infarto, l'ictus...) e del metabolismo (il diabete, il colesterolo alto...)

Con la primavera ormai alle porte è ora di tirare fuori dagli armadi la tuta da ginnastica e le scarpe comode da passeggio: per la nostra salute non c'è niente di meglio che iniziare la giornata con una bella passeggiata mattutina.

Ognuno di noi può individuare un percorso che, possibilmente partendo da casa, gli consenta di camminare per almeno una mezz'oretta, meglio se non a fianco o comunque vicino a strade trafficate, meglio ancora se su tracciati esclusivi per bici e pedoni, ottimo se in mezzo alla campagna o in un bel parco pubblico – anche se vi toccasse un piccolo spostamento in bici o in auto per raggiungerlo – e... vai di passeggiata!

Beati, poi, quelli che avessero nel loro quartiere o nel loro paese un "gruppo di cammino": l'assessore allo sport o alla salute ve lo saprà indicare, forse anche il vostro medico di famiglia. Cercate informazioni. E, dove non ci fosse, potreste crearlo proprio voi che state leggendo, perché no?

Convinciamo nostra moglie o nostro marito ad accettare la sfida di uscire insieme tutte le mattine. Coinvolgiamo, se possibile, i vicini di casa o gli amici: camminare in compagnia riduce la noia, aumenta la socialità, vince la pigrizia, innalza il buon umore... Insomma, moltiplica la salute!

Facciamolo di prima mattina, appena alzati dal letto e rigorosamente prima di fare colazione.

Il bioritmo del nostro organismo è impostato da madre natura in modo assolutamente rigoroso così da privilegiare l'attività fisica e il conseguente consumo energetico, appunto, di mattina, quando il sistema simpatico – una delle due componenti principali del nostro sistema neuroendocrino – va al massimo perché ci deve sostenere nelle nostre attività fisiche e intellettive fino a inizio pomeriggio, quando andrà a spegnersi per "passare il comando" al sistema parasimpatico, la componente che ci condurrà al riposo notturno e che modulerà lo spegnimento fisiologico della nostra "macchina biologica", plasmatasi per rispettare il ciclo luce-buio e adeguare le nostre prestazioni proprio sulla base del ritmo giorno-notte, con tutte le variazioni dipendenti dalle stagioni.

Dice il saggio: chi ben comincia – nel senso: chi inizia bene la giornata con una bella passeggiata, meglio se a passo sostenuto – è già a metà dell'opera, cioè ha già orientato la propria giornata al benessere e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari (l'infarto, l'ictus...) e del metabolismo (il diabete, il colesterolo alto...). Allora, dove sono la tuta e le scarpe da ginnastica?



di Luca Barbacane.
medico di famiglia
a Martellago

in collaborazione con

