

Dimagrire masticando e camminando

Girovita. Una misura superiore agli 88 centimetri nelle donne e ai 102 cm negli uomini aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Un'emergenza sociale visto che, in Italia, il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso. Una fetta considerevole di popolazione, tuttora in crescita, rischia di sviluppare obesità, fattore di rischio per disturbi e patologie anche gravi. Anche una piccola perdita di peso del 5-10% comporta un miglioramento significativo della salute fisica e del benessere psicologico. I cambiamenti dello stile di vita sono certamente un mezzo efficace per prevenire e curare l'obesità e le patologie metaboliche che ne derivano.

Masticare e camminare sono due cose molto efficaci per ottenere ottimi risultati.

Combattere l'obesità masticando bene il cibo.

Molte ricerche dimostrano che masticare bene il cibo (fletcherismo) sia di fondamentale importanza perché serve ad abbassare i livelli ematici della grelina (un ormone che stimola l'appetito prodotto dalle cellule giacenti sul fondo dello stomaco) e ad aumentare i livelli di colecistochinina (un ormone che segnala pienezza e "comanda" allo stomaco di rallentare la digestione). Dopo venti minuti di masticazione interviene il "senso di sazietà". Migliorare l'attività masticatoria può diventare un utile strumento per combattere l'obesità. Si consiglia di masticare almeno 40 volte ogni boccone. Con la masticazione i cibi vengono triturati, imbevuti di succhi gastrici e sciolti per secernere la ptialina che li trasformerà in zuccheri, necessari al funzionamento dei muscoli. Una insufficiente masticazione non trasforma i cibi amidacei in combustibile.

Camminare. Per il sedentario, camminare è lo sport per eccellenza. È l'attività fisica più semplice e naturale, che tutti utilizzano come mezzo di spostamento. Semplice ed efficace metodo per ritornare in forma e mantenersi in buona salute; permette, nel tempo, di raggiungere uno stato di benessere psico-fisico. Molteplici i benefici con un allenamento graduale e costante. Camminare fa bene all'umore perché l'attività fisica libera le endorfine (gli ormoni del benessere), aiuta a regolarizzare il battito del cuore e il respiro, a perdere peso (bruciando grassi e accelerando il metabolismo), protegge l'organismo dall'osteoporosi e dall'artrosi. Un impegno fisico graduale e costante stimola la capacità delle ossa ad assimilare il calcio e la produzione di sostanze come l'elastina e il collagene (che formano le cartilagini). Oltre a consumare 250-300 calorie all'ora, camminare protegge il sistema cardiocircolatorio favorendo la produzione del colesterolo "buono", ristabilisce i valori della pressione sanguigna,

i livelli dei trigliceridi e del colesterolo, migliora la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, porta alla diminuzione della cellulite, con un conseguente miglioramento della fatica alle gambe. Dedicarsi costantemente alla camminata veloce (*walking*) permette di regolarizzare la concentrazione di glucosio nel sangue in risposta all'insulina. Quanto all'apparato muscolare, un allenamento regolare a ritmo sostenuto tonifica tutte le fasce muscolari di polpacci, cosce, glutei e fianchi in modo uniforme. Rafforza le anche, l'articolazione femorale, tonifica gli addominali e i muscoli lombari (impegnati per stabilizzare il corpo e garantire a ogni passo la postura corretta). Coinvolge anche la parte superiore del corpo: braccia e spalle si rassodano e si irrobustiscono nell'accompagnare il movimento.

Gli esperti consigliano di sottoporsi a una visita medica prima di iniziare questa attività.

Come per ogni attività sportiva, il consiglio è di iniziare con gradualità, procedendo per tappe e intensità di allenamento. Vale sempre la regola del respiro: quando diventa affannoso è sempre bene rallentare o fermarsi. Quindi si procede, con un passo fluido ed elastico, intensificando man mano lo sforzo e la durata dell'allenamento. Si può scegliere di camminare in mezzo al verde, nei parchi cittadini o in campagna; se si è costretti al traffico e allo smog, allora è meglio optare per il tapis roulant di una palestra.

Obiettivo ideale è un percorso di 5 km, da raggiungere con un'attività graduale e costante che prevede un allenamento dai 25 ai 60 minuti dalle 3 alle 5 volte settimanali. Si può scegliere di intensificare l'attività aumentando di volta in volta il ritmo di marcia. È sempre consigliabile concludere l'allenamento con i classici esercizi di stretching, indispensabili per allungare i muscoli. Reidratarsi con acqua o bevande non gassate, durante e dopo l'allenamento.

È consigliabile camminare al risveglio (l'organismo ti ripagherà molto di più). È opportuno dotarsi di un cardiofrequenzimetro, per controllare il battito cardiaco, portarsi una radio o un lettore stereo, per ascoltare la musica o un corso di lingue straniere (sempre utili). Dotarsi di un piccolo zainetto o di un marsupio contenente una maglietta di cotone e una giacca a vento leggera (in caso di pioggia). Camminare da soli nel "verde" è il miglior modo per meditare e rilassarsi. Se vengono delle buone idee è utile un quadernetto per prendere appunti ed evitare, una volta tornati a casa, di dimenticarle.

Nordic Walking. È una tecnica che consiste nel camminare all'aria aperta, molto spesso in montagna, con i bastoncini e simulando il passo alternato dello sci di fondo. Rispetto alla corsa si riducono i rischi di traumi alle giunture degli arti inferiori. Questa disciplina interessa, e nello stesso tempo rafforza, i muscoli del tronco, delle spalle e delle braccia.

Per tenere pulito e sgombro l'intestino preparare un **frullato lassativo** con prugne secche e semi di lino (ammollati in acqua alla mattina) pere, kiwi, acqua quanto basta. Da bere preferibilmente la sera.

Oltre a camminare si può giocare a bocce, nuotare, andare in bicicletta, ballare, fare stretching, yoga, pilates, ginnastica dolce, giocare a golf e tante altre attività aerobiche. Non dimenticate però altre attività che, anche se "sedentarie", allargano gli orizzonti della conoscenza, tengono in esercizio il cervello, la memoria e fortificano lo spirito: non smettere mai di leggere, studiare, fare meditazione, rebirthing e rendere grazie alla natura.



Buona masticazione, buona camminata e buona lettura.