

CON LE MELODIE GIUSTE SI POSSONO OTTIMIZZARE I RISULTATI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Sport in musica per vincere la pigrizia!

La primavera è alle porte e molti di noi identificano questo periodo con la ripresa dell'attività fisica. O almeno dovrebbero. Spesso, infatti, la pigrizia vince sulle buone intenzioni e

le scarpe da ginnastica rimangono nello sgabuzzino. Un aiuto per superare questo ostacolo potrebbe arrivare...dalla musica. Avete mai provato ad ascoltare la colonna sonora dei film "Rocky" mentre fate sport? Se la vostra risposta è negativa, allora dovete iniziare subito! Vedrete con quale carica emotiva svolgerete i vostri esercizi. E non pensate si tratti di una moda: numerosi studi hanno dimostrato che la musica è capace di dare un ritmo alle vostre attività fisiche e hanno spiegato nel dettaglio come usarla a vostro favore per sconfiggere la "pigrizia fisiologica". Il cervello è in grado di calcolare quando si perde in energia durante uno sforzo fisico, con il risultato di "tendere al risparmio", cioè cercare di consumare il meno possibile. Tradotto: "tanta fatica ma pochi risultati". I ricercatori hanno concluso che solo "ingannando"



il cervello è possibile ottenere dei buoni risultati a livello di dispendio energetico. Come? Con la musica, che innalza il dispendio energetico portando altrove il cervello, cioè distraendolo durante la corsa o un esercizio in palestra. Le note musicali, inoltre, stimolano la corteccia premotoria, una zona del cervello coinvolta nella pianificazione, nel controllo e nell'esecuzione dei movimenti volontari. Effetti che portano ad un'ottimizzazione dell'esercizio e a un incremento delle performance personali. Ricordate allora: pedalare, sollevare pesi, correre o lavorare in palestra accompagnati dalla musica è come...mettere le ali ai piedi!

I SEGRETI DELLA TAVOLA

Con il minestrone mantieni la linea



Tenete alla linea? Provate a iniziare il pasto con un bel minestrone di verdure. Le zuppe sono state appena promosse da uno studio americano, che ha analizzato per cinque anni i dati clinici e alimentari di 10.598 persone non a dieta tra i 19 e i 64 anni. I risultati hanno dimostrato che chi consumava almeno una volta a settimana minestre e vellutate risultava più magro e con un girovita più stretto di chi invece non le includeva nella propria alimentazione o le mangiava saltuariamente. Non solo: da un'altra ricerca appena pubblicata sul *British Journal of Nutrition* emerge che i fan del primo piatto al cucchiaino assumono mediamente meno calorie e si garantiscono un miglior apporto di nutrienti importanti, vitamine e minerali in primis. I risultati migliori? Con la zuppa di sola verdura! Se aggiungete pasta o legumi, invece, potete fare a meno del secondo perché si tratta di un ottimo piatto e unico. Certo, essendo un regime monoalimentare non si può adottare a lungo ma solo per alcuni periodi.

GENITORI, OCCHIO AL VIZIO

Fumo passivo, minaccia per le arterie dei giovanissimi

Danno diretto e irreversibile alla struttura delle arterie. Una diagnosi così non lascia molto spazio a dubbi. È il risultato di uno studio australiano-finlandese sui danni del fumo passivo a carico dei più giovani. In particolare la ricerca parla degli effetti collaterali di una vita vissuta con genitori entrambi fumatori. Bene, nel lungo periodo quegli ex bambini ed ex ragazzi tendevano a rivelare una differenza importante nello spessore della tonaca intima e della tonaca media (i due strati più interni delle pareti arteriose) delle carotidi, la cui misura è considerata un marker predittivo di malattie cardiovascolari. Pensate, le sigarette dei grandi hanno fatto invecchiare le arterie dei piccoli di circa tre anni. L'appello dei ricercatori è categorico: "Bisogna dire addio alla sigaretta e se non basta l'amor proprio come motivazione occorre farlo per amore dei figli, anche se non si è ancora genitori e ci si appresta a diventarlo. Osservare nelle ecografie la trasformazione a carico delle arterie, che lentamente cambiano la loro struttura, fa capire come il fumo passivo sia giorno dopo giorno una minaccia silenziosa e grave per la salute delle generazioni future".

BENESSERE CARDIOVASCOLARE

Misurare la pressione? Meglio farlo su entrambe le braccia

Due braccia, due pressioni diverse. Soprattutto la massima. Secondo uno studio che sarà pubblicato a marzo sulla rivista *American Journal of Medicine* bisogna spendere qualche minuto in più quando si misura la pressione, per "prenderla" su entrambe le braccia. Infatti, secondo lo studio una differenza di 10 punti - 10 millimetri di mercurio - nella pressione sistolica (la "massima") tra un braccio e

l'altro rivela un rischio più alto di problemi cardiovascolari, gli stessi che possono anticipare un infarto. Questo potrebbe permettere di impostare meglio la terapia medica. Se non è possibile andare dal dottore o in farmacia, la pressione arteriosa può essere misurata anche in casa con l'aiuto del familiare, ricordandosi queste semplici regole:

- non bisogna assumere bevande

contenenti caffeina nell'ora precedente la misurazione

- smettere di fumare un quarto d'ora prima
- almeno cinque minuti prima di effettuare la misurazione è necessario sedersi e rilassarsi in un posto comodo e tranquillo.

