

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA

CORRENDO SI IMPARA

La corsa ringiovanisce corpo e mente. Correndo si mantiene il peso forma e si migliorano la memoria e le capacità di apprendimento a qualsiasi età. **Sport economico per eccellenza, senza orari e senza obblighi (si corre ovunque e in qualsiasi momento) ringiovanisce l'organismo**, se praticato tre volte la settimana per una quarantina di minuti in tutto. A che velocità? Dipende dall'età e dalle aspettative. Non ci sono limiti fino ai 60. Dopo si può essere più "misurati", ma si ottengono eccellenti benefici anche se si cammina a passo rapido e senza guardare il cronometro.

Lo dicono i ricercatori dell'Università

dell'Illinois e quelli dell'Università del Texas in due ricerche parallele che hanno dimostrato come e quanto la corsa lenta incrementi il funzionamento del cervello, soprattutto nelle donne mature. Gli studiosi hanno fatto muovere un folto gruppo di signore un po' pigre di circa 60 anni: dopo tre mesi di passo svelto mantenuto per 30/40 minuti e per tre volte la settimana, hanno riscontrato nelle volontarie un aumento di volume dell'ippocampo, la parte del

segue



Gettyimages

GIOIA 187

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

www.ecostampa.it

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

cervello addetta alla memoria, e un netto miglioramento dell'apprendimento.

Come si impara a correre? Bisogna calcolare un sentiero di 1 chilometro e percorrerlo oscillando le braccia. Si corre poco, per qualche secondo, in modo lento e fluido. Per il resto, si cammina o si fanno esercizi di stretching: la prima tappa è facile e dura una settimana. Nei sette giorni successivi si aggiunge all'allenamento di base una corsa "in forma libera", cioè come si vuole, e il "molleggiamento sugli avampiedi", nella terza settimana si esegue il "passo saltellato". In tutto si fanno 4 chilometri, senza guardare il tempo. Non bisogna scoraggiarsi mentre ci si muove in questi strani modi: sono esercizi propedeutici. Solo così si arriva alla fine delle prime tre settimane, fondamentali per "carburare".

Che si sogni di correre le maratone o di mantenersi giovani la febbre del running può nascere da questi primi semplici passi, che rientrano nel "pacchetto start" messo a punto e brevettato da Julia Jones, ex maratoneta e insegnante di running che ha radunato oltre 25.000 donne in 50 città della Penisola. Donne che, dall'oggi al domani, hanno indossato le scarpette da corsa e non le hanno più tolte (approfondimenti su ilcorsodicorsa.com e su runningfestival.it).

«Si impara a correre in otto settimane: seguendo il circuito praticato nelle prime tre settimane si allungano i tratti di corsa e si arriva a percorrere un totale di 5 chilometri» sottolinea la Jones. L'orario ideale per correre? «Appena alzate, dopo un caffè senza zucchero e un frutto, per bruciare più grassi. Altrimenti in qualsiasi altro

LA TRIBÙ DEI RUNNER

Gianni Morandi è così metodico che nella sua casa di San Lazzaro, vicino a Bologna, ha costruito una pista in erba, tagliata da una motofalciatrice, che si snoda in un groviglio che determina il ritmo dei suoi allenamenti. Paolo Garimberti ha l'animo del vice-coach per il suo gruppetto di amici runner del Circolo canottieri di Roma con cui si allena. Sono in tutto nove i ritratti di runner-manager che, correndo, hanno accelerato nella professione e nella vita. Li descrive Marco Lo

Conte, giornalista e podista per diletto, nel libro *Stregati dalla corsa* (edizioni Gruppo 24 Ore, € 15).

«Correre è una risorsa culturale e rende appassionante ciò che per molti è noioso» spiega l'autore. «La corsa abitua alla fatica, si concilia con il lavoro e rende più sereni e consapevoli del proprio io. Il mio consiglio ai neofiti? Andare piano, abituare il fisico allo sforzo, almeno nei primi due mesi. L'improvvisazione è uno dei rischi maggiori che vedo in chi inizia a correre e non è più un ragazzo».

momento, ma almeno un paio d'ore dopo i pasti. Bisogna puntare a un minimo di tre uscite la settimana. Lo stretching prima della corsa invece serve poco. Meglio farlo dopo. Io preferisco eseguire esercizi di yoga che allungano i muscoli e rilassano». La corsa fa dimagrire? «Senza dubbio correndo con regolarità ci si può rilassare di più a tavola, ma non bisogna esagerare con le calorie».

Ma alle donne piace correre? «Le donne italiane hanno un carico lavorativo e familiare tale che trovare il tempo per fare sport è complicato così, spesso, si rinuncia. Il vero segreto per cominciare e non smettere è di non farlo da sole, ma riunirsi con le amiche, incontrarsi nei parchi pubblici e fare gruppo. Stare insieme aiuta a essere motivate, chiacchierando e distraendosi dai doveri familiari. Dobbiamo ancora spezzare quel tabù che, spesso, fa nascere nelle donne italiane forti sensi di colpa nei confronti della famiglia quando calzano le scarpe da running», conclude Julia Jones. **Agnese Ferrara**



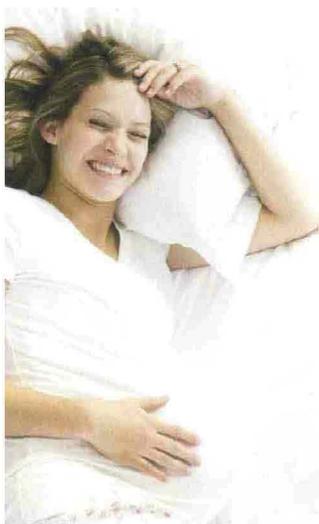
TIMEOUT IN UFFICIO

Quattro passi anche al lavoro per diminuire il rischio cardiovascolare. E tenere sotto controllo l'aumento del peso. È la conclusione di un recentissimo studio australiano secondo cui lo stare seduti a lungo senza staccare con brevi pause "in movimento" è la causa non solo di fianchi larghi, ma anche di pressione sanguigna elevata, livelli più alti di trigliceridi nel sangue, aumento dell'infiammazione nel corpo e livelli bassi di colesterolo "buono".

E non è tutto: l'impatto negativo dell'inattività prolungata sembra riguardare anche chi va abitualmente in palestra. Secondo Genevieve N. Healy, che ha guidato lo studio in questione, «la ricerca suggerisce che piccoli cambiamenti nel livello di attività di una persona possono essere facilmente introdotti nella vita di tutti i giorni, anche in ufficio. Basta stare in piedi, muoversi di più e più spesso».

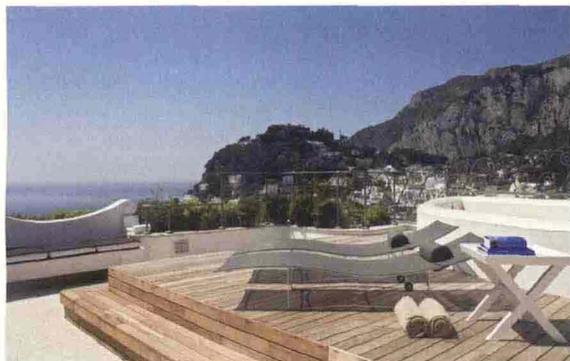
Mara Molteni

Gettyimages



UNA RISATA per diventare mamma

Lo sostiene uno studio condotto in Israele, presso l'Assaf Harofeh Medical Center di Zrfin: oltre 100 donne che stavano cercando di avere un bambino con la fecondazione assistita sono state invitate a partecipare, subito dopo la procedura, ad alcune sessioni di clown-terapia studiate ad hoc e tenute da medici specializzati in clownerie. Rispetto ad altre 100 donne che non avevano fatto nulla di particolare, rimaste incinte in un caso su cinque, quelle che avevano riso hanno avuto un tasso di successo del 36 per cento. Tenendo poi conto di elementi quali l'età e le condizioni di salute, le percentuali di gravidanze tra queste ultime sono risultate più che doppie rispetto al gruppo di controllo. **Agnese Codignola**



TERAPIE AI 4 ELEMENTI

Acqua, aria, fuoco e terra: i quattro elementi fondamentali dell'universo riuniti al MyVitalis Nature a Folgaria, in provincia di Trento. L'acqua è quella fresca e limpida della montagna, come l'aria pura e benefica, il fuoco è quello dei tramonti e la terra è quella del paesaggio circostante. L'hotel, ben inserito nell'ambiente naturale, è ispirato infatti a questi quattro elementi per l'arredo delle camere, per i trattamenti, le zone relax del centro wellness MyAqualis e per il menu del ristorante. Nel centro benessere si possono sperimentare pacchetti rigeneranti (aria), energizzanti (fuoco), detossinanti (terra) e tonificanti (acqua), fare piccoli interventi di chirurgia estetica, terapie di riabilitazione e programmi dietetici assistiti dagli specialisti del centro medico MySalus.

Gianna Melis

(Info: www.myvitalishotel.it)

UN'OASI DI PACE

Attraverso quattro docce terapeutiche in sequenza - connettivale, scozzese, aromaterapeutica e a idrogetto - si giunge alla zona relax, con bagno turco, sauna e una vasca idromassaggio. La nuova Spa Tiberio, del Capri Tiberio Palace, è una vera oasi di pace, perfetta per rilassarsi dopo le giornate al mare. Nei suoi 1.200 metri quadrati ci sono una grande piscina interna con idromassaggio, un solarium, un "Percorso Acque" e l'Area trattamenti. Fiore all'occhiello sono le



terapie con i cosmetici Sodashi, a base di ingredienti naturali prodotti dall'azienda australiana. **G.M.**

(www.capritiberioplace.it)

LA BUONA VITA / SALUTE



Ginecologia e vita

di Alessandra Graziottin
direttore del Centro di ginecologia
e sessuologia medica ospedale
San Raffaele Resnati di Milano-

TEST DI GRAVIDANZA:
ci si può fidare?

"Io e mio marito desideriamo tanto un bambino. Il mese scorso sembrava proprio che fosse la volta buona, perché avevo tre giorni di ritardo. Allora ho fatto il test, che ha dato esito positivo, e l'ho ripetuto il giorno dopo, sempre con lo stesso risultato. E invece, due giorni dopo, mi è venuta la mestruazione. Secondo il mio ginecologo si è trattato di un aborto precocissimo. Lei che cosa ne dice? Servono veramente questi test comprati in farmacia?". Eleonora (Milano)

La diagnosi del suo medico è quasi certamente corretta: l'aborto precocissimo è l'evento più probabile in casi come il suo. Ciò premesso, capisco le sue perplessità: i test di gravidanza fatti a casa sono davvero affidabili? La risposta è affermativa, a certe condizioni. Vediamo quali.

Il test di gravidanza si basa sul dosaggio della gonadotropina corionica (Human Chorionic Gonadotropin, o beta HCG), un ormone prodotto dal tessuto che diventerà la placenta. Il concepimento avviene quando gli spermatozoi, risalendo l'apparato genitale femminile, incontrano l'uovo maturo all'altezza del terzo esterno della tuba. L'uovo fecondato viene trasportato in utero dal movimento delle cellule ciliate della tuba stessa, in un viaggio che dura all'incirca tre giorni. L'uovo resta poi sospeso all'interno della cavità uterina, iniziando a crescere, per altri tre-quattro giorni. Infine si annida, affondando nell'endometrio le propaggini di quella che diventerà la placenta. A questo punto inizia anche la produzione di beta HCG, che stimola il corpo luteo, ossia ciò che resta del follicolo dopo l'ovulazione, a produrre grandi quantità di progesterone, destinate a mantenere rilassata la parete uterina. Inoltre, insieme agli estrogeni, la gonadotropina attiva la



sintesi delle proteine necessarie a rinforzare la parete muscolare dell'utero stesso. Il beta HCG è dosabile nel sangue, anche in quantità bassissime: anticorpi specifici si combinano con l'ormone rivelandone la presenza. Siccome però il beta HCG viene eliminato con le urine, è possibile dosarlo anche a casa, sin dal primo giorno di ritardo, con un sem-

plicissimo test (v. riquadro in alto).

I prodotti in commercio sono tendenzialmente molto sicuri, perché il beta HCG è specifico ed esclusivo dello stato di gravidanza. **La loro affidabilità, tuttavia, dipende anche dalla regolarità del ciclo ovulatorio, e quindi dal momento in cui il test viene effettuato: un ritardo ovulatorio può provocare, nei**

COME FUNZIONA

Il test, facilissimo da usare, si compone di strisciole reattive su cui sono presenti "anticorpi monoclonali", ossia molecole in grado di riconoscere il beta HCG. La striscia di solito viene immersa nell'urina del mattino, che contiene la massima concentrazione di ormone (i test più sensibili sono utilizzabili in qualsiasi ora del giorno). La risposta chimica è leggibile in pochi minuti. Spesso i test vengono venduti in confezione da due, in modo da poter confermare il risultato tre o quattro giorni dopo la prima verifica. Se l'esito è dubbio, e il ritardo mestruale si protrae, è bene parlarne con il medico curante o il ginecologo. La soluzione consigliata, in questi casi, è di ripetere il test attraverso un prelievo del sangue ("dosaggio plasmatico"), molto più affidabile perché in grado di rilevare dosi anche infinitesime di gonadotropina.

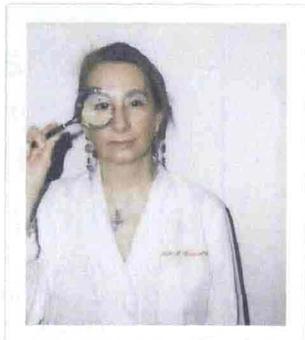
primissimi giorni, un falso negativo (v. riquadro in basso). Nel suo caso, invece, il test ha dato esito positivo, anche se era già in corso un aborto spontaneo, perché l'eliminazione della beta HCG dal sangue è un processo lento, che può richiedere anche due settimane. **Quindici giorni dopo un aborto spontaneo o provocato è quindi opportuno ripetere il test, per escludere che vi sia del tessuto placentare residuo ancora in attività: in tal caso, è necessario provvedere subito alla sua rimozione, con una revisione chirurgica della cavità uterina ("raschiamento" nel linguaggio comune) per scongiurare infezioni che potrebbero degenerare in un addome acuto. ■**

Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it www.alessandragraziottin.it

TUTTO IN UNA SETTIMANA

Se il ciclo è regolare, la fecondazione avviene intorno al 14° giorno; dopo una settimana inizia l'annidamento dell'uovo fecondato, inducendo la produzione di beta HCG. In questo caso il test si può usare sin dal 1° giorno di ritardo, ossia a 7 giorni circa dall'annidamento e a 14 dal presunto concepimento. In quel momento, l'affidabilità è del 90 per cento, che sale al 97 una settimana dopo il mancato mestruo: se infatti il ciclo è irregolare, l'ovulazione può tardare di 6-7 giorni, spostando in avanti l'annidamento e la produzione della gonadotropina. Una gravidanza di questo tipo sfugge al test effettuato il 1° giorno di ritardo, ma viene ben individuata una settimana dopo.

LA BUONA VITA / SALUTE



Sulla nostra pelle

di Magda Belmontesi

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

LIFTING NEL PIATTO
I cibi giusti contro le rughe

"Sono cosciente che un corretto stile di vita e una sana alimentazione hanno un effetto benefico sul benessere dell'organismo. Motivo per cui bevo molta acqua, non fumo, non assumo alcolici e mi proteggo dal sole. Oltre a ciò, cosa posso fare contro le rughe?" Michela, Mantova

Parlare di uno specifico menu antirughe è fuorviante. Meglio riferirsi a un regime alimentare consigliabile, tenendo conto dei fattori che determinano l'invecchiamento cutaneo. A partire dai radicali liberi, gli scarti metabolici delle attività cellulari. Entro certi limiti, l'organismo li neutralizza, ma se il loro livello aumenta bisogna potenziare le difese con antiossidanti e vitamine. Prima fra tutte la A, che aumenta compattezza, elasticità e luminosità della pelle. Poi la vitamina C, utile per prevenire le macchie cutanee, infine la E, potente neutralizzatore di radicali liberi. Importanti anche le proteine, che entrano nella composizione delle strutture portanti della pelle. Utili poi i carboidrati a basso indice glicemico, gli acidi grassi essenziali (Ome-

ga-3 e Omega-6), che mantengono idratazione e nutrimento, e i minerali, coinvolti nella depurazione e ossigenazione dei tessuti. L'alimentazione, però, può avere anche un effetto boomerang, dovuto alla formazione di AGEs, complessi tossici di zuccheri e proteine, che moltiplicano i radicali liberi nella pelle. Visto che il loro contenuto aumenta negli alimenti cotti a temperature superiori ai

200 gradi, è preferibile mangiare verdure crude o cucinate a basse temperature, carni magre e pesce azzurro, cotti a fuoco lento e a temperature non elevate. In sintesi, via libera a legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), pesce azzurro (tonno, salmone, sgombero, sardine), verdure fresche (insalata, spinaci, broccoli, cavoli), agrumi, kiwi e frutti di bosco.



Inviare le vostre lettere per Magda Belmontesi all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

CONTRO LO STRESS DA LAVORO

Sono circa 4 milioni gli italiani che soffrono di stress lavorativo. Da quest'anno tutti i datori di lavoro devono valutarne il rischio, intervenendo sulle principali fonti di disagio per i dipendenti (orari lunghi o imprevedibili, incertezza degli incarichi, postazioni di lavoro inadeguate). Le donne sono fra le più colpite, dovendo spesso conciliare famiglia e carriera. Per capire le loro esigenze, Assidai - il fondo sanitario integrativo per manager, quadri e alte professionalità - sta realizzando un'indagine in collaborazione con Sda Bocconi. Per partecipare a questa prima inchiesta sullo stress da lavoro nel mondo femminile basta collegarsi al link (<http://www.assidai.it/survey.aspx>). Barbara Corradi

TECNOLOGIA
IN CUCINA

Cibo sano, leggero e a basso impatto ambientale:

Premium Amc è un sistema di cottura a circolazione chiusa che, rispetto a quello normale, conserva il 40 per cento in più di vitamine e sostanze nutritive degli alimenti ed elimina il 50 per cento di grassi. Il sistema è costituito da coperchi "intelligenti" e da una piastra mobile di cottura che, wireless, si collega e "dialoga" con i coperchi stessi. La piastra capovolta, tra l'altro, diventa un forno piccolissimo e a basso consumo di energia. Con queste pentole si può cucinare senza aggiunta di acqua e di grassi. Gianna Melis

Info: numero verde Amc Italia
800/011046.



Amici per la pelle

Consapevolezza dei rischi legati all'esposizione solare: è l'argomento dell'indagine condotta dalla Clinica dermatologica dell'Aquila su 1.204 studenti della scuola media superiore. Risultato: gli adolescenti conoscono i rischi legati all'abbronzatura, ma sono poco attenti durante l'esposizione. Solo il 13,5 per cento degli intervistati, infatti, usa la protezione, mentre quasi il 40 per cento non utilizza mai filtri solari. Per saperne di più su come proteggersi c'è Euromelanoma Day, organizzato dalla Società italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse: il 16 maggio, nelle principali città italiane, dermatologi volontari forniranno informazioni sui tumori della pelle e faranno screening gratuiti. Gianna Melis

Info: (www.sidemast.org)