

UNA CORRETTA IDRATAZIONE È FONDAMENTALE PER LA FUNZIONALITÀ DI TUTTO L'ORGANISMO

## “La giornata dell’acqua”: con 2 litri al giorno, miglioriamo il nostro benessere

L’acqua è un elemento essenziale e irrinunciabile per la nostra salute. Basti pensare che costituisce il 65-75% del peso corporeo di una persona adulta e fa da veicolo per quasi tutti i processi metabolici: stimola la digestione, re-

gola la temperatura corporea, lubrifica i tessuti e consente l’eliminazione delle scorie. L’acqua che si assumiamo deve compensare quella che il nostro organismo perde regolarmente. Perdite oltre il 10% del nostro peso corporeo possono provocare disidratazione e alterazioni funzionali gravi. Per sensibilizzare la popolazione sull’importanza della corretta assunzione di acqua, il network Farmacieunite con Farmarca organizza *La Giornata dell’Acqua in Farmacia*. “Due litri al giorno sono necessari per idratare il nostro corpo adeguatamente - spiega il presidente di Farmacieunite, **Franco Gariboldi Muschietti** -. Questo progetto, giunto alla seconda edizione, contribuisce a far emergere la figura del farmacista come punto di riferimento anche in termini di offerta di salute e ricerca di un corretto stile di vita. L’acqua

può essere una vera e propria medicina. A dover stare più attente sono le persone anziane, più esposte ad una veloce disidratazione, perché spesso non avvertono la necessità di bere”. “Alle persone che si recheranno in farmacia - **illustra il presidente di Farmarca, Mimmo d’Agostino** - viene consegnato un vademecum con essenziali linee guida per fronteggiare i giorni più caldi dell’estate. Sarà inoltre regalata una bottiglietta da mezzo litro d’acqua minerale e una bustina di sali minerali. Un doppio omaggio per un duplice invito: non dimenticare di bere regolarmente durante la giornata e di mantenere il giusto apporto degli elementi essenziali al nostro organismo”. “Partecipare alla Giornata dell’Acqua in Farmacia è per noi motivo d’orgoglio - **commenta Vincenzo Tundo del direttore del marketing di Acqua Minerale San Bene-**



detto che ha reso possibile l’evento -. La salute e il benessere del consumatore sono i capisaldi del nostro lavoro. L’acqua è sinonimo di vita, non esiste qualcosa di più prezioso e salvaguardare la sua purezza è la nostra ragion d’essere per poterla consegnare intatta alle generazioni future”.

### UN’ALIMENTAZIONE SANA

#### Frutta e verdura, i 6 trucchi per mangiarne di più

Consumare frutta e verdura è una delle strategie migliori per mantenersi in buona salute e affrontare meglio anche il caldo, che spesso ostacola la voglia di cucinare. Pensate che raggiungere le 5 porzioni al giorno raccomandate dagli esperti è un’impresa ardua? Ecco alcuni semplici trucchi per riuscire ad aumentare il consumo di questi prodotti senza troppi sforzi. A suggerirli sono gli esperti di Harvard.

1. aggiungete un frutto o una verdura in più rispetto alle vostre abitudini. Una volta che vi sarete abituati, aggiungetene un altro e così via;
2. aggiungete carote o zucchine tritate al sugo per la pasta, al polpettone o allo stufato;
3. non limitatevi alla ‘solita’ frutta: al posto di una mela provate un mango, un ananas o qualche altro frutto esotico che stuzzica la vostra curiosità;
4. sbizzarritevi con succhi, frullati e frappè, aggiungete la frutta fresca allo yogurt o a un’insalata;
5. scegliete frutta e verdura anche a colazione;
6. non limitatevi ai prodotti freschi: rendete più vario il menù con verdure al forno o alla griglia.

### MENTE SEMPRE ATTIVA

#### Il cervello non va in vacanza, teniamolo allenato con l’enigmistica

Estate fa spesso rima con cruciverba ed enigmistica. In effetti si tratta di un modo piacevole e rilassante per far sì che il nostro cervello “non vada in vacanza”. Soprattutto per le persone anziane si tratta di un passatempo che consente di tenere occupata la mente con esercizi che richiedono concentrazione, ragionamento e conoscenza. L’enigmistica diventa un personal trainer del cervello perché permette di esercitare contemporaneamente la memoria, l’attenzione, il pensiero astratto e la logica. Pertanto più si usa il cervello e meno si incorrerà nel rischio di un decadimento mentale, perché quando ci si trova a dover rispondere ad una definizione per risolvere un indovinello o per completare le parole crociate, si va a scavare nel bagaglio della memoria a breve e a lungo termine. Ma anche per i giovani è molto utile allenare la mente a fare ragionamenti per risolvere problemi di enigmistica: la forza di questo passatempo è che necessita di un’alta concentrazione che permette di estraniarsi dal contesto circostante. E il tempo passa in un battibaleno!



### SPORT E ESTATE

#### In forma all’aria aperta con il “Percorso Vita”

Siete ancora in città e vorreste mantenervi in forma ma corsa e palestra non fanno per voi? La soluzione ideale è il “Percorso Vita”. Un articolato ed efficace programma di esercizi che sviluppano contemporaneamente potenza, agilità e resistenza, da praticare all’aria aperta nei giardini e parchi. I percorsi vita sono un circuito di circa 1 km e mezzo che prevede una serie di tappe (solitamente 15) distanti circa 100 metri. Dopo una prima di riscaldamento, le successive indicano ognuna un diverso tipo di esercizio, da eseguire a corpo libero oppure con l’ausilio di attrezzature specifiche (sbarre, pali, panche, scalini, cavalline etc.). Ad ogni postazione un cartello spiega come eseguire l’esercizio e per quante volte, in funzione dell’età e del livello di preparazione. Un training che, prevedendo un continuo salire e scendere delle pulsazioni, pur mantenendole sempre nella fase aerobica, rafforza il sistema cardiocircolatorio e permette di bruciare molte calorie.