

L'ESERCIZIO FISICO SU DUE RUOTE A TUTTE LE ETÀ CONTRO IPERTENSIONE E OSTEOPOROSI

Bicicletta: palestra a costo zero per cuore, muscoli e articolazioni

Tre italiani su quattro possiedono una bici, e il 50% di loro la usa quotidianamente per spostarsi in città. Motivi economici, ma anche il desiderio di vivere in modo più ecologico e tenersi in forma. Le due ruote consentono a chiunque, bambini, adulti e anche agli anziani, di rimanere in salute senza doversi sottoporre a pesanti allenamenti. Il movimento in sella rinforza il cuore che resiste alla fatica con minor sforzo. Quindi, frequenza cardiaca e pressione diminuiscono; inoltre migliora la circolazione venosa e linfonifica polpacci, glutei e

stra su due ruote – **spie-tion** – svolta corretta il rischio di patologie si scarica infatti sulcaviglie. La pedalarispetto altre attivile nostre pedalate, **1.** Allenamento mandato a chi sivamente la cessivi.

2. Allenamenlenato e vuocorsa. Comporta vece da mantene-pochi minuti fino a Per andare in bici



fatica degli arti inferiori; previene il gonfiore alle gambe; muscoli lombari. “Pedalare è una vera e propria **palestra** il prof. Pecorelli, presidente di Healthy Founda-mente preserva le articolazioni dal rischio di traumi e come l'osteoporosi. Oltre il 50% del peso corporeo la sella, senza stressare troppo ginocchia, femore e ta ha, infatti, un impatto minore sulle articolazioni tà aerobiche come la corsa”. Per mettere a frutto basta scegliere il ritmo più adatto al nostro fisico: lento sulla lunga distanza: è il metodo racconinizia, perché permette di aumentare progresdistanza percorsa senza compiere sforzi ec-

to sul ritmo: è consigliato a chi ha il fisico alle mantenersi tonico in sella alla bici, magari da un aumento dell'intensità di pedalata e un'andatura re costante senza strappi per una breve durata (da un massimo di 20-30 minuti).

in sicurezza, non solo in città, ma anche in campagna o su strade sterrate è buona norma indossare un caschetto, che protegge la testa da potenziali danni in caso di cadute anche a bassa velocità. Inoltre, non bisogna dimenticare di regolare bene il sellino: la gamba deve essere completamente stesa, quando il pedale raggiunge il punto più basso. In questo modo si limita il rischio di cadute e si prevengono quei fastidiosi dolori muscolo-articolari alle ginocchia e alla schiena causati da una postura e un'andatura sbagliate.

DIETA

Colesterolo addio: ci pensa l'avocado

L'avocado, il frutto centroamericano ricco di acidi grassi monoinsaturi, è un valido candidato per arricchire la nostra fantasia in cucina e soprattutto per contrastare il colesterolo cattivo. Sì, perché l'avocado sembra essere in grado di tener pulite le arterie. È quanto dimostra una ricerca dell'Università della Pennsylvania che ha sottoposto 45 persone obese o con gravi problemi di peso a tre diversi regimi alimentari: una dieta a basso contenuto di grassi e due a medio contenuto di grassi, di cui una prevedeva l'assunzione quotidiana del frutto. Al termine delle cinque settimane di studio, dalle analisi del sangue effettuate sui volontari è emerso che i grassi “buoni” dell'avocado hanno proprietà anti-colesterolo ancor più potenti di quelle dell'olio d'oliva, il re della dieta mediterranea, e sono in grado di ridurre il colesterolo cattivo (LDL) di ben 13,5 milligrammi per decilitro di sangue. L'avocado è, quindi, un grande alleato per tutti coloro che lottano contro il colesterolo.



PICCOLI DISTURBI

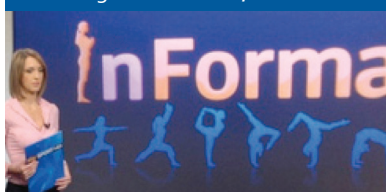
Gomito del tennista: ecco i trucchi per riconoscerlo e prevenirlo

È un disturbo frequente, soprattutto fra i 35 e i 55 anni, che è bene non trascurare per evitare che diventi cronico. Stiamo parlando del “gomito del tennista”, una patologia comune a tennisti e schermidori; ma che può interessare anche chi per lavoro usa molto gli arti superiori come casalinghe e operai con il martello pneumatico, muratori, carpentieri. Il sintomo principale è un dolore intenso nella parte esterna del gomito, che può estendersi all'avambraccio e al polso. Spesso l'infiammazione ha un esordio lento e viene avvertita come una sensazione di stanchezza che, con un po' di riposo, quasi sempre scompare. Questo porta a sottovalutare il fenomeno, finché il dolore si riacutizza causando difficoltà nell'uso della mano. Per prevenire il problema possono essere molto utili esercizi di stretching o di riscaldamento di avambraccio, polso e dita prima di compiere uno sforzo fisico. Agli sportivi è consigliato anche l'utilizzo di specifici cinturini che riducono la tensione dei tendini e l'applicazione di ghiaccio sul gomito a fine attività.

IL RITRATTO SU SKY SPORT

In TV l'appuntamento quotidiano con il benessere

Proseguono le puntate di “In Forma”, il programma targato “Il Ritratto della Salute”, che va in onda ogni giovedì alle 9.45 sul canale 200 della piattaforma Sky (Sky Sport 24). La trasmissione è condotta da Eleonora Cottarelli. Ogni settimana affrontiamo argomenti di salute e benessere. Grande spazio agli articoli de “Il Ritratto della Salute NEWS”, con in più la novità dell'hashtag #InForma per fare domande agli esperti che intervengono in studio, richiedere consigli su fitness, alimentazione e



benessere e proporre temi da sviluppare nelle varie puntate. E con i “Fitness Selfie” chiunque può raccontarci come si allena e si mantiene “In Forma”. Oggi parleremo della promozione della salute sui luoghi di lavoro.