

## NUTRILABNEWS

## 10.000 passi per stare bene

**Cinquemila li facciamo senza nemmeno accorgercene, anche se siamo sedentari. Ma non bastano...**

**Raddoppiamo, se vogliamo guadagnare in salute. Se poi miriamo a bruciare grassi, ora sappiamo la giusta velocità di marcia, mentre se intendiamo farne uno sport dovremo seguire qualche regola in più.**

Attacca il tuo contapassi alla cintura e comincia i tuoi 10.000 passi per vivere bene: questo lo slogan lanciato dalla Società italiana dell'obesità che ha individuato in questa attività motoria, svolta per un ora al giorno, la più facile soluzione per combattere il sovrappeso. Analoga raccomandazione viene dall'OMS: per migliorare la salute basta un'ora al giorno di cammino anche non continuativo: proprio 10.000 passi. E poiché un sedentario, fa normalmente - senza neanche accorgersene, si potrebbe dire - 5000 passi al giorno, ecco che il Ministero della salute, sul suo sito, invita ad aggiungerne 2000. Camminare fa bene, sempre. Nuove ricerche ne hanno misurato i benefici. Uno studio condotto dalla Clinica Pediatrica dell'Università di Verona e pubblicato dal Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism nel 2005 ha identificato nella camminata costante a 4 Km all'ora, per intenderci la velocità che si tiene quando si porta a spasso il cane, la

perfetta andatura "sciogli grasso", cioè quella che consuma la maggiore percentuale di calorie (il 40%) derivante dai grassi. In sostanza, a parità di tempo, se è vero che più si va veloce e più si consumano



Contapassi digitale

calorie, è altrettanto vero che la fonte di energia utilizzata cambia significativamente a seconda del tipo di sforzo. Maggiore è lo sforzo e maggiore è l'utilizzo di carboidrati. Diminuendo l'intensità dell'attività motoria, invece, l'organismo attinge sempre meno dai carboidrati per preferire la fonte energetica dei depositi adiposi. In pratica, un ragazzo sovrappeso di 70 kg che cammina per 40 minuti a 4 km/h, brucia 150 calorie e 6 g di grasso. Se lo stesso ragazzo, però, cammina a 6 km/h, brucia le stesse calorie nel tempo inferiore di 27 minuti, ma i grassi consumati si riducono a soli 3 grammi. «Parlare solo di chi ha problemi di sovrappeso, in questo caso, è un po' limitativo - dichiara Michele Carruba, presidente della Società Italiana Obesità e docente in Farmacologia all'Università di Milano -. L'attività motoria del camminare è particolarmente benefica per tutta la popolazione, senza alcun distinguo tra grassi e magri. **Continua a pag. 2**

## Il contapassi fa camminare di più

Ricercatori americani dell'Università di Stanford e Minnesota hanno pubblicato un articolo secondo cui il solo possedere un pedometro o contapassi motiverebbe le persone a camminare di più e con una frequenza maggiore. Nell'analisi effettuata, che ha consi-

derato 26 studi per un totale di 2767 pazienti esaminati per un periodo di 18 settimane, si è visto che le persone munite di pedometro hanno avuto un incremento dell'attività fisica del 27% pari a circa 1,6 km. Camminare per circa 30 minuti al giorno è una pratica con-

sigliata a tutte le persone (non solo a quelle sovrappeso), in quanto è stato ampiamente dimostrato come una minima attività fisica giornaliera contribuisca positivamente sulla riduzione della pressione arteriosa, abbattendo del 10% circa il rischio di infarti.



## Sommaro:

10.000 passi per stare bene (continua a pag. 2 e a pag. 3)

L'attività fisica al servizio della buona salute (continua a pag. 4 e a pag. 5)

Consigli per migliorare la propria salute

Definizioni collegate all'attività fisica

## Notizie di rilievo

- ♦ 10.000 passi per stare bene
- ♦ Il contapassi fa camminare di più
- ♦ L'attività fisica al servizio della buona salute



## 10.000 passi per stare bene (continua)

E' una attività semplice, adatta a tutti, che non richiede un impegno particolare, ma che può prevenire e, in alcuni casi risolvere, problemi metabolici, cardiovascolari, posturali, pressori. Allontana il rischio di osteoporosi, di diabete, di ictus e infarto. E tutto questo con soli 5000 passi in più al giorno rispetto a quelli abituali! La nostra campagna a favore del "walking" è rivolta, soprattutto, alla categoria dei sedentari, quella più a rischio di complicanze di varia natura, ovvero, a quel gran numero di persone che nella propria giornata faticano a compiere i 5.000 passi. Lo slogan dei diecimila passi vuole essere un incentivo per tutti coloro che, pur desiderando una migliore qualità di vita, non fanno nulla per raggiungerla».

**Aspettativa di vita** «Camminare con continuità - conferma Mario Benazzi, primario del Centro di Traumatologia dello Sport e artroscopia dell' Istituto Clinico San Siro di Milano - può garantire, se abbinato ad uno stile di vita sano, una salute migliore e, addirittura, consentire una aspettativa di vita superiore ai sedentari di circa 6 anni. Gli effetti positivi di questa attività sono evidenti soprattutto a livello osteoarticolare e cardiorespiratorio». E' infatti noto che i muscoli, se poco utilizzati, vanno incontro a una perdita di tono e di forza, di elasticità e scioltezza articolare. Quadri di rigidità mattutina, tipici di una artrosi iniziale, si riducono con una camminata di almeno venti minuti ripetuta per quattro, cinque volte alla settimana. Numerosi studi hanno, inoltre, dimostrato come una vita sedentaria sia una delle cause principali dell' osteoporosi: l' osso se non viene continuamente messo sotto sforzo perde compattezza e diventa più fragile, si demineralizza. Il movimento all' aria aperta ne favorisce, invece, la riorganizzazione e il rafforzamento.

**Circolazione benefica** «Quanto all' apparato cardiovascolare, l' esercizio stimola il cuore ad accrescere la propria massa e potenza. Ogni contrazione diventa più efficiente e viene, quindi, pompata in circolo una maggiore quantità di sangue col risultato di ridurre la frequenza cardiaca. Da qui, minore affaticabilità, riduzione dell' affanno sotto sforzo, migliore irrorazione degli organi periferici. Ancora più apprezzabili i benefici sull' apparato vascolare, in particolare sul distretto venoso che con gli anni tende a perdere elasticità. Per questo, le persone che soffrono di gonfiore alle caviglie, senso di pesantezza la sera, comparsa di varici, peggiorano se conducono una vita sedentaria. Camminare, invece, svolge una

benefica azione preventiva, aiutando il ritorno venoso attraverso un lavoro di spremitura sulle vene incontinenti fatto dalla pianta del piede e dai polpacci durante la contrazione muscolare». Che il "walking" abbia un benefico effetto sul sistema cardiocircolatorio è confermato anche da una ricerca effettuata dal Brigham and Women' s Hospital di Boston che evidenzia una precisa correlazione tra movimento fisico e circolazione cardiaca. Lo studio ha monitorato per 6 anni l' attività fisica e lo stato di salute di 74.000 donne americane tra i 50 e i 79 anni e, in sintesi, ha evidenziato che lo stare seduti ogni giorno per 15 ore è già di per sé un fattore di rischio importante per l' infarto o l' ictus. Per ridurre questo rischio è necessario muoversi: camminare per almeno due ore e mezzo la settimana (circa 30.000 passi) riduce il pericolo di cardiopatie e ictus di quasi un terzo. Commenta Sergio Chierchia, presidente ligure dell' Associazione cardiologi italiani: «Lo studio di Boston conferma quanto noi cardiologi riscontriamo ogni giorno. I meccanismi attraverso i quali si realizzano gli effetti benefici di un' attività aerobica quale è il camminare sono, infatti, molteplici. Sul piano metabolico, aumentando il consumo energetico, si evita il sovrappeso. L' attività fisica, poi, è l' unico rimedio naturale, quindi non farmacologico, in grado di aumentare la percentuale nel sangue del cosiddetto "colesterolo buono". Non solo, le calorie vengono bruciate e non accumulate nell' organismo sotto forma di trigliceridi. Un numero sempre maggiore di persone scopre la predisposizione al diabete (genetica o acquisita con la pigrizia della vita di relazione e gli eccessi alimentari) quando, riducendo l' attività motoria, comincia a ingrassare e a riscontrare alti valori glicemici e lipidici».

**Ipertensione lontana** «Un' influenza altrettanto positiva è quella che si riscontra a livello del sistema simpatico: camminare con continuità abbassa la pressione e il ritmo del battito cardiaco, allontanando un altro disturbo molto diffuso, l' ipertensione arteriosa, responsabile del lento logorio delle arterie e della predisposizione a episodi anginosi, infarto miocardico e ischemie cerebrali» conclude Chierchia.

**Controindicazioni** Attenti ai dolori. Esistono controindicazioni al camminare? «Controindicazioni non ce ne sono - risponde il professor Mario Benazzi -. Certo, si deve aver un comodo e pratico abbigliamento, vanno evitati terreni molto sconnessi e pendenze accentuate, perché in discesa, se

sovraccaricati, potrebbe comparire dolore al ginocchio. Nelle persone non più giovani, la comparsa di dolore durante una camminata, che può insorgere anche dopo piccoli tratti, fino a costringere a ripetute e brevi soste, deve fare sospettare qualche difetto di circolazione agli arti inferiori, mentre il dolore ad un fianco, fino a una progressiva difficoltà o zoppia vera e propria, dovrebbe indurre a sottoporsi ad indagini specialistiche per escludere artrosi o pre-artrosi dell' anca». «Per quanto riguarda il cuore - precisa Sergio Chierchia - una camminata quotidiana è consigliabile sia a chi ha predisposizione a malattie cardiovascolari, sia ai cardiopatici con insufficienze cardiache e coronariche, sebbene in questi ultimi casi il programma di lavoro debba essere prescritto da un medico e costantemente monitorato».

**Lo strumento che conta al posto nostro** Come fare per contare con esattezza questi 10.000 passi? Nessun problema: ci pensa il contapassi, altrimenti detto pedo-

**“Camminare con continuità può garantire, se abbinato ad uno stile di vita sano, una salute migliore e, addirittura, consentire una aspettativa di vita superiore ai sedentari di circa 6 anni.”**

metro, uno strumento che indica il numero di passi fatti, la distanza percorsa e persino le calorie consumate. Lo utilizzano i podisti "professionisti" quando, stanchi di allenarsi su percorsi misurati al millimetro, decidono di farsi una sgambata in mezzo alla natura senza rinunciare, però, alla corretta valutazione della loro prestazione. Almeno l' 80% degli atleti non è, infatti, in grado di stimare la distanza in base al tempo impiegato, soprattutto quando non è in gara e il percorso non è perfettamente scorrevole. A maggiore ragione questa incertezza è comune a noi "atleti della domenica" che, pur avendo esigenze di performance decisamente inferiori, siamo comunque interessati a valutare almeno quanto abbiamo camminato e quante sono state le calorie bruciate. Ecco che allora il contapassi diventa molto utile. Il contapassi usa un sensore che registra ogni passo compiuto. Dopo avere impostato la lunghezza del proprio passo, il pedometro calcolerà il numero di passi compiuti e la distanza approssimativa percor-

## 10.000 passi per stare bene (continua)

sa. E' evidente che la precisione della misurazione dipende dall'accuratezza della taratura della lunghezza del passo, che viene misurata come media di un certo numero di passi: per esempio, se si cammina per dieci passi, si misura la distanza percorsa e la si divide per dieci. L'evoluzione della tecnologia ha consentito di superare quelli che inizialmente rappresentavano i due principali ostacoli all'utilizzo del contapassi: la non eccessiva maneggevolezza e la scarsa precisione. Oggi, sul mercato ne esistono di non più grandi di un accendino e pesanti solo qualche decina di grammi. Esiste anche una speciale tabella, denominata di compensazione, che può aiutare a ricavare la distanza esatta quando si va a una velocità differente da quella per la quale è stato tarato lo strumento.

### E se puntiamo al vero fitness

Non solo passeggiata, ma, con un salto di qualità, tre precisi programmi sportivi per tre diverse esigenze alleniamoci così. Come si è detto, 10.000 passi al giorno possono mantenerci in salute. E si tratta di passi "qualsiasi": che siano eseguiti facendo la spesa, guardando le vetrine, o portando a spasso il cagnolino, poco importa. Se, invece, intendiamo trasformare la nostra passeggiata in una vera e propria attività di fitness, con varie finalità, occorrerà fare proprie alcune tecniche e adottare criteri di allenamento. Mantenere la posizione eretta, evitando una eccessiva

inclinazione in avanti del busto che può portare a fastidiosi dolori e irrigidimenti alla parte inferiore della schiena. Evitare i passi troppo lunghi: causano spreco di energia, sottratta alla spinta in avanti. Per aumentare la velocità, si deve aumentare il numero dei passi. L'oscillazione delle braccia deve partire dalle spalle, non dai gomiti. Il raggiungimento dei risultati si può ottenere quantificando di volta in volta il carico di lavoro, grazie alla valutazione di 4 specifici parametri: distanza, durata della marcia, «velocità», sforzo.

**Per chi è principiante** Per chi comincia la distanza percorsa aumenta, di volta in volta, di 400 metri (considerando che la falcata media è tra i 70 e 75 cm), quindi di 550 passi da 75 cm), con un minimo di 800 metri fino ad un massimo di 1600 metri di percorrenza. Il livello di sforzo percepito è basso, tra il 55-69% della frequenza cardiaca massima (FC max: 220 meno l'età, o meglio ancora: 208 meno 0.7 moltiplicato per l'età). E' una marcia a ritmo costante con «velocità» tra 15 e 25 minuti per un Km. Il dispendio calorico non è tanto, ma l'attività prepara il fisico a programmi più impegnativi.

**Per chi deve riabilitarsi** Per chi vuole rimettersi in forma sebbene le distanze non siano di molto superiori alle precedenti, la «velocità» richiesta è leggermente aumentata. Si tratta di program-

mi adatti a chi non fa attività fisica, o è reduce da incidenti e periodi prolungati di limitata mobilità. Le distanze vanno da un minimo di 2 km ad un massimo di 3,2 ed aumentano gradualmente di 400 metri ad ogni seduta. Il livello di sforzo è basso, al 69% della con una frequenza cardiaca massima, ma il dispendio calorico è superiore al precedente.

**Per chi è già in forma** Nei programmi di allenamento per chi è in forma, invece, il livello di sforzo sale al 70-74 per cento della frequenza cardiaca massima, con percorsi che raggiungono i 3,2 chilometri, per una durata della marcia che varia dai 25 ai 36 minuti.

**Tratto da "www.corrieredellasera.it"**

**«Controindicazioni non ce ne sono. Certo, si deve aver un comodo e pratico abbigliamento, vanno evitati terreni molto sconnessi e pendenze accentuate, perché in discesa, se sovraccaricati, potrebbe comparire dolore al ginocchio.»**

## L'attività fisica al servizio della buona salute

Nella battaglia per il controllo del peso e per la salute in genere, si è dedicata molta attenzione al tipo e alla quantità di cibi e di bevande che si consumano, ma meno alla quantità di energia che si brucia con l'attività fisica. I due fattori sono tuttavia strettamente correlati.

### Che cosa si intende per "attività fisica"?

Attività fisica, esercizio fisico, forma fisica sono tutti termini abitualmente utilizzati per riferirsi ad una vita attiva. In termini scientifici, tuttavia, queste definizioni hanno un significato leggermente diverso. Nella pagina successiva sono riportati i termini di uso corrente.

Il termine "attività fisica" si riferisce a tutta l'energia che si brucia con il movimento. Si tratta principalmente delle attività di tutti i giorni che

comportano il movimento del corpo, come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, fare i lavori di casa e la spesa, molte delle quali rappresentano una componente secondaria della nostra routine.

L'esercizio fisico, invece, è un tentativo programmato e intenzionale, almeno in parte, atto a migliorare la forma fisica e la salute. Può comprendere attività come camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica aerobica ed anche gli hobby di natura attiva, come il giardinaggio e gli sport competitivi.

La forma fisica dipende principalmente dalla quantità di movimento che si fa, ma entrano in gioco anche fattori genetici. Bisogna però aggiungere che alcuni fortunati individui hanno una forma fisica e un'attitudine naturale ad eccellere in determinate attività.

È una caratteristica che si manifesta in modo più evidente negli sport competitivi, come la corsa sulla lunga distanza o il sollevamento pesi, in cui gli atleti migliori hanno spesso un corpo geneticamente superiore e al massimo della forma grazie ad un allenamento sostenuto. Il punto importante da ricordare, tuttavia, è che le prove raccolte finora dimostrano una correlazione tra salute e pratica regolare di attività fisica (più che qualsiasi componente o dote fisica ereditaria). Questo significa che chiunque, naturalmente dotato dal punto di vista atletico o meno, può trarre benefici da una maggiore attività fisica.

### Quali sono i benefici dell'attività fisica?

I benefici dell'attività fisica sono numerosi, dalla riduzione del rischio di alcune malattie (continua a pag. 4)

## CONSIGLI PER MIGLIORARE LA PROPRIA SALUTE!

1 - essere fisicamente attivi; sforzarsi di riservare almeno 30 minuti della giornata all'attività fisica per gli adulti e 60 minuti per i bambini. Ognuno dovrebbe fare almeno 10.000 passi al giorno.

2 - adottare una dieta sana. Assumere frutta o verdura da 5 a 9 volte al giorno. Consumare grassi e zuccheri con moderazione.

3 - Educare se stessi e la propria famiglia sulla salute e sui fattori di rischio delle malattie croniche e dell'obesità. Studiare le abitudini sane. Imparare che cosa costituisce una dieta sana e come leggere ed utilizzare le etichette presenti sugli alimenti.

4 - evitare i comportamenti a rischio (es. alcol e fumo)

5 - Conoscere la propria storia familiare ed effettuare i controlli necessari.

## DEFINIZIONI COLLEGATE ALL'ATTIVITA' FISICA

### **Attività fisica**

Comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico. Sono comprese le attività quotidiane come le faccende domestiche, la spesa, il lavoro.

### **Esercizio fisico**

Comprende i movimenti ripetitivi programmati e strutturati specificamente destinati al miglioramento della forma fisica e della salute.

### **Sport**

Attività fisica che comporta situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole. In molti Paesi europei, il termine "sport" comprende anche vari tipi di attività ed esercizio fisico effettuati nel tempo libero.

### **Forma fisica**

Una serie di attributi quali resistenza, mobilità e forza correlati alla capacità di praticare attività fisica.

## L'attività fisica al servizio della buona salute (continua)

al miglioramento della salute mentale.

### **Cardiopatie coronariche e ictus**

La cardiopatia coronarica è la principale causa di mortalità in Europa. Uno stile di vita attivo ed un livello almeno moderatamente elevato di attività aerobica possono dimezzare le probabilità di contrarre una malattia cardiaca grave o addirittura di morire a causa di questa patologia. I benefici dell'esercizio fisico sulla salute del cuore si avvertono già con un livello moderato di attività, anche se i vantaggi maggiori si notano quando gli individui sedentari incominciano a fare un po' di movimento. Camminare e andare in bicicletta regolarmente oppure svolgere quattro ore di attività ricreativa alla settimana sono tutte attività associate ad una riduzione del rischio di cardiopatia coronarica. È stato anche dimostrato che l'attività fisica favorisce la ripresa dopo una malattia cardiaca e che i programmi di riabili-

tazione cardiaca basata sulla ginnastica sono efficaci nella riduzione dell'incidenza della mortalità. Gli effetti dell'attività fisica sull'ictus sono meno chiari e i dati rilevati dagli studi non sono coerenti.

### **Obesità e sovrappeso**

Mantenere il peso forma è questione di apporto energetico e dispendio energetico. Quando, per un certo periodo di tempo, l'apporto di energia è superiore al dispendio, si sviluppano sovrappeso e obesità.

Si ritiene che l'obesità sia una conseguenza diretta dei cambiamenti che hanno rivoluzionato il nostro ambiente, tra cui la crescente diffusione di apparecchiature automatizzate, del trasporto motorizzato e del tempo passato davanti al video (tv, giochi elettronici, Internet) e la maggior facilità di accesso ad alimenti ricchi di calorie ad un costo ridotto.

Negli ultimi 20 anni, l'incidenza dell'obesità è triplicata e attual-

mente, nei Paesi europei, il 10-20% degli uomini e il 10-25% delle donne sono obesi (Indice massa corporea > 30). Sono sempre di più le prove del fatto che una delle principali cause di questa tendenza sia la riduzione dei livelli di attività fisica.

Sembra infatti che nella lotta all'obesità, la quantità di attività fisica svolta possa essere ancor più determinante dell'apporto energetico (calorie). Vari studi dimostrano i benefici di uno stile di vita attivo e sano nella prevenzione dell'obesità. In particolare, sembra che l'attività **possa mettere al riparo dall'aumento di peso fisiologico della mezza età.**

Nelle persone che sono già in sovrappeso e obese l'esercizio fisico, abbinato ad una dieta a basso contenuto energetico (calorico), può favorire il calo di peso e migliorare la composizione corporea preservando il tessuto muscolare e incrementando la perdita di grasso. **(continua a pag. 5)**

## NUTRILAB

Tel.: 3283911917  
Fax: 0503869911  
E-mail: info@nutrilab.it  
icecconi@nutrilab.it  
sbanditelli@nutrilab.it



**Cercare di alimentarsi il più correttamente possibile è importante per la nostra salute e per il nostro benessere!**



*Nutrilab nasce dalla consapevolezza che per attuare un programma di educazione nutrizionale, occorre avere un approccio multidisciplinare. Per acquisire abitudini alimentari corrette è, infatti, importante riuscire ad identificare le giuste porzioni e a rispettare le giuste proporzioni tra i nutrienti, ma anche acquisire conoscenze di base sulla qualità e sicurezza degli alimenti, utilizzando allo stesso tempo un criterio di scelta e di distribuzione dei cibi, in base alle proprie esigenze ed ai propri tempi.*

*Tale obiettivo è raggiungibile partendo dalla conoscenza delle necessità del nostro organismo, ma anche degli errori nutrizionali che commettiamo quotidianamente.*

*Per tutti questi motivi, mettiamo a vostra disposizione la nostra professionalità!*

## L'attività fisica al servizio della buona salute (continua)

L'attività fisica è anche efficace nella riduzione dell'adiposità addominale, tipica della cosiddetta "forma a mela" (in cui il grasso si deposita intorno allo stomaco e al torace), che è maggiormente correlata ad un aumento del rischio di diabete e di cardiopatie coronariche.

Le persone che fanno esercizio fisico con costanza hanno maggiori probabilità di mantenere l'eventuale perdita di peso nel lungo periodo. Il principale vantaggio dell'attività fisica per i soggetti obesi è probabilmente l'effetto sul loro profilo di rischio sanitario.

È stato dimostrato che, mantenendo l'attività e la forma fisica, gli obesi possono ridurre il rischio di malattie cardiache e diabete a livelli analoghi a quelli delle persone con un peso normale. Questo induce a pensare che il

fatto di essere grassi non sia nocivo alla salute, a condizione di mantenersi in forma. Per maggiori informazioni consultare il capitolo su obesità e sovrappeso.

### **Diabete**

L'incidenza del diabete di tipo 2 ha registrato un rapido aumento. La tendenza è stata spesso attribuita all'incremento dell'obesità, ma molte prove dimostrano che anche l'inattività è un fattore di rischio.

Gli studi evidenziano, nei soggetti più attivi, una riduzione del 30-50% del rischio di sviluppare il diabete rispetto ai loro coetanei sedentari.

È stato dimostrato che l'esercizio fisico ritarda, e forse evita, l'intolleranza al glucosio che si trasforma in diabete e presenta anche vantaggi per le persone a cui la malattia è già stata diagnosticata.

Alcuni studi specifici hanno dimostrato che svolgere esercizio fisico, come camminare o andare in bicicletta, praticato tre volte alla settimana per 30-40 minuti, può determinare piccoli ma significativi miglioramenti nel controllo della glicemia (zucchero nel sangue) nei pazienti diabetici.

### **Cancro**

Apparentemente il movimento abbassa le probabilità di contrarre alcune forme di cancro e la miglior difesa sembra essere un'attività da moderata ad intensa. L'attività fisica, per esempio, riduce del 40-50% il rischio di sviluppare il cancro al colon o al retto. L'attività fisica potrebbe anche influire su altri tipi di cancro ma si stanno ancora raccogliendo evidenze in questo campo.

Tratto da "EUFIC - European Food Information Council"