

## SPORT E'È BENESSERE

Il benessere dell'anima nella forma del corpo.

Una via per il cambiamento nello stile di vita: mangiare sano e fare attività sportiva

In Italia e in tutto l'Occidente sono in rapido aumento le malattie del metabolismo, non solo nei soggetti adulti ma, in maniera preoccupante, anche nei bambini e negli adolescenti. Quadri morbosi come obesità, diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari sono patologie che, in un soggetto geneticamente predisposto, trovano il modo di manifestarsi grazie alla presenza di fattori favorevoli, insiti nelle società dei consumi e nello stile di vita. In senso statistico il soggetto affetto da una malattia metabolica ha non solo una ridotta aspettanza di vita, ma anche una sua peggiore qualità. Il problema obesità-sovrappeso è in espansione in tutto il mondo occidentale tanto che è stato coniato il termine "Globesità" per definire quella che appare già come la vera epidemia del III° millennio.

Un bambino obeso sarà, quasi certamente, un adulto che tenderà costantemente a ingrassare e che rischierà di sviluppare nel tempo tutti quegli stati morbosi propri della Sindrome Metabolica, quali il diabete, un incremento delle malattie cardiovascolari, aumento dei trigliceridi o del colesterolo, oltre a calcolosi biliare, insufficienza epato-pancreatica, problemi osteoartrosici dei principali processi articolari, causati dalla maggiore usura determinata dal sovrappeso.

Tutto ciò si ripercuote di diritto e di fatto sulla spesa della sanità pubblica, oltre che trovare anche una forte eco con la produzione di spazzatura nell'ambiente.

In questo contesto, l'Italia, nonostante il grande patrimonio della "dieta mediterranea", occupa un posto allarmante tra i Paesi con sempre più elevata prevalenza dell'obesità, sia nella fascia pediatrica, dove 1 bambino su 6 è obeso e 1 su 3 in sovrappeso, con un ulteriore aumento fra i 9 e 13 anni; sia nella fascia



geriatrica, dopo i 65 anni di età. Sempre nel nostro Paese il tasso di prevalenza di obesità e sovrappeso ha presentato, negli ultimi anni, un incremento del 25%, specialmente nel centro-sud con una percentuale del 13% nel sesso maschile, e del 10.5% nel sesso femminile.

### L'adiposità addominale

Un'attenzione particolare merita nell'inquadramento dell'obesità la cosiddetta adiposità addominale, tipica dell'uomo adulto e della donna in menopausa, caratterizzata dall'accumulo di adipe in sede addominale

profonda (viscerale), e responsabile dell'antiestetica "pancia". Recenti ricerche hanno dimostrato che quando la circonferenza della vita supera i 102 cm nell'uomo e gli 89 cm nella donna, il rischio cardiovascolare si moltiplica all'aumentare dei centimetri. È dimostrato che la comparsa dell'adiposità in sede addominale favorisce diabete, ipertensione e infarto, ed essa è causata, oltre che dalle cattive abitudini alimentari del soggetto, soprattutto dal suo stile di vita. Si può affermare che i ritmi produttivi e di lavoro odierni non consentono una corretta assunzione alimentare, non favorendo inoltre la possibilità di trovare il tempo di fare sport e attività motoria in generale.

## Il movimento salva la vita: vietato improvvisare

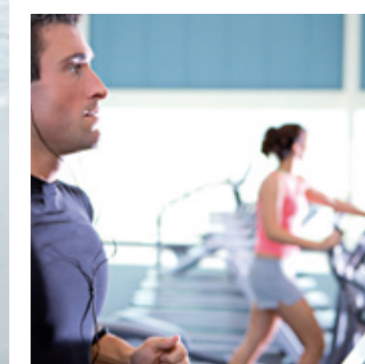
Il movimento è un'altra funzione dell'essere umano che negli ultimi decenni è andata sempre più riducendosi a vantaggio della sedentarietà; l'adozione di uno stile di vita sedentario, al pari delle errate abitudini alimentari, del fumo e dello stress, costituisce uno di quei fattori ambientali più indiziati che sono in grado di favorire e produrre le malattie del metabolismo.

Affinché, tuttavia, l'attività fisica sia utile ai fini di un miglioramento delle condizioni di salute, deve possedere alcune caratteristiche:

1. essere continuativa, cioè senza interruzioni di durata (non inferiore ai 30 minuti) e di intensità moderata e mai troppo intensa.
2. essere suddivisa in una fase prettamente aerobica e in una di potenziamento e di tonificazione muscolare, mediante uso di piccoli pesi.

Quanto detto al fine di indurre un condizionamento dell'organismo e quindi una capacità di rispondere adeguatamente a stimoli progressivamente crescenti. In altre parole l'attività fisica per essere utile deve avere le caratteristiche di un vero allenamento. In questa ottica, le faticose e ripetitive mansioni domestiche invocate da tanti soggetti di sesso femminile (fare la spesa, sbrigare le faccende di casa, seguire il figlio di pochi anni, etc.) non hanno valore ai fini di una promozione della salute e del livello di benessere, proprio perché non rispondono ai requisiti su indicati.

L'attività fisica deve essere affrontata con un impegno costante che produce nell'uomo benefici che lo indurranno al cambiamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari a tutto vantaggio della salute.



Dr. Michele Rosa  
specialista in medicina, nutrizione e traumatologia dello sport. Coordinatore staff medico terapia Liposoluzione alimentare (LSA)

Infoline:  
+39 334 979 13 73

www.liposoluzione.it  
info@liposoluzione.it

**Si**  
**LA** Società Italiana  
Liposoluzione  
Alimentare