

Salute

Medicina / Benessere



L'uovo di Pasqua dell'Ant

Con Fondazione ANT la sorpresa vale doppio: donando le uova ANT si sostiene l'assistenza domiciliare che i medici portano ogni anno, gratuitamente, nelle case di 10.000 malati di tumore

l'alternativa

di CIRO VESTITA



ATLETI E FUMATORI MAI SENZA PISTACCHI

HORATIO NELSON fu l'ammiraglio inglese che mise fine al sogno Napoleonico distruggendo la flotta francese a Trafalgar. Già anni prima, nella battaglia di Abukir, aveva bastonato la marineria francese che voleva impossessarsi del Regno delle Due Sicilie governato da re Ferdinando. Come ricompensa Nelson chiese al re la Ducèa di Bronte, lapatria dei pistacchi, considerati per il colore (e per il valore) gli smeraldi della Sicilia. Ferdinando masticò amaro ma peggio ancora andò agli abitanti di Bronte che, nei decenni a venire, furono letteralmente schiavizzati dagli inglesi avidi dell'enorme flusso di denaro che i 15mila ettari coltivati a pistacchi rendevano. Con i loro mercantili, infatti, queste delizie venivano esportate in tutto il mondo. Originario della Persia questo arbusto prende il nome (onomatopeico) dal suono che la bacca fa aprendosi nel momento della maturazione: pssstac. Fra le varietà di frutta secca è certamente la più pregiata, ancora di più dopo un lavoro della Women Texas University sulle proprietà energizzanti del pistacchio: assumerne un cucchiaino al giorno migliora molto le performance degli atleti (e di noi vecchietti che facciamo tennis o corsa), ma soprattutto svolge una notevole profilassi nei confronti del tumore al polmone dei fumatori. Il suo colore verde entusiasma soprattutto i pasticceri che creano gelati e sorbetti di colore verde, colore purtroppo non reale perché il pistacchio, appena lavorato, diventa subito marrone (e quindi il vero gelato al pistacchio dovrebbe essere marrone e se è verde è perché sono stati usati coloranti e i coloranti nei gelati dei bambini non dovrebbero mai esserci visto il loro forte potere allergizzante). Pistacchi, mandorle, noci non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta; 30 grammi al giorno ci forniscono molti omega tre (acidi salvacuore) e soprattutto potassio e magnesio (e questo spiega il valore di questi frutti come energizzante). Attenzione però, la frutta secca va mangiata come tale e non tostata: la tostatura di mandorle, nocciole e via dicendo fa perdere tutto il valore nutrizionale.

Dolore al torace? Un esame rapido e sicuro

NUOVE TECNICHE dimezzano i tempi di diagnosi nelle persone che arrivano in pronto soccorso con dolore toracico. Si tratta del rilievo delle troponina ad alta sensibilità, un esame che permette di escludere la presenza di un infarto miocardico, e dell'angiografia coronarica computerizzata. Distinguere se c'è una sofferenza in atto delle coronarie è fondamentale per scongiurare esiti infausti. Parliamo di infarto che è una delle più diffuse emergenze dei nostri tempi. Delle novità, che si traducono in un numero sempre crescente di successi terapeutici, si è fatto portavoce Francesco Prati, presidente della Fondazione centro per la lotta contro l'infarto onlus, nel corso del tradizionale congresso annuale intitolato «Conoscere e curare il cuore». Per quanto riguarda la capacità predittiva dell'infarto, cioè gli accorgimenti che il cardiologo mette in campo per preservare la vitalità del muscolo cardiaco, si segnala la tecnica dell'electron beam computer tomography. «Questa metodica – ha spiegato il professor Prati – assicura il riconoscimento e la quantificazione delle calcificazioni nelle arterie che irrorano il cuore. La tecnica ha un basso costo ed è un valido marker per il rilievo della malattia coronarica».



Alessandro Malpeo

CINQUE PILLOLE

- 1 L'attività di tipo anaerobico (resistenza) previene l'osteoporosi
- 2 Si brucia grasso allenandosi almeno 3 volte alla settimana
- 3 Chi cammina lentamente deve farlo per non meno di 45 minuti
- 4 Diecimila passi al giorno a velocità moderata mantengono in forma
- 5 Alternare venti volte 60 secondi di attività intensa a 60 per il recupero



ALESSANDRO MALPELO

BASTANO DIECI MINUTI di attività fisica intensa per vincere la pigrizia e proteggere le nostre arterie, il segreto consiste nell'alternare uno sforzo intenso a momenti di recupero. E quando viene il fiatone è segno che dobbiamo rallentare o fermarci. Studiosi della McMaster University in Canada, e i loro colleghi della Wake Forest, negli Usa, hanno indagato il fenomeno. La ricerca americana si è concentrata sui bambini con problemi di obesità e vita sedentaria. I medici hanno preso ai ragazzini le misure della circonferenza della vita, i valori della pressione, glicemia, colesterolo e trigliceridi, praticamente le stesse analisi che vengono fatte agli adulti.

SI È VISTO che i giovani che praticano attività fisica intensa anche di breve durata, migliorano i livelli di insulina, collegati al rischio diabete e della sindrome metabolica, e raggiungono il peso forma. In Italia Franco Berrino (nella foto) epidemiologo, Istituto dei Tumori di Milano, e Luigi Fontana docente all'Università di Brescia e alla Washington University, hanno acceso i riflettori su questi temi nel best seller *La Grande Via* (Einaudi, 2017), da 6 settimane nella top ten de *Il piacere della lettura*.

Berrino è stato recentemente ospite di Bruno Vespa a 'Porta a Porta'. Corse in bicicletta e camminate a passo svelto, ginnastica in acqua e danza, giochi di squadra e allenamenti: sono ideali per ridurre il rischio cardiovascolare e tumorale. L'attività di tipo anaerobico o di resistenza è fondamentale per la

Per essere in forma bastano 10 minuti Ma tutti i giorni

Attività fisica breve e quotidiana

prevenzione dell'osteoporosi o per mantenere massa muscolare. Ci sono poi esercizi per ridurre la rigidità articolare, migliorare l'equilibrio e la postura. Ricordiamo però che per perdere peso l'attività aerobica di bassa intensità con frequenza cardiaca costante è migliore di quella ad alta frequenza cardiaca. Per bruciare grasso occorre allenarsi almeno 3-5 volte alla settimana con esercizi aerobici di un livello equivalente a quello della camminata di 45 minuti a passo veloce.

GLI ESEMPI non mancano. Se vogliamo misurare i benefici dell'esercizio fisico aerobico o cardiovascolare monitoriamo i battiti del cuore con un cardiofrequenzimetro, e portiamoli al 68-80% della frequenza massima. La frequenza cardiaca massima teorica di una donna di 40 anni è 180 battiti al minuto, se questa cammina a passo veloce o corre lentamente mantenendo la frequenza cardiaca tra 122 e 144 battiti al minuto consumerà prevalentemente grasso. «Attenzione, però – dicono i professori – i tipi di esercizio non sono uguali: a parità di frequenza cardiaca, correre brucia il 21% in più di grasso che andare in bici». Ma il problema è il tempo.

Chi cammina lentamente deve farlo per non meno di 45 minuti. Bene per le persone in pensione, o per quanti sono metodici, ma chi lavora o non è organizzato come fa? Una strategia per aggirare le difficoltà consiste nell'incorporare ogni settimana due o tre periodi di esercizio fisico intenso. Come fare? Alternando 60 secondi di lavoro ad altissima intensità (85-90% della frequenza cardiaca teorica massima) con fasi di recupero di 60 secondi a bassa intensità. Per esempio, correre al massimo per un minuto e tirare fiato per un identico lasso di tempo «La cosa straordinaria – dicono gli specialisti – è che il training intenso produce gli stessi effetti metabolici di lunghe sessioni (45-90 minuti) di attività aerobica di bassa o moderata intensità».

L'OMS RACCOMANDA di percorrere diecimila passi al giorno a velocità moderata per mantenersi in forma. Ora sappiamo che uno sforzo intenso di 10 minuti (una partitella a calcio, una corsa veloce, una sessione di ginnastica in piscina, un ballo di gruppo) completa l'opera. Ecco perché alternare sport intenso a sport più moderato in primavera potrebbe essere la soluzione migliore per una vita sana.

