



**Fitness**  
Pilates più Yoga:  
tutti in forma  
senza fatica  
con il PiYo  
Iannello a pag.27



**Moda**  
Un glamour  
intergalattico:  
Chanel incanta  
Parigi  
Franco a pag. 28

Un outfit  
Chanel  
A destra,  
la cantante  
Chiara al  
Messaggero tv



**Musica**  
Chiara,  
nuovo album  
«Tanto stress  
sono dimagrita»  
Molendini a pag. 32

**MACRO**

www.ilmessaggero.it  
macro@ilmessaggero.it

Letteratura **Salute** Gusto Ambiente Società Architettura Viaggi  
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

Le cause della maggior parte delle malattie croniche risiedono nel nostro stile di vita quotidiano. È questa la tesi del libro di Franco Berrino e Luigi Fontana che indicano "La grande via" per vivere a lungo e in salute: alimenti, movimento, meditazione

**IL MANUALE**

**N**on solo avere una buona salute. Ma anche vivere a lungo. Se questo è il nostro obiettivo, oltre la medicina, ci siamo solo noi. Con le nostre scelte quotidiane, il nostro fumare o non fumare, le nostre (vietate) abbuffate di carne rossa, il nostro mangiare troppo, la nostra volontà di rinforzare i muscoli e la capacità di nutrire la mente.

Una somma di decisioni alle quali siamo, di fatto, chiamati ogni giorno. Come, se ogni giorno, ci giocassimo o salvassimo un pezzetto di benessere. Basta leggere il nuovo manuale "La grande via - Alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa" (Mondadori) firmato da Franco Berrino, già direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto tumori di Milano e Luigi Fontana, ordinario di Medicina e Scienze nutrizionali all'università di Brescia.

**LA RESPIRAZIONE**

Oltre 280 pagine per spiegare, passo passo, quello che dobbiamo fare per ridurre il rischio di ammalarci ma anche per renderci conto che, la maggior parte delle patologie croniche (pensiamo solo al diabete da adulto o al sovrappeso da eccesso di alimentazione) si nascondono nella nostra vita quotidiana. Dal sonno al cibo che scegliamo, dall'attività fisica alla respirazione, dalle tecniche di training cognitivo alla meditazione. «Ci auguriamo - spiegano i professori - che il nostro libro contribuisca a proteggere i lettori da informazioni distorte e interessate. E dai venditori di magici piani nutrizionali o integratori miracolosi». Nessuna pillola, assicurano, ci permetterà di vivere una vita lunga e in salute pur continuando ad ingrassare, a mangiare cibo spazzatura e fumare quanto si vuole.

**IL CINESE**

La rivoluzione, dunque, può partire solo da noi. Tenendo a mente il pensiero di Gao Lian medico cinese, dinastia Ming, XVI secolo riportato nel manuale: «È l'uomo stesso e non il "Cielo", che governa la sua vita e chi abusa di se stesso muore giovane, mentre chi si prende buona cura di sé godrà di una lunga vita». Come base di lavoro, il Codice europeo contro il cancro ovvero 12 modi per ridurre il rischio cancro. Per lei e per lui. Letto questo, via via tutti i capitoli. Parte pri-



**LA GRANDE VIA**  
Franco Berrino  
e Luigi Fontana  
MONDADORI  
346 pagine  
20 euro



Una dieta  
corretta è  
alla base  
della  
longevità

sta colazione, seguita da un buon pranzo, mentre la cena dovrebbe essere precoce e leggera. Per esempio solo a base di verdure cotte e crude condite con un cucchiaino di olio d'oliva. Questo programma potrebbe essere praticato in maniera intermittente, un giorno sì ed uno no, in alternativa, per trenta giorni consecutivi una o due volte l'anno». Si sta parlando di un "time-restricted feeding" estremo, una sorta di semi-digiuno giornaliero che si aggira sulle 23 ore.

**LA CUCINA**

Indicazioni ai vegetariani e a chi vuole cucinare in modo salutare, indicazioni sulla postura (qual è quella corretta e che fare per migliorarla) sulla tecnica di rafforzamento dei muscoli. Nessun dettaglio è lasciato al caso. Per gli esercizi, a terra o in piedi sono indicati i carichi, le ripetizioni e i tempi di riposo. Disegni compresi. Anabolizzanti? Sono sconsigliati. Dal corpo alla mente, al suo nutrimento. Nel manuale troviamo, di fatto, un filo rosso che lega la scelta del cibo, l'attività fisica, l'ascolto del corpo e il rispetto per il centro del pensiero. Spesso considerato scollegato da tutte le altre routine attività di ogni giorno. Le funzioni cerebrali diventano muscoli da potenziare e il sonno un paladino della memoria. Proprio il sonno, oggi, sembra essere diventata una porzione della nostra giornata da poter calpestare e tormentare. Anche dimenticare. «Durante una notte insonne - si legge - i neuroni eccitati continuano a depositare materiale di scarto tossico nel cervello. Condizione che induce neurodegenerazione».

**PLATONE**

Quando si è svegli "appoggiarsi" e "fidarsi" della meditazione. Oltre che alle tecniche per armonizzare la mente e il corpo. Partendo da Platone. Le metafore aiutano anche chi non ha voglia di guardarsi dentro. «Barca e capitano, corpo e mente - dicono ancora i professori - devono essere uniti per poter viaggiare nell'oceano, nella profondità di noi stessi. La meditazione, per quanto profonda, in un corpo debole e malato, o in un corpo forte con una mente debole, non ci porterà molto lontano».

Carla Massi  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Sani e longevi: lo decidiamo noi

ma, linguaggio chiaro e diretto: nutrirsi e non rimpinzarsi. Facile da capire come concetto più difficile da applicare. Meglio iniziare (è spiegato come) con la misurazione della circonferenza vita. Perché, oltre che del peso, occorre prendere atto che dei numeri che corrispondono all'ad-

dome. Punto di riferimento, l'ombelico. I vecchi detti come timone per andare avanti. Uno per tutti, ricordano i professori: colazione da re, pranzo da principe e cena da povero. «Sarebbe raccomandabile - spiegano gli esperti - iniziare la giornata con una robu-

**9,5%**

Degli adulti consuma ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta e verdura come raccomandato. Il 49,4% solo due o una porzione

**33%**

Della popolazione italiana è in sovrappeso: 41% degli uomini e il 25,7% delle donne. Il 9,7%, tra adulti e bambini, sono considerati gravi obesi

**22%**

Dei bambini tra i 7 e i 9 anni dovrebbe mangiare oltre il 30% in meno di calorie giornaliere perché sono fuori peso forma

**25%**

Degli italiani adulti fa sport regolarmente durante tutto l'arco dell'anno. Mentre il 16% rivela di fare attività sportiva saltuariamente



**LA PIÙ ANZIANA**  
La piemontese Emma Luigia Morano è la "nonna" della terra: ha 117 anni

**SI PARTE DAL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO POI UNA SERIE DI INDICAZIONI DAI CIBI AL SONNO**

**La campagna**

**"Fit is beauty", nuovo blog antianoressia**

Fiocchetto lilla il 15 marzo. Simbolo della Giornata mondiale dedicata ai disturbi alimentari come la bulimia e l'anoressia. Ed è proprio in questa data che nasce "Fit is Beauty" (www.fitisbeauty.com) il primo Fitness Lifestyle Blog che ha l'obiettivo di promuovere un concetto di bellezza basato sul benessere psicofisico e non legato alla pura estetica. Quest'ultima, infatti, spesso conduce a comportamenti ossessivi nei riguardi della propria immagine. "Fit is Beauty" si propone di sviluppare progetti di raccolta fondi da destinare

alle iniziative dell'Aba (www.bulimianoressia.it) l'associazione fondata da Fabiola de Clerq. Fondatrice di "Fit is Beauty" è Giulia Calefato, imprenditrice e madre di due bambini: «Purtroppo anche io nel passato sono stata vittima di disturbi alimentari ed è per questo che ho deciso di agire concretamente creando insieme ad Aba un progetto di prevenzione per alcune scuole primarie. Da quando mi alleno quotidianamente ho buttato via la bilancia, mangio tranquillamente ascoltando il mio corpo. Ho forza e resistenza sorprendenti».

