

# Un decalogo per la buona salute

In base all'esperienza acquisita in questi anni di lavoro ho potuto elaborare un personale decalogo che non ha la pretesa di definire delle regole, ma semplicemente di dare dei consigli per il mantenimento di una buona salute

## 1 - Sì all'attività fisica

Effettuate una regolare attività fisica. Il primo consiglio da seguire non poteva che essere questo: una regolare e continua attività fisica aiuta ad utilizzare meglio i nutrienti, mantiene efficienti tutti gli organi del corpo umano, mantiene elevata la produzione ormonale endogena, il che rappresenta uno dei motivi per cui lo sportivo ha un metabolismo più veloce e una vita sessuale più attiva. Naturalmente **non è saggio eccedere, perché, in tal caso, tutti gli effetti positivi verrebbero inibiti da una eccessiva produzione di cortisolo, l'ormone dello stress**; per lo stesso motivo consiglio di programmare delle fasi di scarico dagli allenamenti. Quando mi si chiede un consiglio circa l'attività da intraprendere rispondo che, in primo luogo, si debba fare un'attività che ci piaccia, diversamente diventerebbe una fonte di stress. Se invece mi si chiede quale sia il lavoro ottimale rispondo che è un allenamento che comprenda un lavoro anaerobico lattacido (allenamento in sala pesi), per mantenere efficienti le masse muscolari, per incrementare la produzione endogena di ormoni (come testosterone e gh) e velocizzare il metabolismo; ma anche un lavoro aerobico per una migliore salute dell'apparato cardio-respiratorio e per la lipolisi; ed infine lo stretching a vantaggio di una maggiore efficienza delle articolazioni.

## 2 - Poche calorie

Seguite un'alimentazione ricca di nutrienti, ma povera di calorie. È scientificamente provato che la riduzione calorica allunga la vita e migliora lo stato di salute. Questo non significa che la dieta debba essere da fame, ma che si devono evitare i cibi ricchi di calorie e poveri di nutrienti, i cosiddetti Junk foods o cibi spazzatura, a favore di quelli a basso contenuto calorico, ma ricchi di nutrienti (frutta, verdura, fonti proteiche magre, oli vegetali ecc.). Evitate inoltre i grassi idrogenati, che sono grassi modificati chimicamente per ottenere una durata più prolungata del prodotto e

che, normalmente, si trovano in brioche, merendine, biscotti, panettoni farciti ecc. Questi grassi sono estremamente nocivi per l'organismo.

## 3 - Occhio a indice glicemico e densità

Nella scelta dei carboidrati privilegiate quelli a basso indice glicemico e a bassa densità. I carboidrati ad elevato indice glicemico innalzano la glicemia, con conseguente elevata secrezione di insulina, la quale non si limita a riportare la glicemia nei parametri normali, ma la abbassa al di sotto degli stessi. Le conseguenze sono la lipogenesi, o aumento dell'adipe (che rappresenta l'unico deposito del corpo per gli eccessi alimentari), e la fame continua dovuta al fatto che il cervello, che si nutre di glucosio, in seguito all'ipoglicemia reattiva, manda all'organismo il segnale di ingerire altri carboidrati. **L'utilizzo del succo di limone come condimento pare abbassi l'indice glicemico degli alimenti** (fonte: "Okinawa l'isola dei centenari"). Date inoltre la preferenza ai carboidrati a bassa densità, cioè a basso contenuto di glucidi, quali frutta e verdura, nell'ottica di contenere le calorie e garantire un apporto adeguato di micronutrienti.

## 4 - Suddividere i pasti

Ripartite la quota calorica in piccoli pasti durante la giornata. È provato che le stesse calorie ingrassano meno se ripartite in più pasti durante la giornata, perché inducono una minor secrezione di insulina e i nutrienti hanno il tempo di venire utilizzati, anziché stivati sotto forma di adipe negli adipociti; inoltre, questo accorgimento, permette di mantenere entro limiti abbastanza stabili la glicemia, il che non provoca crisi di fame.

## 5 - Pochi grassi saturi

Nella scelta di cibi proteici privilegiate quelli poveri di grassi saturi. I grassi saturi sono nocivi per la salute, portando alla produzione di cattivi eicosanoidi; questo si ripercuote sulla salute dell'organismo, con aumento dei livelli ematici di colesterolo e trigliceridi e problemi circolatori legati alla formazione di trombi, che possono avere effetti letali, e, comunque, portare, nel tempo, all'aterosclerosi, anticamera delle disfunzioni cardiovascolari.

## 6 - Pesce a volontà

Consumate il pesce almeno 3 - 4 volte a settimana. Il pesce rappresenta un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed è particolarmente ricco di omega 3, acidi grassi polinsaturi essenziali, i quali, favorendo la produzione dei buoni eicosanoidi, inducono l'organismo in uno stato di buona salute. Inoltre il Dha, uno dei componenti degli omega 3, rappresenta il 60% dei grassi del cervello ed aiuta quindi a migliorare tutte le funzioni cerebrali.

## 7 - Tanta frutta e verdura

Consumate regolarmente frutta e verdura. Frutta e verdura rappresentano i carboidrati ancestrali, utilizzati dall'uomo primitivo e non dovrebbero mai mancare, in buone quantità, sulle nostre tavole, poiché apportano sia micronutrienti (vitamine e sali minerali) indispensabili per la buona salute e la sopravvivenza, sia polifenoli, antiossidanti naturali presenti nelle piante, per le quali rappresentano un mezzo di difesa dagli agenti esterni e che sono molto utili come "scavenger" (spazzini) dei radicali liberi (in particolare possono prevenire l'ossidazione delle lipoproteine); sono accertati inoltre effetti biomedici positivi a livello cardiovascolare, di malattie legate alla senescenza e di arresto della crescita tumorale.

## 8 - Bere molta acqua

Il corpo umano è formato mediamente dal 60% di acqua ed ha bisogno di mantenersi idratato affinché le sue funzioni possano svolgersi adeguatamente: un buon consiglio pare essere quello di bere 30 ml di acqua al giorno per kg di peso corporeo (anche se, a parità di peso, il soggetto più magro necessita di più acqua, quindi consiglio, a chi avesse la possibilità di analizzare la sua composizione corporea, di ingerire 40 ml di acqua per kg di massa magra).

## 9 - Sì all'olio extra vergine

Consumate con regolarità olio extra vergine d'oliva. Nel bacino del mediterraneo abbiamo una grossa ricchezza, che io definisco

"oro liquido", data dall'olio extravergine d'oliva: il suo consumo regolare ci ripara dai problemi cardiocircolatori (non a caso gli abitanti dell'isola di Creta, per i quali il 40% delle calorie giornaliere derivano dal consumo di quest'olio, hanno una bassissima incidenza di cardiopatie). L'olio extravergine d'oliva contiene l'idrossitirosole, un polifenolo capace di inibire gli eicosanoidi pro infiammatori, responsabili, tra l'altro, dei problemi cardiovascolari. Questo polifenolo si è dimostrato uno dei più potenti antiossidanti finora conosciuti.

## 10 - Ridurre lo stress

Lo stress provoca la secrezione del cortisolo, definito appunto ormone dello stress, senza il quale, per la verità, non potremmo sopravvivere, perché l'organismo non sarebbe in grado di fronteggiare determinate situazioni. Il problema è che il cortisolo, una volta svolta la sua azione, dovrebbe andarsene, ma, stress continui e ripetuti, fanno sì che i livelli di questo ormone rimangano elevati, con conseguenze catastrofiche per la salute: produzione di cattivi eicosanoidi e quindi situazione di cattiva salute generale dell'organismo, catabolismo delle strutture muscolari, aumento dei processi infiammatori, invecchiamento precoce, distruzione dei neuroni cerebrali, indebolimento del sistema immunitario. Viviamo in un'epoca in cui i ritmi di vita sono stressanti, quindi cerchiamo di ricavarci, ogni tanto, dei momenti di svago e di relax, ne trarrà giovamento la salute e la qualità della vita stessa.

*Roberto Calcagno*