

clamys

benessere di charme



Nome

Guidalberto Guidi

Segno zodiacale

Capricorno

Hobby e passioni

Fitness, vela, sub, sci.

Passione per la fisica
e la natura

Il viaggio nel cassetto

Sciare in Canada

al mattino,

fare il bagno

ai Tropici

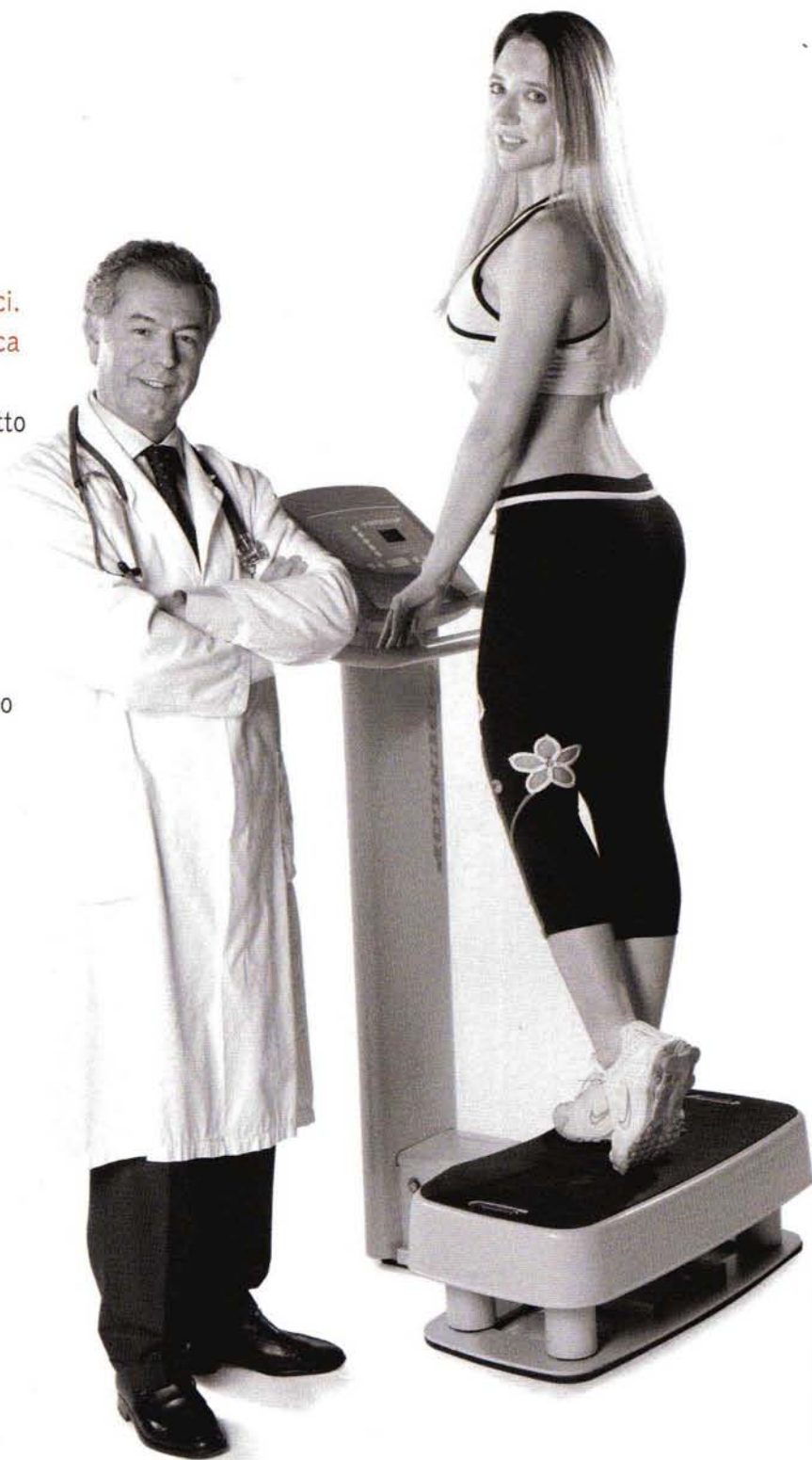
al pomeriggio

e cenare a Parigi

Il libro sul comodino

I legal thriller

di Grisham



Clamys è la Spa di charme nel cuore della città: qui, il concetto di bellezza si fonde con il benessere psicofisico, il relax e la salute, da coltivare e mantenere giorno per giorno. Un universo accogliente, confortevole e raffinato, diventa l'atmosfera perfetta per condividere l'esclusivo metodo biologico integrato Clamys, che unisce antichi rimedi naturali alle più recenti conoscenze della medicina e della bio-tecnologia.

Ultima novità: la 'pedana vibrante', un rivoluzionario sistema di allenamento che permette di acquisire e mantenere una perfetta forma fisica senza l'affaticamento cardiovascolare. Un nuovo trattamento tutto da provare.

c.so Re Umberto, 79 - Torino - Tel. 011.5681925
www.clamys.it - info@clamys.it

Segreti e misteri per vivere meglio e più a lungo

di **GUIDALBERTO GUIDI**
Cardiologo, specialista in Medicina
dello Sport ed esperto di benessere



Vera ossessione negli Stati Uniti, moda o tendenza in Europa e nei paesi culturalmente più evoluti, è la lotta senza esclusione di colpi all'invecchiamento.

Nel precedente articolo del n° 68 di Torino Magazine mi ero soffermato su alcuni concetti fondamentali, tuttora validissimi, ma vista l'attualità anche mediatica dell'argomento, vale la pena sviluppare qualche ulteriore approfondimento, alla luce delle nuove conoscenze. Varie teorie e studi documentati si fondono con abitudini di alcune popolazioni e addirittura con 'segreti' individuali per raggiungere lo scopo, cioè l'eterna giovinezza.

Devo dire che raramente mi è capitato di osservare una tale convergenza di opinioni in campo scientifico, come invece si trova su questo argomento, la spiegazione è forse che oltre ad astruse teorie molecolari si è imparato ad osservare interi popoli, piccole comunità, o singoli individui, analizzandone i comportamenti, lo stile di vita, le abitudini alimentari ed ogni dettaglio utile a tracciare una mappa ideale che conduce all'obiettivo.

Come cardiologo non posso che compiacermi del fatto che il lavoro di prevenzione svolto negli ultimi decenni abbia ispirato anche gli oncologi ad identificare fattori di rischio importanti e modificabili, fino al punto che oggi si può affermare che con l'alimentazione si riesce a prevenire un terzo delle neoplasie; così come i neurologi possono affermare che i pigmenti di curcumina del curry proteggono i neuroni cerebrali e prevengono l'Alzheimer. Per andare oltre, si sta sviluppando la

teoria 'nutrigenomica', cioè la nutrizione ottimale adatta ad un certo genoma, cioè la mappa genetica che ognuno di noi possiede, per individuare una dieta superpersonalizzata, adatta ad ogni persona. Le sostanze individuate stimoleranno i 'vitageni', specifici geni che si attivano in risposta a stimoli nocivi della vita di tutti i giorni, quelli che cronicamente ma inesorabilmente ci fanno invecchiare.

Ma parliamo ora di 'segreti', quelli che ogni persona longeva ha provato su se stessa raggiungendo l'obiettivo di vivere bene, sana e a lungo. Quale segreto custodirà quel giovanotto torinese di 93 anni che tra qualche mese andrà in orbita per fare la cavia degli esperimenti spaziali? E quale altro segreto consente all'ottantaquattrenne Big Jim americano di sfoggiare linea perfetta, muscoli tonici, articolazioni elastiche, polmoni di subacqueo? E i longevi e sani abitanti di Campodimele? Ancora una volta dobbiamo constatare che vi è convergenza quasi assoluta sullo stile di vita.

- 1) Nessuno fuma: è infatti accertato che il fumo favorisce l'invecchiamento dei vasi e quindi di tutti gli organi vitali, avvizzisce la pelle rendendola meno luminosa ed elastica e sostenendo il processo infiammatorio cronico del derma, che ne provoca l'invecchiamento.
- 2) Tutti svolgono attività fisica regolare, meno intensa ma prolungata i più anziani, lavorare l'orto per esempio, più dinamica ed intensa quelli che vogliono conservare una adeguata massa muscolare.
- 3) Tutti hanno una sana alimentazione, che prevedere mangiare con saggezza e poco se poco si consuma, dieta più ricca se l'attività è

più intensa e pesante, ma comunque sempre con grande moderazione; occorre adeguare l'apporto proteico alla propria massa magra (muscolare) se vogliamo mantenerla efficiente. A questo proposito dobbiamo ricordare che gli abitanti di Campodimele hanno un consumo di carne quotidiana superiore alla media nazionale: il dato coincide con le ultime scoperte che trovano nella carnosina della carne uno stimolante naturale delle difese immunitarie.

- 4) Hanno interessi e scopi sia come lavoro sia come hobby. Dedicarci ad attività che ci assorbono aiuta i

processi biochimici cerebrali a mantenere vivo il cervello, attivo il ragionamento, positivo l'umore.

- 5) Non bevono mai in eccesso, perché l'alcol danneggia il fegato e debilita i muscoli.

Mi rendo conto che tutto ciò è quasi ovvio! Peccato però che chi è in grado di seguire queste regole senza fatica, e per tutta la vita, diventi quasi un fenomeno. Già, perché la maggioranza della popolazione per cultura, pigrizia, vizi, ecc. non riesce a seguire queste poche elementari regole, che però possono proprio contribuire a cambiare il corso della vita. E allora? Largo ai fenomeni! ■



7 - 2007

TORINO

*m*agazine

l'Arte di Vivere la Città

LA CITTÀ DEI MISTERI

TORINO SET DA BRIVIDO

I SEGRETI DI PALAZZO MADAMA

FOTOGRAFARE IL MISTERO

IL LABORATORIO DEL GRAAL

GIANNI FARINETTI

GABRIEL GARKO

RENZO ARBORE

MORETTI A TORINO

LAURA DE BART

LA NUOVA COMPAGNIA DELLO STABILE

A VALENCIA PER L'AMERICA'S CUP

LA JUVE DI MASSIMO GILETTI

IL TORO DELLA FAMIGLIA CASELLI

TORINESI IN STILL LIFE

EMERGENTI A TORINO

ARTE IN GALLERIA

100 RISTORANTI SCELTI PER VOI

**Asia
Argento**



Sant'Anselmo
EDITRICE