

TORINO

Magazine

l'Arte di Vivere la Città

SPECIALE ESTATE

PROTAGONISTI:

RICCARDO SCAMARCIO
MAGDALENA GROCHOWSKA
LUCA FILIPPI

PERSONAGGI E RITTI:

LA JUVE PER IL SANT'ANNA
MITO SETTEMBRE MUSICA
CUOCHI PIEMONTESI A NEW YORK

VISTI E DA VEDERE:

JODOROWSKY
HERMÈS 10 ANNI A TORINO
TOSCANINI SUL LAGO MAGGIORE

METE DI VIAGGIO:

A CANNES IN FERRARI
VENEZUELA, EL MUNDO PERDIDO

TORINO DA SCOPRIRE:

LA SPINA 3 VISTA DAI FOTOGRAFI
GLI ARTISTI ILLUSTRANO LA CITTÀ
LA GUIDA AI RISTORANTI DELL'ESTATE

Laura
Manado

Sant'Anselmo





Viaggiare

di ADELAIDE VALLE

in cerca del benessere

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

Partire, viaggiare, staccare dal ritmo incalzante del quotidiano: quale occasione migliore per dedicarsi un po' di più a se stessi? Svagare la mente e allo stesso tempo rimettere in forma il corpo. All'apparenza nulla di più facile, ma bisogna diffidare delle insidie nascoste che inficiano i risultati dei nostri buoni intenti.

Premetto che un viaggio, specie se di piacere e quindi una vacanza, anche se di pochi giorni, può essere l'occasione buona per far assumere al nostro organismo un ritmo più fisiologico, più naturale, più positivo e quindi più benefico.

Attività fisica più regolare e alimentazione più razionale possono essere il punto di partenza per un cambiamento importante, e non solo transitorio, che porterà a benefici duraturi, soprattutto se sapremo approfittarne e mantenerli.

Qualunque sia la nostra destinazione dobbiamo cercare di resettare il nostro 'orologio biologico', cercando di assumere immediatamente il ritmo sonno-veglia del posto di arrivo, e questo ovviamente ha più significato quanto più ci allontaniamo dal fuso orario di partenza. È indispensabile facilitare il compito evitando pasti o spuntini numerosi, se facciamo un lungo viaggio aereo meglio bere abbondantemente, magari anche bevande un po' zuccherate ed evitare assolutamente gli alcolici. Cibo ricco di grassi e carboidrati provocherà noiose fermentazioni con gonfiore addominali, il sale



presente negli alimenti provocherà ristagno dei liquidi corporei con gonfiore agli arti inferiori, favorito dalla postura seduta e dalla mancanza di movimento muscolare.

Immaginando di essere giunti in piena forma alla meta, dobbiamo ora adeguarci al clima; se si è preferita una località calda (più di 2/3 degli italiani che vanno in vacanza fanno questa scelta) ricordare che sole e mare disidratano; anche con temperature secche (se sono elevate) perdiamo sali minerali con la sudorazione, quindi occorre integrare l'alimentazione con frutta e verdura, evitando però quella a foglia verde, a meno che non sia cotta.

Bisogna bere a volontà, ma non bibite ghiacciate, meglio se solo fresche e comunque mai con aggiunta di cubetti di ghiaccio. Nel ghiaccio virus e batteri sono assopiti in 'stand by', pronti a rinvigorirsi e replicarsi con il calduccio del nostro corpo.

E questo per quanto riguarda la prima insidia.

Evitiamo poi la frenesia da buffet... spesso l'offerta è così varia che la ten-

zione di assaggiare un po' di tutto è forte. Torneremo con qualche chilo in più e questa è la seconda insidia. Resistete e scegliete la semplicità, orientando l'assunzione di calorie e nutrimenti con la prima colazione, finalmente con tutto il tempo necessario.

Caricheremo di energia l'organismo per tutta la giornata, pronti per un'escursione e per lunghi bagni di mare e di sole.

Non arrostitevi subito il primo giorno. Prendete sole consapevolmente con gradualità e con le protezioni adeguate, l'abbronzatura sarà più omogenea, luminosa e duratura e ne avrete solo benefici (vedi Torino Magazine numero 69/2005). Questa è la terza insidia. Ora parliamo di attività fisica: escludendo le partite a beach volley o a calcetto prese di petto appena arrivati, magari dopo mesi o anni di totale inattività, sarebbe opportuno programmare un'attività fisica graduale e progressiva per il tempo del soggiorno.

Se il resort o l'albergo possiede una palestra cimentatevi per 15-20 minu-

ti dal primo giorno, aumentando poi gradualmente il tempo di attività fino a 30-40 minuti, non di più, scegliendo macchine e attrezzi che già conoscete, a meno che non vi sia un personal trainer che vi consigli; ricordate che le ore migliori per allenarsi sono quelle che precedono un pasto.

Se avete una Spa a disposizione approfittatene per un massaggio defaticante e rilassante dopo l'attività fisica. Bagno turco e sauna vanno bene, ma a patto che limitiate i tempi a pochi minuti e ricordate che non si dimagrisce affatto, ma si rischia disidratazione e collasso... Non esponetevi al sole dopo trattamenti Spa o massaggi; le sostanze applicate sulla pelle possono favorire la fotosensibilizzazione e rovinarvi la vacanza.

Tomati in perfetta forma fisica dal viaggio, applicate le stesse regole dell'andata e recuperate rapidamente jet lag e ritmi soliti. Per non perdere i benefici della vostra vacanza affidatevi a mani esperte in una City Spa e Beauty Farm.

Qui potrete sottoporvi ad un controllo nutrizionale periodico per una alimentazione equilibrata, semplice ma varia, con un occhio attento alla bilancia.

Eseguitate del peeling che manterranno la pelle elastica e luminosa e vi verrà suggerita una attività fisica di moderata intensità almeno 2 volte alla settimana (meglio se 3) che vi manterrà tonici.

In questo modo conserverete tutti i benefici di una vacanza intelligente per tutto l'anno, senza dovervi rinchiusere in millantati centri benessere per una settimana di fila, perdendo solo un po' d'acqua corporea e il buon umore. ■

Per saperne di più www.clamys.it,
www.cardioexpert.it