

Non vorrei che le inevitabili conversazioni estive sul tema delle diete, con i vicini di ombrellone o con i compagni di estenuanti partite a carte, abbiano finito per confondere le idee anche ai salutisti più attenti! Tutti parlano di diete e le propongono con un'autorevolezza che raramente si basa sull'evidenza dei dati scientifici esistenti in letteratura. Sarebbe ora che i mass media cancellassero la parola "dieta" dal loro vocabolario, perché il termine anche se fa "audience" è logoro e improprio perché la riduzione calorica è solo un aspetto della revisione dello "stile di vita".

Voglio sperare, invece, che le vacanze estive abbiano convinto almeno una parte del folto popolo dei "sovrappeso" sul fatto che il recupero di una **mezz'ora o più di movimento fisico giornaliero** (dalle passeggiate a passo svelto al ballo impegnato) **può aiutare a perdere il grasso superfluo meglio di certe diete squilibrate e alla lunga insostenibili**. Proprio la mia esperienza di medico e di sportivo mi ha insegnato e confermato che è l'eccessiva sedentarietà, ancor prima delle cattive abitudini alimentari, a provocare l'aumento di peso che dilaga fra gli adulti ma anche fra i ragazzi. Ed è tempo, ormai, che i genitori e gli stessi pediatri riflettano su questo fatto prima di incolpare soltanto le merendine o delle improbabili disfunzioni ormonali di responsabilità che vanno ricollegate anche alle troppe ore trascorse fra banchi di scuola, playstation e mezzi di trasporto, senza più tempo per una passeggiata o per dei giochi sportivi.

Nessun dubbio, purtroppo, che sulla tendenza ad ingrassare gravino dei fattori genetici, tuttavia lo stile di vita resta il cofattore indispensabile per

È l'eccessiva sedentarietà, ancor prima delle cattive abitudini alimentari, a provocare l'aumento di peso negli adulti, ma anche fra i ragazzi.

di Eugenio Del Toma*

Più importante della dieta è fare movimento

l'instaurarsi del sovrappeso e poi dell'obesità.

È necessario, quindi, che un più alto numero di giovani e di adulti (ma anche gli anziani più intraprendenti stanno scoprendo il mondo del fitness!) si dedichi al **raggiungimento del benessere psico-fisico non soltanto con un'alimentazione corretta ma anche tramite un'attività fisica regolare**, in ambienti attrezzati e magari con l'aiuto di personal trainer per razionalizzare quel movimento quotidiano di cui l'uomo non può fare a meno, per eredità ancestrale.

Il ricorso ai Circoli sportivi e alle palestre, punto d'incontro tra frequentatori diversamente motivati (non solo finalità estetico-salutiste ma anche vere "prescrizioni mediche"), è una sorta di riscoperta delle terme del benessere degli antenati romani.

Proprio per la documentata utilità del camminare mezz'ora al giorno voglio segnalare che l'industria del fitness ha perfezionato dei tapis roulant, estremamente semplici, di ingombro e di prezzo ridotti. Anche coloro che sono più impegnati nel lavoro e nella vita non avranno scusanti perché basterà un televisore, posto di fronte

al tapis roulant, per aggiornarsi tutti i giorni sui fatti del mondo camminando di buon passo. La salute merita qualche attenzione e non soltanto le restrizioni dietetiche.

(*Presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica)



Al Barycentro di piazza Venezia 38 a Trento - cooperative Samuele e Delfino - ritorna la nuova stagione dell'Alzheimer Cafè, lo spazio aperto a chi si interessa dei problemi legati all'Alzheimer e alle demenze. Allo stesso modo, a Rovereto riprendono gli incontri del Progetto Formativo-Informativo dell'Aima.

In Italia sono oltre mezzo milione le persone malate di Alzheimer; la medicina per ora può poco: quasi tutto il peso ricade sulle famiglie. L'Alzheimer Cafè è un luogo d'incontro informale dove malati, familiari e volontari possono parlare, confrontare esperienze e conoscenze, e trovare soluzioni per vivere meglio le difficoltà che nascono con la malattia. La partecipazione agli incontri è libera e gratuita. Agli appuntamenti dell'Alzheimer Cafè partecipa sempre un esperto qualificato; gli incontri, ogni secondo giovedì del mese, hanno una durata di circa due ore e proseguiranno fino a giugno 2009 con tematiche diverse. (C.G.)



Per saperne di più Alzheimer

Riprendono in questo mese di ottobre gli incontri per conoscere questa malattia e trovare soluzioni

Prossimi appuntamenti a Trento: 9 ottobre, ore 16.30

Un libro importante quale strumento di supporto all'accudimento del malato in casa: "Alzheimer ambiente: i luoghi, i sensi, la cura"
Presentazione a cura degli autori;
relatrice: Marta Roncaglia (psicologa) e autori

Per informazioni

- Associazione Alzheimer Trento Onlus
Largo N. Sauro, 11 - 38100 Trento - Tel. 0461.230775 - fax: 0461.230775
www.alzheimerrento.org
calendario completo degli appuntamenti: www.alzheimerrento.org/caffe_alzheimer.html
- Aima, Associazione Italiana Malattia di Alzheimer Rovereto Onlus
Via S. Maria, 95 - Tel. 0464.439432
Riva del Garda, Via Ardarò 12 (tel.3899895019)
aimarove@virgilio.it

Prossimi appuntamenti a Rovereto:

Sala convegni, Palazzo Fedrigotti,
Corso Bettini 31 (ex Dame Inglesi)

2 ottobre, ore 17

"Ansia, aggressività, vagabondaggio...ovvero i problemi di comportamento delle persone affette da Alzheimer: sintomi di malattia o linguaggio?"

23 ottobre, ore 17

"Riconoscere il dolore fisico nella persona affetta da demenza grave"