

PARLIAMONE IN FARMACIA

Alla base di un **sano e funzionale stile di vita** sono da collocare un'adeguata **attività fisica** ed un'**alimentazione corretta e bilanciata**. La **sedentarietà** ed il **cibo spazzatura**, infatti, rappresentano due importanti fattori predisponenti a malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione ed ipercolesterolemia.

La **dieta mediterranea**, per la quale il nostro Paese è noto in tutto il mondo e che, nel 2010, l'Unesco ha incluso nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, rappresenta un ottimo riferimento per la scelta dei cibi giusti di un regime alimentare sano ed equilibrato. La varietà di cereali, frutta, verdura, legumi, erbe aromatiche, olio di oliva, pesci e vino presente sul nostro territorio garantisce l'apporto dei principali nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno per il fisiologico funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio e di tutti gli organi vitali.

Ciò che rende vincente un'alimentazione del tipo dieta mediterranea è la presenza di **alimenti funzionali** che, cioè, promuovono la salute di chi li consuma.

Gli alimenti da assumere quotidianamente in questo regime dietetico sono gli **ortaggi**, la **frutta** e le **spezie**, da consumarsi possibilmente di stagione e a crudo.

Per i grassi e gli oli da condimento, il più adatto è sicuramente l'**olio di oliva extravergine**, ricco, tra l'altro di antiossidanti antitumorali.

Da assumere 2 o 3 volte a settimana, o quotidianamente ma in porzioni ridotte, i **cereali integrali**, i **tuberi** ed i **legumi**, tutti alimenti ricchi di fibre, vitamine idrosolubili e sali minerali.

Per quanto riguarda **latte e derivati**, da preferire i prodotti di pecora e di capra perchè gli acidi grassi presenti sono a catena corta e media e non hanno effetto negativo sul tasso di colesterolo dell'organismo.

Le **carni**, preferibilmente bianche e magre, non andrebbero consumate più di una o due volte a settimana.

I **prodotti della pesca** sono la principale fonte di acidi grassi essenziali omega 3 ed agiscono positivamente sulle malattie del metabolismo; sono da consumare due o tre volte a settimana.

Il consumo ideale di **uova**, infine, va da uno a tre uova a settimana.

Ed il buon **vino rosso**? Se consumato con moderazione (1 o 2 bicchieri al giorno) fornisce molti antiossidanti naturali e molecole ad attività ipocolesterolemizzante.

Di fondamentale importanza l'**esercizio fisico**: migliora le capacità neuromotorie, le difese immunitarie, la postura e l'equilibrio; contrasta l'aumento del peso corporeo e rinforza ossa e muscoli. Ogni attività che si sceglie di fare va rapportata alle attitudini ed alle esigenze di ogni singolo soggetto e richiede un attento controllo, soprattutto in presenza di patologie. Per ridurre gli effetti negativi della **sedentarietà**, quello che si può fare quotidianamente, compatibilmente con i propri impegni, è passeggiare all'aria aperta per almeno mezz'ora, fare le scale, andare al lavoro a piedi o in bicicletta o prendere il bus alla fermata più lontana.

Le **attività aerobiche**, invece, come il nuoto, la corsa, il calcio, il basket, il tennis, la pallavolo, sono da svolgere 3 o 4 volte a settimana, anche per agevolare l'eliminazione

del grasso corporeo in accumulo. A tale proposito, attenzione a non ricorrere a diete drastiche "fai da te" o a delegare la riduzione del peso ad integratori che promettono di bruciare i grassi ingeriti e di deposito senza sacrifici. Gli effetti migliori e più duraturi si ottengono con un'**alimentazione completa e bilanciata** e con l'**attività fisica costante e regolare**. In tutti i casi in cui si voglia intraprendere un cambiamento del proprio stile di vita, modificando anche il regime alimentare, è sempre opportuno chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista.

Barbara Di Fiore