

Domenica 18 agosto 2013

Quotidiano Nazionale

QN il Settimanale

Lunedì: Auto e Motori **Martedì:** Design, Arredamento, Hi Tech e Web **Mercoledì:** Turismo e Tempo libero
Giovedì: Moda e Bellezza **Venerdì:** Soldi e Famiglia **Sabato:** Salute e Benessere **Domenica:** Il carnet settimanale

Carnet



Marciare velocemente con l'ausilio di bastoncini è un toccasana: rende **più sode** le gambe e riduce l'insorgere di **diabete** e **osteoporosi**

In forma



Che cosa calzare

Piedi comodi sono fondamentali per marciare senza incorrere in rischi inutili. Ricorrersi di comprare running shoes di un numero più grandi e con la tomaia in tessuto traspirante. Mettere sempre le calze.



Mezz'ora al giorno

Per mantenersi in forma l'ideale è dedicare ogni giorno una

Camminando

Davide Denina

Le signore di mezza età lo rivelano con una punta di autoironia nel tono di voce: "Oggi pomeriggio vado a camminare".

E così quella che in tempi migliori era una corsa di un'oretta, con l'età che avanza e le articolazioni che lentamente cominciano a scricchiolare, si trasforma in una **passeggiata veloce**.

Questa pratica assomiglia molto alla marcia, **disciplina olimpica** tra le più massacranti, riservata a pochi atleti super-allenati e tecnicamente impeccabili, in grado di percorrere centinaia di chilometri a settimana senza mai staccare almeno un piede da terra.

Durante la marcia, il movimento degli arti inferiori causa una rotazione di 360 gradi delle anche e una rapida contrazione dei muscoli del fondoschiena. Alla fine dell'esercizio, i tessuti muscolari di glutei e cosce risultano tonificati e rassodati.

I benefici della camminata veloce

Nella sua versione facilitata e più alla portata di tutti, la marcia diventa, appunto, una **camminata veloce** fatta in compagnia chiacchierando con gli amici.

Questa pratica ha molti benefici: in primo luogo, la maggiore velocità rispetto a una normale passeggiata (se si affretta il passo si raggiungono i sette chilometri orari) fa **bruciare più grassi**, acquisire maggiore resistenza alla fatica e ammalare di meno. La probabilità di sviluppare **patologie cardiovascolari** diminuisce in maniera considerevole e la **mineralizzazione** ossea risulta potenziata, allontanando così il rischio di **osteoporosi**.

Inoltre, secondo l'**International Journal of Cancer**, la possibilità di sviluppare il tumore al colon si riduce del 31%.

Anche il **diabete** sta alla larga, grazie al miglio-

re funzionamento dell'ormone insulina, che metabolizza gli zuccheri in maniera più efficace.

Nordic walking

Il **nordic walking** è l'ultima frontiera per chi vuole massimizzare i benefici della camminata veloce. Con l'ausilio di un paio di bastoncini simili a quelli che si usano per sciare, si effettua un esercizio più completo rispetto a quello di una camminata veloce. I bastoncini migliori sono in fibra di carbonio e misurano il 66% della propria statura. Mentre si cammina, devono formare con il gomito un angolo superiore ai 90 gradi. Ce ne sono di diversi prezzi, ma di solito non costano più di una cinquantina di euro. Gli studi dimostrano che utilizzando questi supporti il lavoro dei pettorali, dei tricipiti, dei bicipiti, degli addominali e dei muscoli della schiena provoca **un aumento del 46%** del consumo di energia.

mezz'ora all'esercizio fisico. Anche una banale camminata può essere sufficiente, ma ciò che conta è cercare di evitare lunghi periodi di inattività che vanificano i traguardi raggiunti.



Alle Olimpiadi

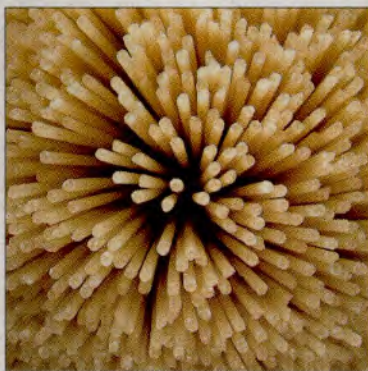
Alle Olimpiadi, gli uomini corrono la 20 o la 50 chilometri di marcia, mentre le donne solo la distanza più breve.

Gli specialisti a livello mondiale sono gli atleti russi, che detengono ben tre record del mondo.

All'interno

A caccia dei cibi proibiti

Le vacanze rappresentano il momento ideale per indagare sulle nostre debolezze digestive e per iniziare una dieta che escluda i cibi che ci fanno soffrire.



Gambe gonfie, come ritrovare la leggerezza

Gonfiore e pesantezza agli arti inferiori sono problemi comuni soprattutto d'estate, quando il caldo rallenta la circolazione del sangue. E quando la sudorazione fa perdere troppi sali minerali, arrivano i crampi. Gli esercizi, gli alimenti, gli accorgimenti che aiutano ad eliminare queste fastidiose sensazioni.



Le ricette della settimana

Piatti di mare che esaltano i sapori del Mediterraneo: tagliatelle ai gamberi, mazzancolle e, per finire, un dolce alla crema