

**GLI ESERCIZI**  
Il campione olimpionico Maurizio Damilano e Alena Seredova hanno presentato all'ospedale San Giuseppe di Milano (Gruppo MultiMedica) la tecnica del Fitwalking



# Lunga vita al camminare

## La tecnica del Fitwalking previene diabete e infarto

**SONO DIECI** le regole d'oro per allungare la vita. Ma il segreto che le accomuna è uno solo: camminare.

Il campione olimpionico Maurizio Damilano ha infatti messo a punto una tecnica, il Fitwalking, presentata all'ospedale San Giuseppe di Milano (Gruppo MultiMedica) insieme ad Alena Seredova, modella e moglie del portiere Gianluigi Buffon.

L'ospedale la proporrà ai propri pazienti per le sue valenze preventive e terapeutiche.

Ecco dunque il decalogo della camminata di lunga vita: 1) Camminare seguendo una immaginaria linea retta; 2) Toccare il suolo con il tacco (e non con la punta), in modo incisivo e vigoroso; 3) Spingere con il piede in modo deciso e accentuato; 4) Muovere in modo energetico le gambe nella fase di sostegno e di spinta; 5) Muovere in modo naturale le anche e il bacino; 6) Mantenere sempre fluida e armonica l'azione; 7) Fare oscillare le braccia, piegate ad angolo retto, per dare impulso alla camminata; 8) Asssecondare con le spalle il movimento delle braccia; 9) Mantenere il busto eretto; 10) Mantenere la testa dritta, ma senza irrigidirsi.

Come si evince, la tecnica del Fitwalking si basa dunque sul dare maggiore intensità, efficacia ed efficienza all'azione motoria attraverso un avanzamento più fluido e spedito utilizzando il modo ritmico delle oscillazioni degli arti superiori, con un corretto assetto posturale.

Grazie a queste regole, sostengono i sanitari, la camminata può diventare anche un importante strumento di prevenzione, in grado di combattere il diabete e di mantenere in salute il nostro sistema cardiovascolare.

«**IL FITWALKING** - spiega Stefano Genovese, docente di endocrinologia all'università degli Studi di Milano - è una disciplina sportiva che aiuta il corpo a equilibrare il proprio metabolismo; una camminata di tipo sportivo a

differenti livelli di intensità e di durata, a seconda dell'efficienza fisica e del grado di allenamento, con una forte valenza terapeutica.

Un atto particolarmente indicato per i pazienti con diabete di tipo 2, perché non essere praticato quasi a tutte le età e non richiede strumenti o spazi dedicati».

«Servono solo un abbigliamento adeguato, il tempo e soprattutto la volontà - continua Genovese - È dimostrato che, nei soggetti a rischio di diabete, un approccio terapeutico basato su attività fisica e dieta riduce il rischio di sviluppare la malattia del 60%.

Nei pazienti già diabetici l'attività fisica migliora la glicemia e l'emoglobina e riduce anche gli altri principali fattori di rischio cardiovascolare».

«**L'ATTIVITÀ FISICA** è importante anche nel trattamento dei pazienti con malattia cardiovascolare o con aumentato rischio cardiovascolare - aggiunge Francesco Donatelli, ordinario di cardiocirurgia all'università Statale di Milano - compresi quelli affetti da ipertensione, angina pectoris, esiti d'infarto miocardico, malattia vascolare periferica, o insufficienza cardiaca.

Inoltre è una componente importante della riabilitazione cardiovascolare. Diversi studi hanno dimostrato che i programmi di esercizio fisico possono ridurre in modo significativo anche la morte causata da infarto del miocardio».

E. Fov.

### IN FIERA A MILANO

## Novità e trend per il make up

**NO ALLE ESSENZE RAFFINATE**, quest'anno la cura della pelle è affidata alla bava di lumaca, con la sua azione levigante e cicatrizzante, che distende la pelle e la rende più setosa. È una delle novità di InterCHARM Milano in fiera fino a domani. Tra le curiosità in mostra, anche le 12 erbe per scaldare, scrub e sali da bagno aromatizzati che aiutano la circolazione. Nasce anche Milanored, un rossetto dedicato alla città del design e della moda, in una gamma di 14 colori, con polvere di rubino per illuminare per oltre 10 ore le labbra di ogni donna, grazie all'azione dell'acido ialuronico.

**Dieta Club**

STAR BENE CON UN CLICK

LA LEZIONE DELLA SETTIMANA

dell'Università di Parma e il suo

delle noci intere. 7/8 volte au