

L'intervista

Damiano Galimberti ...E VISSERO TUTTI ATTIVI E CONTENTI

Il movimento è un elemento chiave della longevità. Ma qual è l'attività fisica migliore? E con che frequenza praticarla? La parola a un grande esperto di medicina anti-aging

di Alessandra Sessa e Nicolò Famiglietti

La formula della longevità include sicuramente il movimento.

Già, perché decine di studi scientifici hanno dimostrato come l'attività fisica, moderata e regolare, giochi un ruolo fondamentale nel diluire gli effetti dell'invecchiamento. Un po' come un anti-ruggine. In che modo e per quale motivo lo abbiamo chiesto a un esperto di medicina preventiva: il dottor Damiano Galimberti, presidente dell'AMIA - Associazione Medici Italiani Anti-aging, dietologo e nutrizionista anti-age. «A titolo generale bisogna sottolineare che esistono due attori chiave nell'invecchiamento: l'infiammazione (intesa come stato cronico che logora l'organismo) e lo stress ossidativo (l'azione dei radicali liberi che si può paragonare alla ruggine). Se poi si somma il sovrappeso, dovuto a cattive abitudini alimentari e

all'inattività fisica, col passare dell'età si cade in uno stato di "inflammaging" (infiammazione + aging), e "adipaging" (adipe + aging) che porta a invecchiare prematuramente. Gli studi clinici, infatti, mostrano con evidenza come l'accumulo di adipe in eccesso favorisca processi ossidativi e infiammatori portando dunque gli organi a uno stato di progressiva disfunzionalità». In poche parole, meno ci si muove, più si ingrassa e prima si invecchia. Ecco allora come intervenire in tempo per rallentare l'orologio biologico grazie al movimento.

Lei ha studiato "sul campo" la relazione tra longevità e attività fisica...

Insieme all'equipe del prof. Calogero Caruso dell'Università di Palermo abbiamo fatto uno studio sui centenari della Sicilia nell'area della Madonia. Nello specifico si è visto come uno degli elementi focali della longevità fosse l'attività motoria, quotidiana e di resistenza. Ossia le persone più longeve vivevano in zone collinari e tutti i giorni si spostavano in bici o camminando, affrontando salite e discese, a cominciare dalle scale di casa. In pratica, è risultata evidente l'associazione tra la continuità e costanza dell'attività fisica e il miglioramento della salute che contrasta anche l'invecchiamento. Senza dimenticare altri fattori come l'alimentazione a chilometro zero, l'assenza di inquinamento e la socialità.

È vero che l'attività fisica

protegge le nostre cellule?

Alcuni studi hanno mostrato come gli atleti, e chi in generale svolge allenamento regolare, presentino una maggiore protezione cellulare (espressa nei telomeri, ossia «cappucci» posti sulla parte terminale dei cromosomi che proteggono l'integrità del DNA) rispetto ai non atleti, o sedentari. Tuttavia più sport non equivale a più longevità.

Quale e quanta attività fisica è meglio praticare allora?

Diverse ricerche hanno mostrato come l'attività fisica moderata sia migliore, in ottica di prevenzione, rispetto a quella di forte intensità. Si è visto, infatti, che eccedere nell'esercizio fisico, porterebbe addirittura a un maggiore rischio di malattia rispetto alla sedentarietà, e addirittura doppio rispetto a chi svolge attività lieve. Per intenderci, vanno benissimo gli esercizi di resistenza attuati a corpo libero o con piccoli pesi, come cavigliere e polsiere, mentre gli sforzi intensi da culturista, con i bilancieri, non favoriscono la longevità, anzi! Ottime, in questo senso, sono la ginnastica in acqua, che applica una leggera resistenza, la bicicletta, la camminata veloce, e anche la corsetta, purché non sia la maratona. Insomma, movimento sì, ma nella giusta dose!

Con che frequenza settimanale si dovrebbe fare attività?

Basterebbero tre o quattro volte a settimana (con un minimo di 200 minuti settimanali), o, meglio ancora, pratica-



L'identikit

LO STUDIOSO DELL'ETERNA GIOVINEZZA

Dietologo e nutrizionista, il dottor Damiano Galimberti è il fondatore dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, la principale realtà che si occupa di ricerca e divulgazione nel campo della prevenzione e dell'invecchiamento.

re attività leggera tutti i giorni all'aria aperta per ottimizzare l'introduzione di ossigeno nell'organismo.

Quanto conta la respirazione?

Saper respirare bene è fondamentale per diverse ragioni: aumenta la capacità polmonare, attiva il metabolismo, brucia i grassi, ossigena la pelle, migliora il sonno e favorisce il rilassamento. Lo yoga, ad esempio, è consigliatissimo perché consente di prendere consapevolezza del proprio respiro aumentando l'ampiezza e la profondità. La respirazione addominale, infatti, ossigena gli organi interni, il corpo e il cervello, e porta ad eliminare le scorie combattendo stress e affaticamento.

IL WORKOUT ALL'APERTO

ALLENATI CON NICOLÒ



①

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Iniziamo il workout con un esercizio di respirazione diaframmatica, utile per ossigenare bene tutto il corpo. In posizione eretta eseguiamo 20 respiri profondi: inspiriamo dal naso e gonfiamo l'addome, espiriamo dalla bocca e svuotiamo la pancia. Eseguiamo tutto molto lentamente e a occhi chiusi.

PER SEGUIRE IL VIDEO SU [STARBENE.IT](https://www.starbene.it) INQUADRA IL QR CODE QUI A FIANCO

②

JUMPING JACK

Teniamo i piedi uniti con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi. Alziamo le braccia sopra la testa ed effettuiamo contemporaneamente un salto allargando le gambe. Sempre in maniera sincronizzata, torniamo alla posizione di partenza e ripetiamo il movimento senza fermarci. Eseguiamo questo esercizio per 3 serie da 50 secondi l'una recuperando 30 secondi tra una serie e l'altra.



③

ISO SQUAT

Lo squat isometrico è uno degli esercizi più utilizzati per allenare gli arti inferiori in tenuta. Flettiamo entrambe le ginocchia a 90° e manteniamo la posizione per 45 secondi. Ripetiamo per 2 volte facendo una pausa di recupero di 30 secondi.



④

SQUAT ADD

Dalla posizione eretta con gambe aperte scendiamo in posizione di squat. Mentre risaliamo, solleviamo la gamba sinistra e con la mano destra andiamo

a toccare l'interno del piede sinistro. Torniamo in posizione di partenza e ripetiamo dall'altro lato. Eseguiamo tutto per 2 serie da 45 secondi recuperando 30 secondi tra una serie e l'altra.



⑥

CYCLE CRUNCH

A terra, a pancia in su, appoggiamo i gomiti al suolo per sostenerci e solleviamo le ginocchia; da questa posizione, in maniera veloce, stendiamo una gamba fino a portarla parallela al pavimento senza poggiare il piede a terra, ritorniamo nella posizione di partenza e ripetiamo con l'altra gamba. Eseguiamo 3 serie da 45 secondi con 20 secondi di recupero tra l'una e l'altra.



⑤

ISO SQUAT SUMO

In posizione eretta, portiamo i piedi oltre la larghezza delle spalle spingendo le punte verso l'esterno. Manteniamo la schiena

dritta e pieghiamo le ginocchia portando le cosce parallele al suolo, manteniamo la posizione per 40 secondi, poi recuperiamo 30 secondi e ripetiamo un'altra volta.



⑦

ISO CRUNCH

In posizione di crunch solleviamo spalle e gambe e rimaniamo in questa posizione contraendo al massimo i nostri addominali per 30 secondi e recuperiamo al termine 20 secondi.



8

MOUNTAIN CLIMBERS

Partendo dalla posizione di plank portiamo le ginocchia, in maniera alternata, al petto, effettuando il movimento

di simulazione di una scalata. Eseguiamolo per 2 serie da 45 secondi e recuperiamo 20 secondi tra una serie e l'altra.



9

PLANK

Appoggiamo al terreno le mani, teniamo i piedi uniti, manteniamo una posizione nella quale testa, spalle, tronco e bacino siano in linea e sollevati. Manteniamo questa posizione per 40 secondi e recuperiamo 20 secondi al termine.

10

PUSH

In posizione prona, con le ginocchia ben appoggiate a terra e le braccia tese, vado a piegare leggermente i gomiti quasi a formare un angolo di 90°, ora manteniamo questa posizione per 30 secondi e recuperiamo al termine 20 secondi.



11 BRACCIA ALTERNATE

In posizione di push con le ginocchia appoggiate al terreno, partiamo con le braccia tese e mani appoggiate a terra, ora stacciamo la mano destra e tocchiamo la spalla sinistra, torniamo alla posizione di partenza e ripetiamo tutto dall'altro lato. Eseguiamolo per 2 serie da 50 secondi a velocità sostenuta e recuperiamo 20 secondi tra una serie e l'altra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

