n. 1158/08 RVG del Tribunale di Salerno

Foto Alfonso Pierro

/ L'ESTATE IN TAVOLA
I colori del benessere

/ TANTI MUSCOLI, POCO CERVELLO
No al doping per dire si alla vita

/ LA CORSA
Istruzioni per l'uso

/ BELLEZZA
La giusta taglia senza compromessi

/ PREVENZIONE.
Riconoscere e curare le cause del mal di schiena

CONCORSO FOTOGRAFICO
"scatta il benessere... vinci il sorriso"

alexa®
wellnessclub

informa

Trimestrale di Wellness & Sport

ANNO 2 N° 2 GIUGNO 2009

alexa®
wellnessclub

benessere è equilibrio
tra corpo e mente

In copertina e a lato
Alfonso Pierro

Editore Alexa srl

Direttore Dr. ssa Carla Sessa

Cura redazionale dei testi e consulenza editoriale
C. Sessa. D. Rago, A. D'Angelo, I. Andria
M. Masiello

Design Motive 349 7623964

Hanno collaborato dott.ssa C. Sessa, dott. G. Postiglione, dott. D. Opromolla, dott.ssa MR Galdi, prof. Fasolino, dott. F. Buoniconti, Don B. Napoletano, Avv. G. Fiorillo, dott.ssa A. D'Angelo , D. Rago.

Stampa Arti Grafiche Sud

Foto Dario Rago, Archivio Alexa,

Contatti redazioneinforma@alexa.sa.it

Per la pubblicità di informa Tel. 089 568001

Comune di
Pellezzano

Provincia di Salerno
Assessorato allo Sport
ed alla Qualità della Vita.

Associazione dei
Team Diabetologici
Italiani

La Città d'Ippocrate

Azienda Ospedaliera Universitaria di Salerno
OO.RR.S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona

EDITORIALE

4 Ad maiora...
D. RAGO CLUB MANAGER

PREVENZIONE

5 Dritti dal posturologo
DOTT. G POSTIGLIONE POSTUROLOGO

6 La cucina macrobiotica: arte e scienza del benessere
PROF. B. FASOLINO INSEGNANTE

7 La giusta misura alla bellezza – I parte
DOTT. F. BUONICONTI NUTRIZIONISTA

SALUTE

8 Doping: Tanti muscoli, poco cervello
D. RAGO CLUB MANAGER / DOTT. D. OPROMOLLA UROLOGO / G. FIORILLO AVVOCATO

NUTRIZIONE

11 Estate: una alimentazione leggera e colorata
DOTT.SSA M. GALDI BIOLOGA NUTRIZIONISTA

BENESSERE

12 Corri che ti passa
DOTT.SSA C. SESSA GIORNALISTA

14 Viaggio nel mondo del benessere
DOTT.SSA A. D'ANGELO DIRETTORE TECNICO D'AGENZIA VIAGGI

UNO DI NOI

15 Lo spirito va in palestra
DON B. NAPOLETANO SACERDOTE

Ad maiora...

"Nuova linfa in informa"

[Dario Rago Club Manager]

Era febbraio del 2008 e io tornavo da Verona dove avevo partecipato al 9° **Forum internazionale del wellness fitness managment**, per noi del settore la massima espressione del marketing e management sportivo. Il viaggio in macchina sulla lunghissima autostrada, l'orizzonte irraggiungibile e l'estasi che sempre mi assale quando mi concedo queste evasioni, mi apriva la mente su scenari ignorati fino ad allora. A Verona avevo ricevuto una valanga di informazioni e tutte ovviamente interessanti ma una in particolare aveva acceso la mia curiosità. Una relatrice statunitense (pensate, l'ultimo intervento del congresso!) relazionò sull'evoluzione della nostra attività: dagli albori del body building alla nascita delle attività aerobiche fino ad arrivare ai giorni nostri, ponendo l'accento sulle esigenze dell'attuale utente del centro fitness: "E' finito il tempo del puro e semplice divertimento, della mera socializzazione, oggi l'utente vuole allenarsi, migliorare il suo stato di salute ed ha la cultura necessaria per capire dove trovare qualità e professionalità. Siate professionali, create salute, promuovete la prevenzione e trovate gli strumenti giusti per comunicarlo". Trovare gli strumenti giusti? Ma come si fa in un mondo saturo di pubblicità? Quale messaggio pubblicitario avrei potuto creare per attirare l'attenzione e comunicare il mio prodotto?
Nella mente facevano eco le qualità dell'utente descritte dalla relatrice: acculturato, attento, intelligente. Ma certo!!! Una persona di questo genere di certo presta poca attenzione alla pubblicità, preferisce leggere, informarsi. Una rivista di cultura. Ecco quello che ci vuole per comunicare un prodotto serio ed efficace. Appena tornai a casa appuntai le prime cose e il giorno dopo ero già al lavoro. Contattai degli amici medici, seri professionisti, comunicandogli la mia idea, ed evidentemente ero così entusiasta che riuscii a coinvolgerli immediatamente. Ad aprile 2008 uscì il primo numero di **informa**; e fu un vero successo! Ricevetti complimenti e felicitazioni da parte del mondo medico, da colleghi e da semplici appassionati. Quella relatrice aveva avuto ragione, bisognava diffondere informazioni chiare, serie, corrette anche a volte rischiando di essere impopolari, ma perseguire sempre la strada della professionalità. Ad ottobre, **informa**, ottenne, grazie alla qualità dei contenuti, il patrocinio morale dell'azienda ospedaliera universitaria San Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona e dall'assessorato allo sport e alla qualità della vita della provincia di Salerno e venne ufficialmente registrato in tribunale, sotto la direzione della dottoressa Carla Sessa.
Siamo ovviamente felici di ciò che abbiamo ottenuto finora, ma lungi da noi l'idea di fermarci nella nostra opera di informazione; e così abbiamo cercato collaborazione per perfezionarci e rendere il nostro magazine sempre più fruibile: l'abbiamo trovata nella dott.ssa Manuela Masiello, laureata in psicologia clinica e di comunità, nella dott.ssa Ilaria Andria, laureata in architettura e nella dott.ssa Adele D'Angelo, laureata in lingue con la passione dei viaggi e del benessere, tanto da specializzarsi come Direttrice di Agenzia di viaggi.
Sono sicuro, caro lettore, che il loro apporto renderà ancora più piacevole ed interessante la tua rivista di fitness, sport e benessere.
Ed allora ora più che mai buona **informa...zione** a tutti!!!

Dritti Dal Posturologo

"Cause nascoste per dolori comuni"

[dott. Giovanni Postiglione Posturologo]

Mal di schiena, difetti del portamento, dorso curvo, spalle asimmetriche, tensioni muscolari, sono disturbi sempre più frequenti nella società moderna. Uomini e donne del nostro tempo non riescono più ad opporsi adeguatamente alla forza di gravità e a stare in piedi correttamente.

Si determina perciò una scorretta postura del corpo causata da diversi fattori ereditari, congeniti, e ambientali come: stare seduti per troppo tempo curvando la schiena, scarpe scomode, sovrappeso, sedentarietà, scarsa flessibilità. I nostri comportamenti quotidiani stimolano continuamente dei recettori situati nella bocca, negli occhi, nella pianta dei piedi, nell'orecchio interno, nei muscoli, che regolano la nostra postura, la posizione del corpo nello spazio circostante, con un meccanismo complesso e incosciente. La postura, infatti, è influenzata, oltre che da fattori ereditari e congeniti, dalle informazioni provenienti dai numerosi recettori suddetti.

Questi "recettori posturali" sono organizzati in complessi circuiti che costituiscono il cosiddetto "sistema tonico-posturale" e possono essere squilibrati facilmente.

Problemi dentali (malocclusione), difetti al piede, cicatrici, traumi, colpi di frusta, vertigini, disturbi visivi ed oculomotori, creano squilibri a questi "recettori posturali", provocando mal di schiena, tensione cervicale, dolori articolari, cefalea, vertigini, stanchezza inspiegabile.

La Posturologia, disciplina che studia la postura dell'uomo, ci ha fatto comprendere che un difetto dei piedi (piede piatto/cavo, gamba corta), un disturbo a carico dei denti (occlusione squilibrata, digrignamento), una cicatrice patologica (parto cesareo, interventi chirurgici), un disturbo viscerale possono determinare mal di schiena e disturbi vertebrali.

Questa nuova branca della medicina è in grado di valutare in modo globale lo stato di salute della persona e può fornire risposte concrete ai diversi deficit posturali. Esaminando la storia clinica del paziente, prendendo visione delle indagini strumentali svolte (referti medici, radiografie, tac, risonanze magnetiche, ecografie) ed eseguendo alcuni test posturali, il posturologo è in grado di evidenziare eventuali torsioni e squilibri a carico del bacino, degli arti inferiori e della colonna vertebrale.

Con l'ausilio di altri test clinici, sono valutate le arcate dentarie, le cicatrici, i muscoli degli occhi e i centri dell'equilibrio. Per mezzo della pedana baropodometrica, inoltre, il posturologo analizza l'appoggio plantare e le oscillazioni laterali e antero-posteriori del nostro corpo, ricavando preziose informazioni su eventuali squilibri dei piedi e sulla distribuzione del peso corporeo tra il lato destro e sinistro. Terminata la valutazione funzionale della postura e quantificati i deficit posturali, si stabilisce un programma terapeutico che prevede la collaborazione di vari specialisti (odontoiatra, otorino, oculista, ecc.), in modo da riequilibrare i disturbi riscontrati a carico di denti, piedi, pelle, articolazioni, occhi, orecchie e muscoli.

La terapia posturale è dunque personalizzata, prevedendo, oltre alla rieducazione posturale, l'integrazione di diversi ausili: il bite e la riabilitazione occlusale, per migliorare l'equilibrio tra le arcate dentarie; la suoletta di riprogrammazione posturale, da inserire nelle calzature; la ginnastica oculare per riabilitare il difetto di convergenza; le mobilizzazioni osteopatiche; i massaggi miofasciali; i cerotti naturali (kinesiotaping) per i dolori muscolari e articolari.

Accanto a queste attività terapeutiche è fondamentale affiancare una adeguata attività motoria da effettuarsi sotto la supervisione di un esperto trainer in grado di progettare un programma personalizzato di fitness globale. Questo nuovo e naturale approccio è in grado di migliorare la postura e ridare armonia al corpo, equilibrio ed elasticità al sistema muscolare, contribuendo a migliorare la qualità della vita.

La cucina macrobiotica: arte e scienza del benessere

"Il benessere passa anche dalla cucina"

[Prof. **Benito Fasolino** Insegnante di Esercitazione e Pratiche di cucina]

Ciò che noi scegliamo di mangiare e lo stile di vita che conduciamo sono i fattori ambientali che principalmente influenzano la nostra salute ed il nostro stato di benessere; a tal proposito la macrobiotica - termine di etimologia greca (makro= grande bios= vita) - enfatizza l'importanza di una dieta appropriata e di uno stile di vita adeguato.
In quanto arte e scienza della salute e longevità, la macrobiotica ha dato origine a tutta una serie di studi per la comprensione della relazione ed interazione tra l'uomo, la sua alimentazione, lo stile di vita che conduce e l'ambiente in cui vive. Non a caso, negli ultimi anni, proprio la nostra Costiera Cilentana, o meglio la sua popolazione, è stata oggetto di studio proprio per il fenomeno della longevità non legato solamente ad un fattore genetico, bensì pure e soprattutto ad una sana e corretta alimentazione a cui si aggiungono una leggera e costante attività fisica, il mantenimento di una soddisfacente vita sociale e la riduzione di stress eccessivi. Dunque qualità della vita, soprattutto attraverso l'alimentazione, come principale cura per la vecchiaia e non solo. Infatti, sebbene non sia stato ancora scientificamente provato, "una dieta macrobiotica sembra essere il sano prospetto alimentare e nutriente per proteggere contro il cancro e altre malattie croniche perché limita l'assunzione di grassi saturi, di colesterolo, zucchero, alcool e prodotti alimentari trasformati che sono noti per avere un impatto negativo sulla salute".
A tal proposito non possiamo non tenere presente l'esperienza del Prof. Benito Fasolino, docente delle Esercitazioni e delle Pratiche di Cucina all'I.P.S.S.A.R. "Roberto Virtuoso" di Salerno che coi suoi ragazzi ha partecipato ad uno stage all'Istituto Nazionale dei Tumori per la sperimentazione della cucina antiossidante e salutista, il cui padre scientifico in Italia è il Prof. Franco Berrino, Direttore dell'Istituto milanese. Subito ci ha messo in guardia da alimenti come il latte e i suoi derivati, le carni rosse e i dolci che solo occasionalmente devono apparire sulle nostre tavole a favore invece di frutta, pesce, verdure, carni bianche e cereali indispensabili per una sana e corretta alimentazione.
Tutti i cibi consumati devono provenire preferibilmente da agricoltura biologica, non da OGM (organismi geneticamente modificati) e devono essere preparati secondo metodi naturali o tradizionali.
Per la cottura si consiglia il fuoco a legna o il gas, si sconsigliano altre fonti di calore come l'elettricità o i forni a microonde.
Infine come ultimo, ma non per questo meno importante ingrediente, ciò che da sempre viene ripetuto: masticare bene ogni boccone di cibo, idealmente almeno trenta volte.

Ricetta del benessere
Stufato di fagioli bianchi e zucca

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
g. 300 di fagioli cannellini
1 cipolla
g 300 di grossa zucca
uno spicchio d'aglio
salvia
olio di oliva
Shoyn: salsa di soia oppure sale nella misura necessaria

PROCEDIMENTO
Mettere in ammollo i fagioli una notte e cuocerli a pressione per 45 minuti. Lavare la zucca e tagliarla a tocchetti con la buccia se è sottile; tagliare la cipolla a mezzaluna. In una pentola, meglio se di coccio, scaldare l'olio con l'aglio e la salvia, aggiungere la cipolla, poi la zucca, far insaporire e in ultimo unire i fagioli.
Cuocere 20-25 minuti e aggiustare con shoyn o sale.

PROF. B FASOLINO

CONCORSO FOTOGRAFICO
"scatta il benessere...vinci il sorriso"

Inviaci delle foto (max 10) che ritraggono il benessere, l'efficienza fisica, la gioia di vivere.

Se sarai selezionato tra i primi dieci autori delle foto più belle riceverai, direttamente a casa tua l'esclusiva **T-shirt Alexa style"**

Le foto dovranno pervenire all indirizzo
redazioneinforma@alexa.sa.it
entro il 31/08/2009

La giusta misura alla bellezza: I parte

"estetica si, ma senza compromessi"

[Dott. Francesco Buoniconti Nutrizionista]

Negli ultimi anni i mass media si sono resi colpevoli di una vera e propria campagna di disinformazione; tv, quotidiani, magazines, continuano tuttora imperterriti a proporre personaggi (al limite del patologico) come modelli cui aspirare. Tutto ciò, lentamente, ci ha reso incapaci di riconoscere la sottila linea di confine che esiste tra "bellezza sana"e "bellezza patologica".
In questi casi la genetica riveste un ruolo cruciale!
Prendiamo come esempio una ragazza con un'ossatura esile: potrebbe essere alta 175cm, con una taglia 38, pesare 52kg...ed essere sanissima.
La ragazza in questione è nata con una struttura di quel tipo e, con il passare degli anni, ha solo fatto in modo di non accumulare un eccesso di massa grassa.
Troppo spesso però ci si trova di fronte soggetti con bel altro tipo di ossatura, persone che al massimo possono aspirare ad una taglia 42 (non sono cinico se affermo ciò, credo che sia impossibile limare il proprio bacino!). Ed è qui che si sfocia nella bellezza patologica. Si attuano strategie pericolosissime per ridurre drasticamente il proprio peso, dimenticandosi però che la bilancia non pesa una massa inerte, bensì un corpo costituito da più componenti (massa magra e massa grassa).
In questi casi un serio professionista, sia della nutrizione che dell'allenamento, deve essere chiaro e sincero: si lavorerà mirando ad obiettivi concreti (armonia delle forme, simmetria, BENESSERE) e non a traguardi irrealizzabili neanche con l'aiuto di un chirurgo estetico.
L'approssimarsi dell'estate ripopola di colpo non solo le tante palestre ma anche i vari ambulatori dietologici/nutrizionali, dopotutto i tanti spot televisivi ci convincono sempre di più che 10 minuti a settimana e 2 compressine magiche possano ridurre la nostra obesità in un mese. Cosa ci chiedono le donne? Solo una cosa: PERDERE PESO!
Dimenticavo una premessa piccola piccola: di solito chi intraprende un'attività fisica ed una "sana" alimentazione a maggio non ha da perdere un paio di chiletti di grasso, magari! Parliamo di persone con un sovrappeso o un'obesità anche importante, che giungono a noi con richieste talmente surreali da far impallidire lo scrittore di fantascienza più creativo!
Non creiamoci false illusioni. Un'amara delusione può spingere ad assumere farmaci (tanto validi quanto pericolosi) per far sì che l'ago della bilancia si sposti verso sinistra.
Non è più razionale impostare un buon programma d'allenamento a settembre? Avremmo modo così di diluire nel tempo il volume di lavoro, evitando infortuni e assicurandoci un vero miglioramento. A questo punto la domanda nasce spontanea: cosa è realmente la "bellezza sana"? Io la definirei (trascurando riflessioni di natura filosofica o psicologica): "un'estetica piacevole che non sia però fonte di stress o conseguenza di compromessi". Un esempio renderà meglio l'idea.
Primo caso: Donna di 40 anni, dopo aver effettuato un esame impedenziometrico le è stato consigliato di perdere 12 chili di grasso e di acquistarne almeno 4 di massa muscolare. Decide di iscriversi in palestra a settembre ed inizia a prestare attenzione alla dieta. L'istruttore la invita ad allenarsi 3 volte a settimana, con carichi leggeri, e le consiglia inoltre una blanda attività aerobica (camminata su tapis roulant o bike).
Secondo caso: Donna di 40 anni, anche lei con 12kg di grasso da perdere e 4kg di muscolo da incrementare. In quanto pigra attende maggio per iscriversi in palestra. Sia il/la nutrizionista che l'allenatore le spiegano che non può perdere più di 3chili di grasso al mese sicché inizia subito una dieta iperproteica/ipoglucidica. Le sedute in palestra sono molto intense e non sono ammessi errori.
Quali saranno i risultati conseguiti?

La prima donna raggiunge il suo obiettivo senza stravolgere sostanzialmente il suo stile di vita; partire in anticipo, infatti, le ha permesso di evitare ogni sorta di stress, consentendole addirittura qualche "sgarro" in più a settimana.
La donna del secondo caso, invece, è costretta a mollare dopo appena un mese. I progressi osservati in appena 20 giorni sono stati molto promettenti ma resistere a lungo le è stato difficile: la privazione glucidica (di carboidrati) si è fatta sentire subito, richiedendole un grandissimo sforzo psicologico. Lo stress psico-fisico ha raggiunto un livello tale da far fallire tutto!
Care amiche, la morale della storia è questa: fate in modo che benessere e "bellessere" viaggino su due binari paralleli, non preoccupatevi di raggiungere velocemente la meta dopotutto...chi va piano va sano e lontano!

Doping: tanti muscoli poco cervello

[D. Rago Club Manager / dott D. Opromolla Urologo / Avv. G. Fiorillo]

Quando la redazione ha proposto questo titolo sono quasi sobbalzato dalla sedia: "Mi sembra offensivo" ho ribattuto, ma il leggero vantaggio della posizione di editore, è stato subito sopraffatto dalla determinazione dello staff redazionale (ben cinque donne sic!) che a loro volta: "perché, secondo te è saggia una persona disposta ad assumere sostanze dopanti per migliorare le proprie prestazioni o addirittura per finalità estetiche, conoscendo i rischi medici e legali a cui va incontro?".

Certo la voglia di primeggiare è insita nell'uomo già dalle sue origini e da sempre egli cerca con ogni mezzo di arrivare alla vittoria tanto che le prime forme di doping risalgono alle olimpiadi del 668 AC ad opera degli atleti greci che utilizzando funghi allucinogeni riuscivano a migliorare le loro performance sportive. Ed ancora nel 130 - 200 DC Galeno, nei suoi scritti, descrive le sostanze dopanti usate dai romani. Negli anni l'arte del doping si è andata via via affinando ma il vero balzo in avanti nella diffusione e l'utilizzo di nuove sostanze e pratiche dopanti si è avuto durante il periodo della guerra fredda, dove più che gare sportive, nei villaggi olimpici si svolgevano delle vere e proprie battaglie politiche. La volontà di prevaricare sugli avversari spinse sia l'URSS che gli USA a dedicare grandi risorse alla ricerca ed alla sperimentazione di nuovi farmaci (Steroidi Anabolizzanti sopratutto) il cui utilizzo è diffuso ancora oggi. A questo punto si potrebbe pensare che il doping è una volontà degli staff tecnici o peggio ancora politica e che gli atleti siano costretti a subirlo passivamente? Ebbene no un'indagine (ndr. Bamberger and Yaeger, sport illustrated 1997; 86:64) del 1997 condotta in USA su 198 atleti di vertice dimostra il contrario. Fu chiesto loro se sarebbero stati disposti ad assumere una sostanza illegale che garantiva la vittoria di una medaglia d'oro alle Olimpiadi senza essere scoperti: **il 98% degli atleti rispose di SI.**

Venne inoltre chiesto se sarebbero stati disposti ad assumere una sostanza illegale che garantiva loro di vincere, per 5 anni, tutte le gare a cui partecipavano ma che li avrebbe fatti poi morire a causa degli effetti avversi: **più del 50% degli atleti rispose di SI**.

Da anni conduco la mia battaglia personale contro il doping usando l'arma della corretta informazione per scoraggiare coloro i quali hanno intenzione di utilizzare o utilizzano sostanze dopanti ed in questa occasione sono felice di potermi avvalere del supporto professionale del dottore Opromolla e dell'avvocato Fiorillo che tratteranno l'argomento dal punto di vista medico e legale.

Dario Rago Club Manager

LA PAROLA AL MEDICO.

» **Dott. Opromolla, il doping è una pratica ad esclusivo appannaggio degli atleti?**

» Purtroppo da qualche anno stiamo assistendo ad una vera e propria escalation del fenomeno, non si parla più solo di doping professionistico ma anche di doping domestico o amatoriale e fenomeno più recente, di doping cosmetico.

» **Quali sono le cause che inducono all'assunzione di sostanze dopanti?**

» La ricerca della vittoria a tutti i costi, le crescenti pressioni degli sponsor, degli allenatori e, molto spesso, dei familiari e dei coetanei favoriscono l'avvicinamento all'uso di farmaci o integratori dietetici prima ancora di apprendere le tecniche basilari dell'allenamento. Nel doping cosmetico, invece, intervengono altre componenti: la dismorfofobia nei ragazzi che si vedono esili e magri nonostante le ore trascorse in palestra, il narcisismo in chi vuole velocemente conquistare un fisico da modello e in chi vuole controllare e mantenere il peso-forma senza ricorrere a restrizioni dietetiche.

» **Ma a cosa serve il doping?**

» I composti chimici utilizzati illecitamente sono molti e, in linea generale, sono sostanze il cui uso viene finalizzato a ridurre la percezione della fatica , migliorare la prontezza dei riflessi, accrescere la potenza muscolare, diminuire il dolore, stimolare la produzione di globuli rossi e controllare la frequenza cardiaca e respiratoria.

» **Quali sono i farmaci maggiormente usati?**

» Tra le sostanze dopanti gli steroidi anabolizzanti (SA) sono i più diffusi nello sport, sia professionistico sia amatoriale che nel doping cosmetico. Gli SA sono farmaci che agiscono in modo simile al più potente ormone maschile, il testosterone: utilizzati in medicina per favorire la sintesi delle proteine, nel doping vengono impiegati, a dosi molto alte, per facilitare l'aumento della massa muscolare, della forza e della aggressività che spinge ad allenarsi con maggiore durezza.

» **Ma sono farmaci prescrivibili solo da specialisti, com'è possibile trovarli?**

» Purtroppo il doping è diventato un vero e proprio fenomeno di massa tra i culturisti e la forte richiesta ha fatto crescere in modo esponenziale il mercato clandestino incrementando oltretutto la diffusione di sostanze di dubbia provenienza.

» **Quali sono i rischi per la salute per chi fa uso di doping?**

» Oltre a difetti nella struttura del tessuto muscolare che predispongono alla rottura dei tendini sotto sforzo, gli anabolizzanti possono provocare numerosi altri effetti tossici, spesso irreversibili. Nei ra-

gazzi provocano una accelerazione della maturazione scheletrica con arresto prematuro della crescita. Nei maschi comportano una diminuzione del volume testicolare fino alla atrofia, riduzione del numero degli spermatozoi con conseguente infertilità e impotenza. Nelle donne l'uso di anabolizzanti è associato alla comparsa di caratteri tipicamente maschili come crescita eccessiva di peli e abbassamento del timbro della voce, nonché di irregolarità mestruali. Gli anabolizzanti aumentano il rischio di ictus e di infarti per elevazione del colesterolo LDL (quello pericoloso), diminuzione del colesterolo HDL (quello buono e protettivo) e aumento della pressione arteriosa. A carico del sistema nervoso gli SA possono causare gravi sintomi psicotici quali stati maniaco-depressivi, psicosi paranoidi, aumento della aggressività e fenomeni di vera e propria dipendenza. Vi sono, inoltre, segnalazioni di insorgenza di tumori al fegato e alla prostata in atleti che facevano uso indiscriminato di anabolizzanti. La pratica del doping con SA ha quindi pochi vantaggi (se ce ne sono) e tantissimi rischi. Ritengo che fenomeno è preoccupante perché mette a rischio la salute di individui per lo più giovani e perché interessa sempre di più il mondo dello sport amatoriale. Accanto quindi alla necessità di divulgare i vantaggi psicofisici di una corretta attività motoria è necessario promuovere una cultura medico psicologica indirizzata ad informare su tutti gli svantaggi psicofisici e sociali connessi all'assunzione di sostanze dopanti

Dott. Donato Opromolla Urologo

LA PAROLA AL LEGALE.

» **Avv. Fiorillo, attualmente come è regolato il fenomeno del doping dal punto di vista normativo?**

L'utilizzo di sostanze in grado di aumentare artificialmente la prestazione agonistica del soggetto che le utilizza (doping) è dilagato, negli ultimi tre decenni, in maniera così dirompente nell'ambiente dello sport, sia professionistico che dilettantistico (basti pensare che attorno al fenomeno c'è un giro di affari che in Italia è stimato in circa 500 milioni di euro), da rendere assolutamente necessario uno specifico intervento del legislatore in materia. Si è giunti così, a seguito di un lungo e tormentato iter legislativo (conseguente al sostanziale insuccesso delle precedenti normative antidoping, si pensi alle leggi 1099/71, 401/89 e 522/95) alla legge 14 dicembre 2000, n. 376, denominata "Disciplina della tutela delle attività sportive e lotta contro il doping" la quale, a differenza delle precedenti, non solo sanziona penalmente una serie di condotte costituenti doping (il quale diviene reato penale), ma prevede altresì un ambito di applicazione ben più ampio, in quanto si applica a tutte le competizioni agonistiche in cui partecipino gli atleti e non solo dunque, quelle organizzate da Enti ufficiali (CONI, UNIRE ecc.).

» **Quali sono i punti salienti della legge?**

» La normativa contiene: A) previsione, quale ipotesi di reato, della condotta di chi assume sostanze dopanti; B) introduzione di specifiche sanzioni accessorie, quali l'interdizione temporanea o permanente dell'attività sportiva o sanitaria, per chi assume e per chi somministra le sostanze vietate; C) istituzione di una Commissione di Vigilanza e di Controllo (cd. Commissione Antidoping) di nomina ministeriale.

» **Quindi, chi assume o somministra il doping è suscettibile di sanzione penale?**

» Si, la ratio della legge ben si esprime all'art. 9, comma 1, dove il legislatore punisce con la reclusione da tre mesi a tre anni e la multa (originariamente fissata da vecchie lit. 5 a 100 milioni) coloro che procurano ad altri, somministrano, assumono o favoriscono comunque l'utilizzo di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive "al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti ovvero siano diretti a modificare i risultati sull'uso di tali farmaci o sostanze." Peraltro, le Sezioni Unite della Suprema Corte di Cassazione, con approfondite argomentazioni, anche alla luce della normativa comunitaria, hanno enunciato il principio di diritto per il quale "le ipotesi di reato previste dall'art. 9 della L. 376/2000, sono configurabili anche per i fatti commessi prima della emanazione del decreto del Ministro della Salute, in data 15 ottobre 2002, con il quale, in applicazione dell'art. 2 della L.376, sono stati ripartiti in classi di farmaci le sostanze biologicamente e farmacologicamente attive e le pratiche mediche il cui impiego è considerato doping".

» **In definitiva, secondo la sua opinione, la legge costituisce un valido deterrente al fenomeno?**

» La leggze citata è unanimemente considerata il primo effettivo intervento legislativo contro la pratica del doping e, dunque, costituisce una valida espressione di attività di repressione, ma a questa dovrà sempre accompagnarsi il contributo, da parte degli operatori del settore, teso al riavvicinamento e sensibilizzazione degli atleti, specialmente i più giovani, ai valori di una sana cultura sportiva.

Avv. Gennaro Fiorillo

dai qualità al tuo
benessere **vivi**

alexa®
wellnessclub

Via P.Borsellino, 11
84080 Coperchia di Pellezzano › Salerno
www.alexa.sa.it

Estate: una alimentazione Leggera e Colorata!

"L'arcobaleno a tavola"

[dott.ssa Mariarosaria Galdi Biologa Nutrizionista]

L'estate è una stagione particolare, anche per quanto riguarda l'alimentazione: è una stagione "contraddittoria", se si pensa che, da una parte, essa induce molti a intraprendere diete dimagranti ferree, anche "fai da te", nell'intento di ritrovare la forma fisica; dall'altra, costituisce l'occasione per concedersi libertà e trasgressioni.
Ma cosa cambia, o cosa dovrebbe cambiare nella nostra alimentazione con l'avvento delle calde giornate estive?
D'estate si dovrebbe mangiare di meno perché rispetto all'inverno, a parità di attività, il corpo brucia meno calorie per mantenere adeguata la termoregolazione corporea.
Con il caldo i processi digestivi sono meno efficienti per cui si dovrebbero preferire cibi freschi e leggeri: è opportuno diminuire l'apporto di grassi, carni e fritti, ed evitare i condimenti troppo elaborati.
Invece, per contrastare la perdita di acqua e di sali minerali dovuta alla sudorazione particolarmente abbondante, è indispensabile introdurre molti liquidi, soprattutto l'acqua. È necessario bere limitando, però, il consumo di bibite gassate o molto zuccherate, che danno un senso di sazietà dovuto più che altro al gonfiore, ed evitando l'assunzione di bevande molto fredde che potrebbero causare la comparsa di una congestione anche grave: la temperatura di una bibita non determina la sua reale capacità di dissetare.
Sconsigliati sono gli alcolici ed i superalcolici: dissetano poco ed, in parte, vengono dissipati dall'organismo sotto forma di calore, aumentando così la sudorazione e la sensazione di caldo.
Per quanto riguarda l'assunzione di integratori salini è sempre opportuno consultare un esperto: una dieta equilibrata, varia, basata su cibi preferibilmente freschi non necessita di aggiunte nella maggior parte dei casi!
E il gelato? Il gelato, sinonimo di gusto e di piacere per grandi e piccoli, è un buon alimento, facilmente digeribile e sicuramente consigliabile come spuntino, come dessert, ma conviene non esagerare. Per molte persone, soprattutto in questo periodo, sta diventando un pasto sostitutivo, un'alternativa o un'integrazione di un pasto che viene talvolta consumato in maniera molto veloce. Bisogna ricordarsi che il gelato non è un pranzo completo e si rischia di arrivare alla sera con una grande fame. Allora è meglio accompagnarlo con altri alimenti, magari uno o due frutti, un pacchetto di cracker, due o tre fette biscottate in modo che sia un pasto con effetto saziante.
In estate, una dieta sana e ben bilanciata deve prevedere il consumo regolare di frutta e verdura in grandi quantità: contengono molti liquidi e sono ricchissimi di sali minerali e di vitamine che contrastano efficacemente la disidratazione. Inoltre, il loro contenuto in fibre favorisce il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale.
In particolare, il betacarotene contenuto negli ortaggi e nella frutta di colore giallo, rosso e arancio (albicocche, anguria, pomodori, peperoni, melone, frutti rossi, ciliegie...) stimola la melanina, mentre le vitamine antiossidanti A, C ed E, contenute in zucchine, spinaci, olio d'oliva, ma anche nella frutta secca, come mandorle, noci e nocciole, aiutano a rafforzare le difese della pelle e contribuiscono all'assorbimento del betacarotene.

Se i colori dell'estate sono l'azzurro del mare e il giallo del sole, la tavola si deve tingere di rosso, arancio, giallo, verde... Pomodori e anguria, lattughe e albicocche ma anche peperoni e carote: ovunque deve essere un tripudio di colori e profumi!

Dott.ssa Mariarosaria Galdi, PhD
Biologo Nutrizionista
Cell. 347-9143040

CONSIGLI DIETETICI PER STARE BENE D' ESTATE.

Non saltare i pasti.
Se l'organismo, è privo di energia e di minerali, ci si sente più spossati ed intolleranti al caldo.
Meglio piccoli spuntini.
In estate la digestione è più lenta ed è facile sentirsi appesantiti: meglio piccoli spuntini a base di frutta, verdura, yogurt, formaggi freschi, carne magra e pesce; da evitare, invece, le pietanze elaborate.
Evitare alimenti e bevande gassate.
Ogni stress termico dà fastidio all'organismo e si rischiano congestioni e nausea.
Consumare frutta e verdura in grande quantità.
Via libera a frutta e verdura cruda, ricchi di acqua che idratano a fondo la pelle, di vitamine e soprattutto di sali minerali.
Bere molta acqua.
Se in condizioni normali il bisogno è di circa 1 millilitro di acqua per ogni caloria introdotta, in estate, occorre aumentare il fabbisogno a 1,5-2 millilitri di acqua per caloria al giorno (in media circa 2 litri).

alexa wellnessclub

Corri che ti passa

[dott.ssa Carla Sessa Giornalista]

Si comincia camminando, e poi, con un po' di costanza si prende il ritmo. E' facile, alla portata di tutti, mantiene giovani e InForma!

Con l'arrivo della bella stagione ritorna la voglia di trascorrere qualche ora all'aria aperta, praticando attività sportive o facendo una semplice passeggiata a contatto con la natura... bisogni semplici che la frenesia della vita quotidiana rende ancora più importante soddisfare... molte persone decidono di riprendere a fare movimento per recuperare la forma fisica, talvolta un po' trascurata nei freddi mesi invernali. La corsa e il jogging rappresentano una delle attività sportive più diffuse e più semplici da praticare. Ecco alcuni "consigli per l'uso" dedicati a tutti coloro che, senza la pretesa di diventare grandi maratoneti, vogliono avvicinarsi a questa meravigliosa attività sportiva per cercare di migliorare il proprio benessere fisico ed interiore.

La corsa a ritmo costante

La corsa lenta a ritmo costante è il livello base per chi inizia a praticare jogging. Perché sia utile va fatta tre volte alla settimana. E, anche se vai in palestra, ricorda che devi sempre procedere con gradualità. Mentre i muscoli e il fiato si allenano molto velocemente, i tendini e le articolazioni hanno bisogno di un programma più graduale.

Perché ti fa bene I vantaggi a livello di cuore e circolazione sono noti da tempo. Ma la corsa fa bene per tanti altri motivi. Tiene lontana l'osteoporosi, abbassa i livelli dei grassi nel sangue e riduce stress e ansia. Inoltre, è nemica della cellulite perché, se è fatta con ritmo costante, assicura rifornimento di ossigeno ai tessuti.

La tecnica giusta Si corre con il busto rilassato, le spalle allineate al bacino, le braccia flesse a 90 gradi e le mani aperte; il peso deve essere distribuito su tutta la pianta del piede. E non si deve mai restare senza fiato: anzi, si dovrebbe essere sempre in grado di scambiare qualche parola con un eventuale compagno.

Il consiglio in più Se, soprattutto all'inizio, non riesci a smaltire la stanchezza, non correre per tre giorni, così fai riposare i muscoli, poi ricomincia come prima.

La corsa alternata

La corsa a intervalli o fartlek è un tipo di allenamento che si può svolgere con facilità sia su strada sia su pista. <<Si tratta di alternare 60 secondi a ritmo elevato ad altrettanti a ritmo più basso, ma non troppo, che consentano di recuperare lo sforzo>> dice l'esperta.

Perché ti fa bene Questo tipo di corsa è molto impegnativo, ma consente di sviluppare una migliore resistenza allo sforzo e la capacità di recuperare la fatica in breve tempo.

La tecnica giusta Si deve alternare un minuto di corsa ad andatura veloce a un adeguato periodo di recupero, fino a 3 o 4 minuti. Prima di effettuare le variazioni di ritmo, bisogna correre lentamente per 10 minuti, in modo da preparare l'organismo a sostenere lo sforzo.

Il consiglio in più Se, dopo la fase veloce, non riesci a correre, anche se a un ritmo molto lento, per almeno due minuti, cammina. Una parte del recupero, infatti può essere fatta al passo, impegnandosi quanto prima a ripartire di corsa.

La corsa in salita

E' un'attività molto intensa, che richiede una buona conoscenza delle proprie capacità perché quando si passa dal piano alla salita, si consuma più ossigeno e la fatica aumenta considerevolmente. Per questo, è sconsigliata ai principianti. <<Per praticarla bisogna essere in perfetto stato di salute e aver fatto un'approfondita visita cardiologia>>.

Perché ti fa bene Correre in salita migliora la resistenza fisica, perché allena cuore e fiato. La maggiore intensità dello sforzo garantisce una buona tonificazione dei muscoli delle gambe, soprattutto glutei e polpacci.

La tecnica giusta Perché la corsa in pendenza sia efficace, bisogna guardare davanti a sé e mantenere la schiena dritta. <<Spesso, invece, si commette l'errore di abbassare la testa e curvare le spalle. Così, non solo si fatica di più, ma si rischia anche il mal di schiena>>.

Il consiglio in più Vietato iniziare l'allenamento senza prima aver fatto un buon riscaldamento. Per esempio, si può correre ad andatura lenta per 15-20 minuti in piano, oppure percorrere a passo veloce un tratto di salita.

La corsa su terreno misto

<<L'ingrediente principale della corsa su terreno misto è l'imprevedibilità. Infatti, si può passare dall'asfalto allo sterrato, al prato. E ci possono essere ghiaia, sassi, piccole buche nascoste e avvallamenti che costringono il corpo a continui adattamentI. Questo fa lavorare muscoli diversi>>

Perché ti fa bene <<Questa corsa migliora l'equilibrio e i riflessi. Inoltre, a causa delle diverse sollecitazioni che il piede trasmette alla gamba, stimola molto la

circolazione>> La tecnica giusta Il segreto di questa corsa è avere una falcata corta e rapida, per non disperdere energie. Gran parte della spinta che viene esercitata, infatti, si perde nel terreno, quindi è meglio non correre di forza. L'azione delle gambe deve essere simile a quella di una ruota.
Il consiglio in più Più il terreno è irregolare, più le articolazioni sono messe a dura prova. Scegli con molta cura le scarpe (ce ne sono di specifiche per questi terreni), che devono avere un sistema di protezione dai traumi.

La corsa sul tappeto

Il tapis roulant è una valida alternativa quando le condizioni del tempo non invitano ad allenarsi all'aperto. Ma è utile anche per chi vuole cominciare a correre. Quando si fa jogging all'aperto non sempre è facile tenere la stessa andatura. E si rischia di forzare troppo. Con il tappeto invece si può impostare un ritmo costante e non c'è rischio di affaticarsi.

Perché ti fa bene I migliori tapis roulant hanno in dotazione un sistema di ammortizzazione. Camminare o correre su questi attrezzi è più salutare per le articolazioni dell'impatto sull'asfalto o sul sentiero sterrato. Inoltre, proprio perché si corre al chiuso, il corpo tende a riscaldarsi di più e si suda molto. Così si eliminano le tossine e ci si sgonfia più in fretta.
La tecnica giusta Una volta trovato il giusto equilibrio, correre sul tapis roulant è facile. A causa della maggiore elasticità del fondo, la velocità sul nastro è sicuramente maggiore di quella sul terreno. Per rendere più simile lo sforzo, si può correre inclinando la pedana con una pendenza dell'uno per cento. Il consiglio in più Una volta sul tappeto, inizia camminando poi, pian piano, aumenta la velocità.

La corsa in acqua

Si chiama aqua running ed è una disciplina nata come riabilitazione dopo gli infortuni. Ma si è visto che fa molto bene a tutti. In pratica si corre immersi dal ginocchio in giù. E non serve essere runner esperti, perché l'acqua attutisce l'impatto con il suolo.
Perché ti fa bene La corsa in acqua è un toccasana per le articolazioni perché, per effetto del galleggiamento, non si rischia di danneggiare ginocchia e schiena. E' quindi ideale se hai qualche chilo in più. Inoltre non lavorano solo le gambe, ma anche braccia e addominali, e in 30 minuti, si polverizzano le stesse calorie di un'ora di nuoto.
La tecnica giusta Si corre come se si fosse a terra, facendo attenzione a distendere bene le gambe e oscillando le braccia lungo il corpo. In acqua poi, si possono eseguire molte andature, per esempio la corsa con le ginocchia alte, gli sprint, la marcia all'indietro. Ma anche la corsa in salita e in discesa, sfruttando i diversi livelli della vasca.
Il consiglio in più Per prevenire escoriazioni alle piante dei piedi e avere un miglior appoggio sul fondo, è utile usare delle scarpette antiscivolo da piscina.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO PER ALLENARSI CORRETTAMENTE

Fino a pochi anni fa misurare lo sforzo durante l'allenamento non era possibile; oggi invece con la moderna tecnologia dei cardiofrequenzimetri si possono eseguire queste misurazioni ed impostare allenamenti corretti in base a dati scientifici oggettivi.
Il suo utilizzo permette appunto di elaborare un programma scientifico personalizzato, in quanto fornisce continue informazioni sulla frequenza cardiaca e quindi sulle attività fisiologiche ad essa correlata garantendo all'utente di ottenere il massimo beneficio col minimo sforzo.
Per ottenere questi benèfici effetti è necessario che durante la corsa la frequenza cardiaca sia mantenuta in un intervallo ben preciso, che varia a seconda dell'età e della condizione di forma fisica.
Per essere sicuri di allenarsi all'interno di questo intervallo è necessario perciò tenere sotto controllo il proprio ritmo cardiaco e questo lo si può fare in modo facile e preciso solo con l'ausilio di un cardiofrequenzimetro, in quanto la misurazione manuale durante la corsa è praticamente impossibile, mentre alla fine della corsa non risulta attendibile perchè si è già in fase di recupero. Diversamente la misurazione con il cardiofrequenzimetro in fornisce informazioni/misurazioni attendibili in tempo reale, segnalando eventuali variazioni non programmate ed anomalie varie che andrebbero ad alterare l'efficacia dell'allenamento.
Non improvvisare, affidati sempre a tecnici esperti per una valutazione del battito allenante, a tal proposito ti ricordiamo che lo staff dell'Alexa è a tua disposizione in forma del tutto gratuita per consulenze in tema di allenamento e nutrizione.
Allenati efficacemente ed in sicurezza, contattaci.

AIUTATI CON INTERNET

Ovunque siate, potere avere sempre a portata di mano la mappa per correre. Andate sul database del running (www.run.com)cliccate sulla città in cui vi trovate, per lavoro o in vacanza: troverete i percorsi migliori, le caratteristiche, la lunghezza, la difficolta'.

Viaggio nel mondo del benessere

> “...queste sono vibrazioni buone, quelle che solo i viaggi sanno regalare!”

[Dott.ssa **Adele D’Angelo** Direttore tecnico d’agenzia viaggi]

“Domani è il giorno della partenza. Disteso al buio, in compagnia della tua immaginazione, senti le farfalle svolazzare nello stomaco. Sorridi. Queste sono vibrazioni buone, quelle che solo i viaggi sanno regalare!”. Del perché si abbia l’esigenza di viaggiare, ce lo siamo mai realmente chiesti? Da una prima osservazione, appare evidente che la risposta sia implicita alla domanda. Viaggiare è ormai divenuto un bene primario, “un’esigenza”. Un tempo tale concezione era inesistente nella forma mentis dell’uomo, dedito solo al proprio lavoro. Oggi sarebbe pura follia!

La nascita del turismo affonda le proprie origini nell’antichissima civiltà egizia i cui spostamenti erano prevalentemente di carattere religioso. A seguirne le orme furono poi i greci e i romani. Tali viaggi di “piacere” rappresentarono eccezioni rispetto ai normali spostamenti dettati da motivi economici, diplomatici, di guerra o di conquista. Il viaggio, inteso nella sua accezione moderna, si sviluppò in seguito alla Rivoluzione Industriale e al conseguente innalzamento di livello culturale medio dell’uomo che determinarono il passaggio da un turismo d’élite ad un turismo di massa. Contemporaneamente, con la nascita del tempo libero associato al pretesto di allontanarsi dalla città per un inquinamento sempre crescente, il concetto di viaggio stesso mutò: non più solo inteso come scoperta di nuovi orizzonti, ma soprattutto come ricerca di un proprio benessere psico-fisico. Ebbe inizio la diffusione di una cultura legata alla salvaguardia della salute.

Da qui, lo sviluppo dei centri di cura termale, che sempre più si trasformarono in luoghi appositamente concepiti per ricevere e divertire gli ospiti. Prima tra tutte, in Cornovaglia, e ancora oggi famosissima per essere luogo salutare e di benessere, fu Bath il cui enorme successo diede origine ad un gran numero di imitatori con nuove proposte , nuove offerte di cure: cure sempre legate all’acqua. Se fino a quel momento, un’antica credenza popolare sosteneva che l’acqua, se lasciata penetrare nella pelle, fosse in grado di arrugginire le ossa - le terme, con la loro offerta di acqua calda, ne avevano cambiato finalmente la prospettiva: acqua salutare per la cura delle malattie.

Ancora oggi la ricerca del benessere, identificato con il termine inglese di wellness, ha una enorme portata tanto da aver sviluppato un settore commerciale-turistico il cui obiettivo principale è far raggiungere ai propri clienti uno stato di completo relax. I trattamenti spaziano da quelli tradizionali - sauna, massaggi, yoga - a quelli legati alla medicina alternativa o a pratiche genericamente di estrazione new age. E’ un piacere riscoprire le proprietà benefiche rigeneranti e rilassanti dei vari trattamenti offerti dalle SPA che sempre più spesso, grazie ad equipe qualificate, elaborano diversi programmi in grado di soddisfare esigenze differenziate, coniugando le proprietà benefiche delle acque termali alla provata validità delle tecniche di un massaggio occidentale ed orientale. Sembra quasi di sentirsi già rilassati con la mente e con il corpo al pensiero di un piacevole bagno di vapore caldo, dalle proprietà purificanti ed idratanti per la pelle, a cui si mescolano i profumi aromatizzati delle essenze alla menta che assieme ad un programma di luce blu e un massaggio acquatico rivitalizzante producono un piacevole effetto tonificante.

Quanti di noi non hanno mai sognato di lasciarsi coccolare da trattamenti del genere che oltre ad un benessere fisico regalano soprattutto un benessere psicologico. Bene, se fino a qualche tempo fa, era prerogativa soprattutto dei facoltosi, al giorno d’oggi sono sempre più i centri – spesso anche convenzionati con le aziende sanitarie – che propongono pacchetti molto vantaggiosi sia economicamente che qualitativamente. Non bisogna neanche andare tanto lontano: la Campania stessa offre degli ottimi centri termali che spaziano da Contursi Terme fino ad Ischia, i cui soggiorni possono essere piacevolmente allietati da escursioni di carattere storico-culturale o addirittura eno-gastronomico. Ed è proprio ad Ischia, al Parco Castiglione di Casamicciola dal 25 al 27 settembre 2009, partirà VIVERE IN – Salone Internazionale del Benessere – con un calendario fitto di incontri, tavole rotonde, ospiti e testimonianze significative dal mondo dell’informazione, sport, medicina, alimentazione e scienza. Tema unico sarà la nuova emergente cura del benessere basata, in primis, sull’attività fisico-sportiva riconosciuta dalla medicina come primo garante della buona salute; infatti una vita fisicamente attiva induce modificazioni e adattamenti organici positivi dal punto di vista della funzionalità d’organi e di apparati stabili nel tempo. Se poi vogliamo supportare l’attività fisica con le terme, con il massaggio, con la talassoterapia o ancora con la wellness technology, ben venga perché tutto quanto partecipi al proprio miglioramento psico-fisico si chiama BENESSERE!

Lo spirito va in palestra

> “La vera bellezza: connubio di corpo, spirito e anima”

[Biagio Napoletano Sacerdote]

Oggi giovani e meno giovani invadono le palestre. Quali le motivazioni di questa moda corrente?
Tante: estetica, aggregazione, salute, linea... Ma ci può essere anche una spinta a livello spirituale?
Sembrerebbe di no, invece, niente di più falso se consultiamo la Bibbia e i moralisti contemporanei. Forse, anche la Chiesa, in passato, ha presentato il corpo come antagonista dell'anima, per cui la cura di esso era vista come peccato; infatti si esortava ad una continua mortificazione della carne con digiuni e penitenze. Era inconcepibile, in quest'ottica, che un prete potesse frequentare questi luoghi e darsi allo sport: avrebbe scandalizzato tutti!
In verità, approfondendo il dato biblico, è stato messo in luce come, al contrario, il corpo deve essere al centro dell'attenzione di ognuno, in quanto immagine di Dio, tempio dello Spirito, sintesi del creato,oggetto della compiacenza di Dio ed ha ricevuto la promessa della risurrezione.
Il Concilio Vaticano II ha mirabilmente sintetizzato la nuova visione che bisogna avere del corpo affermando a questo proposito:” Non è lecito all'uomo disprezzare la vita corporale, anzi, questi è tenuto a considerare buono e degno di onore il proprio corpo, appunto perché creato da Dio e destinato alla resurrezione. Tutto questo è confermato anche da Gesù che: ha lavorato con mani d'uomo, ha pensato con mente d'uomo, ha amato con cuore d'uomo. Nascendo dalla Vergine Maria, Egli si è fatto uno di noi, in tutto simile a noi fuorché nel peccato”.
Di conseguenza, l'uomo si relaziona con Dio e i suoi simili attraverso il proprio corpo: mente, mani, voce, orecchi, volto, occhi... E' doveroso, pertanto, curare l'aspetto fisico perché, in tal modo, ci si sente maggiormente sicuri di se stessi , ben disposti all'incontro e al dialogo non solo con gli altri, ma anche con il Signore.
Da queste considerazioni presento la mia esperienza: nonostante i ripetuti inviti di Dario che mi esortava a frequentare la sua palestra per praticare esercizi fisici al fine di “curare” alcune mie patologie tipo: l'obesità, l'ipertensione; ma, soprattutto, su spinta di alcuni amici medici mi sono deciso a frequentare la palestra, ohimè con sommo rammarico un po' troppo tardi, perché ho notato che i benefici sono stati quasi immediati. Infatti, dopo appena due mesi la pressione arteriosa si è regolarizzata e il peso corporeo si è ridotto, ma, soprattutto ho acquistato serenità e sicurezza in me stesso. Devo confessare che anche il mio ministero di insegnante e di prete ne ha ricavato benefici. Riesco ad essere meno nervoso, più tollerante, più disponibile e perché no durante alcuni esercizi riesco persino a concentrarmi e a recitare il rosario.
Un corpo malandato, obeso, sciatto, trasandato trasmette abulia, noia, introversione, fino a rasentare la disistima di sé e quindi può sfociare, persino, in depressione, in questo stato anche lo spirito ne risente. Diversamente, un corpo “bello”, efficiente, sano trasmette sicurezza, brio, elasticità, crea nuovi rapporti cordiali e fruttuosi. Ben vengano dunque la palestra, lo sport, escursioni in montagna, come ci ha mostrato il grande Giovanni Paolo II, che ,attraverso queste attività, riusciva ad elevarsi al Sommo Creatore e ad essere così vicino ad ogni fratello che incontrava.
Attenzione,però, a non idolatrare il corpo o a cadere nella vanità per cui viene ridotto ad oggetto o prodotto di mercato offerto al migliore offerente, tenendo presente che la bellezza vera è data dal connubio di corpo spirito ed anima e, per il cristiano, è tempio di Dio e perciò bisogna vivere nel santo timore di violare questo tempio di Dio con opere malvagie.
Si vada ,dunque, in palestra, ma con “spirito nuovo”!

Don Biagio Napoletano

fornitori ufficiali
di **benessere**

alexa®
wellnessclub

Via P.Borsellino, 11

84080 Coperchia di Pellezzano › Salerno

Tel. 089 568 001

Fax 089 9953507

www.alexa.sa.it

info@alexa.sa.it