

# DIETA E STILE DI VITA

*Quanto incidono abitudini e alimentazione sull'aspettativa di vita?*

L'Elisir di lunga vita risiede in un'alimentazione corretta e in sane abitudini. Grazie a un miglior stile di vita e ai nuovi farmaci la nostra longevità cresce di quasi tre mesi ogni anno.

I dubbi sui benefici e sui vantaggi ottenibili da una corretta alimentazione sono sempre molti, così abbiamo chiesto l'aiuto di un esperto nutrizionista, il dottor **Antonio De Palma, Esperto in Medicina Naturale e Omeopatia.**

## 1) Quali sono i benefici derivanti da una sana alimentazione?

Una sana alimentazione è alla base della medicina preventiva insieme all'igiene personale, ambientale ed all'equilibrio psichico. I benefici riguardano tutto l'arco delle malattie, dalle acute alle croniche e persino le malattie mentali, in quanto si sono visti sorprendenti benefici al riguardo.

## 2) Quante calorie vanno assunte al giorno, in relazione a peso/altezza?

Le calorie da assumere giornalmente non riguardano tanto la proporzione tra peso e altezza, bensì la situazione metabolica dell'individuo. Ad esempio, un individuo grasso potrebbe aver bisogno, in certi periodi di una sua dieta dimagrante, di incrementare le calorie oltre la media per accelerare il suo metabolismo (fermo restando che tali calorie debbono derivare non da cibi spazzatura).

## 3) Quanti pasti sono necessari al giorno?

I pasti da fare al giorno dipendono sempre dal metabolismo individuale. Se esso va stimolato si dovrebbero consumare tre pasti più due merende; se invece va rallentato, allora sono sufficienti i tre pasti. Alcuni individui necessitano di una ancora minore introduzione di cibo per stare in forma.

## 4) La dieta per gruppi sanguigni ha implicazioni positive?

La dieta per gruppi sanguigni è sicuramente valida nella sua base teorica, anche se all'atto pratico sono talmente tante le variabili presenti in un individuo che diventa spesso impossibile vederne i benefici.

## 5) Quali fattori entrano in gioco in un'alimentazione non corretta?

I fattori di un'alimentazione non corretta sono: eccesso calorico in relazione al consumo ed al metabolismo del soggetto; orari incongrui in cui assumere il cibo; tensione nervosa e atteggiamento non rilassato nell'assumere il cibo, da cui masticazione insufficiente; cibo alterato o non biologico; troppo cibo cotto in relazione al cibo crudo; troppi cibi acidi in relazione a quelli alcalini.





## 6) Quali danni alla salute possono derivare da un'alimentazione non corretta?

Non esistono malattie che non possano essere influenzate beneficamente da una corretta alimentazione e per converso, la maggior parte delle malattie origina, almeno come concausa, da una scorretta alimentazione.

## 7) Quali fattori entrano in gioco in un'alimentazione non corretta?

Non esistono modelli generici da prendere a modello alimentare, in quanto ogni essere umano è a se. In ogni caso, un'alimentazione ricca di cibi crudi ed alcalini è in linea generale la più sana.

## 8) Quali iniziative sono in atto in Italia per promuovere un'alimentazione sana?

In Italia ci sono molte iniziative a partire dallo stesso Ministero della Salute che propugnano un'alimentazione più corretta. Così fanno anche le Associazioni per la prevenzione dei tumori come l'AIRC e molte ditte farmaceutiche con interessi nel campo dei supplementi alimentari.

Oltre all'alimentazione anche le abitudini e lo stile di vita hanno un ruolo fondamentale nell'influenzare le aspettative di vita. Le abitudini scorrette che influenzano in un modo più marcato la nostra vita sono: il fumo e l'alcool. Tra le abitudini corrette, invece, si vogliono sottolineare i benefici derivanti dall'attività fisica.

**IL FUMO** è stato identificato come una delle prime cause di morte precoce. Una ricerca di un gruppo di ricercatori britannici, presentata dall'European Society of Cardiology, ha affermato che se i fumatori superano i settant'anni hanno quattro anni di aspettativa di vita in meno rispetto ai coetanei che non fumano.

In Italia ogni anno si registrano circa 83 mila morti legate al fumo. Le sigarette sono fra i maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie e sono considerate responsabili di circa il 30% delle morti per tumore.

**L'abuso di alcolici:** Gli effetti negativi causati dall'assunzione di alcol hanno un'incidenza molto elevata e superano persino quelli causati dal fumo. Chi abusa di alcol vive 20 anni in meno. L'alcol infatti causa più morti precoci del fumo. Le donne dipendenti dagli alcolici muoiono in media a 60 anni e gli uomini a 58. Questi dati derivano da uno studio tedesco, coordinato dalla Facoltà di Medicina dell'Università di Greifswald (Germania).

**Attività fisica:** Tra le abitudini corrette, si vogliono sottolineare gli enormi benefici dell'attività fisica.

Un celebre studio dell'università di Harvard (poi ripreso in tutto il mondo e ormai universalmente accettato) su 17.000 allievi seguiti dal 1916 al 1950, ha mostrato come la curva di rischio cardiovascolare diminuisca all'aumentare dell'esercizio fisico praticato fino ad avere un minimo con 6 - 8 ore settimanali. L'attività fisica aiuta a combattere l'obesità, aumenta il colesterolo HDL, il cosiddetto colesterolo buono. La diminuzione dei grassi circolanti nel sangue (trigliceridi) riconduce a un rischio minore di coronaropatia.

Lo sport non cura il cancro, ma per certo agisce indirettamente su alcune delle sue principali: limita il sovrappeso, innalza le difese immunitarie, abbassa i livelli di insulina nel sangue, attiva il colon, riduce il livello degli ormoni che sono fattori di rischio tumorale (come estrogeni e testosterone).

## IL NATALE È ALLE PORTE:

### ON-LINE TUTTI I PACCHETTI DELLE TERME DELL'EMILIA ROMAGNA, PER UN MOMENTO ALL'INSEGNA DEL BENESSERE, DELLA SALUTE E DELLA CURA DI SÉ!

**Con l'arrivo dell'inverno e delle festività natalizie, quale migliore regalo da concedere a se stessi e ai propri cari di momenti che coniugano relax, salute e percorsi sensoriali rigeneranti?** Un'aura magica e soffusa quella che abbraccia il periodo dall'Immacolata al Capodanno fino all'Epifania, e che le Terme dell'Emilia Romagna sapranno rendere ancora più speciale grazie ai pacchetti pensati per i propri ospiti. Con atmosfere suggestive ed intense, le Terme dell'Emilia Romagna propongono una serie di proposte per le festività di fine anno per abbandonare lo stress della vita quotidiana e ritrovare nuova energia: sul sito [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it) basta cliccare nella sezione **"Speciale Benessere 2015-2016 - Dicembre Natale Capodanno alle**

**Terme dell'Emilia Romagna"**, per scoprire tutti i pacchetti delle Terme. Pensati per soddisfare ogni desiderio, le proposte si accomunano dall'unicità delle acque termali sulfuree e salsobromoiodiche: acque millenarie che curano e proteggono la salute, un rimedio naturale che unito all'esperienza e alla competenza della medicina termale, si prende cura del corpo e della mente.

**"Massaggi oro bianco al sale con olio di Argan ed essenze"** per una splendida sensazione di leggerezza e benessere, "Soin Cocon di coppia", benefici massaggi in grado di rilassare i tratti del viso e rivitalizzare il tessuto connettivo, e per coloro che amano sperimentare culture diverse **"seduta shiatsu"**, l'antica tecnica di massaggio giapponese per

distendere il corpo riequilibrandolo energeticamente, eseguito su tatami e futon originali giapponesi; **"hot stone massage"**, con oli essenziali e pietre basaltiche calde, per un'esperienza unica di forte impatto sensoriale.

Le **formule giornata o week end** garantiscono esclusive esperienze per rinnovare le energie vitali, immersi negli splendidi scenari naturali dell'Emilia Romagna, secondo la tradizionale ospitalità e le ricchezze eno-gastronomiche che contraddistinguono la regione. Cene romantiche e soggiorni per tutta la famiglia in camere dotate di tutti i comfort, per rendere perfetta l'atmosfera che le Terme dell'Emilia Romagna sanno regalare.

Informazione pubblicitaria

