

TORNARE IN FORMA PER L'ESTATE CON L'ATTIVITÀ FISICA

La febbre da prova costume è dietro l'angolo, perché va bene che siamo appena entrati nella primavera, ma per arrivare all'estate è un attimo! Con i primi accenni di belle giornate e di temperature un pochino più alte, si mettono via i piumini invernali e subito arriva l'ansia se si pensa a quando si dovranno scoprire braccia e gambe. Il mese di Marzo dà il via alle nuove iscrizioni in palestra e chi la frequenta regolarmente tutto l'anno avrà sicuramente notato un certo affollamento: si spera sempre in un miracolo degli ultimi mesi, tra diete improvvisate e corse sul tapis roulant, quando per il resto dell'anno si è tenuto ben lontano il pensiero della prova costume. La verità è che bisognerebbe cercare di fare un minimo di attività fisica e mangiare bene tutto l'anno, ma non è mai troppo tardi per iniziare! La difficoltà più grande sta sicuramente nel prendere l'abitudine di fare cose che non rientrano nella nostra "normale quotidianità" e cambiare stile di vita, e il segreto per farlo è quello di cominciare pian piano ad inserire l'attività fisica regolarmente di modo che diventi un'abitudine.

Fare sport dà benefici al corpo e alla mente e, con l'abbinamento di un'alimentazione sana, ci si sente talmente meglio che non se ne può più fare a meno.

Iniziare a praticare una qualunque attività fisica richiederà una certa dose di buona volontà e le giuste motivazioni, e soprattutto non dovrà diventare un peso, qualcosa che si fa per dovere. Lindsey Vonn, sciatrice statunitense, insieme a Sarah Toland, ha scritto un libro su come rendere l'esercizio fisico una piacevole abitudine, dal titolo *La forza è la nuova bellezza*. Il testo contiene diversi consigli rivolti a chi ha una vita sedentaria e pensa di non avere abbastanza voglia o forza per iniziare a fare sport. Purtroppo, più si sta fermi e più ci si sente stanchi, provare per credere! Non facendo movimento diminuiscono i livelli di sangue e ossigeno pompato fino al cervello e quindi diminuiscono le funzioni cognitive; stessa cosa per l'umore: la sedentarietà rende pigri, di cattivo umore e deboli. L'ideale sarebbe cominciare a piccole dosi e più volte alla settimana, senza strafare, farsi un calendario, porsi degli obiettivi – realistici – come aumentare l'intensità degli esercizi, tonificare una certa zona del corpo, etc. Sarà di aiuto focalizzarsi, durante l'allenamento, sul piacere di raggiungere l'obiettivo desiderato, piuttosto che sulla fatica provata. È anche utile rendere piacevole l'attività fisica e questo è soggettivo per ogni persona: a seconda dell'esercizio e dove lo si pratica, si può ascoltare la musica, leggere un libro, guardare il nostro programma preferito, o ancora farlo in compagnia con amica o fidanzato. Rimane quindi solo da decidere quale attività praticare: tutto è meglio dello zapping sul divano! In palestra sono molte le attività tra cui scegliere, in base alle proprie preferenze si spazia dalla sala pesi ai vari corsi come pilates, zumba, crossfit, spinning, etc.; fuori dalla palestra si può praticare nuoto, fare esercizi in casa o anche semplicemente andare al parco a correre o camminare. Quest'ultima è un'attività davvero ottima per chi inizia a fare movimento dopo tanto tempo ed è adatta anche per tutte le età: camminare ha effetti positivi sulla salute a livello preventivo, se praticata almeno mezz'ora al giorno per tre/quattro volte la settimana, e a lungo termine favorisce la perdita di peso, la regolarizzazione del metabolismo e della pressione, e il miglioramento della frequenza cardiaca.

L'importante quindi è fare qualcosa e mettersi in movimento, ognuno può scegliere l'attività che più incontra i propri gusti e necessità, la scelta è talmente ampia che diventa difficile trovare una scusa per non fare niente e magari un po' di ansia può fornire una giusta motivazione perché, ricordatevi, all'estate mancano solo 3 mesi!

