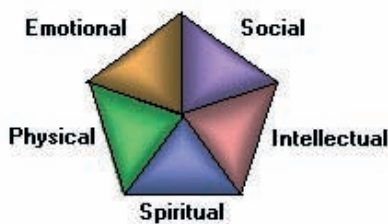


Il piacere di muoversi

Lo stile di vita? Adottare il "pentagono del benessere"

Lo stile di vita è un concetto psicologico relativo alla personalità individuale e può essere definito come il modo di interpretare se stessi all'interno della realtà. Condurre un certo stile di vita significa gestire attivamente la propria vita (life leadership). Qual è il miglior stile di vita per raggiungere uno stato di benessere? Non intendo darvi ricette su quale stile di vita sia migliore, ma piuttosto aiutarvi a prendere consapevolezza del vostro stile di vita attuale e di ciò che potreste cambiare per vivere meglio, assecondando il vostro modo di essere. Lo stato di benessere a cui mira lo stile di vita è un concetto olistico e dinamico: è una condizione che si raggiunge perseguendo un'elevata qualità della vita, in tutti i suoi aspetti: sociale, psicologico, spirituale e fisico. Questa concezione olistica dell'individuo (vedi figura).



Lo stile di vita riguarda il modo personale di organizzare queste cinque dimensioni di vita. La dimensione emotiva riguarda la gestione dei sentimenti e delle emozioni; la dimensione sociale ha a che fare con la gestione delle relazioni con amici, familiari e la comunità sociale; la dimensione intellettuale comprende l'educazione, la creatività, la realizzazione personale; la dimensione spirituale include aspetti quali il senso della vita, l'amore, la religione. La dimensione fisica ci richiama all'alimentazione, al sonno, alla vita sessuale e al movimento.

Il movimento è fondamentale per mantenere il nostro fisico efficiente, in grado di fare ciò per cui è stato predisposto, e per assicurare l'equilibrio psico-fisico. L'esercizio fisico svolto in modo corretto e coinvolgente è un'esperienza altamente sensoriale e piacevole per l'organismo con effetti positivi immediati (produzione di endorfine, riscaldamento e decontrazione muscolare, rilassamento corporeo).

Perché farlo? Prima di iniziare un programma di esercizio fisico, chiarite a voi stesse perché volete mettervi in forma. Forse ve l'ha consigliato il medico per ridurre l'ipertensione?



Forse vi ci ha spinto il numero crescente di abiti che non potete più indossare? Quale che sia la ragione, accertatevi che lo stiate facendo per voi stesse! L'elenco dei benefici dell'attività fisica per la salute è noto a tutti ormai: aumento del metabolismo, miglioramento della composizione corporea, riduzione del peso, riduzione dello stress, rafforzamento dell'apparato osteoarticolare, condizionamento dell'apparato cardiocircolatorio, ecc. Ma, ahimè, alcuni di questi benefici non danno riscontri

salute e benessere

immediati nel tempo e possono quindi non essere sufficienti per motivarvi a *muovervi e a continuare a farlo*. Retaggi culturali (i nostri nonni e genitori avevano cose più serie da fare piuttosto che fare ginnastica...) e abitudini sedentarie fanno il resto. Tre fattori sono determinanti per aiutarvi a cambiare le attitudini e i comportamenti verso l'esercizio fisico: una forte motivazione personale a diventare attive; credere nel fatto di poter cambiare stile di vita (auto-efficacia); un ambiente di sostegno privo di vincoli al cambiamento.

Quando farlo? Mi capita spesso di sentire persone dire: "Non appena mi sono sistemata con il lavoro, inizierò ad andare in palestra...". Queste persone tendono di frequente a rinviare la decisione di iniziare a muoversi, perché fanno dipendere la scelta da fattori esterni (i bimbi, il lavoro, le malattie, ...). Bisogna invertire il paradigma! Non più il movimento come attività residuale rispetto alle altre priorità della vita, ma movimento come componente fondamentale dello stile di vita. Il movimento deve entrare tra le priorità della nostra giornata così come il lavoro, gli affetti, il mangiare, il dormire. Se così non è, il nostro equilibrio psico-fisico rischia di essere compromesso.

Quante volte diciamo "Non ho tempo per fare ginnastica!"? Ma il tempo non è qualcosa che possiamo gestire, possiamo gestire solo noi stessi e le nostre attività. La gestione del tempo è quindi gestione di se stessi, organizzazione pro-attiva della propria vita (life leadership). Dominare il tempo in un mondo accelerato come il nostro, scandito dai secondi, non significa vivere con velocità, ma con ritmo, concentrandosi sulle cose veramente importanti. Il tempo è vita! Ma il tempo è anche relativo, è spesso un tempo mentale. Il tempo dedicato al movimento rivoluziona la nostra percezione del tempo: lo dilata, rendendo il nostro organismo più efficiente e in grado di svolgere più compiti in parallelo. Muoviamoci

e avremo più tempo!

Cosa fare? Un programma completo di esercizio fisico deve includere 3 componenti fondamentali: 1) cardio, 2) forza, 3) flessibilità.

Per l'efficienza cardiovascolare i migliori risultati si ottengono con attività di tipo "aerobico", quali jogging, nuoto, bicicletta, circuit training.

L'allenamento aerobico aumenta la capacità del muscolo di servirsi dei grassi come fonte di energia e risulta quindi ideale per il dimagrimento.

Per ottenere un allenamento cardiovascolare ottimale per l'ossidazione dei grassi e per il controllo del peso occorre mantenere il battito cardiaco nella "zona obiettivo" (50-80% del battito cardiaco massimo). Il battito cardiaco massimo si calcola sottraendo l'età a 220 (ad esempio, per una persona di 50 anni: $220 - 50 = 170$ bpm).

L'allenamento della forza è stato per anni l'anello mancante nei programmi di fitness per le donne. Le macchine con i pesi hanno tenuto alla larga le donne dall'opportunità di allenare la forza e la resistenza muscolare. Una donna che si allena in "sala pesi" ne esce con muscoli affaticati, ingrossati, pieni di acido lattico. Si chiede: "Ma chi me lo fa fare?" e si annoia. Non rinunciate ai benefici dell'allenamento della forza: aumenta la massa magra e il metabolismo, previene mal di schiena, artrosi e osteoporosi, rassoda la pelle, riduce il rischio di infortuni. Una valida alternativa alle macchine con i pesi è data dal Circuit Training con macchine a resistenza idraulica: si allenano contemporaneamente la forza muscolare e l'apparato cardiovascolare, con movimenti doppiamente positivi (all'andata contrai un gruppo muscolare, al ritorno il gruppo muscolare opposto), che evitano la produzione di acido lattico e l'affaticamento. *Lo stretching* è la terza componente da non trascurare soprattutto alla fine dell'allenamento cardio e della forza. Consiglio almeno 4-5 minuti di allungamento con esercizi a corpo libero per i principali

gruppi muscolari attivati, mantenendo la tensione per 15 secondi in ogni allungo. Migliorerete così la flessibilità articolare, la stabilità e la postura. Il Circuit Training con macchine idrauliche seguito dallo stretching è un'ottima soluzione per chi vuole mantenersi in forma e tenere sotto controllo peso e composizione corporea. La durata dell'allenamento deve essere di almeno 30 minuti continuativi, per poter attivare l'ossidazione dei grassi, con una frequenza settimanale di 3-5 volte a seconda dell'intensità con cui ci si allena e degli obiettivi individuali. Se l'obiettivo è dimagrire di diversi chili, non esistono specchi per le allodole! occorre muoversi per almeno 45 minuti continuativi con una buona intensità per 4-5 volte alla settimana. *Il divertimento* è un'altra componente fondamentale per l'efficacia dell'allenamento: muoversi dovrebbe essere un piacere e non solo un bisogno. Cercate attività divertenti e una compagnia divertente. Vi aiuterà ad essere più costanti nel tempo. La costanza e la perseveranza nell'esercizio fisico e nello stile di vita sono le qualità che premiano di più. Non sospendete l'esercizio fisico nei periodi di stress o durante l'estate. Quando siamo stressati abbiamo più bisogno di muoverci per il nostro equilibrio psico-fisico. L'estate è il periodo migliore per allenarsi: il nostro fisico è più efficiente e abbiamo la percezione di avere più tempo a disposizione (le giornate sono più lunghe...). Scoprite il piacere di muovervi divertendovi per tutto l'anno!

* Mirko Console Camprini
è imprenditore e sociologo.
È ideatore e Managing Director
di ginniG™ (Forlì),
network di centri stile
di vita al femminile.
E-mail: mcc@ginnig.it
Web site: www.ginnig.com