

i30

DONNA

Chi sono,
cosa desiderano,
come pensano,
dove vanno le ragazze
e perché puntiamo
su di loro

“La mia
generazione
accetta
modi diversi
di amare”

Celeste
Dalla Porta

Avere 30 anni oggi



23 Acqua calda per digerire

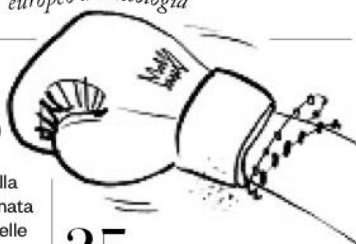
«Ho preso l'abitudine di accompagnare la cena con una bella tazza di acqua calda e ho notato che la mia digestione migliora nettamente. Ho fatto una ricerca sugli studi scientifici a riguardo e ho trovato che una bevanda a 60 gradi circa (non di più per non ustionarsi l'esofago!) potrebbe aiutare a risolvere problematiche gastrointestinali che tendono ad aumentare con l'età. Il calore agisce come miorelaxante e contribuisce a ridurre crampi, tensioni addominali e senso di pesantezza. Inoltre, l'acqua calda facilita lo svuotamento dello stomaco e favorisce il transito intestinale».

Lucilla Titta *nutrionista, coordinatrice del programma Smartfood allo Ieo-Istituto europeo di oncologia*

24 Snack di movimento

«Circa ogni due ore mi alzo dalla scrivania per fare una camminata a passo svelto nei corridoi e nelle corsie dell'ospedale. Oppure salgo tre-quattro piani di scale a due a due o velocemente. Quel che è veramente importante è interrompere la sedentarietà. Studi sul monitoraggio del movimento dimostrano infatti che anche sforzi piccoli e regolari, quattro-cinque volte al giorno per uno-due minuti ciascuno, forniscono notevoli benefici cardiovascolari e metabolici. Si chiamano Vilpa, acronimo inglese di attività fisica intensa e intermittente. Li consiglio anche perché sono molto facili da fare».

Alfredo Pontecorvi *direttore dell'unità complessa di Medicina Interna, Endocrinologia e Diabetologia del Policlinico Gemelli di Roma*



25 Allenamento col sacco antistress

«Io faccio prepugilistica, un'attività estremamente energica, con una grossa componente aerobica. Non ci sono scontri fisici, non c'è combattimento: l'apprendimento delle tecniche del pugilato punta unicamente al potenziamento dell'agilità e alla tonificazione di tutti i muscoli. Trovo straordinario l'allenamento con il sacco, perché mi serve moltissimo a scaricare lo stress».

Irene Aprile *neurologa, alla guida del dipartimento di Riabilitazione neuromotoria della Fondazione Don Gnocchi*

27 Ballare a casa

«A un certo punto ho deciso di riprendere ad allenarmi, perché so bene quanto muoversi sia fondamentale per la longevità in salute. Ho trovato un'attività aerobica che mi piaceva e che risolveva la mia mancanza cronica di tempo: ballare. Lo consiglio a tutti: ritagliarsi una mezz'oretta a casa propria, almeno tre volte alla settimana, per danzare a ritmo di musica con energia e saltelli. Può sembrare strano ma è divertentissimo e ti dà la carica, oltre a essere economico».

Daniela Lucini *professoressa ordinaria di Scienze dell'esercizio fisico e dello sport all'Università degli Studi di Milano*

28 Giù per terra

«Una delle mie abitudini più semplici è sdraiarmi per terra. Il contatto con il pavimento mi calma: tutto si ridimensiona, il respiro rallenta, la mente si alleggerisce. Sarà che è anche una posizione irresistibile per il mio cane, che passa dall'euforia di trovarmi alla sua altezza alla gioia quieta di sdraiarsi accanto».

Valentina Di Mattei *presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia e responsabile del Servizio di Psicologia clinica della salute all'ospedale San Raffaele di Milano*

29 Pelle pulitissima la notte

«Non vado mai a dormire senza aver perfettamente deterso il viso. La pelle si rigenera durante la notte, quando i fibroblasti producono una maggiore quantità di elastina e collagene, fondamentali per il tono dei nostri tessuti. La mancata pulizia e la presenza di make up rallentano questo processo e lo rendono meno efficace. Di giorno, invece, uso una crema solare protettiva tutto l'anno, non solo in estate, per evitare che i raggi solari danneggino il Dna della pelle, accelerandone l'invecchiamento».

Stefania de Fazio *International Liaison della Società italiana di Chirurgia plastica ricostruttiva-rigenerativa ed estetica (Sicpre) e presidente eletta dell'International society of plastic regenerative surgery (Ispres)*

30 Omega-3 per il cervello

«Non mi faccio mancare il tè verde mattutino, perché mi idrata e perché è ricchissimo di catechine, molecole dalle proprietà antiossidanti che possono aiutare a proteggere da invecchiamento cellulare, infiammazione e malattie neurodegenerative. Prendo anche gli integratori di omega-3, di cui noi italiani siamo carenti e che sono utili per il cervello e per il sistema cardiovascolare: sotto forma di olio di pesce, qualche cucchiaino a settimana...».

Enzo Spisni *docente di Fisiologia della nutrizione presso l'Università di Bologna, dove dirige il Laboratorio di Fisiologia traslazionale e Nutrizione*



Eliana Liotta *è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica.*

26 Variare le attività sportive

«Da bambina avrei voluto diventare una ballerina. Ero esile, di altezza giusta, molto vivace. La natura mi aveva favorita. I miei genitori dichiararono che non sarebbe stato un vero lavoro e ci rinunciai. Ma quello che cercai di fare dopo fu imparare a mettere nella mia routine il movimento. Non mi sono negata niente: judo, aerobica ai tempi gloriosi di Jane Fonda, body building, spinning, tennis, sci, nuoto, danza standard, pilates. E questo è stato il mio segreto per mantenere un corpo giovanile capace di reagire anche a incidenti di percorso».

Maria Luisa Brandi *specialista in Endocrinologia e Malattie del metabolismo, presidente della Fondazione italiana di ricerca sulle malattie dell'osso*