Sane e felici fino a tarda etÃ ? Essenziale camminare all'aria aperta

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

La base ineludibile di un progetto di longevità in salute è il movimento fisico quotidiano. Una camminata di 45 minuti a passo veloce, possibilmente la mattina presto, con i bastoncini da "nordic walking", è in assoluto il più potente alleato del benessere corporeo, mentale ed emotivo: lo confermano evidenze scientifiche solidissime.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come camminare sia un'attività fisica economica e alla portata di tutti, in qualsiasi luogo e situazione;
- i positivi effetti dell'uso dei bastoncini su postura, consumo calorico e qualità biomeccanica del passo;
- perché è preferibile uscire di primo mattino, soprattutto se si è anziani;
- come la camminata aerobica accresca la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, veri analgesici interni che riducono la percezione del dolore;
- come il movimento fisico, riducendo i livelli di infiammazione sistemica, migliori il rischio oncologico, il tono dell'umore, le funzioni cognitive, la salute cardiovascolare, il metabolismo, la densità ossea, l'elasticità delle articolazioni, il tono dei muscoli e la regolarità intestinale;
- le quattro emozioni di comando fondamentali, e gli ormoni da cui sono mediate;
- perché nelle donne prevalgono le emozioni di paura e di panico da separazione;
- perché camminare ogni giorno all'aria aperta consente di smaltire le tensioni negative;
- una buona alternativa casalinga alle camminate fuori casa.

© 2022 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org