

Simona Giampaoli Jeremiah Stamler

Per mantenersi in buona salute

BASTA POCO



Disegni di Franco Bevilacqua

uniti nella prevenzione

unilife
www.unilife.net

~~€ 1,00~~
COPIA
OMAGGIO

A cura di

Simona Giampaoli e Jeremiah Stamler

Disegni di

Franco Bevilacqua

Ricette di

Umberto Consalvo

Con la collaborazione di

Francesco Dima, Chiara Donfrancesco, Cinzia Lo Noce, Claudia Meduri,
Luigi Palmieri, Simona Carmen Ursu e Serena Vannucchi
del Reparto di Epidemiologia delle malattie cerebro e cardiovascolari
dell'Istituto Superiore di Sanità, Roma

Estratto dalla prima edizione del volume

Per mantenersi in buona salute basta poco

© aprile 2014 Il Pensiero Scientifico Editore

Via San Giovanni Valdarno 8, 00138 Roma

Telefono: (+39) 06 862821 - Fax: (+39) 06 86282250

pensiero@pensiero.it

www.pensiero.it - www.vapensiero.info

www.facebook.com/PensieroScientifico

Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi

Stampato in Italia dalle Arti Grafiche Tris

Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma

Realizzazione grafica e copertina: Typo, Roma

Coordinamento editoriale: Bianca Maria Sagone

ISBN 978-88-490-0487-8

Introduzione



Questo estratto dal libro
*Per mantenersi in buona salute
basta poco*, diretto a quelle
persone di “una certa età”

che si sono lasciate un po' andare e che hanno perso la tonicità muscolare di quando erano giovani, nasce dai suggerimenti e dallo stile di vita di un “arzilla giovane” di 95 anni. Jeremiah Stamler, uno dei massimi esperti mondiali della prevenzione delle malattie cronico-degenerative, è Professore Emerito della Northwestern University di Chicago. Fin dai primi anni '50 ha collaborato allo studio dell'arteriosclerosi, ovvero il processo di degenerazione delle arterie. Ha diretto e condotto i maggiori studi epidemiologici americani e studi clinici comparativi a livello internazionale che miravano a studiare il ruolo degli stili di vita e dei diversi fattori di rischio nella predizione delle malattie cardiovascolari. Da anni coordina gli studi internazionali *Intersalt* e *Intermap* sulla relazione fra consumo di sale e pressione arteriosa e fra macro-micronutrienti e pressione arteriosa. In Italia collabora attivamente con Simona Giampaoli, responsabile de Il Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità. Stamler non combatte contro la sua età: non cerca di comportarsi “giovanilmente”, ma la affronta con “spirito” giovanile,

conducendo uno stile di vita che aiuta a prevenire gli inevitabili acciacchi dell'età.

Nella società moderna si sono verificati profondi cambiamenti: la spinta all'industrializzazione, la migrazione dalle aree rurali a quelle urbane, la scelta di lavori con minor livello di attività fisica, contemporaneamente all'enorme aumento di disponibilità di cibi confezionati o precotti con alto contenuto di grassi saturi, di colesterolo, di sale, di zuccheri, hanno provocato la modifica dell'alimentazione con sproporzione dei vari nutrienti rispetto alle calorie totali.

Lo squilibrio derivato da un'alimentazione eccessiva e sbilanciata e dal ridotto dispendio calorico, spesso associato all'abitudine al fumo, provoca gravi disturbi quali l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e l'aumento di malattie cardiovascolari e tumori.

Bisognerebbe iniziare ad affrontare e prevenire i disturbi che si accompagnano all'avanzare dell'età prima che questi si manifestino, cioè fin da giovani; purtroppo questo raramente accade. Ma non è mai troppo tardi per riprendere ad aver cura della propria salute, eseguendo ogni giorno, costantemente, gli esercizi illustrati in questo libro con l'aiuto del signor B. Sono esercizi semplici, non impegnativi, non faticosi, per i quali occorre poco tempo, ma che sono fondamentali per preservare il corpo e la mente.

Non servono per tornare tonici e scattanti come a vent'anni, non fanno spuntare muscoli pettorali e addominali da "palestrato" ma, uniti a una buona e sana alimentazione e all'astensione dal fumo, vi faranno affrontare gli anni in buona salute e in ottima forma.



Esercizi a letto

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte

1



A letto, supini senza cuscino, flettere i piedi

2



Contrarre i muscoli delle cosce

3



Aprire le gambe verso l'esterno

4



Sempre da supini contrarre i muscoli dei glutei stringendoli verso l'interno

5



Inarcare la schiena

6

Alzare le gambe una alla volta



7

Contrarre i muscoli addominali



8

Flettere ed estendere la testa (flessione ed estensione del collo)



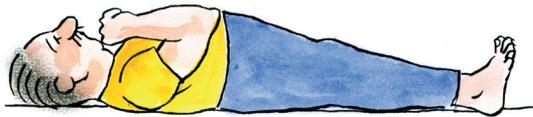
9

Ruotare la testa verso destra

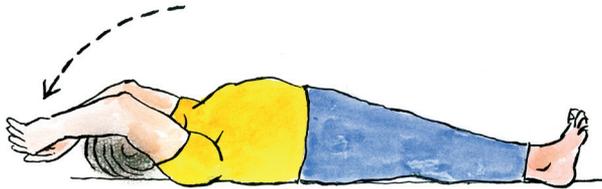


e verso sinistra

10



A. Raccogliere le braccia sul petto



B. Alzare le braccia sopra la testa

11



A. Alzare le braccia in alto



B. Portare le braccia giù lateralmente

12



A. Stringere le braccia intorno alla testa



B. Con le mani incrociate dietro alla testa, estendere le braccia

13



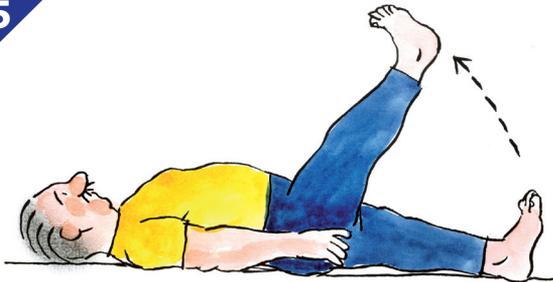
Stirare il braccio destro verso la spalla sinistra. Ripetere il movimento con l'altro braccio

14



Alzare le spalle

15



A. Sempre da supini, alzare una gamba

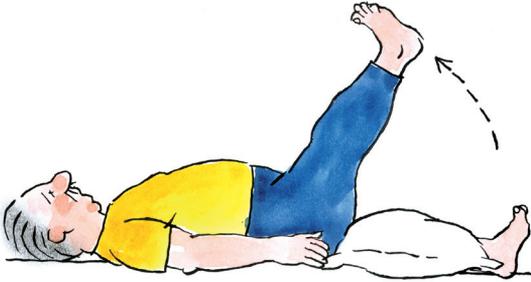


B. Poi fletterla. Ripetere il movimento con l'altra gamba

16



A. In posizione supina, mettere un cuscino sotto una gamba



B. Alzare questa gamba



C. Flettere il ginocchio in modo da premere il calcagno sul cuscino. Ripetere il movimento con l'altra gamba

17

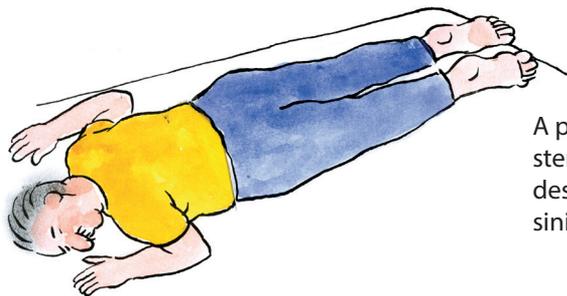


A. Alzare una gamba elevando il ginocchio



B. Con la gamba flessa al livello del ginocchio, appoggiare il piede sulla superficie del letto e flettere le dita. Ripetere il movimento con l'altra gamba

18



A pancia in giù
stendere la gamba
destra e la gamba
sinistra



A. Sollevare
la gamba destra

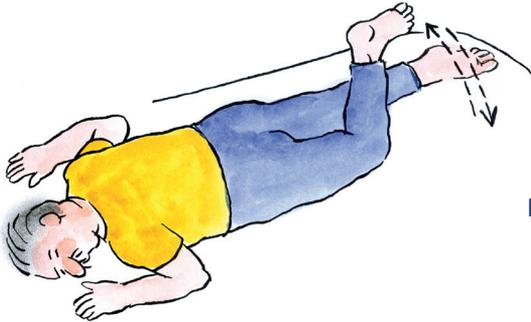


B. Sollevare
la gamba sinistra

19

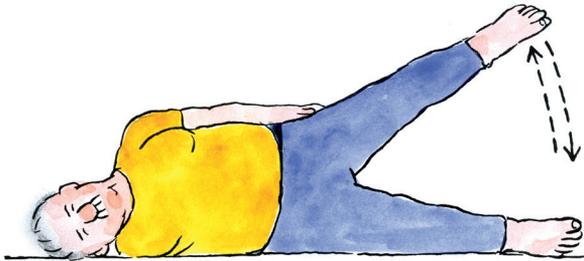


A. Sempre a pancia in giù flettere il ginocchio destro



B. Flettere il ginocchio sinistro

20



Su un fianco, alzare verso l'alto la gamba tesa. Ripetere il movimento sull'altro fianco, con l'altra gamba

21



A. Tornare in posizione supina e stendere la gamba destra verso destra

B. Stendere la gamba sinistra verso sinistra

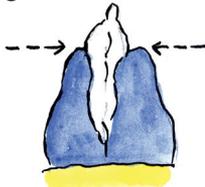
22



A. Con le ginocchia in flessione, aprirle



B. Stringerle



C. Ripetere lo stesso movimento stringendo fra le ginocchia un cuscino

23

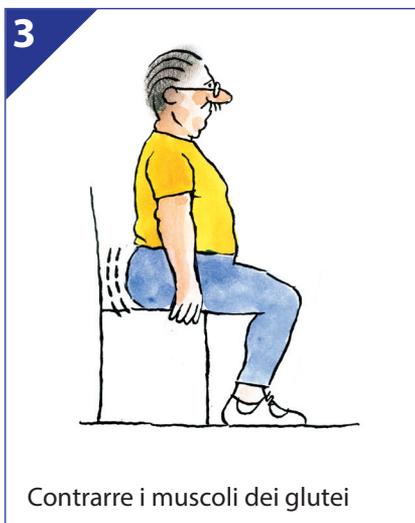
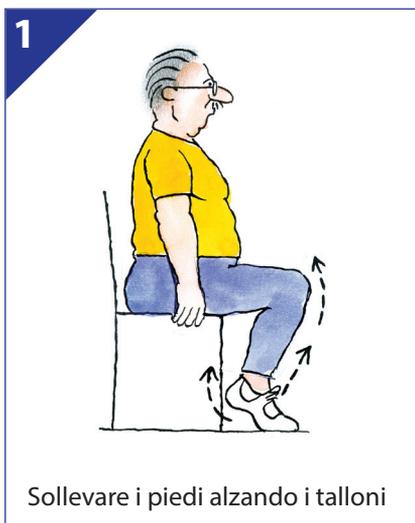


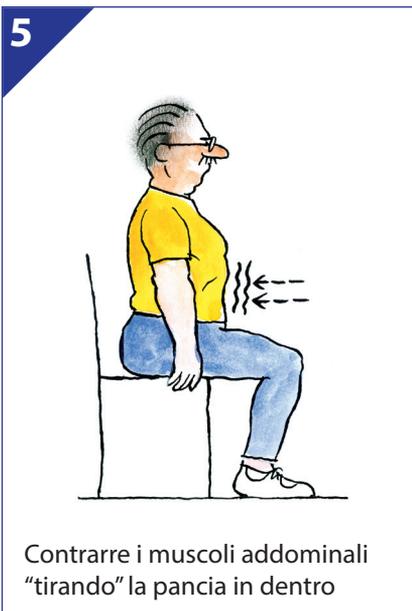
Flettere ed estendere la testa

Con grande sorpresa il signor B scopre che può interrompere la lunga giornata lavorativa facendo facili esercizi, per un quarto d'ora, stando seduto, anche in ufficio durante una pausa. Ecco, nelle pagine seguenti, gli esercizi da seduti.

Esercizi da seduti

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte





8



A. Stendere le braccia in avanti



B. Sollevarle sopra la testa

9



A. Inspirare profondamente
con il naso

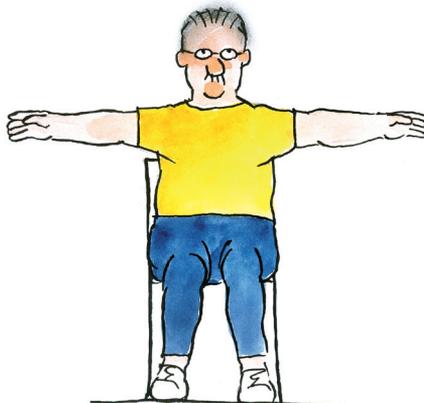


B. Espirare con la bocca

10



A. Stendere le braccia in avanti



B. Aprirle

11



A. Stringere le braccia intorno alla testa tenendo le mani incrociate



B. Sempre con le mani incrociate, estendere le braccia con i gomiti verso l'esterno

12



A. Estendere la testa all'indietro



B. Flettere la testa in avanti

13



Stirare il braccio destro verso la spalla sinistra. Ripetere il movimento anche con l'altro braccio

14



Alzare le spalle

15



A. Stringere le ginocchia



B. Allargare le gambe

16



Flettere l'anca a destra e a sinistra

17



Alzare una gamba alla volta

18



Flettere il busto spingendo le mani sotto le ginocchia

19



Distendere le gambe e contrarre i muscoli delle cosce

20



Flettere il busto spingendo le mani sulle ginocchia

21



Distendere le gambe e flettere in alto le punte dei piedi

22



Fare il movimento del remare flettendo il tronco avanti e indietro

23



Sollevarle le gambe tese, aprirle e chiuderle

24



Ripetere da seduti tutti i movimenti delle mani per il tunnel carpale riportati nelle pagine seguenti

Esercizi per le mani

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte

1

A. Estendere le dita dai pugni chiusi

B. Estendere le mani verso l'esterno

C. Ruotare le mani all'interno

D. Spingere le punte delle dita verso sinistra e verso destra

E. Stringere il pollice della mano destra e spingere verso il basso. Ripetere il movimento con l'altra mano

2



A. Stringere l'indice della mano sinistra con il pugno della mano destra per 5 secondi



B. Poi spingere con l'indice della mano sinistra le dita distese della mano destra. Ripetere i movimenti con l'altra mano

3



A. Contrarre le dita delle mani per metà pugno per 5 secondi

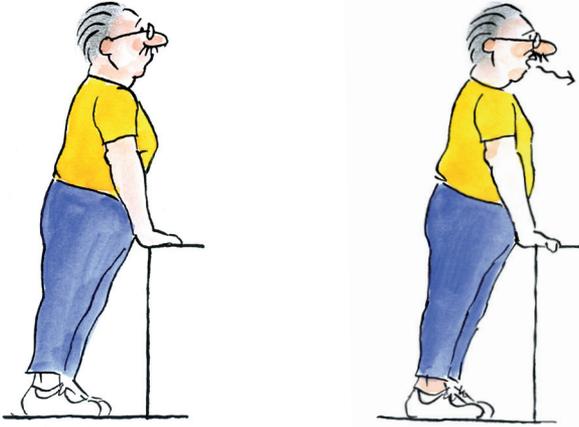


B. Poi serrare le mani a pugni chiusi per 5 secondi

Esercizi in piedi

Ripetere ogni esercizio 15-20 volte

1



A. Inspirare profondamente con il naso

B. Espirare con la bocca

2

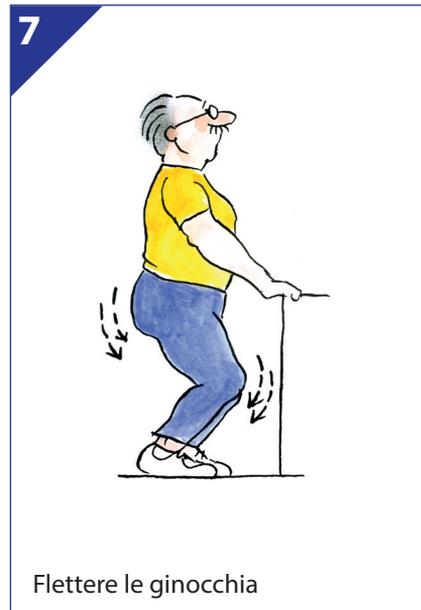
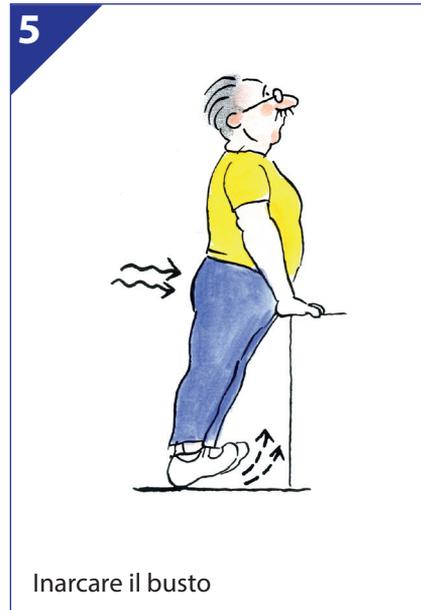


Tenendosi con una mano sollevare all'indietro la gamba corrispondente piegando il ginocchio, poi slanciarla in avanti, come per calciare. Ripetere il movimento con l'altra gamba tenendosi con l'altra mano

3



Sollevarsi sulle punte dei piedi



8



Alzare e abbassare la gamba.
Ripetere il movimento
con l'altra gamba

9



Allargare la gamba tesa verso
l'esterno. Ripetere il movimento
con l'altra gamba

10



A. Inspirare profondamente
con il naso



B. Espirare con la bocca



15



Flettere in avanti il busto e far ruotare il braccio teso in senso orario, poi in senso antiorario. Ripetere il movimento con l'altro braccio

16



Flessioni avanti e indietro con le mani appoggiate al muro

17



Appoggiarsi con una mano al muro; alzare e abbassare l'altra mano come per verniciare. Ripetere il movimento con l'altra mano

18



Appoggiare la testa al muro, sollevare il mento e spingerlo in basso

Ricette

Le ricette qui descritte, suggerite dallo chef Umberto e scoperte dal signor B in un viaggio a Pioppi, nel Cilento, sono solo tre esempi di piatti gustosi e semplici realizzati nello "stile mediterraneo moderno".

CECI ALL'INSALATA

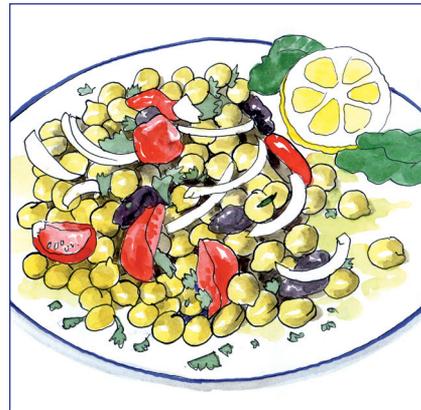
Difficoltà bassa

Preparazione 15 minuti
+ 10 ore di ammollo

Cottura 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di ceci secchi
- 1 cipolla
- 8 pomodorini freschi
- 50 g di olive nere
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- basilico fresco



- Mettete a bagno i ceci in acqua tiepida e lasciateli in ammollo per circa 10 ore.
- Mettete a cuocere i ceci in acqua e, possibilmente, in una pentola di terracotta. Fateli lessare a fuoco lento con il coperchio per circa 2 ore.
- Ultimata la cottura dei ceci, scolateli e raccoglieteli in una casseruola aggiungendo la cipolla tagliata a julienne, i pomodorini freschi, le olive nere, l'olio e il basilico.

FUSILLI AL RAGÙ

Difficoltà media

Preparazione 20 minuti

Cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di fusilli
- 100 g di carne di vitello
- 100 g di carne di maiale
- 100 g di carne di castrato
- 800 g di pomodoro passato
- mezzo bicchiere di vino nero
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di grana grattugiato
- 1 ciuffo di basilico fresco



- ☞ Scaldate l'olio in una padella e soffriggete l'aglio fino a farlo imbiondire.
- ☞ Mettete nella padella la carne di maiale, di vitello e di castrato tritata e mescolate. Fate sfumare innaffiando con il vino nero.
- ☞ Aggiungete il pomodoro passato e fate cuocere per circa 1 ora a fiamma molto bassa.
- ☞ Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola. Tuffatevi i fusilli, cuoceteli al dente e condite con il sugo preparato. Completate il piatto con una spolverata di grana grattugiato ed una foglia di basilico.

SPIGOLA AL FORNO SU FOGLIE DI LIMONE

Difficoltà media

Preparazione 20 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ▶ 4 spigole da circa 300 g
- ▶ 100 g di pangrattato
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 2 cucchiaini di limone spremuto
- ▶ 1 ciuffetto di prezzemolo
- ▶ 20 foglie di limone
- ▶ 1 cucchiaino di pepe rosa
- ▶ pepe



- Pulite il pesce, aprendolo a metà. Realizzate un impasto con pangrattato, prezzemolo e aglio tritati finemente, un pizzico di pepe, olio e 2 cucchiaini di limone spremuto. Disponete in una teglia delle foglie di limone e adagiatevi la spigola aperta a libro, spalmatevi l'impasto precedentemente preparato e aggiungete qualche granello di pepe rosa e un filo d'olio.
- Infornate a 180 gradi per circa 15 minuti, fino a quando la spigola risulterà ben dorata.



Realizzato nell'ambito de
**Il Progetto Cuore - Epidemiologia e prevenzione
delle malattie cerebro e cardiovascolari**

Istituto Superiore di Sanità, Roma
www.cuore.iss.it





Il Pensiero Scientifico Editore

uniti nella prevenzione

unilife

è un marchio **unifarm** s.p.a.
38123 Ravina (TN) • info@unilife.net