



I poteri della mente e l'osteopatia

L'età porta consiglio

Dieta a zona e ginnastica coi pesi: ricetta antiaging

Invecchiando s'impara anche a prendersi cura di sé. A dirlo non è più solo la saggezza popolare, ma anche l'osteopata Giuseppe Pensieri: "A far ragionare il popolo dei capelli bianchi è un maggiore sviluppo dei lobi frontali, ossia quest'area del cervello che si comporta come la cabina di regia per alcune funzioni chiave del cervello (dalla soluzione dei problemi al ragionamento, fino alla gestione di più attività in parallelo). Ma il cervello degli anziani ragiona meglio

con l'allenamento anaerobico (ginnastica con i pesi) e facendo comunicare le nostre parti più intime. Come? Mediante l'osteopatia, terapia che dedica un'attenzione a 360 gradi alla struttura del corpo umano inteso nella sua interezza (ossa, muscoli, legamenti, fascia, tessuto connettivo, oltre che sistemi nervoso, linfatico e circolatorio)". Chi non vuole provarla, punti tutto sul movimento: "L'allenamento con i pesi è sicuramente sottovalutato dalla maggior parte della

gente, che lo ritiene solo un mezzo per l'esaltazione estetica del corpo. In realtà sviluppa l'ipertrofia (incrementa il volume dei muscoli), forza muscolare e proporzioni corporee, contrastando anche il declino cognitivo. In base agli effetti, si hanno benefici per l'apparato cardio-vascolare, per l'apparato respiratorio, per l'apparato scheletrico e per il sistema nervoso", conclude il dottor Pensieri. Confidando nel fatto che l'età d'argento coincide anche l'età della ra-

gione, da usare per esempio per contrastare l'invecchiamento. D'altronde, se è vero che ogni periodo della vita ha la sua intelligenza, è altrettanto vero che stagionando si impara a utilizzare il cervello in modi nuovi, dando luogo a ipotesi controcorrente rispetto al ritornello del declino cognitivo in età senile. "Anche adottare una dieta "anticonformista" permette alla macchina umana di non ingolfarsi fino a fondere" suggerisce Giuseppe Pensieri, indicando che "privilegiando la dieta a zona, che consente al metabolismo e al sistema nervoso di essere sempre acceso. Basta privilegiare alimenti come frutta di stagione, verdure, proteine del pesce e della carne ma in quantità limitate alla quantità di massa magra disponibile, significa rispettare il DNA, il nostro codice genetico, che non riconosce viceversa i cibi raffinati e si priva lui stesso di importanti enzimi e vitamine per digerire tutto quanto ingeriamo ogni giorno".

Prevenire l'invecchiamento mentale Il cervello non va in vacanza

Volete un cervello più efficiente? Datevi al ballo, alle parole crociate e imparate a fare i giocolieri. L'importante è non perdere la bussola, per ricordare i compleanni dei nipoti o dei figli, e per non accusare difficoltà di concentrazione, ecco i consigli del professor Carlo Caltagirone, membro della SIN (Società Italiana di Neurologia). "Innanzitutto importante adottare uno stile di vita sano, caratterizzato da una alimentazione corretta e da esercizio fisico moderato. La dieta deve essere varia e ricca di alimenti in grado di contrastare l'azione ossidante dei radicali

liberi, mentre l'esercizio fisico, mediante una migliore ossigenazione del cervello, porta ad una serie di effetti benefici non solo al corpo ma anche alla mente. Oltre allo stile di vita sano un'altra regola importante da applicare per rallentare l'invecchiamento cerebrale quella di condurre una vita attiva, ricca di interazioni sociali e di attività che ci vedano coinvolti con una partecipazione attiva ed emotiva. Sono sicuramente utili tutti gli esercizi in grado di stimolare il cervello, dalla semplice lettura allo svolgimento dei cosiddetti brain games. È importante ridurre i fattori di rischio, soprattutto quelli vascolari come ipertensione e diabete e non sottovalutare la presenza di depressione e ansia, che possono contribuire all'insorgenza di disturbi di memoria. Infine