

# Pasto equilibrato e scarpe giuste Importante monitorare il battito

## Le regole

Per ottenere benefici è sufficiente svolgere attività aerobica in "Zona 1"

Ecco come si calcola

Monitorare il battito cardiaco è fondamentale per comprendere l'intensità dell'attività fisica, legata alle zone cardiache e ai processi metabolici che l'organismo attiva.

«Per ottenere i benefici descritti - spiega Marco Semprini, fisioterapista dell'ospedale di Erba - è sufficiente svolgere attività aerobica in Zona 1, che migliora la capacità del cuore di pompare il sangue e quella dei muscoli di utilizzare l'ossigeno. La Zona 1 corrisponde al 50-60% della frequenza cardiaca massima (FCmax)».

Per calcolare la FCmax: uomini (FCmax = 220 - età) e donne (FCmax = 226 - età). Va precisato che questo sistema, noto come metodo di Karvonen, è uno standard utile ma non totalmente preciso per ogni individuo.

«Prima di una camminata è importante consumare un pasto equilibrato, ricco soprattutto di carboidrati (circa il 50% del totale), che forniscono energia immediata - prosegue il fisioterapista - Anche la frutta e i farinacei a lento assorbimento sono utili per garantire un apporto energetico più duraturo, mentre la quota di grassi non dovrebbe superare il 20%. Le proteine (circa il 30% del pasto) apportano gli aminoacidi essenziali necessari per il ricambio e la costruzione delle cellule. Da non dimenticare le vitamine, fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo: quelle del gruppo B contrastano l'affaticamento, la vitamina E migliora l'utilizzo dell'ossigeno e la vitamina C sostiene il sistema immunitario».

È altrettanto importante mantenere una buona idratazione, sia prima della cammi-

nata sia durante l'attività, per compensare la perdita di liquidi e sali minerali. Una colazione pre-camminata dovrebbe essere abbondante ma non troppo vicina alla partenza e composta da alimenti facilmente digeribili. Alcuni esempi: pane tostato o fette biscottate con miele, marmellata, crema di nocciola o burro; cereali, biscotti secchi, crostata di frutta; frutta fresca; affettati magri come prosciutto, speck o bresaola. Il tutto può essere accompagnato da tè o caffè. È consigliabile privilegiare zuccheri semplici e carboidrati di facile assimilazione, per non appesantire l'organismo.

Come detto, le calzature hanno un ruolo importante quando si cammina. «Durante la camminata il piede svolge un ruolo fondamentale sia nella propulsione sia nell'assorbimento dell'impatto - spiega ancora Semprini - La scarpa deve essere comoda e stabile, soprattutto per gli anziani che presentano deficit di equilibrio o ridotta resistenza. Una calzatura ideale dovrebbe prevenire gli scivolamenti, ridurre il rischio di inciampi e avere una tomaia automodellante, capace di adattarsi a eventuali deformità o segni di artrosi tipici del piede anziano, evitando così dolore e fastidi».

Diversi studi, inoltre, hanno evidenziato l'importanza del movimento delle braccia durante la camminata. L'oscillazione degli arti superiori non solo aiuta a mantenere l'equilibrio, ma contribuisce anche a ridurre il dispendio energetico.

Spesso si sente dire che il momento migliore per camminare è il mattino, ma è realmente così? Esiste un momento mi-

gliore per camminare? «Bisogna tenere in considerazione i diversi fattori che entrano in gioco, come l'età, le esigenze lavorative, le preferenze personali e gli obiettivi individuali - conclude Semprini - In generale, la mattina è un momento ideale per migliorare l'umore e stimolare il metabolismo, iniziando la giornata con la giusta energia. La pausa pranzo è utile per ottimizzare i tempi e contribuire al controllo della glicemia post-prandiale. La sera, infine, favorisce la digestione e il rilassamento prima di dormire».

F. Gui.



I fisioterapisti Camilla Tavecchio e Marco Semprini