

Alla larga dal diabete

PROBABILITÀ CHE HA UN UOMO SANO DI SVILUPPARE IL DIABETE ATTORNO AI 40 ANNI: **1 SU 3**

AUMENTO DEL RISCHIO DIABETE IN CHI GUARDA LA TV PER 4 ORE AL GIORNO, INVECE DI UNA: **100%**

Batti gli zuccheri con i grassi buoni

Mangiare mandorle aiuta a contrastare la resistenza all'insulina (che rischia di portarti al diabete). Uno studio pubblicato l'anno scorso sul *Journal of the American College of Nutrition* ha scoperto che con 60 grammi al giorno di mandorle per 4 mesi, gli uomini che soffrono di prediabete possono abbassare del 23 per cento i loro livelli di insulina. Tutto merito di un grasso buono contenuto nelle mandorle, l'acido oleico: stimola la produzione di un ormone (il *GLP-1*) capace di impedire i famigerati picchi di insulina nel sangue (che invece di rendere utilizzabili gli zuccheri come energia a disposizione delle cellule, li trasformano in depositi di grasso).



Squat antiglicemia

Per la *University of California di Los Angeles (Usa)* gli uomini con poca massa muscolare soffrono di resistenza all'insulina il 67% in più di quelli che frequentano la palestra. Secondo i ricercatori, una massa muscolare sviluppata permette al corpo di gestire meglio l'insulina e quindi di regolare i picchi di zucchero nel sangue. Difenditi così: limita la permanenza davanti alla tv a un film al giorno, e durante le pause pubblicitarie dacci dentro con qualche serie di squat, affondi e flessioni.

DAI UNA SCOSSA ALLA TUA VITA

Riduci la pressione

UOMO MEDIO: 131/85 MMHG
IL TUO OBIETTIVO: 120/80 MMHG

Cosa rischi se rimani nella media: malattie cardiache e ictus

Cosa puoi fare per raggiungere l'eccellenza: segui i consigli del *British Journal of Psychology* e non ti buttare a testa bassa nelle discussioni. Anche se ti senti offeso, rallenta e rifletti: ricordi quando nei cartoni animati contavano fino a 10 prima di esplodere? Ecco, così. «Sforzati di capire il tuo aggressore e le circostanze che hanno scatenato il suo comportamento», consiglia il dottor *Maurice Schweitzer*, psicologo dell'*Università della Pennsylvania (Usa)*. Slogare i bicipiti contro un sacco abbassa la pressione, ma farlo contro una persona, no. Rischia di prenderli, di essere arrestato e masticare amaro per chissà quanto.

DAI UNA SCOSSA ALLA TUA VITA

Rallenta il battito

UOMO MEDIO: FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO ATTORNO AI 75 BATTITI AL MINUTO
IL TUO OBIETTIVO: FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO INFERIORE AI 60 BATTITI AL MINUTO

Cosa rischi se rimani nella media: più alto è il numero di battiti, più stressi il sistema cardiovascolare, mettendoti a rischio di problemi cardiaci e ictus.

Cosa puoi fare per raggiungere l'eccellenza: per rallentare il tuo battito, accelera un po', provando sport più impegnativi. Se vai in bicicletta, inserisci nei tuoi percorsi salite via via più difficili e nelle partite a calcio gioca se puoi sulla fascia, dove si corre. Alleni il tuo cuore a lavorare di più e i battiti caleranno.

Alla larga dall'ipertensione

PROBABILITÀ DELL'UOMO MEDIO DI SOFFRIRE DI PRESSIONE ALTA TRA I 35 E 44 ANNI: **1 SU 5**

ANNI DI VITA CHE UN 50ENNE CON LA PRESSIONE NORMALE VIVRÀ IN PIÙ RISPETTO A UN SUO COETANEO IPERTESO: **5**

Il pesce fa bene, ma anche le alghe

Una passeggiata al giorno fino alla pescheria non può che far bene al tuo girovita. Sia perché ti muovi, sia perché, garantiscono alcuni ricercatori giapponesi, una dieta a base di pesce è povera di sodio ma ricca di magnesio e taurina, due tuoi grandi alleati nella lotta all'ipertensione. Puoi anche buttarti sulle alghe: sono ricche di magnesio, facili da aggiungere alle tue zuppe e utili nella preparazione del sushi. Le trovi essiccate, in scatola, ma spesso anche in molti mercati del pesce, fresche. E per fare il pieno di taurina compra qualche crostaceo, come ostriche e cappesante.

La mossa antitumore

CORAZZA LA TUA PELLE

CONSUMO MEDIO ANNUO DI PROTEZIONE SOLARE DA PARTE DELL'UOMO MEDIO: **UN FLACONE E MEZZO**

NUMERO DI FLACONI DA 250 ML CHE AVREBBE DOVUTO USARE, SE AVESSE APPLICATO PER TUTTA L'ESTATE LA DOSE GIUSTA PER DIFENDERSI DAI RAGGI SOLARI NOCIVI: **11**

Protezione: meglio bassa, ma più spesso

C'è qualcosa di perverso, nelle creme solari a protezione totale: chi le usa è portato a rimanere al sole molto (troppo) più a lungo. Ma un alto fattore di protezione non significa potersi rosolare in eterno, magari quando i raggi solari sono più pericolosi: un comportamento del genere aumenta il rischio di sviluppare un melanoma, il terribile tumore della pelle. Paradossalmente, è più al sicuro chi opta per una protezione più bassa, magari esagerando un po' sulle quantità. «Chi pensa che spalmandosi con un fattore protettivo elevato si sia sistemato per tutto il giorno, sbaglia», spiega il professor *Antonino Di Pietro*, dermatologo e dermatologo plastico a *Milano*. Il suo consiglio: ricoprirti di protezione 30, poi imposta un promemoria sul cellulare per ricordarti di applicarla di nuovo dopo un'ora, e tutte le volte che hai fatto il bagno. Anche se è waterproof...

Divertitevi nella caccia al neo

Chiedi alla tua ragazza o a tua moglie di raggiungerti in doccia per esaminare centimetro per centimetro tutto il tuo corpo - in fondo te l'ha ordinato il medico... E per essere gentile, ricambia l'attenzione. Spiega il professor *Di Pietro*: «Sotto accusa sono i nei di forma irregolare, molto grandi, scuri, in rilievo e che cambiano forma con il passare del tempo». Un esame reciproco eseguito una volta al mese permette di scoprire un eventuale melanoma, quando è più facile da curare. Allora vai: non ti resta che convincerla a lasciarti giocare a *Sherlock Holmes* sulla sua pelle...