



30 idee per una vita sana

Non c'è numero di questo giornale in cui non leggiate consigli su come mangiare meglio, stressarsi meno e in generale vivere vite più sane e felici. Ma quei suggerimenti come li mette in pratica chi li predica? Per i 30 anni di iO Donna, ho chiesto a 30 specialisti di condividere trucchi, regole e promemoria che adottano in privato. Così medici, psicologi, ricercatori e nutrizionisti raccontano come si rigenerano quando la giornata è impegnativa, quali sono i metodi per curare la pelle e quali le soluzioni per digerire bene. Scoprirete che può essere utile tenere nel vano della doccia i pesetti per allenare i bicipiti e l'olio di mandorle dolci da destinare alle parti intime, che la mattina bisognerebbe picchiettare il viso e la sera scrivere su un foglio i problemi senza soluzione

di Eliana Liotta - illustrazioni di Cinzia Zenocchini



1 Al lavoro sempre in bici

«Ogni mattina, il mio buongiorno alla vita comincia con l'attività fisica, fin da piccola. Dopo una festosa colazione con caffelatte, kefir e una coppetta di porridge, mi regalo un'oretta per mettere in pista il corpo, che è il mio migliore e più fedele amico. Attività fisica a casa, almeno 30 minuti, poi stretching, doccia e via. Esco per andare al lavoro e mi piace guardare il cielo, pedalando allegra in bici, col mio casco da scooter e i guanti da sci, per parare eventuali cadute. Se piove, mantellina verde: sopra il cappuccio, tengo il casco con lucetta incorporata, e altre lucette ai polsi e sulla bici. Se vedete un albero di Natale che pedala in bici per Milano, quella sono io».

Alessandra Graziottin
direttrice del Centro di Ginecologia e Sessuologia medica all'ospedale San Raffaele Resnati di Milano

2 Ogni mattina un kiwi

«Da più di dieci anni, appena mi sveglio bevo un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente e mangio un kiwi. Senza, non parte la mia giornata. L'acqua mi idrata e mette in moto l'intestino, così come il kiwi, la cui azione sulla motilità intestinale e contro il gonfiore è stata analizzata in diversi studi scientifici. Ma il kiwi è anche ricchissimo di micronutrienti, tra cui la vitamina C, che contribuisce al funzionamento del sistema immunitario».

Matteo Bassetti
direttore dell'unità di Malattie infettive all'ospedale San Martino di Genova



3 Le soluzioni? Nel sonno

«La sera non guardo mai la tv e non uso il cellulare circa mezz'ora prima di andare a letto. Quel tempo lo uso per scrivere su un foglio delle domande difficili: a volte un problema che non riusciamo a risolvere in laboratorio, altre volte questioni personali a cui non trovo risposta. Metterle nero su bianco, come se dovessi scrivere un articolo, mi aiuta a elaborare meglio i dettagli, e poi lascio al sonno fare il resto. Perché, è vero, la notte porta consiglio».

Valter Tucci
neuroscienziato, direttore del laboratorio di Epigenetica del comportamento presso l'Istituto italiano di tecnologia (Iit) di Genova

4 L'olio per le parti intime

«Nel comparto saponi della doccia tengo sempre l'olio di mandorla. Così mi ricordo di passarne un po' nella vagina e sulle piccole e grandi labbra, mentre mi lavo la mattina. Le ovaie hanno accudito per anni i miei genitali, producendo estrogeni, ma con la menopausa quella protezione noi donne non l'abbiamo più. Diventa fondamentale allora mantenere l'elasticità della zona con un'idratazione continua e quotidiana. Come dico alle mie pazienti, a un certo punto della vita dobbiamo nutrire non solo il viso, cosa che facciamo abitualmente con le varie creme, ma anche le parti intime. In commercio ci sono molti prodotti validi, ricchi di vitamina E».

Laura Giambanco primaria di Ostetricia e Ginecologia all'ospedale Ingrassia di Palermo

5 I pesetti nella doccia

«Ho l'abitudine di tenere due pesetti nella doccia, così mi ricordo di allenare bicipiti e tricipiti. Prima di far partire l'acqua, faccio tre serie da dieci ripetizioni. Spesso le donne trascurano l'allenamento delle braccia, ma con il passare degli anni conservare la massa muscolare diventa sempre più importante. L'attività fisica regolare, compresi gli esercizi di forza, contribuisce a mantenere il cervello in salute, riducendo il rischio di declino cognitivo».

Daniela Calandrella
neurologa presso la Fondazione Pezzoli per la malattia di Parkinson e l'ospedale Gaetano Pini



6 Cellulare davanti agli occhi

«Siccome utilizzo spesso il cellulare per rispondere a sms e mail, lo posiziono quanto più spesso posso in orizzontale all'altezza degli occhi, come prevenzione del *text neck*, il disturbo legato all'uso prolungato di smartphone, tablet e computer quando si tiene la testa piegata in avanti per leggere o scrivere. Altro accorgimento per la mia colonna vertebrale, che non vorrei mi rallentasse o fermasse: quando mi capita di restare seduta per tante ore, cerco di mantenere le spalle allineate alle anche. Se sono in piedi allineo spalle-anche-caviglie: è un modo per mantenere una posizione corretta dal punto di vista muscolare».

Erika Maria Viola *primaria del reparto di Ortopedia all'ospedale di Cremona e coordinatrice delle pari opportunità alla Società italiana ortopedia e traumatologia (Siot)*

7 Le piante mangiasmog

«Sulla scrivania del mio studio, in ospedale, ho un bonsai di ficus elastica che mi è stato donato da una mia paziente dopo aver smesso di fumare. Questa è una delle piante che abbattano l'inquinamento dentro le nostre case, spesso trascurato e in realtà insidioso. Il ficus fa un ottimo lavoro con la formaldeide, che si trova in alcuni arredi, tessuti, colle e vernici, disinfettanti. Altre piante riducono i livelli di Pm 10 e Pm 2,5 negli appartamenti. Non tutti lo sanno, ma il verde dà un grande contributo nell'azione antimog: abbatte tra il 20 e il 70 per cento degli inquinanti dell'aria in ambienti chiusi».

Roberto Boffi *primario di Pneumologia all'Istituto dei tumori di Milano*

8 Coltivare fiori

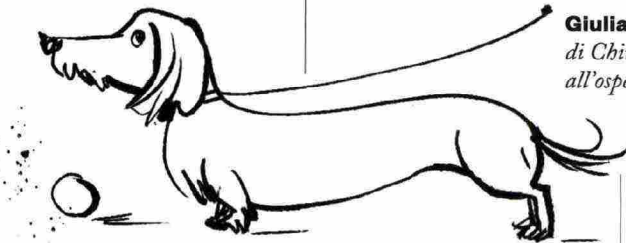
«Io per rilassarmi coltivo fiori. La coltivazione dei fiori è un simbolo di rinascita continua della vita. Le piante magari per un periodo vanno in letargo, per così dire, e poi invece rifioriscono, come può succedere a noi. Accudire i fiori è qualcosa che mi ricorda continuamente la bellezza della vita».

Lucia Del Mastro *docente ordinaria di Oncologia medica all'Università di Genova*

9 La protezione sulle mani

«Fin da quando ero ragazza, in qualunque stagione, non esco mai di casa senza protezione totale sul viso, sul décolleté e soprattutto sulle mani. Sono le superfici più fotoesposte e quindi più a rischio non solo di invecchiamento cutaneo e macchie, ma anche di tumori della pelle».

Vera Donati *chirurga plastica, dirigente medico all'ospedale San Paolo di Milano*



10 In menopausa la terapia ormonale

«Faccio la terapia ormonale sostitutiva, la Tos in sigla, e non ho nessuno dei sintomi classici della menopausa: né vampate, né insonnia, né nebbia cognitiva. Un dato che stupisce, emerso da un'indagine Censis, è che quasi la metà delle italiane non si rivolge al medico, nonostante le vampate di calore siano fastidiose per il 43 per cento di loro. E solo il 7,6 per cento delle donne ricorre alla Tos, mentre oltre il 60 per cento si affida a rimedi erboristici di efficacia non comprovata. È un vero peccato che si trascurino sintomi che possono incidere sul benessere, sulla concentrazione e sulla produttività».

Raffaella Di Pace *ginecologa e sessuologa clinica presso l'ospedale San Giuseppe di Milano*

11 Picchiettare il viso

«Tutte le mattine picchietto il mio viso con due dita (indice e medio appaiati). Parto dai lati del naso e vado verso la fronte, le orecchie e il mento. Lo faccio dopo aver risciacquato la faccia, con acqua tiepida e poi fredda, e aver messo la mia crema antietà, ricca di fospidina, glucosamina, fosfolipidi e ceramidi. Queste leggere pressioni favoriscono l'ossigenazione, il turgore e l'elasticità della pelle. È importante aiutare una buona circolazione cutanea se vogliamo frenare l'invecchiamento in modo naturale, perché il sangue apporta tutte le sostanze necessarie alle cellule».

Antonino Di Pietro *dermatologo, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita-Cutis, fondato in collaborazione con il gruppo ospedaliero San Donato*

12 Relax con il cane

«Per me è salutare passare un'ora o due con il mio cane a passeggiare nel parco il sabato mattina e la domenica mattina. Lo faccio da 15 anni, prima con Willy, ora con il mio golden retriever Haku. È l'ora per me e lui. Io sento musica o penso oppure ascolto romanzi e podcast. La pace senza interferenze. I momenti più belli sono d'inverno, con la pioggia, quando il parco è deserto».

Giulia Veronesi *direttrice del programma di Chirurgia toracica robotica all'ospedale San Raffaele di Milano*

13 Dieci minuti di respiro

«Quando la giornata è particolarmente intensa e non posso fermarmi a dormire o staccare davvero, mi concedo dieci minuti di pausa consapevole. Mi siedo comoda su una poltrona, chiudo gli occhi e mi concentro sul respiro, contando lentamente fino a dieci. Poi immagino di trovarmi in un luogo che per me è rilassante, come il mare: le onde che arrivano sulla spiaggia, la luce, il vento, le sensazioni sulla pelle. Rimango lì per qualche minuto, respirando piano. Prima di riaprire gli occhi conto di nuovo dieci respiri. Quando riprendo, mi sento più calma e lucida per affrontare il resto della giornata».

Emi Bondi *psichiatra, direttrice del dipartimento Salute mentale all'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo*

14 Porzioni extra di legumi

«Quando cucino i legumi, un paio di volte la settimana, mi premuro di preparare alcune porzioni extra, conservandole poi in frigo. Così posso risparmiare un po' di tempo ai fornelli ma senza rinunciare a questi meravigliosi alimenti, ricchi di fibre, minerali e proteine vegetali, che sostituiscono perfettamente la carne rossa e lavorata (e l'ambiente ringrazia)».

Mattia Garutti *oncologo medico al Centro di riferimento oncologico di Aviano (Pn)*



30 idee per una vita sana

15 L'integratore proteico dopo i 60

«Se rischio di non assumere proteine a sufficienza, prendo un integratore di proteine del siero del latte concentrate: sono digeribili rapidamente e molto ricche di leucina, un aminoacido essenziale che stimola la sintesi proteica, favorendo la crescita e il mantenimento delle fibre dei muscoli. Dopo i 60 anni si rischia la sarcopenia, cioè il declino muscolare. Aumentare l'apporto proteico e fare esercizio fisico sono le strategie per frenarla. Da ricordare che, in caso di malattia renale o condizioni cliniche particolari, l'apporto proteico va personalizzato con il medico».

Salvatore Corrao
professore ordinario
di Medicina interna
all'Università
degli Studi di Palermo

16 Fagioli nella yogurtiera

«Soffro di sindrome dell'intestino irritabile e la fermentazione delle fibre dei legumi può darmi fastidio. Io però non voglio perdermeli, perché sono una fonte proteica molto salutare, così adotto un trucco. Faccio fermentare le fibre dai batteri dello yogurt e poi mangio i legumi. Prendo i fagioli cotti (anche quelli pronti in barattolo), 250 grammi, e li mescolo con un cucchiaino di yogurt greco (o fatto in casa). Li lascio fermentare per una notte intera nella yogurtiera. L'indomani i fagioli sono pronti per il mio pranzo e io dimentico gonfiore, dolore e problemi di digestione».

Maria Rescigno direttrice scientifica del Centro di Medicina molecolare a Vienna e docente di Patologia generale in Humanitas University a Milano



17 Lo stretching delle mani

«Adotto uno stratagemma per ricordarmi di fare un po' di stretching delle mani. Quando aspetto il caffè al bar (la mia giornata ne prevede due), faccio dei movimenti di flessione ed estensione delle dita delle mani e dei polsi: serve a migliorare la mobilità delle articolazioni».

Carlo Selmi responsabile di Reumatologia e Immunologia clinica dell'ospedale Humanitas di Rozzano (Milano) e docente di Medicina interna in Humanitas University

18 Musica classica per staccare

«Il lavoro in ospedale è frenetico. Spesso mi sento così piena di cose da fare che mi impongo qualche pausa. Sembra poco ma mi aiuta moltissimo fare dei respiri profondi e concentrarmi su una sola attività per volta, prendendomi il tempo che serve. E di pomeriggio bevo sempre un tè (che io adoro), con calma, ovunque io sia. Anche camminare mi fa bene, mentalmente non solo fisicamente. A volte, quando posso, mi prendo 20 minuti per uscire dal reparto e fare il giro dell'isolato ascoltando musica classica. Mi sembra che mi serva per mettere in fila le idee».

Giulia Marchetti direttrice della clinica di Malattie infettive e tropicali all'Ospedale San Paolo di Milano



19 Mai l'ascensore!

«L'abitudine più salutare che ho è quella di prendere l'ascensore il meno possibile. Sembra banale, ma è un modo per fare esercizio, utile per chi, come me, ha poco tempo per andare in palestra. Mi aveva colpito uno studio britannico del 2023, apparso su *Atherosclerosis*, secondo cui fare una cinquantina di gradini al giorno è associato a una riduzione del 20 per cento del rischio di ictus, infarto e scompenso cardiaco. Più gradini si salgono, meglio è».

Giulio Pompilio cardiocirurgo, direttore scientifico del Centro cardiologico Monzino di Milano

20 Niente cena

«Cerco di non cenare mai. Secondo i principi della crononutrizione, il momento della giornata in cui mangiamo conta, perché cambia il modo in cui il nostro corpo utilizza l'energia ricavata dagli alimenti. Quando amici o colleghi mi invitano, io rispondo: "E vediamo a pranzo, che problema c'è!". Le poche volte in cui ceno, pratico comunque il digiuno intermittente saltando la colazione e pranzando 16 ore dopo il pasto precedente. Sono abituata. Le pause dal cibo aiutano il mio corpo a rallentare, a riposare, a ripararsi».

Annamaria Colao
docente di Endocrinologia
all'Università Federico II
di Napoli

21 Passeggiata prima di colazione

«Esco a fare una passeggiata prima di colazione e sfrutto il periodo di digiuno notturno. A stomaco vuoto, quando l'insulina in circolazione è bassa, il corpo usa più facilmente i grassi di deposito come carburante. Ma per me uscire presto influisce anche sull'umore e sull'energia mattutina, perché sincronizzo i miei ritmi circadiani con i cicli del sole e del buio. Se devo dire, però, qual è la cosa che abbatte di più lo stress è suonare la chitarra almeno una volta alla settimana con la mia band».

Lorenzo Brambilla direttore medico e socio-assistenziale della Fondazione Don Gnocchi

22 Pilates davanti alla tv

«Da anni faccio un quarto d'ora al giorno di brevi esercizi di pilates appena mi sveglio, ai piedi del letto, e la sera, mentre guardo la tv. È in assoluto l'attività più completa per chi vuole prevenire il mal di schiena. Allungo la muscolatura e mobilizzo le articolazioni. Ogni domenica programmo quando fare attività fisica durante la settimana: almeno tre volte da incastrare con gli impegni in ospedale e all'università».

Raffaele Badolato docente ordinario di Pediatria generale all'Università degli Studi di Brescia



30 idee per una vita sana

23 Acqua calda per digerire

«Ho preso l'abitudine di accompagnare la cena con una bella tazza di acqua calda e ho notato che la mia digestione migliora nettamente. Ho fatto una ricerca sugli studi scientifici a riguardo e ho trovato che una bevanda a 60 gradi circa (non di più per non ustionarsi l'esofago!) potrebbe aiutare a risolvere problematiche gastrointestinali che tendono ad aumentare con l'età. Il calore agisce come miorelaxante e contribuisce a ridurre crampi, tensioni addominali e senso di pesantezza. Inoltre, l'acqua calda facilita lo svuotamento dello stomaco e favorisce il transito intestinale».

Lucilla Titta *nutrionista, coordinatrice del programma Smartfood allo Ieo-Istituto europeo di oncologia*

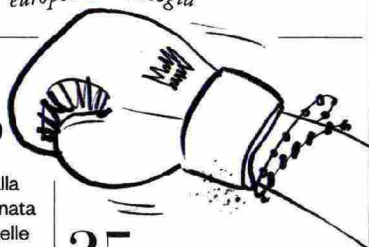
24 Snack di movimento

«Circa ogni due ore mi alzo dalla scrivania per fare una camminata a passo svelto nei corridoi e nelle corsie dell'ospedale. Oppure salgo tre-quattro piani di scale a due a due o velocemente. Quel che è veramente importante è interrompere la sedentarietà. Studi sul monitoraggio del movimento dimostrano infatti che anche sforzi piccoli e regolari, quattro-cinque volte al giorno per uno-due minuti ciascuno, forniscono notevoli benefici cardiovascolari e metabolici. Si chiamano Vilpa, acronimo inglese di attività fisica intensa e intermittente. Li consiglio anche perché sono molto facili da fare».

Alfredo Pontecorvi *direttore dell'unità complessa di Medicina Interna, Endocrinologia e Diabetologia del Policlinico Gemelli di Roma*



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica.



25 Allenamento col sacco antistress

«Io faccio prepugilistica, un'attività estremamente energica, con una grossa componente aerobica. Non ci sono scontri fisici, non c'è combattimento: l'apprendimento delle tecniche del pugilato punta unicamente al potenziamento dell'agilità e alla tonificazione di tutti i muscoli. Trovo straordinario l'allenamento con il sacco, perché mi serve moltissimo a scaricare lo stress».

Irene Aprile *neurologa, alla guida del dipartimento di Riabilitazione neuromotoria della Fondazione Don Gnocchi*

26 Variare le attività sportive

«Da bambina avrei voluto diventare una ballerina. Ero esile, di altezza giusta, molto vivace. La natura mi aveva favorita. I miei genitori dichiararono che non sarebbe stato un vero lavoro e ci rinunciai. Ma quello che cercai di fare dopo fu imparare a mettere nella mia routine il movimento. Non mi sono negata niente: judo, aerobica ai tempi gloriosi di Jane Fonda, body building, spinning, tennis, sci, nuoto, danza standard, pilates. E questo è stato il mio segreto per mantenere un corpo giovanile capace di reagire anche a incidenti di percorso».

Maria Luisa Brandi *specialista in Endocrinologia e Malattie del metabolismo, presidente della Fondazione italiana di ricerca sulle malattie dell'osso*

27 Ballare a casa

«A un certo punto ho deciso di riprendere ad allenarmi, perché so bene quanto muoversi sia fondamentale per la longevità in salute. Ho trovato un'attività aerobica che mi piaceva e che risolveva la mia mancanza cronica di tempo: ballare. Lo consiglio a tutti: ritagliarsi una mezz'oretta a casa propria, almeno tre volte alla settimana, per danzare a ritmo di musica con energia e saltelli. Può sembrare strano ma è divertentissimo e ti dà la carica, oltre a essere economico».

Daniela Lucini *professoressa ordinaria di Scienze dell'esercizio fisico e dello sport all'Università degli Studi di Milano*

28 Giù per terra

«Una delle mie abitudini più semplici è sdraiarmi per terra. Il contatto con il pavimento mi calma: tutto si ridimensiona, il respiro rallenta, la mente si alleggerisce. Sarà che è anche una posizione irresistibile per il mio cane, che passa dall'euforia di trovarmi alla sua altezza alla gioia quieta di sdraiarsi accanto».

Valentina Di Mattei *presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia e responsabile del Servizio di Psicologia clinica della salute all'ospedale San Raffaele di Milano*

29 Pelle pulitissima la notte

«Non vado mai a dormire senza aver perfettamente deterso il viso. La pelle si rigenera durante la notte, quando i fibroblasti producono una maggiore quantità di elastina e collagene, fondamentali per il tono dei nostri tessuti. La mancata pulizia e la presenza di make up rallentano questo processo e lo rendono meno efficace. Di giorno, invece, uso una crema solare protettiva tutto l'anno, non solo in estate, per evitare che i raggi solari danneggino il Dna della pelle, accelerandone l'invecchiamento».

Stefania de Fazio *International Liason della Società italiana di Chirurgia plastica ricostruttiva-regenerativa ed estetica (Sicpre) e presidente eletta dell'International society of plastic regenerative surgery (Ispres)*

30 Omega-3 per il cervello

«Non mi faccio mancare il tè verde mattutino, perché mi idrata e perché è ricchissimo di catechine, molecole dalle proprietà antiossidanti che possono aiutare a proteggere da invecchiamento cellulare, infiammazione e malattie neurodegenerative. Prendo anche gli integratori di omega-3, di cui noi italiani siamo carenti e che sono utili per il cervello e per il sistema cardiovascolare: sotto forma di olio di pesce, qualche cucchiaino a settimana...».

Enzo Spisni *docente di Fisiologia della nutrizione presso l'Università di Bologna, dove dirige il Laboratorio di Fisiologia traslazionale e Nutrizione*