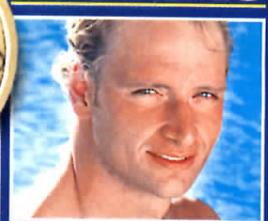


SETTIMANALE

DIPÌÙ



ROSOLINO



Dopo gli ori,
a "Ballando
con le stelle"

LITTLE

TONY

Sono
guarito



LOLLOBRIGIDA

Il mio
amico
Castro



21 AGOSTO 2006 - N. 33

CAIROEDITORE

€ 1,00 (IN ITALIA)

.100.000
copie

**MOIRA
ORFEI**



Padre Pio
mi ha salvato

**LAURA
FREDDI**



Annuncia
le nozze

GREGORACI



Cacciata
dalla Rai



Diretto da
**Sandro
Mayer**

Ha scelto "Dipiù"
per presentare sua figlia

**Clemente
Pernarella**

**PER AMOR MIO, MELANIA
ASCIA "CENTOVETRINE"**



IN CAMPAGNA VI DEPURATE E

«I cibi sani e l'attività all'aperto aiutano i bambini, i ragazzi e

di Giulio Divo

Roma, agosto

La vacanza in campagna, oltre a essere un periodo di relax e di divertimento per tutte le età, può diventare una vera e propria terapia per il benessere del vostro corpo. In mezzo al verde potete dimenticare le tensioni della vita quotidiana e godere della bellezza della natura, e insieme potete anche ossigenare il sangue e fare una scorta preziosa di vitamine e sali minerali, sostanze che rallentano l'invecchiamento delle cellule. Il clima mite, infatti, vi permette di passare tante ore all'aperto e l'abbondanza di ossigeno è assicurata dalla grande quantità di piante. Inoltre i cibi sono di qualità nutritiva superiore, perché sono consumati poche ore dopo essere stati raccolti dal terreno o dall'albero. Insomma: la vacanza in campagna è un'occasione che va assolutamente sfruttata al massimo per tutto ciò che può offrire, al di là del riposo.

Per sapere come trarre il massimo beneficio quando si trascorre qualche giorno in campagna, ho interpellato il professor Fausto Orecchio, docente di Igiene presso il Policlinico Gemelli di Roma e grande specialista in medicina preventiva.

Professore, che cosa rende così salubre e benefica una vacanza in campagna?

«Il primo motivo per cui possiamo dire che un soggiorno in campagna fa bene è sicuramente l'alimentazione. È molto più sana, perché la frutta e la verdura vengono raccolte e mangiate senza subire processi di conservazione di tipo indu-

striale. Questo garantisce loro un sapore e un aroma molto più intensi di quelli ai quali siamo abituati, ma soprattutto questi cibi mantengono intatte le loro proprietà nutrizionali. I cibi campagnoli sono più ricchi di sali minerali, utilissimi per combattere la disidratazione dovuta al caldo estivo, e tra questi ci sono alcuni preziosi oligoelementi, come ferro, rame e zinco, che non devono mai mancare in una dieta perché rallentano l'invecchiamento delle cellule di tutto il corpo. Infine, contengono molte più vitamine della frutta e della verdura che troviamo al supermercato».

Quali sono i benefici di questo genere di ferie per i più piccoli?

«La vacanza in campagna per i bambini è sicuramente un modo per potenziare le loro difese immunitarie e trascorrere l'inverno seguente senza ammalarsi di raffreddore, di tosse ed evitando l'influenza. La vita di campagna, infatti, il contatto con la terra, con le piante e con tutti gli animali espone i bambini a virus e batteri che il loro corpo non conosce: questo non li fa ammalare ma, anzi, li fortifica e li immunizza, come farebbe un qualsiasi vaccino. Per questo consiglio ai genitori di fare giocare i loro figli liberamente, senza limiti, almeno due ore la mattina e tre ore il pomeriggio. Inoltre, la campagna offre ai bambini di città molte situazioni nuove che stimolano la loro curiosità e, quindi, "allenano" la loro mente, rendendoli intellettualmente più attivi e pronti».

Quali sono, invece, i benefici dell'ambiente di campagna per i ragazzi più grandi?

«Nel loro caso l'ampia possi-

bilità di scegliere tra le tante attività sportive diventa un investimento sul benessere per i mesi autunnali e invernali. La campagna, infatti, si presta ai classici sport, ma anche a camminate, gite a cavallo, lavoretti nell'orto che hanno un effetto rilassante sul sistema nervoso, aumentando il livello di serotonina, l'ormone del buon umore. Una cavalcata, anche solo di un'ora, è un'esperienza nuova che stimola la produzione di questa sostanza, che mantiene alto il tono dell'umore. L'aria ricca di ossigeno, poi, dona ai ragazzi più resistenza alla fatica: quindi si muovono di più, consumando più calorie, provocando un sano dimagrimento. E grazie alla maggiore atti-

ività fisica si rinforza anche la loro muscolatura. L'ultimo vantaggio è l'alimentazione sana: anche questa ha un effetto positivo sulla forma fisica».

Quale tipo di beneficio traggono gli adulti da una vacanza in campagna?

«Rispetto ai ragazzi, gli adulti hanno bisogno di eliminare anche lo stress del lavoro. La campagna offre la possibilità di fare dei piccoli lavori manuali: dedicarvi del tempo è utile per espellere attraverso il sudore tutte le tossine accumulate nei mesi invernali. Allo stesso tempo, lavorare nell'orto o occuparsi delle piante stimola il cervello a produrre serotonina, la sostanza che regola il buon

IL VISO DIVENTA PIU' TONICO

«Merito dei cibi freschi», dice il dermatologo

Trascorrere qualche giorno in campagna non ha solo effetti benefici sulla salute del corpo, come ha spiegato il professor Fausto Orecchio nell'articolo che leggete in queste pagine: proprio grazie all'alimentazione sana può portare anche grande giovamento alla pelle. «È la freschezza dei prodotti che si possono consumare durante una vacanza in campagna a fare la differenza», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e presidente dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. «Specialmente gli ortaggi, freschissimi, sono ricchi di proteine ve-

getali, sostanze che servono a ricostruire rapidamente le cellule della pelle, rendendola più forte ed elastica. La frutta, poi, è ricca di sali minerali, sostanze che hanno proprietà nutritive e idratanti; in più nei legumi si trovano anche i fitoestrogeni, cioè gli ormoni naturali che aiutano a rendere la pelle più tonica e splendente. Per questo consiglio, a qualsiasi età, di consumare durante la giornata tre etti di frutta e verdura fresche. L'ambiente della campagna, inoltre, è immerso nel verde e quindi è molto ossigenato. E questo ossigeno aiuta un ricambio più rapido ed efficace della pelle vecchia con la nuova».



Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo.