

BENESSERE

PAGINE UTILI!

Noie da quarantena? Combattile così

Una guida contro i piccoli disturbi

MAL DI TESTA, DEBOLEZZA, STIPSI E PELLE SPENTA SONO EFFETTI COLLATERALI DELLA VITA CASALINGA. LA SOLUZIONE? INTEGRATORI, FRULLATI E QUALCHE TRUCCO

di Erika Riggi

La vita tra le quattro mura domestiche non è naturale per l'uomo e il nostro corpo comincia a subirne gli effetti negativi: mal di testa, dolori muscolo-articolari, capelli e pelle spenti, stipsi. E un generale senso di stanchezza che ci appare paradossale: abbiamo igienizzato ogni maniglia, non abbiamo niente da fare tutto il giorno, eppure... «Abbiamo pulito ogni angolo di casa e persino ridipinto i muri? È il momento di fare lo stesso con noi stessi», dice, con una battuta, **Massimo Gualerzi, cardiologo e direttore dei centri Longevity Suite**. Insomma, è ora delle pulizie di primavera.

L'IGIENE DEL SONNO

Il punto di partenza per combattere stanchezza e mal di testa, assicura Gualerzi, è «l'igiene del sonno: ripristinare un corretto ritmo riposo-veglia è fondamentale per il sistema neuro-ormonale e immunitario. Tanto per cominciare, meglio cenare presto, mai dopo le 20.30, per andare a dormire, mai dopo le 23, con lo stomaco parzialmente vuoto e così dormire meglio». Non abbiamo scuse, riunioni o appuntamenti sociali, che ci impediscano di farlo. Va da sé che il risveglio sarà non dopo le 8. Anche se non potremo concederci nessuna passeggiata per godere del sole, i benefici saranno immediati. Possiamo anche cogliere l'occasione per imparare un



FEDERICA FONTANA, 42

Integratori e centrifugati per prendersi cura di sé.

3 CENTRIFUGATI DI BUONA SALUTE

Ecco tre ricette di centrifugati contenute nel libro *La dieta supersalute* (Sperling & Kupfer) di Massimo Gualerzi.

1. AIUTA LA CIRCOLAZIONE, CONTRO IL MAL DI TESTA

150 g di uva rossa, 1 cestino di mirtilli, 1 cestino di more. Centrifugate e gustate.

2. REGALA ENERGIA E DEPURA LA PELLE

4 kiwi, 2 pere, 1 limone. Centrifugate e gustate.

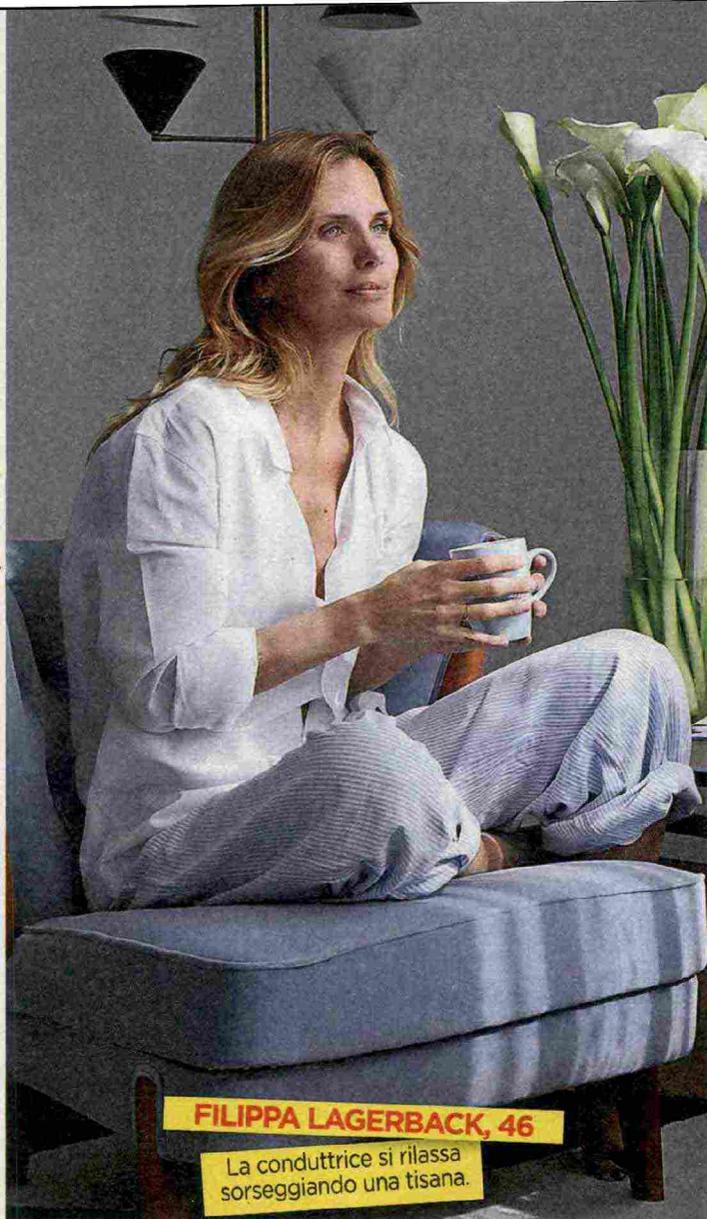
3. CONTRO LA STIPSI

Bevete 1/2 bicchiere di succo di mela o pera con qualche goccia di limone. L'effetto verrà amplificato con 1 centimetro di radice fresca di bardana o il succo di rapa rossa.

nuovo modo di alimentarci: «Ci vogliono 20-30 giorni perché un comportamento diventi un'abitudine. Questa quarantena ci dà tutto il tempo: cominciamo a fare colazioni molto sostanziose, pranzi nutrienti e cene leggere», suggerisce il cardiologo.

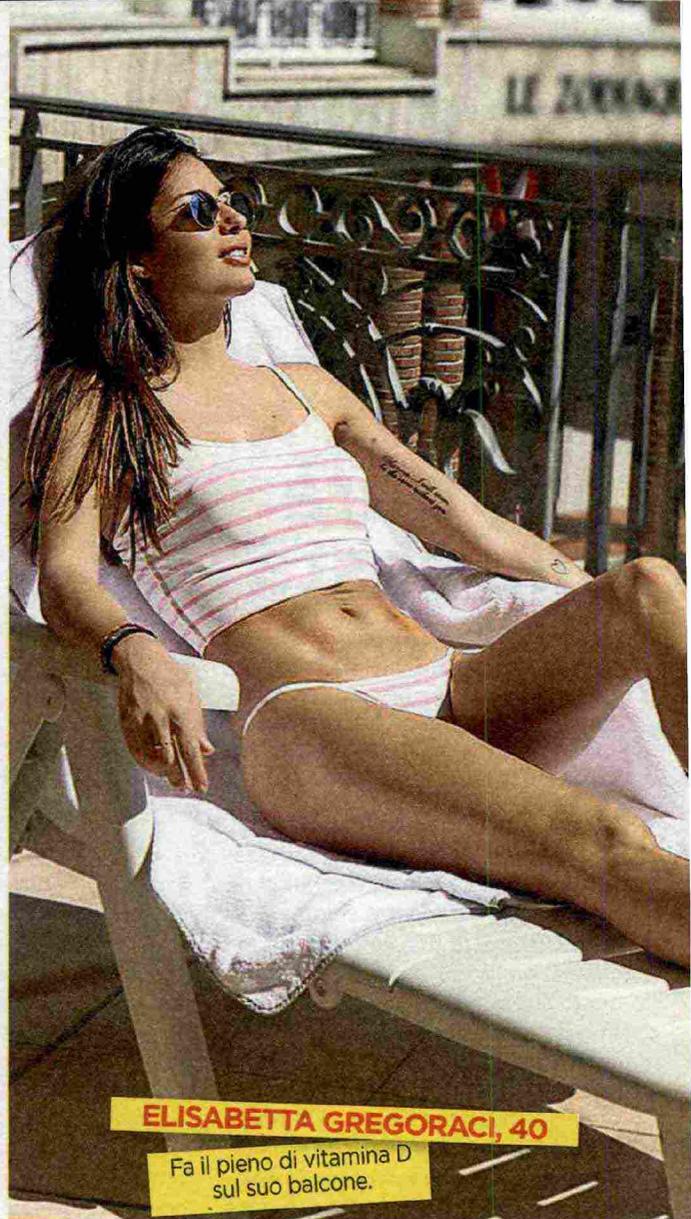
SOTTO QUESTO SOLE

Un certo senso di debolezza accompagnato o meno a irritabilità, capelli sciupati, unghie che si spezzano, pelle opaca e a una maggiore sensibilità alle allergie, soprattutto in questa stagione, può derivare anche da una carenza di vitamina D, che è responsabile dell'assorbimento del calcio e capace di stimolare il sistema immunitario. «Viene prodotta per l'80% nella pelle grazie all'esposizione alla luce solare e solo per il 20% deriva dai cibi che mangiamo», spiega Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista al Policlinico Campus Biomedico di Roma. «Possiamo quindi incrementare la quota nella dieta di uova, pesce, latticini e funghi, che ne sono ricchi, ma è chiaro che la vita che stiamo facendo non ci aiuta, a partire dall'uso della mascherina, che copre tre quarti della faccia». Si può ricorrere a **integratori specifici, che sono addirittura fondamentali per i bambini**. «Ma il mio consiglio è anche, appena possibile, di spalancare la finestra, o uscire sul



FILIPPA LAGERBACK, 46

La conduttrice si rilassa sorseggiando una tisana.



ELISABETTA GREGORACI, 40

Fa il pieno di vitamina D sul suo balcone.

balcone», dice Gualerzi: «Esponiamoci al sole regolarmente per 10-20 minuti al giorno, a torace scoperto. Ad aprile, potete evitare la protezione solare».

UN BICCHIERE DI BENESSERE

«Più facile è fare il pieno di vitamina A, C ed E, utili per il **sistema immunitario**, ma anche di sali minerali, potassio e magnesio, che riducono il **senso di affaticamento**», suggerisce Piretta: «Non servono integratori se l'alimentazione è ricca di frutta e verdura». Piuttosto, regalatevi quotidianamente un centrifugato di kiwi e arancia. «Potete aggiungere anche spinaci e carote e, se volete, anche un po' di zenzero»,



IL CARDIOLOGO MASSIMO GUALERZI

continua il nutrizionista, «ma, nel resto della giornata, dovrete comunque assumere almeno una porzione di frutta e due di verdura. Oltre, naturalmente, alla giusta quantità di proteine, **indispensabili per la salute dei muscoli**, e di carboidrati, per non farvi mancare l'energia».

PIÙ MOVIMENTO PER L'INTESTINO

Uno dei disturbi frequenti in questo periodo di sedentarietà obbligata è la **stipsi**: «Può aiutare incrementare la quota di fibre, assumere kiwi, papaya, pere e prugne, bere tanta acqua e, soprattutto se non si ha molta sete, sorseggiare **tisane di finocchio e malva**»,

ricorda Piretta. E Gualerzi consiglia anche un centrifugato *ad hoc* (nel box, tre sue ricette): «Ma, sia chiaro, non sarà risolutivo da solo: almeno 10-20 minuti di esercizi fisici tutti i giorni sono un obiettivo alla portata di tutti».

EFFETTO DETOX

Paladino della crioterapia (le temperature tra i -85 e i -110 ° C hanno effetti antinfiammatori e rigeneranti), Gualerzi ha un ultimo consiglio: «**Una doccia fredda di 2 o 3 minuti, tutte le mattine**». Per la precisione, per chi vuole seguire il suo esempio, va programmata dopo la ginnastica del mattino: 10 minuti di esercizi da fare appena svegli, a stomaco vuoto e finestre spalancate.