

Consigli utili per vivere sani

Autore: Dott.ssa Alba **ALGESI**

Retorbido (PV)

IL SONNO

Il computer e le TV sono i nemici del sonno perchè trattengono le persone fino a tarda ora coinvolgendole in una specie di esperimento di prevenzione del sonno a livello planetario.

Un buon riposo è più che mai indispensabile per il benessere fisico e mentale.

Dormendo si guadagna in salute.

Questa attività è utile per tutti, bambini e adulti.

Una carenza è una forma di disagio per la collettività.

Un gruppo di ricercatori di San Diego in California ha confermato questa tesi secondo la quale la notte è il miglior momento per dormire.

La fase del sonno REM (movimento rapido) è caratterizzata da un rapido movimento degli occhi sotto le palpe-

bre e favorisce la capacità di affrontare nuove sfide.

Se il sonno è disturbato da incubi a risentirne non è solo la qualità del riposo ma tutto il fisico.

Gli incubi sono una spia a cui, secondo gli studiosi, è utile prestare attenzione prima che sia troppo tardi.

Anche per gli adolescenti una bella dormita è il modo migliore per mantenere il buon umore.

Gli effetti benefici del riposo vanno oltre la psiche.

I benefici del sonno nel comportamento e nell'umore valgono anche per i più piccoli.

I bambini tra i 4 e i 5 anni che al pomeriggio dormono, anche se non tutti i giorni, rischiano meno degli altri di sviluppare una crisi depressiva.

Coloro che sono costretti dai genitori ad andare a dormire alle 10 sono meno depressi rispetto a coetanei abituati a fare tardi tutte le sere.

LA BICICLETTA

La bicicletta è un mezzo di trasporto agile che non ingombra, non inquina e non fa rumore.

E' un veicolo economico in termini di denaro e utile per mantenere l'efficienza fisica.

In Italia, nonostante le domeniche a piedi imposte per contrastare l'inquinamento atmosferico elevato della pianura padana si fa ancora fatica a considerare la bicicletta come una valida alternativa ai mezzi di motore. Ma l'Europa insegna che un ragazzo inglese considera normale recarsi al lavoro in bicicletta anche a molti chilometri da casa; perchè non dovrebbe essere possibile anche da noi dove il clima è mite?

La bicicletta costa poco e fa bene alla salute.

La Mountain bike affronta qualsiasi terreno, ha un telaio solido, il manubrio è dritto per conservare il controllo nei passaggi difficili.

Pedalare fa bene a tutte le età. Se la giornata è calda non bisogna dimenticare di bere per compensare i liquidi persi con la sudorazione.

Una pedalata veloce per un'ora fa consumare 500 calorie, tonifica i glutei, aiuta la circolazione e abbassa la pressione.

