

## 24 salute e benessere

# Nordic walking

### Camminata bruciagrassi Già 10 mila gli adepti

**NATURA.** Sono oltre diecimila gli italiani che hanno già provato il nordic walking, la nuova attività sportiva importata dalla Finlandia. Per la camminata nordica, nata negli anni Trenta come allenamento per lo sci di fondo, sono sufficienti due bastoncini in carbonio o fibra di vetro. Per passeggiare, saltellare, correre e fare piegamenti. L'importante è la coordinazione e l'alternanza del passo con il movimento degli arti superiori: il bastone destro è appoggiato a terra in corrispondenza del tallone sinistro e viceversa. Le calorie bruciate, promettono gli esperti, sono il doppio di quelle consumate con una semplice passeggiata. In una camminata nordica di quaranta minuti si eliminano 400 calorie, contro le 240 di una normale andatura.

La mania per il nordic walking appassiona nel mondo oltre 7 milioni di persone. In

**40** per cento è l'aumento dei risultati ottenuti con il nordic walking rispetto a una normale camminata.

**90** per cento è la muscolatura coinvolta durante la camminata nordica: circa 600 muscoli in attività.

Italia da alcuni anni la camminata nordica è inserita nelle offerte per le settimane bianche. Ma non è solo uno sport invernale. Si può praticare anche in città, nei parchi ad esempio, in campagna o in riva al mare, in inverno o in estate, ed è adatto a tutte le età. L'aiuto dei bastoncini alleggerisce il peso sulla colonna vertebrale e sulle gambe, migliora l'equilibrio e la tonicità muscolare.

Laura Ponziani

#### Camminare pensando

Aristotele teneva le sue lezioni passeggiando. In filosofia, e nella religione, cammino e pensiero sono legati da un sottile filo. Da questa idea nel 2007 è nato il brain walking per coniugare equilibrio mentale e spirituale.

#### Fit walking

La passeggiata si trasforma nell'arte per mantenere la linea. Una filosofia di vita che fa del passo svelto l'ingrediente fondamentale per dimagrire e tornare in forma. In mezz'ora di fit walking si bruciano fino a 150 calorie.

### Ma va usato solo da esperti

## Botulino assoluto: è sicuro ma crea dipendenza

**G**li ultimi gadget sono delle piccole trousse in vernice nera con un bel cuore rosso e la scritta "I love botox", mentre dal Regno Unito arriva l'allarme "dipendenza da botulino". Il botox, il cui nome commerciale in Italia è Vistabex, è l'incriminata e discussa tossina botulinica purificata di tipo A (quella di tipo B non può essere utilizzata a fini estetici) che, iniettata nei muscoli mimici, provoca un blocco colinergico, attenuando così le rughe d'espressione. Scoperta nel 1977, viene utilizzata inizialmente solo per il trattamento dello strabismo, degli spasmi muscolari, e, in alcuni casi, anche in ortopedia per le cefalee muscolo tensive. A partire dagli anni 90' la chirurgia estetica ne scopre tutti i vantaggi e il gioco si trasforma in un vero e proprio business.

**“È** un farmaco assolutamente innocuo - spiega il dott. Massimo Re, specialista in chirurgia plastica - a patto che venga somministrato solo da professionisti qualificati che hanno un'approfondita conoscenza di tutti i muscoli facciali oltre che di tutti i nervi che li irrorano. Il botulino deve essere adattato al viso del paziente, così come la quantità di prodotto iniettato. Anche la conservazione della tossina botulinica è molto importante perché se resta a una temperatura superiore ai 4°C viene disattivata”.  
“Ma dato che le categorie mediche che ne fanno uso sono tantissime - rincara il dott. Rubens Oddenino, presidente dell'Associazione Europea Chirurgia Estetica - sarebbe opportuno che la casa di produzione farmaceutica organizzasse dei corsi per la corretta conservazione e utilizzo di questa sostanza per evitarne l'uso improprio”.

Stefania Bonomi