

# Lavoro e allenamento

È possibile tenersi in forma senza stravolgere la nostra agenda?

di Fabio Swich



**Lo stress della vita quotidiana, causato da un vertiginoso aumento dei ritmi di lavoro** e dalla necessità di dover far fronte all'aumento dei costi della vita, ci fa desiderare una condizione migliore. Non sempre, però, è facile capire i passi corretti da effettuare. Siamo tutti martellati da messaggi più o meno chiari sul benessere della nostra vita: sentiamo da ogni parte parlare di spazi da dedicare alla nostra salute, ma regolarmente ci accorgiamo che commettiamo qualche cosa di sbagliato, dal momento che continuiamo a sentirci stressati, frustrati e poco in forma.

Voglio essere chiaro con i lettori: non ho assolutamente la presunzione di saper risolvere un problema che attanaglia praticamente la totalità della popolazione. Credo tuttavia che se tutti insieme cerchiamo di riflettere su come si può combattere in modo corretto e ordinato questa condizione forse possiamo ottenere qualche miglioramento. Come dicevo, tutto parte da

un costante e generale senso di frustrazione sulla nostra forma. Ma cosa ci stanca di più: l'essere in soprappeso o problemi di gonfiore e mala digestione? La mancanza di fiato alla prima corsa? La malandata condizione fisica alla prima sciata? La poca tonicità del nostro sedere? O l'incapacità di risolvere tutte queste problematiche in un contesto pieno di impegni e di ostacoli oggettivi?

Effettivamente affrontare i problemi inserendoli (o meglio incastrandoli) negli impegni di lavoro e studio non è facile, ma io credo che alla base ci sia un fatto culturale. Dobbiamo cominciare a capire che tutto parte da noi. Se vogliamo cambiare qualche cosa, questo può avvenire solo per nostra iniziativa, e non certo per qualche cambiamento della nostra società. In primo luogo quindi ci occorre un po' di coraggio e affrontare un buon «tagliando» del nostro fisico. Effettuare una visita medica con un elettrocardiogramma e magari un'analisi

della composizione corporea ci aiuta subito a capire quali sono i punti su cui dobbiamo intervenire. La visita medica è una di quelle cose che tutti rifiutano a priori solo perché è una scocciatura andarla a fare. Se si frequenta una palestra, spesso il medico è presente, se non la si frequenta allora è necessario imporsi di fare una visita, perché è questa la vera prevenzione. In un secondo momento, sarebbe opportuno abbinare subito un colloquio con un dietista, dietologo o naturopata, ed effettuare un test alimentare. Questo perché è fondamentale capire che l'alimentazione è parte integrante del nostro stato fisico. Anche dal punto di vista meramente sportivo, capita a volte che, a causa di un'alimentazione sbagliata, non si riescano a raggiungere certe performance.

In terzo luogo, occorre capire che se si conduce una vita intensa non è necessario impegnarsi in modo esasperato nello sport. Ciò può portare spesso ad interrompere dopo poco tempo il proprio programma di allenamento. Due volte a settimana sono sufficienti se si è costanti nel tempo. La professione che svolgiamo, inoltre, determina la tipologia dell'allenamento: un lavoro sedentario, dove si passano molte ore seduti alla scrivania o in macchina, provoca, oltre che ad un accumulo di grassi anche ad un'accelerazione dei battiti cardiaci e ad un'alterazione della pressione (spesso si alza). Ecco che allora occorre soprattutto svolgere un lavo-

ro cardiovascolare attraverso movimento (corsa, camminata, bicicletta, corsi musicali, nuoto). Per una persona normale che deve mantenersi in forma è sufficiente, in questo caso, svolgere un lavoro aerobico per almeno mezz'ora ogni volta (un'ora a settimana) con un'intensità che non superi il 60-65% del nostro sforzo massimale (che si calcola sui battiti cardiaci eseguendo la formula  $220 - l'età$ , quindi la percentuale). Un po' di tonificazione muscolare con l'uso dei pesi o di macchine isotoniche (con i pesi), allenando correttamente tutti i gruppi muscolari (braccia, gambe, spalle, pettorali e dorsali, addominali), completa il nostro allenamento, che va sicuramente concluso con stretching o allungamento. Generalmente, è più salutare allenarsi alla mattina o a pranzo, consumando dopo un pasto leggero e integrando bene l'acqua bevendo acqua naturale, ma questo è un aspetto molto soggettivo (c'è chi si sfoga dopo la giornata di lavoro) e naturalmente dipende dagli impegni. Questo tipo di allenamento mantiene in forma senza impegnarsi in maniera esasperata e occupando in tutto un'ora o poco più. Due ore alla settimana ci danno quindi la possibilità di stare bene senza impazzire per conciliare i propri impegni. Come dicevo, è un aspetto culturale: bisogna capire semplicemente che mantenersi in forma non costa tanto e che lo si può fare anche se si è impegnati.

**beleaf**  
natural care

Beleaf si prende cura di te

Visita il nostro sito

[www.beleaf.it](http://www.beleaf.it)

e scopri i prodotti più adatti alle tue esigenze

Integratori alimentari 100% naturali

NUMERO VERDE  
800-203 205



Integratori naturali benessere naturale