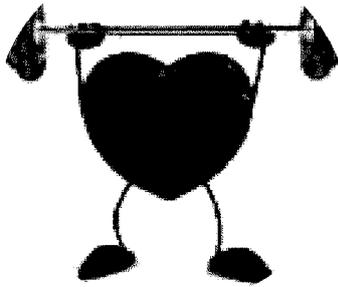


Nuove ricerche scientifiche rilanciano l'importanza della passeggiata e i benefici fisici e mentali legati dal movimento. Gli esempi di Napoli e Tel Aviv che riservano il lungomare ai pedoni e registrano subito un boom di turisti stranieri

# Chi cammina va lontano

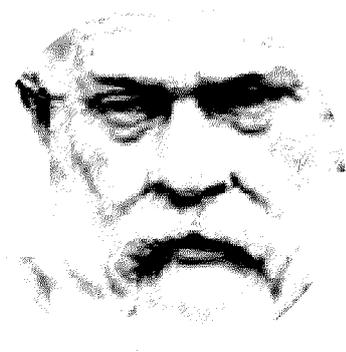
## I vantaggi



**SALUTE** Camminare fa bene al cuore e all'organismo in generale. Fa dimagrire e contribuisce a curare anche malattie come l'artrite



**RISPARMIO** Andare a piedi soprattutto nelle grandi città consente di risparmiare il denaro dell'auto e anche di inquinare meno



**CULTURA** Passeggiare aiuta la riflessione e consente di liberare la mente, fare incontri, socializzare. Anche Socrate girava a piedi

### LO STUDIO

Sarà una delle nuove tendenze del 2014: camminare. Riscopriremo, con un'intensità già segnalata in molte metropoli del mondo, il piacere e l'utilità del passeggiare, di uno stile di vita la cui qualità si misura anche sul numero dei passi compiuti ogni giorno. Il primo segnale di un cambiamento così diffuso e radicale è di natura scientifica: camminare allunga la vita e protegge la nostra salute. Gli studi in materia si stanno moltiplicando e convergono tutti nella stessa direzione, dimostrando come, per esempio, 20 minuti a piedi (la ricerca è stata pubblicata dalla rivista *The Lancet*) servono ad abbattere i rischi di infarto, ictus, diabete. Si chiama medicina preventiva a costo zero.

### IL FISICO

Valida a tutte le età, per i bambini colpiti dall'epidemia dell'obesità (troppe ore davanti al computer, troppa vita sedentaria, troppe merendine imbottite di zuccheri) e per le persone anziane: un gruppo di ricercatori della Queensland University of Brisbane, in Australia, ha dimostrato che l'artrite, un male inevitabile con l'avanzare dell'età, può essere perfino arrestata con una mezz'ora di passeggiata, anche sotto casa, per tre volte alla settimana.

### L'ECONOMIA

Il secondo motore che spinge, a forte velocità, verso la riscoperta del camminare è di natura economica. Abbiamo bisogno di risparmiare, in tempi di Grande Crisi, e la passeggiata significa tagliare i costi di benzina, parcheggio ed eventuali multe. Tanto più che abbiamo, ovunque, luoghi perfetti per passeggiare. Villa Borghese a Roma è uno dei più grandi parchi urbani d'Europa (80 ettari) e nonostante una sciatta manutenzione di questa autentica oasi di verde, la Villa dei romani resta un luogo ideale per respirare aria sana. La pedo-

### SPOSTARSI A PIEDI TORNA DI MODA CONTRASTA LA CRISI PERCHÉ COSTA ZERO E COMBATTE L'OBESITÀ DEI GIOVANI

nalizzazione di via Caracciolo a Napoli è stata una delle poche scelte strategiche e sensate dell'amministrazione comunale guidata dal sindaco Luigi de Magistris: i napoletani sono tornati padroni del loro lungomare e ne sono felici, anche se aspettano interventi strutturali per migliorare

la rete del trasporto pubblico locale. Ma c'è di più.

### L'ECOLOGIA

Le ultime vacanze di Natale a Napoli hanno registrato un boom di turisti stranieri, una vera inversione di tendenza rispetto allo scorso anno e un segnale molto promettente per il futuro. Che cosa cercano i turisti, oltre al tradizionale tour tra chiese, musei e siti archeologici? Il piacere di passeggiare sul lungomare più bello del mondo. Sognando il modello Tel Aviv, la forma più compiuta nel mondo di un'economia locale e metropolitana che mette insieme turismo internazionale, cittadini in vacanza durante il



■ SELPRESS ■  
www.selpress.com

giorno dello shabbat, bar e ristoranti di alta qualità e con prezzi ragionevoli. Migliaia e migliaia di uomini e donne, tutti a passegiare, a piedi o al massimo con una bici in affitto.

### LA FISOSOFIA

La terza e ultima spinta alla riscoperta del camminare è filosofica. Sì, avete capito bene, relativa al pensiero e al sapere. Passeggiare, infatti, significa anche fare incontri, socializzare, riflettere, liberare la mente. Socrate girava a piedi per le strade di Atene e si fermava a interrogare chiunque lo incuriosisse, Platone addestrava i suoi discepoli sotto i portici dell'Accademia, Epicuro invece preferiva i giardini, e Pascal diceva che «la natura dell'uomo è nel movimento». Il filosofo Duccio Demetrio, professore di Filosofia dell'educazione all'università Bicocca di Milano, ha scritto un libro imperdibile, *Filosofia del camminare*, esercizi di meditazione mediterranea, nel quale ricostruisce la storia e i punti di forza di questo banale esercizio fisico. E sulla rete potete trovare i consigli di Luca Giannotti, che di mestiere fa con successo la guida di trekking e nel tempo libero scrive testi come *Arte del camminare* e *Parole in cammino*, 365 pensieri viandanti. Giannotti è anche il direttore artistico del Festival del Camminare di Bolzano che quest'anno, in primavera, sarà una delle più importanti manifestazioni della provincia autonoma del Trentino-Alto Adige. Si parlerà di quanto può valere una vita a passeggio, e di quanto ne abbiamo bisogno anche per liberarci, con un gesto semplice: camminare, di ansie, preoccupazioni, pensieri prigionieri dell'universo web e di un uso compulsivo della tecnologia. Passo dopo passo, magari ogni giorno.

**Antonio Galdo**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# quotidianosanita.it

Sabato 11 GENNAIO 2014

## Cervello. Ecco come adatta i sensi alla percezione dello spazio. Uno studio che potrà essere utile nella riabilitazione

***I ricercatori dell'IIT hanno dimostrato che nella visione tridimensionale il cervello adatta i sensi alle dimensioni del nostro corpo, in particolare alla lunghezza del braccio, ottimizzando la percezione visiva sulla base di queste informazioni. Lo studio potrà avere applicazioni nello sviluppo di robot, protesi e tecniche riabilitative***

La capacità di vedere il mondo in tre dimensioni dipende dai nostri sensi, ma in particolare da come il cervello li adatta, modificandone le percezioni, al crescere del nostro corpo. A studiare il meccanismo sono stati i ricercatori dell'Istituto Italiano di Tecnologia (IIT) a Rovereto (Trento), che hanno scoperto che il modo in cui le informazioni visive sono elaborate è influenzato dalle capacità di afferrare gli oggetti con le braccia, e di conseguenza dalla dimensione degli arti: se le nostre braccia fossero più lunghe o più corte, il cervello riadatterebbe, in modo veloce, la sua capacità di interpretare gli stimoli sensoriali. La scoperta potrà avere applicazioni nel campo della robotica e nello studio di protesi e tecniche riabilitative. Lo studio, condotto dall'Active Vision del Center for Neuroscience and Cognitive Systems (CNCS) dell'IIT e coordinato dai ricercatori **Robert Volcic** e **Fulvio Domini**, è pubblicato su *The Journal of Neuroscience*.

Insomma, per determinare l'esatta dimensione degli oggetti la vista non è tutto, ma anche il cervello gioca la sua parte. A seconda della distanza da cui lo osserviamo, uno stesso oggetto può apparirci più grande o più piccolo di quanto sia realmente: tuttavia, il cervello è in grado di realizzare la misura con precisione a una distanza di una decina di centimetri. I ricercatori del CNCS hanno mostrato che tale distanza è determinata dalla capacità di afferrare e manipolare gli oggetti in quella posizione.

Nello studio, i ricercatori hanno preso in considerazione un campione di quaranta persone, studiando il comportamento singolo di ciascuna in un sistema di realtà virtuale sviluppato al CNCS di IIT. Questo sistema consentiva di alterare visivamente la lunghezza del braccio con il quale i soggetti raggiungevano oggetti virtuali. Prima e dopo questa breve sessione ai soggetti veniva chiesto di valutare la dimensione di oggetti 3D. I ricercatori hanno visto che **l'alterazione del braccio, e quindi della capacità di afferrare oggetti, ha un profondo impatto sui processi sensoriali visivi**. Inoltre, come si legge nello studio, i ricercatori hanno trovato un miglioramento nella capacità di distinguere le informazioni tattili nel caso di un'immagine interiore dell'arto ingrandita. Questo suggerisce che il cervello integra i segnali sensoriali con le informazioni della lunghezza del braccio e rapidamente li adatta ad una struttura corporea artificialmente aggiornata.

“Il nostro studio evidenzia che le informazioni ottenute attraverso l'interazione con il mondo circostante sono importanti nella costante calibrazione dei processi sensoriali”, dichiara **Robert Volcic**, ricercatore al CNCS di IIT e primo autore dell'articolo, “Ci fornisce, inoltre, degli indizi sui meccanismi che adottano i sistemi sensoriali per compensare i cambiamenti corporei durante l'ontogenesi, cioè durante lo sviluppo biologico dell'organismo”.

In pratica, lo studio dimostra che questi processi adattivi ottimizzano la percezione visiva proprio alla distanza alla quale è necessario avere una corretta stima della profondità, cioè dove gli oggetti possono essere manipolati e afferrati.

“I nostri risultati sono di fondamentale importanza per comprendere come il cervello estrae la profondità tridimensionale di oggetti visivi”, aggiunge **Fulvio Domini**, coordinatore del gruppo di ricerca al CNCS di IIT, “la scoperta potrà avere applicazioni nello sviluppo di robot biologicamente ispirati e nello studio di protesi e tecniche riabilitative”.

**Viola Rita**

# Camionisti i più grassi, professori più snelli Ecco i mestieri con il più alto tasso di obesità

*Il sondaggio, tutto americano, del Center for Disease Control and Prevention che ha coinvolto 37.626 persone*

## NOTIZIE CORRELATE

MILANO – Sono più magri gli ingegneri o i ristoratori, le bidelle o i sociologi, le infermiere o le avvocatesse? Se lo è chiesto in una ricerca telefonica il Center for Disease Control and Prevention, cercando di stabilire un link, non sempre così spiegabile, tra mestieri e forma fisica.

**PREVISTI E IMPREVISTI** - Il sondaggio ha coinvolto la popolazione di Washington, si è svolto telefonicamente utilizzando il Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) e ha monitorato un gruppo di 37.626 volontari nell'arco di 6 anni, dal 2003 al 2009. Sono emerse verità prevedibili, come il fatto che chi svolge mansioni fisiche o chi si occupa del settore salute sia mediamente più in linea ed essendo più sensibilizzato rispetto a certe tematiche o consumando più calorie tenda ad avere abitudini più corrette. Ma sono emersi anche dati meno spiegabili e scontati, come per esempio che gli avvocati, gli ingegneri, gli scienziati o i sociologi sono più magri. In assoluto sono risultate più magre le donne, a parità di mestiere, così come la giovane età e un buon livello di istruzione si traducono spesso in una migliore linea.

**I PEGGIORI** – Coloro che hanno più problemi di peso sono risultati essere i camionisti e le persone che svolgono mestieri che hanno a che fare con la sicurezza, normalmente 2,46 volte più propense a essere obese. Anche se, dal sondaggio della CDC, va specificato che emerge un tasso medio di obesità inferiore alle medie nazionali (24,6 per cento contro il 35,7 per cento della media degli americani). Decisamente soprappeso sono risultati anche coloro che lavorano nel settore delle pulizie o del trasporto materiali, a conferma dei risultati di un precedente sondaggio pubblicato a maggio del 2013 e promosso da Gallup-Healthways Well-Being Index survey in cui si sosteneva che quelli che lavorano nell'ambito dei trasporti sono i più obesi di America, mentre i più snelli li troviamo tra i professori, i professionisti e i fisici (in assoluto i più asciutti).

**L'OBESITA' SI COMBATTE IN UFFICIO** - Ingegneri e avvocati, ricercatori, sociologi: sono tantissime le categorie che non si occupano di salute e che non comportano particolare movimento fisico che pure contano, tra i loro rappresentanti, una moltitudine di magri che conducono stili di vita improntati al benessere. Il sondaggio firmato CDC osserva comunque che in media, in una giornata di lavoro, un lavoratore spende da un terzo alla metà del proprio tempo seduto e consuma un pasto

giornaliero. Ci si chiede come sempre se nasca prima l'uovo o la gallina e se è il mestiere a fare il lavoratore grassottello o viceversa: probabilmente sono vere entrambe le cose, ma la ricerca americana dimostra un forte interesse da parte delle istituzioni a intervenire sul luogo di lavoro per combattere l'obesità. In fin dei conti, che piaccia o meno, il lavoro occupa la parte più lunga della nostra esistenza e introdurre sane abitudini in ufficio diventa cruciale.

stampa | chiudi

## Più attività fisica, miglior rendimento lavorativo

L'esercizio fisico sembra giocare un ruolo fondamentale nella gestione dell'equilibrio vita personale – lavorativa. Lo studio



Vi sono almeno una decina di motivi validi per fare quotidianamente esercizio fisico: migliora la circolazione, la salute dell'apparato cardiocircolatorio, la gestione dello stress, incentiva a un'alimentazione più sana e, **in generale, allunga la durata della vita**. Insomma, l'esercizio fisico è uno dei punti cardine per il mantenimento di un buono stato di salute psico-fisico. L'importante è che venga fatto gradualmente, con moderazione, e che non sia mai eccessivo: altrimenti si potrebbe ottenere l'effetto opposto.

Una nuova ricerca, di cui dà notizia *Sciencedaily*, condotta dalla Saint Leo University (Stati Uniti) – in collaborazione con la Saint Louis University, l'Università di Houston, Victoria e Illinois State University – ha messo in evidenza il ruolo di una sana attività fisica come precursore di **un miglioramento della gestione vita privata/lavoro**.

«Le persone che hanno condotto attività fisica regolare erano più fiduciose e potevano gestire l'interazione del loro lavoro e della vita domestica, con meno probabilità di sentirsi stressati durante il lavoro», spiega Russell Clayton, assistente professore presso la Saint Leo University e autore principale dello studio.

**I conflitti che si vengono a creare tra casa e lavoro** possono essere classificati in due modi diversi. Il primo riguarda le interferenze lavorative con la famiglia, per cui tutte le pressioni che sono state acquisite durante il giorno si riflettono sull'equilibrio del rapporto che si ha con le persone con cui si convive, sia a livello psicologico che di tempo che una persona ci dedica. Il secondo modo si verifica quando i problemi personali si “portano” anche in ambiente lavorativo, spesso rimuginando per diverse ore e non riuscendo, così, a offrire il meglio di se stessi. Il team di ricerca ha tentato, perciò, di comprendere se l'esercizio fisico poteva aiutare in entrambi i casi.

Già studi precedenti avevano dimostrato come una moderata attività fisica potesse ridurre lo stress. Tra questi vi era l'esecuzione del Tai Chi per tre mesi e l'esercizio aerobico. Tuttavia, **non era stato ancora valutato il ruolo che poteva avere in ambito lavorativo**.

«L'idea sembra contro-intuitiva – sottolinea Clayton – Come è possibile che l'aggiunta di qualcosa di diverso alla nostra giornata di lavoro aiuti ad alleviare lo stress e ci responsabilizza per affrontare le questioni lavoro-famiglia? Pensiamo che l'esercizio fisico sia un modo per staccare

psicologicamente dal lavoro. Tu non ci sei fisicamente e non stai pensando a nessuna delle due cose – e, inoltre, può aiutare a star meglio con se stessi».

Per arrivare a tali conclusioni sono state esaminate le risposte di 476 adulti. A tutti è stato chiesto di rispondere per mezzo di una scala a punti (da uno a quattro), in merito a domande relative all'esercizio fisico condotto. Domande del tipo "mi esercito per più di tre giorni a settimana" eccetera. A tutti poi è stato chiesto di rispondere a un'altra serie di quesiti, utilizzando una scala a sette punti che **indicava l'eventuale disaccordo in merito alla gestione dei conflitti lavoro-famiglia**.

«I nostri risultati suggeriscono che i datori di lavoro possono aiutare i propri dipendenti migliorando il loro equilibrio vita/lavoro, incoraggiandoli a eseguire attività fisica».

Tutti i risultati verranno a breve pubblicati sulla rivista *Human Resource Management*.

<http://www.lastampa.it/2014/01/11/scienza/benessere/pi-attivita-fisica-miglior-rendimento-lavorativo-7QP8tI7Eq4U6rYMqpeK2XJ/pagina.html>

## **RENI: LITIO UTILE PER RIPARARLI DA UN DANNO ACUTO**

(AGI) - Washington, 13 gen. - Uno stabilizzatore dell'umore utilizzato per trattare il disturbo bipolare potrebbe aiutare a contrastare anche il danno renale acuto, secondo un nuovo studio pubblicato sul Journal of the American Society of Nephrology (JASN). Si tratta di una scoperta importante dato che non esistono terapie efficaci contro l'AKI - l'acute kidney injury - brusco declino della funzione renale, condizione sempre piu' diffusa e potenzialmente grave che puo' insorgere in seguito a traumi, sepsi, chirurgia o esposizione a farmaci tossici per i reni. Lo studio ha dimostrato che l'enzima GSK-3I<sup>2</sup> (glicogeno sintasi chinasi) svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'AKI e che e' possibile fermarlo attraverso alcuni inibitori, tra cui il litio, stabilizzatore dell'umore. Testato sui topi, il litio e' riuscito a bloccare l'enzima nei reni danneggiati, promuovendo la riparazione del rene e accelerando il recupero della funzione renale. La ricerca e' stata condotta dalla Brown University School of Medicine .