



Da sinistra: Alessandro Rosi, Monica Maj, Carla Aradelli e Diego Sala F. PLUCANI

# Attività fisica e dieta mediterranea per stare in forma

**L'incontro a Pontedellolio nella settimana della prevenzione cardiovascolare**

## PONTEDELLOLIO

● Dieta, quella mediterranea in particolare, e attività fisica sono le basi per una ottimale condizione di salute e per una efficace prevenzione cardiovascolare. Ieri mattina l'interessante incontro promosso nell'ambito della settimana della prevenzione cardiovascolare che si è tenuto nella sala consiliare di Pontedellolio, con il saluto dell'assessore comunale Ivonne Marenghi.

Monica Maj, ideatrice del progetto Life Style insieme a Daniela Aschieri, ha illustrato le tappe della settimana di prevenzione e poi dato spazio agli interventi con ospiti di prim'ordine come il Alessandro Rosi, cardiologo, responsabile della riabilitazione cardiologica dell'ospedale San Giacomo di Pontedellolio, la chef Carla Aradelli del ristorante Riva e il medico dello sport e salute e osteopata Diego Sala. Fare prevenzione significa ridurre i fattori di rischio (dal fumo al-

# 30

**minuti di movimento al giorno per contrastare i rischi provocati da obesità e sedentarietà**

la sedentarietà, dalla sedentarietà all'obesità). Necessaria quindi una dieta alimentare corretta che si affianchi ad una quotidiana attività fisica. «In Italia - ha informato il medico - il 34% degli uomini e il 46% delle donne non svolge attività fisica». Un dato che deve essere invertito per prevenire malattie cardiovascolari. «Chi fa attività fisica - ha osservato ancora - sta meglio subito perché aumenta il livello delle endorfine» e si riduce, tra gli effetti benefici, stress, ansia e depressione. Attività fisica che deve essere graduale, ma quotidiana di almeno 30 minuti, che man mano può essere aumentata, che può raggiungere livelli più vigorosi sottoponendosi a valutazioni cardiologiche. «L'attività fisica - ha affermato Sala, responsabile tecnico della start up Cardiogym - fa bene, va però monitorata, deve avere la giusta intensità e deve far lavorare la muscolatura senza sovraccaricare certe articolazioni». L'esercizio fisico deve essere abbinato ad una giusta alimentazione. La chef Carla Aradelli, che da trent'anni offre al suo pubblico piatti ricercati e curati, sempre legati alla tradizione, ha fatto capire che è possibile proporre anche nei ristoranti cibi "salvacuore". Tra i suoi punti cardine: seguire le stagioni, utilizzare i prodotti delle nostre zone e "non desiderare solo che la gola venga soddisfatta". Per la settimana della prevenzione cardiovascolare ha ideato il piatto: scaloppe di rombo e verdure al vapore profumate agli agrumi.