

AGOSTO 2025 - n. 8 - 2,50 €

ISPIRA IL TUO BENESSERE

Starbene

**TENDINI
E LEGAMENTI
CURALI CON ACQUA
E ZUCCHERO**

**NUOVI
FARMACI
LI PROVERANNO
I ROBOT**

**PROFUMO
NATURALE
COME RITROVARLO**

**GLI ESERCIZI
DI POSTURA
DEI BALLERINI**

**IN VACANZA
FAI TARDI?
RECUPERA LE ENERGIE
SENZA DORMIRE
TUTTO IL GIORNO**



52508 >



Mens Sana Edizioni

IN VACANZA

nuovi orari zero stanchezza

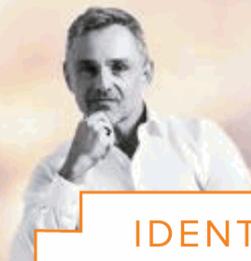
Più luce, tanto tempo libero e mille occasioni per fare tardi che possono lasciare sfiniti. Ma divertirsi e al tempo stesso ricaricarsi di energia durante le ferie è possibile. Basta puntare sul “carburante” giusto

Nel nostro Paese le vacanze vanno da un minimo di una settimana a un massimo di tre, ma la maggior parte di noi riesce a strapparne al lavoro due (fonti Istat, Confcommercio, Osservatorio Turismo). Quattordici giorni “sacri” e da centellinare, dove l’obiettivo ideale sembra quasi una quadratura del cerchio: riuscire a ricaricarsi abbastanza per ricominciare in forze, senza però rinunciare a divertirsi, a tutte le età. Ma come conciliare il bisogno (e finalmente l’opportunità) di dormire più a lungo e fare notte fonda sulla pista da ballo senza subire un effetto jet lag per buona parte del resto della giornata? Come permettersi aperitivi e cene da immortalare sui social secondo le regole di benessere che dovrebbero dare quella spinta rigenerativa

per trasformare le nostre ferie in un tesoretto di salute e relax? Lo abbiamo chiesto a Filippo Ongaro, indiscusso esperto di longevità, medicina preventiva e anti-aging.

Le vacanze sono una piccola rivoluzione nelle nostre abitudini: come si trova l’equilibrio fra riposo e voglia di far festa in così pochi giorni?

Abbiamo dei ritmi biologici che sono coordinati, ancorati a quelli circadiani, soprattutto al ritmo buio-luce. Quindi, dobbiamo partire dal presupposto che, in teoria, siamo fatti per essere sincronizzati con queste variazioni, dall’alba al tramonto del sole. D'estate, essendoci molte più ore di luce, la nostra programmazione biologica della giornata potrebbe essere davvero



IDENTIKIT

Il medico degli astronauti

Per 7 anni medico presso l’Agenzia Spaziale Europea, è il primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e funzionale negli USA; oggi è fra i maggiori esperti internazionali in tema di longevità. Autore di numerosi best seller, tra i quali *Il Metodo Ongaro* (Sperling & Kupfer), è stato professore a contratto presso Tor Vergata, l’Università di Bologna e il King’s College di Londra.

quella di fare più tardi alla sera. Ma la vita è molto più complessa di quella dei nostri antenati, altrimenti d'inverno andremmo a letto alle quattro del pomeriggio, svegliandoci all'alba per lavorare. Quindi il problema è, come sempre, che abbiamo una realtà biologica che va in una direzione e una, legata alla civilizzazione, che va in un'altra. Credo che l'effetto del jet lag possa insegnarci molto in questo campo.

Che cosa c'entra l'effetto jet lag se non passiamo le nostre vacanze dall'altra parte del mondo?

Questo disturbo temporaneo, che si verifica quando il nostro orologio biologico interno litiga con un nuovo fuso orario dando insonnia, nebbia mentale, stanchezza, disturbi digestivi e non solo, è una desincronizzazione dei normali

ritmi giorno-notte, ma anche delle temperature (molto caldo al mare; più fresco, a volte freddo, in montagna o nei Paesi del Nord, mete molto gettonate ultimamente), delle altitudini rispetto alla città, della nostra routine. Quindi l'organismo necessita di un adattamento che diventa un piccolo fattore di stress aggiuntivo a cui il corpo deve adattarsi. Anche se siamo in Liguria, sulle Dolomiti o in visita in una città d'arte. Quello che ci ha insegnato il jet lag è: se viviamo brevemente in un posto lontano da quello abituale, dobbiamo restare ancorati al tempo del luogo di partenza. Invece, in un periodo di vacanze che dura settimane possiamo spostare gli orari per adattarci alle esigenze, anche sociali, di questa parentesi di vita. →



Cosa MANGIARE

Il cibo è il vero "farmaco" che ti permetterà di adattarti al meglio ai nuovi ritmi delle tue giornate. Ma mai saltare un pasto, anche sotto l'ombrellone!



COLAZIONE

Il pasto più importante per il metabolismo. «Mescola i macronutrienti, cioè carboidrati e proteine per bilanciare il carico glicemico del piatto, quindi yogurt, frutta (anche marmellata), pane integrale, uova e frutta secca», consiglia il dottor Ongaro.



PRANZO

Vai libera ai carboidrati, in testa la pasta, anche fredda, comoda da portare in spiaggia. «Vanno bene tutti i cereali non raffinati», suggerisce l'esperto.



CENA

È il momento delle proteine, privilegiando le carni magre, le uova e il pesce. Ma non dimenticare i legumi, che apportano anche una buona dose di carboidrati.

→ **In concreto come facciamo?**

Innanzitutto, utilizzando i nutrienti adatti allo scopo. Perché gli alimenti non hanno tutti lo stesso effetto sulla produzione dei neurotrasmettitori e sull'induzione di uno stato che favorisca la veglia piuttosto che il riposo ristoratore. I carboidrati, per esempio, sono stimolatori del sonno perché inducono la produzione nel cervello di serotonina e melatonina, che sono dei "calmanti". Viceversa, le proteine hanno un ruolo attivatorio. Allora, se vuoi abituarti in fretta a fare più tardi la sera, senza risentirne fisicamente, mangiare un piatto di pasta a cena, forse, non è la cosa ideale. Se invece lo completi con pesce, o carni bianche, e verdure avrai uno stimolo in più verso la fine della giornata.

Insomma, se devo fare "serata" meglio una cena proteica...

Con un piccolo trucco, per chi non è abituato a consumarla abitualmente: aggiungere a fine cena la famosa tazzina di caffè. Assunta in un orario strategico dà veramente più sprint. Con un'avvertenza: dobbiamo bere molta più acqua, idratarci al meglio. Non solo perché sudiamo anche da fermi (oltre che ballando o facendo sport), ma perché il caffè dà uno stimolo diuretico che può essere più forte se si somma agli aperitivi e al vino conviviale dell'estate (vedi box a destra).

Bere tanta acqua protegge anche dal jet lag da vacanza?

Certamente. Se al mattino non ti reggi in piedi nonostante la libertà di far nulla, sei confuso e stanco, avrai fatto pure tardi ma, soprattutto, non hai introdotto abbastanza acqua nell'organismo. Il suo consumo, in generale, andrebbe aumentato: dovresti bere circa 5 bottigliette al giorno, tenendole in bella vista. Ci sono anche le app che

*Ok
AL BRINDISI
MA...*



VINO

Permesso con moderazione a cena o all'aperitivo, ma non dimenticare di bere anche acqua in abbondanza: «Per diluirne gli effetti, compreso quello dell'aumento di disidratazione», dice il dottor Filippo Ongaro.



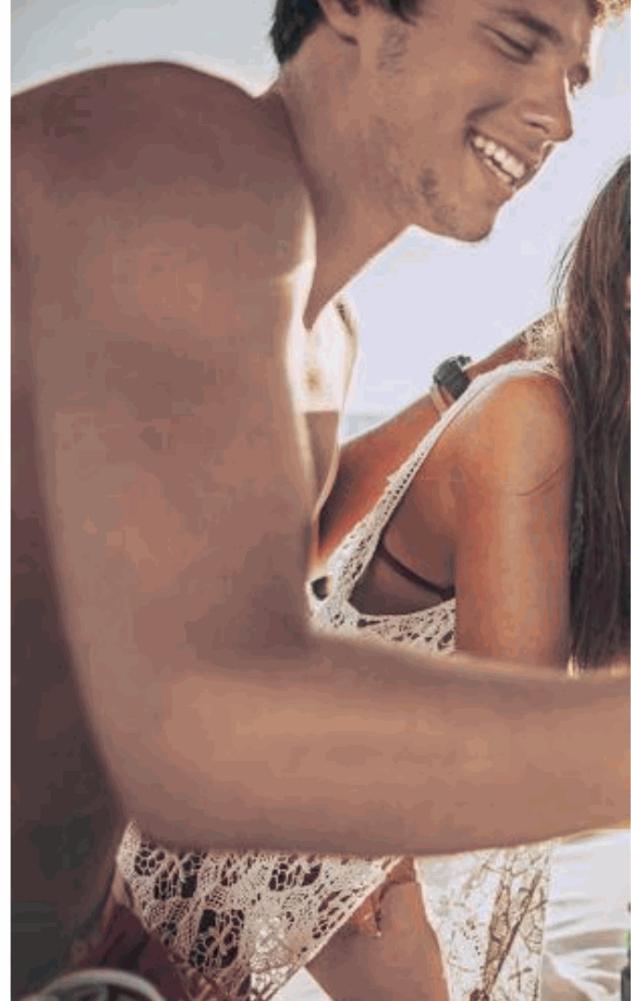
CAFFÈ

Chi lo beve in vacanza deve aumentare il consumo di acqua, per la stessa motivazione del vino. Caffè alla sera per chi non è abituato solo se poi si fa nottata.



ACQUA

Sempre. Ogni 20 minuti un bel sorso lungo dalla bottiglietta ti garantirà il giusto apporto anche lontano dai pasti. Se poi fai attività fisica aggiungi potassio e magnesio.



ti ricordano di farlo a sufficienza e quando ma, secondo me, il metodo migliore è sorseggiarne un po' ogni mezz'ora, nel corso della giornata. Questo come indicazione di massima, che cambia in base a peso, condizioni climatiche, attività: una persona che pesa sugli 80 kg dovrebbe bere almeno due litri e mezzo al giorno in totale, in condizioni ottimali.

Capitolo riposo: ci si può svegliare più tardi del solito? E dormire al pomeriggio sul lettino in spiaggia?

Sì, ma senza esagerare. Se abbiamo fatto tardi, cerchiamo di non svegliarci a mezzogiorno come fanno i più giovani (che hanno altre risorse): desincronizzerebbe l'intera giornata. Concediamoci un'ora in più a letto, massimo due, e non oltre le 10. In questi casi, al pomeriggio ok ai 40 minuti in



più (per non entrare nel sonno profondo) ma rigorosamente all'ombra: il sole ha tanti vantaggi ma non è riposante per l'organismo.

E se invece volessimo svegliarci presto per fare una magnifica camminata?

Idea perfetta dal punto di vista salutistico: temperatura ottimale, aerosol marino per l'apparato respiratorio se fatta sulla battigia, stimola il metabolismo (bevendo sufficiente acqua a colazione, dopo, vedi box a sinistra), migliora la circolazione, massimizza la sintesi di vitamina D, attiva la mente, la rasserenata, rilassa e rigenera, migliorando l'umore. Però questa opzione va scelta se siamo andati a dormire non troppo tardi. Anche qui il caffè aiuta, oltre a certi integratori come la rhodiola rosea o il ginseng (vedi box a destra).

ISTOCK (2)

LE PIANTE CONSIGLIATE

Sono quelle definite "adattogene", perché aiutano l'organismo ad adattarsi allo stress anche legato al cambio dei ritmi di vita. Da prendere appena arrivati a destinazione e per tutto il periodo.



al mattino

«IL MEDICO PUÒ PRESCRIVERE LA RODHIOLA ROSEA O IL GINSENG PER RECUPERARE GLI "ECESSI" DELLA SERATA PRECEDENTE E RIDARE TONO O, SEMPLICEMENTE, COME AIUTI ANTISTRESS», CONSIGLIA FILIPPO ONGARO.

durante il giorno

«GLI ESTRATTI DI MELOGRANO RIATTIVANO LA FUNZIONALITÀ DEL MITOCONDRI, PARTE MICROSCOPICA DELLE CELLULE CHE SERVE A PRODURRE ENERGIA. PERCIÒ È L'INTEGRATORE IDEALE PER ACQUISTARE FORZA, NEL POMERIGGIO E VERSO SERA», DICE L'ESPERTO.



Attività fisica: per molti si passa da zero a mille. Consigli?

Per i sedentari, o quelli che non fanno sport in maniera abituale, consiglio di dedicare la prima settimana alla "preparazione atletica", una sorta di adattamento del corpo. Quindi, a giorni alterni (se si è particolarmente stanchi, altrimenti ok quotidianamente), si possono fare lunghe passeggiate, prima in piano e poi miste, nuoto e sempre un po' di stretching per recuperare elasticità. Mentre

concentrerei gli sport come beach volley, padel, tennis, bici su lunghi percorsi e calcio, più a rischio lesioni (anche piccole ma fastidiose), dalla seconda settimana in crescendo e nelle ore più fresche. Attenzione: ping pong e racchetttoni sembrano più un divertimento che un'attività sportiva, ma possono essere faticosi: non sottovalutarne l'impegno fisico. Ripeto: anche in questi casi lo stretching mette al riparo da tanti guai, anche quelli più "improbabili".