





Mens sana in corpore sano, grazie al supporto di strutture adeguate

Bellezza e Benessere

Foto	Video
	 Mens sana in corpore sano, grazie al supporto di strutture adeguate
	
	

Ai nostri giorni siamo letteralmente sommersi da informazioni che ci esortano a praticare un'attività fisica moderata di almeno tre ore alla settimana. I benefici che ne deriverebbero sono molteplici: l'attività fisica diminuisce infatti il rischio cardiovascolare, aumenta il metabolismo basale favorendo la perdita di peso, migliora il tono muscolare, con conseguente diminuzione delle patologie osteo-articolari provocate dal sovrappeso, migliora inoltre, agendo sulle endorfine, il nostro umore.

Curiosamente però all'incremento dell'informazione non corrisponde una diminuzione, nei paesi occidentali e in Italia, dei casi di sovrappeso e obesità. Mancanza di volontà e determinazione, consigli inadeguati, ritmi di lavoro impegnativi, abbondanza di cibo spazzatura certamente non aiutano a contrastare il fenomeno.

L'obesità è una condizione complessa, non solo legata a una dieta inadeguata, ma più in generale allo stile di vita che si conduce.

D'altra parte la semplice misurazione del peso non è sufficiente a stabilire se si è nella "norma" oppure no. Per questo è necessario calcolare l'indice di massa corporea (IMC) detto anche BMI dall'inglese Body Mass Index, dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato della statura. L'indice di Massa Corporea di un adulto dovrebbe variare tra 18.5 e 25 kg/m². Se inferiore si è sottopeso, se tra 25 e 30 kg/m² l'individuo è sovrappeso, mentre si parla di obesità quando si superi la soglia di 30 kg/m².

Il sovrappeso e l'obesità vengono oggi considerati alla stregua di vere e proprie patologie in quanto rappresentano un reale fattore di rischio per gravi malattie a partire dalla depressione, ipertensione, calcolosi biliare, diabete, dolori muscolo-scheletrici, solo per citare le patologie più comuni.

È fondamentale quindi per chi desidera recuperare la propria forma affidarsi a strutture specializzate, sia che si voglia intraprendere un percorso nutrizionale ipocalorico, sia che si desideri svolgere esercizio fisico. La consulenza di un esperto che ci affianchi nel nostro percorso è irrinunciabile per mantenere o migliorare il nostro stato di salute.

Gli antichi greci e, successivamente i romani, erano già consapevoli della interrelazione tra pratica sportiva, formazione e salute. Basti richiamare alla memoria il *gymnasion* dell'antica Grecia, luogo dove non solo si praticavano esercizi ginnici ma si veniva educati e formati. Salute, fitness e conoscenza facevano parte dello stesso programma formativo.

È in quest'ottica che nasce Milano Health Club (www.mhcmilano.it), con lo scopo di riavvicinare la Medicina al concetto di Benessere. Non una semplice palestra quindi. L'interdisciplinarietà delle figure mediche coinvolte, la presenza di fisioterapisti e di trainers qualificati consentono un utilizzo "consapevole" delle attrezzature, in modo che anche un semplice allenamento possa aiutare a raggiungere o migliorare il proprio senso di benessere.

Tra i corsi proposti, oltre ai più classici corsi di ginnastica dolce, step and tone, stretching, si segnalano i corsi di ginnastica terapeutica con l'obiettivo di curare e prevenire i disturbi del movimento e le situazioni di dolore muscolare e articolare provocati da osteoporosi, artrosi, ecc.) e, a richiesta, sedute di fisioterapia.

Come per altre strutture sono previsti diversi tipi di abbonamento in funzione della fascia oraria di interesse e dell'età (promozioni per gli over 60). Ma la particolarità di Milano Health Club è la possibilità per gli iscritti di partecipare a diverse iniziative formative, tenute da medici specialisti in Scienza dell'Alimentazione, Medicina sportiva e altre discipline legate alla salute. Allo scopo di recuperare quel dialogo armonico tra Corpo e Psiche, Sport e Conoscenza che, nel corso della storia, si è andato progressivamente allontanando.

Milano Health Club

Via Strambio 22
20133 Milano
Tel. 02/89451046

Per saperne di più

ICANS

Centro internazionale per lo studio della composizione corporea
Via Botticelli, 21
20133 Milano

Lycia Zaro