

ALIMENTAZIONE

## 10 CONSIGLI PER LA SALUTE DELL'UOMO



Ci sono malattie prettamente maschili ed altre esclusivamente femminili perché uomo e donna differiscono anatomicamente e fisiologicamente (apparato riproduttivo e funzionalità ormonale); ci sono poi fabbisogni che devono tenere conto sia delle specificità di uomo e donna, sia dei diversi fattori fisiologici-socio-culturali che entrambi determinano e subiscono.

Gli uomini sembrano essere meno portati a curarsi del proprio corpo rispetto alle donne, trascurando così la prevenzione e dedicando alla salute giusto il minimo indispensabile. Per l'uomo la malattia è una sorta di tabù: i maschi italiani vanno dal medico solo quando non possono più farne a meno o quando sono spronati da madri o compagne. Tuttavia, poche e semplici indicazioni possono essere fondamentali per la prevenzione di numerose malattie e per il benessere dell'uomo, vediamo quindi insieme alcuni consigli utili, che gli uomini dovrebbero seguire ad ogni età.

### ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E VARIATA

Non esistono cibi magici, **ma corretti equilibri**. L'uomo deve assumere in modo regolare frutta e verdura, cereali integrali e alimenti ricchi di proteine salutari come sono i legumi, carne, pesce e formaggi. Gli uomini tendono a consumare cibi già pronti o ad abbondare nei condimenti: attenzione, perché i cibi pronti spesso contengono molti grassi e molto sale, ingredienti che contribuiscono ad incrementare il colesterolo e i valori di pressione arteriosa. Il condimento eccessivo contribuisce invece all'aumento di peso. La soluzione è preferire ingredienti singoli preparandoli in modo semplice e leggere sempre le etichette prima di comprare alimenti lavorati, conservati o pronti.

### CONTROLLARE IL GIROVITA

La distribuzione del tessuto adiposo in eccesso varia molto tra uomo e donna. L'uomo infatti per via del suo assetto ormonale, tende ad accumulare grasso a livello dell'addome. Attenzione, perché **è proprio quest'ultimo indica grasso viscerale** che ha un ruolo determinante nell'insorgenza di diverse malattie come **ipertensione arteriosa**, valori di **colesterolo** e **trigliceridi** elevati (aumentato rischio cardiovascolare), **steatosi**

**epatica** (fegato grasso). Sicuramente un ruolo determinante lo giocano l'eccesso di **grassi** e il consumo di **zuccheri** semplici, quindi bisognerebbe cercare di limitare il più possibile questi ingredienti. Teniamo controllato il girovita oltre il peso corporeo, andando a misurare con un centimetro da sarta la circonferenza vita. Teniamo come riferimento un centimetro sopra l'ombelico: valori sopra i **94 cm** sono indicativi di un rischio moderatamente aumentato di avere eventi cardiovascolari, valori sopra il **102** sono indicativi di un rischio elevato.

## **IDRATARSI A SUFFICIENZA**

L'acqua si trova alla base della piramide alimentare ma spesso non è considerata come un alimento e per questo spesso dimenticata. In realtà l'uomo è fatto principalmente di acqua e le perdite durante la giornata tramite sudorazione, eliminazione, traspirazione sono numerose e comportano anche la perdita di preziosi **sali minerali**, pertanto reintegrare con i giusti apporti è fondamentale. Almeno **1,5 - 2 litri al giorno** sono i quantitativi minimi da assumere, da aumentare se la temperatura esterna è alta o in presenza di attività fisica intensa. Si introduce acqua anche mangiando alimenti di per sé ricchi di acqua, come frutta e verdura, ricchi di sali minerali. Attenzione perché la sete non si sente come la fame, se non quando già ci stiamo disidratando, quindi cerchiamo di imporci degli obiettivi come gli **otto bicchieri al giorno** in modo da garantire la corretta idratazione. Un trucco per non dimenticarsene è avere sempre una bottiglia d'acqua davanti a sé.

## **IL CALCIO NON SOLO COME SPORT**

Il calcio è un elemento fondamentale per la salute delle persone essendo coinvolto in numerose funzioni vitali del nostro organismo. Noto è il suo ruolo per la salute di denti e ossa, ma interviene in reazioni biochimiche per il funzionamento del cuore e del sistema nervoso. L'osteoporosi è una malattia delle ossa che colpisce maggiormente le donne in menopausa, ma questo non significa che solo loro abbiano bisogno di calcio per combatterla. L'osteoporosi coinvolge entrambi i sessi, anzi spesso l'uomo rischia di sottovalutare questo aspetto e di avere complicanze peggiori proprio perché ritiene sia una patologia prettamente femminile. **L'apporto di calcio** deve essere **adeguato fin dall'infanzia**, perché serve a creare la massa ossea necessaria per prevenire l'osteoporosi. Si consiglia quindi una porzione di latte o yogurt al giorno, un secondo piatto a base di formaggio un paio di volte alla settimana e l'aggiunta di un cucchiaino di Grana Padano D.O.P. sui primi piatti. Una **ricerca** su soggetti adulti (uomini e donne) ha dimostrato che integrare l'usuale dieta con **30 grammi** al giorno di **Grana Padano D.O.P. 12 mesi**, per 2 mesi aiuta a **diminuire la pressione alta**.

## **ALCOLICI NEMICI DELL'UOMO**

L'alcol non apporta nessun nutriente utile per l'organismo, anzi, l'etanolo delle bevande alcoliche provoca, se bevuto oltre 1 bicchiere al giorno per la donna e 2 per l'uomo, quasi sempre aumento di peso: dal punto di vista nutrizionale, l'alcol rappresenta un alimento "iper calorico" pur non apportando nutrienti, per questo le calorie degli alcolici sono definite "calorie vuote". Componente **dell'alcol è l'etanolo**, sostanza potenzialmente tossica che può determinare assuefazione e dipendenza e causare direttamente o indirettamente danni severi ai diversi organi. Gli effetti immediati vanno dalla perdita di coordinazione, riduzione della lucidità, rallentamento dei riflessi, comparsa di nausea e vomito fino alla perdita di coscienza e al coma etilico. A lungo termine, un **eccessivo consumo di alcol può danneggiare** diversi organi tra cui **cervello, fegato, stomaco e cuore**. Quindi, quando si esce con gli amici, si va a cena fuori e si vuole passare una serata in allegria, è bene pensare che mentre beviamo **alcolici ingeriamo etanolo**. Se si vuole bere è bene farlo sempre a stomaco pieno e con moderazione, concedendosi un bicchiere o due di vino, magari rosso, perché contiene un po' di resveratrolo che è un potente antiossidante.

## **RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO E LA CADUTA DEI CAPELLI**

Negli ultimi anni anche i maschi sembrano essere diventati più sensibili agli accorgimenti che possono rallentare il processo dell'invecchiamento. Le rughe, ma soprattutto la caduta di capelli sono oggetto principale delle attenzioni degli uomini. Questi due problemi non sono determinati solo da componenti genetiche ma anche da stress e carenze alimentari. Infatti, si possono trovare benefici in frutta e verdura che sono ricche di vitamine e antiossidanti, fondamentali per la cura della pelle; l'apporto di **vitamine A** e del **gruppo B**, di minerali quali **zinco**, **selenio**, nutrienti di cui è ricco il **Grana Padano**, sono invece oro per il benessere del capello. Anche il ferro contenuto nella carne e nelle verdure è utile, in queste ultime però è poco biodisponibile, occorre quindi

condirle con olio e limone perché se la **vitamina C** favorisce l'assorbimento del ferro, l'olio d'oliva è ricco di **vitamina E**, altro potente antiossidante.

## **FUMO: NO GRAZIE**

Le conseguenze del **fumo** sulla nostra salute sono numerose e non solo a carico dei polmoni:

- eccessiva produzione di muco nei bronchi;
- distruzione del tessuto polmonare sano fino ad arrivare alla formazione di **tumori polmonari**;
- indurimento delle arterie, con conseguente aumento del rischio d'ipertensione arteriosa;
- **infarto e ictus cerebrale**;
- affaticamento e scarso rendimento muscolare;
- aumento delle secrezioni acide dello stomaco causa di gastriti e ulcere, gengiviti e alitosi;
- insonnia;
- disfunzione erettile, riduzione della fertilità;
- aumento del rischio di calvizie;
- **invecchiamento della pelle** con comparsa di rughe, borse sotto gli occhi e pelle giallastra.

In ogni sigaretta sono presenti oltre **4000 sostanze chimiche** quali catrame (quello dell'asfalto), acetone, ammoniaca (quella che si usa per le pulizie), e ancora monossido di carbonio, formaldeide, arsenico, derivati del cianuro, additivi chimici, con effetto irritante e ossidante: quelle irritanti creano una reazione infiammatoria, quelle ossidanti producono "radicali liberi" che, reagendo con il DNA umano, provocano fenomeni di mutazione, carcinogenesi e morte cellulare.

Un ruolo particolare è svolto dalla nicotina che è la responsabile della "dipendenza" da fumo. L'effetto iniziale rende piacevole il fumo perché apparentemente stimola la capacità di concentrazione e la resistenza allo stress psicofisico. A lungo andare però il fumo diventa una necessità dalla quale non ci si riesce ad allontanare. Meglio stare lontani da questa brutta abitudine e dire no senza condizioni.

## **NO STRESS**

A qualsiasi età l'uomo può essere sottoposto a stress di varia natura: lo studio, il lavoro, la famiglia, le relazioni, la salute, la situazione economica. La mente ha un ruolo determinante nel gestire tutte queste situazioni che l'organismo non riesce a combattere naturalmente. Lo stress può provocare sbalzi del peso corporeo (sia per eccesso che per difetto), ma anche manifestazioni cliniche come squilibri nella funzione intestinale, dermatiti, alopecia alla barba, riduzione del sistema immunitario.

Evitare lo stress non è quasi mai possibile, si può però ridurlo e renderlo meno pericoloso. Per farlo occorre occuparsi di sé stessi, e cercare di vivere una vita che non ci danneggi. Organizzare il lavoro in modo che sia decisamente separato dal relax e il divertimento, **praticare un hobby**, sport che tra le altre cose produce endorfine, un ormone che induce serenità e migliora l'umore, **stare insieme agli altri** anche solo per fare chiacchiere inutili, e ovviamente esercizi di rilassamento, yoga, training autogeno. Concedersi il tempo per le cose piacevoli che ci aiutano a combattere lo stress dovrebbe essere un impegno che prendiamo nei confronti della salute. Ultimo ma non l'ultimo: **ridere, ridere, ridere**, spesso fa meglio di una medicina.

## **APPENA POSSIBILE, MUOVERSI!**

L'attività fisica non dovrebbe mai mancare nella vita di un uomo ed è inutile prestare attenzione all'alimentazione se poi non si fa un passo. I benefici che il movimento può apportare al nostro fisico sono tanti: dal controllo del peso, al rilassamento della mente, dal mantenimento di valori ematici come glicemia e colesterolo, alla soddisfazione personale e alla socializzazione. Ideale sarebbe ritagliarsi **minimo due ore e mezza, (ottimale 5)** di **attività fisica**, da moderata a più intensa, all'interno della settimana praticando ciò che più si preferisce: **corsa, ciclismo, calcetto, tennis, golf, nordic walking** ecc.

Nel caso non si riesca, per via degli impegni quotidiani, a muoversi con un programma definito, si può cercare l'attività fisica rinunciando alla sedentarietà totale: salire le scale, fare l'orto, sistemare il giardino, camminare per andare al lavoro, cercare insomma di fare almeno 10.000 passi al giorno. Oltre l'attività aerobica è importante alternare con degli esercizi anaerobici di potenziamento per modellare la muscolatura: esercizi a corpo libero, pesistica moderata. L'alimentazione svolge un ruolo importante nel caso ci si voglia dedicare a un programma più intenso di attività fisica, in questo caso evitare i "fai da te" i "sentito dire", ma affidarsi a persone esperte e competenti.

In questo caso è consigliabile la lettura di questo manuale che potete scaricare in pdf:

**“L’allenamento comincia a tavola”.**

## **PREVENZIONE MALATTIE**

Fortunatamente la medicina ha fatto passi in avanti in ambito di prevenzione. Esistono tanti screening e tanti piccoli accorgimenti che permettono di **diagnosticare in tempi precoci** patologie che possono così essere trattate e spesso risolte. Quando si è nell’età pediatrica, i controlli sono regolari e costanti. È dopo questa fase della vita che il rischio di salute aumenta ma il controllo diminuisce. Se l’uomo trascura l’aspetto della prevenzione e non effettua controlli regolari, come spesso accade, il rischio è che ci sia un aumento preoccupante di molte patologie maschili (come il varicocele o i tumori che interessano prostata e vescica) che potrebbero essere evitate o curate con maggiore efficacia con una diagnosi tempestiva. Lo stesso vale per l’ipertensione arteriosa, il diabete, ecc. che possono essere diagnosticate ma anche curate in modo semplice, spesso con soli accorgimenti alimentari.

Basta poco! **Rivolgersi al medico** curante e farsi indirizzare sugli esami più adatti a noi in base al nostro vissuto o seguire le sue indicazioni sullo stile di vita può cambiare davvero la nostra vita. È consigliabile, anche se dovrebbe essere una regola, al compimento dei **50 anni** sottoporsi ad un **percorso diagnostico** per il sistema cardiocircolatorio (visita dal cardiologo ed eventualmente eco-color-doppler di tutto il sistema vascolare, elettrocardiogramma da sforzo), per la prostata (visita dall’urologo), per stomaco e intestino (visita dal gastroenterologo, ed eventualmente gastroscopia e colonscopia).