



Dott. Alfredo Donatini

[www.dottordonatini.com](http://www.dottordonatini.com)

In vacanza alleniamoci a corpo libero e con gli elastici: le [Loop Band](#). Il corpo trova sempre scuse per risparmiare fatica...ma non sentiamoci in colpa è nella "nostra storia biologica": il **principio di economia** (risparmiamo energia il più possibile e ad ogni occasione ci sia possibile) ci ha salvato nei millenni!

Adesso però l'ambiente e gli stimoli sono cambiati (quando siamo passati dalla caccia/ raccolta all'agricoltura più o meno...) e l'esercizio fisico è una necessità per la salute. E se durante l'anno troviamo difficile allenarsi...i ritmi della vita non ce lo permettono...poi in vacanza è difficile, non ne abbiamo voglia...dobbiamo "recuperare".

Ma i dati della letteratura medica sono chiari e non ci lasciano scuse:

Secondo quanto ci dicono i dati di letteratura scientifica per molte fra le principali patologie croniche non trasmissibili (Malattia cardiaca, Coronaropatia Stabile, Diabete, rischio di frattura dell'anca da osteoporosi, recidiva di cancro alla mammella, Depressione maggiore) **gli effetti dell'esercizio fisico sono percentualmente maggiori di quelli dei farmaci ordinariamente utilizzati**

Vedi: Jacques R. , Loosemore M. *Sports and exercisenmedicine in undergraduate training . Lancet 2012*

Secondo le **recenti linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità** c'è consenso sul dato che per ottenere vantaggi sulla salute un **adulto (18-64 aa) necessita di almeno 150' di esercizio ad intensità moderata ogni settimana**, ovvero **75' ad intensità elevata** ...è inoltre indicata **almeno 2 volte la settimana una sessione di potenziamento muscolare** dei principali gruppi muscolari.

Vedi: WHO. *Global reccomandation on physical activity for healt. 2010*

Allora ecco una proposta per l'allenamento muscolare...si in vacanza, con un attrezzo leggerissimo, la Loop Band, l'elastico da allenamento e a corpo libero nel nuovo [video tutorial](#) sul mio canale [You Tube](#). Iscrivetevi, e sono graditi like e commenti.

Ricordo a Tutti il prossimo appuntamento col [Beach Taining](#), IV° appuntamento dell'estate, domenica 9 settembre 2018!

Buon allenamento e buona salute!

*Invio la presente newsletter divulgativa su Sua autorizzazione e in qualsiasi momento può essere cancellato dalla mailing list inviando una mail con tale richiesta. Grazie*