

# Indice

Presentazione, *Giuseppe Traversa*

VII

Prefazione

XI

**Come vincere la sfida  
contro gli stili di vita scorretti**

1

**Più movimento**

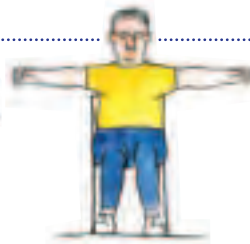
25

Esercizi a letto



25

Esercizi da seduti



33

Esercizi per le mani



41

Esercizi in piedi



43

**Migliore alimentazione** 53

---

Meno sale, più salute 53

Saper scegliere i cibi 58

Poche regole e molto buonsenso 64

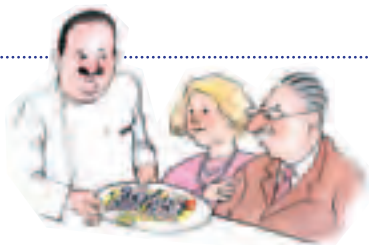
Ricette 73

**Epilogo** 98

---

**Bibliografia di riferimento** 108

---



---

# Presentazione

Questo libro di consigli per mantenersi in buona salute è diretto a quelle persone che si sono lasciate un po' andare, hanno perso la tonicità muscolare di quando erano più giovani, mangiano un po' più del necessario e trascurano le sane abitudini di vita. Il libro nasce dai suggerimenti e dallo stile di vita di Jeremiah Stamler, Professore Emerito della Northwestern University di Chicago. Fin dai primi anni '50 Stamler ha collaborato allo studio dell'arteriosclerosi. A lui è riconosciuta la paternità del termine "fattore di rischio" nel campo della cardiologia. Ha diretto e condotto i maggiori studi epidemiologici americani, come il Gas Company di Chicago e il Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT), e trial clinici comparativi. Da anni coordina gli studi internazionali INTERSALT e INTERMAP sulla relazione fra sale e pressione arteriosa e fra macro-micronutrienti e pressione arteriosa. Stamler è considerato uno dei padri fondatori della cardiologia preventiva. In Italia collabora attivamente con Simona Giampaoli, responsabile de Il Progetto CUORE - Epidemiologia e prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari dell'Istituto Superiore di Sanità.

Stamler è un membro influente e prestigioso, attivo e propositivo della comunità scientifica internazionale, ma non è questo l'unico suo connotato. Alla carriera scientifica Stamler ha affiancato un lungo impegno nella lotta per i diritti civili delle comunità afro-americane, incappando nei sospetti e nelle accuse della Commissione per le attività antiamericane (HUAC) che nel 1968 lo perseguì per via giudiziaria. Stamler oppose una strenua resistenza, dando origine a un celebre caso davanti alla Corte Suprema degli Stati Uniti, noto come *Stamler contro Willis*. Dopo anni di azioni legali e civili, in cui la libertà e la collocazione lavorativa furono in bilico, Stamler si guadagnò dapprima il sostegno di un vasto e qualificato movimento di opinione e poi ne uscì assolto, conservando la sua posizione accademica.



Il professor Jeremiah Stamler il giorno del suo 95° compleanno con la moglie Gloria

Anche nei momenti difficili, Stamler non ha interrotto l'attività scientifica. Fin dagli anni '60 trascorre ogni anno a Pioppi, nel Cilento, un lungo soggiorno. Questo gli ha consentito di osservare e studiare sul campo le conseguenze benefiche dell'alimentazione mediterranea. Non ama la parola "dieta", il cui termine corrente è associato a un significato punitivo. Mangiare è un piacere: per gustare i buoni sapori e i profumi dell'alimentazione mediterranea moderna basta saper scegliere i piatti cercando di evitare gli eccessi. Le diete andrebbero limitate alle persone malate che hanno necessità di seguire regimi alimentari specifici.

Lo squilibrio derivato da un'alimentazione eccessiva e sbilanciata e dal ridotto dispendio calorico provoca, con l'avanzare dell'età, gravi disturbi, quali l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e l'aumento di malattie cardiovascolari e tumori.

Stamler non combatte contro la sua età, ma vive i suoi anni con "spirito" giovanile, conducendo uno stile di vita che aiuta a prevenire gli inevitabili acciacchi dell'età. A cominciare dalla necessità di tenere sempre in esercizio la mente: il cervello è come un muscolo, che va tenuto costantemente attivo con letture, progetti, interessi artistici e culturali, proposte.

Certo, è preferibile iniziare ad affrontare e prevenire fin da giovani i disturbi derivanti da comportamenti non salutari. Ma non è mai troppo tardi per riprendere ad aver cura della propria salute e (ri)cominciare ad eseguire ogni giorno, con costanza, gli esercizi illustrati in questo libro. Sono esercizi semplici, non impegnativi, non faticosi, per i quali occorre poco tempo. Non servono per tornare

scattanti come a vent'anni, non fanno spuntare muscoli pettorali e addominali da "palestrato", ma sono fondamentali per preservare il corpo dai problemi legati all'invecchiamento. Vi daranno la soddisfazione di sentire che il corpo, giorno dopo giorno, risponde meglio e riacquisisce una migliore tonicità. E questa, unita a una buona e sana alimentazione e all'astensione dal fumo, vi darà più voglia di mantenervi in buona salute e rimanere in forma.

Giuseppe Traversa

*Istituto Superiore di Sanità, Roma*