

Salute e benessere: guida ad uno stile di vita sano

Pubblicato: Martedì 16 Febbraio 2021



È quello che gli inglesi chiamano *healthy lifestyle*, uno stile di vita improntato il più possibile sulle buone abitudini per apportare benefici al proprio organismo. Un discorso omnicomprensivo che si riferisce quindi a diversi aspetti della vita quotidiana.

In linea generale quando si parla di portare avanti abitudini regolari, il riferimento è ad un duplice canale: quello dell'alimentazione, fondamentale in quanto, come noto, noi siamo ciò che mangiamo; e quello delle abitudini sportive, quindi di quanto e come alleniamo il nostro corpo.

Un mix di abitudini virtuose che può cambiare letteralmente la vita di chiunque: quali sono i consigli per uno stile di vita sano? Ne forniamo alcuni, concentrati in poche righe e partendo da quanto riportato dal portale Corpo Perfetto all'indirizzo <https://www.corpoperfetto.com/>.

1. **Scegliere alimenti sani:** come si diceva, dalla alimentazione dipende buona parte della nostra salute. scegliere quindi alimenti sani è la base dalla quale partire per uno stile di vita sano. Il consiglio è sempre quello di evitare diete dai da te, prodotti miracolosi, regimi alimentari troppo tranchant, tesi ad eliminare un cibo piuttosto che un altro. Se si vuole essere certi di quello che si sta facendo, è bene rivolgersi ad un nutrizionista professionale evitando di cadere nelle trappole della rete o, ancor peggio, degli influencer che senza avere i requisiti per farlo forniscono indicazioni su diete e regimi alimentari da seguire.
2. **Praticare molta attività sportiva:** l'esercizio fisico è alla base di tutto. Il mix tra allenamento ed alimentazione, come si diceva, può fare realmente la differenza in uno stile di vita sano. Ed allora è bene praticare attività sportiva con frequenza; non necessariamente a ritmi forsennati, ma in modo costante. Se non si ha tempo, si può ovviare anche con abitudini virtuose, ad esempio

muovendosi molto a piedi invece che in macchina; o scendendo e salendo le scale di casa, senza prendere necessariamente l'ascensore.

3. **Attenzione alle abitudini malsane:** in questa definizione rientra un po' quanto detto sopra, nei due precedenti punti. Ma ci sono anche altre abitudini che rientrano nel novero delle 'malsane'. Ad esempio eccedere con fumo ed alcol, dormire il giusto numero di ore, prendersi cura della propria igiene personale, evitare di condurre una vita troppo stressante.

In sostanza nel concetto di *healthy lifestyle* rientrano tante abitudini e differenti stili di vita, che oggi prendono anche la forma di concetti molto in voga: si pensi a tutto ciò che rientra nella definizione di bio, di vegan ed affini, termini che si sono diffusi negli ultimi anni. Nella cornice della definizione di 'stile di vita sano' possono essere inserite tante buone abitudini che aiutano a vivere meglio, maggiormente in armonia con il proprio corpo e la propria mente.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it