



Fitness & Salute

• Palestra • Relax • Tempo libero

• Alimentazione • Cure naturali

BODYGUARD

Alessandra Carbognin

Al cuore non si comanda

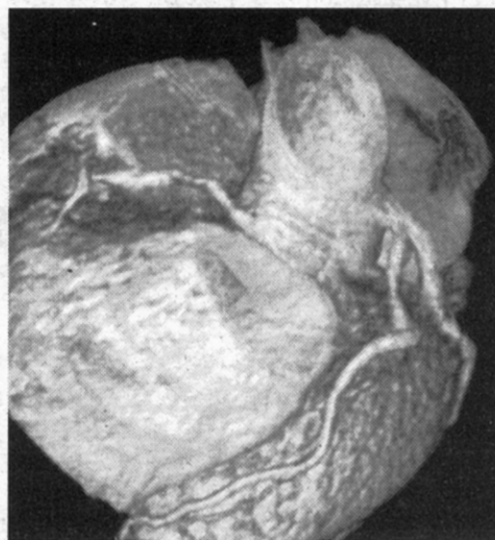


Ciao a tutti, come state? Bene, benissimo!?

Ora forse vi state riposando mentre siete fermi e leggete. Beati voi, per me non è mai così: brutta faccenda per me se mi fermo; beh, anche per voi, di conseguenza. Sapete, devo proprio dirvelo, certe volte mi fate ridere (ed anche arrabbiare) e vi spiego il perché. Vi sento correre, vi sento nuotare, andare in bici, fare sport, sport, sport, che "fa tanto bene" e di me poco vi interessa. Oppure, alcuni di voi si interessano a me solo dal loro punto di vista: allenarsi ed allenarmi. E quando avete finito con i vostri tempi, di me non vi preoccupate più. E io continuo a lavorare, voi riposare e io lavoro. Quante battute di gambe fate voi durante l'allenamento, una gara? Durante la vostra vita, per spostarvi di qua e di là? Un nulla rispetto a quello che faccio io per voi, nella vostra vita almeno 3 miliardi di bat-

titi, tutti per voi. E poi, quando una volta all'anno c'è qualcuno che s'interessa a me per vedere come sto, se reggo ancora, se è tutto OK, vi scoccia di fare per me 3 minuti di scalino: "E' noioso, a che serve!?". E quando il mio amico medico vi chiede anche di fare una corsetta sul tapis-roulant, apriti cielo! "Ma io sto benissimo - dite - mai avuto niente". Certe volte dite anche qualche bugia; per fortuna lui si interessa della mia salute più di voi. E questo mi sembra strano, ... voi ed io siamo legati allo stesso destino e se io funziono bene il vantaggio è tutto vostro. E' vero, non mi sono ancora presentato, ma forse avete già capito che sono proprio io, il vostro amico cuore. Cercate di volermi bene e fate attenzione ai

segnali che vi mando. Cerchiamo di capirci: siete capaci voi di svuotare, per esempio, una damigiana di vino da 50 litri in un minuto? Pensateci. Sicuramente no, io inve-



ce sì, in un minuto sotto sforzo faccio girare nel vostro corpo anche 50 litri di sangue. E rispetto alle vostre serie di "scatti"? Voi fate, per esempio, 50x50, partenza ai 60"; io, nello stesso tempo, sposto 3000

litri di sangue, dentro e fuori di me. Bazzacole, vero? 3000 litri, pensateci e ve ne dico un'altra: quante volte vi sentite preoccupati per il benessere ed il buon servizio che i nostri amici muscoli devono avere, grazie alle cure che dall'esterno i vostri massaggiatori praticano...e a me chi pensa? Nessuno. Anzi, è bene che a me il massaggio, all'interno e all'esterno non me lo faccia nessuno, se no sono guai. Questo però non vuol dire che voi "ve ne potete fregare di me"! Eh sì, non è solo lo sforzo fisico che mi fa accelerare e che mi fa salire la pressione, ma anche l'emotività del momento, nel bene e nel male. Se amo, se odio, se ho paura, se sono felice. Sapete come si dice: "al cuore non si comanda", e io proprio sono fatto così, mi s e n t o m o l

to autonomo e indipendente con il mio sistema neuroregolatore. Se vi sembra di sentirvi fermare o di sentirvi saltellare in una maniera strana, o avete la sensazione di avere un battito d'ali nel petto, quelle sono extrasistoli, cioè battiti irregolari o fuori posto, fatevi controllare con il registratore di Holter, una macchinetta che serve proprio a verificare la mia attività in una giornata, per evitare, ridurre o curare le cause di aritmia. Ci sono tanti motivi per farmi alterare nel ritmo: una situazione di anemia, cioè pochi globuli rossi (quei vagoncini che trasportano l'ossigeno nel corpo), oppure disturbi di certe ghiandole (come la tiroide che può influenzare le mie attività) e ancora sostanze eccitanti che voi usate abitualmente, vedi caffè e fumo, che vi rendono nervosi e stressati, più di quello che la vita già fa di suo. Siete buffi, voi

umani: da una parte vi fate del male accumulando tossine, e dall'altra volete fare sport e stare bene. Cosa c'è quindi di meglio per voi che fare il vostro bell'allenamento e poi, usciti dall'acqua, fumarvi subito una bella sigaretta? Qui, miei cari, chi ci va di mezzo sono sempre io. Ma state attenti che il danno è mio, anzi, danno mio...cardico; ma le conseguenze negative sono tutte vostre. Allora, cari amici, cominciate un po' a pensare un po' più a me, ascoltatevi, mentre siamo in acqua, rispettate il mio stato di benessere, non sovraccaricatevi, non intossicatevi e, meglio di qualsiasi altro muscolo del vostro corpo, io vi aiuterò a farvi stare bene e "vivremo a lungo più felici e contenti!".