

Capitale

Alcune persone ci stupiscono: come fanno ad avere tutta quell'energia? Dalla vicina di casa alla collega, dall'attrice alla ministra: spesso si tratta di donne, che pensiamo indaffarate sia a casa sia al lavoro. Ma ci sono anche uomini che sprizzano vitalità e calcano scene diverse nei campi più disparati. Per tutti, la quantità di energia da spendere in un giorno è limitata. Il segreto è nel saperla gestire e centellinare, così da non arrivare esausti già a metà pomeriggio. Le basi su cui parla crescere sono tre: alimentazione, attività fisica e soprattutto organizzazione. Ecco sette segreti per non rimanere a corto di sprint.

Che la giornata sia un rock o un valzer, bisogna andare a tempo

«L'attività di ogni giorno è come una danza, e dobbiamo essere in grado di rispettarne i passi. Che sia un rock o un valzer, bisogna andare a ritmo: solo così potremo essere sicuri di non esaurire le forze». Parola di **Claudio Mencacci**, presidente della **Società italiana di psichiatria**. L'energia, infatti, si gestisce principalmente con l'organizzazione mentale. È importante quindi stabilire fin dal primo

mattino quali sono gli obiettivi da raggiungere, scandendo le attività lungo tutto l'arco della giornata. «Per tenere un buon ritmo è fondamentale dormire bene, perché senza un buon sonno non ci può essere una buona organizzazione. Durante le ore di riposo vengono perfezionate le capacità di apprendimento e di memorizzazione, ma non solo; viene ricostruito il terreno cognitivo che ci permetterà di gestire con metodo gli impegni della giornata, così da non disperdere energie e non sentirsi sovraccaricati», sottolinea lo psichiatra.

Mettere in moto le gambe per gestire le emozioni

Tenersi dentro rabbia, delusione, rimpianto o ansia contribuisce a farci sentire stanchi. E consuma le nostre energie. In questo senso dare il giusto spazio alle emozioni, liberarle parlando con qualcuno, o anche sfogando la tensione con l'attività fisica, aiuta ad alleggerire il peso. «Per esempio, se la mattina riuscissimo a fare un po' più di strada camminando, non aiuteremmo solo il fisico ma anche la situazione emotiva e affettiva. Sarebbe utile per partire con il piede giusto e affrontare con il pieno di energie la giornata», commenta ancora Mencacci. Nella ricerca spasmodica

di dare il massimo, poi, si deve stare attenti a non esagerare, altrimenti si ottiene l'effetto contrario. «Il segreto è capire quando ci stiamo avvicinando al punto di rottura, al limite cioè del peso emotivo e fisico che possiamo sopportare. Non riuscire a dormire, essere facilmente irritabili o emotivi, sono segnali tipici che l'organismo può lanciarci: ognuno di noi deve saperli riconoscere e fermarsi prima che sia troppo tardi».

L'acqua è il migliore degli energy drink

In alcuni momenti della giornata caffè, tè o un energy drink sembrano salvagenti a cui aggrapparsi per riuscire a tirare fuori quella forza che sembra mancare. «Simili bevande danno sicuramente un senso immediato di energia, ma possono anche provocare stati d'ansia. Inoltre hanno un effetto molto limitato: passato il picco, abbiamo un calo di rendimento», spiega Nicola Sorrentino, dietologo e direttore della Columbus Clinic Diet di Milano. L'effetto rebound può quindi vanificare tutto. «La prima bevanda cui ricorrere quando ci sentiamo fiacchi non sono il caffè o il tè, ma l'acqua. Basta una lieve disidratazione, anche solo dell'1 per cento, per farci sentire subito più stanchi e meno concentrati»,

SALUTE

Ciascuno di noi ha il proprio patrimonio energetico. Che può sperperare, rischiando la stanchezza. O mettere a frutto. Attività fisica, alimentazione, emozioni: ecco come migliorare le performance

di Letizia Gabaglio (ha collaborato Tiziana Moriconi)

vitale

prosegue Sorrentino. Semplice come bere un bicchier d'acqua: anzi almeno otto, la quantità che ogni giorno non dovremmo mai farci mancare.

Centometrista o maratoneta? A ciascuno il suo carburante

Dopo l'acqua, gli alimenti energetici per eccellenza sono i carboidrati, sia quelli semplici, cioè gli zuccheri, sia quelli complessi, come pane, pasta, cereali: sono il carburante del nostro organismo. I primi servono per gli scatti, i secondi per le maratone. In base all'obiettivo, quindi, possiamo incrementare le energie che ci servono. «Se devo affrontare uno sprint di 100 metri, ho bisogno di zuccheri semplici, come miele o marmellata: li consumerò rapidamente e subito dopo mi sentirò esausto, ma avrò portato a termine il mio compito», dice Nicola Sorrentino.

«Se devo correre una maratona di 40 chilometri, invece, avrò bisogno di carboidrati complessi, che vengono bruciati lentamente e rilasciano energia nel tempo». Sono questi, quindi, che permettono di affrontare tutto l'arco della giornata. Eliminarli, come propongono alcune diete, significa andare incontro a quelle drastiche riduzioni della glicemia che fanno aumentare la stanchezza.

In palestra al mattino per dare la sveglia al metabolismo

Per non rimanere senza benzina lungo la strada, è bene quindi fare il pieno all'inizio, a colazione. «La mancanza di energia deriva principalmente dal non mangiare in maniera equilibrata: una colazione abbondante, un pranzo nutriente e una cena leggera dovrebbero essere la regola, e invece sono quasi sempre l'eccezione», afferma Paolo Montera, endocrinologo che all'Università Tor Vergata insegna Fitness metabolico. Le prime ore della giornata sono anche le migliori per fare attività fisica, quelle in cui il movimento esercita un'azione rinvigorente. «Scegliendo la mattina per correre o camminare, frequentare una palestra o una piscina, si dà un segnale forte al metabolismo, che si accende e funziona bene nelle ore successive».

Andare in ufficio a piedi per stancarsi meno

Più siamo seduti, più ci stanchiamo. Possibile? Sì: è il paradosso della vita frenetica ma inattiva, in cui i tragitti sono quasi sempre in macchina o sui mezzi pubblici. «Gli italiani sono il popolo più sedentario d'Europa: in media percorriamo a piedi ogni giorno 1.500 metri contro i 3.500 degli

abitanti dei paesi scandinavi. Ma le gambe, se non vengono usate costantemente, si indeboliscono e cresce la sensazione di affaticamento», spiega Montera. Per stare bene e sentirsi tonici bastano 40-60 minuti di attività ogni giorno, principalmente di tipo aerobico, cioè a bassa intensità e lunga durata.

Il ritorno di pane e burro (con qualche aggiunta creativa e salutare)

Infine, due verità che potranno stupire. Primo: una lezione di ginnastica o una lunga passeggiata rinvigoriscono, non stancano. E aumentano l'energia in corpo. Un beneficio che si ottiene solo dopo avere raggiunto una buona tonicità muscolare: all'inizio potrà essere faticoso rimettersi in forma, ma una volta che il corpo si sarà adattato, l'attività fisica non toglierà ma agguincerà energie.

Secondo: pane (meglio se integrale) con un velo di burro è lo spuntino ideale. Il burro, mangiato crudo, contiene vitamine liposolubili e acidi grassi a catena corta che ci danno forza, proprio come i carboidrati. Possiamo aggiungere, a seconda dei gusti, marmellata, un cucchiaino di polvere di cacao (che contiene magnesio) oppure un'acciuga (ricca di omega 3).