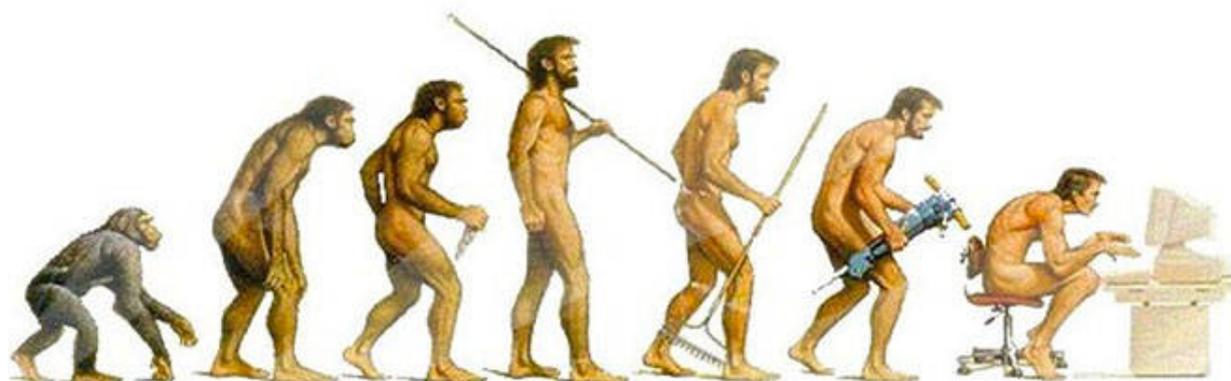


IVG

Vacanze estive terminate: settembre è il mese dello sport

di Sara Paleologo

16 Settembre 2017 - 12:36



ALIMENTAR-MENTE 360
CIBO, BENESSERE E SCIENZA

IVG.it
RUBRICA A CURA DI
SARA PALEOLOGO

“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

È doveroso ammettere che la maggior parte di noi aspetta con trepidazione l’arrivo dell’estate per lasciarsi alle spalle il freddo dei mesi invernali.

Verso aprile e maggio iniziamo a fantasticare su quale sarà la meta delle nostre vacanze, i bambini lanciano il countdown per la fine della scuola, chi può si catapulta in spiaggia per prenotare l’ombrellone in prima fila. Complice anche il caldo torrido, è risaputo che le persone che praticano attività sportiva nei mesi estivi sono davvero poche. Poi arriva settembre ed ecco che ci ritroviamo abbronzatissimi, ma con qualche chiletto di troppo.

Cosa fare allora per rimetterci in forma? L’attività fisica è indubbiamente un metodo efficace per riattivare il metabolismo e acquisire il giusto focus mentale, in modo da affrontare con più energia le attività lavorative.

Se consideriamo invece l'età pediatrica, lo sport è un fattore che contribuisce anche alla formazione di quella che è la personalità dell'individuo, quindi è importantissimo che il bambino pratichi lo sport che più gli piace e che sperimenti attività diverse. Se abbiamo un bambino timido ed introverso sarebbe opportuno optare per uno sport di squadra, in modo che possa socializzare con i suoi coetanei, imparare a confrontarsi con sé stesso e con gli altri.

A settembre molte associazioni e società sportive savonesi offrono la possibilità, sia ai bambini che agli adulti, di provare gratuitamente i loro corsi per alcuni giorni. Informati su quello che potrebbe interessare a te e ai tuoi figli e non perdere l'occasione!

Curiosa è anche la storia del fitness, ma in questo caso dovremmo partire dalla preistoria: cosa facevano i nostri antenati per sopravvivere? Correavano per cacciare e percorrevano grandi distanze per raccogliere frutti e radici. In poche parole, contrariamente a noi, erano sempre in movimento.

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)