



(Ri)modellati dall'**acqua** È il nuovo lusso

Il nuoto, l'acquabike, l'idromassaggio: tutto più facile per la schiena, la circolazione e le articolazioni
La nuotatrice Quadarella: «Mi alleno anche nel bere»

di **Barbara Millucci**

L'acqua è il «nuovo lusso». Una preziosa fonte di salute e vita, in via di estinzione. Bere acqua favorisce la disintossicazione e la purificazione del sangue, che si riflette in un viso più luminoso, migliora la digestione, combatte la stitichezza, il colesterolo e fa bene anche a reni e cervello, perché stimola la produzione di endorfine, inducendo un'immediata sensazione di relax. «Anche sta-

re immersi in acqua fa bene. La mancanza di gravità favorisce il ritorno venoso che determina una ginnastica cardiovascolare» spiega Marco Bonifazi, Presidente commissione medica della Fin (Federazione italiana nuoto) e docente di fisiologia a Siena. «In acqua, la frequenza cardiaca è più bassa e favorisce il riempimento del cuore. C'è poi una ginnastica dei muscoli respiratori. Quando si sta a galla ci sono delle forze che contrastano i movimenti del torace che obbligano ad un maggiore impegno dei muscoli attivi nella respirazione».

L'acqua è un massaggiatore naturale per eccellenza. Quando

si fa una nuotata in piscina o al mare, anche gli indolenzimenti sono attenuati rispetto a quando si va in palestra perché si «sollecitano meno le articolazioni, tipo la colonna vertebrale e le caviglie» aggiunge l'esperto. L' H₂O fa bene sia dentro che fuori, come recita una celebre spot. «È l'alleato numero uno per depurare il corpo da tossine e rivitalizza i meccanismi fisiologici che favoriscono la diuresi e la circolazione linfatica, perché elimina i liquidi accumulati nei tessuti — spiega Maria Gabriella di Russo, specialista in Idrologia Medica e medico estetico —. Il sodio è il minerale che favorisce la ritenzione idri-

ca, per questo si consiglia di bere acque povere di sodio». Non bisogna poi dimenticare che il corpo è composto al 70% di acqua.

Simona Quadarella, 19 anni, bronzo iridato sui 1500 metri stile libero, trascorre 4 ore al giorno in piscina. «Bere acqua fa parte della mia alimentazione sia durante l'allenamento che fuori, dovrei berne 2 litri ma non ci arrivo — racconta l'atleta romana —. Il mio nutrizionista mi segue molto anche per quanto riguarda i liquidi, visto che mi devo preparare bene per le prossime gare». Anche pedalare in acqua con l'hydrobike è scientificamente provato che fa

bene al corpo. «L'attività sportiva di tipo aerobico consente un rapido consumo di calorie, ma lo sforzo viene compiuto tenendo basso il livello di pulsazioni del cuore», spiega Laura De Chiara, titolare di Acquago Roma, il primo centro di acquabike della capitale, nato sulla scia del successo di quello di Milano. «Inoltre il peso del corpo in acqua si riduce. Schiena e articolazioni risultano poco affaticate: la pedalata in acqua

aiuta nella riabilitazione». Nel centro benessere, ci si immerge in gusci con 22 getti idromassaggio: una miscela di acqua e ozono che, con moto ondulatorio, si prende cura del corpo, modellando il fisico e riattivando la circolazione. Per trarre beneficio dall'hydrobike, bastano anche solo 30 minuti di pedalata che, a differenza dello spinning in piscina, non rovina né trucco né capelli. «Lo scelgono molte donne incinte anche

al 9 mese o chi deve riprendersi dopo un intervento al menisco o chi è a rischio trombosi» continua Laura. Insomma una vera e propria spa acquatica. «L'idromassaggio, se fatto con acqua calda, funziona come vasodilatatore, permettendo al sangue di trasportare più facilmente in tutto il corpo il suo nutrimento (ossigeno, sali minerali e vitamine) migliorando così l'ossigenazione dei tessuti, in più abbassa il livello degli ormoni che

causano ansia e irritabilità — aggiunge l'idrologa —. Se fatto invece con acqua fredda ha un effetto tonificante strepitoso». Ovvio che se si è in spiaggia i benefici aumentano «grazie alla presenza di iodio che stimola il metabolismo e accelera il dimagrimento. Una passeggiata al mare deve durare 40 minuti — prosegue l'idrologa —. Meglio al mattino quando l'acqua non è ancora calda e il sole non troppo alto». Preziose gocce di vita.

La sirenetta

Hannah Fraser danza con una mobula nel mare al largo di La Paz, (Bassa California, Messico). Questo tipo di manta, chiamata anche diavolo del mare, è minacciato da una caccia indiscriminata (Shawn Heinrichs / Barcroft Images / Getty)

70

La percentuale d'acqua di cui è composto il corpo umano. I medici consigliano di berne almeno 2 litri al giorno

Il centro benessere All'Acquago di Roma ci si immerge in gusci con 22 getti: una cura dalle caviglie al girovita



L'acqua fa parte della mia dieta, sia durante l'allenamento sia fuori. Dovrei berne due litri ma non ci arrivo

66

La percentuale della popolazione mondiale che, entro il 2025, potrebbe essere a rischio di carenza d'acqua

500

I miliardi di litri d'acqua che mancano nel sud d'Italia, secondo Coldiretti, per irrigare i campi e dissetare le famiglie

