

Il libro | Il medico cardiologo Maura Marchiori e una nuova filosofia del benessere

Gambe in spalla, e via

«**P**erché dovrei comprare proprio questo libro?», recita un curioso bollino in copertina. «Ma perché è il miglior volumetto mai scritto su questo argomento!», sbotta allegra e furbetta Maura Marchiori. Un libriccino in effetti pratico, divertente, comprensibile e scientificamente accurato. Con splendide foto e un personaggio simpatico che vi accompagna fino alla conclusione: «La Coscienza Pelosa», sorride Maura, «è quella vocina che vi risuona nell'orecchio più volte al giorno, sgridandovi, ammonendovi, e che voi il più delle volte ignorate». Maura Marchiori vive e lavora in Trentino. È medico cardiologo, responsabile medico del Comitato trentino della Federazione atletica leggera e collaboratrice della rivista «Camminare» per la quale scrive articoli scientifici divulgativi. Pratica sport da sempre e lo ha fatto ad alto livello: è stata la

prima donna italiana a fregiarsi del titolo di campionessa nazionale della 50 chilometri di marcia. Mica male... E che coraggio! Marchiori è ideatrice e coordinatrice del Progetto di promozione alla salute «In-salute: camminando». Il... miglior volumetto mai scritto ha un titolo che non s'è mai visto: «Zou! Zouiamo?». Ma che diamine è lo «Zou»? Capovolgete il libro e trovate la spiegazione: «Lo Zou», prosegue Maura, «è la nuova filosofia del benessere che coniuga le più recenti conoscenze mediche con una speciale cura del nostro corpo e garantisce uno stato armonico di salute fisica e mentale. Tutto ciò si esplica innanzitutto con uno stile di vita maggiormente in sintonia con l'essenza umana ed in secondo luogo attraverso particolari tecniche di mobilità ed allungamento - lo zoutec e lo zouflex - associate a specifici esercizi di cammino».

Se non siete ancora soddisfatti, cerchiamo di approfondire l'argomento. L'ultimo flagello della cultura occidentale è iniziato con la rivoluzione industriale e si chiama sedentarietà. Questa sta alla base di molteplici patologie: obesità, ipertensione arteriosa, infarto miocardico, ictus cerebrale, degenerazione precoce delle strutture osteo-articolari, osteoporosi. Ma quella famosa gentildonna ottocentesca che affermava: «Per dimagrire sono disposta a tutto: tranne che mettermi a dieta e camminare», ancora non lo sapeva. Come non lo sanno, o lo ignorano volutamente, milioni di persone che ogni giorno usano l'automobile anche per brevissimi tragitti, o che preferiscono il conforto del divano alla fatica dell'attività fisica. «Il libro», dice Maura Marchiori, «affronta tutte queste tematiche in un'ottica di prevenzione. Senza fatica e senza troppi sacrifici



Marta Moientale in uno degli esercizi illustrati nel libro (foto Marco Togni)

scoprirete come riportare il vostro fisico ad una forma invidiabile. Niente più diete dell'ultima ora per sfoggiare il nuovo costume da bagno in spiaggia. Né faticose corse sotto il sole cocente dell'estate per recuperare la taglia che avevate a 20 anni». Ognuno troverà in queste pagine l'attività più idonea che gli consentirà alla fine di camminare un'ora al giorno senza problemi. Il risultato? Una bilancia che... sorride, oltre alla riduzione dei valori di pressione arteriosa e di glicemia.

Alla nascita ci è stato regalato un organismo, più o meno perfetto. Come un tesoro lasciato in eredità, se vogliamo che renda al meglio, deve essere investito bene... «Lo Zou rappresenta per l'organismo un consulente finanziario, per fare in modo che ciò che si è ricevuto alla nascita abbia il miglior rendimento possibile negli anni a seguire». Provare per credere...

Maura Marchiori, «Zou! Zouiamo?», New Magazine Edizioni, 174 pagine, 8 euro.