

ma "funziona" soprattutto se ben allineata», aggiunge il dottor Luca Bertini, specialista in ortopedia a Pisa. Quindi, se recentemente hai notato che la tua colonna ha subito qualche cambiamento, metti in pratica il nostro programma quotidiano (lo trovi a pag. 63) e i consigli dei nostri esperti. «Ti aiuteranno a renderla più sana e a conquistare una postura migliore», aggiunge il fisiatra.

Primo step: fai un autocontrollo

«Valutare la propria postura da soli è molto difficile perché il corpo non è perfettamente simmetrico. Sarebbe necessaria una visita», avverte Lorenzo Virelli. Ma un semplice metodo fai da te può darti un aiuto: «Mettili con le spalle a una parete, togli le scarpe e appoggia i talloni al muro. Se glutei, scapole e nuca toccano o sfiorano la superficie, significa che sei in asse. Nel caso qualcuna di queste zone non aderisse perfettamente al muro, niente paura: uno spazio ampio fino a un centimetro e mezzo circa è quasi fisiologico», tranquillizza il dottor Luca Bertini.

Over 50: attenzione alle spalle

«Un'alterazione molto frequente in chi ha superato i cinquant'anni è l'ipercifosi, che porta ad avere spalle chiuse, capo proiettato in avanti e una curva dorsale accentuata», spiega il fisiatra. «Per aiutare a mantenere la mobilità di zona dorsale e spalle aggiungi al programma che ti consigliamo questo esercizio», suggerisce Pucciarelli: «Distesa a pancia in giù, con la fronte appoggiata su un cuscino o un asciugamano molto basso, allontana le braccia dal corpo e rivolg i palmi verso il basso. Ora solleva il più possibile

SÌ ALLO SPORT

«Per favorire l'allineamento posturale e prevenire il mal di schiena no alla pigrizia», afferma Lorenzo Virelli. «Se non soffri di problemi come fratture delle vertebre o ernie, orientati su running, camminate veloci e trekking, da alternare ad altre attività come yoga, Pilates e allenamenti in palestra. Al termine del training è utile eseguire qualche esercizio di stretching per la muscolatura posteriore della schiena, come flettere il busto in avanti e toccarsi le punte dei piedi o, se non ci riesci, appoggiare le mani alle caviglie». La parola d'ordine? Costanza: «Bisogna dedicare all'attività fisica fra i 40 e i 50' quotidiani, per almeno 5 giorni alla settimana».

Secondo una ricerca condotta da Assosalute, il 73% degli italiani soffre di dolori posturali.

braccia e spalle, mantieni per 30", poi rilassati per mezzo minuto e ripeti altre 2 volte». «Ritrovarti con la testa troppo protesa in avanti può essere dovuto, oltre al dorso curvo, anche a problemi di vista, ore di lavoro passate davanti al pc o incidenti, come nel caso del colpo di frusta», aggiunge l'ortopedico. «Un metodo vecchio ma efficace è camminare con un libro in testa per almeno 10' appena svegli, poiché ti "costringe" a muoverti con una postura corretta. Inoltre, è consigliabile arrotolare un cuscino e sistemarlo sotto il collo, per tutta la notte, in modo da mantenere la testa iperestesa», continua l'ortopedico. Utile anche un esercizio ad hoc: «Seduta su una sedia, schiena dritta, passa una banda elastica dietro la testa, afferra le estremità della fascia e arrotolale attorno alle mani. Ora, porta i pugni davanti agli occhi e spingi il capo all'indietro per 30". Poi, fai una pausa di mezzo minuto e riprova. Esegui 3 ripetizioni», consiglia il dottor Pucciarelli.

Se la curva lombare è pronunciata, cammina spingendo il bacino in avanti

Sfoggiare un lato B "sporgente" sarà anche di moda, ma potrebbe nascondere qualche insidia: «Una curva lombare troppo accentuata, alla lunga, è in grado di causare dolori alla parte bassa della schiena e artrosi. In particolare, ne sono vittime le atlete →



ILLUSTRAZIONI: CRISTINA RAICONI, SUNRAY