

## Movimento e alimentazione

Correre, camminare, fare palestra, insomma muoversi in generale dovrebbe essere una delle colonne portanti della nostra vita. Se ne sente continuamente parlare, 10mila passi al giorno è l'obiettivo che bisognerebbe raggiungere, almeno così dicono; le applicazioni dei nostri smartphone, premiandoci con un sorriso o rimproverandoci con una smorfia quando non compiamo la missione giornaliera. La scienza lo conferma: il corpo umano per poter vivere in salute e prevenire molte malattie necessita di consumare energia e bruciare calorie, cioè aumentare il ritmo del metabolismo, espellere liquidi attraverso la sudorazione, accelerare la frequenza cardiaca, vasodilatare il sistema circolatorio, incrementare gli atti respiratori, favorire l'ossigenazione e il ricambio cellulare e molte altre cose ancora. È sempre utile considerare le indicazioni offerte dal passato per comprendere come e perché l'evoluzione, dopo milioni di anni, ci ha così formati. Da quando gli antenati dei primati si sono evoluti in Homo sapiens, pur posizionandosi molto in alto nella piramide alimentare, l'uomo non si è mai trovato a essere proprio al vertice e solamente nei secoli recenti della modernità, grazie soprattutto alla tecnologia, la posizione umana ha conquistato il dominio assoluto. Quando non era l'ultimo anello della catena alimentare, ovvero un super predatore, l'evoluzione indirizzò l'uomo più verso la "fuga" che verso l'"attacco", cioè ha dovuto tenere conto di quegli animali che predavano l'uomo e quindi, per ... ..

[Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati](#)

31/05/2018