



## **Salute** - Ecco tre semplici esercizi per restare in forma d'estate

Roma - 07 lug 2025 (Prima Pagina News) **Anche con soli 15 minuti al giorno, senza attrezzi, si può cominciare a cambiare davvero il modo in cui ci si muove, ci si sente e ci si guarda allo**

**specchio.**

Le spiagge si stanno riempiendo e il desiderio di restare in forma esplode puntuale come ogni anno. Ma non serve uccidersi di esercizi, né rifugiarsi in allenamenti impossibili per cercare risultati dell'ultimo minuto. Andrea Foriglio, osteopata, divulgatore internazionale e autore bestseller, va dritto al punto: bastano tre cose fatte bene. Muovere la colonna. Attivare il core. Aprire le spalle. Anche con soli 15 minuti al giorno, senza attrezzi, si può cominciare a cambiare davvero il modo in cui ci si muove, ci si sente e ci si guarda allo specchio. La forma fisica, secondo Foriglio, non si costruisce con la frenesia, ma con coerenza e costanza. Il corpo non chiede miracoli, chiede continuità. E non perdona la disattenzione. Perché se ti muovi già con una postura sbagliata, ogni gesto quotidiano, anche il più banale, può diventare un rischio. Portare le valigie, stare sdraiati sotto il sole, persino camminare sul bagnasciuga può far esplodere un dolore che magari fino al giorno prima era solo latente. Sabbia e lettini, ad esempio, possono diventare una vera e propria trappola posturale. Il problema non è starci, ma starci male. Una posizione scomoda mantenuta troppo a lungo, un appoggio storto, un supporto troppo rigido o troppo morbido possono bloccare schiena e collo. Ma il rimedio esiste: basta cambiare posizione ogni mezz'ora, respirare profondamente e muoversi con consapevolezza. Sono i dettagli a fare la postura. Uno dei nemici più comuni dell'estate resta il mal di schiena, che non va mai in vacanza. Ma prevenirlo è possibile. Il consiglio è semplice: evitare la staticità, usare zaini anziché borse a tracolla, bere spesso e camminare. Non sono regole da guru, sono azioni ordinarie che se applicate quotidianamente producono risultati straordinari. Il mal di schiena non ama i colpi di genio, ama la disciplina. Andrea Foriglio ha condensato tutto questo in un videocorso accessibile a tutti: "Schiena Felice in 21 giorni". Un programma nato dall'esperienza con oltre 4000 pazienti trattati in Italia ed Europa. In tre settimane, con esercizi semplici e quotidiani, si sciogliono le rigidità, si rinforzano i muscoli giusti e si impara a respirare in modo più efficace. Bastano 15 minuti al giorno per sentire un cambiamento concreto. Un metodo, non un trucco. Una soluzione, non un palliativo. Il corso ha un doppio valore: curativo, per chi soffre già, e preventivo, per chi vuole evitare di arrivarci. Ma soprattutto, insegna alle persone a scoprire quanto il proprio corpo può essere potente quando viene trattato ogni giorno con cura. E quando si parla di schiena, anche l'alimentazione entra in gioco. Mangiare male, gonfiarsi di zuccheri e sale, influisce sulla postura. La pancia si gonfia, spinge in avanti, il bacino si inclina e la colonna compensa. Il risultato? Dolori, rigidità, fatica. Non serve una dieta estrema. Serve buon senso. Mangiare leggero, bere molta acqua e alleggerirsi, anche interiormente, è spesso il primo passo verso un corpo più libero. Il mal di schiena non fa distinzioni, ma le statistiche parlano chiaro: dopo i 40 anni, le



donne ne soffrono di più, per fattori ormonali e strutturali. Gli uomini, invece, tendono a sottovalutare, a caricare eccessivamente e a non ascoltare i segnali. E i giovani? Vittime silenziose di ore passate tra pc, tablet e smartphone, spesso già segnati da atteggiamenti posturali compromessi. Per questo, Foriglio sta portando il suo messaggio anche nelle scuole. Perché – come ama ripetere – meglio educare prima che curare dopo. La salute non si delega. Si conquista, ogni giorno, un movimento alla volta.

*(Prima Pagina News) Lunedì 07 Luglio 2025*