

ISTRUTTORE

Possedere un cane non comporta in automatico un'impennata della salute del proprietario. Stare seduti a osservarlo mentre scorrazza in giardino non dà alcun beneficio. Importante è invece portare il cane a passeggio regolarmente anche solo per fargli fare i suoi bisogni: camminare è infatti importante per tenersi in forma



LA CONFERMA DA STUDI SCIENTIFICI

**Il miglior personal trainer? Il cane
Ci tiene in forma e allunga la vita**

Portare regolarmente a passeggio Fido si traduce in un beneficio fisico quattro volte superiore rispetto a chi va in palestra tutti i giorni

Maurizio Acerbi

Altro che istruttori di Pilates, Spinning, Life Pump, corsi di Gag e Pancia-fit: se non avete una palestra vicino a casa non è più il caso di disperarsi. Per mantenersi in forma, infatti, basta avere un cane, certamente il migliore ma anche il più esigente tra i personal trainer. A sostenerlo, sia chiaro, non sono solo gli animali convinti ma diversi e rigorosi studi scientifici. Non è più solo un comune sentire, dunque, ma un dato di fatto che vivere in casa con il miglior amico dell'uomo faccia

la propria salute. Già lo scorso anno era stato presentato uno studio quasi analogo svolto dalla ricercatrice Cindy Lentine, scienziata della George Washington University School of Public Health and Health Service. Dall'inchiesta era emerso

che i proprietari dei cani che non avevano l'abitudine di portare i loro animali a passeggio avevano il 56% di probabilità in più di essere in sovrappeso o sottopeso. Chi, invece, diligentemente andava fuori con il cane era meno propenso a fumare, aveva il

proprio cane a passeggio per almeno il 25% in meno di probabilità di avere problemi di peso, il colesterolo alto. E due terzi dei cani entrano anche nel club di depressione

NUMERI

3 ore

Secondo alcuni studi è la quantità di tempo che ciascun padrone di cane dedica a camminare, dovendo porre a spasso per il proprio cane. Secondo altre ricerche si tratta addirittura di una stima per difetto: chi ha un cane avrebbe a camminare 2,4 minuti al giorno, per un totale di 5 ore e 36 minuti in un anno e mezzo di vita in palestra

58 per cento

Secondo uno studio della George Washington University, i proprietari di cani che non li portano a spasso hanno il 58% in più di probabilità di avere problemi di peso, il colesterolo alto. E due terzi dei cani entrano anche nel club di depressione

7 milioni

Il numero totale dei cani che vivono nelle famiglie italiane, secondo l'Istat. Si tratta solo del numero di animali più diffusi in testa alla classifica di sono i pesci rossi che per chi ne possiede periodicamente ne ha sempre più di uno. Nella graduatoria (L'espresso) il numero è partito, supportato da dati da Istat, che arriva a 7,5 milioni di esemplari domestici. Nel caso dei felini si tratta però di stime, non essendo obbligatoria la registrazione dell'animale

15% di probabilità in meno di soffrire di ipertensione e il 30% in meno di avere il colesterolo alto rispetto ad uno che non possedeva animali. Anche nei casi di depressione, avere un cane portava ad un rischio più basso del 35% paragonato a chi viveva senza quadrupedi canini.

**GUINZAGLIO SALDO
Ricordarsi però che siete voi a fargli fare un giro, non il contrario**

prattutto americani, dedicati all'argomento. Qui, infatti, si sprecano consigli ed addirittura si rivelano trucchi per svolgere al meglio un'attività che è, solo in apparenza, banale. «Walk your dog, do not let your dog walk you» dice il veterinario Dogbreedirfo che ha scritto un libro che non dovrebbe significare che non dovete lasciare il cane davanti a voi ma al vostro fianco per non far rafforzare nella sua mente la convinzione di essere il soggetto Alfa rispetto a voi. Se vi disce, poi, ci potrete, magari, provare anche con vostra suocera.

Battute a parte, quando in queste serate invernali vi piangerà il cuore al pensiero di dover uscire con il freddo pungente per portare il cane a fare i bisogni, ricordatevi che non lo state facendo solo per lui ma anche, soprattutto, per star meglio voi.



SENZA PAGARE
 Costa un dollaro a settimana leggere gli articoli del nuovo giornale su iPad di Murdoch. Ma per tutti i pezzi sono finiti gratis su internet

**The Daily già «piratato»
 Figuraccia mondiale
 o trovata pubblicitaria?**

«Tempi nuovi impongono un nuovo giornalismo: la nostra sfida è stata quella di prendere il meglio del giornalismo "tradizionale", quello fatto consumando le uole delle scarpe, e di combinarlo con il meglio della tecnologia». Così Rupert Murdoch, il proprietario del colosso mediatico News Corp, aveva presentato l'altro giorno *The Daily*, il primo giornale interattivo pensato direttamente per iPad. Tanta enfasi, un investimento di trenta milioni e una grandissima attenzione da parte di tutto il mondo dell'editoria. Ma basterà ad attirare altrettanta attenzione da parte di lettori paganti?

Per il momento, a conquistare la scena è un'altra notizia. A una manciata di ore dal debutto le difese del *Daily*, di Murdoch sono già state abbattute. Andy Balo, un giornalista di Los Angeles esperto di programmazione, ha creato un sito (si chiama «The Daily Index») su cui si possono leggere integralmente tutti i pezzi del «super giornale» per iPad, dalla prima all'ultima riga, e senza sborsare uno solo dei 39,99 dollari l'anno richiesti per l'abbonamento alla nuova pubblicazione elettronica.

Balo ha dato merito del clamoroso colpo a un amico, il quale si era accorto che sul sito internet del giornale, che in realtà dovrebbe essere solo una vetrina istituzionale che non contiene materiale editoriale, ci sono realtà tutti gli articoli, anche se non sono visibili nella homepage.

E c'è già chi corre a sbeffeggiare Murdoch per l'ingenuità imperdonabile commessa da chi gestisce la sua nuova creatura. Col passare delle ore però, si fa strada un altro sospetto. Il «buco» alla sicurezza del sito potrebbe essere in realtà una sorta di trovata pubblicitaria. Come è noto, è difficile «catturare» lettori per una pubblicazione elettronica a pagamento. I cervelloni dei marketing di Murdoch potrebbero semplicemente aver ideato un modo per regalare un «cassaggio» del giornale, in modo da ingelosire i lettori.

Il nuovo libro di
**GABRIELE
 NISSIM**

**LA BONTÀ
 INSENSATA**

Il segreto degli uomini grandi



MONDADORI
 www.librimondadori.it

benessere fisico, migliorando, in particolare, le prestazioni del vostro cuore e la circolazione del vostro sangue.

O meglio, una premessa va fatta. Non è che il solo acquisto del cane comporti in automatico una impennata nella salute del proprietario. Se avete un giardino e lasciate scorrere il vostro cagnolino sul prato standovene beatamente seduti a guardarli state certi che i vostri livelli non si muoveranno di un dito se non magari per il buonomore. Occorre alzarsi dal divano e accompagnare, con costanza, il quadrupede nelle sue abituali passeggiate quotidiane. Una recente ricerca svolta dall'Università di San Diego con l'aiuto di

PROBABILITÀ Meno rischi di sovrappeso e di depressione per ogni passeggiata

due cliniche veterinarie, pubblicata su *Preventive Medicine*, ha fornito risultati confortanti per i proprietari non sedentari. Partendo dall'assunto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che stabilisce i parametri per migliorare la propria salute in trenta minuti di attività fisica moderata da fare in almeno cinque giorni settimanali ecco che, secondo i dati della ricerca californiana, chi porta il cane a spasso arriva, in media, a camminare per più di tre ore alla settimana. Secondo la compagnia Bob Martin, invece, si è addirittura stabilito che: «Chi ha un cane lo porta a passeggio due volte al giorno per 24 minuti a passeggiata: in totale sono più di 15 ore a settimana. Abbondantemente sopra all'ora e venti di media di chi va in palestra sette giorni».

Certo, uno potrebbe tranquillamente uscire di casa e camminare senza bisogno di un animale al seguito. Ma proprio la presenza di un ca-