



## Combattere l'invecchiamento con il trekking e non solo

Livello di difficoltà



Invecchiare è parte della vita ed è impossibile, ad oggi, bloccare questo processo. Ciò nonostante, sono molte le frecce al nostro arco che possono aiutarci a rallentare il processo e, naturalmente, il [trekking](#) è una di esse.

Una, ma non l'unica. Per aumentare ancora di più i benefici, è possibile abbinare a questa attività fisica all'aria aperta un'alimentazione sana ed equilibrata, il giusto riposo e del sano buonumore. Di seguito andremo a scoprire come combattere l'invecchiamento attraverso il trekking e uno stile di vita sano.

### I benefici del trekking

Il trekking – naturalmente fatto in sicurezza, secondo le proprie capacità ed entro i propri limiti – è un vero toccasana per mente e corpo.

Tra i principali benefici di questa attività troviamo infatti la **riduzione di ansia e stress**, il **miglioramento della circolazione sanguigna**, il **rafforzamento dei polmoni**.

Come se tutto questo non fosse sufficiente, alcuni ricercatori hanno scoperto l'esistenza di una molecola che, se inibita attraverso la camminata veloce o altra attività fisica personalizzata, può rallentare l'invecchiamento.

### Un occhio di riguardo all'alimentazione

Trekking, dunque, ma non solo. Per restare giovani a lungo è molto importante mettere nel piatto **alimenti sani ed equilibrati**.



Tra i principali **cibi anti età** rientrano quelli ricchi di vitamine dei gruppi A, C ed E, di omega 3 e di antiossidanti.

### **Altri metodi per ritardare l'invecchiamento**

Per rallentare l'invecchiamento e rimanere giovani più a lungo è possibile ricorrere ad altre buone abitudini.

Tra queste rientra, prima di tutto, un **sonno di qualità**.

Dormire il giusto numero di ore ogni notte, coricandosi sempre alla stessa ora, favorisce il processo di rigenerazione cellulare e aiuta a ricaricare le energie.

Molto utili inoltre sono limitare il consumo di alcolici, smettere di fumare e ridurre lo stress.

articolo su [trekking&outdoor](#)

## **Itinerario**

### **Categoria**

1. Info e curiosità
2. Info trekking

### **Tag**

1. Salute
2. Trekking

### **Data di creazione**

2024/07/31