

NICULESCU



ANNABEL STREETS

# 52 de stiluri pentru mersul pe jos



ANNABEL STREETS

# 52 de stiluri pentru mersul pe jos

Traducere: Maria Tudose



NICULESCU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**STREETS, ANNABEL**

**52 de stiluri pentru mersul pe jos** / Annabel Streets ; trad.: Maria Tudose. -

București : Editura Niculescu, 2022

ISBN 978-606-38-0774-9

I. Tudose, Maria (trad.)

61

© Annabel Streets, 2022

Illustrations created by Alexis Seabrook

Illustrations copyright © Annabel Streets, 2022

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Titlu original: *52 Ways to Walk. The Surprising Science of Walking for Wellness and Joy, One Week at a Time* by Annabel Streets

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0774-9

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# Cuprins

Introducere.....	11
Cum să folosești această carte.....	17
<b>SĂPTĂMÂNA 1</b> Plimbă-te pe răcoare .....	21
<b>SĂPTĂMÂNA 2</b> Îmbunătățește-ți mersul.....	28
<b>SĂPTĂMÂNA 3</b> Mergi, zâmbește, salută, repetă.....	34
<b>SĂPTĂMÂNA 4</b> Doar o plimbare ușoară .....	38
<b>SĂPTĂMÂNA 5</b> Respiră în timp ce mergi.....	43
<b>SĂPTĂMÂNA 6</b> Mergi prin noroi .....	48
<b>SĂPTĂMÂNA 7</b> Fă o plimbare de douăsprezece minute .....	53
<b>SĂPTĂMÂNA 8</b> Plimbă-te având o vedere panoramică .....	57
<b>SĂPTĂMÂNA 9</b> Fă o plimbare când bate vântul.....	61
<b>SĂPTĂMÂNA 10</b> Fă o plimbare la maximum o oră după ce te-ai trezit .....	66
<b>SĂPTĂMÂNA 11</b> Fă o plimbare pentru a simți mirosul orașului.....	71
<b>SĂPTĂMÂNA 12</b> Plimbă-te prin ploaie.....	76
<b>SĂPTĂMÂNA 13</b> Fă o plimbare în pași de dans.....	80
<b>SĂPTĂMÂNA 14</b> Plimbă-te și ciulește urechile.....	84
<b>SĂPTĂMÂNA 15</b> Plimbă-te de unul singur .....	89

<b>SĂPTĂMÎNA 16</b>	Adună gunoiul în timp ce te plimbi .....	94
<b>SĂPTĂMÎNA 17</b>	Urmărește cursul unui râu.....	99
<b>SĂPTĂMÎNA 18</b>	Plimbă-te împreună cu un câine .....	104
<b>SĂPTĂMÎNA 19</b>	Plimbă-te printre copaci.....	110
<b>SĂPTĂMÎNA 20</b>	Fă o plimbare memorabilă.....	116
<b>SĂPTĂMÎNA 21</b>	Pune-ți la treabă mușchiul curiozității – Plimbă-te pe un aliniament cu obiective turistice.....	121
<b>SĂPTĂMÎNA 22</b>	Fă o plimbare în tăcere.....	126
<b>SĂPTĂMÎNA 23</b>	Plimbă-te la înălțime.....	130
<b>SĂPTĂMÎNA 24</b>	Plimbă-te având la tine o hartă.....	135
<b>SĂPTĂMÎNA 25</b>	Plimbă-te cu un scop.....	141
<b>SĂPTĂMÎNA 26</b>	Plimbă-te prin lumina soarelui.....	145
<b>SĂPTĂMÎNA 27</b>	Plimbă-te și cântă .....	151
<b>SĂPTĂMÎNA 28</b>	Plimbă-te și fă un picnic .....	156
<b>SĂPTĂMÎNA 29</b>	Plimbă-te desculț.....	162
<b>SĂPTĂMÎNA 30</b>	Plimbă-te printre ioni .....	166
<b>SĂPTĂMÎNA 31</b>	Plimbă-te pe lângă mare .....	172
<b>SĂPTĂMÎNA 32</b>	Plimbă-te prin apă.....	177
<b>SĂPTĂMÎNA 33</b>	Desenează în timp ce te plimbi.....	181
<b>SĂPTĂMÎNA 34</b>	Plimbă-te sub clar de lună .....	186
<b>SĂPTĂMÎNA 35</b>	Plimbă-te ca un nomad.....	192
<b>SĂPTĂMÎNA 36</b>	Plimbă-te cu un rucsac în spate.....	196
<b>SĂPTĂMÎNA 37</b>	Fă o plimbare de căutare a hranei.....	202
<b>SĂPTĂMÎNA 38</b>	Urcă-te pe dealuri .....	207
<b>SĂPTĂMÎNA 39</b>	Plimbă-te folosindu-te de nas .....	212

<b>SĂPTĂMÎNA 40</b>	Plimbă-te ca un pelerin.....	217
<b>SĂPTĂMÎNA 41</b>	Plimbă-te pentru a te pierde.....	223
<b>SĂPTĂMÎNA 42</b>	Plimbă-te după ce mănânci.....	227
<b>SĂPTĂMÎNA 43</b>	Plimbă-te împreună cu alții.....	232
<b>SĂPTĂMÎNA 44</b>	Caută sublimul .....	238
<b>SĂPTĂMÎNA 45</b>	Lucrează în timp ce mergi pe jos .....	242
<b>SĂPTĂMÎNA 46</b>	Fă o plimbare nocturnă.....	247
<b>SĂPTĂMÎNA 47</b>	Începe-ți plimbarea cu o săritură pentru a avea oase foarte puternice.....	253
<b>SĂPTĂMÎNA 48</b>	Plimbă-te cu stomacul gol.....	258
<b>SĂPTĂMÎNA 49</b>	Plimbă-te mergând cu spatele.....	261
<b>SĂPTĂMÎNA 50</b>	Plimbă-te printr-o pădure veșnic verde (pentru a avea un somn bun).....	267
<b>SĂPTĂMÎNA 51</b>	Plimbă-te și meditează.....	272
<b>SĂPTĂMÎNA 52</b>	Plimbă-te atent și caută fractali naturali...	278
Postfață.....		284
Lecturi recomandate .....		286
Mulțumiri .....		289
Note .....		291

# Introducere

Pe vremea când aveam douăzeci și trei de ani și puțini bani în buzunar, am învățat să conduc și mi-am cumpărat o mașină mică și zgomotoasă. Îmi plăcea mult mașina și conduceam adesea prin oraș doar de dragul de a conduce. Știi, am crescut fără mașină. Tatăl meu nu a avut niciodată vreo mașină; nu a obținut niciodată permisul de conducere. Mama a început să ia lecții de șofat abia la vârsta de patruzeci de ani, picând cu brio de șapte ori examenul de obținere a permisului de conducere. Am locuit în zone obscure și izolate în care transportul public era, în cel mai bun caz, imprevizibil și în cel mai rău caz, inexistent. Dacă aveam nevoie de ceva, mergeam kilometri întregi. Probabil că acest lucru explică de ce micul meu Fiat mi-a adus atât de multă bucurie.

Viața mea de șofer s-a suprapus cu un loc de muncă la birou. În cele din urmă, ambele s-au suprapus cu schimbări ciudate ale corpului meu (mai rotund, mai moale, mai dureros, mai rigid, mai încovoiat) și ale minții mele (anxioasă, neliniștită, nemulțumită). Cam în același timp, am dat peste o informație care m-a stupefiat. Am citit – în cartea *O plimbare în pădure* a lui Bill Bryson – că americanii merg pe jos, în medie, aproximativ 2,25 kilometri pe săptămână.

În acel moment am văzut cât de mult mi se schimbase viața. Pentru că nu eram cu nimic mai bună decât ei – mă urcam în mașină cu fiecare ocazie, mă pleoșteam toată ziua peste un birou și mă tolăneam pe canapea toată seara. Deodată, am început să duc dorul vieții pe care o pierdusem, cu bucuria plimbărilor sale simple, cu nesfârșitele ei aventuri pe jos, cu aerul său sălbatic și învolburat. Am decis să-mi „îmbunătățesc” viața, să o reoxigenez.

Mi-am impus o regulă: să nu folosesc mașina până când nu era absolut necesar. În schimb, trebuia să merg pe jos. În lunile ce au urmat am observat că multe dintre drumurile pe care le făceam conducând erau ridicol de aproape de casă. De ce mergeam cu mașina la un supermarket care era la doar douăzeci de minute de mers pe jos? Sau la un dentist care se afla la o distanță de cincisprezece minute? Și, mai ridicol, de ce conduceam până la sala de sport pentru a merge pe o bandă de alergare sau pentru a sta pe o bicicletă de fitness?

Am observat și altceva: la primul semn de ploaie, vânt, întuneric, căldură, foame, plictiseală, lipsa companiei – pentru a numi doar câteva dintre multele mele scuze –, mica mea mașină devenea irezistibil de atrăgătoare. Așa că mi-am luat un cățel și îmbrăcămintă adecvată pentru vreme ploioasă – frigul, ploaia sau întunericul urmau să nu mai fie o scuză pentru a nu merge pe jos. Am început să îndrăgesc plimbările nocturne, plimbările îmbibate în apă de ploaie și marșurile prin noroi, plimbările de după cină, drumetețile de sfârșit de săptămână și plimbările pe aliniamente cu obiective turistice.

Ulterior – suferind de dureri de spate epuizante, provocate de statul la birou –, mi-am impus o a doua regulă: să transform cât mai multe activități sedentare în activități de mers pe jos. Voi merge în timp ce lucrez, îmi voi petrece vacanțele



plimbându-mă pe jos, cumpărăturile săptămânale vor fi făcute în marș forțat, cafeaua cu un prieten va deveni o cafea de promenadă... Însă doar pentru a auzi aceleași scuze pe care mai demult le ofeream și eu. Colegii îmi refuzau invitațiile la plimbările pe jos: afară era mult prea vântos/cald/frig/devreme/târziu. Prietenii (unii dintre ei) și familia (în special) nu erau diferiți: era prea departe/abrupt/noroiios/greu/plictisitor..., în special plictisitor.

Apoi a început să mă roadă o întrebare: dacă toate aceste scuze ar fi, în mod paradoxal, motive bune pentru a merge pe jos? Până la acest punct făceam constant cercetări și scriam despre subiecte legate de mersul pe jos și sănătate. Studii legate de puterea uimitoare a mișcării și a naturii – lumina solară, zăpada, liniștea, mirosul – intrau constant în inboxul meu, confirmând unele dintre suspiciunile mele recente. Astfel că, mi-am început propria serie de experimente de mers pe jos: drumeții la altitudine, prin păduri, în picioarele goale și cu spatele; plimbări sub clar de lună; urmărirea cursului unui râu, a unui traseu pentru pelerini, a fractalilor, sau a propriului meu nas; să dansez și să cânt în timp ce pășesc; să adun gunoiul aruncat în natură, să caut hrană în timp ce mă plimb, să fac o plimbare conștientă, să merg rapid, să merg în tăcere... Mersul devenise, încă o dată, cea mai mare aventură a vieții mele. De data aceasta, însă, știința putea explica cum și de ce.

Între timp, informațiile despre impactul mersului asupra sănătății păreau a fi indiscutabile; mersul pe jos regulat ajută milioane de oameni să lupte împotriva diabetului, să se ferească de bolile cardiace și de cancer, să scadă tensiunea arterială, să reducă masa corporală, să facă față depresiei și anxietății și multe altele. Într-adevăr, un studiu a arătat că practicarea exercițiilor fizice împiedică producerea a circa 4 milioane de decese

# Cum să folosești această carte

Fiecare capitol din această carte reprezintă o ocazie de a încerca un nou stil de mers pe jos, iar datorită acestui motiv am organizat-o să acopere un an calendaristic, săptămână de săptămână. Am încercat să potrivesc capitolele cu condițiile atmosferice specifice fiecărui anotimp, sau – ocazional – cu „evenimente” universal valabile. Mai important, am organizat-o astfel încât să semene cu un mic-dejun de tip bufet suedez, pentru a putea alege potrivit circumstanțelor și dorințelor tale. Sper din toată inima că, încercând mai multe stiluri de mers, de cronometrare, condiții meteorologice, rute și amplasamente, vei continua să descoperi ceva nou, neașteptat și poate chiar revelator.

Ne raportăm la mersul pe jos ca la ceva complet spontan – ceva ce putem face atunci când avem chef, fără vreo planificare sau acord anterior. Aceasta este, desigur, una dintre cele mai mari bucurii ale mersului pe jos. Ieșim din casă și pur și simplu mergem.

Însă este mai probabil ca lucrurile neașteptate și revelatoare să apară, paradoxal, dacă începem cu puțină pregătire. Să mergem afară și să ne bucurăm de o plimbare ploioasă și rece este

ceva infinit mai ușor dacă avem îmbrăcămintea potrivită – și știm unde să o găsim. O plimbare sub clar de lună este mult mai plăcută dacă avem un traseu, o Lună plină, un prieten și încălțăminte potrivită. Să ieșim afară pentru a realiza un desen este cam imposibil dacă nu avem cu noi nici bloc de desen, nici creion. Pe lângă toate acestea, cercetările arată că este mult mai probabil ca persoanele care ies în mod regulat la plimbare să aibă un program de plimbare, nu cele care ies numai să hoinărească. Așa că, înainte de a ieși din casă, organizează-te: asta înseamnă să-ți verifici echipamentul și să-ți faci un plan.

Analizează hărți, cărți, aplicații și pagini web pentru a găsi noi trasee, rute de pelerinaj, cărări cu o lungime mai mare, aliniamente cu obiective turistice aflate în apropiere, poteci neexplorate, destinații interesante și așa mai departe, notându-le pe cele care-ți plac, alături de durata estimată a traseului (ia în considerare o oră pentru a parcurge trei kilometri), precum și opțiunile de transport, de parcare și de masă.

Câteva dintre plimbările descrise în carte necesită echipament specific. Te vei bucura mai mult de drumețiile nocturne, de călătoriile pe munte și de plimbările prin ploaie (spre exemplu) dacă te vei simți confortabil. Iar asta înseamnă că trebuie să ai echipamentul potrivit, în stare bună de funcționare.

Cea mai bună metodă de a verifica starea articolelor tale impermeabile (bocanci, hanorace și pantaloni) este să le porți la duș. Dacă se umezesc, pune-le în mașina de spălat împreună cu un produs de impermeabilizare de calitate. Curăță și impermeabilizează-ți bocancii, înlocuind șireturile dacă este necesar.

Pentru plimbările urbane, vei avea nevoie de încălțăminte confortabilă. Pentru mine, asta înseamnă un pantof sport cu un vârf lat și pătrat, o talpă subțire și flexibilă și fără platformă, ceea ce înseamnă că vârful tălpii și călcâiul se află la aceeași

înălțime. Încălțăminte prea mică poate provoca amortizarea și umflarea degetelor prin îngreunarea circulației sângelui, în timp ce încălțăminte prea mare te poate face să te împiedici și să cazi. De aceea, încearcă să găsești încălțăminte care ți se potrivește cel mai bine.

Dacă mergi cu pantofii tăi sport obișnuiți, asigură-te că nu sunt uzați. Studiile arată că pantofii sport uzați ne pot afecta postura și mersul, provocând, în final, potențiale accidente. Dacă îți este teamă să nu cazi, alege o încălțăminte fără șireturi, care dispune de o talpă nealunecoasă proiectată să ofere o rezistență mai bună. Orice ai purta, asigură-te că este confortabil și realizat dintr-un material respirabil și impermeabil (dacă este cazul).

Pentru drumeții mai lungi sau pe teren accidentat, vei avea nevoie de bocanci solizi cu talpă rezistentă și care susțin glezna. Și de șosete pentru drumeție – cu uscare rapidă, respirabile, anti-bășici (dacă ești predispus la făcut bășici). Am șosete pentru drumeție atât pentru perioada verii, cât și pentru iarnă, pe care le-am cumpărat la reducerile de sfârșit de sezon.

Dacă intenționezi să faci drumeții pe timp de zi și vrei să fii gata oricând, este bine să ai mereu pregătit un mic rucsac. În al meu am pus câțiva plasturi pentru bășici și comprese antisep-tice, un pachet de șervețele de nas și câteva analgezice, un binoclu, o cremă solară, un Shewee<sup>1</sup> și un pachet de alune.

Ține-ți trusa de „plimbare” (ochelarii de soare, crema solară, șapca, mănușile, umbrela, hanoracul, cheile de la casă, termosul de cafea, sticla cu apa, sprayul împotriva insectelor și orice altceva ai nevoie) într-un singur loc, accesibil ție, astfel încât să fii pregătit să ieși cu asalt lumina solară, lumina lunii sau furtuna.

---

<sup>1</sup> Dispozitiv urinal tip pâlnie pentru femei. (*n. trad.*)

Pentru drumețiile pe timp de iarnă și pentru plimbările când bate vântul, sunt esențiale îmbrăcămintea termică, mănușile, șepcile și șosetele groase, în timp ce un termos este un bonus. Pentru plimbările pe distanțe mari, ia în considerare o pereche de bețe telescopice – în special dacă este vorba și despre coborâri – și asigură-te că rucsacul este confortabil.

Dacă le oferi copiilor propriile lor rucsacuri (mici), ce conțin gustările lor preferate, reduci numărul de plângeri, scapi de cărat și de încercările de a-i convinge de anumite lucruri.

Dacă intenționezi să te plimbi prin zone în care există boala Lyme, ține în rucsac un spray contra căpușelor.

Pentru plimbările scurte prin oraș, buzunarele sau borsetele te ajută să-ți menții coloana dreaptă, postura perfectă și brațele în balans.

Cu rucsacul pregătit și cu schița planului de călătorie lipit de perete, ești gata de plecare. Nu mai este nevoie să răsfoiești hărți sau orare de autobuz sau să cauți hanorace, sticle ori plasuri pentru bășici. În schimb, alege o săptămână și apucă-te de citit. Nu-i nimic interesant pe Netflix? Deschide cartea la *Săptămâna 42* și înlocuiește Netflixul cu o plimbare sănătoasă după cină. Ai probleme cu somnul? Uită-te la *Săptămâna 50* și descoperă cum să te plimbi pentru a avea un somn mai profund. Afară este o vreme urâtă, care te descurajează să ieși la plimbare? Citește *Săptămâna 12* și explorează beneficiile uluitoare ale plimbărilor prin ploaie. Ai ochii uscați și oboșiți de la prea mult stat în fața ecranului? Citește *Săptămâna 8* și descoperă miracolul unei priveliști panoramice în timp ce te plimbi. Ești prea obosit pentru a ieși la plimbare? Aruncă o privire la *Săptămâna 4*, în care analizez avantajele motivante ale unei plimbări ușoare. Ai înțeles ideea...

Acum ridică-te, ieși afară și începe să te plimbi!

## ◦ SĂPTĂMÂNA 1 ◦

# Plimbă-te pe răcoare



Elizabeth Carter, scriitoare din secolul XVIII, făcea multe călătorii pe jos și susținea că plimbările ei preferate erau cele făcute pe „vânt șuierător și ninsori puternice”. Carter nu era atât de ciudată pe cât ne-am putea gândi. De-a lungul anilor, sute de persoane care mergeau pe jos și-au exprimat atașamentul profund față de plimbările prin rafalele de zăpadă din toiul iernii. În fascinanta relatare a lui Christiane Ritter despre viața la Cercul Polar, aceasta își descrie plimbările zilnice la temperaturi de  $-35^{\circ}\text{C}$ : „Merg pe jos în fiecare zi... descriind cercuri, de zece ori, de douăzeci de ori, de-a lungul troienelor neregulate de zăpadă care sunt complet înghețate.” Mergând către Lhasa<sup>2</sup> în 1934, exploratoarea Alexandra David-Néel (cea care a stăpânit faimoasa practică antică meditativă a *thumo reskiang*

---

<sup>2</sup> Oraș din Tibet. (n. trad.)

pentru autoîncălzire) a fost impresionată de fascinanta liniște a „imensității zăpezii... o nesfârșită întindere albă imaculată”. Ulterior, după ce și-a târât picioarele prin kilometri de zăpadă până la genunchi, l-a denumit „paradis”.

Și, totuși, pentru mulți dintre noi, iarna este perioada în care alegem să *nu* ieșim la plimbări, preferând să stăm în casă la căldură, fără să ne udăm din cauza zăpezii. O mare greșeală! La decenii depărtare după ce Carter, Ritter și David-Néel au acceptat frigul de afară, oamenii de știință au descoperit, în sfârșit, extraordinarele schimbări care au loc în corpul și creierul nostru atunci când stăm în condiții de frig *moderat*. Desigur, gheața, zăpada și frigul au fost utilizate secole întregi pentru vindecare: manuscrisele egiptene menționează utilizarea apei reci pentru reducerea inflamațiilor, călugării britanici foloseau gheața ca o formă de anestezie, iar James Arnott – medic din secolul XIX – folosea sare și gheață sfărâmată pentru a reduce suferința provocată de durerile de cap și de tumorile canceroase.

Ajungând pe repede-înainte în Japonia anului 2000, descoperim primul experiment modern care sugerează natura complexă a frigului. Cercetătorii au ales două grupuri de femei care merg pe jos: femeile dintr-un grup purtau fuste lungi care le acopereau fiecare părticică a corpului, în timp ce femeile din al doilea grup purtau rochii foarte scurte, având expuse picioarele de la gleznă până la coapsă. Femeile au acceptat să poarte aceleași fuste timp de un an și să li se scaneze regulat picioarele. La sfârșitul iernii, scanările prin rezonanță magnetică nucleară (RMN) au demonstrat faptul că picioarele femeilor care purtau fuste scurte au fost acoperite de un nou strat de grăsime. Totuși, picioarele femeilor care purtau fuste lungi au rămas neschimbate. Asta nu înseamnă că expunerea la frig te îngrașă, ci exact opusul – așa cum urmau să descopere oamenii de știință.

La momentul respectiv se credea că doar mamiferele și puii care hibernează dispuneau de un strat protector de grăsime brună, în ciuda studiilor în curs de desfășurare care au arătat că o parte dintre adulți (spre exemplu, muncitorii în aer liber din Scandinavia) ar putea avea, de asemenea, buzunare de grăsime secretată sub piele. După încă un deceniu, cercetătorii americani au descoperit remarcabilul adevăr despre grăsimea brună – câteodată denumită țesut adipos brun (BAT) –, adică grăsimea indusă de frig dobândită de japonezele care purtau fuste scurte.

În ciuda numelui său nu prea drăguț, grăsimea brună nu conține nicio lipidă dăunătoare asociată grăsimii albe sau celei galbene. De fapt, grăsimea brună este un arzător de grăsimi mai eficient decât orice altceva, inclusiv decât țesutul muscular. Asta ar putea explica de ce persoanele slabe și active au, de obicei, mai multă grăsime brună decât cele mai solide și mai sedentare.

Însă cea mai spectaculoasă descoperire a fost făcută atunci când cercetătorii au analizat grăsimea brună. Aceștia au observat că grăsimea era plină de mitocondrii, micile fabrici din celulele noastre care transformă alimentele pe care le ingerăm și oxigenul pe care îl respirăm într-o formă de energie numită adenzin trifosfat (ATP). ATP-ul susține fiecare proces celular din corpul nostru. Grăsimea brună există pentru a ne menține căldura corpului și respirația (adică ne menține viu), ceea ce explică de ce o adiere de răcoare ne dă viață, crescându-ne rata metabolismului, ajustându-ne apetitul, îmbunătățindu-ne sensibilitatea la insulină, oprind moartea prematură a celulelor.

Grăsimea brună reușește acest lucru prin producerea moleculelor numite batokine, care ne ajută să ne menținem în mai multe moduri. Spre exemplu, batokinele apar pentru a stimula



producția de folistatină, o proteină care ne întărește mușchii. Batokinele ne cresc, de asemenea, cantitatea de IGF-1<sup>3</sup>, care stimulează dezvoltarea oricărei celule din corpul nostru, însemnând (foarte simplu) faptul că organismele noastre sunt foarte bune la a se repara de unele singure. Un studiu efectuat în anul 2021 a descoperit faptul că persoanele care dețin depozite consistente de grăsime brună erau mai puțin predispuse la a suferi de hipertensiune, insuficiență cardiacă congestivă și boală arterială coronariană. Nu este de mirare de ce oamenii de știință sunt foarte entuziasmați de calitățile terapeutice ale grăsimii brune.

Mersul alert pe vreme rece nu doar că ne menține celulele sănătoase și corpul în formă, ci ne menține și creierul într-o stare bună de funcționare. Studiile sugerează că suntem mai lucizi pe vreme rece decât pe căldură. Creierul nostru funcționează cu ajutorul glucozei, iar atunci când cantitatea de glucoză este scăzută, creierul devine mai lent. Utilizăm mai multă glucoză pentru a ne răcori decât pentru a ne încălzi, ceea ce ar putea explica de ce unii dintre noi au mintea încetșoșată în climatele calde și sunt plini de viață în climate mai reci. În urma unui studiu din 2017 efectuat de Universitatea Stanford, s-a descoperit că oamenii gândeau mult mai clar, mai calm și mai rațional când se aflau la temperaturi mai scăzute. Acest studiu a venit în sprijinul celui din 2012 care a arătat că vremea caldă nu doar a slăbit capacitatea oamenilor de a lua decizii complexe, ci în primul rând i-a făcut mai reticenți în a se angaja în luarea unei decizii.

Nu trebuie să *simțim* frigul pentru a experimenta o stare de gândire îmbunătățită: simpla *privire* a imaginilor „reci” ne face

---

<sup>3</sup> Factor de creștere tip insulenic 1. (*n. trad.*)

creierul să lucreze cu mai multă rigurozitate. Atunci când cercetătorii israelieni le-au oferit participanților la studiu o serie de teste de gândire intercalate cu imagini de fundal cu peisaje de iarnă, de vară sau neutre, participanții au obținut cele mai bune rezultate atunci când aveau imaginile de iarnă în vederea periferică.

În cantitate moderată, frigul este bun pentru sănătatea noastră mintală. Un studiu efectuat de studenții polonezi a arătat că cincisprezece minute petrecute pe răcoare într-o pădure desfrunzită a avut „puternice efecte emoționale, reconfortante și revitalizante”, arătând faptul că natura ne poate face să ne simțim la fel de revigorați iarna ca și primăvara.

În final, puțin frig pare să reducă senzația de stres. În urma unui raport din 2018 prezentat de Universitatea din Luxemburg s-a descoperit că aplicarea repetată a frigului pe gâtul participanților la studiu a activat sistemul nervos parasimpatic (calmant), încetinind și stabilizând ritmul cardiac – și crescând posibilitatea ca o doză potrivită de frig să fie mai liniștitoare decât s-ar putea crede.

Niciunul dintre aceste studii nu sugerează să ne creăm, în mod intenționat, o stare de frig și de disconfort. În schimb, ar trebui să privim lunile reci drept un moment minunat pentru a ieși la o plimbare. Priveliștile sunt schimbate: cui nu-i plac noile imagini conturate printre copacii desfrunziți sculpturali? Sau geometria monocromă a liniilor și formelor? Viața pășărilor este mult mai vizibilă. Creierul nostru este mai limpede și mai în alertă. Grăsimea noastră brună este pusă în mișcare. În plus, ne creștem rezistența: la temperaturi scăzute, inimile noastre nu trebuie să lucreze atât de mult și transpirăm mai puțin, ceea ce înseamnă că organismul nostru lucrează mai eficient.

## ◦ SFATURI ◦

Cât de frig trebuie să fie? Nu foarte... Potrivit lui Wouter van Marken Lichtenbelt, psiholog danez și cercetător în domeniul grăsimii brune, aceasta este activată odată cu frigul blând, la aproximativ 16 °C.

Cât timp ar trebui să mergem? Cât de mult dorești, dar în urma unui studiu s-a descoperit că două ore de expunere la vreme moderat de rece declanșează transformarea grăsimii albe (rea) – care se află, în general, în stomac și pe coapse – în grăsime brună (bună).

Urăști frigul? Numeroase studii arată că frigul devine mai puțin intimidant și produce mai puțin disconfort cu cât ne expunem mai mult la el – proces numit obișnuire (sau adaptare). Îmbracă-te bine și mărește durata plimbărilor tale puțin câte puțin.

Ești îngrijorat de faptul că frigul intensifică alergiile și astmul? Un număr din ce în ce mai mare de dovezi sugerează că exercițiile pe timp de iarnă pot face exact invers, reducând inflamația alergică din căile respiratorii și îmbunătățind simptomele respiratorii mai ales la adulți.

Poartă mai multe straturi de haine, astfel încât să nu-ți fie nici prea cald, nici prea frig. Mâinile, picioarele și capul sunt, de obicei, primele care se răcesc, căci sângele circulă către organele noastre vitale pentru a ne menține încălziți: poartă mănuși de lână, șosete groase și căciulă. Dacă îți este îndeajuns de cald, expune-ți antebrațele pentru a primi vitamina D și gâtul pentru a activa grăsimea brună (care de obicei se află sub pielea gâtului și a claviculei, potrivit lui Ronald Kahn, profesor de medicină la Facultatea de Medicină Harvard).

Ia cu tine un termos cu ceva fierbinte înăuntru. Pe vreme rece ne deshidratăm adesea fără să ne dăm seama.

Un termos plin cu cafea te va ajuta să-ți activezi grăsimea brună: se crede despre cafeină, precum și despre exerciții și vreme rece, că oferă un imbold producției de grăsime brună.

Mersul prin zăpadă mare poate fi oboseitor, așa că ai în vedere să folosești rachetele de mers prin zăpadă – o modalitate excelentă de a merge prin zăpadă pe distanțe lungi.

Ești îngrijorat în legătură cu alunecatul pe gheață? Asigură-te de faptul că încălțăminte ta are cea mai bună aderență pe talpă (verifică pagini web precum [ratemytreads.com](http://ratemytreads.com)). Mergi încet și calcă pieziș pe trepte și când cobori. Folosește bețe de drumeție. Brațele ne ajută să ne echilibrăm, iar mâinile pot preveni căderile, așa că ține-ți mâinile acoperite de mănuși atunci când nu le ții în buzunare.

Frigul nu este un panaceu, iar hipotermia poate fi mortală, așa că poartă hainele și încălțăminte potrivite și mergi cât de energic poți (vezi *Săptămâna 2: Îmbunătățește-ți mersul*).

## ◦ SĂPTĂMÂNA 2 ◦

# Îmbunătățește-ți mersul



Filozoafa franceză Simone de Beauvoir nu a uitat niciodată complimentul oferit de un tânăr admirator de-al ei care i-a spus că îi place modul în care merge. Felul în care mergem – ritmul nostru – oferă o perspectivă asupra *persoanei care suntem*. După ce cercetătorii canadieni au studiat stilul de mers a 500 de persoane, ei au reușit să identifice (cu o impresionantă rată de acuratețe de 70%) care dintre acele persoane sufereau de o incapacitate cognitivă timpurie, susținând astfel studiile anterioare care sugerează că mersul nostru la vârsta de patruzeci și cinci de ani poate prezenta anticipat probabilitatea de a ajunge să suferim de boala Alzheimer. Manuel Montero-Odasso, specialist în relația dintre mobilitate și declin cognitiv, a explicat că „putem diagnostica diferite tipuri de afecțiuni neurodegenerative” doar

studiind mersul persoanelor. Cu alte cuvinte, felul în care mergem reflectă modul în care ne funcționează creierul, oferindu-ne indicii despre ceea ce ne-ar putea rezerva viitorul.

Oamenii de știință nu știu încă dacă modificările din creier ne afectează mersul sau dacă modificările mersului ne afectează creierul. Oricum ar fi, trebuie să fim atenți la felul în care mergem. Și, totuși, cât de mulți dintre noi facem asta? A pune un picior în fața celuilalt, a ne propulsa înainte este cea mai simplă și mai naturală dintre mișcări – o mișcare pe care o stăpânim încă de când suntem mici. Dar mersul este și un act de o complexitate inimaginabilă, implicând echilibru, coordonare, putere și funcționarea a sute de neuroni. Atunci când mergem pe jos, angrenăm aproape fiecare mușchi și os din corp, toți fiind sincronizați într-o extraordinară succesiune de mișcări pe care nicio mașinărie nu a fost vreodată în stare să o reproducă.

Viața noastră sedentară ne face să ne fie mai greu să ne mișcăm cu eficiența și grația naturală a strămoșilor noștri. Corpurile noastre au pierdut mult din puterea, echilibrul și suplețea lor din cauza picioarelor îndesate în pantofi la modă, a zilelor în care stăm aplecați deasupra laptopurilor și a serilor în care ne tolănim pe canapea. Între timp, picioarele noastre înclină, clatină și târăsc cele 159 de oase, mușchi și articulații prea puțin folosite.

Contează, într-adevăr, acest aspect? Se poate spune că da. Un mers slab compromite modul în care ne mișcăm, însemnând că nu ne bucurăm de o libertate deplină (și plăcere) care acompaniază un pas lin, cursiv. Nu ne bucurăm nici de beneficiile fiziologice complete. Joanna Hall, cercetătoare în domeniul sportului, consideră că stilurile noastre de viață actuale sunt dăunătoare *modului* în care mergem. Statul în poziție așezată pentru prea mult timp a scurtat și a rigidizat mușchii flexori ai

șoldului și a favorizat lăsarea burții. Ghemuirea peste birouri și laptopuri ne-a forțat gâturile și capetele să se îndrepte nefiresc către înainte, tensionându-ne coloana vertebrală și contractându-ne mușchii spatelui. Oră după oră, aplecarea către înainte a slăbit micii mușchi posturali care controlează curbura coloanei vertebrale, ceea ce conduce la dureri lombare.

Între timp, purtarea unor pantofi nepotrivii ne-a tensionat mușchii picioarelor, astfel încât pășim pe sol cu un pas plat (pe care Hall îl numește *pășire pasivă a piciorului*) în loc să avem o talpă elastică (o *pășire activă a piciorului*). Iar pășind pe sol fără să avem elasticitatea potrivită a tălpilor riscăm să ne aliniem greșit pelvisul.

Hall – care și-a petrecut ultimii douăzeci și cinci de ani ajutând oamenii să meargă așa cum intenționau corpurile lor – ne recomandă să reînvățăm să mergem pentru a evita accidentările și tensiunile articulare și pentru a ne permite să ne mărim viteza, și să parcurgem distanțe mai lungi. În urma cercetărilor efectuate la Universitatea South Bank din Londra s-a descoperit că o lună de mers pe jos având mișcări complet noi a condus la o viteză de mers accelerată și o postură îmbunătățită. Sfaturile lui Hall includ următoarele:

- Să împingem cu piciorul din spate, folosind mușchii anteriori ai picioarelor.
- Să pășim pe întreaga talpă de la călcâi la degete, folosindu-ne degetele pentru a ne îndrepta către înainte.
- Să ne ridicăm coastele și coloana vertebrală inferioară pentru a ne activa mușchii abdominali și a crea spațiu în abdomen.
- Să ne alungim și îndreptăm gâtul, care ne lasă coloana vertebrală liberă să se miște în timp ce mergem, reducând

rigiditatea apărută din cauza timpului îndelungat petrecut în fața computerului.

- Să ne legănăm liber brațele din umeri, folosindu-ne de coate pentru a ne împinge înainte – nu în maniera *power walker-ilor*<sup>4</sup> din anii 1980, ci, mai degrabă, ca și cum brațele noastre ar fi o pereche de pendule cu articulații netede. Palmele noastre ar trebui să fie relaxate, nu strânse în pumn.

Doctorii de la Facultatea de Medicină Harvard ne sfătuiesc să privim în față pe o distanță cuprinsă între 3 și 6 metri, iar atunci când dorim să verificăm solul, să coborâm doar privirea, nu și capul (poziția dreaptă a capului reduce riscul apariției durerii de ceafă). Ei recomandă, de asemenea, pivotarea ușoară a șoldurilor, menționând că „o pivotare ușoară ne poate crește puterea mersului” și, de asemenea, să avem grijă să nu supra-solicităm pașii, îndemnându-ne totodată să „ne concentrăm pe a face pași mai mici, dar mai mulți”.

Desigur că poți merge în stilul tău, fără să ajustezi nimic. Însă, potrivit lui Hall, „ajustarea ritmului reduce nivelul de rigiditate din articulații și din coloana vertebrală”. Facultatea de Medicină Harvard pune accent pe acest lucru, menționând că obiceiurile înrădăcinate dăunătoare pentru mers pot fi ușor inversate („cu puțin efort”) pentru a evita accidentările și pentru a face deplasarea mult mai benefică pentru sănătate și mai plăcută.

Să ne ajustăm mersul înseamnă să ne putem deplasa mai rapid atunci când vrem. Orice stil de mers este bun – iar în unele situații mersul lent este mai potrivit (vezi *Săptămâna 4*:

---

<sup>4</sup> Tip de mers pe jos rapid cu viteze cuprinse între 7 și 9 km/h. (*n. trad.*)



*Doar o plimbare ușoară și Săptămâna 42: Plimbă-te după ce mănânci*), însă multe studii sugerează că mersul vioi, adică cu o viteză de aproximativ 6–7 kilometri pe oră sau 100–130 de pași pe minut, aduce beneficii suplimentare. În urma unui studiu efectuat în 2019 s-a descoperit că persoanele cu un mers mai alert trăiesc mai mult decât cei care merg încet, ajungând la concluzia că un ritm mai vioi reprezintă „un risc mai scăzut de apariție a afecțiunilor [negative] semnificative”. Mersul într-un ritm bun înseamnă că ne putem efectua activitatea fizică zilnică în timp ce mergem către școală, către locul de muncă sau la cumpărături.

Îmbunătățirea ritmului înseamnă și că putem parcurge distanțe mai lungi. Studiile sugerează că perioadele de mers mai lungi sunt benefice în special pentru reducerea nivelului de grăsime corporală și pentru îmbunătățirea dispoziției. Atunci când putem merge fără efort mai multe ore, apar mai multe ocazii de a ne plimba. Putem face drumeții pe distanțe mai lungi (vezi *Săptămâna 36: Plimbă-te cu un rucsac în spate*) sau pelerinaje (vezi *Săptămâna 40: Plimbă-te ca un pelerin*), putem urmări cursul unui râu de la locul de unde izvorăște până la locul de vărsare (vezi *Săptămâna 17: Urmărește cursul unui râu*), sau pur și simplu putem merge pe un drum pe care anterior am condus mașina.

Dar există și un alt motiv pentru a reînvăța să mergem. Atunci când mergem în linie dreaptă, cu elasticitatea și agilitatea pentru care corpurile noastre au fost construite, ne simțim mult mai fericiți și mai siguri pe noi. Ca și cum ușurința mișcării regăsită în membrele noastre s-a strecurat în minte, eliberându-ne de grijile și constrângerile cotidiene.

## ◦ SFATURI ◦

Găsește-ți propriul stil de mers făcând orice ajustare necesară și practicând sugestiile de mai sus, dar aplicându-le una câte una. Având un ritm ușor accelerat, ar trebui să te simți mai ușor și mai drept.

Roagă un prieten să-ți analizeze ritmul, postura și alinierea corpului sau filmează-te în timp ce mergi și fă-ți propria evaluare.

Amintește-ți că tipul de încălțăminte îți afectează mersul. Investește în încălțăminte confortabilă, cu toc foarte mic, care ți se potrivește bine și este adecvată stilului de mers pe care dorești să-l practici.

Și gențile afectează mersul. Optează pentru un rucsac sau o borsetă.

Bețele pentru drumeții pot ajuta în legătură cu postura și ritmul. Încearcă o pereche de bețe ajustate pentru înălțimea ta.

Dacă ai nevoie de ajutor în legătură cu mersul, caută antrenori pentru mers sau ghiduri online.

## ◦ SĂPTĂMÂNA 3 ◦

# Mergi, zâmbește, salută, repetă

În 2005, psihologul britanic Cliff Arnall a proclamat ziua de luni din a treia săptămână din ianuarie drept cea mai tristă zi din an. Vremea neprielnică, nopțile întunecate, promisiunile de Anul Nou încălcate și datoriile acumulate după perioada Crăciunului culminează într-o zi de depresie universală și colectivă: „Blue Monday”<sup>5</sup>.

Arnall ne-a îndemnat să ne gândim în perspectivă la perioada sărbătorilor. Cred că o plimbare prin cartier ar fi mult mai eficientă. Mersul pe jos ne ajută să întâlnim alte persoane. Întâmpinându-i pe alții – vecini sau necunoscuți – cu un zâmbet ne îmbunătățim starea psihică și fizică, ceea ce ne garantează că ne vom întoarce acasă mult mai fericiți (mai degrabă decât irascibili) și mai amabili (mai degrabă decât morocănoși). Nu este nevoie să schimbăm cuvinte cu ei – zâmbetul este suficient.

Pentru o lungă perioadă de timp, psihologii au fost de părere că un simplu zâmbet ne-ar putea schimba starea, deși nu erau siguri cum sau de ce. Ei utilizau expresia „prefă-te până

---

<sup>5</sup> *Lunea Deprimată (n. trad.)*

reușești”, reamintindu-ne că până și un zâmbet forțat ne-ar putea face să ne simțim mai bine.

În urma unui studiu din 2020 efectuat de Universitatea South Australia a fost confirmat faptul că un simplu zâmbet (chiar și forțat) poate păcăli mintea pentru a ne face să ne simțim puțin mai optimiști. Participanții au fost rugați să țină un pix între dinți și să încerce să-și miște mușchii feței pentru a afișa un zâmbet. Aparent, atunci când zâmbim forțat, creierul nostru este stimulat să elibereze neurotransmițători care ne fac să ne simțim mai pozitivi, adică exact ceea ce li s-a întâmplat participanților la studiu, care au spus nu doar că erau mai veseli, ci și că percepeau lucrurile din jurul lor – inclusiv oamenii – ca fiind mai veseli. Zâmbetul lor forțat le-a schimbat efectiv perspectiva asupra lumii.



Nu-mi place să mă gândesc la acest exercițiu ca la o falsificare sau forțare a zâmbetului, ci ca la o acțiune care activează zâmbetul. Atunci când activăm zâmbetul, are loc o reacție neurologică care ne îmbunătățește starea și face ca totul să pară mai puțin negativ. Deși la început un zâmbet activat se simte a fi puțin artificial, experimentele realizate de mine sugerează că nu durează mult până când acesta se simte ca ceva absolut natural. Să schimbi zâmbete cu trecătorii este una dintre cele mai rapide modalități de a transforma un zâmbet activat într-unul adevărat. Iar aceste modificări umane ne pot îmbunătăți starea destul de mult. Studiile psihologului Eric Wesselmann au arătat că aceste scurte momente de conexiune sunt foarte importante, ajutându-ne să simțim că ne integrăm. În studiile lui Wesselmann, participanții care au fost salutați de alții (cu un zâmbet, un semn cu capul sau un schimb de priviri) au arătat o stimă de sine mai ridicată decât cei care au fost ignorați.

În urma altor studii s-a descoperit că persoanele care au fost salutate se simt mai încurajate să zâmbească și să-i salute pe alții, un fel de reacție în lanț ce poate ajuta un anumit grup de oameni să înceapă ziua cu ceva mai mult optimism și speranță.

A zâmbi (sau a merge cu un pix între dinți dacă trebuie) nu este singura cale de a scăpa de o stare morocănoasă sau de deznădejde care ne pândește din umbră. Alte studii au arătat că participanții care și-au ajustat postura corpului și au afixat gesturi noi au devenit mai încrezători și mai hotărâți. Un studiu din 2009 efectuat de Universitatea din Ohio a arătat că atunci când și-au îmbunătățit postura, oamenii s-au simțit mai încrezători, în timp ce un studiu din 2018 efectuat de Universitatea din San Francisco a demonstrat că studenții care aveau o postură dreaptă au avut rezultate mai bune la testele de matematică decât studenții care stăteau cocoșați.

Mersul pe jos, salaturile și zâmbetele fac mai mult decât să ne ridice moralul. Așa cum explică Antonia Malchik în influenta sa carte, *A Walking Life*, să-i observi și să-i saluți pe alții în timp ce mergi este una dintre modalitățile prin care oamenii au construit capitalul social de-a lungul istoriei. Schimburile de priviri în timpul mersului reprezintă una dintre numeroasele legături care aduc, cu succes, comunitatea împreună. Și studiu după studiu demonstrează cât de importantă este comunitatea pentru starea noastră de bine – Blue Monday sau o stare diferită.

## ◦ SFATURI ◦

Pune-ți întotdeauna siguranța personală pe primul loc. Salută-i sau zâmbește-le străinilor doar atunci când ești sigur că nu poți fi interpretat greșit. Despre cei care-și plimbă cățelei dimineața se știe că sunt prietenoși (și, de obicei, nu prezintă un pericol).

Odată ce te-ai obișnuit cu gestul, ridică-ți colțurile gurii, ieși în oraș, salută trecătorii cu un zâmbet larg – și stai departe de irascibilitate, îndoială, dezamăgire, înfrângere...

Tehnicile din *Săptămâna 2: Îmbunătățește-ți mersul* îți vor oferi încredere pentru a zâmbi și a saluta. Umerii trași înapoi, poziția dreaptă, bărbia ridicată, brațele în mișcare – și exact datorită lor: corpul ne păcălește și determină creierul să elibereze neurotransmițători care stimulează starea de spirit.