

MEMO PER I FAN DI LUNGA VITA

Un'epidemia di stress tossico – quello che mette sotto pressione l'organismo con esiti negativi per la salute – sta flagellando il mondo umano e quello canino; ci sono però semplici strategie per combattere lo stress che non provengono da un flaconcino di farmaci.

- Tanto per noi quanto per i nostri cani, l'esercizio fisico è un antidoto contro lo stress, l'ansia, la depressione e il senso di solitudine. Due soli minuti di movimento ogni ora sono associati con un rischio ridotto di morte per qualsiasi causa. La terapia del movimento quotidiano, come la chiamiamo noi, aiuta i cani a calmarli e a ridurre l'inquietudine, migliora il sonno e li stimola a interagire tra di loro.
- I I vostro cane imbianca presto? E si comporta male? Sono entrambi segnali di troppo stress. E quando siamo stressati noi, è facile che lo sia anche il nostro cane. I suoi segnali fisici ed emozionali sono sintomi che fanno sospettare una problematica latente meritevole di attenzione.
- I I microbiota intestinale – nostro e dei cani – influisce notevolmente sulla nostra salute e può essere influenzato da scelte alimentari buone o cattive, dal livello di attività fisica, dalla qualità del sonno e dalle esposizioni ambientali. Ciò significa anche che possiamo avere un impatto positivo sul microbiota intestinale attraverso le abitudini di vita adottate.
- Ai cani piace prendere alcune decisioni per la propria salute – del tipo annusare e cercare l'erba (non trattata) da mangiare. Un tale comportamento può avere un impatto positivo sul microbiota. Però troppi cani non hanno l'opportunità di esplorare la natura, fare delle sniffatine, scavare nello sporco e letteralmente radicarsi a terra.