

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

NEWS

ANNO III, NUMERO 131

Consulenza Scientifica
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia Coni

LUNEDÌ 07 LUGLIO 2014

CERCACI SU



ALL'ARIA APERTA

Il giardinaggio, un'attività ricca di benefici

Il giardinaggio come perfetto antidoto allo stress quotidiano: lavorare in giardino, infatti, fa bene a corpo e spirito. Secondo studi specifici, le attività tipiche del giardinaggio (scavare, trapiantare, lavorare il compost, zappare, potare le piante, ecc.), hanno effetti paragonabili a un'attività sportiva moderata, con ricadute molto positive sullo stato di salute generale. Chi ha la fortuna di essere portato per il giardinaggio sarà felice di sapere che bastano tre ore a settimana per guadagnare due anni di vita rispetto ai coetanei sedentari, con un effetto paragonabile a smettere di fumare per un tabagista, mentre dedicarsi al giardinaggio dopo i 50 anni dimezza il rischio di morte precoce. Senza dimenticare che occuparsi delle piante migliora l'umore e allevia lo stress, riducendo il livello di cortisolo. E poi non ci si annoia mai, perché il giardino ha bisogno di cure costanti e molto varie. L'unica precauzione, attenzione al mal di schiena nel sollevare pesi: ricordate di piegare le gambe!



AMICI A QUATTRO ZAMPE

Fumare nuoce alla salute... di cani e gatti

Da tempo scritte "minacciose" relative ai danni del fumo per la salute campeggiano sui pacchetti di sigarette. Ora, però, si scopre che il fumo fa male anche ai nostri amici a quattro zampe. A ribadirlo è l'Associazione dei Veterinari Britannici, che ha lanciato un vero e proprio allarme: cani e gatti che hanno padroni fumatori corrono un rischio doppio di ammalarsi di cancro. Insomma, chi ama gli animali dovrebbe ricordarsi che le proprie abitudini non sono prive di effetti collaterali sugli animali domestici. Il pericolo è particolarmente elevato per i cani, a causa del loro fiuto così sviluppato: per sono esposti in maniera particolare ai tumori che colpiscono le vie aeree. Per i gatti, invece, il pericolo si trova nel loro pelo. È qui che la nicotina dispersa nell'aria si deposita e può dar luogo a linfomi, ovvero quei tipi di tumori che interessano il sistema immunitario e la circolazione sanguigna. L'allarme lanciato dai veterinari di Oltremarica è unico nel suo genere, perché fino ad ora nessuno si era occupato degli effetti nocivi delle sigarette sugli animali da compagnia.

Editore: Intermedia srl
Direttore responsabile: Mauro Boldrini. Amministratore unico: Sabrina Smerrieri
Consulenza Scientifica: Healthy Foundation
Registrazione presso il tribunale di Brescia n. 9/2012 del 26.04.2012

LA "SCHISCETTA" E' IDEALE PER RISPARMIARE SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

Dall'insalatona alla pasta fredda: ecco le regine della pausa pranzo in ufficio!

Chi ha detto che la nostra pausa pranzo lavorativa debba consumarsi al bar tra panini, gelati o piadine? Soprattutto durante l'estate, possiamo optare per un menu fresco, gustoso ma altrettanto salutare. Come? Con quella che in gergo si chiama schiscetta, con cui possiamo portare sul luogo di lavoro alcune pietanze preparate la sera prima a casa. Con una regola basilare regole: alla larga dal pc, perché quando arriva la pausa pranzo computer, tablet e cellulari vanno tenuti lontano dalla nostra portata.



L'INSALATONA Arricchitela unendo altra verdura cruda (dai rapanelli ai pomodori) o frutta (dalle mele alle arance). Non fatevi mancare le proteine: formaggi, tonno (meglio se al naturale), cubetti di prosciutto, strisce di bresaola, legumi (ma scegliete un solo ingrediente da aggiungere alla verdura). E per un pasto completo aggiungete un panino integrale e un frutto.

PASTA FREDDA Con un'insalata di pasta fredda potete optare per un primo fresco e gustoso. Ideale nel periodo estivo, può essere preparata in tantissime versioni estremamente personalizzabili.

IL COUS COUS La mattina potete preparare il cous cous in dieci minuti. Dopo averlo sgranato e fatto raffreddare, conditelo a piacere.

LE VERDURE Leggere e comode da trasportare,

le verdure si accompagnano con un formaggio fresco o bresaola e con un panino. Conditele al mattino, in modo che si insaporiscano senza appassire.

IL SANDWICH? INTERGRALE Una volta ogni tanto potete concedervi uno strappo alla regola e pranzare con un sandwich. Ma optate per

un pane integrale, che vi garantisce un pieno di fibre e vi sazia di più.

UN DOLCETTO Preparate un dolcetto per concludere in dolcezza il pasto o per uno spuntino di metà pomeriggio: un accorgimento che vi terrà lontano dagli snack ipercalorici alla macchinetta.

IGIENE DELLE MANI

La "top ten" degli oggetti più sporchi che tocchiamo ogni giorno

Avete mai pensato a quanto sporchi possono essere gli oggetti che tocchiamo ogni giorno? Ve lo diciamo noi in questa classifica, ricordandovi che lavarsi le mani più volte al giorno è uno strumento infallibile per stare alla larga dai germi.

10. La spugna: è in grado di conservare a lungo i batteri. Cambiatela di frequente.

9. Il lavandino: per scacciare ospiti indesiderati pulitelo con prodotti disinfettanti.

8. La vasca da bagno: una festa per i germi. Lavatela con cura!

7. Il telecomando: non potete vivere senza? Evitate almeno di portarlo in tavola durante i pasti.

6. Il carrello della spesa: sulla sbarra si deposita una gran quantità di batteri. Ricordatevene la prossima volta che andate al supermercato!

5. La tavoletta del wc: quello che riteniamo l'oggetto più sporco è solo a metà classifica!

4. Il cellulare: limitarne l'uso ci mette al riparo da una colonia di batteri.

3. La tastiera del computer: le dita aumentano la proliferazione dei germi.

2. Interruttori della luce: è uno dei luoghi che tocchiamo più di frequente.

1. I soldi: altro che felicità, banconote e monete portano più che altro batteri e germi a volontà!