

AL VIA IL PROGETTO DEL TECNICO DELLA JUVENTUS IN COLLABORAZIONE CON HEALTHY FOUNDATION

Mr. Allegri Tactics, ecco la prima app per gli allenatori "maestri di salute"

L'allenatore, non più un semplice insegnante di tecnica e schemi tattici. Ma una figura complessa, in grado di educare le nuove generazioni di giovani a seguire uno stile di vita sano. Un ruolo che richiede anche un percorso di formazione adeguato. Per questo il tecnico, campione d'Italia, Max Allegri promuove un progetto mai realizzato al mondo, per sensibilizzare tutti i mister con il lancio della prima app a

loro dedicata, la Mr. Allegri Tactics, che sarà disponibile nelle prossime settimane e che vede Healthy Foundation come responsabile per la sezione legata ai corretti stili di vita. "Il mister è visto come un adulto che sa infondere fiducia e con il quale è possibile confidarsi tra un allenamento e l'altro - spiega Sergio Pecorelli, presidente di Healthy Foundation - Per il suo lavoro, sono richieste alcune conoscenze specifiche sulla salute. Questa app diverrà uno strumento di lavoro per aiutare i tecnici a pianificare ogni allenamento, a seguire i progressi della propria squadra, ma anche a insegnare ai giovani atleti quali comportamenti sani



seguire per essere campioni nello sport e nella vita. I giovani italiani hanno un gran bisogno di figure di riferimento. Infatti gli stili di vita scorretti sono sempre più diffusi. Il 17% dei teenager fuma regolarmente, 1 su 5 beve troppi alcolici e il 30% degli under 10 è in sovrappeso o addirittura obeso. L'allenatore può intercettare questi problemi e intervenire tempestivamente". "Dobbiamo sempre più prendere coscienza

za del nostro ruolo - afferma Max Allegri -: per farlo l'allenatore deve documentarsi, non solo sulle tecniche calcistiche ma anche su temi, come il benessere e la salute da guadagnarsi con corrette abitudini. Nella app ci sarà una lavagna interattiva per la preparazione fisica e altre dedicate all'alimentazione, ma anche alla psicologia. Tutti aspetti che assumono sempre maggiore importanza per la maturazione di ogni giovane calciatore".

INOSTRI CONSIGLI

In viaggio con il neonato

È estate, tempo di ferie e vacanze da trascorre insieme ai vostri cari. Se decidete di viaggiare con bambini poco più che neonati, ancora alimentati con il biberon, occorre portare in viaggio una buona scorta di latte e acqua minerale. Se il piccolo è nella fase dello svezzamento è utile invece avere una riserva di prodotti omogeneizzati, da non riporre però, in caso di viaggio in auto, nel portabagagli, dove le temperature possono superare anche i 40° C. Trasportarli quindi nell'abitacolo della macchina o comunque in un box termico. Fare attenzione a non urtarli e tenerli sempre a portata di mano, in caso di fame improvvisa! Non dovranno mancare, inoltre, una gran quantità di pannolini e un lenzuolo di tela cerata indispensabile per cambiarlo in qualsiasi situazione, le salviettine umidificanti, le creme e i suoi giochi preferiti.



PICCOLI DISTURBI

Notte e giorno, attenti al torcicollo

A volte basta solo un movimento sbagliato o affrettato per ritrovarsi con un fastidioso problema: il torcicollo. Per fortuna ci sono alcuni consigli che, se seguiti, possono aiutare ad evitarlo. In primis mai dormire a pancia giù: oltre che a problemi respiratori e alla schiena infatti, stare in posizione prona può causare fastidiose contratture del collo. Stai attento anche a come stai seduto, cercando di tenere la schiena appoggiata allo schienale e la testa leggermente inclinata in avanti. Anche quando cammini tieni la schiena ben dritta, così come il collo, e la testa che non deve mai precedere le spalle. Se invece il torcicollo riesce comunque a superare i tuoi tentativi di prevenirlo, devi innanzitutto stare a riposo, cercando di muovere il collo il meno possibile. Se noti un qualche ingrossamento, usa anche del ghiaccio per sgonfiare la parte interessata. E ultimo, ma non meno importante, l'esercizio: cerca di stirare il collo lentamente, con movimenti dolci e ritmati, per allentare la tensione.



SPESA FARMACEUTICA

Rapporto Osmed: nel 2014 quasi 4 milioni per i farmaci oncologici

Nel 2014, la spesa farmaceutica totale, pubblica e privata, è stata pari a 26,6 miliardi di euro, di cui il 75% rimborsato dal Sistema Sanitario Nazionale. Per ogni cittadino italiano, la spesa per farmaci è ammontata a circa 438 euro. È quanto si legge nel Rapporto OsMed 2014 dell'Agenzia Italiana del Farmaco. Sono state consumate in media 1,7 dosi al giorno di farmaci di cui il 69,8% a carico del Ssn. Il report rivela anche un ulteriore aumento del 4,5% del ticket e lo sfioramento del 27% del tetto sulla farmaceutica ospedaliera cui fa riscontro invece il rispetto di quello della territoriale. I farmaci cardiovascolari si confermano la categoria a maggior consumo, seguita dai farmaci del sangue e organi emopoietici, dai farmaci dell'apparato gastrointestinale e metabolismo, dai farmaci del Sistema Nervoso Centrale e da quelli dell'apparato respiratorio. Ma sono i farmaci oncologici ad avere un maggior impatto di spesa complessiva (3.934 milioni di euro) e ad essere al primo posto per spesa pubblica (3.899 milioni di euro).