

VENERDÌ GRANDE SUCCESSO DI SARA ERRANI E ROBERTA VINCI AGLI AUSTRALIAN OPEN!

## Racchetta e palline a tutte le età per divertirsi e restare in forma

Il tennis è da sempre uno degli sport più amati e seguiti nel nostro Paese. I recenti successi dei nostri campioni non hanno fatto altro che aumentare questo affetto: ultimo in ordine di tempo la vittoria di **Sara Errani** e **Roberta Vinci**, che venerdì mattina hanno bissato il trionfo

dell'anno scorso nella finale del doppio femminile agli Australian Open. Sull'onda di questa importante affermazione, perché non provate anche voi a imitare le nostre campionesse impugnando racchetta e palline?



Sappiate che scendere in campo un'ora per tre giorni alla settimana è la "dose" consigliata per gli adulti che vogliono tenersi in forma divertendosi, per tenersi in forma e spezzare la monotonia di una giornata lavorativa, ricavando due ore di break al centro della giornata. I più giovani possono raddoppiare: due ore per tre sedute settimanali, praticandolo a livello agonistico, come sport vero e proprio. Perché scegliere il tennis? Perché favorisce la corsa e migliora la struttura fisica, soprattutto nei ragazzi. Ma soprattutto è uno sport completo, perché

migliora l'adattamento cardiovascolare alla resistenza, alla fatica e migliora la muscolatura e il lavoro fisiologico delle articolazioni. Si può praticare dai 6 agli 80 anni. I più giovani adattano al massimo le proprie capacità psicofisiche; gli anziani possono graduare la resistenza in base all'intensità dello sforzo, purché ci sia una preparazione fisica generale adeguata. È da sfatare, infine, il luogo comune che il tennis sia uno sport asimmetrico: se l'allenamento e la preparazione di base sono completi e se il ragazzo ha già compiuto i 14 anni, potrà sviluppare un fisico perfettamente armonico.

### CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

#### Yogurt: come scegliere quello giusto?

Quando siamo di fronte allo sterminato scaffale degli yogurt, di solito scegliamo in base a tre caratteristiche: contenuto di grassi, calorie e soprattutto gusto. Ma se vogliamo che lo yogurt ci regali quei benefici per cui va famoso dobbiamo accertarci anche di altri elementi.

- Prima di tutto verificate che sia yogurt: oggi esistono simili-prodotti che traggono in inganno
- Controllate la data di scadenza, che dev'essere il più lontana possibile: i lattobacilli più rimangono nel vasetto e meno sono efficaci.
- Il criterio principe? Numero e specie dei batteri lattici. Il motivo per cui fa bene lo yogurt è proprio l'apporto di miliardi di lattobacilli che mantengono efficiente l'intestino
- Preferite uno yogurt che contenga più specie di lattobacilli, in modo da sfruttare tutte le loro potenzialità. Infatti l'intestino è un ecosistema dove vivono 500 specie di batteri: i lattobacilli vivi dello yogurt aiutano a mantenere in equilibrio l'ecosistema
- Se decidete di prendere uno yogurt alla frutta o dolce, tenete presente che queste manipolazioni non influiscono sui bacilli ma certo aumentano le calorie



### PERICOLI... IN RETE

#### Internet, fate "navigare" in sicurezza i vostri bambini

Internet è un vero e proprio oceano da esplorare che racchiude molte insidie, soprattutto per i più piccoli. Se è ormai un dato di fatto che gli adulti del futuro entrano in contatto con la tecnologia sempre prima, non è comunque corretto lasciare completamente da soli i bambini di fronte al PC e al mondo del Web. Ecco i consigli per proteggere i piccoli navigatori in erba:

- spiegate loro di non fornire mai informazioni e dati personali (nome, cognome, indirizzo, ecc.), perché potrebbero essere utilizzati da malintenzionati;
- controllate periodicamente cronologia

della navigazione e disco fisso del computer, per accertare che non siano finiti su siti non adatti a loro;

- fate capire che dietro l'identità virtuale si possono celare persone con obiettivi ben poco onesti;
- stabilite quanto tempo possono utilizzare internet, così come andrebbe fatto in generale per PC e televisione;
- utilizzate, se necessario, i cosiddetti software "filtro" che, dopo l'inserimento di determinate parole chiave, bloccano automaticamente l'accesso a pagine indesiderate

### BUONE ABITUDINI

#### Italiani, popolo di donatori del sangue

Sapevate che gli italiani sono tra i migliori donatori di sangue in Europa? L'80% di loro lo fa periodicamente e con costanza, consentendo così maggiore sicurezza al paziente che riceverà la trasfusione e favorendo, nel volontario, l'assunzione di un stile di vita sano e consapevole che ottimizza il funzionamento di tutto il sistema di raccolta. Con oltre 256.000 persone la Lombardia si conferma la regione con il maggior numero di donatori di sangue. Ma, rispetto alla popolazione residente, quella con la percentuale più alta di donatori è la Basilicata (5,84%), seguita da Umbria (5,44%) ed Emilia Romagna (5,43). Volete far parte anche voi di questo "esercito" di donatori? È consigliabile una dieta ricca in ferro e liquidi e povera in grassi. Non serve andare a stomaco vuoto, anzi, una colazione leggera a base di succhi, spremute e fette biscottate va benissimo. Anche i vegani non sono esclusi, per loro il ferro è assimilabile da legumi, spinaci e frutta secca, ma meglio aggiungere succo di limone a questi alimenti perché la vitamina C facilita l'assorbimento di ferro, a differenza di caffè e tè, che andrebbero assunti separatamente.