

IL 7 SETTEMBRE LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO PROMOSSO DA MAX ALLEGRI CON HEALTHY FOUNDATION

Allenatore "maestro di salute": arriva la prima app per promuovere stili di vita più sani

Un progetto pensato istruire i più giovani non solo alle regole del gioco del calcio, ma anche a stili di vita più sani. Nasce con questo scopo "Mr. Allegri Tactics", la prima app al mondo dedicata agli allenatori: uno strumento di lavoro interattivo che aiuterà i tecnici a pianificare ogni allenamento e a formare i propri giocatori su temi benessere. L'allenatore sportivo, infatti, è considerato un vero "maestro di salute" da oltre il 36% dei giovani italiani che chiede al proprio coach consigli su come smettere di fumare (34%), raccomandazioni per la dieta (25%), informazioni generali sul benessere (20%) e sull'alimentazione (12%). L'app sarà presentata il prossimo 7 settembre al Samsung District di Milano dal tecnico della Juventus, Massimiliano Allegri che promuove il progetto in collaborazione con He-

althy Foundation, consulente scientifico che ha curato tutti i contenuti relativi agli stili di vita. "I giovani italiani hanno un gran bisogno di figure di riferimento - spiega il prof. Sergio Pecorelli, presidente di Healthy Foundation. - L'allenatore può contribuire molto nel percorso di crescita. Quest'app sarà uno strumento di supporto per ogni tecnico nel suo delicato lavoro di formazione dei più giovani sull'importanza della prevenzione primaria. Dobbiamo ridurre i comportamenti a rischio tra i ragazzi, in particolare fumo e abuso di alcol e promuovere abitudini virtuose come una dieta equilibrata e le vaccinazioni, che unita alla pratica costante di esercizio fisico garantiscono effetti protettivi e duraturi sul nostro stato di salute". "Sono entusiasta di questo progetto



BENESSERA A TAVOLA

Crudo? Cotto? No, marinato

Marinare è un'ottima alternativa salutare ai normali metodi di cottura, soprattutto quando il tempo per mettersi ai fornelli è poco. È ideale per tutti quegli alimenti che si possono sfilettare in strati sottili:

- pesce (alici, salmone, sarde, pesce spada, storione o tonno);
- verdure (zucchine, melanzane, peperoni, cetrioli);
- carne (in particolare i tagli duri come bistecche o fesa, ma anche selvaggina, pollame).

La scelta del liquido di marinatura dipende dal gusto personale. In generale, il succo di limone è più indicato per i filetti di pesce, l'aceto per le verdure, mentre per le carni si può provare un mix di vino rosso e aceto (anche aceto di mele se si preferisce un sapore più delicato). La tecnica prevede l'immersione per un certo tempo del cibo in un liquido ad alto contenuto acido, con l'eventuale aggiunta di olio extravergine d'oliva, sale e aromi a piacere fra spezie ed erbe. Il procedimento è semplicissimo, gli ingredienti comuni e il tempo della preparazione minimo. Perfetto no?

e della collaborazione con Healthy Foundation - aggiunge il mister Max Allegri -. Noi allenatori dobbiamo valorizzare il ruolo educativo e sociale dello sport. L'app è pensata per essere uno strumento funzionale e si articola in più sezioni per sostenere il lavoro di preparazione atletica e tecnica della squadra e fornire preziose informazioni sugli stili di vita sani. Così facendo potremo raggiungere grandi risultati nel calcio e nella prevenzione delle malattie".

I NOSTRI CONSIGLI

Mantenere l'equilibrio in età avanzata Più facile con il Pilates

L'equilibrio migliora e la paura di cadere diminuisce quando questa disciplina è inclusa nell'attività fisica di donne over-65 che soffrono di mal di schiena. La conferma arriva da uno studio spagnolo pubblicato su *Maturitas*, che ha mostrato importanti benefici sia sul dolore che sull'equilibrio dopo l'inclusione di due sessioni settimanali di Pilates al programma di rieducazione di 50 delle 100 donne con età media di 71 anni, che prevedeva sedute di fisioterapia, massaggi ed esercizi di stretching. Il Pilates agisce non solo sullo sviluppo fisico ma anche su quello psicologico e sulla interazione mente-corpo. Utilizza una serie di movimenti controllati per migliorare la forza, la postura e l'equilibrio, rafforza i muscoli soprattutto di schiena, fianchi e interno coscia. La paura di cadere è molto frequente nelle donne anziane e anche se il Pilates è raccomandato da medici e fisioterapisti pochi studi avevano analizzato la sua efficacia nelle donne anziane e con dolore alla schiena. È quindi importante in questa fascia d'età per prevenire il declino fisico che si manifesta con l'avanzare dell'età.

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

OCCHIO AL "BUGIARDINO"

Foglietto illustrativo: impariamo a leggerlo

Per un corretto uso dei farmaci, è importante affidarsi al foglietto illustrativo, il famoso "bugiardino". Ma spesso a chi non è del settore appare criptico e di difficile comprensione. Cerchiamo di spiegare le voci più importanti:

- **Principio attivo:** è il nome della sostanza che svolge l'azione per cui il farmaco è stato comprato.
- **Indicazioni terapeutiche:** indicano per quale patologia o disturbo serve il farmaco.
- **Controindicazioni:** spiega quando il farmaco non deve essere utilizzato.
- **Precauzioni d'uso:** indicano come è meglio assumere il farmaco per evitare potenziali effetti collaterali.
- **Dosaggio, posologia e tempi di somministrazione:** specificano la dose, le modalità e i tempi di assunzione del farmaco.
- **Sovradosaggio:** si intendono gli effetti collaterali che si possono verificare se vengono assunti quantità di farmaco superiori alle dosi indicate.
- **Effetti collaterali:** illustra i problemi che possono insorgere anche in seguito alla corretta assunzione del farmaco.

Vuoi rileggere qualche articolo? Collegati al sito www.ilritrattodellasalute.org per consultare il nostro archivio...