

AL VIA "SALUTE AL MASCHILE" LA CAMPAGNA DI PREVENZIONE PROMOSSA DA FONDAZIONE VERONESI, SIURO E AURO

"Uomini, più attenzione al vostro benessere con stili di vita sani"

Tornare alla propria routine quotidiana è una missione possibile anche per chi soffre di disturbi urinari e di patologia importanti alla prostata. Nove uomini su dieci, colpiti da tumore, oggi superano la malattia. "È una malattia subdola che, spesso, non presenta sintomi fino allo stadio avanzato e che può - **afferma il prof. Giario Conti, past president della Società Ita-**

liana di Urologia Oncologica (SIURO) -. Svolgere una regolare attività fisica, seguire un'alimentazione equilibrata e povera di grassi, basata sulla dieta mediterranea, abbandonare il vizio del fumo rappresentano la prima vera strategia di difesa contro i tumori a qualunque età e aiutano anche il paziente a superare la malattia in tempi più rapidi. Grazie a una diagnosi precoce e mirata e ai nuovi trattamenti combinati (farmaci, chirurgia, radioterapia) sempre più efficaci e meno invasivi è possibile cronicizzare la malattia senza alterare la qualità di vita dei malati. Fondamentale resta però la prevenzione. La maggior parte dei disturbi all'apparato riproduttivo maschile possono, infatti, essere evitati con stili di vita corretti e una maggior attenzione al proprio benessere". Per incentivare gli italiani a sottoporsi a visite mediche, la SIURO aderisce insieme all'Associazione Urologi Italiani (AURO) al progetto *SAM Salute al Maschile*. La campagna promossa

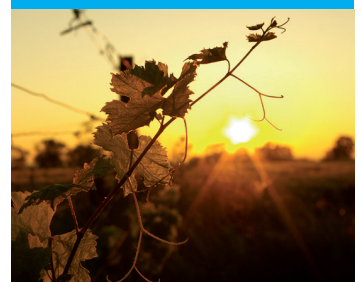


da Fondazione Veronesi per diffondere la cultura della prevenzione e sostenere la ricerca oncologica in questo campo. "Sappiamo che in Italia meno del 5% dei ragazzi sotto i 20 anni ha fatto una visita dall'urologo, mentre più del 40% delle loro coetanee è stato almeno una volta dal ginecologo - conclude il prof. Conti -. Ecco perché è il momento di agire, con un progetto così importante e unico nel suo genere nel nostro Paese". È stato attivato sul sito di Sky Sport HD e su Il Ritratto della Salute, un minisito che fornisce info di prevenzione e sulle attività della campagna. On-line anche un quiz della salute sulle regole del benessere maschile. Il progetto è reso possibile da un educational grant di Astellas e Agpharma.

SEGRETI INTAVOLA

Uva, frutto dalle proprietà "mitologiche"

In principio furono Dioniso e Bacco a scoprire e apprezzare la bontà dell'uva. In effetti ci avevano visto giusto: si tratta di un frutto ricco di benefici. Gli acini, ad esempio, sono conosciuti per l'effetto salutare sulla pelle, grazie a proprietà rivitalizzanti. Importanti anche i componenti presenti nella buccia: quella dell'uva nera contiene notevoli quantità di polifenoli e resveratrolo, che hanno proprietà antiossidanti. Questo frutto aiuta anche in caso di stitichezza e problemi connessi alla circolazione venosa. L'uva ha anche caratteristiche organolettiche straordinarie: contiene zuccheri semplici facilmente digeribili, oligoelementi, in piccola quantità anche proteine e lipidi; ma prevalentemente è ricca di sali minerali, come zinco, potassio, magnesio, ferro, e vitamine del gruppo B, A e C. È un prodotto che può essere consumato da tutti, anche da chi è in sovrappeso, purché non sia diabetico, a causa del contenuto di zuccheri.



BENESSERE CARDIOVASCOLARE

Con il giusto apporto di proteine, grandi benefici per il cuore

Mangiare una piccola bistecca o una fetta di salmone al giorno può far bene al cuore. Lo conferma uno studio della University of East Anglia: le persone che mangiano alimenti ricchi di proteine hanno maggiori probabilità di avere pressione sanguigna più bassa e uno stato di salute delle arterie migliore, riducendo il rischio di infarto e ictus. Come hanno spiegato i ricercatori sul *Journal of Nutrition*, questo effetto dipende dagli aminoacidi, i "mattoni" delle proteine, che contribuiscono a rafforzare le cellule, i tessuti e i muscoli del corpo. I ricercatori hanno studiato gli alimenti consumati: gli aminoacidi di verdure e legumi (come fagioli, lenticchie, broccolo e spinaci) sono associati a una pressione sanguigna più bassa, mentre quelli provenienti dai prodotti lattiero-caseari, carni bianche e pesce sono legati a livelli più bassi di rigidità arteriosa. Aumentare l'assunzione di cibi proteici potrebbe essere un modo semplice per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

GINNASTICA DOMESTICA

In forma dopo le vacanze con la palestra in casa

Se vi manca il tempo per la palestra, non rinunciate ad allenarvi: ecco alcuni consigli per organizzare uno spazio privato e organizzatissimo per il training quotidiano. È importante valutare l'orario: se eravate abituati ad andare in palestra dopo il lavoro scegliete la stessa fascia oraria. Gli allenamenti possono essere spezzati a seconda del tempo, l'importante è che si mantenga una certa costanza e regolarità. Nella zona della casa destinata alla palestra fai da te, è meglio eliminare televisione, pc, telefono e tutto ciò che può distrarre: la

tecnologia, infatti, non favorisce la concentrazione. Ok alla musica per accompagnare i movimenti. Si possono 'riciclare' bottiglie di plastica piene di acqua o di sabbia come pesi per le braccia. Per aumentare l'intensità dell'allenamento, ci si può procurare un elastico da fitness con il quale eseguire gli esercizi. L'ideale sarebbe riuscire a creare un proprio programma: 3-4 esercizi per allenare ciascun muscolo specifico, annotandoli di volta in volta, e incrementando il numero delle ripetizioni con il passare delle settimane.