

PROSEGUE CON SUCCESSO LA CAMPAGNA DI PREVENZIONE DI HEALTHY FOUNDATION

Tutti a scuola con le lezioni de *Il Ritratto della Salute 10+*

Le vacanze estive sono ormai agli sgoccioli. Ancora pochi giorni e poi di milioni di ragazzi italiani, riprenderanno le attività scolastiche. I giovani studenti di Sicilia, Campania, Lazio, Piemonte, Toscana, Emilia-Romagna e Friuli Venezia Giulia seguiranno delle speciali lezioni di salute e benessere. Prosegue, infatti, con il nuovo anno scolastico anche *Il Ritratto della Salute 10+*, il progetto di prevenzione promosso da Healthy Foundation, che ha il patrocini-



no del Ministero della Salute e del MIUR e vede il coinvolgimento della CRUI (Conferenza Rettori Universitari Italiani). "I giovani italiani non conoscono le principali regole che devono seguire per crescere in salute - **afferma il prof. Sergio Pecorelli presidente di Healthy Foundation** -. Il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana, uno su tre guarda la TV o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno e il 10% è in sovrappeso o addirittura obeso. Sono numeri preoccupanti. **È importante invertire** questa tendenza ed investire sulla prevenzione cominciando dalla scuola". Grazie ad accordi con le principali Università, specializzandi di medicina tengono incontri di "educazione alla salute" agli studenti delle scuole medie. Vengono distribuiti anche tre opuscoli informativi dedicati a vaccini, alimentazione ed esercizio fisico. Il progetto coinvolgerà entro fine anno 160 isti-

tuti in tutta la Penisola per un totale di oltre 40mila alunni. "Tra i temi affrontati viene riservata particolare attenzione alle vaccinazioni - **aggiunge Pecorelli** -. Sul loro conto circolano troppe leggende prive di ogni fondamento scientifico che hanno però portato ad un calo dell'immunizzazioni. Nei mesi scorsi l'Italia è stata richiamata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per la bassa copertura di malattie importanti come polio, difterite, tetano, pertosse ed epatite B. Dobbiamo ribadire con forza che i vaccini sono sicuri e aiutato a prevenire patologie molto gravi e pericolose". *Il Ritratto della Salute 10+* è reso possibile grazie ad un educational grant di Sanofi Pasteur MSD.



RICERCA

Meno raffreddori per chi dorme più a lungo



Dormire poco o male, non solo rende più nervosi, ma anche più a rischio di prendere il raffreddore. Lo rivela uno studio della University of California di San Francisco, che ha scoperto che dormire meno di cinque ore a notte aumenta di 4,5 volte le probabilità di raffreddarsi rispetto a chi riposa sette ore. Il rischio aumenta proporzionalmente al diminuire delle ore di sonno. Per arrivare a questi risultati i ricercatori hanno coinvolto 164 volontari, esposti al virus dell'influenza dopo una settimana di sonno "controllato". Si è così osservato che un sonno scarso o un riposo non ristoratore è uno dei fattori più importanti e utili per prevedere la probabilità di raffreddarsi. I risultati di questo studio si aggiungono a quelli di ricerche precedenti e confermano che il sonno ha un ruolo chiave per il lavoro di sorveglianza dei linfociti T, le cellule "soldato" del nostro sistema immunitario.

CATTIVE ABITUDINI

Bollicine e gas, nemici del cuore

Un elevato consumo di bibite gassate può aumentare il rischio infarto e ictus. Lo ha scoperto uno studio della Fukuoka University in Giappone, presentato all'ultimo Congresso dell'European Society of Cardiology. I ricercatori hanno analizzato le abitudini di consumo di 800mila pazienti rianimati dopo un arresto cardiaco nel corso di un periodo di sei anni. Dopo aver chiesto ai pazienti quali e quante bibite hanno consumato, gli studiosi hanno trovato un legame con gli attacchi di cuore e il consumo di bevande gassate. Al contrario, non vi è alcun rapporto causa-conseguenza tra disturbi cardiovascolari ed altre bevande come il tè verde, il tè nero, il caffè, il cacao, il succo di frutta, il latte e l'acqua minerale. Ciò dipenderebbe dal fatto che gli acidi contenuti in queste bibite agiscono con azione vasodilatatoria e sembrano in grado di alterare i livelli pressori e di glicemia, colesterolo e trigliceridi nel sangue, tutti fattori associati con un incremento del rischio cardiovascolare.

IN FORMA CON LO SPORT

Braccia toniche con gli esercizi fai da te



Rassodare le braccia è un argomento che sta a cuore a molte donne, spesso terrorizzate da sottobraccia flaccidi e cadenti. Sviluppare i muscoli è un ottimo metodo per tonificarle. Ecco alcuni esercizi fai da te.

Rassoda: fate piegamenti sulle braccia utilizzando una panca o uno step. Con le mani vicine ai glutei e i piedi a terra, sollevate il bacino mantenendo il peso del corpo sulle braccia e scendete con il bacino verso il pavimento, facendo attenzione a non allontanarvi troppo dalla panca.

Riempì: questo esercizio ha un effetto "push up" sulla zona rilassata. Tenete il busto a 90 gradi e le gambe piegate, con il gomito vicino al fianco. Eseguite delle estensioni verso l'esterno sollevando un peso da 2 - 3 kg, in alternativa una bottiglia di acqua piena, prima con un braccio e poi con l'altro.

Rinforza: flessioni! Su un tappetino, le mani in appoggio alla larghezza delle spalle e le ginocchia a terra, cercando di mantenere le gambe allineate al tronco, portate il petto vicino al pavimento mantenendo i gomiti vicino ai fianchi.