

I CONSIGLI DI HEALTHY FOUNDATION PER AVVICINARE I PIU' PICCOLI ALL'ESERCIZIO FISICO

Sport e bambini: a che età si può cominciare con gli allenamenti?

Tra qualche settimana quasi tutte le società sportive riprendono le proprie attività. Un nuovo anno di gare ed allenamenti è alle porte, anche per i più piccoli. "Un regolare esercizio fisico è utile perché aiuta a rimanere sani e in forma e previene molte gravi malattie - afferma il prof. Sergio Pecorelli, presidente di Healthy Foundation -. Nei bambini favorisce l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo

alla vivacità tipica della gioventù, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani, consentendo un buon controllo emotivo e una migliore autostima. Inoltre l'attività fisica, aiuta lo sviluppo muscolo-scheletrico nel bambino, mantiene il peso-forma, riduce così i pericoli legati alla sedentarietà come obesità e diabete. È importante avviare i bambini alla pratica di un'attività sportiva". Ma a che età è possibile cominciare a praticare sport e quali sono i principali vantaggi per la salute?

Ginnastica e danza: sono le discipline più indicate già dai 3-4 anni, perché mettono in moto tutto il corpo. L'agonismo parte dopo gli 8 anni.

Pallavolo e pallacanestro: sono discipline improntate sul gruppo e sulla squadra. Favoriscono lo spirito di collaborazione e la socializzazione. Da 8 anni in poi si può iniziare la pratica del minivolley/mini-basket, l'attività agonistica comincia invece dopo i 12 anni. Il bambino sviluppa e migliora la potenza muscolare e la velocità.



Tennis: Migliora la coordinazione motoria, il senso della posizione e la circolazione sanguigna. Senza contare gli effetti sui muscoli, resi più scattanti e resistenti. Gli allenamenti possono iniziare dai 7 anni.

Atletica leggera: Raggruppa attività differenti tra loro come corsa, marcia, salti, lanci. Tutte discipline che fanno capire fin da piccoli cos'è l'autodisciplina, come prendere decisioni in maniera autonoma, il gusto della sana competizione e dell'indipendenza. L'agonismo si può iniziare dai 12 anni.

Judo: Si impara a canalizzare l'aggressività nel rispetto del prossimo e nell'autodisciplina, comprendendo che la calma è più importante della violenza.

RICERCA

Mele e pomodori verdi, ecco le soluzioni anti-invecchiamento

Una mela al giorno potrebbe aiutare a prevenire il deterioramento dei muscoli nelle persone anziane. A scoprirlo è stato uno studio della University of Iowa, pubblicato sul Journal of Biological Chemistry. La perdita di massa muscolare in età avanzata è causata da una proteina chiamata "ATF4", che cambia la formazione dei geni, facendo "morire di fame" i muscoli che non ricevono più le proteine necessarie per rimanere in forze. Ora però i ricercatori hanno individuato due composti naturali in grado di ridurre l'attività. Uno è l'acido ursolico, che si trova nella buccia della mela, e l'altro è la tomatidina, che si trova invece nei pomodori verdi. I primi test condotti dimostrano che queste sostanze riducono la debolezza e l'atrofia muscolare associata all'età, aumentando la massa muscolare del 10% e la qualità muscolare del 30% dopo appena due mesi. Sulla base di questi risultati, sostengono gli studiosi, l'acido ursolico e la tomatidina hanno un gran potenziale per affrontare la debolezza e l'atrofia muscolare durante l'invecchiamento.



PICCOLI CONSIGLI IN CUCINA

Conservazione dei cibi: il divario tra congelare e surgelare

La "conquista del freddo" ha permesso una migliore conservazione degli alimenti, permettendoci di godere a lungo delle loro qualità. Eppure, quanti di voi sanno la differenza tra congelato e surgelato? Proviamo a fare chiarezza: con la congelazione si raggiungono in tempi lunghi temperature tra i -7°C e i -12°C (per il pesce -18°C) e si determina la formazione di grossi cristalli di ghiaccio, con danni alla struttura biologica degli alimenti e perdite, al momento dello scongelamento, di valori nutritivi. Però, si tratta di un metodo utile per allungare la conservazione dei cibi, anche se non blocca del tutto l'attività delle cellule vive e degli enzimi. Con la surgelazione, invece, si ha un congelamento ultrarapido. I prodotti raggiungono velocemente i -18°C e, grazie a questo, si creano dei microcristalli che non danneggiano la struttura biologica dell'alimento. Inoltre, mantenere una temperatura così bassa rallenta le reazioni chimiche ed enzimatiche e lo sviluppo dei microbi praticamente si annulla. Il risultato? Le proprietà dei cibi rimangono inalterate rispetto al prodotto originale!

APPUNTAMENTO

A Verona, il 1° premio letterario per pazienti, medici e familiari

Ogni giorno in Italia circa 1.000 persone scoprono di avere un tumore. Una condizione, ancora oggi vista come un tabù, qualcosa che fa troppa paura di cui è meglio non parlare. Per rompere questo muro del silenzio l'onlus dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica, Fondazione AIOM lancia un nuovo premio letterario nazionale che coinvolgerà tutte le categorie di persone che direttamente o indirettamente vivono (o hanno vissuto) un'esperienza di vita con il tumore e quindi pazienti, familiari e personale medico-sanitario. Si chiamerà Federica Le Parole della Vita, in ricordo

di una giovane donna che ha lottato contro il cancro. L'iniziativa sarà presentata oggi in una conferenza stampa a Verona alla quale parteciperanno: la dott.ssa Stefania Gori (Segretario Nazionale AIOM e ideatrice del concorso) il dott. Fabrizio Nicolis (Direttore Sanitario dell'Ospedale Don Calabria-Sacro Cuore di Negrar e Vice Presidente della Fondazione AIOM) e il dott. Carmelo Iacono (Direttore Generale dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Caltanissetta e Presidente Nazionale della Fondazione AIOM) e Anna Leso (Assessore ai Servizi Sociali e Famiglia di Verona).