

LA PRATICA DI ESERCIZIO FISICO MIGLIORA IL RENDIMENTO SCOLASTICO E IL COMPORTAMENTO

“Ragazzi fate sport e sarete più responsabili e diligenti a scuola”

Fare sport fa bene non solo al corpo. Ma soprattutto alla mente degli studenti. Lo certificano i ricercatori dell'Università del Montreal, secondo cui l'attività fisica aumenta la capacità di concentrazione, il livello di attenzione e di autocontrollo e permette di ottenere migliori risultati scolastici. Lo studio, pubblicato sugli *Annals Journal of Health*

Promotion, è stato condotto su circa 2.700 studenti canadesi nati tra il 1997 e il 1998. Si è visto che anche dopo soli cinque minuti di attività fisica, i giovani studenti presentano risultati migliori nei test che misurano abilità intellettuali. È emerso che il 48% degli atleti si dedica allo studio a casa per tre ore in più alla settimana rispetto a coloro che non fanno attività fisica. Inoltre, gli studenti di medie e superiori che fanno sport perdono il 51% in meno di giorni di scuola e il 42% in meno di assenze ingiustificate. I giovani sportivi sono poi meno coinvolti in risse e atti vandalici. “Lo sport comporta grandi benefici a tutte le età ed è un importante strumento educativo e di crescita – **commenta il prof. Sergio Peco-**



relli, presidente di Healthy Foundation – Come dimostrano i risultati dello studio, la pratica costante di esercizio fisico in età scolare ha effetti diretti sul comportamento e sul rendimento scolastico, ma soprattutto il senso di autodisciplina acquisito nello sport si riflette anche nell'attenzione a stili di vita più sani e nello svolgimento dei compiti a casa. Inoltre l'attività fisica limita anche il rischio di obesità e porta a uno stile alimentare più sano ed equilibrato”. Per questi motivi, Healthy Foundation ha collaborato alla realizzazione dell'app *Mr. Allegri Tactics*, il progetto promosso dal coach della Juventus che aiuterà gli allenatori non solo a preparare i giovani dal punto di vista atletico, ma anche a istruirli a stili di vita più sani diventando veri e propri “maestri di salute”.

STILI DI VITA SANI

Il farmacista, un amico del nostro benessere

Al farmacista sempre più italiani non chiedono solo quando devono prendere l'antinfiammatorio o che effetti collaterali può avere un antibiotico. Il 9% dei nostri connazionali cerca in farmacia anche informazioni sul proprio benessere. “Chi si rivolge a noi per questo genere di consigli spesso lo fa perché non ha tempo o voglia di andare dal proprio medico di famiglia o da uno specialista – **afferma il dott. Franco Gariboldi Muschietti presidente Farmacie Unite, un network che raccoglie 250 farmacie italiane** -. Siamo visti come adulti che sanno infondere fiducia e con i quali è possibile confidarsi. Inoltre indossiamo un camice bianco e abbiamo le competenze e la giusta preparazione per istruire i giovani. Siamo infine presenti in modo capillare su tutto il territorio nazionale dalle grandi città ai paesini di montagna o campagna. Non vogliamo sostituirci al personale medico ma possiamo dare una mano per promuovere gli stili di vita sani tra la popolazione. La farmacia è un vero e proprio presidio sanitario e questo suo ruolo deve essere difeso e valorizzato”.



RIMEDI FAI DA TE

Incubo mal di testa: combattiamolo con l'auto-massaggio

Il mal di testa vi ha messo ko? Per combattere il dolore, prima di ripiegare sui farmaci, avete a disposizione tanti rimedi fai da te. Tra tutti, uno sembra essere particolarmente efficace: l'automassaggio. Quando serve? Sappiamo che esistono molti tipi di mal di testa e molte cause che lo possono provocare: un automassaggio è utile specie in caso di cefalea tensiva, provocata da tensione muscolare.

- Portate i pollici a sinistra e a destra del naso, all'altezza degli occhi, e sistemati nella parte interna del sopracciglio. Fate una pressione, leggera ma decisa, per dieci minuti, cercando di mantenere sempre la stessa intensità. Dopo, rilasciate lentamente.
- Tirate la pelle del viso dal centro verso l'esterno, in direzione delle orecchie, usando tutte e due le mani e imitando il gesto che fate al mattino quando vi lavate la faccia. Ripetete una decina di volte.
- Anche l'automassaggio dei lobi delle orecchie può aiutare, grazie al suo effetto miodistensivo: afferrate tra pollice e indice il lobo dell'orecchio e massaggiatelo con piccoli cerchi concentrici per dieci minuti.

SANA ALIMENTAZIONE

Teniamo a bada il colesterolo con la frutta secca

Noci, mandorle, pistacchi, nocciole, arachidi: se cercate un aiuto contro un colesterolo che fa le bizze affidatevi alla frutta secca, ricca di omega3, fibre, steroli vegetali e l'amminoacido arginina. Tutte sostanze in grado di ridurre nel sangue il livello di colesterolo “cattivo” e di proteggere il rivestimento interno delle arterie. Lo conferma uno studio della Mayo Clinic di Cleveland in Ohio (Stati Uniti). Il team ha analizzato i casi di 580 persone, divisi in 2 gruppi. Il primo composto da individui con alti livelli di colesterolo nel sangue. Il secondo con livelli normali. Dopo alcune settimane di regolare assunzione di frutta secca tutti presentavano gli stessi risultati: una diminuzione del 5 e del 7% del colesterolo LDL (Cattivo). Come ricordano gli esperti quasi tutta la frutta secca ha un elevato contenuto calorico: 40 grammi al giorno è la quantità ideale per sfruttarne i benefici senza “effetti collaterali”.

