

MILANO OSPITA PER TUTTO IL WEEKEND LA TERZA TAPPA DEL PRIMOTOUR NAZIONALE WALCE ONLUS

“Esci dal Tunnel. Non bruciarti il futuro” Riparte la campagna contro il fumo in piazza

Una sigaretta gigante accoglierà cittadini e turisti per tutto il weekend in piazza Cadorna a Milano. Il motivo? Dopo il successo di Torino e Bari, “Esci dal tunnel. Non bruciarti il futuro”, il tour nazionale di sensibilizzazione sul tumore al polmone organizzato da WALCE (Women Against Lung Cancer in Europe) approda nel capoluogo lombardo con numerose attività. “Un mozzicone



enorme non può passare inosservato. Come non passano inosservati i dati che abbiamo sui danni provocati dal fumo – spiega la prof.ssa Silvia Novello, presidente WALCE Onlus e docente nel

Dipartimento di Oncologia presso l'Università di Torino -. Molte persone, soprattutto i più giovani, ignorano che durante la combustione, una sigaretta sprigiona più di 4000 sostanze nocive non solo per chi ha il vizio, ma anche per chi inala involontariamente il fumo. Il fumo è la principale causa di infezioni e malattie respiratorie anche gravi, e del tumore al polmone, che fa registrare ogni anno 40mila nuove diagnosi”. All'interno dello stand, tutti i cittadini potranno confrontarsi con oncologi e pneumologi ed effettuare un test gratuito della spirometria, ricevere gadget e opuscoli informativi. L'iniziativa ha il patrocinio di Regione Lombardia, AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medi-

ca), Fondazione Insieme Contro il Cancro, Healthy Foundation, AIPO (Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri), dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bari, della Società Italiana di Chirurgia Toracica (SICT) e di SaluteDonna, l'associazione di volontari che dal 1994 promuove la prevenzione dei tumori femminili. “Siamo molto contenti di sostenere WALCE in questo importante progetto nella lotta contro il fumo – commenta la dott.ssa Annamaria Mancuso, presidente di Salute Donna – Il primo approccio alla sigaretta spesso avviene prima dei 15 anni di età. Dobbiamo insistere con campagne educazionali e di informazione, di pari passo con provvedimenti che limitino l'impatto del tabagismo. Le Istituzioni hanno mostrato di recente grande attenzione verso questi problemi, ma è importante che ogni cittadino impari a fare la sua parte”.



NUOVI SPORT

Tiro con l'arco: attività per tutti, ma con tanto allenamento

Il tiro con l'arco è uno sport magari sconosciuto ai più, ma che ha dato spesso grandi soddisfazioni durante manifestazioni come Olimpiadi o Mondiali. Seguire questo sport in televisione è affascinante, ma è ancor più appassionante praticarlo. Anche se sembra poco impegnativo dal punto di vista fisico, richiede invece resistenza aerobica e anaerobica, forza, elasticità, una buona coordinazione occhio-mano e buona concentrazione. In una gara si sviluppano oltre 30 quintali di forza. Un incontro di tiro con l'arco richiede circa 150 tiri suddivisi in turni di tre serie. Ogni tiro, in base al libraggio, prevede una trazione per tendere l'arco e scagliare la freccia, di circa 18-25kg. Ma non è tutto. Tra un turno e l'altro gli arcieri non riposano, dal momento che devono andare a recuperare le frecce fino al bersaglio, che nei giochi olimpici è posizionato a una distanza di 70 metri. Di conseguenza percorrono, in un tempo abbastanza ristretto, oltre quattro chilometri, il tutto mantenendo sempre al massimo la concentrazione. Siete pronti? Un nuovo sport vi sta aspettando!

GUSTO E BENESSERE IN CUCINA

Fibre, un prezioso alleato del nostro organismo

Le abitudini alimentari hanno importanti risvolti sullo stato di salute. Una di queste è l'introduzione quotidiana delle fibre nella nostra dieta. I regimi alimentari odierni, infatti, sono diventati più appetibili ma meno ricchi di fibre: quindi mangiamo di più ma peggio, con il risultato che si ingrassa più facilmente e aumenta il rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Una dieta ricca di legumi, cereali integrali, frutta e vegetali (aumentando quindi il consumo di fibre), consente invece di ottenere una riduzione della glicemia e dei trigliceridi, allontanando il pericolo di problemi cardiovascolari e diabete. Le persone adulte dovrebbero assumere 30-35 grammi di fibre al giorno e di legumi 2-3 volte la settimana, uno o due abbondanti piatti di verdura al giorno e due-tre porzioni di frutta al giorno. Tra i cereali è bene scegliere quelli meno raffinati, come ad esempio il pane integrale e la pasta integrale.

PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

A Nizza, il 15° Congresso Internazionale EuRetina



Si è aperto ieri e proseguirà fino a domenica a Nizza EURETINA 2015, l'appuntamento annuale dei più importanti specialisti internazionali della Società europea di Specialisti della Retina, giunto alla XV edizione, per fare il punto sulle malattie degli occhi, in particolare su quelle di origine diabetica, sulla degenerazione maculare, sulla chirurgia vitreo-retinica. Durante i lavori verranno presentati alcuni sondaggi a carattere medico-scientifico e le più importanti novità sui progressi che l'oftalmologia sta vivendo in questi anni, dalle terapie più innovative alle nuove linee guida.

