

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

NEWS

ANNO III, NUMERO 165

Consulenza scientifica
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia Coni

VENERDÌ 12 SETTEMBRE 2014

CERCACI SU



DAL 19 AL 21 SETTEMBRE TRE GIORNI DI EVENTI PROMOSSI DA AIOM E INSIEME CONTRO IL CANCRO

Aldo Montano: «Impariamo a stare alla larga dai tumori con il Festival della Prevenzione Oncologica!»

“Niente fumo e alcol, alimentazione sana e tanta attività fisica: non è il mio programma per stare in forma, sono le regole della

IVERO/FALSO DI “TUTTI IN FORMA”

La pelle grassa non va idratata...

Falso! Bisogna semplicemente farlo nel modo giusto, utilizzando una crema non troppo pesante che idrati ma non contenga siliconi e oli derivati del petrolio, che ostruiscono i pori rendendo la pelle ancora più grassa e favorendo la comparsa di imperfezioni; meglio prediligere creme leggere e controllare sempre gli ingredienti. Una volta alla settimana sarebbe opportuno praticare uno scrub sul viso, per eliminare lo strato superficiale di cellule morte che rendono il colorito spento e opaco e tenere i pori liberi dal sebo. Anche per quanto concerne l'acne, spesso si crede che sgrassando la pelle col normale sapone se ne possa evitare l'insorgenza: niente di più sbagliato.

La pelle, aggredita dai tensioattivi contenuti nel sapone, comincia a secernere ancora più sebo e a sembrare sempre più unta.

Quella che avete letto è una sintesi di uno dei 320 “vero/falso” su sport, alimentazione, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su “Tutti in forma”, il primo volume realizzato da “Il Ritratto della salute” con Giunti Editore e la consulenza scientifica di Healthy Foundation. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia e, per la prima volta, anche nelle oltre 500 farmacie del network Apoteca Natura e negli Autogrill!

prevenzione per stare alla larga dai tumori! Per saperne di più vi do appuntamento a Torino per il primo Festival della Prevenzione Oncologica!”. È l'invito di Aldo Montano, campione olimpico di scherma e da sempre nostro testimonial, per “Cancro? No grazie!”, la tre giorni di eventi (19-20-21 settembre) dedicata alla sensibilizzazione della cittadinanza sull'importanza degli stili di vita sani. Il capoluogo piemontese, “Capitale europea dello sport 2015”, si prepara a ospitare una manifestazione unica nel suo genere, promossa da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e Fondazione “Insieme contro il cancro”, in partnership con Healthy Foundation. “I consigli degli esperti per la salute e il benessere sono sempre importanti – aggiunge Montano –: le dritte e i suggerimenti de “Il Ritratto della Salute” sono utili per noi sportivi, ma anche e soprattutto per voi lettori, che



CANCRO? NO grazie!

volete essere al top ogni giorno tra famiglia, casa, lavoro, amici, sport...”. “Con questa iniziativa eleggeremo ogni anno una città italiana come punto di riferimento per la prevenzione oncologica, oltre a sottolineare il valore dell'innovazione nei farmaci – sottolineano i proff. Stefano Cascinu, presidente AIOM e Francesco Cognetti, presidente di Insieme contro il cancro –: Aldo e altri testimonial saranno ambasciatori di messaggi per

noi fondamentali, con i quali vogliamo far capire come prevenire il cancro grazie a piccoli accorgimenti quotidiani”. Per i dettagli sull'iniziativa, resa possibile da un educational grant di Roche, realizzata in collaborazione con Regione Piemonte, Comune di Torino, Rete Oncologica Piemonte/Valle d'Aosta, AIMaC e Favo e con la partnership di Gea World, vi aspettiamo su www.cancrono-grazie.org!

DIVERTIRSI... CON LA TESTA

Cocktail, occhio alle calorie!

“Quante calorie avrà questo cocktail?” Una domanda che spesso ci facciamo soprattutto in occasione delle uscite del weekend con gli amici. Per avere un'idea più chiara, vi mostriamo un elenco dettagliato.

Bellini	63 calorie
Aperol Spritz	91 calorie
Bloody Mary	95 calorie
Gin Tonic	120 calorie
Americano	144 calorie
Martini Dry	150 calorie
Manhattan	155 calorie
Mojito	157 calorie
Alexander	160 calorie
Tequila Sunrise	162 calorie
Vodka-Tonic	200 calorie
Daquiri	200 calorie
B52	206 calorie
Cosmopolitan	210 calorie
Pina Colada	230 calorie
White Russian	250 calorie
Caipirinha	253 calorie
Margarita	400 calorie



I SEGRETI DEL MOVIMENTO

Sport in musica per andare al massimo!

Volete potenziare le prestazioni sportive? Sembra proprio che a essere d'aiuto sia la musica ascoltata in cuffia durante gli allenamenti, come dimostrano due recenti studi. Il primo della Brunel University di Londra dimostra come le cuffiette alle orecchie migliorino siano in grado di modulare e armonizzare l'attività fisica, aiutando la coordinazione e i movimenti del corpo. Il secondo, ad opera dei ricercatori tedeschi del Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, ha evidenziato, invece come la musica durante lo sport aiuti a ridurre la fatica: valutando l'assunzione di ossigeno e le variazioni della tensione muscolare, l'esercizio fisico gravava meno sull'organismo, aspetto anche confermato dai commenti degli sportivi. Volete un'altra conferma? Pensate, da qualche anno l'uso dei lettori di musica digitale è vietato agli atleti professionisti durante la Maratona di New York! Non è da escludere, allora, che l'uso di particolari brani, specifici per ogni tipo di sport, possa diventare parte del programma di preparazione degli atleti!