

“PERICOLI” DELL’ESTATE...

Scuole chiuse: occhio alla linea dei bambini

In teoria dovrebbe far rima con movimento all’aperto e meno sedentarietà. In realtà, spesso il periodo estivo si associa a un aumento della pigrizia nei bambini, complice la chiusura delle scuole e la fine delle attività sportive “programmate”. Secondo uno studio americano, infatti, è proprio in estate con le scuole chiuse che i bambini ingrassano di più. A stabilirlo sono stati i ricercatori dell’Harvard School of Public Health che hanno esaminato i dati di 7 studi condotti su oltre 10mila bambini dai 5 ai 12 anni in Stati Uniti, Canada e Giappone. In tutti i lavori esaminati, i risultati suggeriscono che l’accumulo di chili di troppo per i piccoli accelera in estate. Pensate, l’indice di massa corporea, che misura l’eccesso di peso, corre ad un ritmo due volte più veloce durante le vacanze estive rispetto a quello che succede nell’anno scolastico. Ecco allora un appello ai genitori: per meno computer, divano e tv, più movimento all’aria aperta per i vostri bambini. Perché anche e soprattutto in questo periodo è fondamentale che si dedichino all’attività fisica e allo sport in compagnia dei loro coetanei.



Editore: Intermedia srl

Direttore responsabile: Mauro Boldrini. Amministratore unico: Sabrina Smerrieri

Consulenza Scientifica: Healthy Foundation

Registrazione presso il tribunale di Brescia n. 9/2012 del 26.04.2012

SUBITO IN FORMA CON QUESTI 5 ESERCIZI PRIMA DI ALZARSI DAL LETTO

Donne tuttofare? Cominciate la giornata alla grande con la ginnastica del mattino

Il risveglio ideale, dolce e graduale, spesso rimane... un sogno. Soprattutto per voi donne, che vi buttate giù dal letto in quarta per fare tutto prima di uscire di casa. Volete invertire questa tendenza? Ecco cinque esercizi per tonificare, allungare e sciogliere i muscoli e le articolazioni. Bastano dieci minuti per cominciare la giornata con grinta e serenità.

1° esercizio: la schiena Sdraiati supina, distendi le braccia sopra la testa e incrocia le dita delle mani. La testa non dev’essere appoggiata sul cuscino. Piega le gambe ad angolo retto e mantienile unite. Inspirando profondamente, portale verso sinistra, distendendo le braccia in alto verso destra. Fai 6 ripetizioni per lato.

2° esercizio: le spalle Siedi a gambe incrociate, tenendo la schiena diritta e le mani intrecciate dietro la nuca. Fletti il busto verso destra, avvicinando

il gomito destro al ginocchio destro e spingendo il gomito sinistro verso l’alto. Esegui 6-8 ripetizioni per lato.

3° esercizio: le gambe Sdraiati supina, fletti le gambe e appoggia i piedi sul materasso. Solleva la gamba sinistra e avvicinala al busto, tenendo il piede a martello. Prova a distenderla, spingendo il tallone in alto. Fai 6-8 ripetizioni per lato.

4° esercizio: il bacino Ancora supina, fletti le gambe e appoggia i piedi sul materasso. Distendi le braccia lungo i fianchi. Inspirando, solleva il bacino fino ad allinearne con il busto e mantieni la posizione per 5 secondi. Espirando, abbassalo. Fai 10 ripetizioni.

5° esercizio: il collo Sempre da sdraiata, raccogli le ginocchia al petto. Espirando, porta la fronte verso le gambe. Mantieni la posizione. Torna alla partenza, appoggiando spalle e collo sul materasso. Fai 8-10 ripetizioni.



BENESSERE CARDIOVASCOLARE

Ipertensione, un aiuto dal sole

Non più solo un nemico per le rughe o un fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori della pelle. Il sole, se si è ben protetti, possiede virtù inaspettate. I raggi UVA, infatti, sono in grado di ridurre la pressione arteriosa e il battito cardiaco. Lo sostengono i ricercatori dell’Università di Edimburgo pubblicato sul *Journal of Investigative Dermatology*. I raggi, una volta penetrati nella pelle, stimolano la produzione di fattori che riducono la pressione del sangue, in modo indipendente dall’effetto vasodilatatore dovuto al calore. Bastano 20-30 minuti di esposizione per far calare la pressione diastolica di 3-4 millimetri di mercurio. Numeri importanti, perché una diminuzione di 5 millimetri di mercurio corrisponde a una diminuzione del rischio di ictus del 34%. “La pelle - spiegano i ricercatori - è un deposito di nitrati che i raggi UVA trasformano in nitrati, in grado di ridurre la pressione arteriosa e avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare”.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Problemi con il glutine? Prima il test, poi alimenti ad hoc

L’intolleranza al glutine è data da una reazione immunitaria ad una proteina che è presente in cereali molto diffusi nella nostra dieta, come il frumento, l’orzo o l’avena. I sintomi sono specifici: dolore addominale, gonfiore e diarrea, stanchezza accentuata. Per evitare tutto ciò, è importante individuare per tempo l’intolleranza e scegliere i cibi giusti. La diagnosi precoce è essenziale per evitare che l’infiammazione si cronicizzi. Si possono eseguire specifici esami del sangue, che possono far comprendere se l’organismo è predisposto ad attaccare la gladina, una delle proteine che compongono il glutine. Cosa mangiare? Optate per i prodotti specifici senza glutine (gluten-free) ed evitate la pasta, i dolci, i biscotti e i farinacei in generale. Lo stesso vale per altri cereali, come l’orzo, la segale, l’avena e il kamut, ma anche per gli alimenti che contengono amido e malto. I cibi ammessi sono comunque tanti: il latte fresco, lo yogurt naturale, i formaggi freschi, il prosciutto crudo, le uova, il pesce, l’olio di oliva, le verdure, i legumi, la frutta, anche quella secca, il caffè e le bevande, anche gassate, tranne la birra.