



ALL'ISTITUTO "BERTI" DI TORINO LA TERZA TAPPA DELLA CAMPAGNA A IOM "NON FARE AUTOGOL"

A scuola di prevenzione con Max Allegri: "Le sigarette? Ragazzi non fumatevi la salute"

Allarme fumo tra i giovani del Piemonte. Il vizio è un'abitudine quotidiana per l'1% degli 11enni, il 4% dei 13enni (contro il 4% della media nazionale) e ben il 21% dei 15enni (nel resto d'Italia è il 19%). Dati preoccupanti, considerando che una "bionda" non contiene solo tabacco, ma ben 4000 elementi dannosi per l'organismo. Ecco quindi che diventa fondamentale la sensibilizzazione dei giovani a stili di vita sani, anche con la collaborazione dei campioni dello sport. Sono questi i concetti chiave del progetto "Non Fare Autogol", la campagna promossa dall'Aiom (Associazione Italiana di Oncologia Medica) giunta alla sesta edizione. Ieri l'Istituto "Berti" di Torino ha ospitato la III tappa, che ha visto l'allenatore della Juventus Massimiliano Allegri salire



del Dipartimento di Oncologia dell'Università di Torino -. L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica. Il 40% dei casi per tumore, infatti, è provocato da fattori di rischio potenzialmente modificabili". Il progetto è sostenuto dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, dal Coni e dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e l'FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana) ed è reso possibile da un educational grant di Roche. "Siamo felici di collaborare con gli oncologi dell'Aiom - conclude l'Amministratore Delegato, il dott. Maurizio de Cicco -. Da azienda leader nel settore oncologico, sentiamo la responsabilità di promuovere la corretta informazione sull'importanza della prevenzione primaria e secondaria".

TECNOLOGIA

Una "modalità letto" salva-riposo per smartphone

Tablet, smartphone ed e-reader dovrebbero avere una "modalità letto" automatica, così come è prevista una modalità aereo, in grado di filtrare la luce blu che interferisce con il sonno. A chiederlo sono gli esperti di sonno dell'Evelina Children's Hospital di Londra. Secondo i medici, i produttori di queste tecnologie dovrebbero mostrare più responsabilità. In realtà, invece, i nuovi modelli sono "più blu e luminosi". La luce di smartphone e simili disturba il processo che aiuta il corpo a rilassarsi e addormentarsi: in genere, l'organismo produce di sera la melatonina, ovvero l'ormone del sonno, che aiuta le persone ad assopirsi. Ma l'uso di smartphone e simili interferisce con questo sistema, specie nei più giovani e negli adolescenti, maggiormente propensi a portare a letto smartphone e tablet. Secondo gli studiosi, questi dispositivi ritarderebbe il sonno per più di un'ora con importanti ripercussioni sul nostro bioritmo. I ricercatori vogliono ora proporre soluzioni all'industria per tutelare il riposo e la salute della popolazione.

TRETAZZINE, GRANDI BENEFICI

Caffè, elisir di lunga vita

Il caffè entra nella lista dei possibili elisir di lunga-vita: il consumo quotidiano e non eccessivo della bevanda - pari ad un massimo di 5 tazzine al dì - diminuirebbe l'incidenza di morti premature per qualsiasi tipo di causa. Ed in particolare per diabete, morbo di parkinson, malattie cardiovascolari, neurologiche e persino suicidi. Una buona notizia per gli amanti della tazzina che temono l'arrivo del prossimo inverno dell'Onms su alcuni possibili rischi legati proprio al consumo di caffè. La prestigiosa Harvard University ha analizzato i dati raccolti sulla salute seguita per 30 anni di circa 160.000 donne e di 40.000 uomini. Tutti i volontari hanno compilato questionari sulle loro abitudini alimentari ogni 4 anni. Si è così osservato che tra i consumatori (non fumatori) che consumavano abitualmente 3-5 tazzine al giorno di caffè il rischio di morti premature sono risultati inferiori dell'8-15%. Pubblicato sulla rivista specializzata *Circulation*, il rapporto osserva inoltre che la caffeina svolge un ruolo antidepressivo.



ATTIVITÀ FISICA SEMPRE E DOVUNQUE

Maltempo? Ecco gli esercizi da fare in casa

Piove e tira freddo in questi giorni sull'Italia, ma questo non vuol dire che si debba rinunciare all'attività fisica. Ecco come possiamo tonificare tutte le aree muscolari e migliorare l'apparato cardiorespiratorio anche stando in casa.



JUMPING JACK — Dalla posizione eretta con piedi uniti e braccia distese lungo il corpo, saltate divaricando le gambe e, contemporaneamente, portando le braccia fuori. Ritornate, quindi alla posizione di partenza con un altro balzo.

CRUNCH — Si parte dalla posizione supina con ginocchia piegate e piedi appoggiati sul pavimento, in modo da non sovraccaricare la zona lombare. Quindi, distesi sulla schiena con capo a terra, alzate di circa 30° la parte alta della schiena, senza incurvare la colonna.

PUSH-UP — Proni, distesi sul pavimento, con i piedi puntati a terra, partite dalla posizione con le ginocchia appoggiate al suolo, sostenendovi con le braccia distese ad altezza spalle. A questo punto, sollevate le ginocchia e iniziate l'esercizio, piegando le braccia e avvicinando il tronco al terreno.