

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

NEWS

ANNO III, NUMERO 142

Consulenza scientifica
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia Coni

MARTEDÌ 22 LUGLIO 2014

CERCACI SU



IL PRESIDENTE DELLA SIGO, PAOLO SCOLLO: "RILANCIAMO IL NOSTRO PROGETTO EDUCAZIONALE"

La "prima volta"? È senza precauzioni per il 42% delle italiane. "Scegli Tu" e "Il Ritratto" alleati nella prevenzione

Giovani italiani bocciati in educazione sessuale: il 31% delle adolescenti è convinto che coito interrotto sia un efficace sistema

contraccettivo. E il 42% affronta la prima esperienza sessuale senza utilizzare nessun metodo contraccettivo. Il motivo di queste lacune? Solo il 16% delle ragazze italiane ha avuto informazioni sul sesso e la contraccezione a scuola. A differenza della maggioranza dei Paesi europei in Italia l'educazione sessuale non è una materia d'insegnamento obbligatoria. Per colmare questo divario la Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) ha attivato da diversi anni il programma educativo Scegli Tu. "Il nostro progetto - spiega Paolo Scollo, presidente SIGO - si propone di informare i ragazzi attraverso opuscoli ed altro materiale. Per raggiungere il maggior numero possibile di utenti è attivo il



portale www.sceglitu.it. Un vero e proprio consultorio "on line" nel quale gli adolescenti possono trovare tante informazioni utili e certificate". Per promuovere corretti stili di vita tra i giovani, la SIGO ha deciso di rilanciare "Scegli Tu": il progetto, che diventa parte integrante de "Il Ritratto della Salute", avrà la supervisione editoriale di tre specialisti: il prof. **Emilio Stola**, la prof.ssa **Valeria Dubini** e il prof. **Enrico Vizza**.

portali sessuali non protetti o ad altri comportamenti pericolosi come fumare o abusare di alcolici. Le parole d'ordine per un'estate senza brutte sorprese, e nel segno del benessere, devono essere responsabilità e informazione. Su www.sceglitu.it sarà di nuovo possibile trovare tante notizie, approfondimenti e interviste ai più importanti esperti in materia del nostro Paese".

ALIMENTAZIONE IN TENERA ETÀ

Ferro, questo sconosciuto sulla tavola dei nostri piccoli

Uno dei nutrienti essenziali per la crescita dei bambini è allo stesso tempo il grande assente sulle loro tavole: il ferro. Come rileva un recente studio, la quasi totalità dei lattanti (fino al primo anno di vita) e l'80% dei bambini sopra il primo anno non coprono il fabbisogno quotidiano di ferro. Il ferro è un elemento indispensabile per la crescita del bambino, perché necessario al corretto sviluppo di differenti funzioni biologiche: è infatti correlato allo sviluppo delle facoltà cognitive e comportamentali e ha una forte influenza anche sul corretto funzionamento del sistema nervoso centrale. Come correre ai ripari? Con un'alimentazione ricca di ferro: quindi in primis carne, legumi, alcune verdure e il tuorlo d'uovo. Occhio ai falsi miti: gli alimenti molto ricchi in fibre (come i cereali integrali) oppure gli spinaci, che ne apportano una quantità poco 'assorbibile' dall'organismo, non sono grandi alleati. Per ridurre la carenza, prima dei 12 mesi prediligete l'allattamento al seno, dopo l'anno mantenete il latte come alimento fondamentale introducendo carne e pesce.



I SEGRETI DEL BENESSERE

Ridiamo 5 minuti al giorno: un po' poco no?

Avete mai pensato al ruolo che può avere il sorriso nella vostra salute e in quella degli altri? La mimica facciale dell'essere umano è così complessa da poter racchiudere una quantità enorme di informazioni, belle e positive, negative e tristi. Ma secondo alcuni ricercatori non è solo il nostro stato d'animo ad influenzare l'espressione facciale, ma è vero anche il contrario: sembra cioè che un sorriso abbia la capacità di renderci un po' meno tesi e più contenti. Ridere ha vere e proprie proprietà terapeutiche in quanto stimola una complessa serie di risposte neuroendocrine che attivano il sistema immunitario e ottimizzano le concentrazioni di neurotrasmettitori nel cervello, favorendo la calma e l'ottimismo, due stati d'animo che sembrano diventare sempre più rari. Alcune stime indicano che 15 anni fa si rideva e sorrideva per almeno 15 minuti al giorno, oggi soltanto per 5. Un po' pochino. Allora per iniziare bene la giornata sorridiamo ai nostri familiari e anche a chi incrociamo per strada, nei negozi o al lavoro. All'inizio ci prenderanno per pazzi, ma poi inizieranno a sorridere anche loro!

SPORT "ALTERNATIVI"

Tiro con l'arco, attività fisica per tutti

Lo troverete anche quest'estate in tutti i villaggi turistici, ma è più che presente anche nel medagliere CONI. Stiamo parlando del tiro con l'arco, una disciplina che ai Giochi Olimpici ci ha spesso dato grandi soddisfazioni. Seguire questo sport in televisione da semplici tifosi è molto affascinante, ma è ancor più appassionante praticarlo. Anche perché si tratta di uno sport completo. Verrebbe da pensare che, non essendo richieste particolari qualità fisiche come altezza, velocità, agilità, elevazione ecc. per arrivare ad eccellere nel tiro con l'arco sia sufficiente l'allenamento tecnico. Invece il miglioramento del rendimento è direttamente proporzionale all'allenamento: un training che deve prevedere contemporaneamente la gestione di differenti aspetti: tecnico, tattico, atletico e psichico. Infatti, anche se, il tiro con l'arco all'apparenza sembra poco impegnativo dal punto di vista fisico, richiede resistenza aerobica e anaerobica, forza, elasticità, una buona coordinazione occhio-mano, per non parlare della concentrazione, motivazione, gestione dell'ansia e determinazione assolutamente indispensabili.

