

BENEFICI DELLO SPORT

Calcio a 5, ecco come stare alla larga dagli infortuni

Sabato scorso l'Italia del futsal, o se preferite calcio a 5, ha conquistato il titolo di Campione d'Europa battendo in finale la Russia. Uno sport da molti considerato "minore", ma che in realtà è in grado di appassionare milioni di praticanti: sono tantissimi, ad esempio, gli over 40/50 che si dedicano a questo sport come unico momento di attività fisica della settimana. Una situazione che il più delle volte porta a scendere in campo in maniera frettolosa, senza dedicare allo stretching o al riscaldamento il giusto spazio. Questo è uno dei motivi, accanto alla particolare natura dei movimenti effettuati in partita, che fanno del calcio a 5 uno sport a rischio infortuni: quelli più comuni sono distorsioni, slogature, stiramenti, strappi muscolari e tendiniti. Come ridurre al minimo questo rischio? Ovviamente la prima cosa da fare è prepararsi adeguatamente, allenandosi con regolarità ed effettuando un buon riscaldamento prima di iniziare a giocare; è inoltre importante scegliere materiale tecnico adeguato: giocare con scarpe non adatte può creare diversi problemi; e non lasciate a casa o in spogliatoio accessori come parastinchi e ginocchiere.

DIETA SU MISURA SE SI CONOSCONO LE GIUSTE QUANTITÀ DEI CIBI

Mangiare "a porzioni" per una alimentazione equilibrata

"Almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura": già, facile a dirsi. Ma cosa significa esattamente "porzione"? Si tratta di un concetto difficile da quantificare, soprattutto quando si parla di cibi molto diversi fra loro. Tecnicamente, si intende "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata". Corrisponde in pratica ad un certo peso in grammi, che si è cercato di ricavare negli anni sulla base dei consumi medi degli italiani, delle pietanze tipiche della tradizione e della "grammatura" di alcuni prodotti già confezionati. Ecco una pratica tabella che riassume le "porzioni" degli alimenti che più comunemente trovano posto sulla nostra tavola:

| ALIMENTO | PORZIONE | PESO (g) |
|-------------------|---|----------|
| Pane | 1 rosetta piccola/1 fetta media | 50 |
| Pasta o riso | 1 porzione media | 80 |
| Prodotti da forno | 2-4 biscotti / 2-5 fette biscottate | 20 |
| Insalate | 1 porzione media | 50 |
| Ortaggi | 1 finocchio/2 carciofi | 250 |
| Frutta | 1 frutto medio (arancia), 2 piccoli (mandarini) | 150 |
| Carne fresca | 1 fettina piccola | 70 |
| Pesce | 1 porzione piccola | 100 |
| Legumi freschi | 1 porzione media | 80-120 |
| Latte | 1 bicchiere | 125 |
| Formaggio fresco | 1 porzione media | 100 |
| Olio | 1 cucchiaino | 10 |

DISTURBI DEI PICCOLI

Bambini all'asilo: sani con semplici accorgimenti



Da un lato la precoce socializzazione, dall'altro il rischio di contrarre infezioni ricorrenti: sono i pro e i contro degli asili nido. I locali chiusi, spesso eccessivamente riscaldati e frequentati da tanti bambini rappresentano un ambiente ideale per la propagazione dei virus. La trasmissione dei microrganismi è, poi, particolarmente facilitata dallo scambio degli oggetti che inevitabilmente avviene tra bimbi così piccoli, considerando che molto difficilmente un bambino nei primi anni di vita è in grado di attuare le comuni norme igieniche. Per prevenire le patologie delle vie respiratorie e quelle gastroentericali il rimedio con documentata efficacia sono i vaccini: l'immunizzazione antinfluenzale, eseguibile in età pediatrica dopo i 6 mesi di vita, può rappresentare un'altra utile misura preventiva. Nel caso in cui si decida di mandare il proprio figlio all'asilo, si possono adottare alcune misure precauzionali che riguardano l'igiene quotidiana, limitando l'utilizzo del ciuccio e rimandando il bimbo all'asilo solo quando è guarito completamente, per evitare di trasmettere un eventuale infezione in corso.

INestetismi DELLA PELLE

Rughe da pc: ecco le mosse per combatterle

Molte donne combattono ogni giorno contro le rughe del viso, pensando che il nemico principale sia il tempo. Non sanno che ce n'è uno altrettanto temibile ma che, in qualche modo, si può combattere: la tecnologia. L'uso prolungato di pc, smartphone e tablet aumenta, infatti, l'invecchiamento della pelle, a causa delle onde elettromagnetiche emesse dal monitor che facilitano la disidratazione della pelle, ma anche per le posture scorrette che si assumono. Per correre ai ripari, il primo passo è idratare profondamente la pelle al mattino con creme antiossidanti alla vitamina C, A e B, che la proteggono dalle aggressioni

ambientali. Il mento e le guance sono le zone che subiscono di più la posizione davanti al pc: importante, quindi, prendere continue piccole pause per rilassare i muscoli facciali. Di sera sono consigliabili, infine, esercizi di ginnastica facciale: per far lavorare la parte alta del viso bisogna assumere un'espressione imbronciata e successivamente distendere i muscoli; per il doppio mento è necessario abbassarlo e poi sollevarlo fin dove possibile, mantenendo entrambe le posizioni per alcuni secondi.

