

LE NORME DI BUONA EDUCAZIONE GARANTISCONO PIÙ IGIENE E AIUTANO LA LINEA

Il Galateo, segreto del nostro benessere

Ci avete mai pensato? Le regole del galateo non sono solo una questione di buona educazione, ma in tanti casi hanno effetto anche sulla salute. Se non ci credete, leggete qua...

MASTICA CON LA BOCCA CHIUSA E NON PARLARE MENTRE MANGI. Sono due abitudini pericolose perché favoriscono l'inalazione del cibo nelle vie respiratorie. Evitare di ingerire aria, poi, riduce effetti poco decorosi del dopo pasto, come eruttazioni e singhiozzi.

SOFFIATI IL NASO E CHIUDI IL FAZZOLETTO. Quello che esce dalle narici è un mix di globuli bianchi, cellule morte, batteri e virus che è meglio tenere avvolti nel moccichino. Poco fine riguardarselo e soprattutto poco igienico.

NON TI INGOZZARE. Portare un po' per volta il cibo alla bocca e masticare a lungo aumenta il senso di sazietà, essere voraci induce ad assumere più calorie del necessario. La masticazione lenta favorisce la secrezione di una maggiore quantità di saliva che ha un effetto

detergente su denti e gengive. **NON GIOCARE CON I CAPELLI.** Gli igienisti e i dermatologi concordano per altri motivi: lo sporco della testa finisce nelle mani e quello delle mani finisce sul cuoio capelluto, favorendo il rischio di dermatiti seborroiche.

MANO DAVANTI ALLA BOCCA QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. Seguire la buona creanza, serve a non infettare gli altri con i propri germi.

NON ROSICCHIARTI LE UNGHIE E NON METTERE LE DITA NEL NASO. Le mani toccano luoghi sporchi, portarle alla bocca o al naso significa introdurre batteri nel corpo.

CAMMINA CON LA TESTA DRITTA. Le ragazze di un tempo andavano a lezione di portamento, con un libro sul capo. In verità, sforzarsi di camminare con una postura eretta consente di prevenire il mal di schiena.



SOS SEDENTARIETÀ

Adolescenti divorziano da sport: la rivincita del sofà

È 'divorzio' tra gli adolescenti italiani e lo sport. Il fenomeno del drop-out, ovvero l'abbandono precoce dell'attività sportiva, comincia infatti già a 11 anni e a 15 anni meno di un adolescente su due pratica sport in modo continuativo. La conseguenza è che l'Italia presenta tassi di sedentarietà tripli rispetto agli altri Paesi europei. È, insomma, la "rivincita del sofà". Già dopo la scuola primaria i bambini italiani cominciano ad allontanarsi dallo sport e ad ingrossare le fila dei sedentari. E se finora l'età spartiacque era quella tra i 14 e i 15 anni, nell'ultimo anno si è osservato che il trend negativo comincia già a 11 anni. Ma a preoccupare non è solo l'abbandono dello sport ma anche l'elevato numero di giovani 'sedentari assoluti', che non praticano cioè alcuna attività fisica. Il fenomeno riguarda soprattutto le ragazze, in una percentuale che va dal 24% (tra 15 e 17 anni) al 30% (tra 18 e 19 anni). Insomma ragazzi, così non va! Una regolare attività fisica e motoria in età evolutiva, insieme alle corrette abitudini alimentari, sono uno strumento decisivo di prevenzione contro le malattie per le future generazioni. Genitori, fatevi sentire!



INCIDENTI DOMESTICI

Inverno, quando la stufa è un rischio

In questa stagione molti cittadini si affidano a stufe o caldaie per raggiungere una condizione di benessere tra le mura domestiche. Ma se queste non sono installate correttamente o sono in cattivo stato di manutenzione, possono costituire fonte di pericolo. Ricordatevi che ogni impianto a gas deve essere controllato ogni anno da un tecnico abilitato. Gli interruttori differenziali, l'impianto di terra, la rete, le prese e gli interruttori contribuiscono a rendere sicuro l'impianto e richiedono cura ed attenzione. Quando si utilizzano gli impianti, infine, si consiglia di evitare:

- il contatto ravvicinato di parti

del corpo a stufe o altri apparecchi elettrici

- di coricarsi senza aver prima spento apparecchi usati per scaldare il letto
- di tenere tende o qualsiasi materiale infiammabile in prossimità di stufe elettriche o a gas
- di utilizzare apparecchi che appaiono danneggiati o con il cavo di alimentazione in cattivo stato
- di sovraccaricare le prese elettriche
- di utilizzare nella stanza da bagno stufe o altri apparecchi in prossimità dell'acqua o toccarli con le mani e/o il corpo bagnati.

BENESSERE IN TAVOLA

Un pieno di vitamina C per combattere il raffreddore



Con gli sbalzi di temperatura tipici di questo periodo i raffreddori non mancano. Per prevenirli possiamo fare scorta di vitamina C: garantendosene il giusto apporto ogni giorno teniamo lontano il virus o, se proprio ci si ammala, lo eliminiamo in minor tempo. L'ideale è farlo attraverso la dieta: con un'alimentazione varia ed equilibrata si riesce a ottenere una buona quantità di vitamina C, che agisce come antiossidante e protegge dalle infezioni virali come il raffreddore. Nella maggior parte dei casi gli integratori non servono: se mai possono essere opportuni nei bambini, spesso restii a mangiare frutta e verdura. I cibi più indicati sono peperoni, rucola, insalata verde, spinaci, broccoli, cavoli e cavolfiori, ma anche frutta come ribes, kiwi, fragole, papaia, arance e limoni. Necessarie le famose cinque porzioni quotidiane di vegetali, perché altrimenti non si riesce ad arrivare alla dose raccomandata di un grammo al giorno: se in un etto di ribes, infatti, ci sono ben 200 milligrammi di vitamina, in un etto di arance se ne trovano "solo" 50 milligrammi.