

I PROGETTI DI HEALTHY FOUNDATION

“Il Ritratto della Salute 10+”: conclusa la prima fase

“Se vogliamo che gli adulti del futuro siano sani, dobbiamo insegnare ai nostri ragazzi l’importanza di stili di vita alleati del loro benessere”. Il prof. Sergio Pecorelli, Rettore dell’Università di Brescia, ha consegnato martedì sera i diplomi agli specializzandi che sono scesi in campo con Healthy Foundation per il progetto “Il Ritratto della Salute 10+”, reso possibile da Sanofi Aventis Pasteur MSD, il primo in Europa nato per sensibilizzare i più piccoli sui fattori di rischio per la loro salute. La prima fase dell’iniziativa si è conclusa con l’organizzazione di 25 incontri nelle scuole medie di Brescia e provincia, dove i giovani medici dell’Università statale hanno incontrato direttamente gli studenti. “E i feedback di insegnanti, genitori e dirigenti scolastici sono stati molto positivi - ha aggiunto Pecorelli -, tanto che stiamo già organizzando la seconda fase del progetto: abbiamo ricevuto il patrocinio della Regione Lombardia e a breve otterremo l’appoggio del MIUR (Ministero dell’Istruzione, Università e Ricerca) e del Ministero della Salute: le Istituzioni ci sono vicine per l’avvio di una serie di incontri da organizzare al di fuori della nostra città e provincia, con il coinvolgimento di altre scuole medie in Lombardia e in Veneto”.



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

ABITUDINI ALIMENTARI SBAGLIATE FAVORISCONO L’ACCUMULO DI GRASSO

Problema “pancetta”? Ecco i nemici a tavola

Non solo un difetto estetico: per un uomo avere la “pancetta” (si identifica con una circonferenza vita superiore a 100 cm), aumenta sensibilmente la probabilità di essere colpiti da disturbi cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro. Come combatterla? Sapendo che alcune abitudini alimentari favoriscono l’accumulo di grasso. Ecco quali sono e come sostituirle con scelte più salutari.

Un risveglio troppo dolce. La colazione è un pasto importante, ma riempirsi lo stomaco di dolci non garantisce di non avere più fame fino a pranzo e può anche far crescere la pancia.

Il grasso nella carne. Quantità, metodi di preparazione e qualità della carne minacciano la salute: meglio scegliere tagli magri, come filetto e controfiletto, cucinati anche alla griglia.

Spuntini ipercalorici. Bastano 15 patatine per introdurre 160 calorie. I pop corn senza grassi sono una scelta migliore: 6 porzioni corrispondono a 100 calorie.

Junk food. Un hamburger maxi può fornire più di 1.000 calorie (senza dimenticare le patatine fritte). Meglio non esagerare con le dimensioni e scegliere un’insalata come contorno.

Occhio alla pizza. A rendere la pizza nemica della salute sono gli ingredienti con cui la si farcisce: se una margherita non basta, meglio aggiungere le verdure piuttosto che i salumi.

Power drink. Quando c’è bisogno di energia è preferibile affidarsi a una tazzina di caffè: le bibite contenenti caffeina o power drink contengono grandi quantità di zuccheri aggiunti.

La birra. Sono circa 150 le calorie fornite da una bottiglia piccola. L’ideale sarebbe tagliare sulle quantità, ma chi non è disposto a farlo dovrebbe quantomeno scegliere le versioni light.



IL “RITRATTO” SU SKY CON “IN FORMA”

Giovani, alla larga dall’alcol! Ve lo dicono i campioni di “Non fare autogol”

Sapevate che l’abuso di alcol, dannoso per tutti, è particolarmente nocivo per i giovani e andrebbe assolutamente evitato al di sotto dei 15 anni? L’organismo, infatti, non è in grado di digerirlo in maniera efficace e si producono più facilmente fenomeni di intossicazione. È questa una delle tematiche al centro del progetto “Non fare autogol”, il tour della prevenzione promosso da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica), che vivrà oggi a Catania con Nicola Legrottaglie l’ottavo appuntamento della sua quarta edizione. La correlazione tra consumo di bevande alcoliche e sviluppo di gravi patologie è stato l’argomento più dibattuto durante la quinta tappa di Livorno: ne abbiamo parlato con il dottor Andrea Michelotti, Segretario Regionale AIOM per la Toscana e i calciatori del Livorno Francesco Bardi e Marco Benassi. Le loro interviste saranno riproposte questa mattina alle 9.45 su Sky Sport 24 (canale 200) durante l’appuntamento settimanale con “In Forma”, il programma targato “Il Ritratto della Salute” condotto da Eleonora Cottarelli. Non mancate!

IL BOLLETTINO SIMG

Influenza, vicini al picco: superati i 2 milioni di casi

Nel corso della 5ª settimana del 2014 (27 gennaio - 2 febbraio), circa 370.800 persone sono state colpite dall’influenza. Questo fa sì che dall’inizio delle rilevazioni, siano oltre due milioni gli individui costretti a letto dalla patologia. “Le Regioni che hanno segnalato una maggior incidenza di casi - sottolinea il dottor Aurelio Sessa, medico sentinella della SIMG - sono state Marche, Molise e Valle d’Aosta, mentre quelle a minor incidenza sono state Friuli, Puglia e Toscana. Durante la quinta settimana dell’anno, inoltre, circa 228.000 persone su tutto il territorio nazionale sono state colpite da infezioni delle vie aeree da virus non influenzali (ARI = Acute Respiratory Illness), in lieve calo rispetto alla settimana precedente. Il totale dall’inizio della rilevazione ha raggiunto quasi i 3.400.000 casi. Queste infezioni colpiscono prevalentemente i piccoli (0-4 anni) e i giovani (5-14 anni)”.