

HF E' DIVENTATO IL "MOTORE" DEL QUOTIDIANO DI PREVENZIONE PIU' DIFFUSO D'ITALIA

## Promuovere corretti stili di vita a tutte le età Accordo Healthy Foundation-Il Ritratto della Salute News

"Il Ritratto della Salute News" da ieri viene promosso da Healthy Foundation. Un passaggio importante che segna una svolta nell'impegno della nostra Fondazione a vantaggio della diffusione e sensibilizzazione di corretti stili di vita a tutte le fasi della vita. In questi due anni siamo cresciuti, promuovendo numerosi progetti in tutta Italia: l'estensione di 10+ che ci porta nelle scuole

medie di tutta Italia per diffondere la corretta alimentazione, la necessità di svolgere regolarmente attività fisica e l'utilità delle vaccinazioni, fino al progetto con la Lega Nazionale Basket che ci ha aperto il mondo dei tifosi nei palazzetti, quello con la FIDAL (la Federazione di Atletica Leggera del CONI), quello con i calciatori, quello rivolto agli anziani sulle nuove tecnologie. Allo stesso tempo è cresciuto "Il Ritratto della Salute News", diventato, dopo quattro anni, il primo quotidiano di prevenzione in termini di diffusione, di autorevolezza, di link con le società scientifiche. Già da un anno, HF era il consulente scientifico della testata. Da ieri, siamo passati di grado e partiamo con questa nuova avventura. D'altra parte, le evidenze scientifiche, ma anche la cronaca ci convincono sempre di più della necessità di Associazioni come Healthy Foundation: nei Paesi occidentali il trend di crescita di obesità e sedentarietà non si arresta, e sarà sempre più complicato assicurare ai cittadini una sanità efficiente e



sostenibile senza progetti mirati. Adottare fin dalla prima infanzia corretti stili di vita è fondamentale per eliminare innumerevoli "piaghe" sociali: non solo l'aumento eccessivo del peso, ma anche altre patologie (diabete, ipertensione, allergie, osteoporosi). Da qui l'importanza d'intraprendere azioni volte a educare, a informare e formare la popolazione di tutte le età, sviluppando partnership con le Istituzioni pubbliche e private e utilizzando ogni media disponibile.

Prof. Sergio Pecorelli  
Presidente di Healthy Foundation

### PICCOLI DISTURBI

#### Guai alla caviglia? La guarigione in 4 tappe

Circa il 20% di tutte le lesioni in ambito sportivo sono a carico della caviglia. Per curare nel migliore dei modi una distorsione, si consiglia di seguire quattro fasi:

- 1. riduzione del dolore:** applicate con un panno del ghiaccio, 2 volte al giorno per circa 20 minuti. Mantenete l'arto sollevato e non sovraccaricatelo per almeno 48-72 ore.
- 2. recupero del movimento articolare:** dapprima si consigliano solo movimenti passivi e senza appoggiare il piede a terra; quando dolore e gonfiore saranno diminuiti, esercizi con sovraccarico del peso in modo progressivo.
- 3. rafforzamento dei muscoli:** iniziate con esercizi da compiere seduti; come attrezzo, utilizzate l'elastico per dosare il carico.
- 4. recupero del gesto atletico:** momento estremamente delicato, anche dal punto di vista psicologico. Gli esercizi saranno più complessi: possono prevedere vari tipi di camminata e corsa, cambi di direzione, balzi e saltelli e movimenti rotatori.



### DIETA

#### Perdi peso senza rinunce... con la pasta integrale

**Vuoi restare in forma? Mangia più fibre. Perché per mantenere la linea o dimagrire non conta solo la quantità di calorie, ma i cibi con cui le assumi. E i migliori amici della dieta sono frutta, verdura e cereali integrali, dal pane alla pasta, tutti alimenti ricchi di fibre. A ribadirlo è una ricerca dell'Università La Sapienza di Roma. Lo studio ha dimostrato che, a parità di assunzione di calorie, alcuni cibi fanno ingrassare più di altri. Pasta e pane con farine raffinate, formaggi grassi, carni e insaccati, zuccheri e grassi saturi sono gli alimenti che portano più facilmente al sovrappeso. Vanno eliminati del tutto? No, basta alternarli con cereali integrali e inserire molti vegetali al proprio menu. L'apporto di fibre dei cibi "dietetici" compensa il fattore di rischio di quelli ingrassanti. Insomma, non serve rinunciare alla pasta: mangiare integrale è sufficiente per tenere a bada l'ago della bilancia.**



### SALUTE DELLA PELLE

#### Verruche, ecco 3 rimedi per prevenirle

Col termine "verruca" si indica un'infezione cutanea sostenuta dal papilloma virus umano. Molto contagiose, le verruche tendono a diffondersi in altre aree del corpo o a trasmettersi da persona a persona; sono fastidiose e sgradevoli alla vista. Le più dolorose sono quelle plantari, che possono sanguinare. Pur essendo comuni a tutte le età, sono più frequenti nei giovani e nelle persone con malattie che compromettono il sistema immunitario. L'infezione si trasmette tramite

il contatto diretto delle verruche o tramite le squame che, cadendo dalle verruche stesse, si depositano in zone umide di luoghi frequentati, come docce e saune di palestre e piscine. Per questo è fondamentale non dimenticarsi mai, in questi luoghi, di usare le ciabatte e di portarsi il proprio asciugamano, da lavare poi separatamente dal resto della biancheria. In caso di recidiva, un ottimo rimedio è la vaccinazione contro i tipi 6 e 11 dell'hpv.