

"LA MEDICINA DEI SANI", CHIAVE PER TUTELARE LA SALUTE DEI CITTADINI E LA SPESA PUBBLICA

Gli Inglesi: "Obesi? Niente più benefit" Pecorelli: "Puntiamo sulla prevenzione"

Sei obeso e non hai intenzione di dimagrire? Niente welfare. Questa è la ricetta proposta dal Primo Ministro britannico David Cameron: chi rifiuta di fare ginnastica e di sottoporsi alle terapie mediche per ritrovare la forma e la salute non avrà più diritto ai servizi welfare. Si tratta di una battaglia di principio: per riportare

i costi del sistema sanitario sotto controllo e promuovere la salute pubblica. "Gli ultimatum? Possono essere necessari. - afferma il prof. Sergio Pecorelli, Presidente di Healthy Foundation - Ma il futuro di tutti i sistemi sanitari deve passare obbligatoriamente dalla medicina preventiva, basata su corretti stili di vita, che si concretizza in attività come l'esercizio fisico, la sana alimentazione e la lotta al tabagismo e all'abuso di alcol e droghe." Questo è possibile attraverso azioni e campagne mirate. "Healthy Foundation, grazie al supporto di numerose istituzioni pubbliche e private, educa, informa e forma la popolazione, coinvolgendo i media, ma anche scuole, medici, opinion leader". - aggiunge il prof. Pecorelli - "Nel nostro Paese, nella fascia di popolazione che

dovrebbe essere più attiva e in forma, quella che va dai 20 ai 30 anni, meno della metà delle persone pratica sport. E più si invecchia e meno ci si muove". Per questo l'impegno di associazioni come HF è fondamentale: partire dalla prevenzione e dai giovani è l'unica strada per garantire e tutelare il benessere dell'intera comunità e la sostenibilità del sistema. "I bambini italiani sono tra i più "poltroini" d'Europa. Preferiscono passare sempre più tempo davanti a videogiochi e internet. Corrono gravi rischi per la loro salute da adulti. Ecco perché attraverso i nostri progetti - conclude l'esperto - incoraggiamo tutti gli italiani a muoversi di più, accompagnando gli esercizi con una dieta equilibrata. Promuovere giusti stili di vita richiede partecipazione e impegno, non solo ultimatum".



ALIMENTAZIONE

Cucinare bene in dieci regole

Una dieta sana e la cottura adeguata dei cibi sono il punto di partenza per stare in forma. Ecco il decalogo per cucinare in sicurezza e salute.

1. Consumate frutta e verdura crude o al vapore. La cottura favorisce la perdita di sali minerali e vitamine.
2. Cuocete bene i cibi di origine animale (carne, pesce e uova): eliminerete i batteri presenti in questi alimenti crudi.
3. Cucinare alla griglia consente di eliminare il grasso contenuto nella carne.
4. Non abbrustolire il cibo: potrebbe essere cancerogeno.
5. La cottura in casseruola evita la dispersione di vitamine, ma trattiene i grassi. Togliete la pelle e il grasso prima di cuocere la carne.
6. Nel forno, usate la carta da forno o l'alluminio: eviterete l'aggiunta di grassi.
7. Stesso discorso per i tegami antiaderenti: limiterete l'uso di burro e olio.
8. Per condire, preferite l'olio extra vergine d'oliva a crudo.
9. Evitate ogni tipo di frittura.
10. Il sale? Con parsimonia.



TECNOLOGIA

Il cardiofrequenzimetro: utile ma... coi suoi limiti

Se vi è capitato di andare in palestra, avrete notato che su tapis roulant e cyclette è presente il simbolino del cuore, con un indicatore lampeggiante: è un cardiofrequenzimetro, in attesa di "ascoltare" il vostro cuore, per sapere se state esagerando oppure no. Questo piccolo strumento è ormai molto diffuso e può essere molto utile. Ma è importante conoscerne i limiti. È nato con lo scopo di misurare la frequenza



dei battiti cardiaci, per essere sicuri di mantenersi, durante un esercizio, appena sopra la propria frequenza normale, senza esagerare. Ma la misurazione di questo dato non può prevenire gravi disturbi e patologie, come ad esempio l'infarto. Inoltre, non è assolutamente vero che, tenendo alto questo valore, si perda con più facilità peso durante l'esercizio. Solo con l'abitudine e l'allenamento costante, si potrà imparare a sentire il proprio corpo e scoprire se si sta chiedendo troppo a sé stessi.

BENESSERE MADRE

Giovani mamme, più felici con il full-time



Conciliare famiglia e lavoro rende felici: la fatica di avere figli e una carriera paga in salute e serenità. Ne sono convinti i ricercatori statunitensi delle Università di Penn State e Akron. Lo studio sostiene che riprendere il lavoro a tempo pieno migliora le condizioni fisiche e mentali. Quelle tornate al full-time sono più in forma, hanno più energia e sono meno a rischio di ammalarsi di depressione rispetto a quelle che hanno optato per la mezza giornata o che non lavorano. I motivi? Le mamme lavoratrici non si "appiattiscono". Nessuna ansia per avere la casa in ordine. Anzi, staccare ogni tanto dai doveri familiari e gratificarsi con il lavoro rende appagate. Quindi? Non rinunciate alle vostre ambizioni, agli studi e alla carriera. Lavorare fa bene: migliora la salute, accresce l'autostima e permette di raggiungere obiettivi, di mantenere un controllo sulla propria vita e di sentirsi autonome.