

IL PORTIERE DEL CHIEVO VERONA È TESTIMONIAL DELLA CAMPAGNA "NON FARE AUTOGOL"

Francesco Bardi: "Ragazzi, meno divani e più attività fisica!"

"Tv, computer, social network. Dell'attività fisica nemmeno l'ombra. Perché non cominciamo a praticare sport qua, tra un'ora di italiano e una di storia?". E' questo il consiglio di Francesco Bardi, portiere del Chievo Verona che ieri, è salito in



cattedra all'Istituto "Calabrese-Levi" di San Pietro in Cariano a Verona per la sesta tappa della

adolescenti. - hanno sottolineato la prof.ssa Stefania Gori, Segretario nazionale AIOM e il dott. Umberto Basso, coordinatore regionale AIOM - L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente

quinta edizione di "Non fare autogol", un progetto promosso da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, FIGC e FMSI. La campagna itinerante motiva gli adolescenti ad adottare lo stile di vita dei campioni per stare alla larga dalle malattie. "Aderisco con grande piacere a un progetto così importante, rivolto ai giovani, nostri primi tifosi". - ha dichiarato Bardi - "La scuola è il luogo dove spesso cominciano le cattive abitudini, ma i ragazzi devono capire che sedentarietà e altre abitudini sbagliate in giovane età compromettono la loro salute da adulti". "Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da

dimostrata nella prevenzione oncologica: il 40% dei decessi per tumore, infatti, è causato da fattori di rischio modificabili". "Non fare autogol", reso possibile da una collaborazione con Bristol-Myers Squibb, coinvolge tutte le squadre del campionato di calcio di Serie A in un vero e proprio "Tour della Prevenzione". "La nostra azienda è orgogliosa di scendere in campo al fianco degli oncologi - sostiene Jennifer Burbea, Direttore Public Affairs di Bristol-Myers Squibb - "l'obiettivo è sensibilizzare migliaia di studenti in tutta Italia, trasmettendo messaggi e valori di grande importanza per la loro salute". Gli incontri sono ripresi da Sky Sport, media partner del progetto.

UNIVERSITÀ

L'accesso a Medicina? Nuovi test e più orientamento

La selezione degli studenti da ammettere alla Scuola di Medicina è un problema noto in tutti i Paesi sviluppati. In Italia si discute da anni sull'efficacia e la legittimità dei test d'ingresso. Secondo la Società Italiana di Pedagogia Medica (SIPeM), la selezione basata unicamente sui test di conoscenze in fisica, chimica, biologia e logica, è insufficiente, perché non valuta fattori come la vocazione e le capacità psico-sociali dei candidati. "L'obiettivo è individuare gli studenti con più alta probabilità di essere buoni medici alla fine del ciclo di studi. Per questo è fondamentale intervenire già dalle scuole superiori" - sostiene la SIPeM - "con percorsi formativi e di orientamento che diano ai ragazzi informazioni chiare sui corsi e sulle prospettive, anche attraverso stage ed attività nelle strutture sanitarie e nelle scuole. Per farlo sono, però, necessari un coordinamento regionale fra scuole e Università e nuove tipologie di test".

DIETA

Combattiamo il diabete... con le spezie

Rosmarino e origano non sono solo spezie utili in cucina. I ricercatori del Dipartimento di Scienze Nutrizionali dell'Università dell'Illinois hanno scoperto che sono ricchi di composti che potrebbero combattere il diabete alimentare di tipo II, quanto l'uso dei farmaci. Lo studio, pubblicato sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, dimostra l'efficacia delle spezie nella prevenzione del diabete: i polifenoli e i flavonoidi contenuti in queste piante sono in grado di inibire alcuni enzimi che giocano un ruolo chiave nella secrezione dell'insulina. Rosmarino e origano si aggiungono ai precedenti risultati sulla cannella, analizzata dai ricercatori della Mashhad University of Medical Science, che l'hanno valutata su 70 pazienti affetti da diabete alimentare, risultando capace di controllare i livelli di glucosio nel sangue. L'elenco delle spezie che migliorano la tolleranza al glucosio si allunga e la cucina si può quasi paragonare a una farmacia.

INFLUENZA

Disturbi intestinali, un aiuto dai probiotici

In questi giorni, complice l'altalena delle temperature, i virus trionfano: molte persone sono alle prese con raffreddore, influenza, mal di gola, otiti e disturbi gastro-intestinali. In particolare, la diarrea è un sintomo molto fastidioso che può colpire soprattutto i bambini, a causa di virus o dell'uso di antibiotici. Questi fattori possono, infatti, alterare il microbiota: l'insieme di migliaia di microorganismi che vive in simbiosi con l'organismo e dal cui equilibrio dipende il nostro stato di salute. Diversi studi hanno, però, dimostrato che alcuni probiotici (come il *Lactobacillus rhamnosus GG*) sono in grado di contrastare con efficacia la diarrea. Inoltre, dai dati ottenuti in numerose ricerche emerge che l'uso corretto di questi probiotici può prevenire le allergie, ridurre il rischio di otiti, e diminuire l'uso di antibiotici per le infezioni respiratorie, molto frequenti in questa stagione.

