

ANCHE IN INVERNO È CONSIGLIABILE PRATICARE ESERCIZIO FISICO: ECCO COME

## Sport all'aperto? Certo! Ma vestitevi in modo corretto

Lo sport outdoor può essere tranquillamente svolto anche nella stagione più fredda dell'anno. "Non è necessario essere atleti per mantenere una buona forma fisica, basta muoversi con regolarità tutto l'anno, anche durante i mesi invernali - sottolinea il prof. Sergio Pecorelli Presidente di Healthy Foundation e Rettore dell'Università degli Studi di Brescia. - Nonostante, da anni, si conoscano i benefici effetti dell'esercizio fisico sulla salute, nel nostro Paese sono ancora molte le persone sedentarie. Per ottenere un vantaggio sostanziale è necessario praticare 2 ore e 30 minuti alla settimana di attività aerobica di intensità moderata, oppure 1 ora e 15 minuti di attività aerobica intensa. In alternativa si può scegliere una combinazione di attività aerobica intensa e moderata, equivalente in termini di tempo. L'importante è distribuire il carico di esercizio fisico, nell'arco della settimana, mai esagerare". Per fare sport outdoor in questa stagione è fondamentale vestirsi in modo adeguato. "È sconsigliato mettere troppi indumenti - aggiunge l'esperto - perché possono trattenere il sudore. Basta una maglia tecnica traspirante a maniche lunghe per favorire la dispersione del calore all'esterno. E' fondamentale coprire bene le estremità del corpo con berretti, fasce, guanti sottili e calzamaglia lunga in lycra, e utilizzare una giacca termica nei giorni molto ventosi o quando piove o nevicata. È bene seguire, inoltre, una dieta bilanciata. Quando la temperatura scende, il nostro corpo ha bisogno di più energia per combattere il freddo. Via libera quindi agli alimenti ricchi di sali minerali, zinco e Omega 3. "Frutta e verdura di stagione non devono mancare dalla tavola" - conclude Pecorelli - "Inoltre, in inverno si suda di meno che in estate, ma questo non vuol dire che il nostro organismo non ha bisogno di liquidi. E' importantissimo bere prima, durante e dopo l'allenamento."



### IVERO/FALSO DI "TUTTI IN FORMA"

#### La pelle grassa non va idratata

**Falso!** Bisogna semplicemente idratarla nel modo giusto. E' meglio utilizzare una crema non troppo pesante, che idrati ma non contenga siliconi e oli derivati dal petrolio. Questi, infatti, ostruiscono i pori, rendono la pelle ancora più grassa e favoriscono la comparsa delle imperfezioni. Una volta alla settimana è poi consigliato fare uno scrub: permette di eliminare lo strato superficiale di cellule morte, che rendono il colorito spento e opaco, e aiuta a tenere i pori liberi dal sebo.



Quella che avete letto è una sintesi di uno dei 320 "vero/falso" su sport, alimentazione, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su "Tutti in forma", il primo volume realizzato da "Il Ritratto della salute" con Giunti Editore e la consulenza scientifica di Healthy Foundation. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia e, per la prima volta, anche nelle oltre 500 farmacie del network Apoteca Natura e negli Autogrill!

### A FIRENZE IL CONVEGNO NAZIONALE GOIRC DENUNCIA UN GRAVE PROBLEMA PER I PAZIENTI

#### Allarme degli oncologi: "La ricerca indipendente rischia di sparire"

L'oncologia italiana è tra le migliori e più produttive nel mondo. Ma le regole del sistema Italia ingessano i ricercatori, provocano ritardi nell'approvazione degli studi, ostacolano la collaborazione con l'industria del farmaco e favoriscono la fuga di cervelli. Questo è l'allarme lanciato dal convegno del Gruppo Oncologico Italiano di Ricerca Clinica (GOIRC), durante il convegno svoltosi a Firenze. "In cinque anni - ha affermato il prof. Francesco Di Costanzo, Membro del Direttivo Nazionale GOIRC e Direttore dell'Oncologia Medica del 'Careggi' - si è registrato un



calo preoccupante del numero complessivo delle sperimentazioni: nel 2009 erano 761, nel 2013 l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ne ha autorizzate 583; 204 relative ai tumori. In particolare, gli studi indipendenti sono calati dal 41,8% del 2009 al 23,8% del 2013. Il GOIRC ha condotto un'indagine a gennaio 2015 per capire le difficoltà". "Sono emersi - ha aggiunto il prof. Rodolfo Passalacqua, Presidente GOIRC e Direttore dell'Oncologia Medica degli Istituti Ospitalieri di Cremona - tre ostacoli principali. Innanzitutto, la mancanza di un sostegno finanziario pubblico ai

gruppi in modo che possano mantenere l'infrastruttura organizzativa necessaria. In secondo luogo, la ridondanza e la diversità dei Comitati Etici con regole e disposizioni diverse, che rendono dispendioso l'iter di approvazione di uno studio". "Negli Stati Uniti il tempo di approvazione è meno di un mese e il Comitato Etico è unico per tutto il gruppo cooperativo. Invece in Italia - ha aggiunto il prof. Andrea Ardizzone, Segretario GOIRC e Direttore dell'Oncologia Medica al Policlinico S. Orsola-Malpighi di Bologna - ogni ospedale deve approvarlo separatamente. Il terzo ostacolo è costituito dalle differenze legali e burocratiche post-approvazione con ulteriori ritardi e blocchi ingiustificati". Secondo gli oncologi se non si agisce la ricerca indipendente rischia di sparire in Italia.