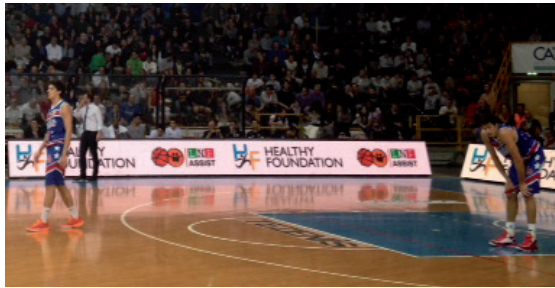


NUOVA TAPPA DELLA CAMPAGNA "VAI A CANESTRO PER LA TUA SALUTE" AL PALAOLIMPIA

Verona lancia "un assist al Paese" per la prevenzione

Una serata di sport e salute per sensibilizzare la cittadinanza a seguire stili di vita corretti, attraverso l'unione per la prima volta in Italia, tra mondo del basket e quello del benessere. Questi sono i fattori di successo di "Vai a canestro per la tua salute: #unassistalpaese": la campagna itinerante promossa da Healthy Foundation



di rispondere alla domanda "Cos'è per te il ritratto della salute?" Una giuria premia ogni settimana la foto migliore. "È importante informare le persone - spiega il prof. Sergio Pecorelli, Presidente di Healthy Founda-

tion - sui comportamenti a rischio più pericolosi: sedentarietà, alimentazione scorretta, fumo e abuso di alcol. Iniziando dai più giovani. Non va dimenticato che l'Italia è fanalino di coda in Europa per numero di ore di attività sportiva praticata a scuola". Durante l'evento sono stati distribuiti, inoltre, migliaia di opuscoli per la prevenzione. "L'obiettivo è ambizioso quanto complesso, ma ad ogni tappa, registriamo una crescente attenzione del pubblico verso questi temi, - conclude Pecorelli - e grande adesione alle sollecitazioni del preparatore che indica gli esercizi da compiere". La campagna è resa possibile grazie a un educational grant di Celgene.

in collaborazione con la Lega Nazionale Pallacanestro (LNP). L'evento ha coinvolto i numerosi appassionati di Basket, accorsi venerdì sera, al PalaOlimpia di Verona, per il derby di Serie A2 Gold tra Tezenis Verona e Centrale del Latte Brescia. L'occasione per dimostrare che assistere ad una gara di Basket non è solo un'attività passiva. Durante le fasi di intervallo del match, infatti, ogni tifoso presente sugli spalti è stato coinvolto nella pratica di semplici esercizi motori da un istruttore di educazione fisica. Tutti sono stati poi invitati a scattarsi un selfie e partecipare al concorso fotografico lanciato dagli organizzatori sui social network, con l'invito esplicito

ALIMENTAZIONE

Conserve alimentari: ecco le linee guida per non correre rischi

Gli italiani sono grandi estimatori delle conserve fatte in casa: sono buone, naturali e permettono di risparmiare. Bisogna, però, prestare molta attenzione alla loro preparazione: se non è eseguita correttamente, infatti, il rischio è quello di incorrere in intossicazioni alimentari da botulino. Ecco perché l'Istituto Superiore di Sanità ha pubblicato per la prima volta in Italia le "Linee Guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico". Dall'igiene di mani e utensili, alla scelta degli ingredienti (l'aceto deve essere di vino, meglio se bianco; scegliere l'olio extravergine di oliva e per le conserve sotto sale si consiglia l'uso di sale marino); dalla pulizia degli alimenti al processo di sanificazione dei contenitori e alle giuste modalità di riempimento dei contenitori stessi, la lista dei passaggi da seguire per preparare conserve casalinghe a prova di botulino è lunga. Ma è indispensabile per la salute!



FUMO

L'Inghilterra vieta le sigarette in auto

In Gran Bretagna sarà vietato fumare in auto in presenza dei minori. Il nuovo provvedimento scatterà il prossimo primo ottobre. Lo ha stabilito il Parlamento di Londra per proteggere gli under 18 anni dagli effetti nocivi del fumo passivo (rischio di asma, tumore e meningite). "Le sigarette - sottolinea il prof. Carmine Pinto presidente dell'Associazione Italiana di oncologia Medica (AIOM) - possono trasformare l'abitacolo dell'automobile in una camera a gas. Sarebbe quindi opportuno estendere anche in Italia il divieto appena approvato dal parlamento di Londra". "Il 25% della popolazione italiana è esposto ai pericoli del fumo passivo e 8 cittadini su 10 non sanno che provoca il cancro del polmone - afferma la prof.ssa Silvia Novello, presidente di Women Against Lung Cancer in Europe (WALCE) -. Rinnoviamo il nostro appello alle Istituzioni affinché siano introdotte norme più stringenti contro il fumo passivo".



BENESSERE BEBE'

Ciuccio, i pro e i contro

Al primo urlo del neonato, molti genitori ricorrono al ciuccio, spesso vera e propria ancora di salvezza. Ma è sempre così fondamentale? La risposta è no, almeno non sempre. Nelle prime settimane, infatti, questo strumento potrebbe ostacolare l'allattamento al seno. Il consiglio è quindi di utilizzarlo a partire dal compimento del primo mese di vita, quando ormai l'allattamento dovrebbe essersi stabilizzato. Il ciuccio dovrebbe essere dato al piccolo appena prima di dormire, come se fosse una coccola; in caso di rifiuto, non costringete il bebè ad accettarlo, e non ricopritelo mai di sostanze dolci, come il miele. Il ciuccio, infatti, deve sempre rimanere perfettamente pulito e sterilizzato (anche più volte al giorno) e sostituito con regolarità. La suzione aiuta il lattante a tranquillizzarsi ed è fonte di soddisfazione, ma non deve prolungarsi per troppo tempo perché potrebbe compromettere la normale crescita del palato.

