

I DIFENSORI DEL CESENA CALCIO, PROFESSORI PER LA SETTIMA TAPPA DI "NON FARE AUTOGOL"

Renzetti e Volta: "Ragazzi, non avete bisogno di bere per svagarvi"

"L'alcol? Non fa rima con divertimento, come pensa ormai la maggior parte dei giovani di oggi". Non hanno dubbi Francesco Renzetti e Massimo Volta, difensori della squadra di calcio del Cesena, saliti in cattedra ieri, all'Istituto Comandini, per

la settima tappa della quinta edizione di "Non fare autogol". La campagna itinerante è promossa da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e patrocinata dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, FIGC e FMSI. Scopo? Motivare gli adolescenti ad adottare lo stile di vita dei campioni per stare alla larga dalle malattie. "È con grande piacere che abbiamo accettato di partecipare a quest'importante progetto, rivolto agli adolescenti, nostri primi tifosi - hanno dichiarato Renzetti e Volta -.



Consigliamo ai ragazzi di seguire uno stile di vita sano, e di non alzare il gomito con l'alcol. Non c'è bisogno di bere per divertirsi." "Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da giovani - ha sottolineato la dott.ssa Marina Faedi, Responsabile Day Hospital OncoEmatologia IRST-IRCCS all'Ospedale 'M. Bufalini' di Cesena -. L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è

ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica: il 40% dei casi per tumore, infatti, è causato da fattori di rischio

potenzialmente modificabili. Il consumo eccessivo di alcol è uno di questi - ha concluso la dott.ssa Faedi - riguarda un giovane su tre. Una cattiva abitudine che tende a crescere con l'età: bevono almeno una volta a settimana il 3% degli 11enni, il 7% dei 13enni e il 26% dei 15enni. Per questi motivi è importante parlare coi ragazzi, anche attraverso i campioni sportivi". "Non fare autogol", è reso possibile da una educational grant di Bristol-Myers Squibb, coinvolge tutte le squadre del campionato di Serie A in un vero e proprio "Tour della Prevenzione"; ogni incontro è ripreso e messo in onda da SkySport, media partner del progetto.

ALIMENTAZIONE

Problema "pancetta"? Ecco i nemici della tavola

Non solo un problema estetico: per un uomo avere la "pancetta" (cioè la circonferenza vita superiore a 100 cm), aumenta la probabilità di andare incontro a disturbi cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro. Come combatterla? Sapendo che alcune abitudini alimentari favoriscono l'accumulo di grasso. Ecco, cosa evitare:

Un risveglio troppo dolce. Riempiersi lo stomaco di dolci a colazione non garantisce di non avere più fame fino a pranzo.

Spuntini ipercalorici. Un hamburger maxi può fornire più di 1.000 calorie. Bastano 15 patatine per introdurre 160 calorie. Meglio dunque sostituirli con una buona bistecca e un'insalata.

Power drink. Quando c'è bisogno di energia è preferibile affidarsi a una tazzina di espresso. Da evitare le bibite contenenti caffeina e zuccheri aggiunti.

La birra. Sono circa 150 le calorie fornite da una bottiglia piccola. L'ideale sarebbe tagliare sulle quantità, ma chi non è disposto a farlo dovrebbe quantomeno scegliere le versioni light.



IVERO/FALSO DI "TUTTI IN FORMA"

Lo stretching distende e sviluppa i muscoli

Vero! Gli esercizi di stretching vanno eseguiti prima e dopo ogni seduta di allenamento. È importante far partire l'allungamento quando il muscolo è già un po' caldo, altrimenti si rischia d'incorrere in spiacevoli incidenti come strappi o dolori. Lo stretching produce i suoi effetti se svolto regolarmente e se si rispettano i limiti e le esigenze personali. Nessun esercizio fisico

deve provocare dolore, altrimenti significa che avete fatto uno sforzo eccessivo e occorre fare un passo indietro.

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!

PICCOLI DISTURBI

Sette rimedi per dire addio alle "gambe pesanti"

Certi giorni le gambe sembrano non voler proprio collaborare e si trasformano in vere torture. Sensazione di gonfiore, tensione e pesantezza? Il motivo è la "cattiva circolazione" del sangue, ma le vere cause siamo spesso noi, con posture o attività scorrette. Per alleviare i disagi, ecco alcuni piccoli accorgimenti:

1. praticare una moderata ma regolare attività fisica, per migliorare il tono muscolare delle gambe e la circolazione del sangue;
2. evitare di stare in piedi o seduti troppo tempo;
3. calzare scarpe comode, che non creino costrizione ai piedi ma che non siano troppo basse;
4. tenere le gambe rialzate rispetto al busto per alcuni minuti, per favorire il ritorno venoso del sangue dalle estremità;
5. consumare liquidi in abbondanza (no agli alcolici);
6. evitare il fumo;
7. non esagerare con il sale.