

IL PORTIERE GIALLOBLU È TESTIMONIAL DEL RITRATTO DELLA SALUTE CON "NON FARE AUTOGOL"

## Antonio Mirante del Parma: "Ragazzi, non fatevi bocciare in alimentazione!"

"Ragazzi, la nostra Regione è terra di buonissimi salumi e insaccati, ma questo non vi deve far dimenticare di consumare

ogni giorno frutta e verdura!". Ecco i consigli di Antonio Mirante, portiere del Parma, ai ragazzi dell'Istituto "Melloni", dove il numero 1 gialloblu è salito in cattedra per la decima tappa del progetto "Non fare autogol", promosso da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e Fondazione AIOM. La campagna itinerante, patrocinata da Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, FIGC e FMSI, spiega agli adolescenti come adottare lo stile di vita dei campioni per stare alla larga da malattie e disturbi. "Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da giovani - ha sottolineato il dottor Luigi Cavanina, Coordinatore Regionale AIOM per l'Emilia Romagna -. L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica: se vogliamo avere adulti in salute,

dobbiamo educare i nostri giovani a stili di vita sani". "Non fare autogol", reso possibile da una collaborazione con Bristol-Myers Squibb, coinvolge anche quest'anno tutte le squadre del campionato di calcio di Serie A, per un vero e proprio "Tour della Prevenzione" in 15 città: tutti gli incontri vengono ripresi da Sky Sport, media partner del progetto: le interviste e le immagini dell'incontro di Verona si possono riguardare all'indirizzo [http://video.sky.it/sport/calcio-italiano/non\\_fare\\_autogol/p1890.pls](http://video.sky.it/sport/calcio-italiano/non_fare_autogol/p1890.pls) "È con grande piacere che ho accettato di partecipare a questo progetto, rivolto agli adolescenti, i nostri primi tifosi - ha dichiarato Mirante - : è essenziale trasmettere messaggi e strumenti utili per la loro salute".



**IL RITRATTO SU SKY SPORT CON "IN FORMA"**  
**Ore 9.45: c'è la rassegna stampa del benessere**



C'è quella delle prime pagine dei giornali, quella sul mondo dello sport, quella sulla politica e così via. Ma la rassegna stampa del benessere la trovate solo su Sky Sport 24, all'interno della rubrica "In forma". Quando? L'appuntamento con il programma targato "Il Ritratto della Salute" e condotto da Eleonora Cottarelli è, come ogni giovedì, alle 9.45 sul canale 200 della piattaforma Sky. Questa settimana vi aspettano consigli su letture ad hoc per la vostra salute e il vostro star bene: dall'alimentazione sana all'attività fisica, fino all'importanza di stare alla larga da vizi come fumo e alcol. Concetti che noi vi ripetiamo ogni giorno, no? Infatti anche gli articoli de "Il Ritratto della Salute NEWS", l'organo di informazione ufficiale del vostro medico di famiglia della SIMG, saranno mandati in onda per quelli che ancora non li ricevono ogni mattina, gratuitamente, nella casella di posta. E, per una volta, buona lettura...

### BENESSERE CARDIOVASCOLARE

#### Pressione arteriosa, provatela così

Il vostro medico vi ha suggerito di tenere sotto controllo la pressione e voi, puntualmente, eseguite. Ma sapete come si misura correttamente? Ecco alcune regole da rispettare :

1. Prima della misurazione restate seduti comodamente rilassati, in un ambiente a temperatura media per almeno cinque minuti (di più se avete fatto un esercizio fisico intenso)
2. Non dovete assumere caffeina o thè nell'ora precedente la misurazione.
3. Non fumate nei 15 minuti precedenti.
4. Il braccio sul quale avviene la misurazione deve essere appoggiato ad un piano rigido ed il bracciale va posizionato all'altezza del cuore.
5. Le dimensioni del bracciale vanno adattate a quelle del braccio. Se siete particolarmente sovrappeso o magri dovete acquistare un bracciale di dimensioni diverse da quelle standard.

Non importa quale braccio scegliete per la misurazione, ma sappiate che possono esserci differenze sensibili nei valori misurati in uno o nell'altro: in questo caso fa fede per la misura il braccio con la pressione più elevata. I valori considerati normali a domicilio sono <135 mm/Hg (sistolica o "massima") e <85 mm/Hg (diastolica o minima).

### TUTTI IN PALESTRA

#### Lo spinning, un'attività divertente e salutare

Lo spinning è uno sport di tipo aerobico che coinvolge tutti i muscoli del corpo. L'allenamento consiste nel simulare un percorso montuoso in pianura o in discesa, in sella ad una bici con caratteristiche particolari. Si pratica in gruppo e si svolge sotto la guida di un istruttore che conduce in un viaggio virtuale, facendo variare l'intensità e la velocità della pedalata, a tempo di musica. I vantaggi dello spinning sono numerosi: allena tutti i muscoli del corpo, migliora l'apparato cardiocircolatorio, elimina le tossine, aumenta il fiato ossigenando i polmoni, e in più mette di buon umore perché fa aumentare la produzione di endorfine, ormoni che aiutano a combattere stati di ansia e depressione. Trattandosi di uno sport che richiede l'impegno sia del sistema cardiovascolare che di quello muscolare, lo spinning necessita oltre che di una buona preparazione fisica, anche di un ottimo stato di salute. Prima di praticarlo, è sempre opportuno chiedere il parere del proprio medico curante o del medico sportivo della palestra.

