

DISTURBI DEL SONNO

Pc, tablet e tv: i nemici del riposo notturno

La tecnologia a letto è da evitare, meglio un libro! Tablet e tv, infatti, alterano il ritmo del sonno facendoci dormire male. Tutta colpa della luce blu artificiale che sconvolge letteralmente il "ritmo circadiano", quello che regola il sonno e la veglia, provocandone un'alterazione. Gli occhi infatti, oltre a guardare, hanno anche un altro compito: aiutare l'orologio biologico a regolarsi. Rilevando la luce emessa dagli strumenti tecnologici, percepiscono in un certo senso l'ora del giorno e suggeriscono così al corpo di regolarsi di conseguenza. L'inadeguata esposizione alle luci anche nelle ore notturne attiva quindi le cellule del cervello, e ostacola la liberazione della melatonina, l'ormone prodotto da una ghiandola (epifisi) che induce il sonno. In un certo senso, l'esposizione alla tecnologia interrompe l'orologio biologico, e inganna il cervello, convincendolo che è ancora giorno e spingendolo a rimanere sveglio!



CAMMINARE, CORRERE E PEDALARE, PER RIMETTERSI IN MOTO DOPO L'INVERNO

Cambio di stagione, e vai con l'attività fisica all'aria aperta!

Le giornate si allungano, le temperature si alzano e con i primi segnali che annunciano la primavera, torna la voglia di fare sport all'aria aperta. Passeggiate nei parchi, uscite di gruppo in bicicletta o escursioni fuori città. Il cambio di stagione è l'occasione giusta per ritrovare la carica, migliorare l'umore, stimolare l'organismo e tonificare i classici punti deboli della nostra linea: pancia, fianchi e cosce. "La sport regolare all'aria aperta esercita effetti preventivi e terapeutici - spiega il prof. Sergio Pecorelli, Presidente di Healthy Foundation - può essere paragonato a un farmaco che previene le malattie croniche da sedentarietà, come ad esempio diabete, obesità, ipertensione ed osteoporosi, e ne impedisce lo sviluppo". Camminare è una disciplina a basso costo, che tutti possono svolgere, ad ogni età. "Esistono due tipi base di andatura: - spiega il prof. Pecorelli - lo stile lento e la camminata veloce o la corsa. Nel primo caso, si consiglia di fare passi a ritmo sostenuto e costante, agevolando l'avanzata con i gomiti piegati a 90°. La camminata veloce, o la corsa, invece, prevede un passo più lungo: richiede un maggior controllo della postura, e il movimento sincronizzato di gambe, glutei e addominali. Bastano 5000 passi, cioè percorrere circa 3 km al giorno per ottenere importanti benefici." Con l'avvento di temperature più miti, anche la bicicletta può essere una valida alternativa al jogging per chi si muove in città. "Pedalare e correre sono attività che giovano soprattutto al cuore: diventa più forte e resiste alla fatica con minor sforzo. Quindi, frequenza cardiaca e pressione si riducono - conclude Pecorelli. - È importante avere un approccio graduale all'attività fisica, ed evitare sforzi eccessivi e dannosi. Per i pigri? Il consiglio è di evitare automobile e ascensore, ed iniziare a fare le scale. Anche questa attività è ideale per contrastare l'invecchiamento e le patologie connesse".



CURA DEGLI OCCHI

Bastano semplici norme igieniche contro la congiuntivite

L'occhio è un organo molto delicato, e sono moltissimi i disturbi, più o meno gravi, che possono comprometterne la funzionalità. Tra i più frequenti ci sono le congiuntiviti, infiammazioni della membrana che riveste la superficie anteriore del bulbo oculare. Esistono tre tipi di congiuntivite: infettiva (dovuta a batteri e virus), allergica (causata da pollini, polveri) e irritativa (causata da agenti chimici, corpi estranei ecc.). Si manifesta con arrossamento e bruciori dell'occhio, gonfiore delle palpebre e lacrimazione. Nella forma infettiva la trasmissione dei germi avviene di solito per contatto diretto dita-occhi o con fazzoletti e asciugamani contaminati da secrezioni infette. Per questo, è utile lavarsi le mani con cura dopo essersi toccati gli occhi, e non condividere poi con nessuno asciugamani e cuscini. Il disturbo è molto fastidioso, e può anche perdurare a lungo: un'accurata pulizia è la miglior forma di prevenzione.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Attacchi di fame nei bambini: poche merendine, tanta frutta

Pensate che il tanto temuto "buco allo stomaco" riguardi solo noi adulti? Niente di più sbagliato: colpisce anche bambini e ragazzi, soprattutto tra gli 8 e i 14 anni. Il momento della giornata più a rischio è il primo pomeriggio, quando sono a casa, magari da soli, a fare i compiti o a guardare la tv. Allora capita che un languorino diventi un richiamo a cui non si può resistere, finendo così per ingurgitare tutto ciò che si trova a portata di mano. Ma mamma e papà possono fare molto per prevenire queste abbuffate, giocando d'anticipo. Innanzitutto non riempite la dispensa di snack. In secondo luogo, proponete loro uno spuntino leggero come uno yogurt, un frullato o più semplicemente un frutto di stagione. Infine, i ragazzi possono essere coinvolti nella preparazione dei pasti, invitandoli ad apprezzare le caratteristiche di ciascun cibo: un bel modo per insegnare loro a nutrirsi nel modo corretto.

