

L'ESERCIZIO FISICO COSTANTE CONTRIBUISCE ALLA SALUTE DEL CUORE E DELLE ARTERIE

Troppa televisione? Attenti all'ipertensione anche da bambini

Guardare troppo il piccolo schermo e passare pomeriggi interi a giocare ai videogame sono due attività che possono compromettere il benessere psico-fisico dei bambini. Con più di due ore al giorno davanti al piccolo schermo, infatti, aumenta del 30% il rischio di ipertensione da adulti. Per un bimbo che, invece, svolge meno di un'ora al giorno di attività fisica il pericolo aumenta del 50%. È quanto è emerso da una recente ricerca svolta su più di 5000 bambini europei e pubblicata sulla prestigiosa rivista *International Journal of Cardiology*. L'ipertensione è una condizione caratterizzata da un aumento dei valori della pressione che il cuore su arterie e vene. È molto pericolosa, perché i vasi rischiano un'eccessiva usura e gravi danni. Colpisce oltre il 30% degli adulti nel nostro Paese e la prevenzione deve cominciare fin da piccoli. Ma i giovani cittadini italiani non sempre seguono stili di vita corretti. Il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana. Il 35% guarda la TV o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno, e solo 1 bimbo su 4 va scuola a piedi o in bicicletta. "I risultati dello studio sono molto preoccupanti - afferma il prof. Sergio Pecorelli presidente di Healthy Foundation -. La tecnologia, ormai, è sempre più importante per i giovanissimi, che spesso si "dimenticano" di praticare un po' di sport. Per i bambini e ragazzi d'età compresa tra i 5-17anni basterebbero 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a vigorosa, per ridurre il rischio di sviluppare poi in età adulta importanti patologie croniche, come ipertensione e obesità. Inoltre non bisogna dimenticare che, nello sviluppo di un bambino, lo sport rappresenta un'occasione di crescita, una scuola di vita che insegna valori importanti come saper vivere bene in gruppo - conclude Pecorelli -, confrontarsi con le proprie abilità, imparare a prendere decisioni e rispettare le regole".



SICUREZZA

Anziani al volante, meno incidenti con più controlli medici

Sono quasi quattro milioni gli ultra-settantenni italiani patentati, ma la metà ha buone probabilità di venire coinvolto in un incidente con una percentuale sedici volte maggiore rispetto agli adulti di età inferiore. Questo perché dopo i 70 anni le capacità di reazione rallentano inesorabilmente, ma molti sembrano ignorare questo dato. Ecco allora alcuni consigli pratici per evitare rischi per sé stessi e per gli altri:

Le capacità visive. È indispensabile sottoporsi almeno una volta all'anno ad un controllo della vista: solo così sarete in grado di vedere bene cosa succede dentro e fuori dall'auto.

L'udito. L'uso di apparecchi acustici è importante per percepire segnali importanti mentre si è alla guida.

Attenzione all'assunzione dei farmaci: alcuni possono interferire con le capacità alla guida e provocare sonnolenza.

Il sonno. È fondamentale riposare almeno 8 ore prima di mettersi al volante. A chi assume farmaci contro l'insonnia è consigliato discutere con il proprio medico dei possibili rischi alla guida associati.

PICCOLI DISTURBI

Incubo mal di testa: combattiamolo con l'automassaggio

La cefalea vi mette ko? Per combattere il dolore, prima di ripiegare sui farmaci, avete a disposizione un rimedio molto efficace: l'automassaggio. Quando serve? Sappiamo che esistono molti tipi di mal di testa e molte cause che lo possono provocare: un automassaggio è utile specie in caso di cefalea tensiva, provocata cioè da tensione muscolare:

- Portate i polli a sinistra e a destra del naso, all'altezza degli occhi, e sistemate nella parte interna del sopracciglio. Fate una pressione, leggera ma decisa, per dieci minuti, cercando di mantenere sempre la stessa intensità. Dopo, rilasciate lentamente.
- Tirate la pelle del viso dal centro verso l'esterno, in direzione delle orecchie, imitando il gesto che fate al mattino quando vi lavate la faccia. Ripetete una decina di volte.
- Anche un massaggio dei lobi delle orecchie può aiutare, grazie al suo effetto miodistensivo: afferrate tra pollice e indice il lobo dell'orecchio e massaggiate con piccoli cerchi concentrici per dieci minuti.

BENESSERE DONNA

Sport, alleato della fertilità femminile

Svolgere regolarmente attività fisica può aumentare le probabilità di rimanere incinta. Lo rivela una ricerca pubblicata sulla rivista *Fertility and Sterility* e condotta dalla Boston University School of Public Health. Gli scienziati hanno osservato oltre 3.600 donne (d'età compresa tra i 18 e i 40 anni) e hanno messo in relazione il movimento fisico praticato quotidianamente dalle partecipanti con il loro peso. È emerso così che un'attività moderata (passeggiare, andare in bicicletta) incide positivamente sulle probabilità di avere un figlio indipendentemente dall'età e dall'indice di massa corporea. "Praticare sport comporta grandi benefici per la salute femminile - sottolinea il prof. Paolo Scollo presidente nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) - Soprattutto se svolto con metodo e frequenza costante, altrimenti è più difficile trarne beneficio. Questa regola è universale: vale dalla gioventù fino alla vecchiaia".

