

L'ATTACANTE DEL SASSUOLO SALE IN CATTEDRA PER LA CAMPAGNA "NON FARE AUTOGOL"

Sergio Floccari: "Ragazzi, fate attività fisica, vero segreto di benessere!"

Movimento? No grazie! Sembra essere questo lo stile di vita degli adolescenti emiliani: solo il 40% svolge, infatti, attività fisica con regolarità e costanza. Bocciate le femmine (soltanto il 32% è attivo) e rimandati i maschi (48%). Ecco perché la nona tappa della quinta edizione del tour della prevenzione "Non fare autogol" è andata in scena al Liceo "Formiggin" di Sassuolo, dove Sergio Floccari, attaccante della squadra emiliana, è diventato "professore per un giorno" per indirizzare i giovani a seguire lo stile di vita dei campioni.



"Con grande piacere ho accettato di partecipare a un progetto così importante, rivolto agli adolescenti, i nostri primi tifosi – ha dichiarato Floccari –: troppo spesso gli anni della scuola coincidono con alcune cattive abitudini, ma sui banchi si possono e si devono apprendere anche nozioni legate alla salute, al benessere e agli stili di vita sani". Il progetto è promosso da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e Fondazione Insieme contro il Cancro, con il patrocinio dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, FIGC e FMSI. "Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da giovani – hanno spiegato il dott. Luigi Cavanna, Coordinatore Regionale AIOM Emilia Romagna e il dott. Gabriele Luppi dell'Oncologia Medica del Policlinico di Modena –: l'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica: il 40% dei decessi per tumore, infatti, è causato da fattori di rischio potenzialmente modificabili. Tv e videogiochi sono la compagnia costante per sei ragazzi su dieci: ma chi svolge attività fisica ha meno probabilità di sviluppare malattie gravi rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario. Ecco il principale obiettivo della campagna 'Non fare autogol': utilizzare il linguaggio universale dello sport, del calcio in particolare, per veicolare importanti valori e messaggi di salute".

DIETA

In linea con la regola dei cinque pasti

Tre italiani su quattro dedicano a colazione, pranzo e cena la metà del tempo che sarebbe necessario per un pasto. Lo rivela un sondaggio dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Il guaio è che colazione e pranzo consumati in fretta non saziano, così si rischia di arrivare a sera affamati, peggiorando la situazione. Una cena pesante, magari a tarda ora e ingurgitata a tempo record, rende infatti la digestione difficile, in un momento in cui si ha bisogno di stare leggeri per favorire un riposo tranquillo. Come mettere d'accordo la fretta con un'alimentazione che non porti a veder salire inesorabilmente l'ago della bilancia? Con la regola dei cinque pasti: oltre a colazione, pranzo e cena, si a uno spuntino leggero al mattino e a metà pomeriggio. Aiuta a ridurre la fame quando ci si siede a tavola e, non a caso, la "regola" è più seguita da chi non ha problemi di linea. Ovviamente, per snack non si intende un trancio di pizza o una ciambella farcite: l'ideale è qualcosa di sano, che sazi, con poco calorie, come un frutto, uno yogurt o qualche pezzetto di verdura cruda.



FALSI MITI DEL NUOTO

Attività in piscina: ecco i consigli per chi soffre di mal di schiena



"Vai a nuotare che tutto passa!": con questa frase si è continuamente considerato il nuoto un toccasana per ogni patologia alla schiena. Non sempre questo è vero. Per ogni condizione occorre adottare alcuni accorgimenti. A chi soffre di ernie, algie, scoliosi, lordosi e cifosi è consigliato un approccio graduale all'attività natatoria: in acqua percepiamo il nostro peso come un sesto di quello reale, il carico sulle articolazioni è minore e possiamo stimolare tutti i nostri muscoli. Si può iniziare con l'esecuzione di semplici movimenti in piscina, magari con l'ausilio di attrezzi per l'acquafitness (tubi, manubri di gomma, tavolette). Tra gli stili, chi soffre di mal di schiena dovrebbe evitare rana e delfino, perché coinvolgono molto la zona lombare. Si può invece eseguire un dorso completo oppure lo stile libero, prestando attenzione alla stabilità del bacino, alla posizione delle gambe (devono essere in linea col corpo) e alla respirazione.

BENESSERE BIMBO

Sonnellino pomeridiano, stimolo per la memoria e l'apprendimento



I bambini in età prescolare che fanno un pisolino nel pomeriggio non perdono affatto tempo anzi, riescono a elaborare meglio gli input che ricevono durante il giorno: è questa la conclusione a cui sono giunti studiosi dell'università del Massachusetts, che hanno pubblicato lo studio sulla rivista *Proceedings of National Academy of Sciences*. I ricercatori hanno reclutato 40 bambini della scuola materna: durante la mattinata all'asilo a tutti loro è chiesto di guardare 12 immagini diverse posizionate su una griglia; nel pomeriggio alcuni sono stati incoraggiati a dormire, gli altri non hanno dormito affatto. Il mattino seguente a tutti i bimbi è stato chiesto di ricordare come erano posizionate le immagini viste sulla griglia: quelli che avevano fatto il sonnellino hanno ricordato meglio il posizionamento delle immagini. Il cervello dei più piccoli, quindi, ha bisogno di un po' di sonno supplementare per elaborare correttamente gli stimoli che riceve.