Il ritratto della salute ©Intermedia

Il ritratto della SALUTE NEWS

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE

CERCACI SU

ANNO III, NUMERO 66 | Consulenza scientifica HEALTHY FOUNDATION | Con il patrocinio di Presidenza del Consiglio dei Ministri, Italia Coni | LUNEDÌ 07 APRILE 2014

BENEFICI DELLO SPORT

Movimento con la luce del mattino per perdere peso

Stare all'aperto, alla luce del sole, tra le 8 e le 12 di mattina per avere un fisico scattante e magro: scienziati americani hanno per la prima volta scoperto un legame tra l'esposizione alla luce naturale anche lieve e moderata delle prime ore del giorno, ed un peso corporeo ideale. In pratica: secondo gli studiosi della Feinberg school of medicine della Northwestern University, gli individui che sono regolarmente all'aria aperta nella fascia oraria mattutina hanno un indice di massa corporea (il BMI che misura il rapporto tra peso-altezza-grassi) più bassa di chi va abitualmente fuori solo nel pomeriggio. È la prima volta che viene individuato l'impatto della luce sul peso come fattore indipendente dalle calorie ingerite o dall'esercizio fisico seguito. L'ipotesi è che la luce mattutina più scintillante armonizzi i ritmi circadiani, regoli l'equilibrio energetico e abbia effetti positivi sugli ormoni come quello della melatonina, inducendo un migliore equilibrio veglia-sonno che ha effetti sull'obesità. Il messaggio quindi è: se volete dimagrire uscite alle 8 del mattino!

UN'ALIMENTAZIONE "ENERGETICA" CONTRO SPOSSATEZZA E AFFATICAMENTO

Primavera fa rima con stanchezza… Ecco dieci cibi che danno la carica!

Con l'arrivo della bella stagione capita di sentirci spossati o di soffrire di un senso di affaticamento che rende più difficile lo svolgimento delle azioni quotidiane. Ecco perché non dobbiamo trascurare la nostra alimentazione, preferendo gli alimenti che ci possono fornire una carica in più. Vediamo nello specifico quali cibi possono aiutare il nostro organismo.

Spinaci	Sono particolarmente abbondanti di ferro, luteina e vitamine del gruppo B, in particolare la B9, detta anche acido folico.
Fragole	Ricche di acido folico e vitamina C, assicurano un ingente apporto di fibre e potassio.
Banane	Grazie all'elevato contenuto di ferro, stimolano la produzione di emoglobina e forniscono al nostro organismo fibre e potassio.
Asparagi	Contengono vitamina A, vitamina C e rutina, che rafforzare i capillari. L'acido folico, invece, protegge il fegato.
Fave	Particolarmente abbondanti di fibre e ferro, hanno un alto potere nutritivo e riescono a combattere l'anemia.
Mirtilli	Ricchi di potassio, vitamina C e flavonoidi, contengono anche gli antociani, che agiscono in maniera efficace contro i problemi agli occhi, al cuore e alle vie urinarie.
Pomodori	Il loro segreto è il licopene, una sostanza antiossidante fondamentale nella prevenzione dei tumori.
Porri	Aiutano il corpo ad eliminare le tossine nocive e hanno un ruolo rilevante nello smaltimento delle scorie.
Carciofi	Possiedono molti antiossidanti, favoriscono la diuresi e la secrezione biliare e consentono di tenere sotto controllo il livello di colesterolo.
Avocado	Contiene fibre e grassi monoinsaturi, che si rivelano importanti per combattere il diabete e difendere il cuore.

BRUTTE ABITUDINI 2.0

Sigaretta elettronica: nuova moda, stessi rischi

Il numero di fumatori, in Italia e all'estero è sempre più elevato. Molti vorrebbero smettere, ma spesso i tentativi cadono nel vuoto. Ecco allora che tanti si affidano alla sigaretta elettronica, anche per risparmiare rispetto ai pacchetti di bionde tradizionali. Ma se la sigaretta elettronica può portare un vantaggio economico, non è detto che avverrà anche per la salute. Secondo una recente ricerca dell'Istituto superiore di sanità, la sigaretta elettronica non esclude effetti dannosi per la salute e non costituisce un deterrente sicuro per smettere di fumare; si teme anzi un incremento di fumatori nella fascia di minori perché esposti ad un prodotto sempre più trendy. Una preoccupazione attendibile: uno stimolo a fumare per i minori di 16 anni è un pericolo che potrebbe verificarsi fin da subito, perchè la sigaretta elettronica è facilmente acquistabile, permette la possibilità di fumare ad un costo minimo e "perchè non fumare quando lo fanno tutti nostri amici"?

LA PELLE DELLE DONNE

I "peccati" di bellezza da evitare

Andare a dormire senza struccarsi, non bere abbastanza, fare le ore piccole: sono alcune delle cattive abitudini che, con il tempo, non possono che riflettersi nel nostro aspetto fisico. Vediamo le più dannose per la nostra pelle.

Dormire poco Qualche ora di sonno in più o in meno può fare la differenza, soprattutto per il benessere della pelle del viso. Durante il sonno, infatti, il nostro corpo s'impegna a riparare i vari «danni» causati durante il giorno.

Troppi peeling Esfoliare la pelle va benissimo, ma abusarne può essere molto pericoloso, in quando rischiate di eliminare gli oli naturali della pelle causando così una produzione di sebo sbilanciata.

Schiacciare i brufoli Quest'azione spinge i batteri ancora più in profondità all'interno del poro infiammato. Oltre alle infezioni, rischiamo di provocare piccole ferite che possono lasciare la cicatrice.

Ignorare la data di scadenza Usare dei prodotti scaduti è sbagliato, ma comune. I trucchi, in particolare, se scaduti da mesi, possono provocare, nel migliore dei casi, delle fastidiose eruzioni cutanee.

Editore: Intermedia srl
Direttore responsabile: Mauro Boldrini. **Amministratore unico:** Sabrina Smerrieri
Consulenza Scientifica: Healthy Foundation
Registrazione presso il tribunale di Brescia n. 9/2012 del 26.04.2012

Vuoi rileggere qualche articolo? Collegati al sito www.ilritrattodellasalute.org per consultare il nostro archivio…