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 67 | Consulenza scientifica HEALTHY FOUNDATION | Con il patrocinio di Presidenza del Consiglio dei Ministri, Italia Coni | MARTEDÌ 08 APRILE 2014

1 ORA AL GIORNO PER I GIOVANI, 3 VOLTE A SETTIMANA PER GLI OVER 65

Sport, ecco la "dose" giusta per ogni età

L'attività fisica è la migliore medicina preventiva e, come un vero e proprio 'farmaco', deve seguire dei dosaggi precisi. L'età rappresenta senz'altro il primo criterio da valutare per una giusta somministrazione dell'esercizio. Scopriamo insieme quali sono le giuste dosi di movimento:

Da 5 a 17 anni L'attività fisica è fondamentale in questa età:

bisognerebbe praticarne come minimo 60 minuti al giorno, concentrandosi 3 giorni a settimana su attività intense per rafforzare muscoli e ossa (sport agonistico, ma anche una partita di calcio, basket, pallavolo, tennis). Il resto dell'attività deve essere di tipo moderato, come giocare all'aperto, andare in bicicletta o praticare un hobby dinamico.

Da 18 a 64 anni Servono almeno 150 minuti a settimana di attività moderata (ad esempio mezz'ora di corsa per 5 giorni) oppure 75 minuti di attività intensa (come 2 allenamenti di calcio a settimana). In ogni caso, almeno 2 volte alla settimana bisognerebbe concentrarsi sulla muscolatura, con sport intensi o esercizi aerobici. Ovviamente, soprattutto dai 18 ai 40 anni, è meglio abbondare rispetto alla soglia minima!

A partire da 65 anni Per prevenire il declino fisico e cognitivo, oltre che cadute e osteoporosi, occorre praticare esercizi di rafforzamento muscolare moderato almeno 3 volte a settimana. Ricordate che basta una passeggiata di 5.000 passi al giorno per mantenere il proprio organismo sano e attivo.

MASTICARE LA GOMMA ALLENTA LA TENSIONE

No stress con il chewing gum!

Vi aspetta un appuntamento importante, la tensione sale. Che fare? Facile: masticate un chewing gum. Secondo uno studio condotto in Inghilterra, a Newcastle, la gomma tiene a bada il cortisolo, l'ormone prodotto dalle ghiandole surrenali in situazioni di stress. I ricercatori hanno sottoposto quaranta volontari a una serie di test, pensati proprio per indurre uno stress lieve o medio, e hanno tenuto sotto controllo parametri come il livello di cortisolo nella saliva. Ebbene, chi ci dava dentro con la cicca ha mostrato rispetto a chi non lo faceva una riduzione dello stato di ansia pari al 17% e un livello di cortisolo inferiore del 12%. Perché? La masticazione attiva in modo più efficace la fase cefalica (cioè iniziale) della digestione e dunque incrementa l'afflusso di sangue al cervello, dando serenità. Certo, non basta il chewing gum per ridurre lo stress cronico e i danni collegati, primi fra tutti quelli all'apparato cardiocircolatorio. Ma l'abitudine può aiutare se accompagnata da uno stile di vita corretto, che comprenda esercizio fisico, alimentazione equilibrata, ritmo regolare del sonno, niente fumo e poco alcol.

BENESSERE AL FEMMINILE

Mamme più felici con il full time

Conciliare famiglia e lavoro rende felici: la fatica di avere figli e una carriera paga in salute e serenità. Ne sono convinti i ricercatori statunitensi delle Università di Penn State e Akron. Lo studio sostiene che riprendere il lavoro a tempo pieno migliora le condizioni fisiche e mentali. Quelle che sono tornate al full time sono più in forma, hanno più energia e sono meno a rischio di ammalarsi di depressione rispetto a quelle che hanno optato per la mezza giornata o hanno smesso di lavorare. I motivi? Le mamme lavoratrici non si "appiattiscono". Nessuna ansia per avere la casa in ordine. Anzi, staccare ogni tanto dai doveri familiari e gratificarsi con il lavoro le rende appagate. Quindi? Non cedete ai compromessi. Non rinunciate alle vostre ambizioni, agli studi e alla carriera. Lavorare fa bene, migliora la salute perché accresce l'autostima e permette di raggiungere obiettivi, di mantenere un controllo sulla propria vita e di sentirsi autonome.

LA SIGARETTA FA INVECCHIARE I NOSTRI TESSUTI

"Smokers face": e la pelle va in fumo...

Per chi ha intenzione di smettere di fumare, ecco una motivazione in più: il fumo fa invecchiare precocemente la pelle, simulando un'età di almeno 20 anni più avanzata. A risentirne maggiormente è la pelle del viso, tanto da trasformarsi in quella che nel 1985 il medico Douglas Model ha definito "smokers face". Sono circa 4000 i componenti tossici (tra cui centinaia di milioni di radicali liberi) presenti nel fumo di sigaretta nocivi per le cellule e i tessuti. Comparando i danni della fotoesposizione a quelli prodotti dal tabacco è risultato che l'abitudine a prendere il sole triplica le probabilità di sviluppare una evidente rugosità, ma se a questa ci abbiniamo il consumo di un pacchetto di sigarette alla settimana ecco che l'effetto invecchiamento viene moltiplicato per cinque. Ma una buona notizia c'è: l'invecchiamento della pelle da tabagismo è reversibile. Anzi, è proprio il primo effetto clinico visibile nel momento in cui si smette di fumare: aumenta il tono e il colorito diviene più roseo, grazie all'aumentata ossigenazione dei tessuti e alla riduzione dei radicali liberi. Potete cominciare a buttare quel pacchetto...

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...