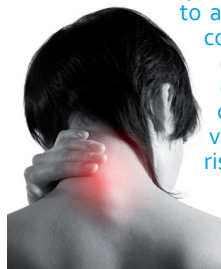


PICCOLI DISTURBI

Torticollone e dolori cervicali, giocate d'anticipo

Le sette vertebre che sostengono la testa rappresentano una parte della colonna vertebrale molto delicata, colpita spesso da infiammazioni che possono coinvolgere la struttura ossea, nervosa o muscolare. In senso improprio usiamo il termine 'cervicale' (il termine corretto sarebbe 'cervicalgia') per indicare questa vasta gamma di dolori, dalle diverse gravità, che può essere causata da differenti fattori. Si manifesta con un forte dolore a collo e spalle, esteso addirittura fino alle braccia nei casi più acuti accompagnati da una certa difficoltà a muovere il collo. Ma i dolori cervicali si possono prevenire! Per chi è costretto a lavorare tutto il giorno alla scrivania, è fondamentale stare attenti alla postura: basta uno scorretto allineamento posturale mantenuto a lungo tra capo, collo e spalle (per esempio con il capo flesso al pc o al banco da lavoro) per essere a rischio. Impacchi caldi possono inoltre aiutare a rilassare la muscolatura.



IERI A PADOVA TERZA TAPPA DELLA CAMPAGNA VOLUTA DA AIOM, ICC E WALCE

Fumo passivo, 8 italiani su 10 ignorano che provoca il tumore



Il fumo di sigaretta è il principale nemico della nostra salute. È la prima causa di cancro al polmone che, ogni anno, colpisce oltre 40.000 persone in Italia. Ma 8 cittadini su 10 non sanno che le "bionde" provocano il tumore, e per il 43% smettere con le sigarette non riduce il rischio di sviluppare questa patologia. Sono questi alcuni dei dati emersi dal sondaggio condotto dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) su oltre 3.000 cittadini. L'indagine è stata presentata ieri all'Istituto Oncologico Veneto (IOV) di Padova, e fa parte della campagna nazionale di sensibilizzazione sul tumore del polmone promossa da AIOM con il patrocinio della Fondazione "Insieme contro il Cancro" e dell'associazione dei pazienti "WALCE" (Women Against Lung Cancer in Europe). "Il cancro al polmone si caratterizza da un forte stigma sociale - afferma il prof. Pierfranco Conte direttore dell'Onco-

logia Medica 2 dello IOV e coordinatore tecnico scientifico della Rete Oncologica Veneta -. Il 59% degli intervistati ritiene che chi è colpito dalla malattia, soprattutto se si tratta di un tabagista, sia 'colpevole' della sua condizione. In Veneto il 18,6% della popolazione fuma regolarmente. Ricordiamo che respirare sigarette, proprie e altrui, determina il 90% del totale dei decessi per tumore del polmone. Ma troppi ignorano le regole fondamentali della prevenzione. Per questo abbiamo deciso di promuovere un progetto nazionale rivolto a cittadini, oncologi e Istituzioni". "Il 25% della popolazione italiana è esposto ai suoi rischi - sottolinea il prof. Conte -. Sarebbe opportuno estendere i divieti antifumo a tutti gli ambienti chiusi o troppo affollati come automobili, spiagge, stadi e parchi. Solo così è possibile difendere la salute di tutti i cittadini, specialmente delle persone più a rischio, come donne in gravidanza e bambini". "La nostra azienda è orgogliosa di collaborare con AIOM alla realizzazione di questo importante progetto", ha concluso la dott.ssa Anna Maria Porrini, presidente di Boehringer Ingelheim, azienda che ha reso possibile con un educational grant tutta la campagna.

FITNESS

Non riuscite ad andare in palestra? Provate con gli addominali in casa

Siete presi dal lavoro e non riuscite mai a praticare esercizio fisico? Andare in palestra non sempre è necessario! Potete benissimo fare qualcosa di semplice anche in casa. Attenzione, però, il fatto che si tratti di movimenti non molto complessi non significa che si possano affrontare con leggerezza. Gli addominali, per esempio, se non eseguiti in modo corretto, possono causare dolori lombari anche forti. Questo perché spesso si sottopone a stress eccessivo il muscolo ileopsoas, uno dei più importanti per la deambulazione. Se, in posizione supina, solleviamo il busto tenendo le gambe distese, sollecitiamo il muscolo in maniera eccessiva e rischiamo una lombalgia. Per escludere ogni problema basta piegare le ginocchia: questo accorgimento non influisce sugli addominali e mantiene la fascia lombare al sicuro!



DIETA

Spezie, erbe e limone: 4 trucchi per cucinare senza sale



Non consumare più di 5 grammi al giorno. È questo il monito lanciato di recente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità dopo che si è ampiamente dimostrato che il consumo eccessivo di sale nella alimentazione è responsabile dello sviluppo di numerose malattie. Come fare per ridurre l'uso del sale in cucina senza rinunciare al gusto? Semplice, basta seguire 4 accorgimenti:

1. Insaporite con erbe e spezie. Il sale copre il sapore degli alimenti, mentre erbe e spezie lo esaltano. Via libera, allora, ad aromi, pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry o cardamomo.
2. Spruzzate limone e aceto su contorni di verdure o secondi di carne e pesce: consente di dimezzare l'aggiunta di sale e aumenta la disponibilità di ferro.
3. Riducete il sale gradualmente. È solo questione d'abitudine. I cibi meno sapidi risulteranno saporiti e quelli conditi alla maniera precedente sembreranno troppo salati.
4. Se non riuscite a rinunciare al sale, scegliete quello iodato: identico nel sapore, garantisce il fabbisogno di iodio, prevenendo disturbi come il gozzo e l'ingrandimento della tiroide.