La scuola ti in... forma

per una salute a pieni voti

HEALTHY FOUNDATION

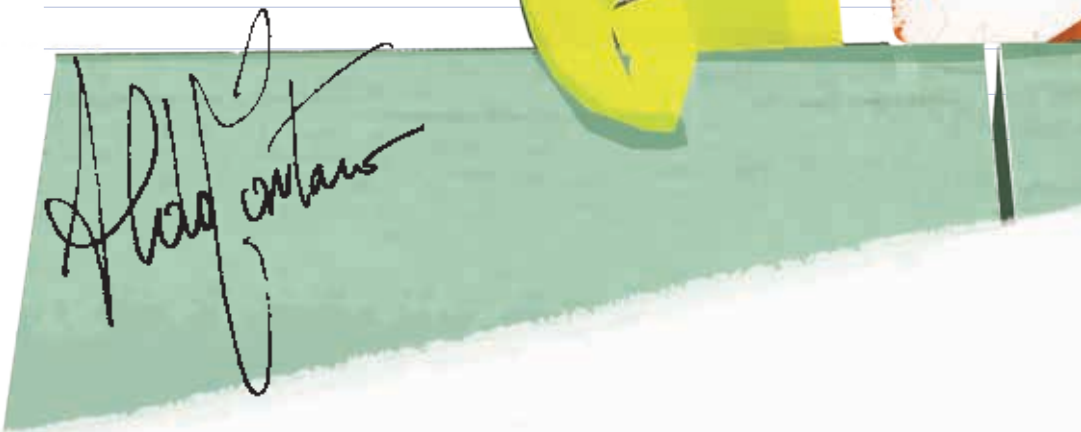
ore 8

Ciao ragazzi!

Sono Aldo Montano e nella vita faccio lo schermidore. Con la mia sciabola ho conquistato la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene 2004, il mondiale nel 2011 e tanti altri tornei internazionali. Gioie ed emozioni incredibili, certo, ma che non sarebbero state possibili senza una preparazione fisica e mentale adeguata. Servono anni di duro allenamento e di cura del proprio corpo per diventare campioni. Per essere il numero uno in palestra, dovete primeggiare anche nella vita di tutti i giorni!

Prima di tutto è necessario essere informati su come diventare dei veri modelli di... salute. **E dove farlo se non a scuola?** I vostri insegnanti sono le figure migliori per questo. Ogni giorno vi spiegano argomenti nuovi e vi aiutano su materie fondamentali. Oggi vi parleranno di cose un po' diverse, ma altrettanto importanti. Dovete sapere che alcuni comportamenti che considerate normali, piccoli innocui peccati, possono trasformarsi in clamorosi "autogol" per la vostra salute. Ad esempio, ingozzarvi di hot-dog o rimanere incollati tutto il giorno davanti alla tv o ai videogiochi. Cose a cui alla vostra età spesso non fate caso, ma che potrebbero riservarvi in futuro sorprese non proprio piacevoli. Ma non solo! Può risentirne anche la vita di tutti i giorni...

Questa è l'occasione giusta per imparare qualcosa di più. Anch'io cerco sempre di ascoltare chi ne sa più di me e mettere in pratica i consigli. Per questo, adesso mi siedo al banco e me ne sto zitto e buono ad ascoltare... **a più tardi!**



ore 9
l'esercizio fisico

Praticate sport? Bene, avete il 30% di probabilità in meno di contrarre malattie, anche gravi, rispetto a chi segue uno stile di vita sedentario!

Il potere protettivo dell'esercizio fisico funziona a qualsiasi età. Per voi, però, è ancora più importante, in quanto state attraversando una fase delicata dello sviluppo fisico: fare sport ora vi permetterà di ottimizzare queste potenzialità!

Ogni tipo di esercizio fa bene: jogging, nuoto, basket... ma anche la partita a calcetto con gli amici o una passeggiata con il cane!

Ricordate, non è mai troppo tardi per avvicinarsi ad una disciplina!

TWITTER: @ritrattosalute

L'esercizio fisico brucia le calorie in eccesso ma, grazie alle endorfine rilasciate dal nostro cervello, migliora anche l'umore.

Attenzione!

L'attività fisica dà benefici solo se effettuata con metodo e frequenza costante. Se siete abbastanza poltroni è bene cominciare con qualcosa di "leggero", come delle passeggiate, per poi passare in modo graduale a esercizi più "impegnativi". State sempre stare attenti a non "strafare"! Camminare a ritmo vivace e sostenuto è sicuramente l'attività più accessibile. Sono comunque consigliati almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, come un bel giro in bicicletta.

Calcio	12 anni
Corsa	12 anni
Danza sportiva	8 anni
Ginnastica	8 anni
Nuoto	8 anni
Pallavolo	14 anni
Pallacanestro	11 anni
Scherma	10 anni
Sci	11 anni
Tennis	8 anni

A quale età potete iniziare?

L'età ideale per cominciare una disciplina è diversa a seconda dell'attività scelta. È una questione talmente importante che nel 2008 è stata decisa addirittura ai più alti livelli, dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI, www.coni.it) e dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (www.fmsi.it): gli enti che si occupano dell'organizzazione dello sport nel nostro Paese e della tutela degli atleti. Non fidatevi quindi di chi vuol farvi iniziare prima!

ore 10
i vaccini

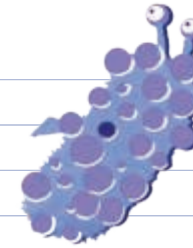
Probabilmente avrete sentito parlare della parola "vaccino". Ma sapete davvero di cosa si tratta? La parola deriva da... "vacca". Ebbene sì, proprio l'animale. Nel XVIII secolo uno scienziato inglese, **Edward Jenner,** ebbe l'intuizione geniale di utilizzare il virus del vaiolo estratto da una mucca per curare il vaiolo stesso. Vi sembra bizzarro? Può anche darsi, ma Jenner fu così convinto del metodo che lo sperimentò con successo per la prima volta sul proprio figlio.

Da allora s'è fatta molta strada, ma il principio è rimasto sempre uguale. In Italia viene seguito un "calendario vaccinale" stabilito a livello nazionale. Per alcune malattie è obbligatorio vaccinarsi, in certi casi invece è comunque consigliato proteggersi. Poco dopo la nascita tutti voi siete stati vaccinati contro temibili malattie come: difterite, tetano, poliomielite ed epatite B. Ma, perché i vaccini funzionino correttamente, è spesso necessario fare un "richiamo". Significa sottoporsi, dopo un certo periodo di tempo, ad una nuova iniezione: i vostri genitori sapranno sicuramente quando portarvi dal medico per continuare a tutelare la vostra salute.

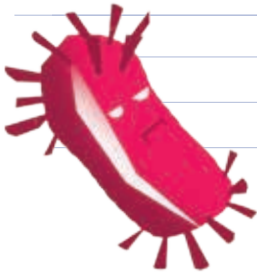
HPV, un trattamento particolare...

Esistono poi alcuni virus, contro cui è possibile vaccinarsi, che possono manifestare gravi conseguenze dopo molti anni dall'infezione. Tra questi, l'Human Papilloma Virus (HPV). Di cosa si tratta? È un agente patogeno che si trasmette per via sessuale. Esiste in oltre 120 tipi, identificati con numeri. In questa grande famiglia, alcune varianti sono più pericolose e cattive. Sono definite ad "alto rischio", perché possono provocare il cancro. Tra queste le due più importanti sono la 16 e la 18. Causano tumori a collo dell'utero, genitali e cavo orale. Altri due tipi (6, 11), pur non essendo ad alto rischio per il cancro, potrebbero causare infezioni molto fastidiose come i condilomi.

Allora, cosa si può fare?



Vaccinarsi! Ebbene sì, la scienza è riuscita a mettere a punto una protezione contro questi virus malefici. In Italia, tutte le regioni offrono gratuitamente alle ragazze di 12 anni il vaccino, che rimane l'unico modo per combattere in totale sicurezza l'HPV ed evitare problemi in futuro.



WikiSalute

E per i maschietti?

Il vaccino permette di preservare il vostro sistema riproduttivo anche in futuro e, in più, si è dimostrato fondamentale anche per tutelare la salute dei ragazzi. Un terzo totale dei casi di infezione riguarda infatti i maschi che, a differenza delle donne, non dispongono di strumenti ed esami utili per verificare la presenza dei virus e le loro conseguenze. Per fortuna, anche per loro il vaccino si è rivelato utilissimo! Infatti, circa il 30% dei casi di tumori collegati all'HPV è prevenibile, tanto che sempre più Paesi stanno raccomandando il vaccino anche per i ragazzi.

ore 11
il fumo

Un uomo che fuma ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di cancro al polmone rispetto a uno che non lo fa, mentre per le donne il pericolo è 13 volte maggiore!

Ma i danni non finiscono qui:

• Cosa succede dentro ai polmoni quando si intasano di fumo? Boccata dopo boccata, il catrame contenuto nelle "bionde" riesce a paralizzare le cellule epiteliali, che hanno il compito di filtrare l'aria respirata. Di conseguenza, si è più esposti alle aggressioni esterne di germi, polveri e sostanze dannose.

• E per quanto riguarda il cuore? Le sostanze dannose per il nostro motore e i vasi sanguigni sono il monossido di carbonio e la nicotina. Fumando, aumenta il rischio di infarto e di ictus. **Ma gli effetti sono molto più immediati: provate ad annusarvi le mani, i vestiti o l'alito dopo una sigaretta... non è molto piacevole vero?**

TWITTER: @ritrattosalute

La sigaretta non contiene solo tabacco, ma anche altri elementi dannosi. Ad ogni boccata si liberano oltre 4000 sostanze chimiche tossiche.

Quindi, non fumate, nemmeno "light"! Se avete già iniziato, smettete il prima possibile e potrete ridurre notevolmente il rischio di contrarre malattie o disturbi anche gravi!

Non perdete tempo
e non cercate scuse:
dite addio alle sigarette
e guadagnate
anni di vita!

ore 12
l'alcol

Ragazzi, lo sballo non è mai bello!

Le bevande alcoliche sono un importante fattore di rischio per la comparsa di tantissime malattie. Purtroppo, in Italia il primo bicchiere viene consumato proprio alla vostra età: intorno agli 11-12 anni. Una cosa gravissima...

L'alcol svolge la sua azione nociva in diversi modi: può danneggiare alcuni tessuti o organi, interagire con altri composti dannosi come il fumo potenziandone gli effetti o ridurre la capacità protettiva di alcuni nutrienti.

Fino a quando non avrete compiuto 16 anni, evitate di bere anche un piccolo goccio: il vostro corpo non è ancora in grado di "digerire" correttamente l'alcol, in ogni quantità. Quindi, anche in caso di feste ed eventi particolari, non provate mai, nemmeno se vi dicono "tanto è solo un sorso"!

W WIKISALUTE

Cos'è l'alcol?

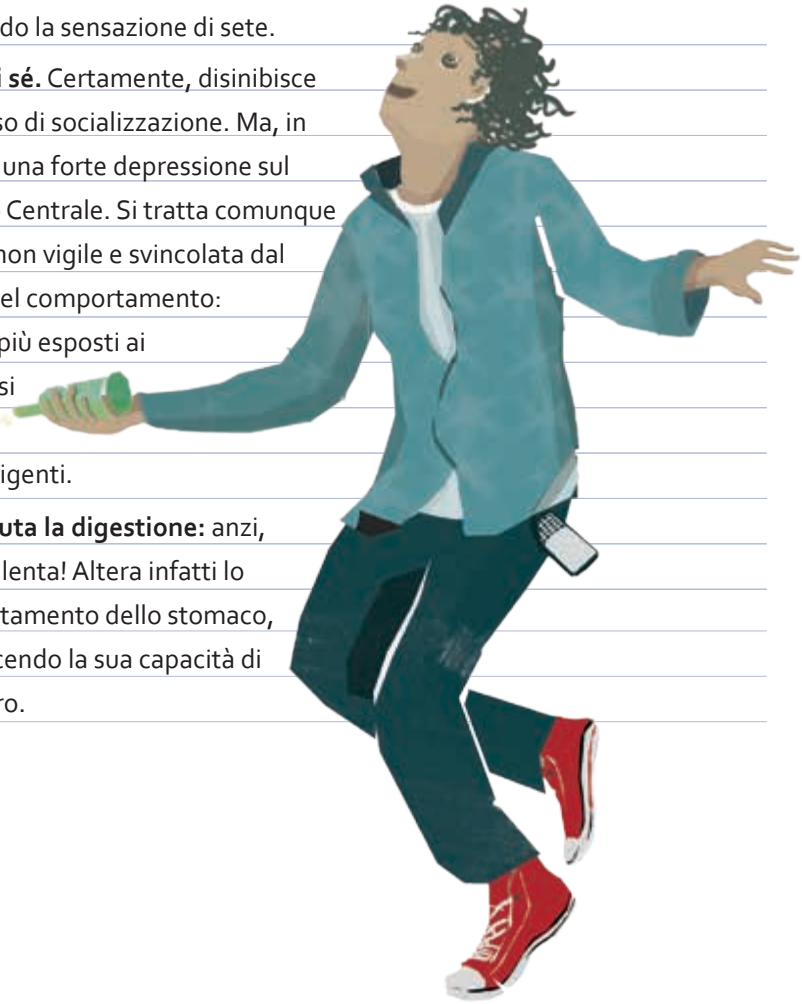
L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una grande capacità di indurre dipendenza. In più, non è un nutriente (come ad esempio lo sono proteine, carboidrati e grassi alimentari): insomma, è perfettamente inutile all'organismo e alle sue funzioni!

Sfatiamo i luoghi comuni: l'alcol…

… è dissetante: in realtà disidrata, perché richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo. Provoca il blocco di un ormone che fa urinare di più, aumentando la sensazione di sete.

… rende sicuri di sé. Certamente, disinibisce e aumenta il senso di socializzazione. Ma, in seguito, provoca una forte depressione sul Sistema Nervoso Centrale. Si tratta comunque di una sicurezza non vigile e svincolata dal pieno controllo del comportamento: in sintesi, sarete più esposti ai pericoli e propensi a compiere azioni poco intelligenti.

… aiuta la digestione: anzi, la rallenta! Altera infatti lo svuotamento dello stomaco, riducendo la sua capacità di lavoro.

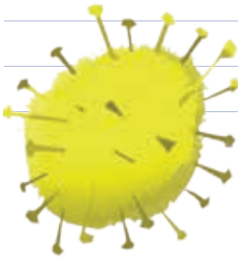


ore 13
l'alimentazione

Vi siete ricordati questa mattina di fare colazione? No? Male, molto male! Saltare il primo pasto non va per niente bene. Alcuni scienziati hanno dimostrato che il digiuno appena svegli produce stanchezza e cattivo umore. Ma non solo. Cambia addirittura il modo in cui il cervello riconosce il cibo. È più probabile infatti abbuffarsi a mezzogiorno. Un istinto da non trascurare e, soprattutto, da tenere sotto controllo.

Sapete perché l'alimentazione è fondamentale per il benessere?

Una nutrizione corretta, associata all'esercizio fisico e ad una buona condotta igienico-sanitaria personale (come lavarsi sempre le mani), è alla base della prevenzione di moltissime malattie. Il primo a beneficiarne è il vostro cuore che, in un corpo attivo e nel giusto peso, si stanca di meno ed è più scattante. Ma non solo. Si riduce anche il rischio di soffrire di altri seri problemi, come il diabete o i tumori. In più, non avrete quei chili di troppo che fanno decisamente male!



WIKISALUTE

Le regole dell'igiene

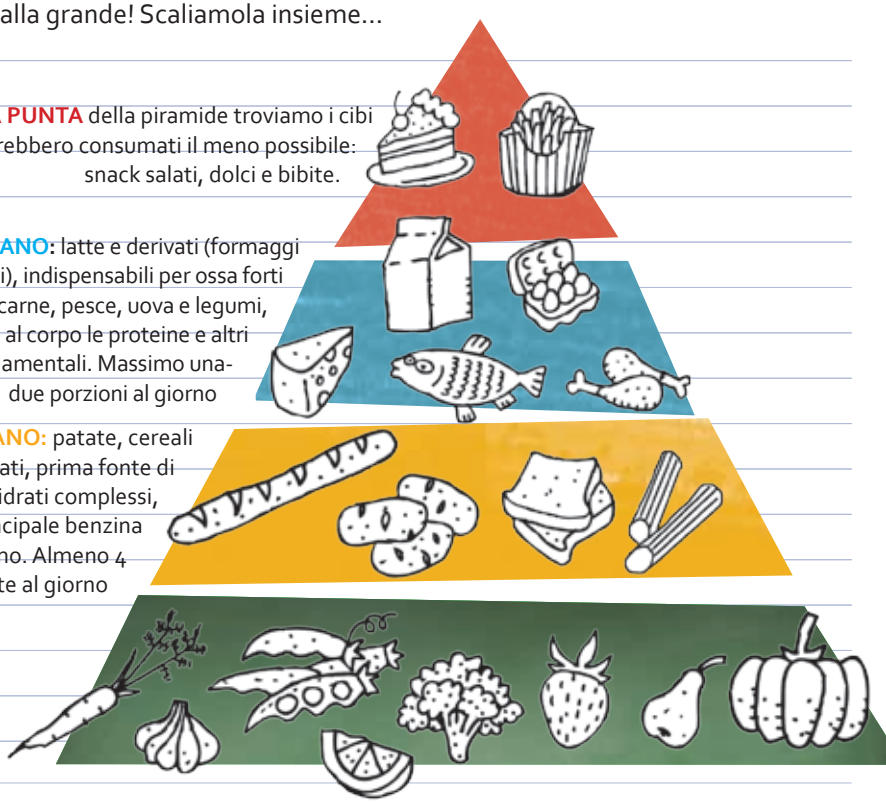
1. lavate le mani prima di mangiare, dopo essere stati in bagno e ogni volta che tornate a casa
2. coprite naso e bocca quando tossite o starnutite
3. pulite i denti dopo ogni pasto per almeno 3 minuti e non scambiate lo spazzolino con nessuno
4. per prevenire i pidocchi lavate di frequente i capelli e non utilizzate cappelli e sciarpe di altri
5. in piscina, quando siete fuori dall'acqua, indossate sempre ciabatte o scarpe di gomma per evitare funghi e infezioni

Ma come abbinare e consumare le diverse tipologie di cibi? Una buona regola è seguire il modello della "**piramide alimentare**", ideata nel 1992 dagli scienziati americani. Ad ogni livello è presente un gruppo di nutrienti, tutti fondamentali per una dieta corretta. Variate spesso la scelta all'interno di ogni classe per vivere alla grande! Scaliamola insieme...

SULLA PUNTA della piramide troviamo i cibi che andrebbero consumati il meno possibile: snack salati, dolci e bibite.

SECONDO PIANO: latte e derivati (formaggi e latticini), indispensabili per ossa forti e sane; carne, pesce, uova e legumi, che danno al corpo le proteine e altri elementi fondamentali. Massimo una-due porzioni al giorno

PRIMO PIANO: patate, cereali e derivati, prima fonte di carboidrati complessi, la principale benzina dell'organismo. Almeno 4 volte al giorno



BASE: prodotti di origine vegetale, caratteristici della "dieta mediterranea", orgoglio italiano. Ricchi di vitamine, sali minerali, acqua e di composti protettivi come le fibre. Almeno 5 porzioni al giorno

inoltre:

- preferite sempre l'olio extravergine di oliva ai grassi di origine animale (burro, strutto, ecc.)
- bevete spesso, perché l'acqua è vitale. Svolge molte funzioni: protegge cervello e articolazioni e trasporta le sostanze nutritive.

ore 15
il sole

Che bello stare al sole! Ci si sente pieni di vita... ma non dovete mai abbassare la guardia!

Non proteggersi in modo adeguato dai raggi della nostra stella è un importante fattore di rischio per lo sviluppo del **melanoma,** un tumore cutaneo molto aggressivo.

Quindi, per godere in pieno dei benefici (che sono tanti!) del sole, è importante usare la testa:

- non pensate che, una volta abbronzati, i rischi scompaiano. L'abbronzatura è il meccanismo messo in atto dalla pelle per proteggersi, ma non rappresenta uno scudo! Non dimenticatevi mai di usare una crema solare con un buon filtro protettivo, che va applicato più volte nell'arco della giornata e sempre prima e dopo il bagno.

- però, non esistono creme che garantiscono una protezione totale. Quando i raggi sono troppo intensi, durante le ore centrali del giorno (11-16), è indispensabile ripararsi con gli indumenti o restare all'ombra. **Anche in montagna è necessario fare attenzione:** attenti alle superfici sulle quali il sole "rimbalza". Sabbia e rocce riflettono dal 20 al 30% circa in più, l'acqua il 50%, neve e ghiacci addirittura l'80%!

TWITTER: @ritrattosalute

E le lampade solari? Sono cancerogene come le sigarette! In Italia sono vietate ai minorenni, perché possono danneggiare sistema immunitario e occhi

ore 16
tutti a casa!

E dopo questa full immersion

nello studio, tutti a casa a ripassare! Non pensate che la lezione di oggi sia stata davvero importante per la vostra salute? Io ho appuntato un sacco di cose, che mi torneranno sicuramente utili. Dovete sapere, infatti, che la prevenzione continua sempre. Anche quando raggiungerete i 100 anni, cercate di voler bene al vostro corpo!

In caso vi dimentichiate qualcosa, non preoccupatevi: ho un paio di dritte giuste per voi. Conosco infatti qualche amico che può aiutarvi. Il primo e più importante è un docente, proprio come i vostri insegnanti: è il **prof. Sergio Pecorelli**, Rettore dell'Università degli Studi di Brescia e Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA). Il prof. è Presidente di una Fondazione che si occupa della tutela della salute, leggete la scheda nella pagina a fianco per saperne di più!

L'ultima cosa: mi raccomando, navigate sempre su siti affidabili e in compagnia dei vostri genitori o insegnanti!

Scappo in palestra, ciao alla prossima!

HEALTHY FOUNDATION

(HF, www.healthyfoundation.org) è un'associazione di promozione sociale senza finalità di lucro. È nata il 20 novembre 2012 e il suo obiettivo principale è la prevenzione delle malattie tramite la promozione di stili di vita sani, in particolar modo aumentando l'attenzione verso temi e argomenti come l'attività fisica e la corretta alimentazione.
È presieduta dal prof. Sergio Pecorelli, Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) e Rettore dell'Università degli Studi di Brescia.

IL RITRATTO DELLA SALUTE

(www.ilritrattodellasalute.org) è il primo progetto italiano dedicato alla 'medicina dei sani', ideato da Intermedia, società leader in Italia nel campo della comunicazione medico-scientifica e titolare del brand. "Medicina dei sani" significa seguire comportamenti salutari per prevenire moltissime malattie. È un progetto patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri e dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI). "Il ritratto della salute" è supportato direttamente dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI, www.fmsi.it) e ha il "bollino" di alcune tra le più importanti società scientifiche del nostro Paese: Società Italiana di Medicina Generale (SIMG), l'Associazione di Oncologia Medica (AIOM), la Società di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), ecc. Il coordinamento scientifico è affidato a "Healthy Foundation".

Con il patrocinio di

Regione Lombardia
ASL Brescia

Realizzazione

Intermedia
via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Pubblicazione resa possibile da un educational grant di

sanofi pasteur MSD
vaccines for life