

I CONSIGLI PER NON RINUNCIARE ALL'ESERCIZIO FISICO OUTDOOR DURANTE LA STAGIONE FREDDA

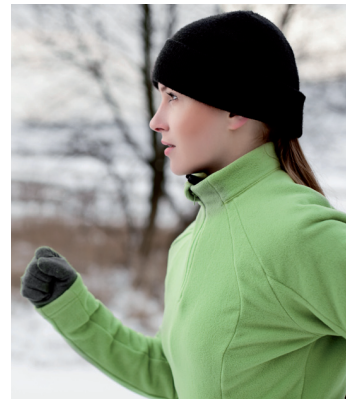
Sport all'aperto e inverno: binomio possibile, con qualche accorgimento

Il freddo non è più una valida scusa per evitare di fare un po' di sport all'aria aperta. A quanto pare si verificano meno traumi e infortuni quando si esercita il fisico durante i periodi freddi piuttosto che nelle afose giornate estive. Inoltre lo sport all'aria aperta aiuta l'organismo ad adattarsi alle temperature più basse di questo periodo e a rafforzare le difese immunitarie. È ovviamente opportuno prendere le giuste precauzioni. Ecco dunque qualche consiglio:

1. Prestate attenzione all'abbigliamento: se ci si co-

pre molto si rischia di sudare troppo, rimanere con i vestiti umidi e sentire freddo. Se ci si veste troppo leggeri, si sente freddo subito. L'ideale, invece, è vestirsi a strati. Il primo strato, quello a contatto con la pelle, deve essere traspirante per poter allontanare velocemente l'umidità dal corpo. In questo caso i materiali come la microfibrina sono una buona scelta. È invece da evitare assolutamente il cotone, perché questo tessuto rimane bagnato a lungo e quindi continua a sottrarre calore al corpo. Il secondo strato può essere rappresentato da un pile oppure da lana. Più l'attività svolta è intensa, meno pesante sarà il secondo strato. Il terzo strato, quello esterno, è rappresentato da una giacca a vento, impermeabile e traspirante. Meglio se la giacca è dotata di prese d'aria regolabili.

2. Mani e piedi tendono a raffreddarsi subito. Per i piedi si consiglia l'uso delle calze termiche, eventualmente scegliendo delle scarpe di misura maggiore di quella usuale. Per le mani è opportuno l'uso di



un paio di guanti, meglio evitare quelli di lana che lasciano passare troppa aria. Un berretto è l'ideale per proteggere dal freddo fronte e orecchie e anche perché gran parte del calore corporeo viene disperso attraverso la testa.

3. Indossate scarpe con suola antiscivolo, ma ricordate che fare attività fisica quando il terreno è ghiacciato o bagnato è molto pericoloso, il rischio di scivolare non deve essere sottovalutato. Infine, bisogna ricordare che d'inverno fa buio presto e l'oscurità può rappresentare un pericolo sulle strade, in campagna come in città.

APPUNTAMENTI

A Napoli, un bridge meeting per la lotta al melanoma

L'immuno-oncologia, che potenzia il sistema immunitario per combattere il tumore, ha dimostrato di essere un'arma efficace contro il melanoma, una forma di cancro della pelle particolarmente aggressiva, che ogni anno fa registrare nel nostro Paese 11.300 nuove diagnosi. L'Istituto "Pascale" rappresenta un centro di riferimento nella lotta contro questa malattia, riconosciuto a livello internazionale. A Napoli, dall'1 al 5 dicembre, l'ospedale partenopeo e la Fondazione Melanoma organizzano il convegno "Melanoma Bridge", giunto alla sesta edizione, con la partecipazione dei più importanti esperti provenienti da tutto il mondo. Per illustrare i contenuti del "Bridge" meeting, oggi alle **11.30 a Napoli** si tiene una conferenza stampa con il prof. **Paolo Ascianto**, Direttore dell'Unità di Oncologia Melanoma, Immunoterapia Oncologica e Terapie Innovative, il prof. **Nicola Mozzillo**, Direttore del Dipartimento Melanoma e Tessuti molli, il prof. **Gennaro Ciliberto**, Direttore Scientifico, la dott.ssa **Loredana Cici**, Commissario Straordinario, e il prof. **Cesare Gridelli**, Direttore del Dipartimento di Onco-Ematologia dell'Azienda Ospedaliera "S.G. Moscati" di Avellino.

ALIMENTAZIONE

Le proprietà nascoste del tartufo

Molti lo conoscono solo per le sue capacità di esaltare il gusto di molti cibi. In realtà il tartufo ha numerose proprietà nutrizionali. È una fonte ottimale di proteine, infatti, la percentuale contenuta può arrivare fino al 30% per ogni porzione. Il tartufo contiene pochi grassi ed è quindi un alimento da consigliare a chi deve fare una dieta ipocalorica e quando viene essiccato diminuisce ancora di più la percentuale di grasso. Vanta, inoltre, un moderato indice di carboidrati dando così la possibilità alle persone affette da diabete di inserirlo nella propria dieta. Il profumo, tanto apprezzato, che lo caratterizza è legato ad alcuni suoi composti che contengono zolfo e che hanno un impatto potentissimo nella regolazione del controllo degli stati infiammatori e dello stress ossidativo, classici elementi, questi, che caratterizzano l'invecchiamento del nostro organismo.

BENESSERE INTERIORE

Stress e stati d'ansia? Sotto controllo con le tecniche di rilassamento

Mettetevi comodi, in posizione seduta o supina. È preferibile indossare abiti comodi e togliersi le scarpe prima di iniziare l'allenamento. Chiudete gli occhi, cercando di concentrarvi su immagini rilassanti e positive. Inspirate ed espirate profondamente, a intervalli regolari di 3-5 secondi; ascoltate il vostro respiro provenire dalla parte bassa del torace, dalla zona addominale. Liberare la mente da tutti i pensieri che generano ansia o disagio. Pensate a una gradevole sensazione di calore e di morbidezza. Ripetete la procedura almeno per 6-7 volte, sino a quando non vi sentirete più calmi e rilassati. Inspirate ed espirate e contate fino a 10 prima di riaprire gli occhi ed alzarvi lentamente. Bastano pochi minuti per recuperare le energie e una piacevole sensazione di benessere.

