

IL LICEO "BECCARIA" DI MILANO OSPITA LA 8ª TAPPA DELLA CAMPAGNA AIOM "NON FARE AUTOGOL"

Andrea Ranocchia: "Una vita senza fumo per una salute da campioni!"

Il vizio del fumo si fa strada tra i giovani, anche della Lombardia: viene sperimentato per la prima volta dal 30% dei 15enni, mentre il consumo frequente è un'abitudine per il 22% dei maschi e delle femmine, una percentuale superiore alla media nazionale (20%). Dati allarmanti, perché una sigaretta contiene elementi nocivi per il nostro organismo: un maschio che fuma, inoltre, ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di cancro rispetto

a uno che non è un tabagista. Per le femmine il pericolo è 13 volte maggiore. Per questo AIOM scende in campo con i campioni dello sport nel progetto di prevenzione destinato agli adolescenti *Non fare autogol*. Lottava tappa della sesta edizione si è svolta venerdì al Liceo "Beccaria" di Milano, dove il difensore neroazzurro **Andrea Ranocchia** sale in cattedra per insegnare ai giovani lo stile di vita dei campioni. "È con grande piacere che ho accettato di partecipare a un progetto così importante, rivolto agli adolescenti, i nostri primi tifosi - ha dichiarato Ranocchia -. La scuola è il luogo dove spesso cominciano le cattive abitudini, ma i ragazzi devono capire che uno stile di vita sbagliato alla loro età compromette la loro salute da adulti". "Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da giovani - ha sottolineato il dott. **Giordano Beretta** direttore dell'Onco-

Gavazzeni di Bergamo e segretario nazionale AIOM-. L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica. Il



logia Medica di Humanitas 40% dei casi di tumore, infatti, è causato da fattori di rischio potenzialmente modificabili". "Il cancro colpisce di più le Regioni settentrionali (+26%) rispetto al Sud: in Lombardia per il 2015 sono previsti 58.000 nuove diagnosi - ha aggiunto il dott. **Giuseppe Procopio**, della fondazione **IRCCS Istituto Nazionale Tumori e consigliere nazionale AIOM** -. *Non Fare Autogol* è reso possibile grazie ad un grant non condizionante di Roche e fino al termine del campionato coinvolgerà squadre di calcio di Serie A e B e alcuni tra i maggiori allenatori italiani. Oggi il tour farà tappa a Crotone.

I BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO

Lo sport, prezioso alleato dei nostri occhi

Fare sport e soprattutto andare in bicicletta, mantiene in forma ma aiuta anche a migliorare la vista. Lo rivela uno studio di due ricercatori dell'Università di Pisa e dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr pisano dove hanno scoperto come l'attività motoria possa agire anche sui processi di plasticità cerebrale, cioè la capacità dei circuiti del cervello di adattarsi in risposta agli stimoli ambientali. La ricerca pubblicata su *Current Biology*, riguarda in particolare un fenomeno chiamato rinalità binoculare (ovvero la percezione di segnali diversi dei due occhi) e sullo studio della plasticità del cervello quando si svolge un'attività motoria. I ricercatori hanno coinvolto 20 persone adulte in due test bendati: un primo in cui rimanevano seduti per due ore, un secondo in cui pedalavano su una cyclette. Gli effetti del bendaggio monoculare sono apparsi molto più marcati quando le persone facevano esercizio, con un notevole potenziamento della risposta agli stimoli presentati all'occhio che era stato chiuso rispetto all'analoga risposta osservata quando erano stati a riposo. I ricercatori vogliono ora studiare come sfruttare la plasticità visiva con l'esercizio fisico per la cura e la prevenzione di alcuni disturbi della vista come l'occhio pigro o ambliopia.



PICCOLI FASTIDI

Starnuti e tosse: se fosse colpa dell'albero di Natale?

Occhi che lacrimano, raffreddore, starnuti, difficoltà a respirare bene. Se vi capita di avere questi sintomi potrebbe non essere colpa di un'influenza che state covando, ma dell'albero di Natale che avete appena allestito in casa. A suggerirlo una ricerca americana, che ha indagato il perché le malattie respiratorie risultano in aumento durante le feste. Esaminando alcune parti dell'abete, compresi aghi e parti di corteccia, si è scoperto che vi si annidano 53 tipi diversi di muffe, molte delle quali responsabili di prurito al naso, lacrimazione degli occhi, tosse, difficoltà a respirare, dolori al petto, sensazione di stanchezza e problemi di sonno. Questi sintomi sono acuiti da una maggiore proliferazione delle muffe in ambienti riscaldati come le abitazioni. Ma non è solo l'albero "vero" a creare problemi: anche quello artificiale, se tenuto riposto per un anno al chiuso e poi aperto e decorato senza essere prima pulito, accumula molta polvere e allergeni che può portare a disturbi respiratori. Per prevenire la "sindrome dell'albero di Natale", fategli innaffiare da qualcuno che non è allergico prima di portarlo in casa o, nel caso sia finto, utilizzare un purificatore d'aria.

DIETA E BENESSERE

Pane per i tuoi denti, meglio integrale che bianco

I cereali integrali contengono l'intero chicco di grano, la crusca, il seme e l'endosperma. Sceglierli per la dieta quotidiana significa abbassare il rischio di contrarre alcune malattie croniche. Possono aiutare a controllare il peso, perché danno un maggior senso di sazietà. Inoltre sono utili nella prevenzione di diabete e delle malattie cardiovascolari. Riducono la pressione arteriosa e ci proteggono da alcuni tumori. Non per questo sono, però, meno calorici. Attenzione però a non esagerare con i carboidrati. Bisogna rispettare le quantità indicate nella dieta mediterranea che prevede per i cereali (meglio se integrali) un consumo giornaliero di circa 1000 calorie pari al circa il 50% circa del fabbisogno totale.

