

SEGRETI DELLA TAVOLA

Vuoi ridurre le calorie? Mastica piano...

Mangiare lentamente aiuta ad assumere in media 88 calorie in meno ad ogni pasto. A ribadire l'importanza di una corretta masticazione è un nuovo studio pubblicato sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics: gli esperti hanno confrontato le calorie assunte durante pasti consumati a due diverse velocità. In un primo esperimento hanno chiesto agli individui coinvolti di immaginare di non avere limiti di tempo e di ridurre il cibo in piccoli pezzi, masticandolo per un tempo prolungato e appoggiando le posate tra un boccone e l'altro. Un secondo esperimento ha invece previsto di mangiare come se si fosse di fretta, inghiottendo il cibo in grossi pezzi e senza appoggiare mai le posate. La conclusione? Mangiare (e masticare) lentamente, riducendo quindi la velocità dei pasti, aiuta a ridurre le calorie assunte e il senso di fame: una buona strategia per riuscire a dimagrire e godersi meglio ogni boccone ingerito. Non solo, mangiare lentamente porta a bere più acqua, che dilatando le pareti dello stomaco può contribuire alla riduzione delle calorie ingerite favorendo il senso di sazietà.



TUTTI POSSONO SOFFRIRNE, COME DIMOSTRANO GLI INFORTUNI AI GIOCHI DI SOCHI

Mal di schiena: contrastalo e combattilo con l'attività fisica!

Era la speranza di un intero Paese, per giunta il Paese ospitante, la Russia. Ma il pattinatore russo Evgeni Plushenko ha dovuto ritirarsi, a causa di un fastidioso mal di schiena, dalla finale di pattinaggio maschile dei Giochi Olimpici invernali in corso di svolgimento a Sochi, lasciando ammutolito lo stadio e una nazione intera. Un episodio che dimostra, ancora una volta, come anche i grandi campioni possono cadere vittime di infortuni molto diffusi anche nello sport amatoriale. Movimenti non eseguiti in modo corretto, preparazione fisica non adeguata, strumenti o equipaggiamenti non idonei sono alcune delle ragioni all'origine del fastidio per noi "comuni mortali". Come comportarsi? Innanzitutto avendo ben presente che l'attività fisica non è solo una delle cause del mal di schiena, ma è la soluzione ideale sia per prevenire sia per superare il problema. La scienza ha stabilito che l'immobilità prolungata non solo non serve a niente, ma sia perfino controproducente. Il tono muscolare si riduce, le ossa si indeboliscono, aumenta lo stato di stress e la schiena è sempre meno preparata a sopportare le

varie sollecitazioni che quotidianamente gravano sulla sua complessa struttura. L'attività motoria, viceversa, rendendo più forti ed elastici i muscoli direttamente interessati dai movimenti della colonna vertebrale, riesce a difendere meglio le vertebre e tutte le strutture a esse strettamente collegate da tutte le situazioni potenzialmente stressanti. Quale l'attività più indicata? La scelta deve orientarsi su un'attività fisi-



ca moderata, praticata con regolarità, che piaccia, per la quale si sia predisposti e che possa essere svolta senza provocare dolore.

SALUTE DEI NOSTRI ANIMALI

Il fumo? Fa male anche a micio e fido!

Sappiamo tutti quanto il fumo faccia male non solo alla salute del fumatore, ma anche a chi gli sta intorno. Compresi i nostri amici a 4 zampe: sapevate che il pericolo per i nostri amici pelosi è particolarmente elevato a causa del loro fiuto fortemente sviluppato? I cani risultano essere maggiormente esposti ai tumori al naso ed ai polmoni, mentre i gatti per via del pelo su cui si posa la nicotina hanno maggiori possibilità di ammalarsi di linfoma, un tumore che colpisce il sangue ed il sistema immunitario. Un problema che torna di stretta attualità nella stagione invernale, quando le basse temperature ci obbligano a tenere chiuse le finestre di casa e, magari, a non far uscire i nostri animali domestici. Per chi, quindi, ha la brutta abitudine di fumare tra le mura di casa, il problema diventa doppiamente serio. Quindi, se desideriamo preservare la salute dei nostri piccoli amici, sarebbe il caso di impegnarsi a smettere di fumare al più presto. Se non ce la fate per voi stessi, pensate di riuscirci per il bene del vostro fedele amico!



APPELLO DEGLI ONCOLOGI DEL GOIRC

Ricerca clinica, servono procedure snelle

"Le decisioni prese a livello del singolo comitato etico devono essere omogenee su tutto il territorio nazionale: solo così potremo applicare velocemente in più centri i protocolli di ricerca sul cancro. Lanciamo un appello ai legislatori per snellire queste procedure". È una delle richieste avanzate dal Gruppo Oncologico Italiano di Ricerca Clinica (GOIRC), durante il meeting annuale "La ricerca oncologica per il paziente con il paziente", che si è svolto a Firenze il 14-15 febbraio. "L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha registrato nel 2012

quasi 700 studi condotti in Italia - commenta il prof. Francesco Di Costanzo, Direttore dell'Oncologia Medica del "Careggi" e Membro del Direttivo Nazionale GOIRC -. Uno su tre riguardava il campo oncologico. Purtroppo, nel nostro Paese l'importanza di gruppi come il GOIRC non è ancora pienamente compresa, mentre all'estero sì. Per un semplice motivo: collaborare in rete permette di coagulare i ricercatori, diminuendo anche il carico di lavoro e lo spreco di risorse. Ecco perché serve un deciso cambio di passo".