

## SEGRETI DELLO SPORT

### Soft fitness: come mettersi in forma senza sudare

Alla faccia di chi pensa che per mantenersi in forma sia necessario sudare e faticare fino allo stremo, in palestra stanno nascendo moltissimi corsi per tonificarsi in modo soft. Il *Body Symphony* è un corso di stretching accompagnato dalla musica classica: esercizi di contrazione, tenuta e allungamento che stimolano la muscolatura profonda e il riequilibrio della postura a suon di Bach e Chopin. Oppure l'*Antigravity*, che unisce esercizi che derivano dal pilates, dalla ginnastica ritmica e dalla danza, da ripetere sospesi su un'amaca di tessuto elastico. Fa bene a chi soffre di cervicale dando ampio sollievo alla colonna vertebrale.



Gettonatissimo il *Flowing*, che prevede l'utilizzo di un tavolo liscia e di speciali pads (due per mani e due per piedi) con cui si sviluppa un attrito che potenzia il lavoro dei muscoli. Infine lo yoga, che propone tra le ultime versioni quella acrobatica (*Acroyoga*). Gli esercizi portano benefici alla schiena e alla colonna vertebrale. Ma la tecnica di quest'attività aiuta anche a superare alcune paure, come quella di stare sospesi per aria e migliora l'autostima.

## DAL CORRIDOIO ALLE SCALE FINO AL BAGNO: ECCO I CONSIGLI ANTI-INCIDENTI

### Casa e anziani, quanti pericoli!

Ogni anno in Italia si verificano circa 2 milioni 800mila incidenti domestici. Al primo posto le cadute e in cima alla classifica delle vittime gli anziani. Un problema spesso sottovalutato, che invece può presentare importanti ripercussioni fisiche e psicologiche. Cosa fare, allora? Rendere più sicuro l'ambiente domestico dove vive una persona anziana è semplice. Ecco alcuni consigli da mettere in pratica per evitare i rischi di caduta più frequenti.

#### CORRIDOIO

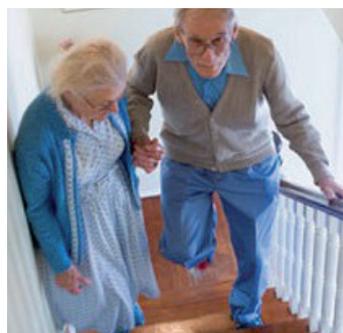
- Mantenete una buona illuminazione dei locali, magari con luci notturne
- Tenete i corridoi liberi da intralci
- Evitate fili elettrici volanti che potrebbero far inciampare

#### TAPPETI

- Non usate tappeti con frange o buchi, che si piegano o arrotolano facilmente
- Rinforzate gli angoli dei tappeti applicando della stoffa sul retro o una rete di gomma antiscivolo.

#### SCALE FISSE

- Tenetele ben illuminate, con gli interruttori della luce sia all'inizio che alla fine della rampa



- Montate un corrimano o un parapetto lungo la scala
- Incollate strisce antiscivolo sui gradini
- Mantenete le scale sgombre da qualsiasi oggetto che possa intralciare il passo

#### PAVIMENTI

- Manteneteli asciutti: evitate di lucidarli con la cera
- Indossate scarpe adatte con soles non scivolose e possibilmente senza lacci
- Rimuovete gli oggetti dal pavimento
- Evitate i dislivelli

#### BAGNO

- Mettete tappeti antiscivolo nella vasca e nella doccia
- Non sedetevi sul fondo della vasca se non siete sicuri di riuscire

a rialzarvi: usate eventualmente sedili per vasca e doccia

- Usate maniglioni di supporto e anticaduta nella vasca, doccia e vicino al water.

## DISTURBI DEI PICCOLI

### Maltempo? Aumentano le allergie dei bambini

Se in primavera la pioggia aiuta ad eliminare i pollini in eccesso, in inverno la sua presenza provoca tutt'altro effetto. Infatti nella stagione fredda, le piogge possono provocare un vero e proprio boom di asma, allergia e problemi respiratori. Tutta colpa della muffa. Accade, infatti, che le grandi concentrazioni di acqua ne favoriscano la proliferazione di muffe e micro-tossine che, soprattutto negli individui più delicati come i bambini possono scatenare reazioni allergiche anche immediate: dermatiti, eczemi, riniti, ma anche problemi dell'apparato respiratorio come bronchiti e asma. Allora, visto che fino a primavera inoltrata le piogge continueranno a cadere, quali sono le precauzioni da adottare per prevenire le allergie? Evitate gli accumuli di umidità e prevenire la formazione delle muffe con l'utilizzo di un deumidificatore: fate quindi un check up alle pareti di casa, per verificare che non ci siano aloni neri; spiate i frigoriferi, i bagni e gli scarichi; eliminate i tappeti o i parati che favoriscono l'annidamento della muffa; e poiché la muffa ama l'umidità, sarebbe una buona pratica aprire le finestre subito dopo essere usciti dalla doccia.



## PULIZIA DEGLI ORGANI UDITIVI

### Anche l'orecchio... vuole la sua parte

La corretta pulizia delle orecchie è indispensabile per minimizzare il rischio d'infezione e prevenire la comparsa di tappi di cerume. Le orecchie sono organi sensoriali estremamente fragili, che richiedono una pulizia delicata ma efficace. Ciò non significa che occorra una completa rimozione della sostanza ceruminosa: infatti, una giusta quantità di cerume è indispensabile per proteggere l'orecchio da particelle dannose e per mantenere una certa umidità ed evitarne l'essiccamento. La pulizia degli organi uditivi è corretta quando viene eseguita con diligenza ed attenzione. Ricordiamo che il semplice movimento della mandibola favorisce la naturale eliminazione dei granuli di cerume, pertanto si consiglia di eseguire questo movimento più volte nell'arco della giornata. Si raccomanda, infine, di non utilizzare i cotton fioc: la pressione del bastoncino esercitata con le spinte "meccaniche" può addirittura aggravare la condizione preesistente, favorendo l'accumulo di cerume piuttosto che la sua rimozione.