

IL CENTROCAMPISTA È TESTIMONIAL DEL RITRATTO DELLA SALUTE CON “NON FARE AUTOGOL”

## Romulo, stella del Verona: “Ragazzi, le sigarette vi tolgono il respiro!”

### I VERO/FALSO DI “TUTTI IN FORMA”

“Osteoporosi? Ci penserò quando sarò vecchio...”

**FALSO!** Sino a una certa età, il tessuto osseo si “costruisce” e intorno ai 35 anni la massa ossea raggiunge la massima densità. Tuttavia, sin da giovani occorre adottare uno stile di vita utile a prevenire l’osteoporosi. In questo periodo, infatti, la formazione delle ossa dovrebbe essere sostenuta da un’alimentazione ricca di calcio, da un apporto sufficiente di vitamina D all’organismo e da molto movimento al fine di acquisire una massa ossea il più possibile robusta. Uno stile di vita sano è quindi la ricetta per un apparato scheletrico “d’acciaio”.

“Mi hanno detto che il 60% dei giovani veneti fuma quotidianamente. Ragazzi, le sigarette vi tolgono il respiro...poi come fate a correre in campo?”. È l’avvertimento di Romulo, centrocampista del Verona, ai ragazzi dell’Istituto “Sanmicheli”: il giovane campione è salito in cattedra per la nona tappa del progetto “Non fare autogol”, promosso da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e Fondazione AIOM. La campagna itinerante, patrocinata da Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, FIGC e FMSI, spiega agli adolescenti come adottare lo stile di vita dei campioni per stare alla larga da malattie e disturbi. “Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da giovani”, ha sottolineato la prof.ssa Stefania Gori, membro del Direttivo Nazionale AIOM. “L’importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica”, – ha



aggiunto il dottor Umberto Basso, Coordinatore Regionale AIOM per il Veneto. “Non fare autogol”, reso possibile da una collaborazione con Bristol-Myers Squibb, coinvolge anche quest’anno tutte le squadre del campionato di calcio di Serie A, per un vero e proprio “Tour della Prevenzione” in 15 città: tutti gli incontri vengono ripresi da Sky Sport, media partner del progetto: le interviste e le immagini dell’incontro di Verona si possono riguardare all’indirizzo [http://video.sky.it/sport/calcio-italiano/non\\_fare\\_autogol/p1890.pls](http://video.sky.it/sport/calcio-italiano/non_fare_autogol/p1890.pls) “È con grande piacere che ho accettato di partecipare a questo progetto, rivolto agli adolescenti, i nostri

primi tifosi – ha dichiarato Romulo –: è essenziale trasmettere messaggi e strumenti utili per la loro salute”

### SPORT INVERNALI

#### Snowboard che passione! Ma attenti a polsi e schiena

Da una decina di anni ha preso piede anche in Italia come uno dei più amati tra gli sport sulla neve. E anche in questi Giochi di Sochi 2014 si sta affermando come una delle attività più avvincenti e seguite. Stiamo parlando dello snowboard, una disciplina che ha un forte appeal tra i giovani, che spesso però viene praticata in modo (troppo) spericolato. Una propensione che porta a raddoppiare, rispetto allo sci, la percentuale di incidenti. Per questo motivo è utile munirsi di protezioni adeguate. Oltre al casco, un’indispensabile necessità per tutti gli snowboarder è il parapolso, in grado di evitare fratture dell’arto superiore. Altre protezioni utili per chi pratica questo sport possono essere quelle per i glutei, l’osso sacro e il bacino, oltre che le classiche ginocchiere. La preparazione fisica? Ricordate di rafforzare l’apparato cardiovascolare per allenare la resistenza. Quindi attività aerobica da eseguirsi come meglio credete: corsa, salto della corda, tapis roulant, bicicletta o cyclette. Poi lo stretching per rendere più elastica la muscolatura, infine il rinforzo muscolare per gambe, addominali, lombari, braccia e spalle.

### PERICOLI IN MACCHINA

#### Weekend “fuori porta”? Occhio al ghiaccio sulle strade

Buon equipaggiamento e saggezza possono aver ragione anche delle situazioni più rischiose, e questo è vero anche quando viaggiamo in automobile. Piogge, nevicata e ghiacciate rendono la strada più pericolosa in questi mesi, ma basta seguire pochi accorgimenti per poter guidare in tutta sicurezza. 1) Adeguiamo sempre la velocità alle condizioni meteorologiche. 2) Raddoppiamo la distanza di sicurezza in caso di maltempo o se c’è neve sulla strada. 3) Montiamo pneumatici invernali. 4) Sfruttiamo quanto possibile l’azione frenante del motore. 5) Evitiamo accelerate o frenate brusche. 6) Usiamo gli anabbaglianti anche in caso di pioggia leggera. 7) Facciamo attenzione ai sottopassaggi: possono nascondere lastre di ghiaccio o acqua. 8) Scaldare il motore è inutile, partiamo subito dopo l’accensione della vettura. 9) Verifichiamo il corretto funzionamento di fari, lavavetri e tergicristalli. 10) Sostituiamo le spazzole usurate.



Quella che avete letto è una sintesi di uno dei 320 “vero/falso” su sport, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su “Tutti in forma”, il primo volume realizzato da “Il Ritratto della salute” con Giunti Editore e la consulenza scientifica di Healthy Foundation. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia e, per la prima volta, anche nelle oltre 500 farmacie del network Apoteca Natura!