

BENEFICI DEL MOVIMENTO

Musica e ballo? Divertimento e forma fisica

Sono due linguaggi universali che incentivano e facilitano la ricerca del benessere fisico, a qualsiasi età. Stiamo parlando di musica e ballo, che insieme consentono di allontanare la percezione di fatica, in quanto più che di un esercizio fisico in realtà è una forma di divertimento. Difficile, infatti, immaginare un modo più piacevole di impegnare il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, migliorare la postura e l'equilibrio, bruciare i grassi in eccesso, mobilitare le articolazioni, prevenire l'osteoporosi, combattere l'insorgere dell'artrosi, prevenire obesità e diabete, abbassare la pressione sanguigna, i livelli di colesterolo e trigliceridi, tonificare la muscolatura, aumentare forza, resistenza fisica, equilibrio e aumentare i livelli di endorfina, il migliore antidoto contro lo stress. Da tutto ciò è facilmente intuibile come il ballo possa considerarsi a tutti gli effetti un'attività sportiva tra le più complete. Tuttavia, per ottenere risultati significativi è indispensabile praticarlo con una certa continuità e costanza: diciamo per almeno una quarantina di minuti, tre volte alla settimana.



CIBI E BEVANDE AL DISTRIBUTORE AUTOMATICO, ECCO PROMOSSI E BOCCIATI

Break in ufficio: la pagella degli snack alla macchinetta

Recenti ricerche hanno confermato che la "pausa caffè" sia un vero e proprio antidoto allo stress lavorativo: aiuta l'impiegato a socializzare con i colleghi, scambiando con questi opinioni professionali e condividendo le frustrazioni lavorative. Ma quando si parla di break in ufficio, il pensiero corre anche agli snack dolci e salati delle macchinette, quelli che ingurgitiamo senza porre troppa attenzione alla quantità di calorie, grassi o zuccheri. Ecco allora una breve guida alle tentazioni promosse e bocciate, con un consiglio: adotta il metodo della "toccata e fuga", trascorrendo il minor tempo possibile davanti alla macchinetta. È l'unica soluzione per evitare la trappola della golosità.

CRACKER: PROMOSSI Se ti senti il classico buco nello stomaco, punta sui cracker. Sono uno spuntino perfetto anche per chi è a dieta, preferendo quelli non salati in superficie.

TARALLI: PROMOSSI I cracker ti hanno annoiato? Ogni tanto puoi concederti i taralli.

ACQUA: PROMOSSA Dovresti cercare di bere soltanto questa,

senza particolari differenze tra liscia e gassata

CAFFÈ: PROMOSSO

A patto di non esagerare, per evitare ansia e perdita di concentrazione

SUCCO D'ARANCIA: PROMOSSO

L'ideale sarebbe quello senza zuccheri aggiunti

BIBITE GASATE: BOCCIATE

Alla larga: fanno impennare a dismisura il computo delle calorie

MERENDINE: BOCCIATE Altro cibo da evitare, perché ricco di zuccheri e grassi: una tentazione cui cedere di rado e solo se si è



fatto un pranzo leggero

PATATINE: BOCCIATE Il peggio del peggio: non solo ogni pacchetto contiene circa dieci grammi di grassi e 11 di zuccheri, ma non sazia e fa venire voglia di prendere un'altra confezione

CURA DELLA BOCCA

Non lasciamo che i nostri denti... perdano smalto

La carie è una malattia infettiva dei denti che colpisce circa l'80% della popolazione dei Paesi sviluppati. La causa è la progressiva corrosione dello smalto dei denti per opera della placca batterica. Questo avviene soprattutto nei solchi di molar e premolari, dove l'avvallamento crea un habitat ideale per la placca, che a lungo andare inizia ad infettare anche gli strati dentali più profondi, fino ad arrivare alla polpa e poi alla parte ossea. Il nostro organismo mette quindi in atto reazioni difensive, che portano ad infiammazioni anche molto estese e forti dolori. Quando la carie attecchisce, l'unica cura è rimuovere i tessuti infetti, chiudendo il buco con otturazioni artificiali. Come tutti sanno, lavarsi i denti dopo ogni pasto previene efficacemente questa malattia, in quanto elimina i depositi corrosivi lasciati dai batteri che vivono nella nostra bocca.

SICUREZZA AL VOLANTE

Terza età, i consigli per una guida priva di pericoli

Quando si invecchia (in genere dopo i 70 anni), le capacità di reazione rallentano inesorabilmente. Ecco allora che, per quanto si possa essere automobilisti esperti e prudenti, è inevitabile che a risentirne sia anche la sicurezza alla guida. Ecco allora alcuni consigli pratici per evitare rischi al volante per sé stessi e per gli altri:

LE CAPACITÀ VISIVE. È indispensabile sottoporsi almeno una volta all'anno ad un controllo della vista: solo così sarete in grado di vedere bene cosa succede dentro e fuori dall'auto.

L'UDITO. Anche in questo caso è bene sottoporsi a controlli

periodici. L'uso di apparecchi acustici è importante per percepire segnali importanti mentre si è alla guida.

I FARMACI ASSUNTI. Alcuni medicinali possono interferire con le capacità alla guida. Per questo è bene affrontare l'argomento con il proprio medico per evitare di correre inutili rischi.

IL SONNO. Un riposo adeguato è fondamentale per una guida sicura. Per chi assume farmaci per contrastare problemi di insonnia vale il consiglio precedente: discutere con il proprio medico dei possibili rischi alla guida associati ad alcuni medicinali.