

## ...E RADDOPPIAMO SU SKY

### Stress, perché colpisce anche i "top player"

Per la serie "anche i grandi campioni dello sport sono esseri umani", avete sentito parlare dei problemi di salute di Lionel Messi? Il quattro volte vincitore del pallone d'oro e asso del Barcellona accusa ormai da settimane continui problemi di stomaco, sia durante le partite che nel tempo libero. Come mai? Sarà la tensione? I nostri amici di Sky Sport lo hanno sentito il prof.

**Michele Carlucci** (Direttore di Chirurgia Generale e delle Urgenze, Ospedale S. Raffaele Milano) nell'intervista andata in onda ieri sera su Sky Sport 1 HD (canale 201). "Quando escludiamo



problemi organici - ha dichiarato Carlucci nell'intervista - può succedere anche ai grandi campioni dello sport di accusare problemi funzionali legati allo stress, che può scatenare stimoli ormonali inattesi. Gli atleti professionisti vivono lo sport con grande intensità, sempre sul filo della massima sopportazione fisica e mentale. Questo rincorrere sempre il limite, unito a pressioni di natura psicologica, portano l'atleta ad un accumulo di stress che se non gestito può sfociare nel migliore dei casi in un burnout mentale con conseguenze fisiche importanti".



## "IL RITRATTO DELLA SALUTE" STAMATTINA SU SKY SPORT CON "IN FORMA"

### Tempo di allergie? Non fa rima con pigrizia!

"Allergici di tutta Italia, con la primavera non mettete via tuta e scarpe da ginnastica!". È l'appello del dottor **Giulio Corgatelli**, medico di medicina generale della SIMG di Varese, che interverrà questa mattina alle 9.45 su **Sky Sport 24** (canale 200) durante l'appuntamento settimanale con "In Forma", il programma targato "Il Ritratto della Salute" condotto da **Eleonora Cottarelli**. Una tematica, quella delle allergie, particolarmente attuale visto il periodo, ma anche considerato che negli ultimi decenni la frequenza delle malattie allergiche in Italia e nel mondo ha subito un continuo aumento. Ma chi ne soffre, può fare sport e attività fisica? "Assolutamente sì - dichiara il dottor Corgatelli -: chi è a rischio di patologie come asma, rinite, allergie o bronchiti deve cercare comunque di praticare sempre sport. Anzi, lo sport può addirittura prevenire le malattie respiratorie, perché migliora la ventilazione. Ovviamente, l'attività fisica va sempre fatta tenendo conto del proprio problema e seguendo scrupolosamente le terapie: per esempio chi ha l'asma deve conoscere bene i farmaci da assumere in caso di emergenza o anche seguire una premedicazione, cioè l'assunzione di un farmaco antiasmatico prima dello svolgimento dell'attività fisica". Altri consigli pratici? "Innanzitutto evitare di uscire durante le giornate secche e ventose, quando è più alta la concentrazione di pollini - continua Corgatelli -. Poi fare la doccia e lavare i capelli quotidianamente, perché i granuli pollinici spesso rimangono intrappolati tra i capelli. Infine quando rientrate dall'attività fisica, riporre le scarpe fuori, in modo da non trasportare in casa le particelle allergizzanti".



## BENESSERE DEI PICCOLI

### Bimbi a nanna: sapete qual è l'ora giusta?



Secondo una ricerca statunitense condotta in collaborazione con l'Università di Zurigo e pubblicata sulla rivista *Mind, Brain and Education*, non sempre l'ora in cui si mettono a dormire i bambini sarebbe quella più corretta affinché abbiano un sonno riposante. Perché questo possa accadere infatti, il momento della messa a letto dovrebbe il più possibile coincidere con l'innalzamento serale dei livelli di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno veglia e il cui aumento starebbe a indicare l'inizio della notte biologica. Lo studio è stato condotto su 14 bambini intorno ai tre anni di vita a cui gli esperti hanno controllato i livelli di melatonina presenti nella saliva e le abitudini del sonno. Comprendere meglio i meccanismi che regolano il riposo dei bimbi più piccoli e come la concentrazione di melatonina possa variare in funzione dell'esposizione alla luce, secondo gli esperti, aiuterebbe i genitori a scegliere meglio l'orario in cui mettere a riposare i propri piccoli per garantire loro un sonno meno disturbato.

## I BENEFICI DELLA FRUTTA



### Colesterolo sott'occhio con le fragole

Le fragole riducono il colesterolo. È quanto emerge da una ricerca condotta da un gruppo di ricercatori dell'Università Politecnica delle Marche in collaborazione con quelle spagnole di Granada, Siviglia e Salamanca. Le fragole erano già note per il loro potenziale antiossidante, ma per la prima volta lo studio, pubblicato sul *Journal of Nutritional Biochemistry*, ha dimostrato che possono contribuire a ridurre i livelli di colesterolo cattivo e trigliceridi e, di conseguenza, i fattori di rischio cardiovascolare. La ricerca è stata condotta su un gruppo di volontari sani che hanno consumato mezzo chilo di fragole al giorno per un mese. Il team, coordinato dal prof. Maurizio Battino, ha confermato anche che mangiare fragole aiuta a proteggersi dai danni provocati dai raggi ultravioletti, rafforza i globuli rossi e migliora la capacità antiossidante del sangue, riducendo inoltre i danni dell'alcol sulla mucosa gastrica.