

I VERO/FALSO DI "TUTTI IN FORMA"

Il nuoto è lo sport ideale se soffriamo di scoliosi

Falso! Anzi, può essere addirittura dannoso. Rende la colonna più flessibile e quindi più facilmente deformabile. Le respirazioni forzate e la pressione esterna dell'acqua sul torace accentuano il meccanismo rotatorio delle vertebre, tipico della scoliosi. Se in passato si riteneva che il nuoto fosse lo sport più indicato, oggi sappiamo che per chi ha la scoliosi è comunque sconsigliabile. Non c'è distinzione neanche tra i vari stili: la rana e il delfino possono addirittura acutizzare il problema, e questo proprio perché le vertebre tendono a "scivolare" una sull'altra. Ciò non toglie che il nuoto, per chi non ha questi problemi, rimanga uno degli sport più indicati per restare in forma e svolgere un completo esercizio fisico.



Quella che avete letto è solo una sintesi di uno dei 320 "vero/falso" su sport, equilibrio psicofisico, 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.

GRANDE SUCCESSO PER LA CAMPAGNA DEI GINECOLOGI CONTRO LE MICOSI

Allarme candida, arriva lo slip antifungo

Troppo stress, dieta squilibrata, uso di indumenti intimi in fibre sintetiche o di pantaloni troppo attillati. Sono queste le principali cause della candida, la più diffusa infezione intima femminile. La soluzione è lo slip antifungo in purissima fibroina di seta medicata. "La candida colpisce almeno una volta nella vita il 70% delle italiane, il 28% delle adolescenti - afferma Paolo Scollo Presidente della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) -. I suoi sintomi possono peggiorare con il cambio di stagione e il primo caldo. Contro le micosi è importante scegliere il giusto abbigliamento intimo. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che indossare regolarmente mutandine in fibroina di seta medicata cura le infezioni da parte di funghi patogeni e previene le recidive della



malattia". Il particolare tessuto è frutto di una scoperta tutta italiana brevettata dall'Alpretec (www.dermasilkintimo.com; www.ilritrattodellasalute.org/la-setache-ticura.php 800.029354; 800.029355). Grazie ad una particolare lavorazione dalla seta viene eliminata la sua parte meno preziosa (la sericina). Si ottiene una maglia di purissima fibroina trattata con uno speciale agente antimicrobico a base di ammonio quaternario. "È una sostanza non migrante che si lega stabilmente allo slip e non è mai rilasciata alla pelle - prosegue Scollo -. La banchiera in fibroina è sicura al 100% ed è rispettosa dell'ecosistema vaginale". Contro la candida è parità la prima campagna nazionale della SIGO. "Il disturbo riduce drammaticamente la

qualità di vita. Vogliamo insegnare alle donne l'importanza della prevenzione e le nuove opportunità per vincere le micosi" conclude Scollo.

CONGRESSO NAZIONALE A BRESCIA

Vaccino antinfluenzale salva-cuore: -36% rischio di infarto

Il vaccino antinfluenzale riduce del 36% la probabilità di essere colpiti da infarto. Un beneficio protettivo evidente soprattutto nella popolazione a rischio. "Parliamo in particolar modo degli anziani, delle persone con una malattia cardiovascolare o già andate incontro ad attacchi coronarici. Ma nel 2012 soltanto il 42% di loro è ricorso alla vaccinazione. L'antinfluenzale diventa quindi un'arma di prevenzione dal doppio effetto, sia per la 'stagionale' che per i pericoli del cuore", spiega il prof. Enrico Agabiti Rosei, Direttore della Clinica Medica dell'Università degli Studi di Brescia, uno dei centri di eccellenza nel nostro Paese nell'area cardiovascolare. Se ne è parlato ieri in occasione dell'avvio a Brescia dell'ottavo Congresso Nazionale della SITECS (Società Italiana di Terapia Clinica e Sperimentale). "Purtroppo in Italia non raggiungiamo mai l'obiettivo minimo di copertura del 75% delle categorie a rischio - continua Agabiti -. Questo si è tradotto in oltre 90mila contagi in più l'anno, completamente evitabili. Dobbiamo insistere sulla comunicazione di tutti questi aspetti ai cittadini interessati".



MASTICARE LA GOMMA ALLENTA LA TENSIONE

No stress con il chewing gum!

Vi aspetta un appuntamento importante, la tensione sale. Che fare? Facile: masticare un chewing gum. Secondo uno studio condotto in Inghilterra, a Newcastle, la gomma tiene a bada il cortisolo, l'ormone prodotto dalle ghiandole surrenali in situazioni di stress. I ricercatori hanno sottoposto quaranta volontari a una serie di test, pensati proprio per indurre uno stress lieve o medio, e hanno tenuto sotto controllo parametri come il livello di cortisolo nella saliva. Ebbene, chi ci dava dentro con la cicca ha mostrato rispetto a chi non lo faceva una riduzione dello stato di ansia pari al 17% e un livello di cortisolo inferiore del 12%.

Perché? La masticazione attiva in modo più efficace la fase cefalica (cioè iniziale) della digestione e dunque incrementa l'afflusso di sangue al cervello, dando serenità. Certo, non basta il chewing gum per ridurre lo stress cronico e i danni collegati, primi fra tutti quelli all'apparato cardiocircolatorio. Ma l'abitudine può aiutare se accompagnata da uno stile di vita corretto, che comprenda esercizio fisico, alimentazione equilibrata, ritmo regolare del sonno, niente fumo e poco alcol.