

UN PIENO DI PREVENZIONE CON UNO DEI SIMBOLI DELLA DIETA MEDITERRANEA

## L'olio extravergine di oliva, elisir del nostro benessere

L'olio extravergine di oliva è uno di quei prodotti che richiama pienamente lo spirito e la cultura della dieta mediterranea. Presen-

ta, infatti, tantissime virtù, perché deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive. Ecco i principali benefici:

- **Protegge dalle malattie cardiovascolari:** i polifenoli prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL
- **Importante nello sviluppo del sistema nervoso:** alimento essenziale nella dieta del bambino, in età adulta preserva dalle malattie legate al deterioramento delle funzioni cerebrali
- **È il più digeribile e sano tra i grassi:** ha un effetto benefico su tutto il sistema gastrointestinale
- **Elemento cardine contro il diabete mellito:** riduce i livelli di zucchero nel sangue e la resistenza all'insulina
- **Ha un effetto benefico sul nostro apparato osteoarticolare:** favorisce l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi.

Una delle culle di questo prodot-



to è la Calabria: gli uliveti della Piana di Sant'Eufemia hanno dato origine all'olio Lametia dop, uno dei migliori oli extravergini grazie alle sue caratteristiche organolettiche – specialmente la bassa acidità – e all'alto contenuto di vitamine D ed E. Presidente del "Consorzio di tutela dell'olio extravergine di oliva dop Lametia" è Francesco De Lorenzo: "Dentro ogni goccia c'è la qualità intrinseca del prodotto, il suo gusto, la rispondenza ai criteri di controllo e certificazione. Qui affianchiamo a storia, tradizioni e territorio le qualità distintive del nostro olio, sia organolettiche che sensoriali e nutrizionali". Ma attenzione: per non esagerare, ricordate che la quantità corretta da assumere è di 3 cucchiaini al giorno (pari a circa 10 grammi a porzione).

MALANNI DI STAGIONE

## Influenza, il decalogo dei "falsi miti"

Molti italiani si ritrovano proprio in questi giorni a letto con febbre, mal di gola e disturbi intestinali. Tra cura e prevenzione, cerchiamo di sfatare i "falsi miti" sulla malattia.

1. Bisogna mangiare in modo sano: **FALSO**. L'alimentazione è ininfluente per la prevenzione.
2. La vitamina C aiuta a guarire: **FALSO**. Non esistono prescrizioni dietologiche per accelerare la guarigione.
3. È importante coprirsi bene: **FALSO**. Il tipo di abbigliamento è ininfluente per la prevenzione.
4. Lavarsi le mani previene il contagio: **VERO**. L'igiene è la prima raccomandazione per evitare di ammalarsi.
5. Meglio evitare i luoghi affollati: **VERO**. Vale per il 50% di difesa dal contagio.
6. Rischioso star vicino a chi è malato: **VERO**. Il malato diffonde il virus.
7. È inutile prendere medicine: **FALSO**. La medicina non può curare il virus, ma i disturbi caratterizzanti possono aggravarsi.
8. Con il raffreddore bisogna mettersi a letto: **FALSO**. Si può parlare di influenza solo con febbre e dolori articolari e ossei.
9. Chi dice di sentirsi a pezzi esagera: **FALSO**. La risposta al virus è personale.
10. Gli anziani sono più a rischio: **FALSO**. In media si ammalano di più i giovani.



IL RITRATTO SU SKY SPORT CON "IN FORMA"

### Uomini in palestra, gli esercizi giusti per voi

Volete sapere quali sono gli esercizi più indicati per raggiungere i vostri obiettivi in palestra? Seguiteci 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. Con il dottor Simone Maffioletti scopriremo come restare in forma in modo controllato e garantito dal nostro medico di famiglia. "L'esercizio fisico rappresenta un vero e proprio 'farmaco' - dichiara Maffioletti -. Il progetto 'Movimento per la Salute' nasce con l'obiettivo di fornire al Medico di Medicina Generale uno strumento di riscontro sulla prescrizione del movimento". E domani, venerdì 21 febbraio, Anif (Associazione Nazionale Impianti Fitness&Sport) e Movimento per la Salute parteciperanno alla 15a edizione di "Expo and International Congress for Fitness, Wellness & Aquatic Clubs" a Bologna. In particolare, alle 15 ci sarà il convegno sui temi istituzionali delle società sportive e sull'innovativo progetto Movimento per la Salute. Per informazioni [www.eurowellness.it](http://www.eurowellness.it) e [www.movimentoperlasalute.it](http://www.movimentoperlasalute.it)



BENESSERE DEI PIÙ PICCOLI

## Un... occhio alla vista dei bambini con controlli precoci

Dopo i 6 anni un bambino su quattro ha disturbi della vista. Un numero in crescita. Per una volta sotto accusa non finiscono pc, televisione e videogiochi: secondo gli esperti, infatti, non si può affermare che facciano male a priori alla vista dei piccoli, anche se sottolineano come esagerare con la tecnologia sia negativo sul piano generale, perché favorisce l'isolamento dei piccoli, riduce le capacità relazionali, aumenta la sedentarietà e i rischi di obesità. Sono i controlli l'arma di difesa per gli occhi dei bambini. Oggi il 70-80% dei genitori porta i bambini dall'oculista intorno ai 3 anni, come raccomandabile. Ma è necessario arrivare al 100%. Individuare precocemente un disturbo significa ridurre i rischi che i problemi si aggravino. Se i piccoli hanno un difetto di vista non corretto che incide sullo sviluppo della funzione visiva, passati gli 8 anni di età, le chance di recuperare quello che si può recuperare in termini di qualità di vista si riducono notevolmente. In pratica, senza controlli precoci si toglie la possibilità ai bambini di avere una visione adeguata da grandi.