

LA NOSTRA SALUTE

In molte palestre esiste un settore specifico che cura gli allenamenti in vista degli impegni invernali amatoriali



Sciare in sicurezza? Si può

L'importanza della preparazione prima della settimana bianca

E' inverno, tempo di neve e di sci: discesa, snowboard, fondo, slittino, ma siamo preparati fisicamente ad affrontarli?

Secondo le statistiche ufficiali, solo l'anno scorso, sono stati oltre ventimila gli incidenti avvenuti in montagna e di questi, più di seimila, sono imputabili ad un'adeguata preparazione fisica dello sciatore.

Nei week end e nelle settimane bianche si ha, infatti, la pretesa, senza un minimo di preparazione o nel migliore dei casi svolgendo soltanto una blanda attività motoria, di trasformarsi in tanti Rambo della neve.

Se vi è andata bene una volta, non significa che la spunterete sempre.

La preparazione fisica è obbligatoria sia ai giovani che ai non più giovani sia ai principianti che agli esperti perché permette, attraverso il raggiungimento di condizioni muscolari tendinee ottimali, un perfetto controllo del movimento. Solo così potrete assaporare in sicurezza, massima libertà e miglior tecnica, le emozioni suscitate dalle discese.

Consigli generali. E' consigliabile per i principianti che l'allenamento sia eseguito presso centri specializzati che abbiano le attrezzature



Per sciare bisogna dare importanza alla preparazione

necessarie ed istruttori competenti; bisogna evitare, infatti, il rischio di sovraccaricare il fisico o, al contrario, di eseguire esercizi troppo semplici e non allenanti. Molte palestre, a Modena, hanno un settore specifico dedicato allo sci.

Per quelli che hanno già partecipato a corsi prescientifici specifici, l'allenamento può essere svolto autonomamente anche all'aperto: un nostro parco va benissimo. Allenatevi possibilmente in compagnia, avrete più motivazioni per farlo e soprattutto

vi divertirte di più.

Perché i risultati siano apprezzabili, lo snow training deve iniziare almeno un mese prima del periodo previsto sulla neve.

Gli esercizi dovranno essere praticati in modo graduale e costante.

Per i più esigenti. Si possono aggiungere esercizi di potenziamento vero e proprio, dedicati agli arti inferiori con affondi frontali (10-15 ripetizioni per gamba per due volte), affondi laterali (10-15 ripetizioni per gamba per due volte), squat, senza pesi (fare

10-15 ripetizioni per tre volte).

Patiti dello snowboard. Per chi preferisce scendere con la tavola, ma l'esercizio è utile anche per la discesa con gli sci, il consiglio è di esercitarsi molto con le tavolette propriocettive, reperibili in ogni palestra. In alternativa si può autocostruire utilizzando un piano cilindrico di legno ed applicando una semisfera al centro della faccia inferiore. Per esercitarsi: salire sopra la tavoletta e trovare una posizione di equilibrio in posizione eretta con le gambe leggermente piegate. Mantenere per 60 secondi e ripetere tre volte.

Dalla posizione precedente, poi, provare ad oscillare lateralmente, in avanti ed in dietro sbilanciando il peso del corpo in tutte le direzioni (l'esercizio propriocettivo è utile anche per la discesa con gli sci).

Per concludere, allenarsi prima di scendere con gli sci o la tavola è fondamentale, ma non sottovalutate mai le condizioni ambientali esistenti: basse temperature, vento, scarsa visibilità incidono, infatti, in modo significativo sulla sicurezza della prestazione sciistica. Buon divertimento!

Dott. Vittorio Lucchese
Fisiatra, Azienda Usl Mo

Smetti di fumare e vinci un premio Concorso per chi lascia la sigaretta

Stop al fumo. Dalla legge che limita il fumo nei luoghi aperti al pubblico, al concorso che premia chi abbandona la sigaretta. Era il 10 gennaio 2005, quando è entrato in vigore l'articolo 51 (tutela della salute dei non fumatori) della legge n. 3 del 16 gennaio 2003. E' così stato introdotto nel nostro Paese il divieto di fumare in tutti i locali al chiuso accessibili ad utenti o al pubblico, fatta eccezione per quelli appositamente riservati ai fumatori e che devono in ogni caso essere dotati di impianti funzionanti di ventilazione e di ricambio dell'aria. In questi giorni è stato tracciato un bilancio del primo anno di applicazione di questo innovativo intervento normativo. Tra i principali risultati, rispetto agli stessi periodi del 2004 è stato evidenziato un calo del 5,7% della quantità di sigarette vendute nei mesi gennaio-novembre 2005 ed un aumento del 91,9% del numero di prodotti sostitutivi della nicotina venduti nei mesi gennaio-settembre 2005 (fonte: Amministrazione Autonoma Monopoli di Stato e Agenzia Italiana del Farmaco; dati pubblicati su www.ministerosalute.it). Vi è inoltre un recente articolo (Effects of new smoking regulations in Italy), apparso sulla rivista scientifica Annals of Oncology del 7 novembre scorso, che analizza i dati di una ricerca condotta nei mesi di marzo-aprile 2005 attraverso interviste ad oltre 3000 italiani. Complessivamente il 90,4% delle persone coinvolte nell'indagine si è dichiarata favorevole all'introduzione del divieto di fumare o alla separazione delle aree per i fumatori nei locali aperti al pubblico; inoltre l'86,8% degli intervistati approva l'estensione del divieto in tutti i luoghi di lavoro, compresi quelli privati. La pubblicazione porta la firma di ricercatori ed esperti dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, del Dipartimento del Farmaco dell'Istituto Superiore di Sanità, dell'Istituto Doxa della Gallup International Association e dell'Istituto di Statistica Medica e Biometria dell'Università degli Studi di Milano. Altre informazioni interessanti

sulla modifica delle abitudini al fumo negli ultimi tempi emergono dalle recenti rilevazioni dell'Istat che, nell'indagine di marzo 2005 rispetto a quella di dicembre 2004, ha osservato un calo della percentuale di donne fumatrici (da 17,4% a 15,8%) ed un aumento della percentuale di fumatori (maschi e femmine) che dichiara di aver provato a smettere nei dodici mesi precedenti l'intervista (dal 20,9% al 23%). Per gli uomini una forte riduzione della percentuale di fumatori è stata rilevata a dicembre 2004 rispetto allo stesso mese del 2003. Particolare attenzione occorre inoltre prestare alle disuguaglianze socioeconomiche di salute. L'Istat, infatti, pur riportando un forte calo della percentuale di fumatori negli ultimi 25 anni in Italia - sono il 22,3% della popolazione di almeno 14 anni di età nell'ultima rilevazione (dicembre 2004-marzo 2005), erano il 34,9% nel 1980 - evidenzia come nei gruppi di popolazione più svantaggiati sia maggiore la tendenza a cominciare a fumare e minore quella a smettere. Per offrire ulteriori opportunità ai cittadini modenesi fumatori di dire no alla sigaretta, l'Azienda Usl di Modena aderisce al concorso internazionale a premi "Smetti e vinci 2006", promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si svolgerà nel mese di maggio; per parteciparvi, è necessario impegnarsi per almeno quattro settimane a non fumare. Numerosi saranno i premi in palio, che in provincia di Modena verranno incrementati anche grazie a partner locali coinvolti nella sua promozione. Ma il premio più importante sarà soprattutto una vittoria per la propria salute. In Italia all'edizione 2004 hanno aderito 8186 cittadini (286 a Modena); secondo un sondaggio condotto su un campione di partecipanti il 39,5% non ha più fumato nei 12 mesi successivi. Maggiori informazioni sulle modalità di partecipazione e di iscrizione verranno fornite nelle prossime settimane. Per consultare i siti internet di Smetti e vinci: www.quitandwin.org; www.smettievinci.it

ALCOL - PRIMA PUNTATA

Bere, ecco perchè può far male

I rischi dell'abuso, dall'obesità alle gravi patologie

viene assorbito, il suo metabolismo e la sua eliminazione. L'alcol ha un elevato potere calorico, infatti la combustione di 1 grammo sviluppa 7,1 calorie, ma nonostante questo, dal punto di vista energetico, non è un buon combustibile, perché brucia troppo rapidamente, sperperando una buona parte dell'energia sotto forma di calore che l'organismo disperde facilmente a causa della vasodilatazione cutanea indotta. Altro elemento in suo sfavore

è che l'alcol viene metabolizzato quasi interamente dalle cellule epatiche e i prodotti metabolici tossici passano nel circolo sanguigno, raggiungono i vari distretti dell'organismo e causano i danni e le manifestazioni cliniche tipiche dell'intossicazione etilica. Bisogna anche considerare che il potere ingrassante dell'alcol è elevato, perciò se le sue calorie sono aggiunte a quelle normalmente contenute nella dieta, si favorisce facilmente l'au-

mento di grasso nei tessuti e quindi l'obesità, specialmente in quelle persone tendenzialmente predisposte. Alcuni individui, riducendo la quantità di alcol ingerita giornalmente, riescono a dimagrire. Quando le calorie dei principi nutritivi vengono sostituite totalmente o quasi con quelle dell'alcol, si può ottenere una riduzione del peso corporeo, ma con il rischio di gravi alterazioni. L'assorbimento dell'alcol è totale ed estremamente ra-

pidio; infatti inizia immediatamente dopo l'ingestione e si completa in un tempo variabile dai 15 ai 40 minuti. La sua presenza nel sangue è riscontrabile entro 5 minuti dall'ingestione e raggiunge la massima concentrazione ematica in un tempo compreso tra i 30 minuti e 2 ore.

La presenza di cibo nello stomaco determina un rallentamento dell'assorbimento dell'alcol, perciò se l'assunzione si verifica durante il pasto, il tasso alcolico presenta un picco inferiore e si normalizza più velocemente. Questo è il motivo per cui un bicchiere di vino bevuto a digiuno produce un effetto maggiore che la stessa quantità bevuta durante il pasto.

Dott. Claudio Annovi
Dipendenze Patologiche
Area Sud, Azienda Usl Mo

PIANO PER LA SALUTE



5ª PUNTATA

Continua, dopo una domenica di sosta la pagina dedicata alla salute realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Fattori dell'azienda Usl. Per porre domande: lettere.mo@gazzettadimodena.it