



**ALLENATORE
ALLEATO di
Salute**

“Allenatore Alleato di Salute” è il primo progetto realizzato al mondo per sensibilizzare e insegnare ai coach ad educare i giovani agli stili di vita sani (e alla prevenzione delle gravi malattie). È promosso da **FOCE** (la ConFederazione che riunisce gli Oncologi, Cardiologi e Ematologi italiani)

Attenzione al'alcol!



ConFederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi



Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori).

La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.

Ecco perché un giovane deve prestare attenzione all'alcol...

L'alcol non è un alimento, quindi è inutile per il funzionamento dell'organismo. Viene assorbito per l'80% dalla prima parte dell'intestino e il 20% dallo stomaco. Se questo è vuoto, l'assunzione sarà dunque molto più rapida. Dopo essere stato ingerito viene filtrato dal fegato, e da lì circola trasportato nel sangue.

Non esiste una dose sicura sotto la quale i benefici dell'alcol superino i danni.

L'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 16 anni, perché l'organismo non può "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione.

L'alcol è una sostanza **potenzialmente cancerogena**.

Induce facilmente dipendenza e danneggia le cellule di molti organi, primi tra i quali fegato e sistema nervoso centrale. L'uso e l'abuso di questa sostanza, a lungo andare può essere causa di diverse malattie, sia acute che croniche, tra cui cirrosi del fegato, diabete, tumori, patologie cardiovascolari e neuropsichiatriche.

Non è facile riconoscerne l'abuso in quanto i suoi effetti più evidenti sono simili a quelli dell'invecchiamento, soprattutto tra i più anziani. Ma chiunque, con un determinato tasso alcolico nelle vene, presenta sintomi ben precisi soprattutto a livello percettivo, per questo **chi beve non deve guidare**.



L'alcol apporta circa 7 Kcalorie per grammo, ma **non è un nutriente** come lo sono ad esempio proteine, carboidrati o grassi alimentari. Il suo consumo non è quindi utile all'organismo.

A parità di sostanza introdotta, il tasso alcolemico risulterà sempre maggiore, con effetti più marcati.

Ma non solo. La funzionalità dei primi organi deputati ad assorbire l'alcol (**fegato e reni**) diminuisce progressivamente con l'età e all'aumentare delle sostanze introdotte.

Sull'alcol poi vi sono molti luoghi comuni duri a morire. Per esempio: **non è vero che favorisce il sonno** e non può essere un rimedio efficace per rilassarsi. Anche una piccola quantità di alcol è sufficiente per influenzare negativamente il sonno.

Poi **non riscalda il corpo!** Dà sì una sensazione di calore, ma questa è solo temporanea. L'alcol è infatti un vasodilatatore periferico e aumenta la quantità di sangue che circola sotto la pelle. A causa di questo processo il calore interno del corpo viene disperso verso l'esterno. Quando l'effetto viene meno, se si è bevuto molto e se la temperatura è rigida, si avvertono intensi e improvvisi brividi di freddo.



Altri consigli di benessere

Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa sempre una crema protettiva** (sia al mare che in montagna).

No al doping!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. E poi **il doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro tanto quanto le sigarette**. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



Confederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi



Francesco Cognetti, Presidente
Giordano Beretta, Vicepresidente
Paolo Corradini, Vicepresidente
Ciro Indolfi, Vicepresidente
Fabrizio Pane, Tesoriere
Francesco Romeo, Segretario
Mauro Boldrini, Direttore della comunicazione

Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma
06 8553259
segreteria@foce.online
intermedia@intermedianews.it



Con il contributo non condizionato di

Posteitaliane

