



**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)

I benefici dell'attività fisica



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 svolgere sempre un po' di movimento...

Per mantenere una buona forma fisica basta **muoversi regolarmente**, non è necessario praticare qualche tipo di sport. Il moto aiuta a sviluppare l'apparato muscolo-scheletrico e circolatorio, e a perdere peso.

L'attività fisica agisce su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il **metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione e il sistema immunitario**.

Muoversi ogni giorno contrasta e previene il colesterolo alto, mal di schiena, osteoartriti, diabete, malattie croniche cardiovascolari e alcune forme di cancro. È buona norma cominciare fin da giovanissimi a prevenire le malattie anche contrastando la sedentarietà.

Un'attività aerobica regolare riduce l'indice di massa corporea, è quindi fondamentale per evitare futuri possibili tumori legati al grave eccesso di peso. L'aumento del flusso di sangue ossigena i tessuti e permette di eliminare con efficienza le sostanze tossiche accumulate.

Muoversi accelera anche il transito intestinale.

Più lungo è il tempo in cui le sostanze di scarto dell'alimentazione rimangono in contatto con le mucose di stomaco e intestino, più alto è il rischio che eventuali composti tossici danneggino le cellule.





È consigliato svolgere nel corso della settimana almeno **150-300 minuti** di attività aerobica d'intensità moderata oppure almeno **75-150 minuti** di attività vigorosa, entrambe frazionate nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine dei vari impegni quotidiani.

Oltre all'attività di tipo aerobico è utile praticare anche esercizi mirati al **condizionamento muscolare** per aumentare la velocità del metabolismo, migliorare la pressione arteriosa, la respirazione e la frequenza cardiaca. L'attività muscolare dovrebbe concentrarsi sui più importanti gruppi muscolari come gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia.

Anche nella vita di tutti i giorni, attraverso piccoli cambiamenti, si può migliorare la propria mobilità:

Fare le scale al posto di prendere l'ascensore

Alzarsi dal divano per cambiare i canali della tv

Andare a piedi o in bici a fare piccole commissioni

Praticare giardinaggio



Per motivarsi e vedere i propri risultati si può fare affidamento su un **contapassi**, un piccolo strumento che permette di calcolare la distanza compiuta durante il giorno o nella settimana, calcolando così i chilometri percorsi.

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

