

StarMEGLIO

ANNO VI numero 46



**Datti
una mossa**
Attività fisica per tutti i gusti,
per vivere meglio e più a lungo

4

Alla ricerca del moto perduto



Paolo Pandolfi
 Coordinatore dell'Area Epidemiologia, Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna. Professore a contratto in Igiene Generale ed Applicata 3 del Corso di Laurea in Tecniche della Prevenzione nell'Ambiente e nei Luoghi di Lavoro dell'Università di Bologna - Facoltà di Medicina e Chirurgia

5

Lo sport dei figli



Patrizia Beltrami
 Medico specialista in Medicina Preventiva e Sanità Pubblica. Responsabile dell'unità operativa Promozione della Salute e della Rete Ospedali per la Promozione della Salute dell'Azienda USL di Bologna. Dal 2001 è Referente aziendale del progetto regionale Piani per la salute. Coordina interventi formativi ed educativi in collaborazione con enti ed associazioni del territorio.



Giuseppe Poletti
 Specialista in Medicina dello Sport e in Cardiologia. Direttore dell'U.O.C. Medicina dello Sport di Casalecchio di Reno - Centro di 2° livello. Coordinatore della Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Bologna. Esperto di diagnostica cardiovascolare e della valutazione funzionale dello sportivo.



Andrea Garulli
 Chinesiologo, laureato in Scienze Motorie. Docente di Educazione Fisica, preparatore atletico professionista e docente di Teoria e Metodologia nei corsi FIGC settore tecnico di Coverciano. Da anni collabora con l'Unità Operativa Complessa di Medicina dello Sport di Casalecchio di Reno come esperto della valutazione funzionale dello sportivo.



Andrea Masotti
 Specialista in Medicina dello Sport e Igiene e Medicina Preventiva, ha conseguito inoltre il Certificato Internazionale di Ecologia Umana presso l'Università di Padova. Collabora con l'Azienda USL di Bologna, partecipa attualmente al progetto riguardo la promozione degli stili di vita salutari, in particolare nell'infanzia.

10

Quante età hai



Giorgio Ghedini
 Medico del Lavoro del Dipartimento di Sanità Pubblica - Area Epidemiologia, Promozione della Salute e comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna. Formatore per la salute e la sicurezza negli ambienti di lavoro. Da anni medico del corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico.

La dieta dello sportivo

12

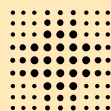
Andrea Pizzoli
 Medico, specialista della Medicina dello Sport e igiene epidemiologica della sanità pubblica. Attualmente referente dell'Ausl di Imola per la medicina dello sport



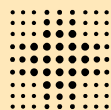
Quando c'è sapore a vincere

14

Loretta Rubini
 Nata a Granarolo dell'Emilia nel 1960. In carriera ha vinto 7 titoli italiani master fra 800-1500-2000 siepi in atletica leggera. Società di appartenenza: Cus Bologna. Ultimi migliori risultati del 2005: 2° cat MF 45 Mondiali Master 2000 siepi San Sebastian; 3° cat MF 45 Mondiali Master 800 San Sebastian



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Autorizzazione del Tribunale di Bologna n.7097 del 19.2.2001

Rivista mensile N. 46 anno 6, settembre 2006 a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

Direzione e Redazione
 Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino, Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna, via Castiglione 29, 40124 Bologna. Tel 051 6584971 fax 051 6584822, e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Direttore Responsabile
 Mauro Eufrosini

Caporedattore
 Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico
 Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

Redazione
 Alice Bonoli, Marcello Giusti, Marco Grana, Sara Nanni, Vito Patrono, Orietta Venturi

Segreteria di redazione
 Francesca Pisani

Progetto grafico
 Marco Neri

Illustrazioni originali
 Bruno Pegoretti

Foto
 Meridiana Immagini

Stampa
 Cantelli Rotoweb S.r.L.

Si ringrazia ZANHOTEL per il contributo alla stampa della rivista. Si ringraziano per la collaborazione AFM, Federfarma.



Datti una mossa!

Dal 7 al 10 settembre l'Azienda USL di Bologna a SANA con un grande stand dedicato all'attività fisica

Angolo natura o angolo palestra? Attrezzi da palestra o panchina in un parchetto? I visitatori possono scegliere la parte di stand che più fa per loro: l'attività fisica intesa nelle sue molteplici forme, dallo sport vero e proprio al movimento "naturale" che ognuno fa nelle attività della vita quotidiana, viene rappresentata, interpretata e promossa dall'Azienda USL di Bologna dal 7 al 10 settembre, dalle 9,30 alle 19, nel padiglione 26 stand B35/A34, a SANA salone internazionale del naturale, alimentazione, salute e ambiente.

Chi partecipa a una delle "proposte di contatto" dello stand riceve il coupon "datti una mossa" che riserverà una sorpresa - anzi due, una bicicletta e uno stepper - a un paio di visitatori fortunati.

Si tratta di brevi "prove" da effettuare all'interno dello stand, affiancati dagli operatori dell'Azienda e da alcuni partner che partecipano ai numerosi progetti dedicati all'attività fisica. Per il pubblico junior di Sana, sabato e domenica pomeriggio, "Piccole pesti", tre semplici test di motricità e coordinazione, flessibilità della colonna, capriola, salto in lungo da fermo/a, palla medica. Il test della spirometria (noto a molti che l'hanno fatto da bambini a scuola: è quello in cui si deve soffiare il più a lungo possibile in un boccaglio) introduce al tema

"attività fisica per chi ha un problema di salute"; in questo caso l'asma ma il discorso è valido anche per chi ha subito un infarto o un ictus, per chi soffre di diabete o di ipertensione. In programma giovedì e venerdì pomeriggio. All'alimentazione, argomento che interessa in modo trasversale tutti i discorsi legati all'attività fisica, è dedicato "Cosa mangio quando", un gioco in cui il pubblico deve abbinare una serie di piatti a situazioni collegate all'attività fisica in cui è adeguato mangiarli (ad esempio prima di una partita di basket, dopo un'ora di nuoto...). "Batticuore" propone il test della bici (una bicicletta posizionata su un rullo) con l'uso del cardiofrequenzimetro e le indicazioni pratiche sul modo corretto di accostarsi allo sforzo fisico.

Il tutto presentato dagli operatori sanitari che di attività fisica si occupano in numerosi settori dell'Azienda USL di Bologna, con approcci differenti in base all'area di attività: medicina dello sport e alcune specialità ospedaliere, che hanno sviluppato esperienze sperimentali innovative, a vario titolo legate al tema attività fisica; l'area della Promozione della Salute, che si rivolge soprat-

tutto alla popolazione "sana" cercando di incidere sugli stili di vita che condizionano la salute individuale e collettiva di una comunità. Tutti a disposizione, per informazioni e consigli, dei visitatori della fiera - e, quando Sana chiude i battenti, dei lettori di StarMEGLIO.

Lo stand è stato realizzato grazie al supporto di:

DECATHLON
BOLOGNA
IL NEGOZIO DEGLI SPORTIVI

via Tito Carnacini 5/7
tel. 051 633 3387


CERELIA
L'acqua dell'appennino bolognese



Alla ricerca del moto perduto

Muoversi=10% di vita in +

Solo la metà dei bolognesi fa sufficiente attività fisica. Contro ogni ragionevolezza: è dimostrato che muoversi è indispensabile per vivere bene.

Il collegamento tra quanto (e come) si vive e l'attività fisica che si fa è un dato di fatto. Gli esperti lo hanno anche quantificato: le stime parlano di circa il 10% della riduzione di mortalità per chi fa attività fisica moderata e regolare. Non quindi supercampioni o fanatici, bensì gente comune che si muove "normalmente", ma che grazie a questa buona abitudine ha un rischio ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione, traumi da caduta. Ciononostante la buona abitudine non fa presa su circa la metà delle persone che vivono a Bologna e provincia: secondo l'indagine PASSI (uno studio sugli stili di vita promosso da Istituto Superiore di Sanità e Regione Emilia-Romagna), il 42% di tutta la popolazione (dai 18 anni) non fa abbastanza attività fisica, mentre il 10% non ne fa proprio, vivendo una vita del tutto sedentaria. E dire che le "dosi" di attività fisica consigliata in generale - 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni - sono modeste, se le si sa "leggere": l'attività fisica non è solo quella fatta in

palestra o in piscina; un parco, anche una strada possono esserne il contesto. Andare al lavoro in bicicletta, fare le scale a piedi o un corso di tango, chiacchierare con gli amici facendo un giro in un parco invece che sul divano sgranocchiando arachidi... il discorso non è nuovo, anzi, si ripete usurato fino a diventare un filo fastidioso come i consigli su come difendersi dal caldo d'estate e dall'influenza d'inverno. Ma quella di aumentare l'attività fisica almeno intrecciandola negli "altri" impegni quotidiani potrebbe essere forse l'unica soluzione a una sedentarietà che mette a rischio il benessere e la vita stessa di un numero sempre maggiore di persone: le possono essere

attribuiti 1,9 milioni di decessi all'anno nel mondo e, insieme a una cattiva alimentazione, è alla base dell'attuale epidemia di obesità. Dunque attività fisica per tutti i gusti a seconda di età, condizioni di salute, stagioni, e di "propensione" dei diversi momenti della vita di ognuno... dai bambini che prima ancora di camminare possono sguazzare in piscina alle nonne che fanno ginnastica nel parco, chi abita in campagna e va a funghi e chi in città e fa pausa pranzo in palestra, l'ex-agonista che se non si sfoga con l'allenamento diventa insopportabile e chi avendo l'asma va come un treno. Possibile non trovare il proprio modo? **sn**

Attività molto leggera	Attività leggera	Attività moderata	Attività intensa	Attività agonistica
Camminare lentamente (2-3 km/h)	Camminare lentamente (4 km/h)	Camminare velocemente (6 km/h)	Jogging > 8.5 km all'ora	Correre > 12-20 km/h
Spazzare, lucidare Tagliare la siepe o l'erba	Ballo liscio	Bicicletta 20Km/h	Bicicletta 32Km/h	Ciclismo
Bocce	Pallavolo (divertimento)	Salire le scale ad un passo moderato	Cyclette 25Km	Tennis
Biliardo	Softball	Aerobica o ballo moderno impegno medio	Aerobica o ballo moderno impegno intenso	Aerobica o ballo Agonistico

di **Sara Nanni**

Cosa significa per un bambino non fare attività fisica, dal punto di vista fisico, psicologico, sociale. Quanti ce ne sono che non la fanno? All'estremo opposto, quali i rischi di un approccio di agonismo esasperato in tenera età? L'approccio con cui ci avviciniamo alla pratica di un'attività così fondamentale per la crescita e il benessere dei nostri ragazzi è indispensabile sia il più consapevole possibile.

Lo sport dei figli



Quando iniziare

Non c'è un'età giusta in generale, dipende dall'attività fisica che si ha in mente. La prima che può essere sperimentata è il nuoto (inteso come esercizi di acquaticità), adatto anche ai neonati, accolti in specifici corsi "0-6 mesi".

Fino agli 8-10 anni la scelta migliore è senza dubbio quella del gioco libero, cioè l'attività di movimento più leggera, propedeutica alla coordinazione motoria, che va imparata prima dell'età adolescenziale. Questo tipo di attività si può fare frequentando i corsi delle società sportive, quindi sotto la guida di un istruttore, a scuola durante l'ora di educazione fisica, ma anche sviluppando l'equilibrio mentre si impara ad andare in bicicletta, e nei tanti altri "giochi di movimento" che fanno la gioia di genitori sfiniti dal lavoro e nonni a rischio cadute. Anche nel nuoto, sport in cui l'agonismo inizia presto, fino agli 8 anni va assolutamente privilegiato l'aspetto natatorio - non solo stili e velocità, ma anche giochi nell'acqua.

Dunque, obiettivo coordinazione motoria. E se un genitore ha il sospetto che suo figlio abbia dei problemi? Può parlarne all'insegnante di educazione fisica, o anche rivolgersi a un medico dello sport: lo aiuteranno a capire se c'è un deficit motorio oppure se, più semplicemente, un ritardo nella maturazione è la causa di una temporanea difficoltà di coordinazione motoria, destinata a risolversi naturalmente.

dalla teoria alla pratica

FAI SPORT E MANGIA SANO**Per chi**

Allenatori, istruttori e dirigenti delle associazioni sportive.

Obiettivo

Fornire agli istruttori delle società sportive le conoscenze necessarie per affrontare e trasmettere informazioni corrette per una sana alimentazione, nozioni chiare circa l'utilità degli integratori. Vengono fornite informazioni anche riguardo gli aspetti preventivi e le ricadute sulla salute del doping.

Viene sottolineata l'importanza dell'attività fisica al di là degli aspetti agonistici e il ruolo fondamentale dell'istruttore che deve promuovere questo stile di vita anche in tutti coloro che ruotano attorno alla società sportiva (frequentatori, accompagnatori, famigliari degli atleti).

I Progettisti

Azienda USL di Bologna: Medicina dello Sport (medici dello sport e chinesiologo), Igiene degli alimenti e nutrizione (nutrionista/dietista).

I Partner

I Servizi Sociali dell'Azienda USL di Bologna, le Società sportive e i Comuni (Assessorati allo sport).

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330

Il ruolo dell'allenatore va oltre la cura del gesto atletico

Paolo Lambertini - dirigente della Polisportiva Masi, si occupa di formazione di allenatori, istruttori e dirigenti della società sportiva di Casalecchio di Reno - ha partecipato all'ideazione di "Fai sport e mangia sano".

Perché?

"In un mondo sportivo affidato pressoché completamente all'associazionismo e al volontariato, la preparazione degli operatori è spesso carente: con un corso di pochi mesi si prende un brevetto e si diventa istruttore. Ma un ruolo di educatore 'forte' come quello di un allenatore, in certi momenti tenuto più in considerazione dei genitori, della pubblicità, della scuola, ha bisogno di competenze specifiche. Anche su aspetti che non c'entrano direttamente con il gesto atletico, come quelli di cui parliamo negli incontri di 'Fai sport e mangia sano'".

Buona accoglienza per gli incontri in Polisportiva?

"La difficoltà a coinvolgere c'è stata, la prima reazione degli operatori non è stata di grande slancio partecipativo. Poi però siamo decollati e gli incontri sono diventati una base di discussione e uno stimolo a motivare i colleghi all'attenzione sui temi dell'alimentazione nello sport e del doping. Stimolo forte visto che un dirigente che ha partecipato è riuscito a coinvolgere per un successivo ciclo di incontri una ventina di altri operatori sportivi."

Quale scegliere

Il criterio principale è sempre quello di assecondare il desiderio del bambino, anche correndo il rischio che la scelta non si riveli poi duratura. I bambini tendono a scegliere l'attività fisica seguendo la propria indole, quello che piace e dà piacere fare; vedendola assecondata al momento della scelta, più facilmente chiederanno poi consiglio in caso di difficoltà, almeno si spera!

Da praticare con attenzione, e da evitare in fase di crescita, gli sport asimmetrici, come il tennis, in quanto controindicati in caso di alterazioni della colonna (ad esempio scoliosi evolutiva).

In fase di crescita si possono eventualmente fare ogni tanto come gioco, ma per praticarli in modo sistematico conviene aspettare la pubertà (10-12 anni).

Sport di gruppo sempre preferibili a quelli individuali, per i quali è meglio aspettare la maturità psicologica necessaria, che i bambini raggiungono di solito non prima dei 10 anni.

Agonismo: quando e come

Fatto salvo il principio che fino a 8-10 anni l'attività fisica va proposta come divertimento, un eventuale, successivo approccio alla pratica sportiva agonistica deve partire da un punto fermo: bisogna far capire al bambino che lo sport occupa un suo spazio, ma va coniugato con il resto degli impegni della vita, studio e tempo libero. Fino ai 16-18 anni un aspetto non può comunque andare a completo scapito dell'altro; facile a dirsi, più arduo trovare nella pratica il giusto equilibrio tra l'attività intensa dell'allenamento quotidiano e la vita "normale" da adolescenti. Oltre al rischio di trascurare lo studio, è importante per i genitori tener d'occhio la socialità di un figlio agonista per evitare che il piacere e l'ambizione sportiva lo portino a estraniarsi dalle altre situazioni che fanno dell'adolescenza il momento unico che è. Ma i genitori devono anche tener d'occhio se stessi: le aspettative che riversano sui figli talvolta li portano a superare limiti pericolosi, non accorgendosi ad esempio di conseguenze pesanti (stanchezza cronica, sindrome da sovrallenamento) e pretendendo dal medico dello sport "sponde" ancor più pericolose per gestirle ad esempio l'uso massiccio di integratori o di farmaci dopanti.

dalla teoria alla pratica

UN ANIMALE PER AMICO: A SCUOLA CON IL PONY

Per chi

Bambini delle scuole elementari a partire dalle 3° classi.

Obiettivo

- Avvicinamento dei bambini alla natura, in ambiente delimitato (la scuderia) fornito di regole precise e con tempi ben definiti a scandire le varie attività (lavoro, riposo, alimentazione).
- Miglioramento della capacità di collaborare attraverso il lavoro in piccolo gruppo. Socializzazione e accettazione delle regole.
- Aumentare l'attività fisica e motoria nei bambini.

Cosa si fa

Si forniscono conoscenze di base su: etologia e allevamento degli equini; impiego del cavallo negli sport equestri e per ippoterapia; accudimento del cavallo (pulizia, alimentazione, selleria, manutenzione dei box e dei finimenti).

Lavoro pratico in maneggio: avvicinamento del cavallo e interazione con l'animale; lavoro di squadra; esperienze in sella a pony. Test motori in entrata e alla fine del progetto per valutare miglioramenti nelle capacità motorie, specie coordinative.

I Progettisti

Azienda USL di Bologna: Servizio Veterinario di Casalecchio di Reno con la collaborazione della Medicina dello Sport (medici dello sport e chinesiologo).

I Partner

Gli insegnanti e i genitori dei bambini delle scuole Garibaldi di Casalecchio di Reno e delle scuole elementari di Piandivenola.

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330



Segnali di disagio: come gestirli

Pigrizia a cui non dare spago oppure difficoltà che se non "ascoltate" rischiano di trasformarsi in problemi veri e propri? Può capitare che un bambino o un ragazzino manifesti resistenza verso lo sport che sta praticando. Una componente di paura di fronte alla prestazione è fisiologica, ma se non si riesce a superarla naturalmente affrontando il gesto sportivo allora c'è forse qualcosa "che tocca". L'ansia da prestazione può derivare dalle dinamiche più disparate, un esempio tra tanti può essere il fatto che, in uno sport di squadra, si giochi troppo poco e quindi non si abbia mai la possibilità di prendere veramente confidenza con il campo, la sua fauna, i suoi ritmi e i suoi meccanismi. Cosa fare? Sicuramente parlare con il proprio figlio, ed eventualmente anche con l'istruttore per concertare insieme una strategia che sblocchi la situazione.

A volte però la difficoltà può venire proprio da un istruttore con pretese che il bambino percepisce come eccessive: il rapporto crea tanti piccoli traumi che possono condurre fino all'abbandono dell'attività sportiva. Per evitarlo non esistono regole certe, quello che i genitori possono fare è cercare di affrontare il disagio insieme al bambino ed eventualmente proporgli di continuare a fare sport in un'altra struttura.

dalla teoria alla pratica

SAMBA - Sorveglianza attività motoria bambini

Per chi

Bambini di 8-10 anni che frequentano la scuola primaria nel territorio dell'Azienda USL di Bologna. Destinatari indiretti sono i loro insegnanti e genitori.

Cosa si fa

Vengono eseguiti dei test di capacità motoria, quindi vengono fatti interventi di promozione dell'attività motoria con attività nelle classi. Vengono inoltre somministrati questionari di ingresso e in uscita (al 3° anno dello studio) a insegnanti, genitori e bambini.

Obiettivo

Incrementare del 20% il numero di bambini che pratica regolarmente attività fisica per almeno 30' al giorno; e ridurre del 10% il numero di bambini che non pratica regolarmente attività fisica nel tempo libero. Più in generale si intende favorire l'adozione da parte dei bambini di uno stile di vita corretto e duraturo; oltre a fornire ai docenti e alle famiglie un supporto per valutare le abitudini motorie e le capacità fisiche dei bambini.

I progettisti

Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna; Dipartimento di Medicina e Sanità Pubblica dell'Università degli Studi di Bologna.

I partner

Scuole del territorio e Centro Servizi Amministrativi del Provveditorato (previsto il rapporto con enti locali e Rete Città Sane, nell'ambito del Piano per la Salute).

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330

Attività fisica anche per il cervello

"I bambini si sono sottoposti ai vari test ginnici, e assai compiaciuti hanno mostrato con grande orgoglio ed entusiasmo le proprie 'doti atletiche'. Così Andrea Masotti, medico dello sport, descrive l'approccio da parte dei bimbi nei confronti di Samba.

L'attività è stata presentata ai piccoli come una nuova esperienza o come una consuetudinaria ora di ginnastica?

"Il progetto è stato volutamente mostrato agli alunni della scuola-campione come una sorta di 'test divertente', grazie al quale gli scolari hanno avuto la possibilità di fare attività fisica diversa dal solito, mediante esercizi suddivisi in base alla difficoltà. Va peraltro tenuto presente che promuovere l'attività fisica tra i bambini, come facciamo con Samba, ha sì risvolti nel campo fisico-motorio e riscuote l'apprezzamento immediato dei bambini, ma ha anche importanti conseguenze nell'ambito psichico e dell'autostima".

E le reazioni dei genitori?

"Tutte le famiglie tranne una hanno aderito al progetto. Purtroppo non sono a conoscenza dei motivi di quell'unico rifiuto, ma sono soddisfatti del 99% dei consensi."

La prima parola che le viene in mente pensando a questo progetto?

"Corsa, quella vivace dei bambini durante questa iniziativa, ma anche il 'percorso' che come azienda sanitaria stiamo compiendo per promuovere tra i cittadini, anche i piccoli, uno stile di vita sano."

Fabrizio Muzzi



Il rapporto genitore-istruttore

Non è un ruolo da sottovalutare, quello dell'istruttore: durante l'attività sportiva fa in pratica le veci del genitore. Va quindi da sé che non è il caso di "consegnare" passivamente i propri figli. Allo stesso tempo non può funzionare una presenza pressante dei genitori che tenda a sovrapporre il loro ruolo a quello dell'istruttore nel momento dello sport. Quindi, ancora una volta, la ricerca dell'equilibrio: genitori presenti rispetto alle attività sportive dei figli ma "defilati", espliciti nel far capire che le seguono, che sono al corrente di quello che succede, che hanno il polso della situazione, ma anche che sono consapevoli dell'importanza di mantenere i rispettivi ruoli.

Niente attività fisica: ecco gli effetti

L'obesità infantile dipende in minima parte da fattori ereditari: per il 90% è dovuta a uno stile di vita fatto di sedentarietà e cattiva alimentazione, che spesso sfocia in veri e propri disturbi alimentari ed è in parte una conseguenza di un mancato o sbagliato rapporto con il movimento e con il proprio corpo.

Sviluppo muscolo-tendineo e osseo sono favoriti dall'attività fisica. Anche quella più semplice, che ha la forma del gioco, allontana il rischio di ipotonia muscolare, cioè di un tono muscolare inferiore a quello normale per età e fase di sviluppo.

Non meno importanti sono gli aspetti socializzanti che rischiano di risultare atrofizzati in un bambino che non fa attività fisica: la capacità del confronto con gli altri, diverso da quello che in aula vede i bambini tutti da una parte e gli insegnanti dall'altra, i bambini insieme che sperimentano ruoli e relazioni, l'attività fisica collettiva che aiuta ad accettare il carattere altrui ●



dalla teoria alla pratica

S.O.S. Sovrappeso - Obesità Sottopeso

Per chi

Genitori o altri famigliari di bambini in sovrappeso che frequentano le scuole elementari.

Obiettivo

Fare acquisire competenze, motivazione e supportare il cambiamento di genitori di bambini con problemi di sovrappeso legato ad uno stile di vita alimentare e motorio non adeguato.

Cosa si fa

In un clima accogliente si favorisce lo scambio di esperienze, la riflessione come occasione di cambiamento, la valorizzazione della risorsa della persona messa a disposizione di tutti.

Nei partecipanti aumentano conoscenza e consapevolezza del problema. È sempre presente un conduttore, che fa parte di un'équipe di esperti (pediatra, psicologo, dietista, psicomotricista, medico dello sport, igienista).

I progettisti

Azienda USL di Bologna: Dipartimento di Sanità Pubblica (Igiene Alimenti e Nutrizione, Medicina dello Sport), Dipartimento Cure Primarie (Pediatria di Comunità, Neuropsichiatria infantile).

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330

Quante età hai?

di **Francesco Bianchi**

Quante persone sentono di avere un'età diversa da quella scritta sui documenti? Parlare di età è in sé troppo generico: vi è un'età personale, quella che ognuno sente di avere al di là del numero dei compleanni festeggiati, un'età sociale, che è quella che gli viene attribuita dagli altri in base alle loro osservazioni ed ai loro giudizi, un'età cronologica, che è quella che indica il tempo trascorso a partire dalla data di nascita.

"La questione oggi - dice Giorgio Ghedini, medico del Lavoro Area Epidemiologia, Promozione della Salute e comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna - è quella di individuare le caratteristiche della persona, definire la sua età biologica rispetto a quella che appare sulla sua carta di identità e correggere gli squilibri esterni ed interni di chi vuole vivere meglio oltre che più a lungo. Invecchiare, ovviamente, è il destino della vita, il punto però non è quello di invecchiare con il minimo disagio possibile, ma invecchiare in maniera positiva".

Oggi si tende ad esaltare il culto della giovinezza, della bellezza, dell'efficienza e della produttività, facendo sentire inutili le persone che si ritirano dal lavoro e dalla vita attiva. Il senso di sconforto che circonda la sola parola invecchiamento fa sì che sempre più spesso si faccia ricorso a perifrasi, eufemismi e termini artificiali che servono di fatto a mascherare la realtà ed a coprire i propri pregiudizi. È il caso di alcune espressioni derivate per analogia dal mondo della natura, come il confronto fra le ore del giorno e della notte e le stagioni dell'anno: la vecchiaia risulterebbe essere la sera e l'inverno.

"Così il semplice, naturale e del tutto sano processo di invecchiamento fisiologico - continua Ghedini - è stato spesso trattato come una patologia. La riduzione delle capacità funzionali, l'emarginazione, la fragilità o la sofferenza che si possono talvolta osservare nelle persone anziane favoriscono la nascita del pregiudizio, che si fonda non solo sull'ignoranza, ma anche sul rifiuto infantile di confrontarsi con la propria futura vecchiaia. Per questo motivo capita che gli anziani vengano osservati e giudicati come se fossero una categoria particolare, 'diversa' da un concetto ideale di 'normalità': a tutto ciò, comunque, porrà inevitabile rimedio il fatto che gli anziani saranno a breve, come dicono le proiezioni demografiche, la parte predominante della popolazione".

Cosa fare allora per invecchiare con 'successo'?

"La vita, in generale, è un capitale di benessere da costruire giorno dopo giorno e dal quale attingere nel tempo. Invecchiare bene dipende, in gran parte, da come mangiamo e se siamo in sovrappeso, da come reagiamo allo stress, se fumiamo, dai controlli medici cui ci sottoponiamo (ad esempio gli screening) e soprattutto se facciamo attività fisica. L'attività fisica, così fondamentale: cogliere l'emozione di sentire un muscolo che si tende, il cuore che accelera, il corpo che chiede aria per prolungare uno sforzo; anche per dimostrare di farcela. Ma più di tutto per il piacere. Sport che insegna a stare con gli altri. Capiersi al volo o parlare e provare ore in cerca dell'intesa perfetta, piangere e poi ridere insieme di un errore, pensare sempre alla prossima occasione, dare una pacca sulla spalla quando serve e sapere di poterla ricevere. È fondamentale dunque trovare tempo per alimentare questo capitale che altrimenti sarà troppo esiguo quando più ne avremo bisogno. Per invecchiare bene ci vuole equilibrio, il benessere non è solo assenza di malattia o una condizione economica solida, il presupposto del benessere è dato dalla caratteristica principale del passare degli anni: la saggezza. È fondamentale dunque accettarsi, ovvero modellare i bisogni, le necessità e nutrire aspettative consone alla propria condizione del momento, così da non farsi trovare impreparati. Bisogna dunque liberarsi dai pregiudizi e dagli stereotipi provenienti dagli schemi e dai modelli già acquisiti, per cogliere le nuove opportunità; scoprire gli aspetti originali e nuovi delle situazioni per mettersi in gioco; prefiggersi nuove mete da raggiungere e progettare i relativi percorsi, per rispondere alle proprie esigenze con modalità e mezzi idonei. La vecchiaia è una condizione libera dai vincoli fissati dagli schemi caratterizzanti i ruoli vissuti nell'età attiva e disponibile ad apprendere nuovi modelli di comportamento. Per combattere i pregiudizi, dunque, la propria età matura deve essere un esempio di realizzazione personale e non di declino. Realizzazione che dobbiamo costruire giorno per giorno: pensare alla salute quando la si ha e non quando la si comincia a perdere, cominciando dagli stili di vita e dall'attività fisica che deve essere praticata durante tutto l'arco della vita".



.....
Ha ancora un senso parlare di età ?
Un Presidente della Repubblica di
70 anni può essere considerato
giovane, mentre un atleta potrebbe
sentirsi dare del 'vecchio' a soli 30 anni.
.....

dalla teoria alla pratica

PREVENZIONE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Per chi

Persone di età inferiore a 60 anni a rischio di patologie cardiovascolari.

Obiettivi

Migliorare la qualità e aspettativa di vita delle persone a rischio di patologie cardiovascolari, attraverso la prevenzione di obesità, diabete, fumo ed ipertensione promuovendo conoscenze e specifiche abilità delle persone coinvolte.

Cosa si fa

I medici di medicina generale individuano, tra i loro assistiti, quelli più a rischio di patologie cardiovascolari. A queste persone viene proposto un percorso di counseling motivazionale di gruppo: cinque incontri quindicinali con il supporto di nutrizionisti, dietisti, psicologi, medici dello sport, chinesologi, fisioterapisti, per aumentare la loro conoscenza e consapevolezza del problema e far sperimentare graduali modifiche di comportamenti verso uno stile di vita più sano (alimentazione, attività motoria, prevenzione e trattamento del tabagismo).

I progettisti

Azienda USL di Bologna: Dipartimento di Sanità Pubblica (Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Medicina dello Sport, Promozione della Salute), Distretti Sanitari, Dipartimento di cure primarie, Dipartimento Medico, Dipartimento Igienico organizzativo (Dietologia e Nutrizione clinica)

Azienda Ospedaliero-Universitaria S.Orsola-Malpighi: Malattie del Metabolismo.

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330

dalla

CARTSPORT40

Per chi

Sportivi agonisti sopra i 40 anni.

Cosa si fa

Nel corso della visita di idoneità sportiva agonistica ogni medico dello sport applica la Carta del rischio cardiovascolare per valutare il rischio globale assoluto (RGA) in termini standardizzati (e evidenziare la probabilità di andare incontro ad un evento cardiovascolare maggiore nei 10 anni successivi, conoscendo il valore di 6 fattori di rischio). Al termine della visita si appuntano sul "libretto sanitario dello sportivo" (valido su tutto il territorio regionale) gli esami diagnostici da richiedere a seconda del livello di rischio evidenziato. In questo modo lo sportivo può tenere costantemente monitorata la propria situazione.

Obiettivo

Far sì che la visita di idoneità sportiva agonistica, importante momento di prevenzione primaria, assuma sempre maggiore efficacia riuscendo a individuare anche le forme silenti di cardiopatia ischemica (malattia che aumenta all'aumentare dell'età, prima causa negli episodi di morte improvvisa da sport negli over 40).

I Progettisti

Azienda USL di Bologna: Medicina dello Sport (medici dello sport e cardiologi), Dipartimento di Sanità Pubblica.

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330

di **Marcello Giusti**

Quando ci alimentiamo otteniamo dai cibi energia, sotto forma di calorie, che il nostro organismo utilizza per svolgere le funzioni fisiologiche indispensabili per la sopravvivenza anche in stato di riposo e per le varie attività della vita quotidiana: lavoro, studio, gioco e attività fisica. Le regole alimentari che deve seguire chi pratica attività fisica non differiscono sostanzialmente da quelle di una persona che non ne pratica e sono definite nei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" proposti dalle società scientifiche; ovviamente l'alimentazione deve garantire un apporto di calorie totali che reintegri le quantità di calorie consumate.

La suddivisione degli alimenti in relazione al momento dell'attività fisica

L'esigenza specifica dello sportivo è quella di arrivare al momento dell'allenamento o della competizione idratato, con le cellule muscolari ben fornite di "benzina" e di non avere processi digestivi in corso. A questo scopo è utile un intervallo di non meno di tre ore tra pasto e esercizio fisico. Il pasto prima dell'attività motoria o sportiva non deve essere abbondante e deve essere costituito prevalentemente da zuccheri complessi (pasta, riso) integrati da una quota ridotta di grassi e proteine, non facendo mancare frutta e verdura. Durante l'intervallo tra il pasto e la gara o l'allenamento è utile mantenere l'idratazione dell'organismo bevendo frequentemente piccole quantità di liquidi contenenti zuccheri molto diluiti (non devono superare il 5% di concentrazione nel liquido). Come quantità di riferimento si può considerare di bere nell'ora che precede l'esercizio sino a 500cc di liquidi (acqua, tè, succhi di frutta diluiti o integratori appositamente preparati). Durante la gara o l'allenamento, quando si superano i 45-60 minuti di sforzo occorrerà prevedere un rifornimento di acqua e sali minerali e di zuccheri. Infatti sforzi molto prolungati sono in grado di esaurire le scorte energetiche del nostro organismo, in particolare il glicogeno muscolare che è il carburante più efficiente utilizzabile nelle prestazioni di lunga durata, inoltre si pos-

La dieta dello sportivo



Attività fisica e alimentazione, anime gemelle si potrebbe dire inseparabili.

sono avere grosse perdite di acqua e anche di sali con la sudorazione. L'alimentazione nella prima ora del dopo gara o allenamento dovrebbe ricalcare quella adottata nell'ora che ha preceduto l'inizio dello sforzo per favorire il ripristino dei depositi muscolari di zuccheri e compensare le perdite in acqua e sali minerali. Garantire un recupero rapido è fondamentale perché i cambiamenti biochimici provocati dall'allenamento che sono alla base del miglioramento delle prestazioni intervengano pienamente solo dopo un recupero efficace e completo. Utili a tal proposito sono le spremute e succhi di frutta (300-500cc), consigliabile è il consumo di mele e banane, ricche di

potassio e con potere alcalinizzante. Il pasto dopo la gara o l'allenamento intenso dovrebbe avvenire ad almeno tre ore dalla fine dell'attività ed essere più ricco di proteine (animali e vegetali) rispetto ai precedenti.

La dieta non aggiunge ma può togliere

L'alimentazione non aggiunge nulla alla potenzialità fisica dello sportivo, al contrario, errori alimentari possono compromettere una prestazione atletica. Diete speciali dovrebbero essere utilizzate con cautela, personalizzate e prescritte preferibilmente da un medico, che potrà effettuare esami idonei a valutare l'assenza di controindicazioni e a controllarne gli effetti ●

NON SI PUÒ PERDERE PESO SE NON CI SI MUOVE: QUESTIONE DI METABOLISMO E allora, vai col tango! Ma anche con le passeggiate o semplicemente il giardinaggio.

Muoversi è salutare e per dimagrire addirittura fondamentale. Perché? Il nostro organismo reagendo all'impoverimento di scorte energetiche e sostanze strutturali, che avviene nei tessuti impegnati nel lavoro, aumenta il rifornimento alle cellule attive con sostanze energetiche per portare proteine ed enzimi ad un livello superiore rispetto alla situazione precedente il lavoro. Questa risposta si manifesta attraverso un aumento delle strutture cellulari funzionanti e quindi ad un miglioramento del metabolismo. La conseguenza è, tra l'altro, una migliore assimilazione dei cibi. Se il lavoro si ripete con periodicità adeguate l'adattamento che si produce diventa stabile.

Un peso eccessivo dà nel tempo seri problemi alle articolazioni, affatica il cuore, aumenta la probabilità di ammalarsi di diabete e di alcuni tipi di tumore. L'attenzione di chi ha qualche chilo di troppo non va posta solo alla quantità e qualità degli alimenti, ma anche all'attività fisica. Riducendo troppo la quantità e la qualità del cibo, infatti, può succedere che il nostro organismo si adatti modificando il metabolismo, e quindi non si riesca a perdere stabilmente il peso in eccesso mentre, associare ad una dieta equilibrata, una moderata ma costante attività fisica presenta innumerevoli vantaggi. I sedentari si giustificano soprattutto chiamando in causa la mancanza di tempo o di motivazione senza tenere conto che non è assolutamente necessario strafare! Qualche piccolo trucco può aiutare anche i più pigri senza che neppure se ne accorgano.

Camminare a passo spedito per una quarantina di minuti 3 volte la settimana o fare le scale per 15 minuti un paio di volte al giorno sono già una buona attività, ma per chi non ce la facesse proprio deve almeno evitare gli ascensori e l'auto per tragitti brevi, e magari in ufficio non tenere tutto sulla scrivania, costringendosi ad alzarsi dalla sedia e a fare due passi per prendere il materiale che serve di volta in volta.

- **i carboidrati** rappresentano la principale fonte di energia del muscolo, dovrebbero rappresentare il 55-70% delle calorie introdotte di cui il 90% dai carboidrati complessi (presenti nei cereali: pane, pasta, riso) e non più del 10% dai carboidrati semplici (zucchero comune, zucchero di canna, miele, zuccheri della frutta, bibite dolci);

- i lipidi dovrebbero rappresentare il 15-30% delle calorie introdotte di cui non più di un terzo saturi (presenti soprattutto nelle carni e nel latte e latticini), un terzo monoinsaturi (olio d'oliva), un terzo poliinsaturi (oli di semi, grassi dei pesci);

- **le proteine** dovrebbero rappresentare il 10-15% dell'introito calorico garantendo allo sportivo almeno una quantità di 1-1,5 grammi per ogni chilogrammo di peso corporeo. Dovrebbero provenire da alimenti di origine animale (uova, carne, pesce, latticini) e vegetali (cereali e legumi) in uguale quantità, al fine di garantire la presenza nella dieta di tutti gli aminoacidi (elementi costitutivi delle proteine) necessari.

- **le vitamine e i sali minerali** devono essere assunti attraverso il regolare consumo di frutta e verdura, soprattutto fresche; è consigliato il consumo di almeno cinque razioni di frutta o verdura al giorno. Importantissima la funzione antiossidante di questi alimenti che contrasta la produzione, dovuta all'esercizio fisico, di sostanze ossidanti (i cosiddetti radicali liberi) che possono danneggiare le cellule.

- **l'acqua**, il suo apporto è di prioritaria importanza. La disidratazione incide in maniera drammatica sull'efficienza muscolare dell'atleta, quindi occorre non solo reintegrare le perdite di acqua, ma anche cercare di prevenire la disidratazione, bevendo spesso e abbondantemente durante la giornata, anche prima di avere la sensazione di sete. Nello sportivo sono preferibili le acque medio minerali, in quanto consentono un maggior recupero dei sali minerali persi con la sudorazione.

dalla teoria alla pratica

DIMAGRIRE INSIEME

Per chi

Persone in sovrappeso o obese, di ogni età (adolescenti e adulti).

Cosa si fa

- Gruppo di auto mutuo aiuto: una volta alla settimana per un'ora e mezzo i partecipanti al gruppo si incontrano per condividere difficoltà, riflessioni, informazioni, considerazioni legate all'obesità.
- Attività fisica in palestra: una volta alla settimana per un'ora le persone svolgono attività motoria in palestra guidate da un chinesiologo che propone un lavoro specifico con esercizi mirati al trattamento delle persone obese.
- Attività fisica in piscina: una volta alla settimana per un'ora le persone praticano un'attività ginnica in acqua (ambiente particolarmente indicato per persone con problemi di obesità). Sia l'attività in palestra che quella in piscina vengono svolte in ambienti ad uso esclusivo dei partecipanti al gruppo per rendere meno difficoltoso da parte loro esporsi durante la pratica sportiva.
- Incontri informativi con dietista, nutrizionista, endocrinologo, medico dello sport, chinesiologo e psicologo.

I Progettisti

Polisportiva Masi di Casalecchio di Reno; Azienda USL di Bologna: Medicina dello Sport, Igiene degli alimenti e nutrizione; Azienda Ospedaliero-Universitaria S.Orsola-Malpighi: Endocrinologia.

I Partner

Comune di Casalecchio di Reno.

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330

Quando c'è più sapore a vincere

La storia di Loretta Rubini, atleta e campionessa "asmatica" bolognese

di **Vito Patrono**

L'asma bronchiale è una malattia infiammatoria cronica delle vie aeree che causa broncoostruzione (difficoltà del passaggio di aria nei bronchi) e sintomi respiratori tipici (respiro sibilante, tosse irritativa, fatica a respirare).

Immaginate, ora, un'atleta a tutto tondo, che si diverte quando corre e ancor di più quando vince e che nel 2002 scopre di avere l'asma.

È la storia di Loretta Rubini, campionessa del Cus Bologna, 7 titoli italiani fra gli 800 - 1500 - 2000 siepi nella categoria Master (gare dedicate agli atleti over 35 anni).

Loretta, la tua vita, tra fatica e medaglie conquistate, nel 2002 accetti una nuova sfida: l'asma. Cosa succede da quel momento?

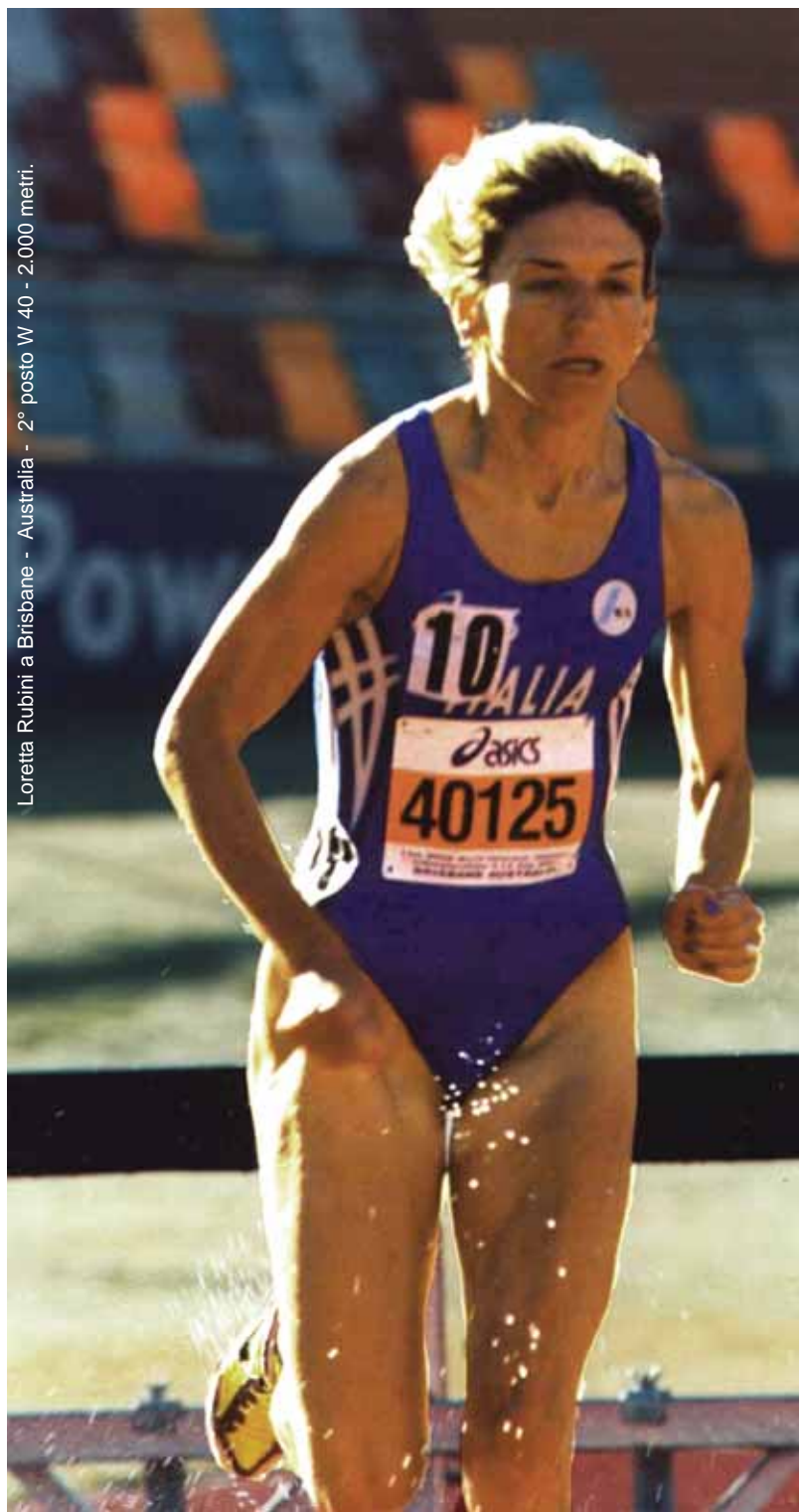
"Quando nel novembre del 2002, mi sono ritrovata con difficoltà respiratorie tali che non mi permettevano di finire gli allenamenti, mi fu consigliata una visita specialistica dove mi diagnosticarono un'asma da sforzo. Ero costernata: come potevo continuare a correre professionalmente se quando forzavo mi venivano crisi asmatiche?

Ho provato a reagire informandomi e cercando medici che si occupassero del problema dell'asma da sforzo nello sport. Ero sempre più convinta di continuare a correre da professionista. Fortunatamente ho trovato medici che mi hanno dato soprattutto speranza ma anche una terapia farmacologica da seguire scrupolosamente. Inizialmente è stata dura accettare di dover dipendere dai farmaci per continuare a correre. A volte, quando stavo meglio, provavo a sospendere la terapia, ma senza successo. Sono sempre ritornata sui miei passi.

Ora, finalmente, accetto l'idea che la mia attività agonistica è strettamente legata all'uso dei farmaci contro l'asma".

Con quali limiti hai dovuto convivere? Come è cambiata la tua vita agonistica?

"Ho sempre ben presente che anche se i farmaci mi aiutano, il problema dell'asma da sforzo rimane, quindi il



Loretta Rubini a Brisbane - Australia - 2° posto W 40 - 2.000 metri.

periodo invernale, le giornate molto fredde, gli sbalzi di temperatura, possono crearmi dei problemi nell'attività sportiva. Ad ogni modo non mi scoraggio e se devo allenarmi per una gara importante lo faccio ugualmente. A volte va bene altre no, d'altronde rischiare fa parte dell'attività agonistica. L'importante è continuare a correre".

È cambiato il modo di allenarti?

"È cambiato solo il mio approccio all'allenamento, sono forse meno sicura, un po' di umidità in più o in meno può modificare la mia respirazione e di conseguenza il mio allenamento."

I farmaci che utilizzi sono considerati sostanze dopanti?

"Sì. Ogni 6 mesi, infatti, per non incorrere nella giustizia sportiva, devo presentare al CONI un certificato medico rilasciato da uno specialista dell'Azienda Usl che motiva e autorizza l'utilizzo di farmaci contro l'asma".

Continui a correre?

"Certamente, le mie specialità sono le gare del mezzofondo (800 e 3000 metri, i 2000 e 3000 siepi) in inverno corro nei campionati di corsa campestre (gare su terreno misto che vanno dai 4 agli 8 Km). Adesso sto preparandomi per la maratona, esperienza non nuova visto che nel passato ne ho già fatte".

Risultati e riconoscimenti nazionali e internazionali anche con l'asma non sono mancati, giusto?

"Per fortuna i risultati sono continuati ad arrivare. Nel 2003 ho vinto il titolo mondiale master negli 8 km di corsa campestre. Nella stessa specialità nel 2005, nei campionati mondiali master, ho fatto un 3° posto. Sempre lo scorso anno mi sono classificata 3° negli 800 metri in pista e 2° nei 2000 siepi. Comunque al di là dei risultati io mi diverto molto a correre".

Ci sono altri atleti asmatici, che tu conosci?

"Conosco altri atleti con problemi di asma o di allergie varie. Non

pensavo ce ne fossero tanti. Anche questo mi ha dato la forza di continuare a correre".

Essere "atleti asmatici" è una questione di testa o di gambe ?

"Essere asmatici è forse più un problema di testa, è chiaro il problema rimane, ma perché farsi condizionare da tutto ciò? E poi se qualche volta si è costretti a fermarsi perché sopraggiunge una crisi asmatica pazienza, speriamo non sia in una gara importante".

Cosa consigli agli atleti professionisti e a quelli "della domenica" asmatici come te ?

"Agli atleti professionisti consiglio

di andare avanti nella loro attività seguendo le terapie prescritte dal proprio medico. Agli atleti "della domenica" oltre alle prescrizioni del medico consiglio comunque di correre, un'attività sportiva moderata può aiutarli nella lotta contro l'asma".

Qual è il tuo rapporto con le atlete che alleni?

"Le atlete che seguono conosco il mio problema. Con la mia testimonianza spero di trasmetterle la voglia di conoscere e convivere con i possibili limiti - ostacoli che potranno trovare nella loro vita, sia agonistica che personale, in modo da poterli superare. Come si dice: volere è volare" ●

dalla teoria alla pratica

DIAMOCI RESPIRO

Per chi

Operatori sportivi, allenatori, genitori e atleti di Bologna e provincia e insegnanti di Educazione Fisica delle scuole della provincia di Bologna.

Cosa si fa

Corsi di formazione UISP, realizzati dall'UO di Pneumologia dell'ospedale Bellaria, per affrontare le malattie respiratorie e riconoscerne i sintomi per prevenirle.

Obiettivo

Prevenzione e cura dell'asma da sforzo. Colpisce dall'11 al 50% degli atleti, è spesso misconosciuta o addirittura celata dagli sportivi stessi, ma è assolutamente trattabile.

I progettisti

Pneumologia Ospedale Bellaria, Promozione della Salute, Progetto HPH (Ospedali per la Promozione della Salute).

I partner

UISP della Provincia di Bologna, Provveditorato agli Studi di Bologna e Provincia, Federfarma e Farmacie Comunali di Bologna e provincia, Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri (AIPO) e Gruppo Attività Educazionale AIPO.

Per informazioni

Promozione della Salute - Azienda USL di Bologna
Tel. (segreteria) 051 622 4330



UNA SCELTA DI TESTA

L'attività fisica favorisce l'ossigenazione dei tessuti e l'eliminazione delle sostanze tossiche dal nostro corpo. Abbassa la pressione arteriosa e il colesterolo, favorisce la circolazione sanguigna, è indispensabile per la salute delle ossa oltre a stimolare il buon umore.

Se hai testa, usa i piedi