

StarMEGLIO

Voce dello sportello per la Prevenzione

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

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

Poste Italiane, spedizione in abbonamento
postale 70% Aut. DRT/DCB-Bo

ANNO V numero 35

IN QUESTO NUMERO

La soglia dell'aria
Pag. 2

Mobilità
sostenibile?
Pag. 3

C'è odore di chiuso
Pag. 5

Il basket
Pag. 7

Non solo auto.

**Inquinamento e traffico:
pensiamo a una mobilità sostenibile**

La soglia dell'aria

Alta concentrazione di sostanze inquinanti nell'aria significa danni alla salute. Uno studio su Bologna e provincia dice quanti

di Sara Nanni

60 morti nel 2003 per esposizione a polveri sottili, cioè inquinamento dell'aria. È quanto emerge da uno studio eseguito nel territorio di Bologna e provincia, basandosi su un sistema di simulazione sperimentale. "I danni

de pubblico perché sono le sostanze inquinanti che affliggono l'aria di Bologna e provincia – come d'altronde quella degli altri centri urbani che soffrono di inquinamento. PM10 e ozono si danno il cambio, il primo più diffuso nei mesi invernali, il secondo sti-



per la salute dovuti all'esposizione a sostanze inquinanti sono certi" spiega Paolo Pandolfi, responsabile dell'Osservatorio Epidemiologico Metropolitano (gli epidemiologi sono i medici che studiano lo stato di salute di una popolazione). "Misurarli però è complesso, perché i danni dipendono da quanto e come avviene l'esposizione: in base a dove si vive, a che lavoro si fa e a molti altri fattori, l'impatto sulla salute varia, perché varia l'esposizione.

Pensiamo ad alcune attività lavorative: ad esempio, in una cava le polveri sono molto più conc

entrate, quindi chi ci lavora è più esposto. Ci sono però alcune sostanze inquinanti, significativamente dette 'ubiquitarie', che si diffondono più di altre nell'aria e coinvolgono quindi la 'popolazione generale'."

È il caso del particolato, le cosiddette polveri sottili, e dell'ozono, ormai noti al gran-

molato dal caldo della stagione estiva. E sono anche 'indicatori' della presenza di altri inquinanti, come il benzene o il monossido di carbonio, in quanto li 'veicolano', cioè li trasportano. L'insidia del particolato è rappresentata dalla sua capacità, data la ridotta dimensione di ogni granello che compone la miscela, di entrare nelle vie respiratorie e di depositarsi.

Continua Pandolfi: "È l'impatto sulla salute della popolazione generale dell'intera provincia di Bologna che abbiamo evidenziato grazie all'applicazione di un modello che parte da studi sperimentali.

Centrale per valutare i dati emersi è il concetto di 'valore soglia', in pratica quello che la legge stabilisce come limite oltre il quale la concentrazione di polveri nell'aria è intollerabile." Questo valore è attualmente fissato in Italia, a seguito di indicazioni dell'Unione Europea, a 60 nanogrammi per

metrocuo di aria. I morti dovuti allo sfioramento di questo limite sono stati 60 nel 2003, di cui 28 a Bologna e 33 negli altri Comuni della provincia (...). Sul totale di 60, in 21 casi l'impatto dell'inquinamento si è manifestato con problemi al sistema circolatorio (9 a Bologna e 12 negli altri Comuni), in 8 casi con problemi all'apparato respiratorio (4 a Bologna e 4 negli altri Comuni) e negli altri 31 casi con altre patologie, tra cui danni di tipo cerebrale e tumori.

"Oltre al valore soglia stabilito per legge, lo studio ne ha impiegati altri più bassi, partendo dal presupposto che l'effetto minimo previsto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è a 10 nanogrammi. I morti attribuibili all'inquinamento da polveri sottili con un valore soglia pari a 40 (cioè con il PM10 che ha una concentrazione superiore a 40) sono 134 per Bologna e provincia nel 2003; salgono a 274 se si fissa l'effetto soglia a 20 nanogrammi" conclude Pandolfi. "Anche il numero dei ricoveri è preso come riferimento nell'analisi per misurare l'impatto dell'inquinamento, e registra dati in aumento in particolar modo per quanto riguarda i bambini piccoli. Colpiti in modo acuto da patologie respiratorie e cardiocircolatorie, rischiano di avere problemi cronici da adulti. Rispetto a 15 anni fa i bambini soffrono di più di fenomeni infettivi, che sono 'aiutati' dall'alta concentrazione delle polveri.

E gli stati di infiammazione cronica delle vie aeree superiori sono sempre più diffusi. Insieme ai bambini, la categoria più a rischio è rappresentata dagli anziani." PM, cioè le iniziali delle parole inglesi *particulate matter*, materiale particolato, perché formato da particelle (liquide e solide) sospese nell'atmosfera.

La grandezza delle particelle può variare e il numero che si affianca alla sigla PM indica il diametro: PM10 sono le polveri di diametro inferiore a 10 nanometri (lo spessore di un capello umano è di solito 100 nanometri) e vengono dette inalabili o toraciche perché, date le loro dimensioni, penetrano nel tratto superiore delle vie aeree (cavità nasali, faringe e laringe); le PM2,5 (con diametro quindi inferiore a 2,5 nanometri) possono arrivare fino alle parti inferiori dell'apparato respiratorio (trachea, bronchi, bronchioli e alveoli polmonari) e vengono chiamate polveri respirabili.

Gli elementi che compongono la miscela possono essere carbonio, piombo, nichel, nitrati, solfati, composti organici, frammenti di suolo... e variano in base alla zona. Il particolato può infatti avere come origine cause naturali (tra cui emissioni vulcaniche e incendi boschivi) o attività dell'uomo, in particolare quelle che implicano processi di combustione e quindi emissioni da traffico veicolare, utilizzo di combustibili (carbone, oli, legno, rifiuti, rifiuti agricoli), emissioni industriali (cementifici, fonderie, miniere).

Mobilità sostenibile?

Un manager ci aiuta a scoprire tutte le alternative all'uso della macchina per sconfiggere smog e inquinamento

di **Vito Patrono**

Smog, traffico, incolonnamenti e intasamenti sono ormai all'ordine del giorno tanto da spingere aziende pubbliche e private, con più di 300 dipendenti, a individuare una figura professionale, il mobility manager, che ha l'obiettivo di trovare alternative all'utilizzo della

macchina per sconfiggere smog ma ci sono diverse alternative all'utilizzo della macchina che fanno diminuire l'inquinamento in città. Il primo scoglio da superare, però, consiste nel far riscoprire alla gente il piacere di camminare, utilizzando la macchina il meno possibile. Coinvolgimento e convincimento

gradimento per i mezzi pubblici, la disponibilità a sperimentare nuove forme di trasporto, i vantaggi complessivi sulla salute che ciò comporta. È importante, inoltre, sensibilizzare sui costi prodotti dall'utilizzo improprio della macchina.

Utilizzare poco e meglio la macchina: un cambiamento culturale importante.

Sì, bisogna cambiare ottica sul valore e sull'utilizzo dell'auto. Chi viaggia in autobus, ad esempio, diversamente da chi guida ha la possibilità di utilizzare il tempo del tragitto per fare altre cose, leggere un libro, un quotidiano, portarsi avanti col lavoro. Ma la vera sfida culturale riguarda i giovani, nelle scuole, con interventi che promuovono una cultura di conoscenza e responsabilità nei confronti dell'ambiente e della salute. L'Azienda



macchina nel percorso casa-lavoro, riducendo così l'impatto ambientale che questa situazione produce. Ne parliamo con Guido Laffi mobility manager dell'Ausl di Imola.

Smog e inquinamento ormai sembrano essere condizioni ineliminabili della nostra vita, cosa si può fare?
"Non esiste una ricetta vincente con-

sono i mezzi che il mobility manager utilizza con i propri colleghi. Solo sollecitando la partecipazione, la collaborazione e il consenso si potranno avviare delle azioni concrete (utilizzo del mezzo pubblico, della bicicletta, ecc) che agiscono sugli stili di vita. È importante quindi conoscere e capire le abitudini e le necessità degli spostamenti dei propri colleghi, il loro

USL di Imola in collaborazione con le direzioni scolastiche della città, ha avviato un percorso formativo che consente di conoscere quali mezzi utilizzano studenti e professori per fare il tragitto casa-scuola, ma allo stesso tempo di approfondire scientificamente gli effetti sulla salute prodotti dagli scarichi dei motorini e delle macchine.

CAR SHARING

Si tratta di un servizio molto flessibile, una vera alternativa al veicolo privato, che soddisfa tutte le necessità di spostamento.

Chi aderisce ad una società di Car Sharing può prenotare 24 ore al giorno, anche all'ultimo minuto, una macchina. Grazie ad una scheda si potrà prendere l'auto ha disposizione nel parcheggio pre-stabilito dalla società. I costi, proporzionali al chilometraggio effettuato, al tempo di impiego e al tipo di veicolo utilizzato, insieme all'eventuale quota d'iscrizione e alla quota di adesione annuale, coprono, oltre all'uso e al carburante consumato, tutti i servizi forniti dalla società: pulizia, riparazione e manutenzione dei veicoli, assicurazione, parcheggio, servizi e accessori.

Il Car sharing diminuisce il numero di auto e lo spazio per la loro sosta

I costi fissi, inoltre, vengono suddivisi tra più cittadini, con una riduzione delle spese individuali.

Quindi vietato guidare?

No, una buona alternativa alla macchina e la macchina stessa, basta utilizzarla con razionalità.

Il Car Pooling, ad esempio, nasce dalla scelta di tre o più colleghi, che abitano in uno stesso quartiere o che si trovano sullo stesso percorso, di utilizzare una sola macchina per andare al lavoro.



Incentivare questa forma di trasporto significa: diminuire carburante, ridurre il numero delle macchine in città diminuire lo smog, avere meno problemi di viabilità nei pressi dell'azienda, possibilità di un orario flessibile. Anche il Car sharing è un'ottima alternativa all'auto privata. Chi aderisce al Car Sharing può prenotare 24 ore su 24 e anche all'ultimo minuto un veicolo.

Il Car sharing diminuisce il numero di auto e lo spazio per la loro sosta. I costi fissi, inoltre, vengono suddivisi tra più cittadini, con una riduzione delle spese.

Quali sono le altre possibilità di muoversi, oltre a dover rispolverare la bicicletta?

Sicuramente incrementare l'utilizzo della bicicletta in città sarebbe una scelta saggia ed è dimostrato che in città nei tragitti entro i 2-3 chilometri si arriva anche prima e poi non si deve parcheggiare. Così come la creazione di qualche convenzione, tra l'azienda e il servizio di trasporto pubblico, che prevede sconti sugli abbonamenti. Da non trascurare il telelavoro, una modalità lavorativa da incrementare che permetterebbe alla persona di lavorare rimanendo a casa.

La città del futuro risolverà il problema dello smog?

Sicuramente la città del futuro sarà disegnata con criteri nuovi e lo smog dovrebbe diminuire in relazione a strade e piazze pensate per essere vissute dai cittadini e non dalle auto.

Saranno le auto ad adeguarsi alle nuove città: ci saranno strade più strette, a senso unico con tante rotatorie in modo che le macchine procedano lente ma sicure senza rimanere bloccate in fila, ci saranno ampie piste

ciclabili e marciapiedi più grandi da usare anche come luoghi di gioco e socialità.

CAR POOLING

Il Car Pooling è la scelta di tre o più colleghi che risiedono nello stesso quartiere o che si trovano sullo stesso percorso di arrivare al lavoro con un'unica vettura, con l'obiettivo di diminuire carburante e ridurre il numero delle vetture circolanti, migliorando l'aria delle città.

Il Car Pooling è una realtà già praticata da alcuni cittadini, ma in forma assolutamente spontanea e disarticolata e quindi con risultati inferiori rispetto a quelli potenzialmente conseguibili con un approccio più sistematico e organizzato. Il Car Pooling può infatti essere organizzato attraverso una centrale operativa dotata di software specifico per mettere in contatto le persone interessate, individuare percorsi ed esigenze nonché organizzare gli equipaggi anche attraverso bacheche virtuali (i newsgroup).

I vantaggi del Car Pooling
 Possibilità di usufruire di agevolazioni (posto auto aziendale)
 Possibilità di circolare nelle zone a traffico limitato e nelle giornate con targhe alterne
 Minori costi di trasporto e diminuzione del rischio di incidenti
 Minore stress psicofisico da traffico
 Contributo a migliorare la qualità dell'aria.



C'è odore di chiuso

In termini tecnici lo si definisce "inquinamento indoor", è l'inquinamento dell'aria che respiriamo ogni giorno in casa, a scuola, in ufficio, in automobile o al cinema

di **Alice Bonoli**

Negli ultimi anni è stata prestata particolare attenzione alla riduzione dell'inquinamento atmosferico all'aperto, ma solo recentemente la comunità scientifica internazionale si è occupata della contaminazione dell'aria negli ambienti chiusi, dove, in effetti, gran parte di noi passa fino al 90% del proprio tempo. Ce ne parla Serena Lanzarini medico igienista del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Imola.

Cosa si intende per ambiente indoor?

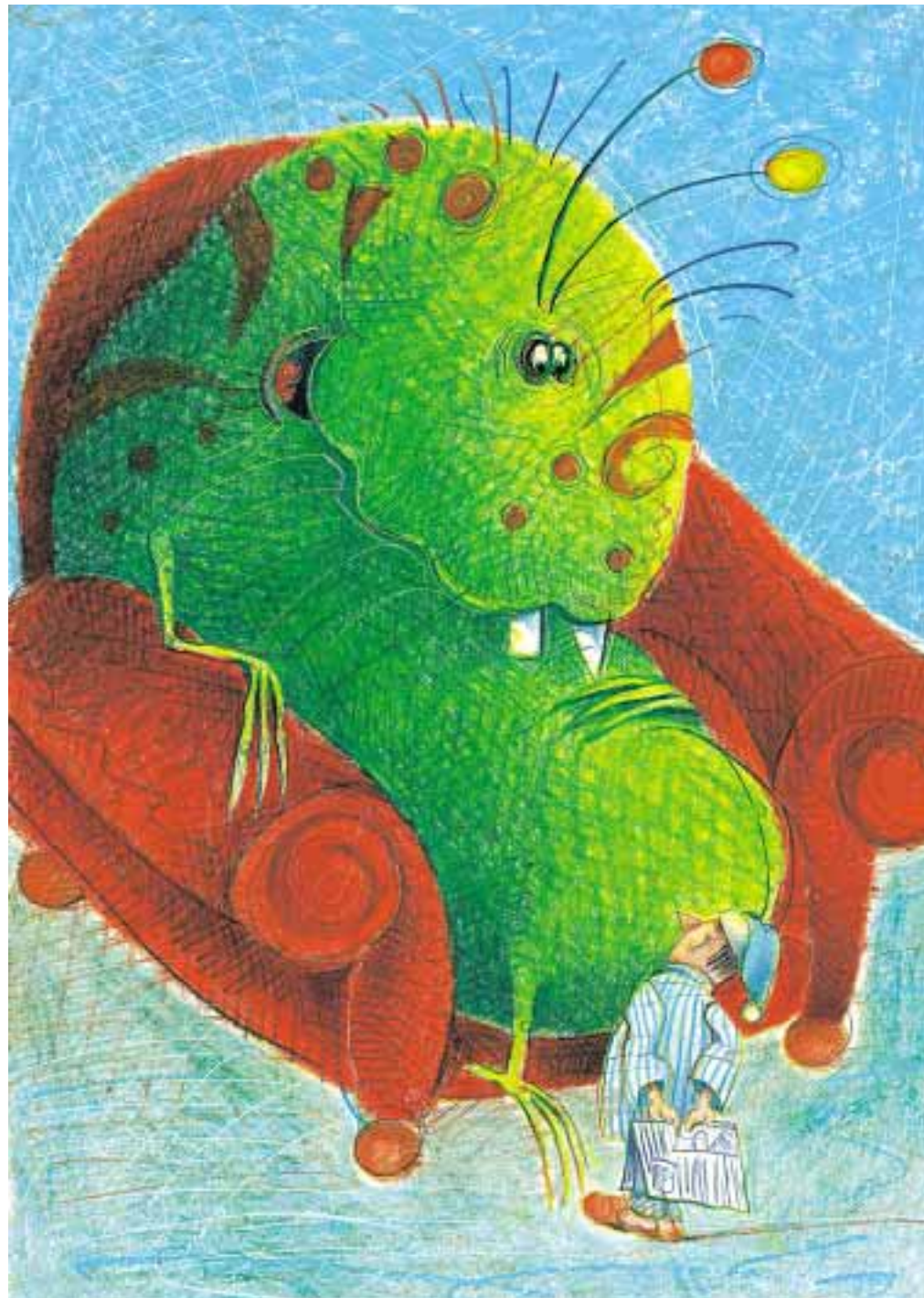
Sono tutti gli ambienti confinati non industriali: abitazioni, edifici pubblici e privati, strutture comunitarie come ospedali, scuole, alberghi, locali destinati ad attività ricreative come cinema, bar, ristoranti, negozi, strutture sportive, ed infine mezzi di trasporto pubblici e privati. In questi ultimi anni, studi più puntuali condotti sulla qualità dell'aria indoor, hanno confermato i suoi profondi mutamenti, con un progressivo incremento delle sostanze nocive che vi sono disperse.

L'inquinamento, dunque, cresce fuori e dentro. Ma si tratta dello stesso tipo di inquinamento?

La qualità dell'aria indoor è solo in parte influenzata dai livelli esterni di inquinamento, sono infatti sorgenti interne a determinare concentrazioni di inquinanti a volte anche superiori a quelle esterne.

Le fonti principali di questo inquinamento sono prodotte dall'uomo e dalle sue attività, dai materiali da costruzione, dagli arredi e dai sistemi di trattamento dell'aria. Tra i fattori maggiormente inquinanti svettano il fumo di tabacco ed i processi di combustione. Ogni anno, in Italia, l'intossicazione acuta da monossido di carbonio è responsabile di centinaia di

decessi e di ricoveri ospedalieri. Gravissimo l'inquinamento da fumo di tabacco ambientale, che oltre alla componente direttamente inalata dai fumatori, libera nell'aria i prodotti di combustione come monossido di carbonio, idrocarburi, ammoniaca e acido cianidrico. Il fumo inoltre aumenta la nocività di altre sostanze cancerogene quali l'amianto ed il radon. A tutto questo si aggiunge il fatto che l'obiettivo di contenere i consumi energetici, ha determinato un sempre maggior isolamento delle strutture, con una conseguente spinta a sigillare



I consigli del farmacista

A cura di Federfarma Bologna e A.F.M. S.p.A.

FUMARE? DECISAMENTE OUT! Inquina te e l'ambiente che ti circonda.

Fumare è un comportamento mal sopportato da tutti, sta diventando un gesto fuori moda e "vecchio" perchè considerato dannoso oltre a inquinare l'ambiente tutto attorno a chi fuma. Smettere di fumare è sempre una buona idea in qualunque momento si decida di farlo. È un'impresa ardua, per molti difficilissima ma ci si riesce..

La parte dannosa del fumo è rappresentata da alcuni composti del catrame, soprattutto i prodotti di combustione, che sono i principali responsabili di varie forme di tumore, principalmente al polmone. Il desiderio di fumare è però dovuto ad altri composti attivi del fumo soprattutto alla nicotina.

La nicotina entrata nell'organismo libera adrenalina ed altre sostanze stimolanti il sistema cardiovascolare, è quindi la nicotina che determina la dipendenza da fumo.

Perché non è facile smettere di fumare?

Quando si smette di fumare il corpo sente il bisogno della nicotina che fino a quel momento è stata assorbita col fumo di tabacco, insorgono sensazioni spiacevoli quali ansia nervosismo, mal di testa, difficoltà di concentrazione, bisogno forte di fumare per aumentare nel sangue i livelli di nicotina.

Quando si smette di fumare si può avvertire inoltre una mancanza psicologica della sigaretta ossia della ritualità e gestualità legata al fumo, come accendere una sigaretta a fine pranzo oppure durante una pausa caffè.

Per riuscire nell'intento di smettere sono quindi necessarie due componenti:

Psicologica (forte volontà e determinazione per resistere alla ricadute)

Fisica (somministrazione decrescente di nicotina)

In entrambi i casi esistono dei supporti al fumatore

La volontà di smettere può essere rafforzata e mantenuta grazie a specifici corsi dove i futuribili ex-fumatori si incontrano si scambiano opinioni e sono sostenuti da medici esperti che li accompagnano nel percorso verso l'astinenza. Le Aziende USL di Bologna e di Imola ne organizzano diversi durante tutto l'anno.

La dipendenza fisica viene vinta grazie alla somministrazione di quantità decrescenti di nicotina.

Per questo motivo esistono in commercio diversi farmaci, cerotti a rilascio transdermico, gomme da masticare, inhaler, microcompresse che permettono di introdurre nel corpo una quantità di nicotina sufficiente ad alleviare gli spiacevoli sintomi da astinenza e a calmare l'urgenza di fumare.

Questi prodotti contengono solo nicotina e non le sostanze tossiche e cancerogene che si producono nella combustione della sigaretta quindi usati per un periodo di tempo limitato (mai più di 10-15 settimane) e a dosi via via decrescenti (cerotti di dosaggi più bassi o minore numero di gomme da masticare o di inhaler) aumentano le probabilità di successo nella lotta al fumo.

gli ambienti interni ed a sostituire i modi naturali di aerazione con mezzi artificiali, ad esempio la climatizzazione. Rispetto a questo è importante effettuare il ricambio d'aria continuo naturale, sia realizzando negli edifici, come previsto dalla norma, adeguate griglie di aerazione, sia aprendo spesso le finestre per arieggiare i locali più volte al giorno, per almeno dieci minuti. Questo ovviamente se vicino non ci sono fonti di inquinamento industriale o da traffico intenso. È fondamentale anche la corretta manutenzione e la pulizia dei filtri degli impianti di condizionamento dove si possono annidare microrganismi, funghi e batteri che se non rimossi finiscono per diffondersi nell'ambiente.

Quali le conseguenze sulla salute di questo tipo di inquinamento?

Oltre alle possibili, gravi conseguenze a lungo termine, come tumori e malattie cardiovascolari, molti composti presenti nell'aria interna sono cause, note o sospette, di allergie, irritazioni e possono dar vita ad un senso di disagio. L'inquinamento indoor, rispetto a quello esterno, si caratterizza quindi per il particolare coinvolgimento che abbiamo. Siamo noi a subire direttamente le conseguenze negative in termini di benessere e qualità della vita e, al tempo stesso, siamo noi con i nostri comportamenti che possiamo esserne responsabili.

Cosa fare per evitare e prevenire l'inquinamento indoor?

Avere ambienti chiusi liberi da inquinamento è un risultato che dipende dalla responsabilizzazione delle persone coinvolte e dalla loro capacità di collaborare. È fondamentale l'adeguato coinvolgimento di lavoratori, gestori di stabili, progettisti, costruttori, ditte interessate alla produzione di materiali e attrezzature per la casa e di chi sovrintende alla manutenzione degli stabili. Nel nostro Paese, però, non esiste attualmente una normativa di riferimento per la tutela della salute negli ambienti confinati, tranne che quella che prevede il divieto di fumo negli ambienti aperti al pubblico, nonostante siano in essere alcune disposizioni nazionali e direttive comunitarie su argomenti diversi riguardanti la qualità dell'aria. È auspicabile che vengano emanate norme relative agli ambienti confinati che possano essere applicate in caso di ristrutturazioni di vecchi edifici e rese obbligatorie all'atto della costruzione dei nuovi.

Che sport?

Il basket

Sport completo per eccellenza. Corsa, salti e lanci, tipici del basket, fanno sì che vengano impegnati costantemente tutti i muscoli del corpo. Sergio Sgarzi, medico dello sport dell'AUSL di Bologna, e della Fortitudo Bologna ci parla del secondo sport più diffuso nel nostro paese

Non solo per gli alti. L'altezza è un elemento importante, ma non determinante, in quanto i giocatori più bassi possono supplire con la precisione e soprattutto l'intelligenza di gioco. Il basket è uno tra gli sport più faticosi in assoluto. Le capacità fisiche necessarie al giocatore di basket sono velocità: in parti-

colare lo scatto e la prontezza di riflessi; forza, indispensabile sia alle braccia per tirare a canestro e palleggiare, sia alle gambe e piedi per correre e saltare; resistenza per sostenere il ritmo molto intenso di una intera partita. Queste capacità fisiche vanno correlate con destrezza, coordinazione, scioltezza, prontezza di riflessi e intelligenza di gioco.

IL BASKET

Ideato da James Naismith, insegnante di educazione fisica, in una scuola del Massachusetts nel 1891, il basket dalle Olimpiadi di Berlino del 1936 è sport olimpico. In Italia il primo campionato fu disputato nel 1920. Attualmente è il secondo sport più diffuso nel nostro paese; questo risultato è stato raggiunto grazie all'alto livello tecnico dei nostri campionati, ai risultati raggiunti nelle manifestazioni internazionali (argento olimpico ad Atene) e ad una vasta opera promozionale svolta tra i ragazzi. Bologna è l'unica città italiana con due squadre in serie A e la diffusione tra giovani è altissima.

Profilo metabolico e allenamento

Il basket è uno sport ad impegno aerobico-anaerobico alternato, questo significa che l'organismo trova l'energia necessaria alternando fasi tipicamente ed esclusivamente aerobiche (ad esempio la corsa) con altre anaerobiche (ad esempio lo scatto e il lancio). La programmazione degli allenamenti quindi deve preparare al meglio entrambi i nostri sistemi energetici. Il giocatore deve essere in possesso di elevate qualità di resistenza, associate ad una grande potenza muscolare; ciò è possibile attraverso l'incremento del ritmo e dell'intensità dei programmi d'allenamento.

La nutrizione

Considerando le masse corporee dei giocatori di basket e gli elevati carichi di lavoro a cui si sottopongono, il fabbisogno calorico giornaliero è attorno alle 3.500-4.000 Kcal. Non esiste una dieta specifica, ma è consigliata una dieta equilibrata per qualità e tipi di cibo e soprattutto nelle quantità corrette di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali e acqua. La dieta va naturalmente programmata su base annua considerando le varie fasi della stagione agonistica e su base giornaliera in relazione all'attività quotidiana.

Per chi

Superata una visita medica di idoneità, si può senza dubbio affermare che la pallacanestro è indicata per tutti: maschi e femmine dai 6-8 anni fino agli over 50. Nel periodo dell'infanzia, se insegnata nel modo corretto e con gradualità, determina una crescita armonica del corpo in quanto richiede coordinazione e destrezza nell'utilizzare e sviluppare tutti i distretti muscolari.

Benefici

Sono quelli legati all'attività sportiva in



generale: benessere fisico, psichico e sociale.

In particolare:

Per gli over 40-50 aiuta a controllare peso, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia; previene i rischi cardiovascolari, è un momento di socializzazione, produce auto-stima, inoltre, sviluppa resistenza, forza, coordinazione e mobilità articolare.

Per i giovanissimi è utile ad una crescita armonica dell'organismo, allo sviluppo di coordinazione, destrezza, è un momento di socializzazione e un buono sfogo dell'aggressività. Se praticato nello spirito giusto il basket inoltre insegna il rispetto degli avversari e delle regole.

Rischi

Pochi e per lo più legati allo svolgimento dell'attività senza prima aver superato una visita medica che escluda problemi cardiologici o la presenza di paramorfismi o dismorfismi che controindichino questo sport. I rischi fisici sono legati perlopiù alla piccola traumatologia o ad eccessivi carichi di lavoro, soprattutto per i più giovani, voluti da allenatori non adeguatamente preparati.

La figura dell'allenatore è fondamentale. Specialmente nei più giovani è importante far passar il concetto che il basket è prima di tutto squadra, solidarietà, rispetto e gruppo. La logica della vittoria a tutti i costi

associata ad altre false motivazioni, come successo e denaro, sono, in alcuni casi, la motivazione al doping. Il flagello del doping, fortunatamente, nella pallacanestro è poco diffuso, rispetto ad altri sport, per le caratteristiche metaboliche e atletiche richieste da questa attività (per cui non si trovano facilmente sostanze dopanti) e per i frequenti controlli antidoping che vengono effettuati.

Dove si può praticare

In autunno ed inverno in palestre e palazzetti al chiuso, in primavera ed estate anche in campi all'aperto. A Bologna e provincia non mancano sicuramente le società di pallacanestro in cui poter cominciare a praticare questo bellissimo sport. Un numero giusto di ore settimanali, perché questa attività dia i suoi benefici, va dalle 4 alle 6 suddivise in tre volte.

Abbigliamento

L'abbigliamento necessario è composto da un paio di scarpe specifiche con soles robuste e buon "grip" (aderenza) con il terreno di gioco, ma soprattutto con una soletta plantare interna anatomica e di buona qualità per attutire i numerosi impatti col terreno legati ai frequenti salti. Anche la tomaia deve essere robusta per resistere ai frequentissimi scatti ed arresti, ma al tempo stesso deve essere morbida per adattarsi alle forme del piede e non

determinare dolore e callosità.

Bisogna indossare indumenti di cotone traspiranti che proteggano dal freddo ed assorbano il sudore, senza che impediscano i movimenti. Importanti sono le calze che devono essere rigorosamente tubolari in cotone, di spugna all'interno, così da proteggere la pianta dei piedi dalla formazione di vesciche ed assorbire bene il sudore, meglio ancora indossare due paia di tubolari contemporaneamente.

Alcune regole igieniche

Per i maschi è importante indossare sempre, durante l'attività, delle mutande elastiche che sostengano bene i testicoli, meglio ancora un sospensorio specifico per attività sportiva. Avere sempre le unghie delle mani e dei piedi tagliate corte senza "punte". Come per tutte le attività sportive, fare sempre la doccia ed asciugarsi i capelli alla fine dell'allenamento. Fare sempre la doccia con le ciabatte.

f.b.

IN QUESTO NUMERO ABBIAMO PARLATO DI: INQUINAMENTO ATMOSFERICO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Osservatorio epidemiologico	051.6224163
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

INQUINAMENTO INDOR

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	051.6644711
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

MOBILITÀ

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Mobility Manager	051.6478942
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

IL BASKET

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello sport	051.596962
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

OPPURE CONTATTACI VIA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO:
starmeglio@ausl.bo.it

Autorizzazione del Tribunale di Bologna n.7097 del 19.2.2001

Rivista mensile N. 35 anno 4, Aprile 2005 a cura dei Dipartimenti di Sanità Pubblica 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 6584912 971 fax 051 6584822, e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Coordinatore Collegio dei Direttori dei Dipartimenti di Sanità Pubblica
Guido Laffi

Direttore Responsabile

Mauro Eufrosini

Caporedattore

Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico

Patrizia Beltrami, Laura Biagetti (coordinatrice), Giorgio Ghedini, Luigi Gilioli, Serena Lanzarini, Piero Serra, Stefania Turchi.

Redazione

Stefania Aristei, Alice Bonoli, Sara Nanni, Vito Patrono, Gian Luigi Saraceni.

Segreteria di redazione

Francesca Pisani

Hanno collaborato a questo numero

Benedetta Brighenti, Paolo Pandolfi

Progetto grafico e 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.