

# StarMEGLIO

ANNO VII numero 64



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

**Maratona che passione.**

Infiniti vantaggi, solo una  
controindicazione: la nostra pigrizia



4

**ALIMENTI E PUBBLICITÀ: SLOGAN INGANNEVOLI**



**Emilia Guberti**

Specialista in Igiene e Medicina Preventiva e Medicina dello Sport. Da oltre 25 anni si occupa dei temi legati alla salute collettiva. Dirige il Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna

6

**QUATTRO PASSI TRA LA SALUTE DEI BOLOGNESI**



**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



**Sandra Sandri**

Medico specialista in Pediatria, in Igiene e Medicina Preventiva, Master universitario Il livello in Epidemiologia per i servizi sanitari regionali, Professore a contratto nella Scuola di Specializzazione in Pediatria - Università di Bologna.

In forza all'Unità di Pediatria di Comunità del Distretto di Bologna, da alcuni anni lavora nell'area Epidemiologica, Promozione della salute e Comunicazione del Rischio."

8

**MARATONA CHE PASSIONE**



**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.



**Gerardo Astorino**

Medico specialista in tossicologia con master in angiologia. Da sempre sportivo. Iscritto all'associazione italiana arbitri dal 1985. Da 13 anni anche appassionato podista. Uno dei fondatore della polisportiva dell'Azienda USL di Bologna: "Datti una Mossa"

12

**LIBERI DI SCEGLIERE**



**Carlo Lesi**

Direttore di Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda USL di Bologna. Specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Gastroenterologia ed in Medicina Interna. Titolare di un insegnamento di Nutrizione

Clinica presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione - Cattedra di Endocrinologia dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.

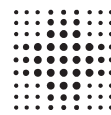
**Emilia Guberti**

**QUELLA PERICOLOSA PANCETTA**

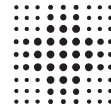
14

**Corrado Brignola**

Medico chirurgo, specializzato in malattie dell'apparato digerente e medicina interna, dal 1978 al 1997 è stato ricercatore universitario presso l'Istituto di Clinica Medica e Gastroenterologia dell'Università di Bologna. Dal 1997 al 2002 è stato responsabile della UO di Medicina interna dell'Ospedale di Recanati e dal 2002 è Direttore dell'UO di Medicina dell'Ausl di Imola.



**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. 64 anno 8, settembre 2008 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**

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

**Redazione**

Alice Bonoli, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

**Segreteria di redazione**

Orietta Venturi

**Hanno collaborato**

Roberta Pasotti, Luca Ribani, Silvia Saronne

**Progetto grafico e impaginazione**

Ivano Barresi, 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

La campagna di promozione dell'attività fisica e di corretti stili di vita dell'Azienda USL di Bologna.

L'Azienda USL di Bologna ha partecipato alla 7° edizione della **Unicredit Banca Run Tune Up** con oltre 250 operatori che hanno preso parte alla manifestazione indossando la maglietta **Datti una Mossa**.

Lo slogan "Datti una Mossa" sarà presente, stampato sulle magliette di oltre 700 operatori dell'Azienda USL di Bologna, anche domenica 28 settembre alla **Komen Bologna Race for the Cure**: la seconda edizione bolognese della mini maratona benefica che raccoglie fondi per la lotta ai tumori del seno.



Sergio Cofferati e Giuseppe Paruolo, rispettivamente sindaco e assessore alla Salute del Comune di Bologna, con la maglietta "Datti una Mossa"

## PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

### SLOGAN INGANNEVOLI

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene degli Alimenti e Nutrizione	0516079831
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

### INDAGINE PASSI

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Epidemiologia Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio	051 622 4330
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

## CORSA PER RIMETTERSI IN FORMA

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello Sport	051 596962
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

## LIBERI DI SCEGLIERE: FRUTTA, VERDURA E CARNE

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Dietologia e Nutrizione Clinica - (Carne di manzo)	0516478555
Igiene degli Alimenti e Nutrizione - (frutta e verdura)	0516079831
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

## SINDROME METABOLICA

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

Se desiderate ricevere **StarMEGLIO** a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: [www.ausl.bologna.it](http://www.ausl.bologna.it) - [www.ausl.imola.bo.it](http://www.ausl.imola.bo.it)



**N**el 90% dei casi gli slogan che promettono di migliorare la salute di chi li consuma, non hanno una base scientifica che lo dimostri. A mettere in guardia i consumatori arriva una recente analisi che l'Efsa, l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare, ha svolto su mandato dall'Unità Europea a seguito dell'entrata in vigore, dal 1° luglio 2007, del Regolamento, CE 1924/2006, che regola l'impiego di indicazioni nutrizionali (claim) sui prodotti alimentari. L'esame della documentazione prodotta a supporto di slogan reclamizzanti una serie di prodotti alimentari in commercio in Europa ha messo in evidenza che nel 90% dei casi la promessa di migliorare la salute di chi li consuma, non ha una base scientifica che lo dimostri.

A tal proposito "valga come regola generale che allo stato attuale non è consigliabile affidarsi ai messaggi pubblicitari nella scelta dei cibi. Molto meglio - afferma Emilia Guberti responsabile dell'unità operativa Igiene degli Alimenti e Nutrizione, Azienda USL di Bologna - leggere gli ingredienti indicati per legge su tutte le confezioni, e rapportarli alle informazioni nutrizionali che i nutrizionisti esperti di enti accreditati come università, ospedali e Aziende USL, regolarmente diffondono nella loro attività quotidiana".

In prospettiva le cose miglioreranno grazie al nuovo Regolamento CE 1924/2006 che regola l'impiego delle indicazioni nutrizionali (claim). Soltanto informazioni scientificamente fondate saranno consentite nell'ambito della Unione Europea, previo esame dell'Efsa.

Per i claim relativi alla riduzione del rischio di malattie e per quelli riferiti allo sviluppo e alla salute dei bambini è richiesta una



# Alimenti e pubblicità: Slogan ingannevoli

**Non è scientificamente provato che i latticini aiutano la salute dentale, né che i semi di lino e soia riducono il rischio di osteoporosi.**

specifico autorizzazione. I citati pareri dell'Efsa costituiscono un primo passo verso una concreta attuazione delle nuove norme."

Più in particolare l'indagine Efsa (i cui risultati sono stati riportati sul sito dell'EFSA [www.efsa.europa.it](http://www.efsa.europa.it) sezione notizie e sala stampa) ha valutato la relazione esistente tra gli slogan pubblicitari salutistici e le reali proprietà benefiche dei prodotti alimentari. Nello specifico, i prodotti presi in considerazione sono stati 8, i cui slogan indicano benefici per la salute dei bambini, e 7 di questi non hanno superato la prova, cioè non mantengono quello che promettono. La percentuale è quindi del 90%.

È falso quindi che 3 razioni al giorno di latte e formaggi garantiscono un peso salutare a bimbi e adolescenti, poiché non c'è alcuna relazione di causa-effetto; non è dimostrato, neanche, che i lat-

ticini aiutano la salute dentale;

nessuno studio scientifico sostiene che le pastiglie di semi di lino e soia riducono il rischio osteoporosi, né che quelle di fichi d'India migliorano il colesterolo.

È vero, ma soltanto nell'ambito di una dieta equilibrata, che gli acidi linoleico e alfa-linoleico (acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6) favoriscono lo sviluppo. Ancora non è dimostrato che un integratore alimentare derivato da frutta e fermenti con lactobacilli e batteri lattici stimola e aiuta il sistema immunitario dei bambini, né che alcuni estratti di piante di cacao e polioli contro il sovrappeso.

L'unico slogan che ha passato la prova, supportato da 41 studi clinici, è stato quello sulla diminuzione del rischio cardiaco collegata all'assunzione di steroli vegetali ● fb

## DONARE SANGUE

Nei primi quattro mesi del 2008 in Emilia-Romagna si è registrata una diminuzione della raccolta di sangue e un aumento delle unità utilizzate: 81.549 le unità di sangue intero raccolte in questi primi quattro mesi (- 0,9% rispetto allo stesso periodo del 2006), 79.300 invece le unità utilizzate (+ 2% rispetto allo scorso anno). Questo ha provocato una riduzione, pari a 1337 unità di sangue intero, del contributo regionale all'autosufficienza regionale. L'evoluzione delle tecniche terapeutiche permette il miglioramento delle cure e della qualità di vita degli ammalati, ma porta ad un aumento del fabbisogno di sangue.



[www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it)

Numero Verde  
**800-033033**  
Servizio sanitario regionale

**Un piccolo gesto  
può fare grande la vita**

## COME SI DONA

**Donare sangue è semplice.** Chi intende diventare donatore di sangue può recarsi, possibilmente a digiuno, nei centri di raccolta e nei punti di raccolta sangue della propria città dove sarà accolto e accompagnato da un medico per un colloquio, una visita e un prelievo del sangue necessario per eseguire gli esami di laboratorio prescritti per accertare l'idoneità al dono. L'idoneità verrà comunicata con lettera o telefonicamente.

**Per informazioni sulla donazione e sul centro o punto di raccolta della propria città:**  
**Regione Emilia-Romagna**

Numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale **800 033 033** (tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30)

Assessorato politiche per la salute - V.le Aldo Moro, 21 - 40127 Bologna

tel: 051.6397150/151 - [www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it) - [www.saluter.it](http://www.saluter.it) - e-mail: [donaresangue@donaresangue.it](mailto:donaresangue@donaresangue.it)

**AVIS Emilia-Romagna**

Via Emilia Ponente, 56 - 40133 Bologna

tel: 051.388280 - [www.avis.it/emilia-romagna](http://www.avis.it/emilia-romagna) - e-mail: [emiliaromagna@avis.it](mailto:emiliaromagna@avis.it)

**FIDAS-ADVS Emilia-Romagna**

c/o Giacomo Grulla Via Luigi Battei, 16 - 43100 Parma

tel: 0521.240832 - [www.fidas-emiliaromagna.it](http://www.fidas-emiliaromagna.it) - e-mail: [presidenza@fidas-emiliaromagna.it](mailto:presidenza@fidas-emiliaromagna.it)



di **Marco Grana**

**C**i muoviamo un po' meno, ingrassiamo, fumiamo di più, beviamo un po' meno ma sempre di più rispetto alla media regionale: e ci sentiamo un po' peggio. Dal 2005 al 2007 i cittadini di tutta la provincia di Bologna hanno, anche se di poco, peggiorato il loro stile di vita, e se ne sono accorti: lo dice l'andamento dello studio P.A.S.S.I (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), iniziato nel 2005 per monitorare lo stato di salute della popolazione adulta (18-69 anni) italiana, attraverso la rilevazione sistematica e continua delle abitudini, degli stili di vita. L'indagine si basa su informazioni provenienti da un campione della popolazione residente che consente conoscenze approfondite sulla salute della comunità, e quindi la messa a punto di programmi di salute mirati, dà un dettaglio di informazione sui territori delle aziende sanitarie e consente il confronto fra le diverse aziende sanitarie all'interno della stessa Regione. Al terzo anno di rilevazione, emergono gli andamenti nel tempo di alcune variabili, che indicano le modifiche di abitudini e comportamenti nella popolazione bolognese, tra queste: attività fisica, stato di salute percepito, consumo frutta e verdura, abitudine al fumo di sigaretta, consumo di alcol, sicurezza stradale.

# Quattro Passi tra la salute dei Bolognesi

I primi dati di andamento di un'indagine nazionale sugli stili di vita



## ATTIVITÀ FISICA: È ORA DI DARSÌ UNA MOSSA

20% delle persone fa poca o nulla attività fisica

fisica moderata e regolare fa bene e allunga la vita: riduce di circa il 10% la mortalità. Le persone che fanno movimento fisico rischiano meno patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete, cancro del colon, osteoporosi, depressione e traumi da caduta. 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni sono le "dosi" raccomandate a tutti.

Dalla indagine risulta che almeno il 20% delle persone fa poca o nulla attività fisica. In regione è più o meno lo stesso e l'andamento degli ultimi due anni è abbastanza stabile. Su questo versante le Aziende USL stanno investendo in programmi di promozione all'attività fisica attraverso numerose iniziative. All'AUSL di Bologna in particolare ormai da 4 anni è attiva la campagna "Datti una Mossa", rivolta sia alla popolazione sia all'interno, dalla quale è nata addirittura una vera e propria polisportiva che coinvolge centinaia di operatori in attività sportive, agonistiche o ricreative. Il Piano per la Salute di Imola ha recentemente attivato programmi gratuiti di promozione dell'attività motoria, tra cui passeggiate di gruppo con accompagnamento di insegnanti di attività motoria.

## FUMO: LE DONNE RAGGIUNGONO GLI UOMINI...PURTROPPO

Le persone che dichiarano di fumare sono oltre il 25%



Il fumo, come è noto, è tra i principali fattori di rischio per numerose patologie croniche, per alcuni tumori, ed è il maggiore fattore di rischio evitabile di morte precoce. L'abitudine al fumo negli ultimi 40 anni ha subito notevoli cambiamenti: la percentuale di fumatori, negli uomini storicamente maggiore, si è in questi anni progressivamente ridotta, mentre è cresciuta tra le donne, fino a raggiungere valori paragonabili; è inoltre in aumento la percentuale di giovani che fumano.

La sospensione del fumo dimezza il rischio di infarto al miocardio già dopo un anno di astensione; dopo 15 anni il rischio diventa pari a quello di un non fumatore. I fumatori che smettono di fumare prima dei 50 anni riducono a metà il proprio rischio di morire nei successivi 15 anni rispetto a coloro che continuano a fumare.

Le persone che dichiarano di fumare sono oltre il 25% con un andamento costante a Bologna, ovvero in lieve crescita come si osserva anche a livello regionale. Nel triennio osservato la percentuale di coloro che fumano è sempre più alta in Regione (specie per l'anno 2007).

## CIBO: ANCORA TROPPI IN SOVRAPPESO

Le persone in sovrappeso sono sempre oltre il 40%



Le abitudini alimentari condizionano le condizioni di salute: in particolare l'eccesso di peso accorcia la vita e ne peggiora la qualità. Le patologie per le quali la dieta gioca un ruolo importante comprendono cardiopatie ischemiche, alcuni tumori, ictus, ipertensione, obesità e diabete mellito non insulino-dipendente.

I dati regionali, relativamente alle persone che presentano sovrappeso o obesità non si discostano da quelli rilevati in provincia. Il fenomeno sembra essere relativamente stabile nel tempo e comunque le persone con eccesso di peso sono sempre oltre il 40% della popolazione ad indicare l'elevata diffusione del problema e, pertanto, la necessità di rinforzare i programmi di prevenzione a partire dai giovani. L'elevata percentuale di soggetti con sovrappeso fa prevedere fin da ora un probabile aumento di malattie croniche degenerative con relativo aumento dei bisogni di assistenza.

## ABUSO DI ALCOL: QUANTO CI COSTI!

Sono a rischio quasi un quinto degli adulti specie se maschi e di età compresa tra 18 e 35 anni.



L'alcol insieme a fumo, attività fisica e alimentazione ha assunto un'importanza sempre maggiore per le conseguenze che il suo uso eccessivo può avere soprattutto per i giovani. L'abuso di alcol porta a comportamenti ad alto rischio per sé e per gli altri (quali guida veloce di autoveicoli, comportamenti sessuali a rischio e lavoro in condizioni psicofisiche inadeguate, comportamenti violenti) nonché al fumo e all'abuso di droghe.

Il danno causato dall'alcol, oltre che al bevitore, si estende alle famiglie e alla collettività, gravando sull'intera società: si stima infatti che i prodotti alcolici siano responsabili del 9% della spesa sanitaria.

Secondo l'OMS, le persone a rischio particolare di conseguenze sfavorevoli per l'alcol sono coloro che bevono fuori pasto, i forti consumatori e chi si concede grandi bevute o i cosiddetti "binge drinkers" (chi consuma almeno una volta al mese più di sei bicchieri).

In particolare, si è osservata nel triennio una percentuale sistematicamente più alta di bevitori a rischio nel territorio provinciale rispetto a quello regionale; tale situazione si ripresenta anche quando si va ad analizzare il fenomeno dei grandi bevitori occasionali (binge drinkers). Complessivamente sono a rischio quasi un quinto degli adulti residenti specie se maschi e se con età compresa tra 18 e 35 anni. I bevitori occasionali (nel 2007 più dell'8% della popolazione adulta residente) si collocano più frequentemente tra i più giovani e risultano anche in questo caso più tra i maschi che tra le femmine.

Promozione dell'attività fisica, centri antifumo, campagne per una corretta alimentazione, sono solo alcune delle attività che le aziende sanitarie, mettono in atto per promuovere corretti stili di vita. In Francia, Inghilterra e

Stati Uniti i governi considerano seriamente la possibilità di penalizzare persone sovrappeso e fumatori considerandoli in qualche modo responsabili del loro stato di salute. Al di là di ticket o tassazioni speciali, è certamente vero

che per la propria salute e per la propria qualità della vita si può fare tanto, e da quanto emerge da PASSI, indagine che continuerà anche di prossimi anni, di abitudini migliorabili a partire da cibo e movimento ne abbiamo tante ●





# Maratona che passione

Per dimagrire, per abbassare pressione, colesterolo e rischio di infarto. Per aumentare la propria resistenza, per scaricare la tensione e aumentare l'autostima. Per vivere di più e meglio. Corri.

di **Francesco Bianchi**

**V**edo le mie valigie annoiarsi, vuote e scariche. Vedo un cielo bolognese umido, così diverso dall'azzurro del cielo delle mie vacanze. Vedo però anche l'ago della bilancia tornare rassicurante al suo posto, il tempo del tragitto casa-ufficio in bici scendere da 17 a 12 minuti. La malinconia per il rientro cede subito il posto al proposito di mantenere il rinnovato tono, muscolare e mentale, guadagnato durante le ferie estive.

Niente di meglio allora che approfittare di questo slancio salutista e salire al volo sul treno delle intenzioni per affrontare positivamente l'autunno che incalza.

"Il corpo è il mezzo attraverso il quale ci esprimiamo e ci presentiamo agli altri, il concetto di sé fisico rappresenta una componente rilevante dell'identità e dell'autostima", così Gerardo Astorino, medico dell'Azienda USL di Bologna, da sempre impegnato podista propone come ricetta per mantenersi in forma, ovviamente, la corsa.

Non ci sono più scuse. Muoversi è fondamentale, non è più solo un buon consiglio medico ma un dovere verso se stessi. Astorino a tal proposito, per stimolare la voglia di muoversi e in particolare di correre, fa leva principalmente sull'aspetto motivazionale.

Spesso si inventano mille motivi per rimandare: dai figli, al lavoro, alle condizioni meteo, ai costi, all'età. "La corsa invece richiede poco tempo, costa pochissimo e la si può praticare 12 mesi l'anno a qualsiasi età". Maturata la decisione di correre, bisogna trovare un programma di allenamento da seguire, e ancor prima crearsi un obiettivo.

Avere un obiettivo preciso è molto utile perché ci affida il compito da svolgere, un evento da anticipare: può essere una camminata vicino a casa o la maratona cittadina. È bene organizzarsi per correre con

altre persone. Se si è preso un impegno con altri è molto più difficile lasciar perdere.

**Ma entriamo nel vivo**

Caratteristica principale: è un'attività fisica di tipo prolungato. Per questo il podismo, lo sport della marcia e della corsa a piedi (dal greco *pòs pòdos* che significa appunto 'piede'), può essere praticato a tutte le età, ma con modalità che si adattino agli anni di chi corre, come spiega Giuseppe Poletti, responsabile della medicina dello sport dell'Azienda USL di Bologna: "Con il podismo si può iniziare anche in giovane età (10-12 anni), ma occorre adeguare le distanze percorse, il ritmo di corsa, e adottare una preparazione fisica variata in rapporto allo sviluppo corporeo."

Alcuni accorgimenti sono necessari indipendentemente dall'età.

Innanzitutto l'uso di scarpe dotate di adeguato sistema ammortizzante, che serve a ridurre l'impatto piede-suolo durante ogni appoggio e a limitare possibili patologie a



carico dell'arto inferiore. E poi alimentazione e preparazione.

### La dieta del podista

Quando e cosa mangiare fa la differenza per correre in sicurezza e traendo il massimo beneficio. Sembra scontato, ma va ribadito che è bene evitare di correre dopo un pasto abbondante: durante la digestione le capacità muscolari sono ridotte ed è più facile anche l'insorgenza di eventi traumatici, oltre a malessere generale. Attenzione, però, anche al rischio contrario: andare a correre dopo una giornata di digiuno, infatti, significa far affrontare all'organismo uno sforzo in condizioni di stanchezza e soprattutto con una bassa quantità di zuccheri nel sangue; con conseguenza di un più elevato rischio di infortunarsi. "I carboidrati complessi - precisa Giuseppe Poletti -

come pane e pasta, sono l'alimento più indicato perché assicurano una carica di energia 'a rilascio lento'." Importantissimo è anche bere durante e dopo lo sforzo per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione. È bene assumere anche sali minerali, soprattutto nel caso di sforzi prolungati o durante le stagioni calde, ma anche se si corre in montagna (a causa dell'aria esterna molto secca si perde molta acqua con il respiro).

### Mai senza riscaldamento

Una buona forma di riscaldamento generale è rappresentata da un ritmo di corsa blando (da 6 a 8 km/ora, per almeno 10-15 minuti) oppure dallo stretching (forma di allungamento muscolare che consiste in esercizi di stiramento muscolare progressivo), che è anche un'ottima 'chiusura' dell'allenamento del podista.

### Pro e contro

Il podismo fa bene a vari organi e apparati, tra cui quello cardiovascolare e quello respiratorio.

"I rischi principali sono dovuti alle sollecitazioni che questo sport determina sull'apparato locomotore, soprattutto su ginocchio e colonna vertebrale - continua Poletti - Inoltre distorsioni del ginocchio e della caviglia e dolori cronici che colpiscono prevalentemente i piedi (pianta soprattutto), le ginocchia, la colonna vertebrale possono essere causati da un alterato o non corretto appoggio del piede al suolo, che può essere dovuto al tipo di terreno, all'uso di calzature non adeguate, a vizi di postura, a variazioni repentine della calzatura, del peso corporeo (in aumento), del grado di allenamento."

L'attività podistica è sconsigliata se si è in sovrappeso eccessivo ●



# Ogni piede ha la sua scarpa

Le scarpe da corsa sono spesso un tormentone per il corridore. C'è chi ne possiede a centinaia, e chi un solo paio. C'è chi le butterebbe il giorno dopo l'acquisto, e chi sta male se non ha l'ultimo wave-torsion-air-gel-shank-doubleaction dispositivo uscito sul mercato. Le scarpe che si vedono ai piedi dei principianti farebbero rizzare i capelli a qualsiasi specialista. Non pensate di utilizzare le stesse scarpe della palestra o quelle da tennis. Ci vuole una scarpa tecnica, specifica per la corsa. Se ne trovano di ottime anche a buon mercato.

La corsa è una delle attività più traumatiche specie quando i muscoli sono poco tonici e il peso corporeo è eccessivo.

Se l'atleta pesa 70/75 Kg deve scegliere una calzatura non inferiore a 320/330 gr se l'atleta pesa meno di 70 kg la calzatura può essere più leggera 240/250 grammi. Per 60 kg basta una scarpa da 200gr. Il peso della scarpa è indicato nella confezione

Conoscere il tipo di appoggio ci permette una valutazione biomeccanica che ci consente una scelta adeguata alla tipologia del nostro piede. Senza andare dallo specialista, alcune verifiche si possono fare semplicemente osservando la suola della scarpa, in base all'usura si può capire se il consumo è "normale" oppure se questo è eccessivo sul tallone o sulle punte, iperpronazione o supinazione, e quindi a questo punto bisogna comprare delle scarpe correttive, rivolgendosi a negozi specializzati nella vendita di scarpe da running.

Alcuni consigli per acquistare un buon paio di scarpe da corsa:

- è utile provare entrambe le scarpe sempre in piedi e ben allacciate;
- controllare la distanza tra la punta del piede e la tomaia, che deve essere almeno mezzo centimetro;

- provare a spingere sull'avampiede simulando l'azione di corsa nella fase di spinta, in modo da verificare se la punta del dito tocca contro la punta della scarpa
- provare le scarpe sempre con le calze abituali con cui si corre ●



## L'APPOGGIO DEL PIEDE

In una persona le cui ginocchia presentino un certo grado di valgismo (che cioè tendano un po' "in dentro") e i cui piedi puntino un po' in fuori, ogni volta che il peso del corpo grava sul piede l'articolazione del ginocchio viene sollecitata verso l'interno come un arco che venga flesso (provate a riprodurre o immaginare la posizione): un compito non previsto, che crea sollecitazioni che sarebbe meglio non dare troppo spesso.

Una persona dotata di queste caratteristiche dovrebbe innanzitutto lavorare sull'estetica e la morbidezza del gesto, comprendendo il modo più bello e giusto nel suo contatto col terreno; dovrebbe tonificare i muscoli attorno alle ginocchia ed alle caviglie, facendo esercizi compensatori. Fatevi guidare e consigliare da un (vero) esperto.

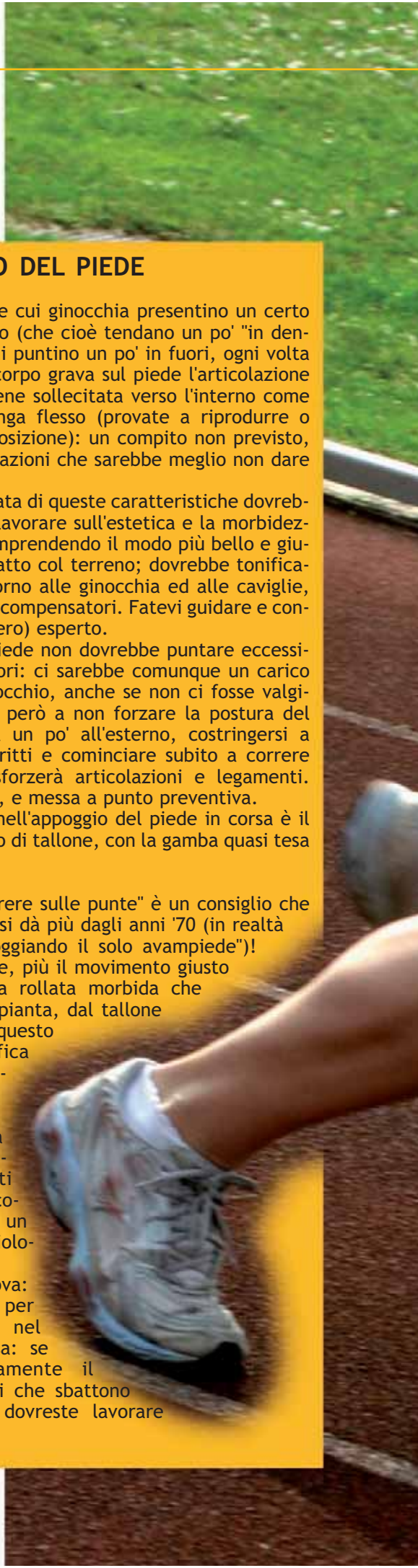
In generale, il piede non dovrebbe puntare eccessivamente all'infuori: ci sarebbe comunque un carico anomalo sul ginocchio, anche se non ci fosse valgismo. Attenzione però a non forzare la postura del piede: se punta un po' all'esterno, costringersi a tenere i piedi dritti e cominciare subito a correre probabilmente sforzerà articolazioni e legamenti. Criterio, dunque, e messa a punto preventiva.

Un altro errore nell'appoggio del piede in corsa è il tipico atterraggio di tallone, con la gamba quasi tesa al ginocchio.

Attenzione, "correre sulle punte" è un consiglio che per fortuna non si dà più dagli anni '70 (in realtà si intendeva "poggiando il solo avampiede")!

Più piano si corre, più il movimento giusto del piede è una rollata morbida che prende tutta la pianta, dal tallone all'avampiede; questo però non significa piantarsi col tallone per terra, e purtroppo le nuove scarpe da corsa (che compensano molti errori) non inducono ad acquisire un gesto bello e fisiologico.

Fate questa prova: scalzi, correte per qualche metro nel corridoio di casa: se sentite distintamente il tonfo dei talloni che sbattono sul pavimento, dovrete lavorare sulla tecnica.







## Per cominciare

*Passo a passo fino a un'ora e mezza di corsa. Una comoda tabella di allenamento per raggiungere buoni risultati senza stressare l'organismo.*

L'importante nella fase iniziale, ma anche in seguito, è compiere miglioramenti progressivi e gradualmente a partire dal livello di forma fisica del momento. Bisogna sempre correre mantenendo l'andatura di conversazione e alternare i giorni di attività con un numero sufficiente di giorni di riposo. In questa fase si devono stabilire obiettivi ragionevoli, raggiungibili e crescenti basati sulla durata delle sezioni di corsa e non sulla distanza percorsa. Le

indicazioni fornite nella tabella sono orientative e non vanno considerate regole rigide a cui attenersi tassativamente. Non tutti, infatti, saranno in grado di correre 10 -15 minuti. Ne tantomeno un'ora e più dopo solo 8 settimane. Nel caso, non bisogna disperare: basta impostare il programma con molta più gradualità.

Settimana	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Totale
1	Corsa Lenta 10-15'	Riposo	Corsa Lenta 10-15'	Riposo	Corsa Lenta 10-15'	Riposo	Riposo	30-45'
2	Corsa Lenta 12-17'	Riposo	Corsa Lenta 12-17'	Riposo	Corsa Lenta 12-17'	Riposo	Riposo	36-51'
3	Corsa Lenta 14-19'	Riposo	Corsa Lenta 14-19'	Riposo	Corsa Lenta 14-19'	Riposo	Riposo	42-57'
4	Corsa Lenta 16-21'	Riposo	Corsa Lenta 16-21'	Riposo	Corsa Lenta 16-21'	Riposo	Riposo	48-63'
5	Corsa Lenta 18-23'	Riposo	Corsa Lenta 18-23'	Riposo	Corsa Lenta 18-23'	Riposo	Riposo	54-69'
6	Corsa Lenta 20-25'	Riposo	Corsa Lenta 20-25'	Riposo	Corsa Lenta 20-25'	Riposo	Riposo	60-75'
7	Corsa Lenta 22-27'	Riposo	Corsa Lenta 22-27'	Riposo	Corsa Lenta 22-27'	Riposo	Riposo	66-81'
8	Corsa Lenta 25-30'	Riposo	Corsa Lenta 25-30'	Riposo	Corsa Lenta 25-30'	Riposo	Riposo	75-90'



# Liberi di scegliere

I consigli dei nutrizionisti per decidere consapevolmente cosa mangiare

## Carne di pollo

**Facilmente digeribile, ricca di proteine e povera di grassi è un ottimo alimento purchè non si esageri con i condimenti**

La carne di pollo è ricca di proteine ad elevato valore biologico (da 19 a 22g/100 g di parte edibile lievemente superiore alla quota proteica della carne bovina: 20.7%) indispensabili per rinnovare i tessuti del nostro organismo, per la formazione di ormoni, enzimi ed anticorpi. È ricca di aminoacidi ramificati utili per il metabolismo dei nostri muscoli e per favorire lo smaltimento di tossine che si formano quando l'organismo svolge un intenso lavoro.

Ricca di proteine la sua assunzione è particolarmente utile in diverse età e situazioni della vita: per anziani, bambini nella fase di crescita e di sviluppo, persone convalescenti, donne in gravidanza o che stanno allattando.

Discreto è il contenuto in ferro: 100g di pollo ne contengono da 1.5 a 2.0g valori sovrapponibili a quelli della carne bovina. Un quinto delle necessità degli adulti, un sesto per la donna in età fertile. È una carne facilmente masticabile e digeribile soprattutto se cucinata in modo semplice: arrosto, ai ferri, lessata. Poiché non è saporita corre il rischio di essere accompagnata da sughi e condimenti che ne accrescano l'appetibilità ma anche l'apporto calorico.

La sua tenerezza è dovuta sia alla struttura delle fibre muscolari con diametro inferiore rispetto ad altri tipi di carne sia alla minore presenza di tessuto connettivo. Data l'attenzione all'assunzione di grassi di

origine animale, la carne di pollo risponde al requisito di fornire pochi grassi: solo l'1% nel petto di pollo. Lo scarso contenuto di lipidi, concentrati nella pelle facilmente eliminabile, riduce il suo apporto calorico rendendola ideale per chi tiene sotto controllo il peso corporeo. Modesto è il contenuto di colesterolo e gli acidi grassi sono polinsaturi (ac. linoleico ed ac. linolenico) essenziali poco o nulla dannosi per le pareti arteriose. (Tab. 1).

### Allevati o ruspanti?

È errato credere che i polli ruspanti del passato siano migliori di quelli di allevamento odierni, perché mangiavano quello che di "naturale" trovavano in terra. Grazie ai progressi della zootecnia

(accurata scelta dei riproduttori, mangimi bilanciati, allevamento a terra, macellazione nel rispetto delle norme igienico-sanitarie) i polli oggi sono molto più garantiti dal punto di vista igienico e nutrizionale rispetto un tempo.

Allora la carne di pollo era più soda perché gli animali impiegavano più tempo a crescere e vivevano più a lungo. Altro vantaggio non da poco è che la carne di pollo non contiene ormoni estrogeni perché il pollo è un animale piccolo con ciclo di maturazione di pochi mesi.

L'uso di estrogeni offriva vantaggi solo negli animali di grossa taglia, prima che i moderni sistemi di allevamento particolarmente attenti alle esigenze ed alle conoscenze dei consumatori, incominciassero ad abbandonare una pratica fraudolenta che, oltretutto, non risponde più alle attuali esigenze del mercato.

Tipo di pollo	Acqu	Proteine	Lipidi	Glucidi	Ferro	Calorie
Intero	68.7	19.1	11	0.0	1.5	175
Petto	75.3	22.5	0.9	0.0	1.6	97
Coscia	74.2	17.9	6.5	0.0	2.0	130



## Peperoni e uva

### Per ricordare l'estate e diminuire lo stress

Il ritorno dopo le vacanze estive comporta un cambiamento di ritmi che può provocare una situazione di stress. Una corretta alimentazione può aiutare soprattutto se si mangia frutta e verdura che in molti casi hanno proprietà rilassanti.

La melatonina scoperta nelle uve rosse aiuta a regolare i ritmi circadiani, proprio come fa l'ormone prodotto naturalmente dalla ghiandola pineale situata nel cervello. La melatonina regola il ritmo sonno-veglia ed in pratica indica al nostro organismo quando è il momento di andare a dormire, ma ha anche un'attività antiossidante.

L'uva oltre al pregevole patrimonio glucidico (glucosio, fruttosio, mannosio) e salino, possiede discrete quantità di acidi organici e vitamine, è ricca di polifenoli con proprietà antiossidanti utili a contrastare la formazione di radicali liberi associati all'invecchiamento e a diverse malattie croniche.

L'acido tartarico e i suoi sali sono indicati per stipsi e dermatosi. Le qualità bianche hanno maggiori proprietà lassative per la minore presenza di tannini.

La vitamina B6, presente in buona quantità nell'uva, è utile per combattere nervosismo, insonnia e stress. Il potassio facilita la diuresi e gli zuccheri semplici, di cui l'uva è molto ricca, esercitano un'azione stimolante sul sistema nervoso, regalando ai neuroni una buona dose di energia. L'acqua, le pectine e la cellulosa, presenti nella polpa dell'uva, oltre alla buccia del frutto, facilitano l'emissione delle scorie e quindi aiutano l'intestino lento, svolgendo azione lassativa.



### Peperoni

I peperoni, oltre a ricordare l'estate, sono ricchissimi di vitamina C: 151 mg per etto, ma anche di vitamina A, di calcio e fosforo. 100 grammi di prodotto forniscono, peraltro, solo 30 Kcalorie.

#### Composizione dell'UVA per 100 g di parte edibile

Parte edibile	94 %
Acqua	80.3 g
Proteine	0.5 g
Lipidi	0.1 g
Carboidrati disponibili	15.6 g
Fibra totale	1.5 g
Energia	61 kcal
Sodio	1 mg
Potassio	192 mg
Ferro	0.4 mg
Calcio	27 mg
Fosforo	4 mg
Niacina	0.4 mg
Vitamina C	6 mg
Vitamina B6	0,10 mg
Acido Folico	2 mcg
Beta carotene	24 mcg





# Quella pericolosa pancetta

di **Alice Bonoli**

**U**n europeo su sei, e fino a uno su tre in alcuni Paesi dell'UE, hanno la Sindrome Metabolica, una condizione che aumenta moltissimo il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e ictus, e può portare a morte prematura. La causa della diffusione di massa di questa sindrome è la rapida crescita dei tassi di sovrappeso e obesità in fasce di età sempre più giovani.

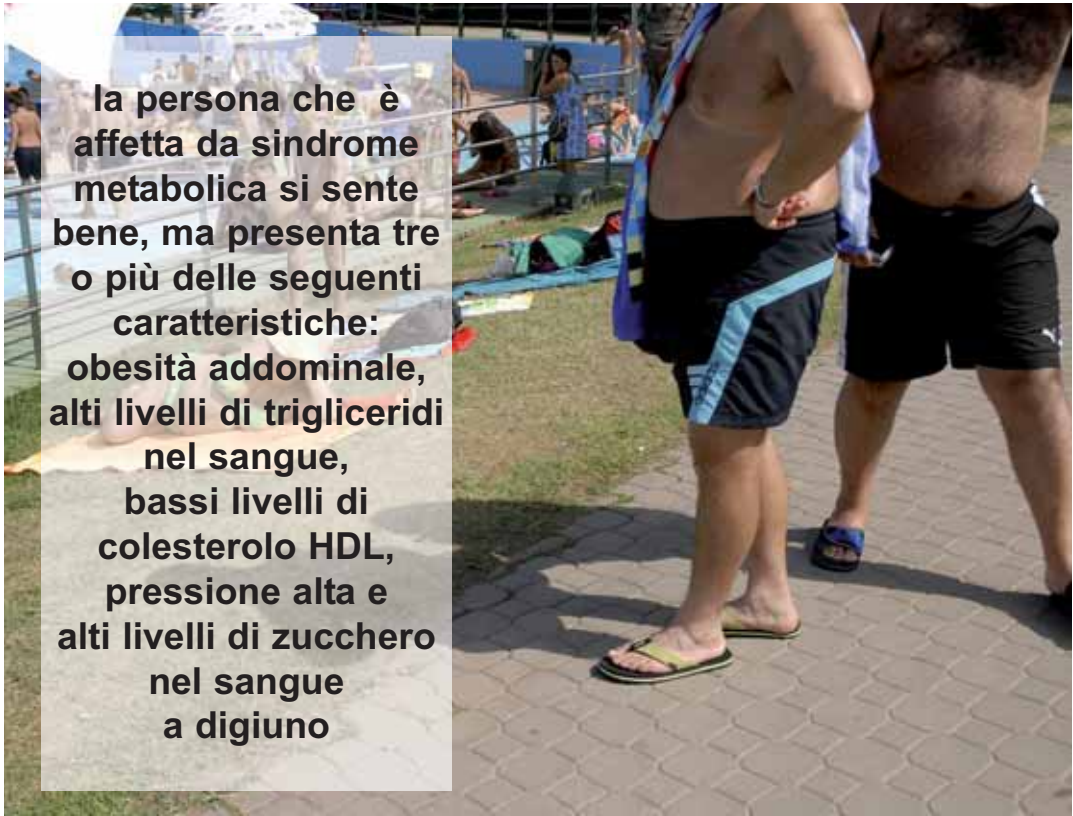
“La sindrome metabolica è una condizione clinica di particolare rischio sul piano della aterosclerosi - spiega Corrado Brignola, direttore dell'unità operativa di Medicina dell'Ausl di Imola - Chi ne è affetto ha una maggiore probabilità di incorrere in una delle tante localizzazioni della malattia aterosclerotica, che a livello cardiaco porta a cardiopatia ischemica; a livello cerebrale all'ictus o alla demenza vascolare; a livello degli arti inferiori all'arteriopatia ostruttiva obliterante, a livello renale all'insufficienza renale da nefroangiosclerosi, a livello epatico alla steatoepatite alcolica ecc.. Praticamente quindi non esiste distretto corporeo che non venga coinvolto dagli effetti della sindrome metabolica”.

Mentre un tempo, quando queste patologie sopravvenivano, ci si recava dallo specialista dell'organo interessato, oggi l'approccio è preventivo e globale ed affronta la malattia metabolica in quanto tale.

“I fattori di rischio aterosclerotico si conoscono oramai da molti anni, ma per lungo tempo sono stati considerati singolarmente. Solo recentemente si è constatato che gran parte dei pazienti presentano molti di questi fattori contemporanea-

mente, connotando una caratteristica situazione clinica definita appunto come sindrome metabolica. Nella maggioranza dei casi è una condizione priva di sintomi, la persona che ne è affetta si sente bene, ma presenta tre o più delle seguenti caratteristiche: obesità addominale, alti livelli di trigliceridi nel sangue, bassi livelli di colesterolo HDL, pressione alta e alti livelli di zucchero nel sangue a digiuno”.

Tra questi l'elemento predittivo più potente si è rivelato essere proprio la presenza della cosiddetta



**la persona che è affetta da sindrome metabolica si sente bene, ma presenta tre o più delle seguenti caratteristiche: obesità addominale, alti livelli di trigliceridi nel sangue, bassi livelli di colesterolo HDL, pressione alta e alti livelli di zucchero nel sangue a digiuno**

“pancetta”, un eccesso di grasso viscerale che si rileva con la misurazione della circonferenza addominale, “pericolosa” quando supera gli 88 cm, per le signore, e i 102 cm per i maschi. “Tutti i fattori associati alla sindrome metabolica sono correlati fra loro, ma è proprio l'eccesso di



grasso viscerale che pare essere alla base di questo “effetto cascata”, in quanto porta ad uno squilibrio del metabolismo dei grassi e degli zuccheri che ha come risultato una resistenza dell’organismo all’azione dell’insulina. Da questa insulino-resistenza deriva un aumento del colesterolo LDL (il colesterolo “cattivo”) e dei trigliceridi nel sangue e la riduzione del colesterolo HDL (il colesterolo “buono”).

Questo porta al deposito di placche di grasso nelle arterie che, a lungo andare, possono causare malattie cardiovascolari, come ictus e infarti. L’insulino-resistenza, inoltre, aumenta i livelli di insulina e di glucosio nel sangue. Livelli cronicamente elevati di glucosio a loro volta danneggiano i vasi sanguigni e gli organi come i reni, e portano al diabete. A causa degli alti livelli di insulina, il rene trattiene troppo sodio e questo aumenta la pressione sanguigna e dà ipertensione. Una catena di eventi che può essere fermata, o perlomeno rallentata, con una sostanziale modifica dello stile di vita”.

“Per il controllo di ciascuno dei fattori che concorrono alla sindrome metabolica esistono oggi dei farmaci efficaci, ma le armi migliori per prevenire o trattare questa patologia sono senza dubbio mantenere il peso forma, fare sane scelte alimentari ed essere attivo. Per chi è sovrappeso o obeso va limitato l’apporto calorico per perdere peso corporeo e ridurre il grasso viscerale. La dieta mediterranea, ricca di cereali, fibre e acidi grassi omega-3 (contenuti nel pesce), riduce il rischio di sindrome metabolica.

Un’attività fisica moderata ma continuativa, per almeno 30 minuti al giorno, è oltremodo efficace allo scopo. È poi importante educare fin da subito i nostri giovani a questi stili di vita corretti.” ●

**“pancetta”, un eccesso di grasso viscerale che si rileva con la misurazione addominale, “pericolosa” quando supera gli 88 cm, per le signore, e i 102 cm per i maschi**

**Sindrome metabolica a San Lazzaro di Savena. Uno studio epidemiologico che coinvolgerà 2600 cittadini**

2611 cittadini di San Lazzaro di Savena (1389 donne e 1222 uomini dai 20 agli 85 anni) si sottoporranno volontariamente ad uno studio epidemiologico proposto dal Centro di Ecografia della Medicina Interna dell’Ospedale Maggiore, diretta da Vincenzo Arienti, condiviso e promosso dall’Azienda USL di Bologna - Distretto di San Lazzaro di Savena - e dal Comune di San Lazzaro di Savena. Lo studio, partito a luglio con i primi 600 inviti e che durerà 2 anni, è finanziato dalla Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna per 60.000 euro e vede la partecipazione del CINECA di Bologna (Consorzio Interuniversitario per il Calcolo Automatico) per l’elaborazione di un database. Il cittadino, invitato tramite lettera e previo appuntamento tele-



fonico, si presenterà al Poliambulatorio di San Lazzaro di Savena, dove eseguirà, nel corso della mattinata e senza oneri economici, esami del sangue e delle urine, misurazione della pressione, del peso, altezza e circonferenza vita, ecografia per la misura del grasso nel fegato e dello spessore della carotide. Al termine della mattinata, attraverso un questionario, saranno raccolti dati sugli stili di vita, alimentari e sulle patologie personali e familiari.

Lo studio ha l’obiettivo di conoscere la frequenza della sindrome metabolica nei cittadini di San Lazzaro di Savena e identificare i fattori di rischio ad essa associati verificando anche, mediante l’ecografia, le relazioni tra il grasso nel fegato e l’aterosclerosi. Tali elementi consentiranno, in seguito, di pianificare campagne educazionali tra i cittadini di San Lazzaro, popolazione assai stabile dal punto di vista demografico e molto ricettiva verso le campagne sanitarie, al fine di diffondere stili di vita e comportamenti alimentari più salutari. V P



Datti  
una  
mossa!



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

**Muoversi è un piacere**

**Datti una mossa !**

Campagna dell'Azienda USL di Bologna  
di promozione dei corretti stili di vita