informa

Trimestrale di Wellness & Sport

alexa® wellnessclub

ANNO 1 N° 0 OTTOBRE 2008

Obesità in Pediatria
cause e rimedi

Attività fisica o esercizio fisico
quali le differenze

Dimagrire o perdere peso
scegli la salute

Le regole per vivere al meglio la palestra

n. 1158/08 RVG del Tribunale di Salerno

alexa®
wellnessclub

dai valore al tuo benessere...
scegli la qualità.

Editore Alexa srl

Direttore Dr. ssa Carla Sessa

Cura redazionale dei testi e consulenza editoriale
Carla Sessa. Dario Rago

Design Motive. Alessandro De Sio. Bruna Pallante

Hanno collaborato Dr. M. Cioffi, Dr. D. Opromolla, Dr. S. Zanuso, Dr. A. Stellato, Dr.ssa M.R. Galdi, Dr.ssa C.Siano, Dr. A. Pierro, S. Ricciardi, M. Avagliano.

Stampa Arti Grafiche Sud

Foto Dario Rago, Archivio Alexa,

Contatti redazioneinforma@alexa.sa.it

Per la pubblicita' di informa 089 568001

In copertina
Mina Vitolo

Azienda Ospedaliera Universitaria di Salerno
OO.RR.S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona

Provincia di Salerno

sommario

EDITORIALE

› 4 Benvenuto Direttore
Dario Rago e dr.ssa Carla Sessa

SALUTE

› 5 Opesità in pediatria
dott. Mario Cioffi

› 6 La Prostata
dott. Donato Opromolla

PREVENZIONE

› 7 Attività fisica o esercizio fisico?
dott. Silvano Zanuso

› 8 Una scossa per la vita
dott. Adolfo Stellato

NUTRIZIONE

› 9 Dimagrire o perdere peso?
dott.ssa Mariarosaria Galdi

ALEXA SCHOOL

› 10 Dagli alimenti... all'energia chimica...l'ATP
dott.ssa Chiara Siano

SOCIALE

› 11 Mens sana in corpore sano
dott. Alfonso Pierro

SPORT

› 12 STRASALERNO 2008 il vero sport regala vere emozioni dr.ssa Carla Sessa

I CONSIGLI

› 13 Poche semplici regole per vivere al meglio la palestra
Dario Rago

UNO DI NOI

› 14 La scintilla
Saverio Ricciardi

› 15 Alexa Gold Member 2008
Dario Rago e M. Avagliano

E. Forte

Benvenuto Direttore

> “Prendere decisioni seguendo le regole ma pensando liberamente”

[Dario Rago Club manager e DT Alexa wellness club] [dott.ssa Carla Sessa Giornalista]

“Migliorare la qualità della vita attraverso la diffusione di informazioni atte a creare una migliore cultura del benessere e della prevenzione”, questa è la nostra mission e siamo davvero orgogliosi che il nostro impegno sia stato premiato ottenendo il patrocinio della provincia di Salerno nella figura del dott. Pierangelo Cardalesi assessore allo sport ed alla qualità della vita e dal dott. Attilio Bianchi, direttore generale dell’ospedale San Leonardo di Salerno cui vanno i nostri più sentiti ringraziamenti.
Intanto informa fa progressi e da questo numero si arricchisce di una figura professionale indispensabile in una redazione che si rispetti: il nostro direttore, la dr.ssa Carla Sessa.

La dr.ssa Sessa, giornalista dal 1999 ha collaborato col settimanale “Agire” di Salerno, con i quotidiani “Il mattino” e “Cronache del mezzogiorno”, col centro studi e ricerche della Fidal Campania e con il bimestrale del coni di Salerno. La passione per l’atletica la porta nel 2000 a conseguire la qualifica di tecnico istruttore F.I.D.A.L e ad assumere cariche dirigenziali in società di atletica. Ancora oggi la dr.ssa Sessa continua a coltivare la sua grande passione con brillanti risultati, è sua la vittoria nel salto in lungo ai campionati regionali individuali master ad Avellino lo scorso 14 settembre… insomma la dr.ssa Sessa è la persona più indicata a svolgere il ruolo di direttore di informa, è con vero piacere quindi che le affidiamo tale ruolo. “E’ semplicemente un onore per me , e non lo dico per pura retorica, essere parte attiva di questa splendida iniziativa. La stima, il rispetto e l’amicizia che ho per Dario, che è riuscito a fare dello sport più che un lavoro una vera e propria missione, un progetto di vita, non mi hanno fatto esitare neppure un istante nel salire anch’io su questo treno meraviglioso chiamato “InForma”… un treno che speriamo si arricchirà continuamente di nuovi ed entusiasmanti vagoni e al quale in termini di percorso non attribuiamo ancora una stazione di arrivo, perché vogliamo che vada davvero lontano!!!
Da questa pagina vi terrò compagnia con la regina degli sport, l’atletica leggera, ulteriore antidoto, in questo particolare momento storico, al massiccio impoverimento etico, del mondo sportivo. E’ da poco calato il sipario su Beijing 2008, ma chi di noi non ha ancora impresse nel cuore e nella mente le gesta dei grandi che hanno animato il National Stadium, nido di valori quali fatica, sacrificio, volontà e tenacia, indispensabili nello sport! Vedremo come quest’ultimo termine, di cui facciamo un uso universale ed omnicomprensivo, ha significati profondi. Le radici culturali di ciò che ancora oggi ci appassiona e fa esprimere, giocare, competere, soffrire il nostro corpo e la nostra mente unite, appartengono a qualcosa di molto più antico: lo sportivo dei nostri giorni affonda la sue radici nella primigenia cultura greca e non a caso la prima Scuola medico-atletica che conosciamo nasce nel sud d’Italia, nel VI sec. a,C., a Crotone, in Magna Graecia. Non fu un caso che la Scuola fosse tenuta da pitagorici, cioè dagli adepti di una filosofia in cui grande importanza avevano i numeri, ordine e ritmo dell’universo, ma anche la musica e l’esercizio fisico. Nei suoi Versi aurei Pitagora dice: “E’ importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere, nel mangiare e nell’esercizio. In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio”. Nonostante gli oltre due millenni e mezzo trascorsi il suo messaggio è quanto mai attuale per il nostro stare “InForma”. Cerchiamo di fare in modo che questo messaggio diventi patrimonio di ognuno di noi fin dall’infanzia… Lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, tanto da esser stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale. Secondo l’art. 31 della Convenzione sui diritti dell’infanzia, “Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica […]”. Fare sport da bambini fa bene alla crescita armonica del corpo e allo sviluppo della mente e della personalità. Lo sport è un’occasione di crescita, una scuola di vita che insegna valori e capacità importanti, di cui far tesoro anche da adulti: la capacità di vivere bene in gruppo, di confrontarsi con le proprie abilità, di capire il rapporto causa-effetto nelle azioni e di prendere decisioni, seguendo le regole ma pensando liberamente. In particolare l’avviamento all’Atletica Leggera ha lo scopo di costruire nel bambino solide basi motorie così da favorire una successiva attività sportiva. Da sempre le specialità dell’atletica leggera sono lo strumento per contribuire alla loro crescita con proposte che stimolino le naturali abilità di corsa, salto, lancio. Sicuramente vostro figlio crescerà fortificato nel fisico, nella psiche, nella socializzazione con gli altri bambini, nel buon umore… Insomma non ci sono controindicazioni… la pista di atletica vi aspetta!
Buona In Forma…zione a tutti!!!

Obesità in pediatria

> “Un bambino obeso ha una forte possibilità di sviluppare patologie in età adulta”

[dott. Mario Cioffi Pediatra]

Esiste una condizione nell’infanzia che permette di identificare precocemente i futuri predisposti a malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa e diabete: l’obesità. L’obesità infantile è una patologia di sempre maggiore interesse sia per la sua diffusione nei paesi industrializzati sia per la riconosciuta associazione con l’obesità in età adulta e con le patologie correlate. Diverse sono le definizioni di obesità ma, come già indicato nel n. 1 di questa rivista dal Dr. Adesso, quella più utilizzata è basata sull’indice di massa corporea (BMI). Esso si calcola dividendo il peso per l’altezza in metri elevata al quadrato, si ha così il soprappeso per valori tra 25 e 30, e l’obesità per valori superiori a 30.

Attualmente circa il 7% della popolazione mondiale è obesa, la percentuale dei soggetti in soprappeso è 2-3 volte maggiore. Questo fenomeno si sta diffondendo come una epidemia, dall’America del nord e Nord Europa all’area del Mediterraneo, proprio in quei paesi considerati la culla di una salutare ed equilibrata dieta. Recentissimi dati Eurispes (2008) dicono che in Italia i “fuori-peso” sono quasi 5 milioni con tendenza a preoccupante crescita e a far meditare sono soprattutto i giovani: 4% bambini e adolescenti obesi e 24% in soprappeso con la Campania che conquista la maglia nera (36% bambini e ragazzi in eccesso peso).

Tralasciando le cause (ormonali, farmaci ecc.) già segnalate nel succitato intervento, sembra giusto sottolineare gli aspetti comportamentali che la favoriscono e gli eventuali rimedi. E’ stato evidenziato che bambini che dedicano meno tempo all’attività fisica sono a più alto rischio di sviluppare obesità durante l’infanzia e l’adolescenza.

Televisione, computer e uso di videogames hanno contribuito a uno stile di vita più sedentario e al consumo di merende e cibi pubblicizzati ad alto contenuto di grassi ed eccessivo tasso calorico. I bambini obesi tendono a saltare la colazione, ma mangiano eccessivamente durante la giornata. Il consumo di bevande dolci a elevato contenuto di zuccheri è la causa principale dell’incremento calorico, soprattutto perché esse tendono a rimpiazzare, nell’adolescente, il consumo di latte e calcio. E’ dimostrato che l’allattamento al seno ha un effetto protettivo.

In generale, soggetti con peggiore livello socioeconomico sono più predisposti a diventare obesi rispetto a soggetti con livello socioeconomico migliore, i quali possono avere maggiori disponibilità di condurre uno stile di vita migliore, di accedere a cibi migliori e hanno maggiore facilità di svolgere attività fisica.

Come scrive il Prof. Panizon “nel Mondo Ricco l’obesità è la malattia delle classi più povere; nel Mondo Povero alla malnutrizione dei più poveri si affianca infelicemente l’obesità dei ricchi, tanto più violenta quanto più la ricchezza è recente”. La percezione dell’obesità da parte del bambino lo porta a considerarsi pigro, egoista, scarsamente intelligente, a isolarsi socialmente ed avere scarsi risultati a scuola. Tra gli adolescenti possono comparire sintomi di depressione e ansia. Il pediatra deve identificare il bambino in soprappeso e intervenire prima che diventi obeso, dando consigli nutrizionali di base come eliminare le bevande zuccherate e gassate, contenere i condimenti grassi, controllare le porzioni, aumentare i consumi di frutta e verdura, ridurre i cibi precotti, incoraggiare un’attività fisica quotidiana. Dopo aver controllato i progressi, se questi sono insufficienti si indirizzerà a un programma alimentare mirato e poi ad un eventuale intervento specialistico.

Il ricorso a un approccio farmacologico o addirittura chirurgico è solo per forme complicate. Le strategie di salute pubblica mirate alla prevenzione del fenomeno dovrebbero partire dalla scuola per essere estese a tutta la comunità. Una corretta educazione alimentare è essenziale dalla scuola materna a tutti i livelli scolastici successivi. Primario obiettivo sarebbe quello di ridurre tutte le attività sedentarie, con possibilità di poter svolgere esercizi fisici nelle scuole, nelle aree e strutture di ricreazione.

Da quanto esposto risulta necessario un intervento multidisciplinare, pena l’insuccesso sia dal punto di vista preventivo che terapeutico con lo scopo di avere un futuro di bambini, adolescenti, adulti e anziani con peso normale.

La prostata

> “imparare a monitorarla può aiutare a prevenire spiacevoli disturbi”

[dott. Donato Opromolla Urologo]

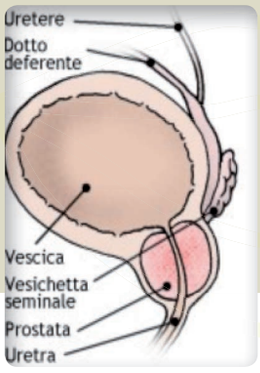
La prostata è una ghiandola di cui sono dotati solo i maschi, delle dimensioni e della forma di una castagna, che si trova sotto la vescica e circonda l’uretra.
La sua funzione è di produrre il liquido seminale che, grazie ai suoi componenti, garantisce la sopravvivenza e la qualità degli spermatozoi. Pertanto alcune alterazioni del suo “stato di salute” possono influenzare la fertilità maschile e, per la sua posizione, influire sul modo di urinare. Perciò, quando insorgono disturbi o alterazioni nella minzione, la prostata può esserne la causa.
La prostata può essere sede di malattie come l’ipertrofia prostatica benigna (IPB, cioè l’aumento di volume della ghiandola), di tumori maligni (adenocarcinoma prostatico) ma le più frequenti sono soprattutto quelle infiammatorie: le prostatiti.

La prostatite è l’affezione di più facile riscontro nel maschio sessualmente attivo e può essere molto invalidante a causa della sua fastidiosa sintomatologia che coinvolge sia la sfera urinaria sia quella sessuale:

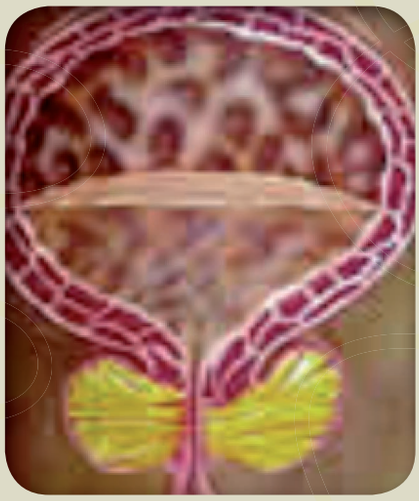
- **Dolore sovrapubico**
- **Senso di tensione testicolare**
- **Dolore e tensione al perineo**
- **Riduzione della libido**
- **Disturbi dell’eiaculazione (dolore, bruciore, precocità)**
- **Possibile emospermia (sangue nel liquido seminale)**
- **Esitazione e difficoltà nell’urinare**
- **Aumento della frequenza urinaria**
- **Gocciolamento terminale**
- **Sensazione di svuotamento vescicale incompleto**

Anche nel caso delle affezioni prostatiche uno stile di vita sana ed equilibrata non può che essere utile per la loro prevenzione:

- alimentazione povera di grassi e ricca di verdure e frutta (soprattutto pomodori e peperoni gialli che sono ricchi di antiossidanti, vitamine A, D, E e selenio);
- adeguate quantità di acqua per favorire il flusso delle vie urinarie e per migliorare le funzioni intestinali;
- evitare il fumo;
- moderare l’assunzione di alcolici, la birra e gli amari in particolare;
- evitare l’abuso di cibi piccanti, di cioccolato e di bevande gassate;
- svolgere una regolare e sana attività sessuale;
- stare seduti a lungo non aiuta: se il lavoro costringe a lunghi periodi alla scrivania o in auto il consiglio è di alzarsi o fermarsi ogni tanto e fare qualche passo;
- evitare di praticare sport potenzialmente traumatici per la prostata: attenzione con la bicicletta, l’equitazione, il canottaggio, la moto. Questi tipi di attività, causando continue sollecitazioni traumatiche su tutto il pavimento pelvico, irritano la prostata;
- preferire il nuoto, la corsa moderata, la ginnastica a corpo libero, l’attività motoria di palestra;
- curare l’igiene personale e in particolare quella intima;
- evitare di indossare biancheria e pantaloni troppo aderenti;



Prostata e vescica


Prostata e vescica

E’ quindi importante per il giovane imparare a “monitorare” la propria prostata e occuparsene prima che inizi a causare disturbi: circa il 20% delle infertilità maschili dipendono dalla cronicizzazione degli stati infiammatori.
Dopo i 50 anni, per una precoce diagnosi delle patologie da ipertrofia e, soprattutto, di quelle tumorali si consiglia il controllo annuale avvalendosi di semplici esami quali:
L’Esplorazione Rettale che consente di individuare l’aumento di volume, la consistenza e l’eventuale presenza di noduli sospetti per patologia tumorale.
Il PSA (antigene prostatico specifico) che consiste in un semplice esame sul sangue per individuare i livelli di questa glicoproteina prodotta in eccesso dalla prostata in caso di tumore.
L’ecografia prostatica transrettale, un semplice e banale esame ecografico che permette uno studio dettagliato della prostata documentando l’aumento volumetrico, i segni dell’infiammazione sia acuta che cronica ed eventuali zone sospette per neoplasia.

Attività fisica o esercizio fisico?

[dott. Silvano Zanuso PhD, visiting professor presso la Univerdidad Europea de Madrid]

Per poter rispondere a questa domanda è innanzitutto necessario definire in maniera precisa il significato dei due termini 'attività fisica' ed 'esercizio fisico'; tali termini infatti, sono spesso utilizzati in forma intercambiabile ma andrebbero invece tra loro distinti.

Il termine 'attività' fisica' si riferisce a qualsiasi tipo di movimento che determini un aumento della spesa energetica rispetto alla condizione di riposo, con 'esercizio fisico' invece si identifica una sottocategoria dell'attività fisica che comprende tutte le attività che richiedono il movimento del corpo umano eseguito però con delle finalità precise (riabilitazione, forma fisica, estetica, performance) e seguendo dei precisi criteri in termine di durata, intensità, frequenza.

Camminare, salire le scale, passeggiare con il cane, spostarsi in bicicletta sono quindi tutte forme di attività fisica; Praticare cardiofitness, sollevare dei pesi per prepararsi ad uno sport, fare cinquanta vasche in piscina, sono tutte forme di esercizio fisico.

Cosa è meglio fare allora?, è meglio seguire un programma di attività fisica strutturata con degli obiettivi specifici o è sufficiente muoversi in maniera 'aspecifica'?.

Lo studio degli effetti che attività fisica ed esercizio fisico determinano sull'uomo, è una materia di studio relativamente nuova, è infatti solo dalla seconda metà del secolo scorso che questo tipo di studi ricevono un impulso notevole; molto c'è ancora da studiare e da capire ma su alcuni aspetti è stata fatta ormai chiarezza: il movimento è strettamene correlato con lo stato di salute generale e con la riduzione della mortalità, sia per tutte la cause che per problemi legati all'apparato cardiovascolare.

Un documento molto importante pubblicato negli Stati Uniti nel 1996, il Surgeon General Report[1], ha sancito che 'l'inattività fisica determina un peggioramento dello stato di salute generale'. Tale documento afferma anche che, nei soggetti sedentari, il passaggio da un livello di inattività assoluta a livello di modesta attività fisica, determina significativi miglioramenti dello stato di salute.

Ecco quindi una prima risposta: per i soggetti inattivi da molti anni: l'attività fisica aspecifica ha un suo valore nel migliorare lo stato di salute, ma solo nei soggetti sedentari e solo per un periodo di tempo limitato; per continuare ad ottenere miglioramenti costanti sia del livello generale dello stato di salute, sia di alcuni parametri specifici, è necessario agire su alcune variabili quali intensità, durata, tipologia di esercizio: è necessario quindi passare dall'attività fisica all'esercizio fisico.

> "l'ideale sarebbe quello di essere normalmente attivi e di inserire due o tre sedute settimanali di esercizio fisico strutturato, seguito da personale esperto e qualificato."

Questa affermazione nasce dal fatto che è stato evidenziato un effetto ' dose risposta' anche nei soggetti normali e non solo negli atleti: maggiore 'dose' di attività fisica e/o esercizio fisico e maggiori sono i risultati che si possono ottenere.

Va da sé quindi che per ottenere miglioramenti significativi della stato di salute generale, ma anche di alcuni parametri specifici sia di ordine strettamente prestativo quali la forza, la resistenza cardiovascolare e la flessibilità, ma anche estetici, è necessario passare dall'attività fisica all' l'esercizio fisico strutturato, pianificato e controllato.

L'attività fisica generale è quindi inutile? Assolutamente no, è bene ribadire questo concetto: l'attività fisica generale è utile principalmente ai soggetti sedentari per i quali il passaggio dall'immobilità a modesti livelli di attività fisica porta immediatamente a dei benefici; nei soggetti già normalmente attivi, che ad esempio camminano e fanno le scale, per ottenere ulteriori benefici l'importante non è l'aumento del volume di attività fisica (più movimento), ma l'inserimento di attività specifiche, come quelle che si possono svolgere in palestra (ad es. cardiofitness, pesi) o all'aperto (es. sci di fondo, ciclismo, jogging) che possano portare all'aumento della variabile 'intensità'.

Per concludere quindi, l'ideale sarebbe quello di essere normalmente attivi (spostarsi il più possibile a piedi o in bicicletta, fare le scale etc.) e di inserire su questa base di attività, due o tre sedute settimanali di esercizio fisico strutturato, meglio se seguiti da personale esperto e qualificato.

[1] Il grande rapporto scientifico americano sui danni legati alla sedentarietà

Particolare della sala cardio Alexa

Una scossa per la vita

> “ogni 9 minuti una persona muore per fibrillazione ventricolare”

[dott. Adolfo Stellato]

Mary Shelley scrittrice, saggista e biografa inglese nel 1818 pubblicò un grande classico della letteratura mondiale: “Frankestein”, nel quale teorizzava di richiamare un individuo dalla morte attraverso l’uso di una fonte di energia esterna al corpo. Dalla fantasia della Shelley alla realtà di Peter Christian Abildgaard, medico e veterinario danese, che riuscì con l’uso di una scarica elettrica a far ripartire il cuore di una gallina.
La scoperta di Abilgaard fu alla base di una grande rivoluzione nella medicina: l’utilizzo della corrente elettrica per la cura della fibrillazione ventricolare (FV).
La FV è dovuta ad impulsi cardiaci che, scatenatisi all’interno della massa muscolare ventricolare, eccitano prima una porzione del muscolo ventricolare, e poi un’altra, poi un’altra ancora, e poi ritornano su se stessi, rieccitando la stessa muscolatura del ventricolo in modo ripetuto ed incessantemente. Quando questo accade non si avrà mai una contrazione coordinata che coinvolga tutta in una volta la muscolatura ventricolare, per cui non si avrà azione di pompa.
In altre parole, immaginate che io e voi dobbiamo portare un mobile fuori da una stanza. Se ci muoveremo in maniera coordinata avremo successo, ma se ognuno tira e spinge senza movimento comune, il mobile rimarrà nella stanza. Sostituite il sangue al mobile, i ventricoli alla camera e le fibre muscolari cardiache a noi. Se interviene la FV all’interno del cuore c’è una situazione di caos elettrico (e quindi contrattile) che causa l’arresto della “pompa” cardiaca, ovvero della spremitura del sangue verso la circolazione (e quindi verso cervello e coronarie). È la più grave di tutte le aritmie cardiache e bastano pochi secondi che la persona colpita perde conoscenza.
Statisticamente ogni anno una persona su mille viene colpita dalla cosiddetta morte cardiaca improvvisa, per cui, su un campione come quello della popolazione italiana, si traduce in circa 60.000 casi all’anno, cioè circa 150 persone ogni giorno, una ogni 9 minuti.
La fibrillazione ventricolare è risolvibile solo provocando uno shock elettrico da parte di un defibrillatore, il quale produce l’azzeramento elettrico, con successiva ripresa dell’attività elettrica del cuore e quindi della contrattilità. La tempestività in questi casi è determinante: ogni minuto che trascorre fa diminuire del 7-10% la possibilità di sopravvivenza.
L’utilizzo del Defibrillatore sino a poco tempo fa era riservato esclusivamente al personale medico, ma per fortuna, le nuove tecnologie hanno permesso di realizzare dei Defibrillatori “intelligenti” in grado di riconoscere in maniera infallibile la fibrillazione ventricolare; l’utilizzo della macchina è estremamente semplice, molto più semplice di quello di alcuni apparecchi che usiamo quotidianamente. La legge n. 69 del 19 marzo 2004 ha autorizzato l’uso dei defibrillatori anche da parte di “personale” non sanitario che abbia ricevuto una formazione specifica. Purtroppo a causa dei ritardi legislativi ed organizzativi accumulati, l’Italia rischia di perdere terreno nel campo del PALS (pubblico accesso alla defibrillazione precoce), mancando la possibilità di aumentare la percentuale e la qualità di sopravvivenza in corso di ACC.
La società però sembra in grado di correre più forte del legislatore e della burocrazia, mettendo in campo forze proprie, infatti, grazie alle campagne pubblicitarie ed all’interessamento di vari soggetti pubblici e privati, sono già realtà i defibrillatori in numerosi stadi, aeroporti, grandi magazzini, fabbriche ed in luoghi di grande aggregazione dove, in caso di emergenza, possono essere usati anche da “laici” istruiti a proprie spese o in collaborazione con gli organismi preposti.
A tal proposito voglio citare una frase tratta da InFormaCuore n° 18 (organo informativo di CONACUORE), a firma del presidente Gianni Spinella: “La vera priorità è la formazione dei cittadini all’emergenza: in particolare sarebbe quanto mai opportuno addestrare i futuri cittadini, cioè i ragazzi delle Scuole (specialmente gli studenti dell’ultimo biennio delle Superiori). Ma anche gli studenti di Medicina e di Infermieristica trarrebbero grande giovamento se la pratica del soccorso diventasse curricolare nelle nostre Università”.
Sempre rimanendo nel campo dei buoni propositi: il 26/07/2007 l’assemblea legislativa della Regione Emilia Romagna ha approvato un pdl per promuovere l’utilizzo dei DAE nei luoghi particolarmente frequentati: scuole, palestre, stadi, centri anziani, centri commerciali, e nelle zone montane e rurali dove l’arrivo delle ambulanze in tempi rapidi è più difficile.
La “macchina” è dunque in movimento, anche nella nostra Regione; ed è pregevole l’iniziativa di alcuni privati come ad esempio il centro fitness “Alexa Wellness Club”, che con spirito di solidarietà e rispetto della vita altrui si è dotato di un defibrillatore semiautomatico, divenendo un punto di riferimento per il pronto soccorso cardiaco, a beneficio dell’intera comunità di Pellezzano.

Dimagrire o perdere peso?

[dott.ssa Mariarosaria Galdi Biologo Nutrizionista]

Per molti anni, e purtroppo ancora oggi, dimagrire è stato sinonimo di "perdita di peso" senza distinzione riguardo l'origine della perdita di peso; spesso, la bilancia è stata l'unico strumento utilizzato per monitorare questa variazione con l'inconveniente di non poter individuare se il calo potesse dipendere da una diminuzione dell'acqua corporea o della massa magra, invece che della massa grassa.

Il corpo umano, infatti, è costituito da quattro principali componenti: massa magra muscolare, acqua, ossa, massa grassa. Ciascuna componente ha il suo peso e partecipa al peso corporeo generale: dimagrire vuol dire perdere massa grassa senza intaccare né la massa magra muscolare né il volume totale della acqua corporea. Una delle metodiche più precise e veloci per la valutazione della composizione corporea è la impedenziometria o BIA (Body Impendance Analyzer) che si basa sulle diverse proprietà conducenti e dielettriche dei tessuti biologici al variare della frequenza della corrente elettrica: tessuti che contengono acqua ed elettroliti come fluido cerebro-spinale, sangue e muscoli sono buoni conduttori; grasso, osso e spazi pieni di aria come polmoni sono tessuti dielettrici, cioè offrono una certa resistenza al passaggio della corrente, quindi, una maggiore resistenza equivale ad una maggiore massa grassa e viceversa.

Questa tecnica, pur con i limiti dovuti all'interpretazione dei dati e all'esperienza dell'operatore, è un esame utile che, con facilità e rapidità di esecuzione, permette di conoscere l'oggettiva composizione corporea. Consente di valutare quanto grasso si deve perdere e, misurando la massa magra e l'acqua corporea, fornisce utili informazioni sul metabolismo basale (le calorie minime che l'organismo deve assumere) e sull'acqua corporea; in questo modo si conosce lo stato di idratazione dell'organismo, evidenziando come certi aumenti di peso siano da riferire ad un accumulo eccessivo d'acqua e non di grasso (come nella fase premestruale o per l'assunzione di farmaci ecc.). Con l'ausilio di questa metodica è possibile formulare programmi nutrizionali sempre più corretti e mirati alla sola perdita di "grasso", vero ed unico obiettivo di un programma di riduzione del peso corporeo. Un programma dimagrante corretto ed efficace, infatti, dovrebbe perseguire i seguenti obiettivi: riduzione graduale del peso: non più di un chilo a settimana; perdita di massa grassa e non di quella magra; evitare le carenze nutrizionali, in particolare di proteine, vitamine e sali minerali; mantenere, o abbassare di poco, il metabolismo basale. Tutte le diete che abbassano troppo il metabolismo basale, producono anche la perdita di massa magra e inducono ad un rapido recupero del peso perduto appena la dieta diventa meno rigida. Un recupero che avviene quasi sempre con massa grassa, contribuendo così a ridurre ancora il metabolismo basale e ad innescare un circolo vizioso che porta ad una continua fluttuazione del peso corporeo ("effetto jo-jo"). Diete rigide sotto 1.200 calorie giornaliere non danno i risultati attesi nella riduzione della massa grassa in quanto l'organismo dinanzi alla "carestia artificiale", mette in atto tutta una serie di difese metaboliche ed ormonali finalizzate a proteggere il suo patrimonio adiposo, energetico. Riduce il metabolismo corporeo bruciando calorie più lentamente,

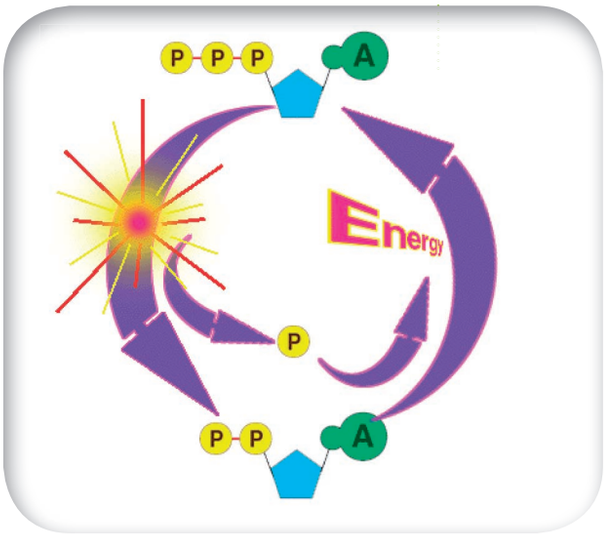
provocando pigrizia e sonnolenza. Limita il consumo di glicogeno disponibile nel fegato e nei muscoli, causando astenia e irritabiltà. Aumenta l'efficienza dell'apparato digestivo catturando ogni caloria, producendo più calorie biodisponibili. Sensibilizza tutti i potenti meccanismi degli occhi, del naso, della bocca e dello stomaco per rispondere alla vista, all'odore, al gusto e al volume del cibo, stimolando un forte appetito inteso come un meccanismo protettivo della integrità morfo-funzionale dell'intero corpo umano. Per raggiungere e mantenere un sano peso corporeo, occorre partire dalla conoscenza del proprio metabolismo basale e non fare alcuna dieta con un numero di calorie giornaliere inferiore al fabbisogno calorico basale. E' errato quindi iniziare diete molto restrittive nell'ansia di attuare una rapida perdita di peso. Occorrono invece soluzioni graduali. L'eventuale perdita in un giorno di peso avviene a danno della acqua corporea e della massa magra muscolare. Non si perde un chilo di grasso corporeo in un giorno! Non è possibile fisiologicamente in condizioni di vita ordinaria. Un chilo di grasso corporeo corrisponde a circa 7.000 calorie, che vanno "bruciate" con un enorme lavoro metabolico. La personalizzazione dell'alimentazione (sulla base delle proprie esigenze, dello stile di vita, dei gusti) e l'equilibrio della dieta, a differenza delle diffuse diete fai da te, rappresentano quindi l'unica scelta per dimagrire nel modo corretto, cioè perdere grasso senza compromettere il patrimonio muscolare e l'acqua corporea. Un servizio di counseling nutrizionale sarà attivo dal mese di settembre presso Alexa Wellness Club, finalizzato a fornire i principi di educazione alimentare e nutrizionale in cui l'utente è direttamente coinvolto nella costruzione di un piano nutrizionale condiviso e nell'elaborazione della strategia più idonea alla modifica del suo stile di vita.

Dagli alimenti... all'energia chimica...l'ATP

[dott.ssa Chiara Siano Farmacista]

Tutti gli alimenti sono formati da macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine; essi sono le principali sostanze dalle quali le cellule ricavano energia.
Ma come la cellula trasforma gli alimenti in energia...?
Nell'organismo umano praticamente tutti i carboidrati sono convertiti in glucosio dall'apparato digerente e dal fegato prima di pervenire alla cellula. Allo stesso modo le proteine sono degradate ad aminoacidi ed i grassi in acidi grassi.
All'interno della cellula le sostanze nutritive reagiscono chimicamente con l'ossigeno sotto l'influenza di vari enzimi che ne controllano il corso delle reazioni ed incanalano nella giusta direzione l'energia liberatasi. Quasi tutte le reazioni ossidative hanno luogo nei mitocondri (organelli endocellulari) e l'energia che da essi si libera viene utilizzata per formare principalmente adenosintrifosfato (ATP), composto ad alto contenuto energetico. Poi sarà l'ATP ad essere utilizzato dalla cellula come fonte di energia per tutti i processi del metabolismo cellulare. L'ATP è una molecola composta da l'adenina (composto contenente azoto), da uno zucchero a 5 atomi di carbonio, il ribosio e da tre radicali fosforici ad alto potere energetico. È proprio la rottura dei legami fosforici a fornire energia. Si pensi che ognuno di questi legami contiene circa 7,3Kcalorie.
Il legame ad alta energia dei gruppi fosforici è inoltre molto labile, cosicchè può essere rotto istantaneamente ogni volta che è richiesta energia.
Quando l'ATP libera energia, un radicale fosforico si stacca, portando alla formazione di ADP (adenosindifosfato). Successivamente l'energia ricavata dai nutrienti ricostituisce il legame ricco di energia ricombinando l'ADP con l'acido fosforico per formare nuovo ATP e l'intero processo può ripetersi indefinitamente. Per queste ragioni l'ATP è stato definito come la "moneta" energetica che la cellula può spendere e ricostituire in un tempo di soli pochi minuti.
"La molecola di ATP è quindi per la cellula quello che una batteria è per i nostri elettrodomestici: un accumulatore di energia dal quale attingere per far funzionare i piccoli macchinari che all'interno delle nostre cellule svolgono funzioni vitali".
In particolare, nel muscolo in movimento, per ottenere la contrazione viene consumato ATP.
Nel muscolo scheletrico sono presenti proteine contrattili (actina e miosina), in grado di scorrere le une sulle altre provocando un accorciamento del muscolo. Prima dell'inizio di ogni contrazione una molecola di ATP si lega alla miosina e viene idrolizzato (reazione chimica di rottura dei legami che avviene in presenza di acqua). I prodotti dell'idrolisi rimangono attaccati alla miosina che carica di energia si flette, si ancora all'actina e libera i prodotti dell'idrolisi tornando poi nella sua originale conformazione. Tutto questo per ogni singola fibra muscolare e per ogni singola contrazione.
Immaginate ora perché c'è una grossa differenza di richiesta calorica tra un individuo sedentario e uno sportivo...

> "non c'è sistema organico che non ne dipenda"



ATP

Mens sana in corpore sano

"Esercizio fisico: terapia per corpo e anima"

[dott. Alfonso Pierro Salerno]

Ogni giorno si assistono a momenti di vita quotidiana che ci lasciano inorriditi. Le persone sembrano aver perso il lume della ragione, di aver perso il senno come accadde ad Orlando nell'opera "L'Orlando furioso di Ludovico Ariosto"; ma per recuperarlo c'è bisogno di far un viaggio sulla luna come fece l'amico Astolfo?
Il problema della perdita di senno non è solo poetico, purtroppo nella vita quotidiana si ripetono episodi che ci fanno pensare al poco uso della "ratio" spesso dovuta alla frenetica e difficile vita, sempre piena di insidie sia economiche sia sociali. Insomma oggi si è in grossa difficoltà e non si riesce a gestire in maniera adeguata le difficoltà di ogni giorno. Questo stress emotivo comporta un notevole innalzamento di episodi di violenza, di mancanza di pazienza fino a sfociare, in soggetti più introversi, in una sorta di chiusura verso il mondo che talvolta sfociano in tragedia.
Oggi a nostro avviso manca quella che si può definire, usando un gergo medico, la "salute mentale". Il concetto di salute mentale si riferisce ad una condizione di normalità e/o equilibrio affettivo, emotivo, neurobiologico, del tono dell'umore, cognitivo e comportamentale. Un concetto molto ampio e aperto a diverse tipologie di ricerche che possono spaziare dallo scientifico allo statistico ed sociologico. Volendolo semplificare e renderlo leggibile un po' a tutti possiamo dire che per stare bene con noi stessi e con gli altri dovremmo puntare ad uno stato completo di benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente all'assenza di malattia o infermità.
Stare bene, dunque, non si deve limitare allo stato di salute fisica, ma bisogna essere in grado di sfruttare le nostre capacità cognitive o emozionali ed esercitare la nostra funzione all'interno della società e rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno con un equilibrio, vale a dire stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri; risolvere i propri conflitti in modo sereno; adattarsi alle condizioni esterne ed ai conflitti interni; avere una buona immagine di sé, il tutto provando emozioni.
Trovare il giusto equilibrio è sempre difficile anche perché bisogna gioco-forza relazionarsi con gli altri e con un mondo in continua evoluzione e troppo legato al consumismo, che a nostro avviso è da considerare una malattia, un virus che non ci devasta la nostra salute mentale, come l'essere pendolari o semplicemente dover ogni mese fare i salti mortali per quadrare il bilancio.
Una mano a comprendere come difenderci da questo "attacco" al nostro benessere psico-fisico ce la danni i latini, saggi padri, che usavano, facendola propria, una locuzione molto famosa: Mens sana in corpore sano.
Sintetizzando la satira di Giovenale si capisce come già qualche secolo fa combattevano lo stress della vita quotidiana. Tale satira è tutta volta a mostrare la vanità dei valori e dei beni che gli uomini cercano con ogni mezzo di ottenere. Solo il sapiente vero si rende conto che tutto è effimero e, talvolta, anche dannoso. L'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto, la sanità dell'anima e la salute del corpo: queste dovrebbero essere le uniche richieste da volgere alla divinità, che, sottolinea il Poeta, più dell'uomo sa di cosa l'uomo stesso ha bisogno.
Quindi il rimedio è facilmente estrapolabile da questa satira, basta solo attualizzarla e farla diventare un rimedio per migliorare il nostro equilibrio. Lo sport è un antistress naturale, e fatto con una certa costanza e dedizione ritorna utile ed aiuta a rendere meno pressante lo stress e a trovare la giusta collocazione del nostro essere in un mondo che sembra sempre più difficile da gestire.

STRASALERNO 2008 il vero sport regala vere emozioni

[Dr.ssa Carla Sessa giornalista]

La Strasalerno nasce nel 1995 come gara podistica di Km. 10 a cui faceva corona un migliaio di bambini delle scuole salernitane che percorrevano gioiosamente i Km 3,5 del corso cittadino e della parte antica e storica della città. Così pian piano anche molti salernitani che percorrevano le stesse strade frettolosamente o in macchina, con chiusura parziale del traffico, cominciavano ad apprezzare i merletti dei palazzi antichi, l'architettura del Palazzo di Città e del Palazzo Sant' Agostino.
Il successo e il triplicarsi dei partecipanti, dopo tre anni, ha reso necessaria la chiusura totale del percorso al traffico in modo da coprire la distanza con un solo giro, partendo dalla famosa p.zza Della Concordia e costeggiando il mare in un abbraccio tra la parte antica e quella moderna della città.

Molti sono stati gli atleti di valore nazionale ed internazionale che vi hanno partecipato: Ottavio Andriani, Stefano Cialella, Simone Zanon, Andrea Longo, Marco Casagrande, Lucianondi Pardo, Giovanni Ruggiero, Ferdinando Vicari, Domenico D'Ambrosio, Alessandro Fasulo, Angelo Iannelli, Antonello Landi, Marco Mazza, Raschid Berradi, Cristian Gaeta, Florida Andreucci, Rea Lista ed altri.
Nel 2001 la Strasalerno diventa half Marathon, considerando lo stesso percorso originario ripetuto due volte e proprio per caratteristica del percorso, completamente chiuso al traffico, panoramico, completamente pianeggiante, ben asfaltato, ben controllato, ha visto una media di circa 1000 iscritti ad ogni edizione, mentre la fase non agonistica è rimasta sulla distanza di Km 3.5 con una partecipazione di circa 2000 aderenti tra bambini, ragazzi, genitori, nonni ecc.
Domenica 19 ottobre una grande isola pedonale di oltre 21 km. di perimetro accoglierà, dunque, questo atteso evento che consente a persone di qualsiasi età e sesso di avvicinarsi alla più bella disciplina sportiva che è la corsa.
E allora tutti pronti per lo start! Regaliamoci una domenica all'insegna non solo dello sport, ma anche del divertimento e della salute.

www.strasalerno.it
infoline 329.6170449

Atletica: la base di ogni attività sportiva

Per chi lo desidera nel mese di settembre, presso lo stadio D. Vestuti di Salerno, prendono il via i corsi di avviamento all'atletica leggera per bambini dai 5 anni in su. L' attività è Ludica e le lezioni vengono svolte da Istruttori Federali qualificati.

Emozioni
Valori
Passione

Semplicità
Amicizia
Sana competizione
Azione

C'è una specialità per tutti

[Dario Raeo Club manager e DT Alexa wellness club]

Poche semplici regole per vivere al meglio la palestra

[Dario Rago Club manager e DT Alexa wellness club]

Settembre per molti coincide con l'inizio di un nuovo anno di allenamento e noto con piacere che insieme ai "veterani" a varcare la porta dei centri fitness ci sono sempre più persone, a volte anche abbastanza avanti con gli anni, che in una struttura sportiva non ci sono mai entrati ma che hanno una voglia matta di provare quel fantastico senso di benessere che solo una sana attività fisica riesce a dare.
Per tutti, veterani e neofiti, il rispetto di poche semplici regole assicura un ambiente sereno, sicuro e confortevole.

Abbigliamento: scegli calzature adatte al tipo di attività che svolgi, assicurati che abbiano una buona ammortizzazione e rinforzi laterali per garantirti una buona distribuzione delle sollecitazioni e un buon comfort ai tuoi piedi.
Privilegia indumenti di cotone o tessuto specifico per la pratica dell'attività fisica e munisciti sempre di un asciugamano.

Idratazione: Bevi prima, durante e dopo l'allenamento, ciò ti garantirà la necessaria idratazione del corpo.

Alimentazione: Tieni un'alimentazione sana e genuina e soprattutto nei giorni di allenamento preferisci cibi che possano garantirti un giusto apporto energetico senza appesantirti, lascia passare almeno un'ora e mezzo tra il pasto e l'allenamento. Fai uno spuntino leggero prima di allenarti se sei completamente a digiuno.

> "il rispetto di poche regole assicura un ambiente sereno, sicuro e confortevole"

Salute: Al tuo primo appuntamento in palestra informa l'istruttore di qualsiasi problema di carattere fisico e dell'eventuale assunzione di farmaci per consentirgli di personalizzarti l'allenamento. Se un esercizio ti provoca dolore non insistere e avverti immediatamente il personale tecnico che provvederà ad individuare il problema ed a correggere il tuo programma di allenamento.

Non fumare: la nicotina riduce la capacità del sangue di trasportare ossigeno condizionando negativamente la tua performance.

Non disturbare: Mantieni sempre un comportamento civile, evitando di parlare forte e di provocare rumore nell'utilizzare l'attrezzatura ginnica

Non arrecare danno: Non ti improvvisare istruttore dando consigli ai neofiti, il tuo atteggiamento può costituire pericolo, se proprio ritieni secondo la tua esperienza che un utente sta eseguendo in modo errato un esercizio avverti il personale tecnico.

Sicurezza: Riponi sempre al suo posto il materiale utilizzato.

xperbacco®

Via Municipio, 1/A
86020 S. Angelo Limosano (CB)
Tel & Fax 0874.701888
mobile: 347.5000959
info@xbacco.net

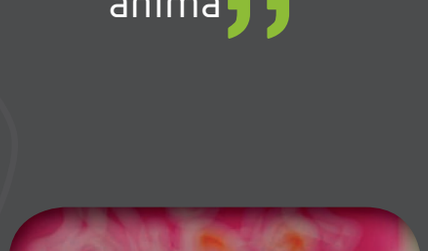
La scintilla

> “...quei chili in più che laceravano corpo e anima”

[Saverio Ricciardi Coperchia]

Era il 1997, avevo 14 anni, oltre alle insidie, le incertezze che quest'età porta con se un problema più di tutti mi assillava la mente: il mio peso.
Ero obeso, una condizione questa che a quell'età oltre che lacerare il fisico ti lacera la mente.
Col passare del tempo perdevo la capacità di fare quelle cose che un adolescente ama praticare come andare in bici, giocare a calcio o stare in compagnia, eh si era diventato un problema anche quello, l'aumentare del peso non limitava solo la capacità di movimento ma anche quella di socializzare e così iniziai una di quelle diete fai da te fatta di verdure e qualche frutto. I primi dieci chili andavano via in fretta ma tempo un mese li riprendevo con gli interessi e così tornavo alla mia vecchia alimentazione (se così la si può chiamare).
Fortunatamente ho due genitori stupendi che non mi hanno lasciato mai solo supportandomi innanzitutto moralmente e poi tentando ogni strada possibile per migliorare il mio stato ma purtroppo nemmeno la consulenza di qualche bravo dietologo servì, pur essendo perfettamente consapevole del male che mi facevo continuai col mio stile di vita.
All'improvviso scattò in me la classica scintilla, non so nemmeno io come e perché ma una mattina mi svegliai e decisi di cambiare vita, forse nel momento in cui anche chi mi era stato più vicino aveva perso la speranza che potessi dimagrire.
Da qualche mese a pochi passi da casa mia avevano inaugurato un centro fitness e così decisi di frequentarlo. I primi tempi mi sentivo impacciato, mi chiudevo in me stesso come se avessi qualcosa da nascondere ma per mia fortuna l'ambiente era sereno e la cordialità di tutti

mi permise di integrarmi subito ma fu soprattutto la perseveranza e la passione di Dario che mi permisero di cominciare a perdere i primi chili, e così fiducioso di



potercela fare mi appassionai a nutrizione ed allenamento con lui sempre pronto a darmi ogni delucidazione. In cinque anni lasciai per strada 70 kg scoprendo che non solo appesantivano il corpo ma soprattutto nascondevano il mio vero carattere, solare e vivace.
Grazie alla cultura del benessere che ho acquisito in questi anni quei chili non li ho più ripresi e la mia qualità della vita è migliorata in modo sostanziale.

[Dario Rago Club manager e PT Alexa Wellness Club] [Marco Avagliano Coperchia]

La redazione di informa ringrazia gli esercizi commerciali, le farmacie, gli studi medici che con grande disponibilità ci consentono di esporre la nostra rivista ed invita coloro che vogliono unirsi a noi nella diffusione di contattarci a: redazioneinforma@alexa.sa.it una nostra incaricata vi farà visita consegnandovi gratuitamente l'elegante portariviste in plexiglass ed un cospicuo numero di magazine.

Alexa gold member 2008

[Dario Rago Club manager e DT Alexa Wellness Club] [Mario Avagliano Capezzano]

> “dopo tanto girovagare ho trovato la palestra giusta, l’ambiente giusto”

Come ogni anno l’Alexa® premia chi si è particolarmente distinto durante l’anno sociale. In genere il metro di valutazione usato è di misurare i risultati ottenuti come ad esempio la riduzione della percentuale di grasso corporeo, il miglioramento della funzionalità, l’aumento del massimo consumo d’ossigeno, la riduzione del battito cardiaco a riposo, il miglioramento di alcuni aspetti legati alla salute o alla prevenzione come l’abbassamento della pressione arteriosa, la riduzione del colesterolo ecc. stavolta invece il premio l’abbiamo voluto assegnare a un utente che, vista l’invidiabile forma fisica e salutare da migliorare ha ben poco e che si è contraddistinto per l’elevato numero di presenze effettuate, ben 187.

Alexa gold member 2008 sig. Mario Avagliano.

“Sono stato il più assiduo ... non credevo. Dopo tanto girovagare ho trovato la palestra giusta, l’ambiente giusto. Devo ringraziare il sig. Dario Rago per la sua spiccata passione, professionalità e conoscenza pratica e teorica a 360°, Maria per la sua professionalità e carattere, Attilio per la sua professionalità e disponibilità. Inoltre, devo ringraziare gli iscritti per la loro educazione e gentilezza.

Grazie per avermi fatto ritornare la voglia di allenarmi e ricercare l’equilibrio psicofisico”.

Mario Avagliano

Tradizione

Carni scelte selezionate rigorosamente nazionali

Vasto assortimento

Sapori

Qualità

CONAD Gigino

Via Nicola Russo, 6
84080 Coperchia (SA)
Tel. 089 566361

alexa®
wellnessclub

Via P.Borsellino, 11
84080 Coperchia di Pellezzano > Salerno
Tel. 089 568 001
Fax 089 9953507
www.alexa.sa.it
info@alexa.sa.it

fornitori ufficiali
di benessere