

# SPECIALE **StarMEGLIO**

ANNO VII numero **59**

## **L'ETA', DELL'ORO SALUTE IN MOVIMENTO!**

**Percorsi e idee brillanti  
per chi ha compiuto 50 anni**

**4 MUOVERSI =10% DI VITA IN +**



**Giuseppe Poletti**

Specialista in Medicina dello Sport e in Cardiologia. Coordinatore della Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Bologna. Esperto di diagnostica cardiovascolare e della valutazione funzionale dello sportivo.

**6 CAMMINANDO, CAMMINANDO**



**Marie - Paule Javaux**

Belga ma vive da 22 anni a Bologna, è coordinatrice da un anno della sede di Bologna di Trekking Italia, associazione senza scopo di lucro, iscritta all'albo nazionale e provinciale delle Associazioni di Promozione Sociale presente a Bologna da 10 anni.

**7 BALLA CHE TI PASSA**

**Paola Paltretti**

Responsabile settore fitness UISP Provinciale

**Emanuela Vitali e Claudia Petrillo**

Istruttori professionali di ballo Polisportiva Pontevecchio.

**7 AUTO MUTUO AIUTO**



**Patrizia Beltrami**

Specialista in medicina preventiva e in Sanità Pubblica. Responsabile della promozione della Salute dell'Azienda USL di Bologna. Coordina interventi formativi ed educativi in collaborazione con Enti e Associazioni del territorio.

**8 INTENSA...MENTE**



**Gioacchino Pagliaro**

Direttore Spicologia Clinica Ospedaliere dell'Azienda USL di Bologna.

**9 CARTA, PENNA ... E SALUTE**



**Maria Benedettini**

Responsabile per l'Azienda USL di Bologna del progetto Laboratorio dei Cittadini per la Salute, referente per Bologna della promozione alla Salute e della Comunicazione con i cittadini.

**NON MOLLARE L'OSSO**

**10**

**Saverio Gnudi**

Specialista in Medicina Generale, Gerontologia e Geriatria, Medicina Nucleare, è Responsabile del Modulo Dipartimentale di Medicina Generale dell'Istituto Ortopedico Rizzoli dal 1999.



**INTEGRATORI ALIMENTARI E COSMESI**

**11**

**Vincenzo Speghini**

Farmacista di San Benedetto Val di Sambro e Cosmetologo.



**FACILI SCELTE PER GUADAGNARE IN SALUTE**

**12**

**Emilia Guberti**

Specialista in Igiene e Medicina preventiva. Direttore di Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna. Componente del sottocomitato Obesità del Centro per il Controllo delle Malattie del Ministero della Salute.



**VAI IN PALESTRA? NO IN UFFICIO!**

**14**

**Andrea Garulli**

Chinesiologo, laureato in Scienze Motorie. Docente di Educazione Fisica, preparatore atletico professionista e docente di Teoria e Metodologia nei corsi FIGC settore tecnico di Coverciano. Da anni collabora con la Medicina dello Sport di Casalecchio di Reno come esperto della Valutazione Funzionale.



**Andrea Masotti**

Specialista in Medicina dello Sport e Igiene e Medicina Preventiva. Collabora con l'Azienda USL di Bologna, partecipa attualmente al progetto riguardo la promozione degli stili di vita salutari, in particolare nell'infanzia.



**DIVENTARE EX FUMATORI**

**15**

**Stefano Cifiello**

Sociologo, opera dal 1991 come dirigente presso la Ausl di Imola. È stato coordinatore dell'Osservatorio delle dipendenze patologiche, del Centro Nuove droghe ed attualmente coordina il Progetto tabagismo ed il Centro anti-fumo della Ausl.



## L'ETÀ DELL'ORO 365 GIORNI L'ANNO

Per la nostra salute sono di importanza fondamentale l'attività fisica, la corretta alimentazione, il mantenimento di interessi culturali e di hobby che ci facciano uscire e socializzare.

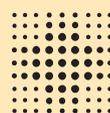
Recenti indagini confermano che adottando corretti stili di vita si riducono sensibilmente i rischi di contrarre disturbi e patologie legate alla sedentarietà, all'obesità e ad altri disturbi alimentari, all'isolamento sociale.

Le stesse indagini ci segnalano che la fascia di popolazione più a rischio è quella dai cinquant'anni in su: si smette di fare movimento, il lavoro e la famiglia sono ancora impegnativi, è ancora di là da venire il tempo libero di quando si andrà in pensione.

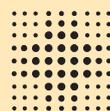
Per ribaltare questo schema l'iniziativa "L'Età dell'Oro", avvenuta lo scorso 1-2 dicembre a Bologna presso Palazzo Re Enzo, ha testimoniato come l'esperienza maturata in combinazione alchemica con nuovi stimoli, genera entusiasmo e può dare nuovo vigore alle idee, alla creatività, e un nuovo senso alle sfide. È importante favorire la diffusione di una cultura delle buone e semplici abitudini quotidiane, per corretti stili di vita, una sana alimentazione, la pratica di una regolare ma non affaticante attività fisica e sportiva, la scoperta di nuovi stimoli culturali attraverso canali innovativi e svincolati dagli usuali contesti sanitari.

L'Età dell'Oro, la due giorni di promozione dell'attività fisica per gli over 50, ha fatto conoscere che cosa offre la città alle persone che hanno voglia di raccogliere questa importante sfida con se stessi, a beneficio del proprio benessere. Mi auguro che questa iniziativa sia stata un modo utile e divertente per imparare a conservare e rinnovare il nostro patrimonio più importante, la salute. Il proposito è quello di continuare su questa strada mantenendo alta l'attenzione sul tema dell'attività fisica e dei corretti stili di vita. In questo senso accolgo con piacere questo numero speciale di StarMEGLIO che ripercorrerà le tappe del week-end d'oro perché quanto proposto nella due giorni possa diventare una buona pratica per tutto l'anno.

**Giuseppe Paruolo**  
Assessore Salute e Comunicazione  
Comune di Bologna



**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. 59 anno 7, dicembre 2007  
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, Marcello Giusti, Marco Grana,  
Vito Patrono, Orietta Venturi

### **Segreteria di redazione**

Orietta Venturi

### **Hanno collaborato**

Daniela Belfatto, Daniela Buriola, Daniela De Maria,  
Michele Filippi, Sara Nanni, Roberta Pasotti, Luca  
Ribani, Silvia Saronne

### **Progetto grafico**

Marco Neri

### **Impaginazione**

Ivano Barresi

### **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.



## PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

### UTILIZZO DEL CARDIO FREQUENZIMETRO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello Sport	051 596962
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Medicina dello Sport	0542 604950

### FACILI SCELTE PER GUADAGNARE IN SALUTE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene della Nutrizione	051 6579698
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

### OSTEOPOROSI

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 2604950
ISTITUTO ORTOPEDICO RIZZOLI DI BOLOGNA	TELEFONO
URP	051 6366544

### TREKKING

BOLOGNA TREKKING ITALIA	051 222788
-------------------------	------------

### MODELLO MENTE - CORPO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Psicologia Clinica Ospedaliera	051 622 5003
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Ufficio Relazioni con il Pubblico	0542 604121

### LABORATORI DI SCRITTURA CREATIVA

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Laboratorio dei Cittadini per la Salute	051 6574030
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Ufficio Relazioni con il Pubblico	0542 604121

### I CORSI PER SMETTERE DI FUMARE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Pneumotisiologia Territoriale	051 706269
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Centro Anti Fumo	0542 604761

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)

# Muoversi = 10% di vita in +

di **Daniela Belfatto**

Il collegamento tra quanto (e come) si vive e l'attività fisica che si fa è un dato di fatto. Gli esperti lo hanno anche quantificato: le stime parlano di circa il 10% della riduzione di mortalità per chi fa attività fisica moderata e regolare. Non quindi supercampioni o fanatici, bensì gente comune che si muove "normalmente", ma che grazie a questa buona abitudine ha un rischio ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione, traumi da caduta.

Le "dosi" di attività fisica consigliata in generale - 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni - sono modeste, se le si sa "leggere": l'attività fisica non è solo quella fatta in palestra o in piscina; un parco, anche una strada possono esserne il contesto. Andare al lavoro in bicicletta, fare le scale a piedi o un corso di tango, chiacchierare con gli amici facendo un giro in un parco invece che sul divano sgranocchiando arachidi...

## Riduci

L'uso dell'automobile  
L'uso dell'ascensore  
L'utilizzo del computer  
Limita l'utilizzo del TV  
Esci di casa per le compere



## 2-3 volte alla settimana

Esercizi con pesi leggeri o elastici - Stretching - Yoga  
Tai chi - Esercizi di equilibrio - Esercizi posturali



## Cos'è il contapassi...?

I contapassi, o pedometri, sono strumenti semplici, che registrano i movimenti. Possono registrare l'attività fisica anche per lunghi periodi, giungendo ad una stima media dell'Esercizio abituale. Sono poco invadenti, leggeri e si fissano alla cintura, al polpaccio, al polso.

## 3-5 volte alla settimana (almeno 30 min. al giorno)

Cammino a passo veloce (4,5 - 6 Km. orari) - Bicicletta (< 15 Km. orari) - Ballo liscio  
Correre chiacchierando - Nuoto lento - Aerobica in acqua



## Tutti i giorni

Fare le scale - Lavori di casa - Portare a spasso il cane - Giardinaggio  
Passeggiate - Andare a piedi al lavoro



# Passo dopo passo... quanto camminano gambe e cuore?

Camminare, si sa, fa bene ed è un ottimo esercizio per perdere peso e mantenersi in forma. Ci sono solo alcune pratiche che possono fare della vostra passeggiata quotidiana una sana forma di esercizio fisico, ma anche degli strumenti per "calcolare" il lavoro di gambe e cuore: il contapassi e il cardio - frequenzimetro. Cosa sono e come si usano?

Camminando camminando....ci si mantiene in forma, si rafforzano i muscoli delle gambe, si migliora l'attività cardiocircolatoria e perché no...si mantiene il buon umore! Non c'è medico o esperto di salute e alimentazione sana che non consigli, agli anziani tanto quanto ai giovani, di fare dell'attività fisica o almeno di dedicare un po' di tempo della propria giornata ad una passeggiata, modificando le proprie abitudini e stili di vita in maniera da avere più occasioni per muoversi e camminare all'aria aperta. Anche se camminare è un'attività libera e non programmata, esistono degli strumenti che possono aiutarci a quantificare i passi compiuti ogni giorno e calcolare approssimativamente i benefici di questa attività. Ad esempio, sappiamo che camminare consente di bruciare calorie e perdere peso: ma sappiamo quanti passi fare per godere di questi benefici? Bastano un contapassi ed una tabella di riferimento e il gioco è fatto. Naturalmente i dati della tabella qui proposta sono approssimativi, in quanto bisogna sempre considerare il peso, l'età, nonché la velocità con cui ci si muove. Ma il contapassi può aiutare a dare una maggiore regolarità a questa attività quotidiana e a prevedere alcuni dei suoi benefici. È consigliabile, inoltre, valutare i livelli di attività svolta quando si cammina, cercando di mantenersi ad un livello moderato a seconda di età e peso corporeo. Ecco un'altra funzione del contapassi!

Ma quanto corre il nostro cuore? Camminare fa bene sì, ma tra le cose da tenere in considerazione per fare di una passeggiata o di una corsa una attività non dannosa ma salutare è la frequenza del nostro battito cardiaco, che non deve

superare determinati limiti, che variano soprattutto a seconda dell'età. Ad esempio, nel caso di una attività fisica moderata (cammino veloce, nuoto ricreativo, bicicletta in piano etc.) la frequenza cardiaca di esercizio personale non dovrebbe superare il 65-75% della frequenza cardiaca massima. Basta usare il cardio-frequenzimetro ed una formula molto semplice per calcolare la propria frequenza cardiaca massima.

Il cardiofrequenzimetro è un semplice strumento, ormai alla portata di tutti che consente di monitorare la frequenza con cui il nostro cuore batte. Di solito consiste in un orologio da polso, che quasi sempre incorpora altre funzioni tipiche di un orologio per lo sport, ed una fascia senza fili da indossare a contatto con la pelle intorno al torace. Tutti i modelli, anche i più economici, hanno la possibilità di impostare delle soglie, che l'at-

leta considera allenanti e il cardiofrequenzimetro emette dei segnali acustici, quando queste soglie vengono superate. Per impostare il cardiofrequenzimetro in maniera corretta è necessario conoscere la propria soglia anaerobica, un valore determinante per poter impostare correttamente l'allenamento. Questo valore indica la massima intensità che un individuo è in grado di mantenere per una decina, o poco più, di minuti ●

## Come misurare la soglia anaerobica?

Uno dei metodi più utilizzati per misurare la soglia anaerobica si basa sul calcolo teorico della frequenza massima possibile per un uomo (220 bpm) alla quale sottrarre successivamente il valore della propria età. Ad esempio, per un cinquantenne:

$$220 - 50 \text{anni} = 170 \text{ battiti per minuto (bpm) = Frequenza cardiaca massima}$$

Il livello moderato di attività che sta attorno al 65% ed il 75% della frequenza cardiaca massima sarà pari a:

$$65\% - 170 \times 0.65 = 110 \text{ bpm}$$

$$75\% - 170 \times 0.75 = 127 \text{ bpm}$$

Peso (kg)	Facendo 5000 passi si bruciano	Facendo 10000 passi si bruciano
40	100 (kcal)	200
50	125	250
60	150	300
70	175	350
80	200	400
90	225	450
100	250	500

Livello di attività	Passi Giornalieri
Molto Bassa	< 3000 passi
Bassa	3000 - 4999 passi
Moderata	5000 - 6999 passi
Alta	7000 - 10.000 passi
Molto Alta	> 10.000 passi

# Camminando, camminando

di **Vito Patrono**

**“A**ndare è bello. Il respiro sente e gode di un'aria più fresca e pura. Tutti i muscoli, piccoli e grandi, si distendono, il passo va lento e tranquillo lungo il sentiero. Non andiamo alla ricerca di primati o alla conquista di chissà quale vetta, ma semplicemente e umanamente andiamo alla scoperta di una cosa immensa: il piacere di esserci, di vivere, per alcuni momenti della nostra vita, in mezzo alla natura”.

Sergio Migliavacca (Fondatore di Trekking Italia)

Da Villa Angeletti a Corticella vecchia ammirando il canale che sin dal Medioevo fu la principale via navigabile di Bologna ed oggi costituisce un vero e proprio “corridoio verde” che collega la città alla campagna.

Giardini Margherita - valle del Rio di Monte Griffone - Forte Bandiera - San Vittore - San Michele in Bosco è il percorso alle spalle del frequentatissimo parco, che consente di conoscere la Bologna a vocazione agricola. Non sono nuove lingue d'asfalto dove poter valorizzare le capacità di potenti motori appena acquistati ma, al contrario, sono percorsi in mezzo alla natura proposti da Trekking Italia - sede di Bologna per chi vuole immergersi in un mondo pieno di fiori e frutta poco conosciuti, colori e accenti diversi, cibi e vini intriganti.

“Questa primavera - dice Marie-Paule Javaux, coordinatrice della sede di Bologna di Trekking Italia - i principianti cominceranno con piccole tappe ripercorrendo la Flaminia Minor, dal Passo della Raticosa a Ozzano, o facendo la grande traversata della collina bolognese da Monteveglio a Idice. Chi ha camminato regolarmente anche in inverno potrà attraversare tre Parchi in tre giorni; andare da Bologna a Firenze in 5 giorni sulla Via degli Dei, l'arenaria rossa del Contraforte Pliocenico ricca di fossili, le antiche fornaci di calce a Piana degli Ossi, la strada Romana presso il passo della Futa; scendere da Pitigliano al mare in 5 giorni, ripercorrendo i passi di antiche civiltà etrusche e romane; partire da Marzabotto per Sant'Anna di Stazzema e scoprire in 8 giorni un percorso inedito frutto di lunghe, ripetute ed appassionante esplorazioni. Per chi vuole si può anche attraversare l'Italia dall'Adriatico al Tirreno in 2 settimane. L'importante per tutti è partire”.

“Stiamo lavorando ai percorsi brevi per tutti coloro

## Camminare per conoscere e conoscersi: le attività del Bologna Trekking Italia

che vogliono fare trek dopo il lavoro - afferma Marie-Paule Javaux, - in collaborazione con il CAI e i quartieri collinari (Santo Stefano e Saragozza in particolare) per ripristinare la rete dei sentieri e creare la segnaletica, penso alla Grande Traversata Collinare. Purtroppo molti sentieri sono stati chiusi da privati e ottenere i permessi non è facile. Camminando si sperimenta in modo tangibile la solidarietà tra chi cammina più lento e chi più veloce. Molti si avvicinano all'arte del trekking per scoprire il proprio territorio, per stancarsi, per dimenticare la quotidianità, per incontrare gente, per rallentare la corsa del tempo”. Bologna Trekking Italia propone anche passeggiate tematiche all'interno del parco Talon dedicate alla ricerca e all'identificazione di fiori ed erbe utili per scopi alimentari e terapeutici; Percorsi della memoria “il sentiero della libertà”: seguendo le tracce e i percorsi della brigata “Patrioti” di “Giustizia e libertà” che in questi posti, insieme alla 10° Mountain Division USA, alla Forza Espeditionaria Brasileria e alla popolazione locale, pagò un alto tributo di sangue per liberare la valle del Reno dal Nazismo; Trekking in Sicilia nelle terre confiscate alla mafia, Bosco della Ficuzza, Piana degli Albanesi, Portella della Ginestra, Monte Jato, Monreale. In collaborazione con Libera Terra, agenzia per lo sviluppo cooperativo e la legalità che ha permesso di trasformare i beni confiscati alla mafia in una risorsa per lo sviluppo, dando ai prodotti della terra il sapore del riscatto e della libertà.

“Penso - conclude Marie-Paule Javaux - che il camminare è diventato una forma di resistenza a un mondo sempre più tecnologico, più veloce, più rumoroso, più incivile. Le nostre gite sono un'occasione per riprendere fiato” ●

### Bologna Trekking Italia

Bologna Trekking Italia ha 750 soci, 60% donne, 40% maschi, con età che oscilla dai 17 ai 77 anni  
Via dell'Inferno, 20/B, 40126 Bologna - 051-222788  
orari d'apertura: da lunedì a venerdì 16.30 - 19.30  
martedì e giovedì 10.00 - 12.00.

[bologna@trekkingitalia.com](mailto:bologna@trekkingitalia.com) - [www.trekkingitalia.com](http://www.trekkingitalia.com)

# Balla che ti passa!

Benessere a tempo di musica: chi non si sente più allegro e anche più in forma dopo un ballo liscio, un tango, o una danza latino americana di gruppo, in cui unire attività fisica e divertimento? Il ballo fa bene, a tutte le età, ed è per questo consigliato a chi, pur non svolgendo altre attività fisiche, voglia cominciare a muoversi un po', per sentirsi in forma, sorridere, passare dei momenti in compagnia.

Over 50? No problem, il ballo non ha età, in coppia o da soli basta solo scegliere: hully gully, meneaito, cha cha cha, tarantella, bachata, mambo, valzer, mazurka, polka, tango, valzer lento...chi più ne ha più ne metta!

Per chi voglia mantenersi in forma in maniera divertente, per chi voglia godere degli effetti benefici del buonumore, per chi voglia condividere una attività con il proprio partner o incontrare dei nuovi amici, le scuole di ballo sono il luogo ideale. Il ballo è consigliato a tutti ●

## Un, due, tre...i consigli del maestro!

- Attività ideale a tutte le età
- Aiuta ad armonizzare mente e corpo
- Combatte l'invecchiamento precoce
- Dà una mano nelle diete dimagranti
- Conferisce eleganza e fascino
- praticabile tutto l'anno
- Da la possibilità di esprimere le proprie emozioni attraverso il movimento
- Favorisce lo sviluppo mentale
- È un esercizio di relax
- Aiuta a vincere la timidezza
- Aiuta a socializzare

r.p.



## Auto mutuo aiuto

### Solidarietà e reciprocità per risolvere un problema comune

Gruppi di persone accomunate da esperienze simili, spesso difficili, che si ritrovano periodicamente insieme per divenire una risorsa per sé e per gli altri. Alla base c'è la constatazione di quanto sia rilevante per la salute, il contesto di relazioni, quanto questo si sia impoverito rispetto al passato e quanto si stiano svilendo i rapporti di solidarietà e reciprocità che invece avevano dato una precisa identità alle nostre comunità

Sono infatti l'ascolto, il non giudizio, la valorizzazione delle esperienze di vita, a creare quei legami significativi tra i membri che favoriscono la disponibilità all'aiuto reciproco.

Ad oggi i gruppi coinvolti a Bologna e provincia sono oltre 80. Le aree tematiche riguardano il disagio psichico; la dipendenza da alcool o da gioco d'azzardo; la convivenza e l'assistenza con persone affette da demenza; la genitorialità: la separazione dei genitori e l'inserimento del nuovo compagno e/o della nuova compagna nella famiglia, la relazione genitori/figli durante l'infanzia, i problemi familiari

inerenti l'adozione e l'affido; persone affette da una specifica malattia come "donne operate al seno", "malattia di Crohn" e "persone sieropositive"; la perdita ed il lutto; Problemi relazionali di coppia, lavorative, di dipendenza e affettive ●

l.r.

#### Per Informazioni

Azienda USL di Bologna  
Segreteria Facilitante  
349 2346598  
Azienda USL di Imola  
Coordinamento AMA  
0542 604847



# Intensa...mente

di **Daniela Buriola**

**“M**ens sana in corpore sano”, un corpo sano, allenato e ben stimolato è condizione imprescindibile per una mente sana e lucida. Una verità, questa, inconfutata da secoli. E se provassimo a invertire l'ordine dei fattori? Ovvero quanto la mente può influire sulla salute fisica? Quanto può influire per curare la malattia? “Molto”, a dirlo è Gioacchino Pagliaro, direttore dell'unità operativa di Psicologia Clinica ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna e docente di Psicologia clinica presso l'Università di Padova “esiste, uno specifico modello definito Mente-Corpo che considera la persona come un micro-sistema energetico da porre in relazione al macrosistema di cui l'individuo è parte. L'uomo dunque non è solo un insieme di organi e la salute è qualcosa di più dell'assenza di malattia. All'interno di questo interscambio - continua Pagliaro - tra individuo e sistema il ruolo della mente è fondamentale perché contribuisce al mantenimento della salute e al potenziamento dell'organismo per affrontare le condizioni di sofferenza o di malattia”.

In quanto a prova empirica di efficacia anche il modello mente corpo ha qualcosa da dire. La tradizione orientale (indiana, cinese, tibetana ecc.), infatti, con la sua storia millenaria ci offre una serie di pratiche, che consentono un'efficace azione sulla dimensione energetica, mentale e biologica della persona. Sono tecniche ormai ampiamente sottoposte a verifica dal metodo scientifico occidentale, Herbert Benson, cardiologo, direttore del Mind-Body Institute dell'Harvard Medical School di Boston è stato il primo scienziato occidentale ad occuparsi negli anni settanta dell'applicazione della meditazione in campo medico. Le sue ricerche hanno dimostrato che la meditazione riduce l'attività metabolica, diminuisce la tensione muscolare, regolarizza la pressione sanguigna

e sviluppa uno stato mentale sereno e calmo. Benson, dopo aver studiato gli effetti benefici sull'apparato cardiocircolatorio e sull'ipertensione, ha elaborato alcune tecniche specifiche di meditazione terapeutiche che vengono utilizzate per trattare svariati disturbi psicologici, quali ansia, depressione, e per integrare le cure mediche nel trattamento di malattie quali cefalea, ipertensione, diabete, forme tumorali.

La meditazione può essere un rimedio importante anche per quanto riguarda la gestione dello stress, studi scientifici lo dimostrano. Non a caso, già nel 1982 il Ministero della salute Usa ha consigliato ai medici di integrare con la meditazione i trattamenti farmacologici per ridurre l'ipertensione. “Sono stati effettuati studi attraverso l'elettroencefalogramma e l'elettrocardiogramma - continua Pagliaro - e, a livello del sistema nervoso centrale si è osservato che durante la meditazione i due emisferi cerebrali funzionano in modo maggiormente sincronico, vi è un incremento delle onde alfa, tipiche della risposta di rilassamento. Per quanto riguarda la biochimica del sangue, si è osservata una diminuzione del colesterolo, una crescita dei Linfociti T e dei Neutrofili, un potenziamento della risposta del sistema immunitario nei confronti di agenti patogeni ed un innalzamento della soglia di sopportabilità del dolore.

In questo senso la meditazione rappresenta una tra le più valide pratiche per rendere le terapie farmacologiche più efficaci, per ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia.

Già dal 2002 presso il Dipartimento di Oncologia dell'Ospedale Bellaria all'interno di un percorso terapeutico di “oncologia integrata”, l'Unità operativa di Psicologia Clinica Ospedaliera integra la parte di sostegno psicologico utilizzando anche tecniche bioenergetiche e meditazione su gruppi di

pazienti in terapia oncologica.

Dal 2003 inoltre sono stati attivati corsi sulla gestione dello stress per operatori dell'AUSL di Bologna in cui vengono utilizzate le stesse tecniche psico-corporee.

L'evoluzione del concetto di benessere ha portato ad un grande interesse, anche economico, attorno alle discipline olistiche, (medicine non convenzionali, pratiche bioenergetiche, naturopatie) e il forte impatto che queste discipline hanno sullo sviluppo di nuove professioni ha determinato un aumento di attenzione attorno a questo argomento anche dal punto di vista legislativo. Per quanto riguarda le medicine non convenzionali e la naturopatia, in Italia esistono attualmente due proposte di legge, (PDL 874 Lucchese e PDL 1709 Pellegrino-Zanella). Non è però stato raggiunto ancora un accordo a livello nazionale, questo ha incentivato l'emanazione di leggi a livello regionale, o disposizioni ordinarie che mirano a definire quali sono le discipline mediche, quali quelle “bio-naturali” e ad individuare e regolamentare le figure professionali ad esse collegate. Queste leggi regionali sono attualmente oggetto di ricorso proprio in merito alla competenza delle regioni all'individuazione delle figure professionali “autorizzate”.

Un campo ancora troppo poco regolato in cui bisogna porre molta attenzione, è quello delle scuole di formazione. La stessa attenzione va posta per la meditazione. “Ci sono tante persone che improvvisano - conclude Pagliaro - allora è sempre una buona idea rivolgersi, ad esempio, ad un valido e riconosciuto centro, cercando un insegnante che abbia un serio e certificato percorso di formazione alle spalle. È importante rivolgersi a persone qualificate, non necessariamente laureate, ma è bene raccogliere accuratamente informazioni sul curriculum di chi insegna” ●

# Carta, penna e... salute

La scrittura come strumento di benessere psicofisico  
sperimentata dal Laboratorio dei Cittadini per la Salute.

Scrivere fa bene alla salute. Lo affermano psicologi e studiosi, ma anche tutti i cittadini che hanno partecipato all'atelier di scrittura espressiva "Ascoltarsi ascoltando gli altri. Insieme per assaggiare un tè e lasciare una traccia di noi", organizzato dal Laboratorio dei Cittadini per la Salute dell'Azienda USL di Bologna in collaborazione con "Il seno di poi" - associazione composta da donne operante di tumore alla mammella - tenutosi nel dicembre 2007 nell'ambito della manifestazione.

"L'Età dell'oro", presso Palazzo Re Enzo a Bologna. L'esercizio della scrittura ha una qualità, meno nota ma estremamente significativa: quella di aiutarci a conoscere di più e meglio e noi stessi, contribuendo al mantenimento del nostro equilibrio psicofisico.

"Gli studi rilevano che esiste una relazione tra la scrittura e significativi miglioramenti sul benessere psicologico" dichiara la responsabile del Laboratorio dei Cittadini per la Salute, Maria Benedettini "per esempio, in pazienti affetti da depressione o stress post-traumatico, riduce i sintomi depressivi e gli stati d'ansia".

Il metodo si sviluppa in tre momenti: l'ascolto di un breve testo-stimolo letto dall'animatore del gruppo, la riscrittura individuale, la lettura ad alta voce da parte dei partecipanti al gruppo. Secondo questo metodo, il testo-stimolo ha una funzione di organizzatore mentale delle proprie idee ed esperienze, e può assumere diverse forme, a volte più semplici (per esempio: scrivi due elenchi, uno di cose che ti piacciono e uno di cose che non ti piacciono) o più articolate (scrivi la ricetta di un piatto e un ricordo della tua vita legato a quel piatto). La scrittura espressiva non ha lo scopo di sviluppare particolari forme letterarie o sofisticate tecniche narrative. Piuttosto è un esercizio di ricerca interiore, che spinge i partecipanti a esplorare a fondo se stessi ed estrapolare nella narrazione scritta emozioni e sensazioni.

"Ritrovare il piacere di scrivere, riscoprendo le proprie reali capacità espressive" afferma l'animatrice dell'atelier Loredana Demelio, che si occupa di scrittura espressiva. Narrarsi accresce l'autostima attraverso il consenso degli altri e spinge anche a dare visibilità a ciò che ne scaturisce. D'altronde, se ci accorgiamo di conoscere meglio noi stessi, perché non presentarci agli altri?" ●

r.p.

# Non mollare l'osso

Osteoporosi: prevenirla e curarla con i consigli dell'esperto.

di Sara Nanni

**R**iduzione della massa e alterazione della struttura delle ossa, che porta a un loro indebolimento e di conseguenza a un maggior rischio di fratture. Sono le caratteristiche dell'osteoporosi, che colpisce in particolare le donne durante la menopausa e con l'avanzare dell'età. Fattori di rischio "maggiori" sono: corporatura esile, menopausa precoce (prima dei 45 anni), ereditarietà (fratture da osteoporosi in parenti di primo grado), terapia prolungata con cortisone, sindrome da malassorbimento, abuso di alcolici e fumo di tabacco. Il rischio di frattura da osteoporosi diviene poi maggiore nelle persone che presentano propensione alle cadute.

"L'osteoporosi si può prevenire - dice Saverio Gnudi, responsabile della Medicina Generale dell'Istituto Ortopedico Rizzoli ed esperto della materia. - E si può anche diagnosticare precocemente, in tempo cioè per curarla in modo tale da limitare i danni."

#### Calcio, il grande alleato.

Garantire all'organismo un adeguato apporto di calcio attraverso l'alimentazione è fondamentale nella prevenzione dell'osteoporosi. Nella donna in menopausa, l'apporto di calcio quotidiano deve essere di circa 1 grammo (a meno che non si soffra di malattie per le quali vi siano differenti indicazioni all'apporto di calcio). "Attenzione però - mette in guardia Gnudi. - I cibi ricchi di calcio sono di solito anche ricchi di grassi. Quindi, per arrivare a un apporto corretto di calcio senza incorrere in altre controindicazioni, è bene farsi consigliare dal proprio medico, e non decidere in autonomia di aumentare il consumo di alcuni alimenti."

#### Sole e movimento.

Altre due buone abitudini per prevenire l'osteoporosi. L'attività fisica stimola l'accumulo di tessuto osseo e riduce il rischio di caduta. Per la prevenzione dell'osteoporosi le attività più indicate sono il cammino

(perfetti dai 30 ai 40 minuti al giorno di passeggiata), la ginnastica leggera, la bicicletta, il ballo: attività che comportano un impegno moderato e "a basso rischio" per l'apparato scheletrico.

L'esposizione alla luce solare attiva la vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio. Precisa Gnudi: "Naturalmente non si può dare un consiglio univoco sulla durata ottimale dell'esposizione in quanto questa dipende dalla latitudine a cui ci si trova e da eventuali problemi individuali. Vanno comunque sempre tenute presenti le precauzioni per prevenire i danni del sole."

#### Diagnosi, prima delle fratture.

Per diagnosticare l'osteoporosi precocemente, è necessario valutare due categorie di informazioni: da un lato, i fattori di rischio che la singola persona presenta e, dall'altro, la massa ossea. "La si misura con un esame, la densitometria ossea, che fornisce indicazioni sul contenuto di calcio dell'osso. Si esegue preferibilmente al tratto lombare della colonna vertebrale o al femore, in alcuni casi a tutto il corpo. È importante sottolineare che la densitometria è opportuna non per chiunque, bensì per le donne di età superiore ai 65 anni o che presentano importanti fattori di rischio."

#### Come curarla.

Una volta diagnosticata, l'osteoporosi si cura, oltre che con un adeguato apporto di calcio, con i farmaci e l'esercizio fisico. "I farmaci, che come dimostrano gli studi limitano il rischio di fratture, sono di due tipi: quelli che bloccano la perdita di calcio da parte dell'osso e quelli che ne stimolano l'accrescimento. L'attività fisica è un altro strumento di cura importante, ma va scelta con attenzione: data la fragilità delle sue ossa, la persona che soffre di osteoporosi deve eseguire una ginnastica specifica prescritta dal medico, per evitare di sovraccaricare lo scheletro" ●

# I consigli del farmacista

a cura di FederFarma Bologna e AFM S.P.A.

## Integratori alimentari e cosmesi come prevenzione e cura delle patologie

Una alimentazione sana e corretta è alla base del benessere psico-fisico di ogni individuo. A volte, tuttavia, in presenza di patologie che impediscono una normale alimentazione può essere utile associare degli integratori alimentari. Ad esempio, in un paziente con piaga da decubito, contemporaneamente alle cure farmacologiche viene somministrato un integratore alimentare, i tempi di guarigione si dimezzano.

Ciò significa che in certe situazioni integratori specifici giocano un efficace ruolo nel mantenere il benessere psico-fisico di ognuno di noi.

Vediamo ora di capire quando gli integratori alimentari rappresentano un valido contributo ad un'alimentazione non del tutto adeguata.

Fin dalla nascita ognuno sviluppa e mantiene sani tutti gli organi del corpo esclusivamente con l'alimentazione introducendo carboidrati, proteine, grassi, sali minerali, vitamine ed oligoelementi, una serie di elementi, definiti nutrienti, in carenza dei quali il fisico può ammalarsi.

Quando dunque è giustificata un'integrazione dei cosiddetti nutrienti?

1. quando l'anziano ha perso l'appetito o non ha più voglia di prepararsi il pasto;

2. quando si consumano pasti in fretta e poco variati;

3. quando gli alimenti vengono cotti per cui si impoveriscono dei nutrienti essenziali;

4. quando si usano solo prodotti congelati;

5. quando si abusa del fumo o di super alcolici.

In presenza di queste situazioni, per orientarsi e non commettere errori nell'acquisto di integratori, è consigliabile affidarsi alla figura del farmacista.

Questi, per gli studi universitari effettuati, ha molteplici conoscenze tecnico-scientifiche e spesso conosce personalmente tutti i suoi clienti-pazienti con le loro abitudini di vita e le loro necessità.

Essi, rivolgendosi a lui con fiducia, possono ricevere un valido aiuto ed essere orientati verso una giusta scelta.

Veniamo adesso alla cosmesi e vediamo di capire se, utilizzando prodotti specifici ben formulati di cui sia dimostrata la reale efficacia e sicurezza d'impiego, si possono prevenire varie patologie della pelle.

Anche in questo caso la figura del farmacista, proprio per la sua preparazione culturale, può svolgere un importante ruolo di "filtro" nello scegliere in modo personalizzato il prodotto.

Una patologia non nasce mai come lesione importante, ma spesso come un semplice prurito, che in molti tendono a trascurare. Proprio da questo occorre partire

per cercare un efficace trattamento che blocchi il procedere della patologia.

Molti sono i prodotti quotidianamente usati; cerchiamo di capire come devono essere per non creare ulteriori problemi, soprattutto per la pelle dell'anziano, che insieme a quella del bambino, è più sensibile delle altre.

È necessario bandire tutti i detergenti formulati con sodio laurilsolfato, i saponi solidi, compreso il "buon sapone di marsiglia" poiché troppo aggressivo. Questi allontanano lo sporco ma tolgono anche la naturale protezione della pelle, favorendo l'insorgere di secchezze, pruriti ed anche piaghe. Inoltre la pelle tende a disidratarsi e a perdere i grassi di superficie; quindi è indispensabile ricorrere a prodotti reidratanti e seboestitutivi. Per prevenire o coprire i cattivi odori corporei dovuti alle secrezioni cutanee e all'attività metabolica dei batteri presenti sull'epidermide è bene usare prodotti batteriostatici che limitano lo sviluppo microbico, sostanze antiossidanti come il trietilcitrato o assorbi odori senza dubbio più delicati. È infine prudente proteggersi anche dai raggi solari la cui esposizione non graduale provoca eritemi, macchie cutanee e invecchiamento precoce.

Quindi l'adeguata nutrizione e l'attenta cura della propria pelle producono vantaggiosi risultati e incidono positivamente sul benessere psico-fisico del nostro corpo.



# Facili scelte per guadagnare in salute

di **Luca Ribani**

**L'** 86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia, dati Organizzazione Mondiale della Sanità, sono causati da patologie nella maggior parte dei casi prevenibili cambiando stile di vita.

Si tratta di malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici che possono essere prevenuti o comunque efficacemente contrastati tenendo sotto controllo fumo, l'obesità e sovrappeso, abuso di alcol, scarso consumo di frutta e verdura, sedentarietà, eccesso di grassi nel sangue e ipertensione.

Il programma "Guadagnare Salute", promosso dal Ministero della Salute, si propone di rendere più facili le scelte salutari. Certamente non si possono condizionare dall'alto direttamente le scelte individuali, ma rendere più facili quelle salutari e meno facili le scelte nocive. Come? Attraverso l'informazione, che può aumentare la consapevolezza. Ma anche politiche utili a sostenere le scelte individuali favorendo ad esempio la mobilità, l'attività fisica sostenendo trasporti e verde urbano.

Nella realtà bolognese sono già attivi una serie di interventi che vedono fortemente impegnati i servizi di prevenzione delle Aziende USL assieme ad Enti Locali, Università, Medici di Medicina Generale, Servizi di Ristorazione e di Vending, Società sportive ed Enti di promozione sportivi.

Molte tra le patologie più frequenti possono essere prevenute o efficacemente contrastate facendo semplici cambiamenti nelle proprie abitudini. Se non ci si riesce da soli, ci sono diversi programmi che possono aiutare.

Nello specifico gli interventi di educazione e promozione della salute interessano l'intero arco della vita, dalla promozione di una sana alimentazione in gravidanza e l'allattamento al seno, ai corsi per smettere di fumare, alla promozione di scelte dietetiche sane, di un'adeguata attività fisica con programmi specifici rivolti ai vari momenti della vita (scuola, età adulta, menopausa per le donne, fino alla terza età).

Da circa un anno si sta sperimentando un intervento per la prevenzione della sindrome metabolica, che associa obesità ad altre condizioni di rischio come diabete, ipertensione, alterazioni dei grassi ematici (colesterolo, trigliceridi) attraverso un intervento integrato fra servizi di Prevenzione, Dietetica Clinica ed i Medici di Medicina Generale di 4 Nuclei di cure primarie. L'intervento, rivolto a persone segnalate dai medici di medicina generale non prevede supporti farmacologici ma un percorso di supporto al cambiamento verso abitudini salutari (in particolare alimentazione ed attività motoria). Coinvolto anche il mondo del lavoro, con la collaborazione di Unindustria sono in corso interventi per migliorare la qualità nutrizionale delle mense aziendali e promuovere fra i lavoratori sane abitudini alimentari e stili di vita salutari.

Fra gli interventi attivi ormai da

diversi anni va, inoltre, ricordato il progetto di educazione alimentare ed orientamento al consumo dei prodotti ortofrutticoli Bussola Verde realizzato in collaborazioni con Mercato Ortofrutticolo-CAAB. Per i diversi prodotti ortofrutticoli vengono illustrate caratteristiche e valori nutrizionali, consigli per il consumo, varietà migliori, stagionalità, storia e zone di provenienza, con l'indicazione dei prodotti più convenienti prezzo/qualità. Le informazioni vengono poi pubblicate settimanalmente su Il Resto del Carlino e disponibili anche su internet nel sito [www.bussolaverde.it](http://www.bussolaverde.it)

Da ultimo, ma non per importanza, il progetto l'Età dell'oro dedicato a chi ha ormai compiuto 50 anni e si vuole mantenere in salute. Il progetto, parte del Piano della salute del Comune di Bologna, in perfetta sintonia con gli obiettivi e le modalità di intervento previste da Guadagnare salute riunisce la complessità degli interventi per contrastare fumo, stress, obesità, alimentazione incongrua e sedentarietà, mettendo in rete Aziende Sanitarie, enti locali: Associazioni sportive ed Enti di Promozione, Imprese Alimentari, Vending, Farmacie.

Per informazioni su come partecipare ai progetti n.verde:

**800-048525**

**1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI ATTIVO**

Controllare il peso è più facile seguendo alcune regole di comportamento alimentare ed uno stile di vita fisicamente attivo. Muoviti di più ogni giorno: cammina o va in bicicletta il più possibile, se sei costretto ad usare il bus o l'auto scendi due fermate prima o parcheggia lontano, usa le scale invece dell'ascensore, esegui personalmente qualche lavoro domestico o manuale, pratica un'attività sportiva.

**2. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA**

I cibi forniscono i nutrienti necessari per stare bene: non esiste l'alimento "completo" in grado di fornirli tutti nella giusta quantità. Consuma un'ampia varietà di cibi (frutta, verdura, cereali e tuberi, carne, pesce, uova, legumi, latte e derivati, grassi) alternandoli opportunamente nell'arco della giornata e della settimana. Ricorda che nessun cibo è proibito ma occorre far attenzione alla quantità.

**3. IL TEMPO PER MANGIARE**

Mangiare è uno dei grandi piaceri della vita! Farlo in fretta non aiuta la digestione né il senso di sazietà. Fai almeno tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) eventualmente completati da uno spuntino. Distribuire regolarmente i pasti nella giornata aiuta a rispettare l'apporto calorico corretto.

**4. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ**

Modera la quantità di grassi da condimento, in particolare quelli di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna..) preferendo quelli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine d'oliva e di semi da utilizzare, preferibilmente, a crudo.

**5. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**

Il consumo di questi prodotti vegetali nell'alimentazione aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, apporta vitamine, minerali, fibre ed altri composti utili a prevenire malattie cardiovascolari, obesità, diabete e alcune forme di tumori.

**6. IL SALE? MEGLIO POCO PREFERENDO QUELLO IODATO**

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina e limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)

**7. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA**

Asseconda sempre il senso di sete e, anzi, tenta di anticiparlo bevendo almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno e anche di più quando fa caldo o pratichi attività fisica.

**8. EQUILIBRIO E MODERAZIONE**

Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto abitudini alimentari buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano.

Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, preferibilmente durante i pasti, dando la preferenza alle bevande a basso tenore alcolico quali vino e birra.

**9. PIÙ VOLTE AL GIORNO FRUTTA E VERDURA**

Frutta e verdura sono gli ingredienti principali di una dieta variata. Mangia quotidianamente almeno 5 porzioni fra verdura e frutta fresca di stagione. Ricche di vitamine, minerali, fibre e sostanze aiutano a mantenersi in salute.

**10. ZUCCHERI, DOLCI BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI**

Sono uno dei peccati di gola a cui è impossibile resistere, ma facciamo senza esagerare ricordando che l'uso di prodotti "light" (leggeri) e dolcificanti "ipocalorici" sostituitivi dello zucchero non permettono di ridurre il peso corporeo se non si riduce la quantità totale di calorie e non si aumenta l'attività fisica quotidiana.

**CONTROLLA IL PESO E GIRO-VITA**

Per sapere se il tuo peso è nei limiti della norma calcola l'Indice di Massa Corporea (IMC):

**peso (in kg) : statura (m) : statura (m)**

Nell'adulto è considerato normale un valore compreso fra 18,5 e 25; se è inferiore sei sottopeso, se è superiore sei sovrappeso.

Misura con un metro da sarta la circonferenza addominale. Per l'uomo il valore ottimale è 94 cm ma è nella norma fino a 102. Per la donna il valore ottimale è 80 cm ma è nella norma fino a 88

# Vai in Palestra? No in ufficio!

In ufficio, di fronte al computer, mentre lavori: non ci sono scuse, tenersi allenati si può, con piccoli, ma costanti esercizi. StarMEGLIO ti dice quali.

di **Daniela Belfatto**

**P**er chi vive sempre in ufficio e non ha mai tempo di praticare uno sport e fare attività fisica, non tutto è perduto: basta un po' di fantasia e costanza per fare dell'ufficio una piccola palestra quotidiana! Esistono dei movimenti, da seduti o in piedi, che possono essere praticati di fronte al computer o stando seduti alla scrivania, qualche minuto al giorno, e che possono aiutare a mantenersi in forma e alleviare quei piccoli fastidi e malesseri tipici della vita da ufficio (mal di schiena, dolori al collo, pesantezza alle gambe etc.). Niente tuta e scarpe da ginnastica? Non ci sono scuse, ecco i consigli giusti!

**Seduti**, espirando, tendete le braccia verso l'alto come se vorreste afferrare qualcosa che non riuscite a prendere: cercate di allungarvi il più possibile senza sollevare il sedere o i piedi. Rimanete in posizione 10 secondi e ripetete l'esercizio; tornate in posizione lentamente, evitando movimenti bruschi.

**Seduti** con busto e schiena ben poggiati allo schienale e piedi a terra. Poggiate le mani sulle cosce, inspirate e poi contraete gli addominali verso l'interno espirando. Poi inspirando, rilasciate gli addominali e tornate alla posizione iniziale. Ripetete per 15 volte, fate almeno due serie di questi esercizi.

**Seduti**, busto eretto, flettete la gamba sinistra e portatela al petto, aiutandovi con le mani, espirate. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba. Fatelo due volte per ogni gamba, espirando ogni volta.

**Seduti**, busto eretto, mani dietro la nuca, aprite i gomiti cercando di avvicinare le scapole il più possibile. Rimanete in posizione alcuni secondi e ripetete l'esercizio quattro volte.

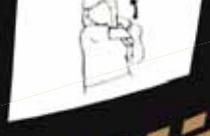
**Seduti**, questa volta il busto non deve poggiare sullo schienale, i piedi sono piantati a terra, con le mani impugnate i bordi laterali della sedia e sollevate facendo leva sulle braccia e contraendo gli addominali, glutei, ginocchia e piedi. Inspirando rilasciate lentamente e ripetere per 8 volte facendo almeno 2 ripetizioni. È importante che la sedia sia resistente e che poggiate la sedia contro un muro.

**Seduti**, busto dritto e ben appoggiato sullo schienale della sedia, piedi a terra. Reggetevi con le mani ai bordi laterali del sedile, inspirate e poi, espirando, sollevate le gambe e avvicinatele al torace il più possibile. Sollevate dieci volte inspirando e espirando. Ripetete l'esercizio due volte.

**Seduti**, busto eretto e ben appoggiato allo schienale, mani ai fianchi e piedi a terra. Inspirando e poi, espirando, torcete il busto verso destra, tornate in posizione, inspirate ed espirate torcendo il busto verso sinistra, poi tornate nuovamente al centro. Ripetete l'esercizio 10 volte per lato.

**Seduti**, piedi ben poggiati sul pavimento, espirando portate il busto verso il basso cercando di avvicinare il più possibile le mani ai piedi e la fronte alle ginocchia. Rimanete in questa posizione per 15 secondi, tornate alla posizione iniziale con estrema lentezza, poi ripetere l'esercizio 4 volte.

**In piedi**: ogni tanto è importante interrompere le posizioni di routine e alzarsi in piedi, compiendo dei piccoli esercizi per rilassare la schiena, almeno due o tre volte per 10 secondi ●



# Diventare ex-fumatore con i Centri Antifumo



VIETATO  
FUMARE

di Alice Bonoli

**S**mettere di fumare è possibile e le Aziende Sanitarie di Bologna e Imola offrono a chi vuole diventare un ex fumatore il sostegno di centri specializzati nella disassuefazione al tabacco. Non esiste un unico metodo, ma i risultati migliori si possono ottenere integrando gli interventi in un modello multimodale. Il fumo, infatti, è contemporaneamente un'abitudine ed una dipendenza da nicotina, ed è necessario agire su entrambi i fattori. Il primo passo è un colloquio individuale con l'operatore del Centro Antifumo utile per valutare la motivazione del fumatore e a comprendere, attraverso la somministrazione di un breve test, qual è il suo grado di dipendenza dalla nicotina. Si parte quindi con gli incontri, siamo essi indi-

viduali o di gruppo. Il corso dura dai 2 ai 3 mesi, con incontri a cadenza settimanale. L'obiettivo finale dello stop al fumo va raggiunto gradualmente, prima acquisendo la consapevolezza del proprio modo di fumare, di quali sono le sigarette "importanti" e quali quelle automatiche, a cui può rinunciare fin da subito. La riduzione delle sigarette prosegue poi gradualmente, ma in maniera concordata, con un supporto psicologico motivazionale, un lavoro fondamentale per il rafforzamento dell'autostima e un counselling anche riguardo a possibili azioni piacevoli da sostituire alla sigaretta. E quando viene il momento di buttare il pacchetto, laddove necessario, è possibile ottenere il supporto di una terapia farmacologica sostitutiva ●

## IL CORSO A BOLOGNA E PROVINCIA

**Pneumotisiologia Territoriale** - Via Tiarini, 10 - Bologna  
Per informazioni: Lun. - Mar. - Giov. Ore 12,00-13,00  
Tel. 051/706269 - e-mail: [pneumo.tiarini@ausl.bologna.it](mailto:pneumo.tiarini@ausl.bologna.it)

**Ausl di Imola - Centro Antifumo Ausl di Imola**  
c/o Polo sanitario "Città di Imola" (Ospedale Vecchio)  
Viale Amendola 8. Per informazioni ed iscrizioni  
Tel. 0542/604761 (segr. tel.)  
Sarete richiamati.

**Angiologia - Poliambulatorio Mengoli**, V. Mengoli, 32 - Bologna  
Centro antifumo per pazienti con patologie cardiovascolari.  
Per informazioni: Segreteria tel. 051/396133,  
e-mail: [chiara.mussoni@ausl.bologna.it](mailto:chiara.mussoni@ausl.bologna.it)  
[gabriella.scioni@ausl.bologna.it](mailto:gabriella.scioni@ausl.bologna.it)

**S. Orsola-Malpighi**  
Per informazioni: tel. 051/6363253  
e-mail: [nofumo@orsola-malpighi.med.unibo.it](mailto:nofumo@orsola-malpighi.med.unibo.it)

**Istituti Ortopedici Rizzoli**  
Per informazioni: tel. 051/6366823-051/6366657  
e-mail: [manuela.monti@ior.it](mailto:manuela.monti@ior.it)

**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**  
V. Turati, 67 - Bologna  
Per informazioni: tel. 051/437977, fax 051/4391678  
e-mail: [bologna@lilt.it](mailto:bologna@lilt.it)

**Pneumotisiatria Ospedale Bellaria** - Via Altura, 3 - Bologna  
Per informazioni: Segreteria tel. 051/6225322  
e-mail: [marinella.muru@ausl.bologna.it](mailto:marinella.muru@ausl.bologna.it)



# Muoversi è un Piacere

**Campagna di Promozione  
dei corretti stili di vita**