



ALLENATORE
ALLEATO *di*
Salute

I CONSIGLI DI MAX ALLEGRI (E DEI MEDICI) SULL'ATTIVITÀ FISICA

IL PERCHÉ DI QUESTO OPUSCOLO

Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 13% dei teenager fuma regolarmente, più del 10% beve troppi alcolici e il 20% dei 15enni è in sovrappeso (il 3,7% addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori). È provato scientificamente che la prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.

Chi può aiutare i ragazzi? L'allenatore sportivo!

Una recente indagine ha evidenziato che il 36% dei teenager del nostro Paese chiede al proprio coach consigli sul benessere. Viene visto come un adulto che sa infondere fiducia e con il quale è possibile confidarsi tra un allenamento e l'altro. Insieme ai medici, genitori e insegnanti può favorire gli stili di vita sani tra i giovani.

"Allenatore Alleato di Salute" è il primo progetto realizzato al mondo, per sensibilizzare ed educare i coach in questo nuovo percorso.

È promosso da:



È la fondazione nata per combattere i tumori a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione e attività di ricerca.

È presieduta dal **prof. Francesco Cognetti**.

Con il patrocinio di:



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Con il sostegno di:



Ministero della Salute





Ciao a tutti, sono Massimiliano Allegri. Noi allenatori siamo un punto di riferimento per i nostri giovani atleti. Dobbiamo imparare ad affrontare una nuova sfida: diventare **“maestri di salute”**.

Non possiamo sostituirci ai medici ma è nostro dovere aiutare i ragazzi a stare alla larga dalle malattie.

Un mister deve saper rispondere a queste nuove esigenze documentandosi, non solo sulle tecniche calcistiche ma anche su temi apparentemente meno pertinenti, come il benessere e la salute da guadagnarsi con le corrette abitudini. Anche così possiamo far crescere i campioni di domani!

Nelle prossime pagine troverai alcuni consigli pratici sull'attività fisica da seguire tutti i giorni.

Sono tutte informazioni utili e certificate di cui ti puoi fidare!

Buon lavoro e buona lettura!

ATTIVITÀ FISICA SEMPRE E COMUNQUE



ALLENATORE DI CALCIO

with



PRESIDENTE FONDAZIONE
INSIEME CONTRO IL CANCRO



Max Allegri: Ho smesso di giocare a calcio a 36 anni ciò nonostante non sono mai riuscito a stare fermo! Anche adesso, che non sono più giovanissimo, cerco sempre di fare un po' di attività fisica come correre, passeggiare, andare in bicicletta o nuotare in piscina.

Francesco Cognetti: Bravissimo Max! L'esercizio fisico è utile a tutte le età perché aiuta a rimanere sani e in forma. Quindi ragazzi seguite l'esempio di un grande uomo di calcio come Mister Allegri: fate sempre attività fisica.



Max Allegri: Io ho due figli e fin da piccoli hanno sempre praticato una disciplina sportiva.

Francesco Cognetti: Tutti i genitori dovrebbero incentivare i figli a far sport. Nei giovani infatti favorisce l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica degli adolescenti, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani. Così consente un buon controllo emotivo e una migliore autostima.





Max Allegri: Ok ma è per forza necessario giocare a calcio o a pallavolo?

Francesco Cognetti: No, non è obbligatorio; basta muoversi con regolarità. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per attività fisica si intende *“qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”*. Non ci sono più scuse, anche semplici abitudini quotidiane come camminare, andare in bicicletta, fare una corsetta al parco diventano modi per praticare la necessaria attività fisica.



Max Allegri: Quali sono invece gli effetti della sedentarietà?

Francesco Cognetti: È provato da numerosi studi scientifici che costituisce un importante fattore di rischio per diverse malattie.



FARE UN PO' DI MOTO PORTA ENORMI BENEFICI PERCHÉ CONTRASTA E PREVIENE:

- **il mal di schiena e l'osteoartrite:** aiuta a conservare elastiche le articolazioni e a mantenere tonica la massa muscolare.
- **il diabete:** i muscoli sotto sforzo consumano maggiori quantità di zucchero.
- **le malattie coronariche e cardiovascolari:** aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo rendendo la circolazione molto più efficiente. Un cuore in forma riesce a pompare una quantità di sangue maggiore senza ulteriore dispendio di energia.
- **l'obesità:** è il secondo cardine (insieme a una corretta dieta) per contrastare il grave eccesso di peso.
- ben 13 diversi tipi di tumori.



Max Allegri: La sedentarietà va combattuta 365 giorni l'anno!
Per chi fa sport all'aria aperta non ci sono scuse, con qualche piccolo accorgimento è possibile praticare sempre attività fisica outdoor.

ECCO QUALCHE CONSIGLIO PER L'ESTATE:

- **Utilizza una crema protettiva:** è importante difendere sempre la propria pelle, ogni volta che ci si espone ai raggi solari.
- **Attenzione all'orologio:** i momenti migliori sono le prime ore del mattino, il tardo pomeriggio, e ovviamente la sera.
- **Mai scordarsi i liquidi:** è fondamentale mantenersi ben idratati e quindi bisogna bere tanta acqua prima, durante e dopo lo sforzo fisico.
- **Scegli l'indumento giusto:** meglio indossare vestiti ampi e traspiranti.

E PER L'INVERNO:

- **Cotone sulla pelle:** per correre o camminare è ideale utilizzare una calzamaglia. Sopra una maglia a maniche lunghe sempre in cotone (magari con il collo un po' rialzato) e una felpa in pile. Da non dimenticare guanti e berretto.
- **Occhio al sudore:** l'abbigliamento è essenziale anche per non sudare in modo eccessivo. Può servire una giacca imbottita, da legare in vita mentre si corre o si cammina e da infilare appena ci si ferma per non fare "ghiacciare" il sudore.
- **Meglio i parchi:** con lo sport inspiriamo una quantità d'aria superiore alla media. Vanno quindi evitate le zone più inquinate come strade e marciapiedi: le polveri sottili irritano il nostro apparato respiratorio.

Francesco Cognetti: Ottimi consigli mister! Chi pratica sport si rende conto quanto faccia bene e quante soddisfazioni possa regalare. Se avete amici, fratelli o sorelle, genitori o altri parenti che non praticano attività fisica convinceteli a darsi una mossa!



Max Allegri: Esatto grazie dottore per l'aiuto!

Francesco Cognetti: Grazie a te Max a presto!





Quante leggende circolano sull'attività fisica! Proviamo a sfatarne alcune.

Se fai sport devi mangiare di più ... NON E' VERO!

Non bisogna cambiare l'apporto calorico giornaliero. Un'equilibrata alimentazione deve contenere carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali. Sono necessarie dalle tre alle cinque porzioni al giorno di frutta e verdura.

Più sport si pratica meglio è ... FALSO!

Un'eccessiva attività fisica si ripercuote sul cuore sovraccaricandolo e indebolendolo. Non solo, anche le articolazioni possono risentirne. Sottoporre poi a ripetuti sforzi la stessa articolazione può portare a un'inflammazione dei tendini

Lo sport aumenta lo stress ... NO!

Un po' di moto aiuta a scaricare l'ansia accumulata durante la giornata, ma anche a prevenirla. Il movimento rafforza sia il fisico che il cervello che impara a gestire meglio le situazioni più delicate.

* ALTRI CONSIGLI DI BENESSERE

ATTENTI ALL'ABBRONZATURA!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma non bisogna mai abbassare la guardia perché il sole può essere pericoloso. È infatti un importante fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore cutaneo molto aggressivo. Utilizza sempre una crema protettiva (sia al mare che in montagna).

NO AL DOPING!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine, dopo mesi o anche anni. Alcune di queste sostanze favoriscono la comparsa del cancro e provocano altri gravi danni alla salute. E poi il doping è un imbroglio, verso gli altri ma soprattutto verso se stessi!

SOLO SESSO PROTETTO!

Avere rapporti senza prendere precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie che si diffondono per via sessuale. Una contraccezione responsabile e sicura è il modo migliore per vivere serenamente i rapporti e restare in salute.

NIENTE LAMPADE SOLARI!

Secondo l'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono cancerogene e possono provocare il cancro tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

VACCINAZIONI? SÌ GRAZIE!

La strategia migliore per riuscire a combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario è forte, ma non è sempre in grado di contrastare l'azione di virus e batteri. È necessario "aggiornarlo" e potenziarlo: a questo servono i vaccini. Sono composti da piccolissime quantità di microrganismi, che quando entrano nel nostro corpo, provocano una reazione del sistema immunitario, cioè stimolano le nostre difese in modo da potenziarle. Vaccinarsi è come giocare una partita amichevole contro degli avversari che non abbiamo mai affrontato (la malattia): così la nostra squadra sarà pronta se dovesse incontrarla al meglio sugli argomenti del corso.



Vuoi altre informazioni su salute e prevenzione? Visita
www.allenatoredisalute.eu
www.insiemecontroilcancro.net



insieme  contro il cancro

Con il pallone
della salute
prendiamo a calci
il **cancro**



www.insiemecontroilcancro.net
info@insiemecontroilcancro.net

Con il patrocinio di:



ITALIA CONI



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO



Con il sostegno di:



Ministero della Salute

Realizzazione

 **Intermedia** srl

Via Malta, 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Questo progetto è stato realizzato
con il contributo incondizionato di:

 **Bristol-Myers Squibb**