



**ALLENATORE  
ALLEATO di  
Salute**

**“Allenatore Alleato di Salute”** è il primo progetto realizzato al mondo per sensibilizzare e insegnare ai coach ad educare i giovani agli stili di vita sani (e alla prevenzione delle gravi malattie). È promosso da **FOCE** (la ConFederazione che riunisce gli Oncologi, Cardiologi e Ematologi italiani)

# I benefici dell'attività fisica



ConFederazione  
Oncologi Cardiologi Ematologi



**Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o 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).**

**La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.**

## **Ecco perché un giovane deve svolgere sempre un po' di movimento...**

Per mantenere una buona forma fisica basta **muoversi regolarmente**, non è necessario praticare qualche tipo di sport. Il moto aiuta a sviluppare l'apparato muscolo-scheletrico e circolatorio, e a perdere peso.

L'attività fisica agisce su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il **metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione e il sistema immunitario.**

Muoversi ogni giorno contrasta e previene il colesterolo alto, mal di schiena, osteoartriti, diabete, malattie croniche e cardiovascolari e alcune forme di cancro. È buona norma cominciare fin da giovanissimi a prevenire le malattie anche contrastando la sedentarietà.

**Un'attività aerobica regolare riduce l'indice di massa corporea**, è quindi fondamentale per evitare futuri possibili tumori legati al grave eccesso di peso. L'aumento del flusso di sangue ossigena i tessuti e permette di eliminare con efficienza le sostanze tossiche accumulate.

**Muoversi accelera anche il transito intestinale.**

Più lungo è il tempo in cui le sostanze di scarto dell'alimentazione rimangono in contatto con le mucose di stomaco e intestino, più alto è il rischio che eventuali composti tossici danneggino le cellule.





È consigliato svolgere nel corso della settimana almeno **150-300 minuti** di attività aerobica d'intensità moderata oppure almeno **75-150 minuti** di attività vigorosa, entrambe frazionate nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine dei vari impegni quotidiani.

Oltre all'attività di tipo aerobico è utile praticare anche esercizi mirati al **condizionamento muscolare** per aumentare la velocità del metabolismo, migliorare la pressione arteriosa, la respirazione e la frequenza cardiaca. L'attività muscolare dovrebbe concentrarsi sui più importanti gruppi muscolari come gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia.

Anche nella vita di tutti i giorni, attraverso piccoli cambiamenti, si può migliorare la propria mobilità:

**Fare le scale al posto di prendere l'ascensore**

**Alzarsi dal divano per cambiare i canali della tv**

**Andare a piedi o in bici a fare piccole commissioni**

**Praticare giardinaggio**

Per motivarsi e vedere i propri risultati si può fare affidamento su un **contapassi**, un piccolo strumento che permette di calcolare la distanza compiuta durante il giorno o nella settimana, calcolando così i chilometri percorsi.



# Altri consigli di benessere

## Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa 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. E poi **il doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

## Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

## Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro** tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

## Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



Confederazione  
Oncologi Cardilogi Ematologi



**Francesco Cognetti**, Presidente  
**Giordano Beretta**, Vicepresidente  
**Paolo Corradini**, Vicepresidente  
**Ciro Indolfi**, Vicepresidente  
**Fabrizio Pane**, Tesoriere  
**Francesco Romeo**, Segretario  
**Mauro Boldrini**, Direttore della comunicazione

### Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma  
06 8553259  
segreteria@foce.online  
intermedia@intermedianews.it



Con il contributo non condizionato di

Posteitaliane

