

















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 muscoloscheletrico e circolatorio, e a perdere peso.

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.

L'attività fisica

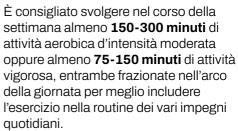
Un'attività aerobica regolare riduce l'indice di massa corporea, è quindi fondamentale per evitare futuri possibili tumori legati al grave eccesso di peso. L'aumento del flusso di sangue ossigena i tessuti e permette di eliminare con efficienza le sostanze tossiche accumulate.

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.









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. <b>Usa sempre una</b> <b>crema protettiva</b> (sia al mare che in montagna).
No al doping!	Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. E poi i <b>l doping è un imbroglio</b> , 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. <b>Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!</b>
Niente lampade solari!	Attenzione, <b>possono provocare il cancro tanto quanto le sigarette</b> . 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.











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

## Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma 06 8553259 segreteria@foce.online Ideazione e realizzazione



Con il contributo non condizionante di









