

MENO STRESS SE PIÙ ALLENATI

UN INTERESSANTE studio di educazione e formazione sullo stile di vita dei giovani studenti è ancora in fase operativa in un Istituto Superiore di Ancona. Obiettivo: conoscere le abitudini dei giovani in funzione del raggiungimento e mantenimento di un buono stato di salute. Sono stati considerati l'ambito nutrizionale, motorio e psicologico per prevenire le conseguenze di disordini alimentari, carenza di attività fisica, mancanza di autostima. Seminari e monitoraggi, il tutto arricchito da approcci sperimentali, si sono avvicendati e si susseguono tuttora continuando a correlare lo stato di salute in funzione dei diversi fattori che lo contraddistinguono.

A TUTT'OGGI cosa risalta da questo studio? Sorprendenti le rilevazioni dei monitoraggi, che evidenziano due aspetti significativi: come l'uso del tabacco ed il consumo di alcolici caratterizzano le abitudini dei giovani, a tal punto da non risultare rilevante se interferisce negativamente ai fini dell'efficacia dell'allenamento e dello Stato di Salute, e di come una percentuale elevata di giovani percepisca la propria vita stressante. Troppi stimoli o eccessive aspettative da parte di chi: dei genitori, della scuola, della società? I risultati del modulo scientifico - sperimentale in cui gli studenti sono stati suddivisi in due categorie, tra chi è allenato, sedentario e per differenza di genere, ha confermato attraverso test specifici eseguiti in palestra e da realizzare quest'anno in laboratorio la correlazione tra stato di salute in funzione della capacità aerobica, che può essere potenziata, tramite adeguata e moderata attività fisica per implementare la resistenza generale, e come i soggetti allenati siano più numerosi all'interno del gruppo di popolazione maschile rispetto a quella femminile.

PER CONCLUDERE: è consigliabile condurre uno stile di vita in cui le dimensioni che contraddistinguono l'essere persona siano in equilibrio, per evitare lo stress che genera gli innumerevoli imperativi sociali, ma occorre includere nei propri ritmi allenanti la capacità condizionale dell'endurance o resistenza: si avrà più energia spendibile per raggiungere gli obiettivi proposti.

Da quotidiano.net
smartphone
e tablet



SCRIVI

La tua storia sul blog di quotidiano.net e nell'area dedicata ai commenti postati dai lettori



LEGGI

I consigli degli esperti per vivere meglio e in forma su magazine.quotidiano.net/salute



VIDEO
Massaggio

Massaggio «Fatelo

L'esperto: la me

Esistono circostanze in cui un massaggio cardiaco non risolve, ad esempio per un ictus o un aneurisma cerebrale. Ma se il cuore si ferma per una cardiopatia, un intervento tempestivo fa la differenza

Olga Mugnaini

«**LO SA QUANTE** persone si potrebbero salvare se tutti sapessero fare massaggio cardiaco? Almeno un centinaio di quelle colpite dalla cosiddetta morte improvvisa».

Giulio Masotti, cardiologo e geriatra, professore emerito dell'Università di Firenze, snocciola una statistica che dà un'impressione: in Italia ci sono 600 morti improvvisi ogni anno. E spiega che tra la morte clinica e quella biologica, ci sono dai tre ai sette minuti che possono significare tornare a vivere oppure no. Si diffondono i defibrillatori. Ma, tecnologie a parte, sarebbe opportuno addestrare tanti giovani alle manovre come il massaggio, tecniche che base per mantenere attiva la circolazione in attesa dei soccorsi: se la causa della morte ha cause cardiache si possono evitare danni irreparabili. L'occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica su questo tema è stato il convegno che si è svolto a Pistoia dedicato a Filippo Pacini, scienziato pistoiese nato esattamente 200 anni fa a cui si devono, tra le molte scoperte, l'individuazione del vibrione del colera e i corpuscoli nervosi che portano il suo nome.

Giulio Masotti è coordinatore del Comitato scientifico sulle celebrazioni Pacini, promosse dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescina.

Professor Masotti, che c'entra Pacini con il massaggio cardiaco?
«C'entra perché fu il primo a sviluppare un metodo di respirazione artificiale che gli consentì di "resuscitare" una persona».

PACINI IL PRECURSORE

La città di Pistoia celebra il bicentenario della nascita di Filippo Pacini, biologo, medico e docente universitario il primo a identificare nel 1854 il vibrione del colera, e a concepire la respirazione assistita