



**I COLORI** delle pietanze svelano la natura delle sostanze antiossidanti presenti nei cibi



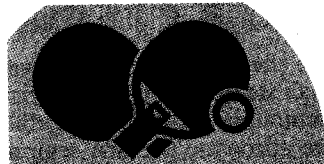
**GELATI** o frullati sono una valida alternativa al pasto di mezzogiorno



**ANALISI** Michele Novellino pioniere dell'analisi transazionale: «Gli hobby non sono una perdita di tempo, aiutano a gestire l'ansia»

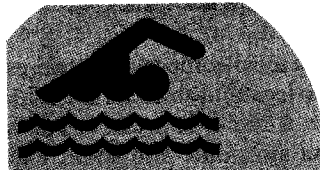
**IL BENESSERE FISICO**

I giochi e passatempi estivi da fare in spiaggia per dimagrire divertendosi



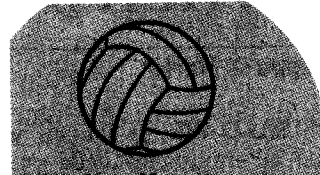
**Racchettoni**

Consentono di perdere 200 calorie per un'ora di gioco, lo possono praticare tutti e non ha particolari controindicazioni. Fa bene al sistema cardiovascolare



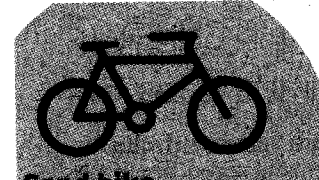
**Nuoto in mare**

Sport completo che per un'ora di lavoro a ritmo moderato fa bruciare circa 300 calorie. Attività amica della circolazione che neutralizza la cellulite e non grava sulle articolazioni.



**Beach volley**

Con questo gioco si possono anche bruciare circa 400 calorie in soli 35 minuti di gioco. Sconsigliato praticarlo nelle ore calde. Inoltre richiede un riscaldamento



**Sand bike**

Andare in bicicletta sulla sabbia fa bruciare circa 400 calorie in un'ora, in quanto l'attrito delle ruote sulla sabbia aumenta la fatica e il lavoro dei muscoli, piuttosto che su strada



**Jogging sulla sabbia**

Consente di bruciare fino a 700 calorie in un'ora e bisogna praticarlo almeno per 30 minuti se si vogliono ottenere dei buoni risultati

INFOGRAFICA A CURA DI CENTIMETRI.IT

**REGOLE D'ORO**

**Idratazione**

Durante l'estate bere sempre molta acqua, consumare più spesso succhi, frutta fresca e verdura, prodotti naturali utili per reintegrare i sali minerali. Evitare le bevande gassate, le bibite troppo fredde, gli alcolici e superalcolici. La pressione con il caldo tende a calare, aumenta il grado di spassatezza

# Il gioco scaccia i pensieri-spazzatura



**Franco Bertoli\***

«**LA VITA** è un gioco» e il gioco è uno stile di vita dal quale nasce il quotidiano benessere fisico

e mentale. Tanti anni fa lanciavamo il giavelotto, tiravamo con l'arco, correavamo, nuotavamo, cacciavamo e pescavamo per vivere. Oggi alle Olimpiadi «giociamo» a tiro con l'arco, tiro a segno, lancio del giavelotto, nuoto, corsa dai 100 ai

42.000 metri (anche a ostacoli) e lo facciamo per mestiere, con obiettivo di arrivare primi o superare un record. Voglio qui ribadire quanto più volte affermato, cioè che uno stile di vita sedentario porta a un' esistenza meno consapevole, con grandi rischi per la salute; ma soprattutto conduce verso una sicura maggiore inefficienza psico-fisica. Il gioco inevitabilmente ti costringe a stare nel momento presente, «qui e ora». Questo significa concentrazione in ciò che si sta facendo, con la conseguente eliminazione

dalla mente dei cosiddetti «pensieri spazzatura» e la sensazione liberatoria di un *time out* dall'assillo dei problemi quotidiani.

**PRESSOCHÉ** tutti i bimbi nel mondo accedono al gioco attraverso due strumenti principali: il primo è la palla, il secondo la bicicletta o il triciclo. Questi garantiscono loro l'inizio dello sviluppo dell'intelligenza motoria, ma ancor più l'avvio al loro percorso di salute che passa attraverso il divertimento. Nel campo dell'attività motoria, infatti, divertimento si-

gnifica salute, nel senso che il gioco ed il movimento, oltre a mantenere il fisico in un buono stato di efficienza, costituiscono anche ottimi antidepressivi naturali, in quanto stimolano il nostro corpo a produrre endorfine e adrenalina, che inducono uno stato psichico di euforia e benessere. La spiaggia, il mare, i laghi, le montagne: sono tutti luoghi all'aria aperta dove, in estate, trascorriamo il nostro tempo libero. In questi momenti di vacanza, ancor più e meglio dovremmo cercare di creare e vivere situazioni di divertimento attivo.

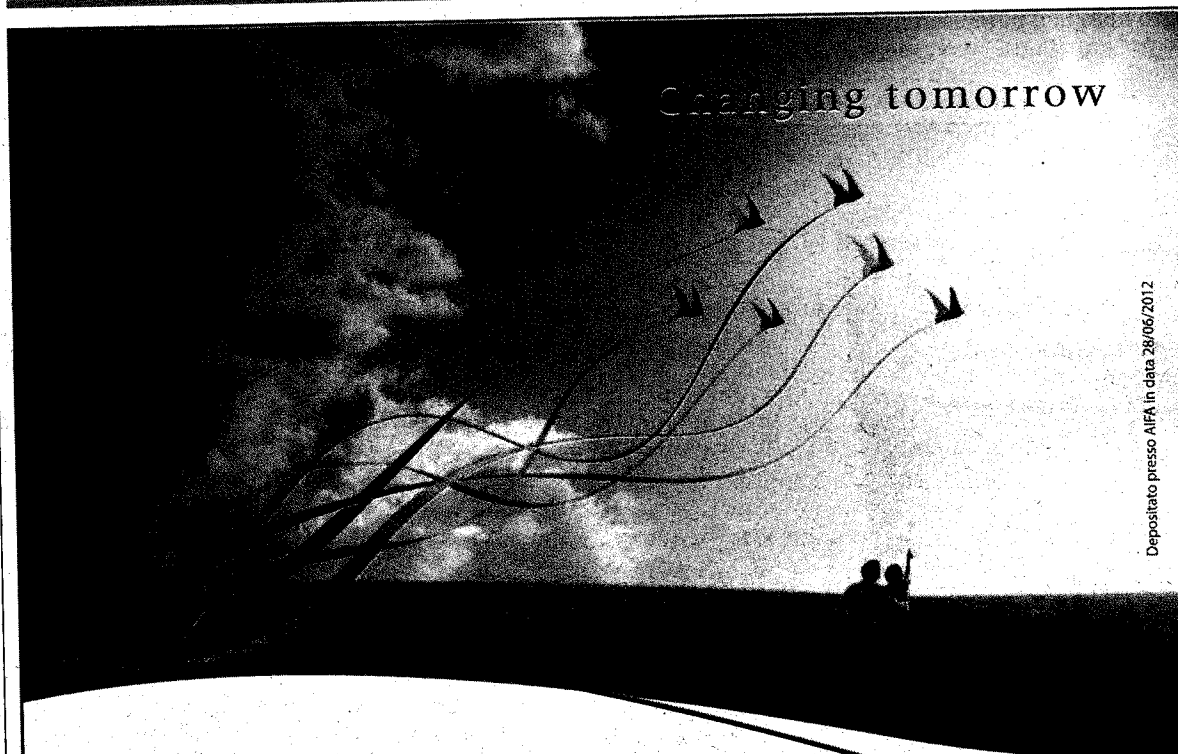


## Movimento

Le passeggiate sono un classico dell'estate ma evitando le ore più calde, per scongiurare colpi di calore e svenimenti. Iniziare in modo graduale camminare due-tre ore a settimana cercando di mantenere un passo veloce, per migliorare la tonicità dei muscoli e per ridurre il sovrappeso.

## Socialità

Che si sia in villeggiatura o si rimanga in città, è importante evitare l'isolamento. Per scacciare la depressione e l'aumento del rischio di confusione mentale, è sempre bene cercare di uscire e partecipare ad attività socializzanti, o frequentare comunque luoghi di aggregazione.



Depositato presso AIFA in data 28/06/2012

Changing Tomorrow rappresenta l'impegno e la concreta volontà di Astellas di offrire ai pazienti, alle loro famiglie e agli operatori della salute la speranza di un futuro più luminoso.

I nostri sforzi sono concentrati nella ricerca e sviluppo di farmaci innovativi e affidabili nelle aree terapeutiche in cui abbiamo focalizzato la nostra esperienza e in cui rimangono esigenze mediche insoddisfatte.

Il nostro obiettivo è quello di trovare le soluzioni mediche del domani per risolvere i problemi di salute di oggi.

[www.astellas.eu](http://www.astellas.eu)

© Ottobre 2011 Astellas Pharma Europa Ltd CSC0481

ASTELLAS, Leading Light for Life, il logo Star, Changing Tomorrow e i nastri sono marchi di proprietà Astellas Pharma Inc. e/o delle sue entità correlate

ANTI-INFETTIVES  
ONCOLOGY  
TRANSPLANTATION  
UROLOGY  
DERMATOLOGY  
PAIN MANAGEMENT

 **astellas**  
Leading Light for Life

GIOCARE CON I BAMBINI significa aiutarli a superare e combattere le abitudini troppo spesso sedentarie legate all'abuso dei videogiochi o della televisione, che spesso possono tradursi in situazioni di sovrappeso.

**GIOCARE E MUOVERSI** con gli over 65 significa, in modo ormai scientificamente dimostrato, donare loro una più lunga aspettativa di una vita efficiente ed autonoma. In sintesi, riappropriatevi di un più sano stile di vita, improntato ad atteggiamenti giocosi, sia in senso di attività fisica sia del connesso approccio mentale. E' un aspetto indissolubile della nostra vita, che conduce la nostra esistenza dai primi giorni della nascita sino alla «quarta età», e soprattutto che ci permette di assaporare e godere in modo più pieno del tempo che abbiamo a nostra disposizione.

(\*) *Delegato Coni (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) per i Sani Stili di Vita*



**EFFICIENZA FISICA** Giocare e muoversi migliora la qualità di vita