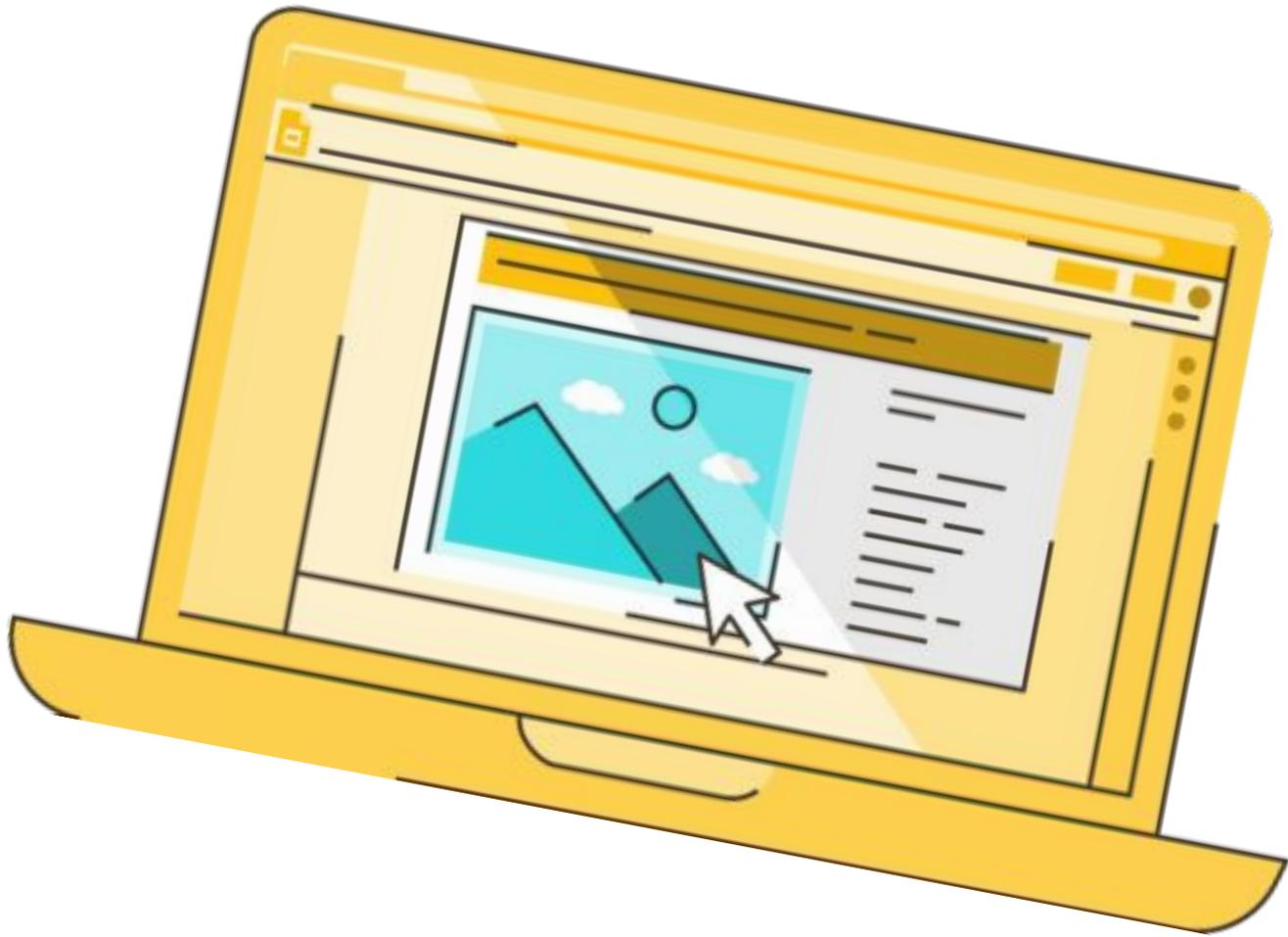


I CARE FOR YOU, FOR ME

Scuola secondaria di primo grado "U. Foscolo"

9 aprile 2025

2E



VOGUE



PREVENZIONE

FUMO E TABACCO

Il fumo e il tabacco rappresentano una delle principali cause di malattie gravi come il cancro, le malattie cardiovascolari e le malattie respiratorie croniche. Il tabacco contiene sostanze chimiche dannose che danneggiano i polmoni e il sistema circolatorio. Fumare non solo danneggia la salute del fumatore, ma può anche avere effetti nocivi su chi è esposto al fumo passivo. Nonostante gli sforzi di sensibilizzazione e le politiche sanitarie, il fumo continua ad essere una delle principali cause di morte prevenibile nel mondo. Ridurre o eliminare il consumo di tabacco è essenziale per migliorare la salute pubblica.



LO SPORT

PERCHÉ' FARE SPORT

Le evidenze dimostrano che fare attività fisica regolarmente aiuta a invecchiare bene: aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e di quello cardiovascolare e anche le capacità psico-intellettuali ne traggono giovamento

LA CORSA

La corsa è uno sport molto praticato che rafforza il cuore e la resistenza, aiuta a bruciare calorie, riduce il rischio di malattie cardiache e, producendo endorfine, aiuta l'umore.



IL NUOTO

Il nuoto è uno sport che fa molto bene per la salute mentale e fisica; se si pratica da quando si è in età infantile, aiuta a formare al meglio le ossa, e a strutturare il fisico, in modo tale che, quando si diventa adulti, il fisico sia in forma ed in salute.

IL TENNIS

Il tennis aiuta diversi ambiti: migliora l'adattamento cardiovascolare alla resistenza, alla fatica e migliora la muscolatura e il lavoro fisiologico delle articolazioni. Oltre al divertimento, praticare questo sport aiuta a vivere per quasi 10 anni in più, facendo molta attività fisica.



LA PREVENZIONE PRIMARIA E IL SOLE

La prevenzione primaria si basa principalmente su due pilastri: l'esercizio fisico regolare e una dieta sana. L'attività fisica quotidiana, anche nelle sue forme più semplici come camminare o andare in bicicletta, aiuta a prevenire malattie come diabete, malattie cardiache e obesità, migliorando anche l'umore e riducendo lo stress.

D'altro canto, una dieta equilibrata, che includa frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre, è fondamentale per mantenere la salute e prevenire malattie. Limitare zuccheri e grassi saturi è essenziale per evitare problemi di salute in futuro. Mangiare consapevolmente migliora sia il benessere fisico che mentale. La prevenzione solare consiste in pratica nel proteggere la pelle dai danni dei raggi UV del sole.

La prevenzione solare consiste in pratiche per proteggere la pelle dai danni dei raggi UV del sole. Le principali misure includono:

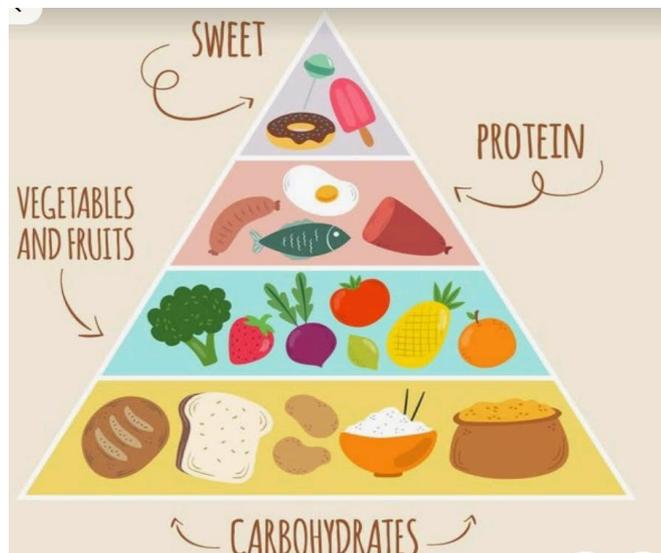
- **Uso di protezione solare:** Applicare creme solari, preferibilmente con protezione ad ampio spettro
- **Evitare l'esposizione durante le ore di punta:** Ridurre l'esposizione al sole tra le 10:00 e le 16:00, quando i raggi UV sono più intensi.
- **Indossare abbigliamento protettivo:** Utilizzare cappelli, occhiali da sole e abiti che coprano la pelle.
- **Monitoraggio della pelle:** Controllare regolarmente la pelle per individuare cambiamenti nei nei o lesioni cutanee.

Queste pratiche aiutano a prevenire scottature, invecchiamento precoce e tumori cutanei



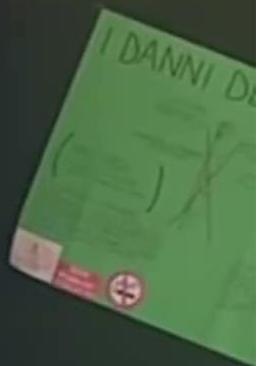
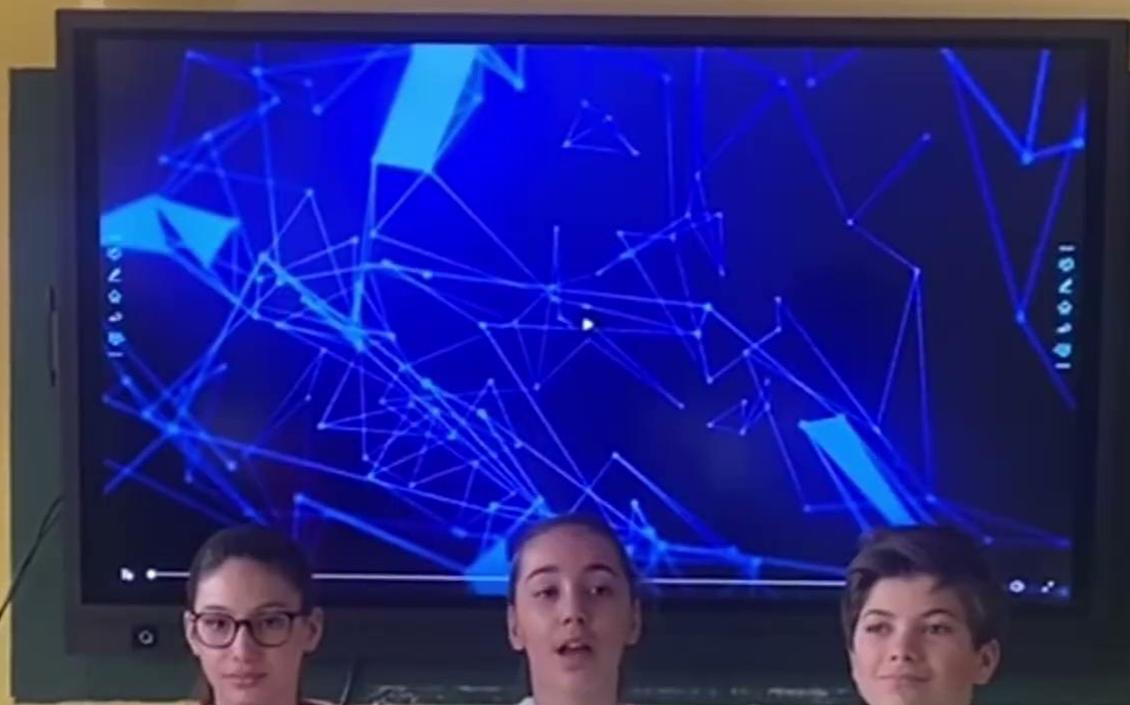
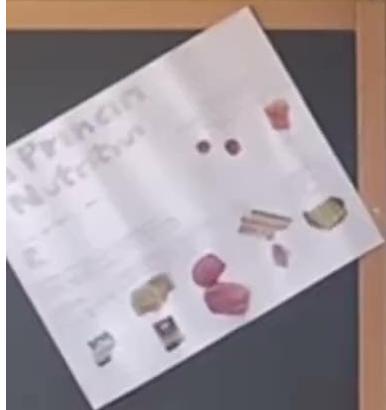
L' ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione è essenziale per la salute. È importante variare i cibi e includere carboidrati integrali, proteine, grassi sani, frutta e verdura. Bere almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno e limitare zuccheri, cibi processati e sale aiuta a mantenere l'equilibrio. Una giornata alimentare ideale prevede una colazione nutriente, pasti bilanciati con proteine e verdure, e spuntini sani. Evitare di saltare i pasti, mangiare troppo velocemente o consumare troppe bevande zuccherate. L'alimentazione sana non è una restrizione, ma uno stile di vita basato su scelte consapevoli e durature.



2M





CUOCERE IL CIBO CON IL FORNO A MICROONDE FA MALE ALLA SALUTE?



SCALDARE IL CIBO CON IL FORNO A MICROONDE AUMENTA IL RISCHIO DI TUMORI?

Il microonde è pericoloso?

Il microonde, se usato correttamente, non è generalmente pericoloso. Funziona emettendo microonde che fanno vibrare le molecole d'acqua negli alimenti, riscaldandoli rapidamente. Tuttavia, ci sono alcune precauzioni che è bene seguire:

- Non usare contenitori inadatti: Evita plastica non adatta al microonde, perché potrebbe rilasciare sostanze chimiche. Usa materiali come vetro o ceramica.
- Evitare metalli: Non mettere oggetti metallici nel microonde, poiché possono causare incendi.
- Alimenti chiusi ermeticamente: Non scaldare cibi in contenitori ermetici.

Torino, 09/04/25

Health News

Febbre, mal di gola e mal d'orecchio: quando è il caso di prendere l'antibiotico?

Molte persone spesso appena si sentono male prendono l'antibiotico. Sarà giusto?

Molte persone, ai primi sintomi influenzali o di raffreddore, pensano di eliminare il problema prendendo subito un qualsiasi antibiotico disponibile a casa. Come si può vedere nel grafico, dal 2020 al

Al Sud si consumano molti più antibiotici che al Nord

Rispetto alla media europea gli italiani consumano più antibiotici, in particolare nelle regioni meridionali. In un anno (dal 2020 al 2024) il loro uso è di poco calato (-3,3%), ma più al Nord (-6,5%) che al Sud (-2,2%).

90%

La quota di antibiotici prescritti da medici di base e pediatri

24%

Gli antibiotici prescritti a sproposito dai medici di base

3 SU 10

IL CONSUMO DI ANTIBIOTICI AL NORD, AL CENTRO E AL SUD
DOSI AL GIORNO OGNI 1000 ABITANTI (ANNO 2020)



DIMAGRIMENTO E SUDORAZIONE

PERDERE PESO=DIMAGRIRE? PARTIAMO DALLE BASI

Perdere peso vuol dire calare il proprio peso corporeo perdendo liquidi e muscolatura così da avere un fisico tendenzialmente flaccido e mollo nonostante la riduzione delle circonferenze.



Rischi e pericoli

Il fumo passivo

Decessi legate a malattie oncologiche

Il tabacco può anche essere mortale per i non fumatori. Il fumo passivo contiene infatti più di 50 sostanze cancerogene, che vengono inalate dai non fumatori quasi nelle stesse quantità che assorbe chi fuma. L'esposizione al fumo passivo è stata anche implicata in esiti negativi per la salute, causando 1,2 milioni di morti ogni anno. Quasi la metà di tutti i bambini respira aria inquinata dal fumo di tabacco e 65.000 bambini muoiono ogni anno a causa di malattie legate al fumo passivo.