

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

**NEWS**

ANNO IV, NUMERO 6

Consulenza scientifica  
**HF**  
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di  
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia  
**Coni**

MERCOLEDÌ 14 GENNAIO 2015

CERCACI SU

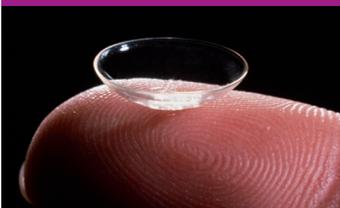


CHILI DI TROPPO, FUMO, ABUSO DI ALCOL E SEDENTARIETÀ DANNEGGIANO LA SALUTE RIPRODUTTIVA

## DISTURBI DELLA VISTA

### Lenti a contatto? Adate a tutti!

Chi ha detto che le lenti a contatto sono riservate solo agli adulti? Anche i bambini più piccoli, addirittura sotto i tre anni, possono trarre vantaggio dal loro utilizzo. I timori una volta erano fondati, perché le prime lenti in commercio erano rigide, piccole e richiedevano lunghi periodi di adattamento. Ma, grazie alla ricerca, sono stati sviluppati materiali migliori e più sofisticati, con geometrie differenti, che permettono l'utilizzo anche nella prima e seconda infanzia. In questi casi, un controllo attentissimo del medico oculista è d'obbligo. Per l'applicazione e la manutenzione sarà inoltre fondamentale l'intervento dei genitori. Dopo i 7 anni, invece, l'occhio del piccolo ha ormai assunto una struttura definitiva e i suoi cosiddetti parametri contattologici sono equivalenti a quelli dell'adulto. Anche per quanto riguarda la rimozione e la pulizia delle lenti, si ritiene che il bambino possa farcela da solo.



## Fertilità maschile, proteggila con tre ore di attività fisica alla settimana

Molti credono che l'apparato genitale maschile sia, per antonomasia, forte e resistente. Invece non è così! È, infatti, esposto a una serie di fattori di rischio come traumi, infezioni, malattie a trasmissione sessuale, situazione ambientale e, ultimi ma non meno importanti, stili di vita scorretti. In Italia un maschio su tre è a rischio di infertilità, il 15% di quelli tra i 13 e i 55 anni è invece sterile. "La sedentarietà in modo particolare è una grandissima nemica della fertilità maschile - commenta il prof. Giario Conti, Direttore Unità operativa di urologia Ospedale S. Anna di Como e Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) -. Lo sport, al contrario, previene alcuni fattori di rischio, come l'obesità e il sovrappeso e può aiutare a stare alla larga da alcol e fumo. Bisogna praticarlo fin da giovanissimi, perché la salute riproduttiva inizia a costruirsi dalla tenera età.



L'importante quindi è muoversi. Infine l'attività fisica protegge alcuni organi, come la prostata, anche dal rischio cancro". Attenzione soltanto pochi sport caratterizzati da performance davvero impegnative (come ad esempio la maratona) o praticati in età molto giovane: possono in-

fatti interferire con i meccanismi che stimolano la funzione testicolare. "Inoltre, alcune discipline causano fatalmente dei microtraumi a livello locale, come il ciclismo e l'equitazione - aggiunge il prof. Conti -. L'insieme di tutti questi fattori elencati è un problema reale, a cui va aggiunto sicuramente anche lo stress, in grado di influire sulla capacità erettile". Dunque, sport sì, se svolto con moderazione e senso della misura. Le attività più indicate sono quelle di tipo aerobico (jogging, nuoto, danza, bicicletta) che devono essere svolte con regolarità almeno tre ore la settimana.

## DIETA E BENESSERE

### Tutti i benefici delle banane

Niente grassi saturi, zero colesterolo e sodio, ma tante vitamine, fibre e minerali (soprattutto potassio). Sono queste le caratteristiche che rendono la banana un prezioso alleato della salute. Un frutto di dimensioni medie fornisce 30 grammi di carboidrati, 1 grammo di proteine, 3 grammi di fibra alimentare e solo 110 calorie. Passando ai micronutrienti, le banane sono ricche di vitamine, ferro, magnesio, manganese e, soprattutto, potassio. Oltre a difendere la salute cardiovascolare (aiuta a ridurre la pressione e protegge dall'ictus e dalle cardiopatie ischemiche), questo minerale contribuisce a preservare la densità ossea, contrasta la perdita di massa muscolare, riduce la comparsa dei calcoli ai reni e favorisce la regolarità intestinale. Le fibre aiutano anche i diabetici: riducono la glicemia e migliorano i livelli di zuccheri, lipidi e insulina. Infine, la presenza dell'amminoacido triptofano fa sì che le banane proteggano la memoria e aiutino a migliorare l'umore.



## IL NOSTRO PROGETTO SUL SITO DELLA TV

### Il Ritratto della Salute on line su



Il Ritratto della Salute è online sul portale di Sky Sport HD (sport.sky.it). Vicino alle notizie della tua squadra del cuore puoi trovare tante informazioni utili sul benessere, con il bollino delle principali società scientifiche italiane. Clicca sul bottone "Salute" e leggi ogni giorno i consigli dei più importanti esperti nazionali su temi come stili di vita, sport, alimentazione, wellness con news, consigli, chat e video.