



**ALLENATORE
ALLEATO** *di*
Salute

I CONSIGLI DI **MAX ALLEGRI** (E DEI MEDICI) SULL' **ALCOL**

IL PERCHÉ DI QUESTO OPUSCOLO

Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 13% dei teenager fuma regolarmente, più del 10% beve troppi alcolici e il 20% dei 15enni è in sovrappeso (il 3,7% 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). È provato scientificamente che la prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.

Chi può aiutare i ragazzi? L'allenatore sportivo!

Una recente indagine ha evidenziato che il 36% dei teenager del nostro Paese chiede al proprio coach consigli sul benessere. Viene visto come un adulto che sa infondere fiducia e con il quale è possibile confidarsi tra un allenamento e l'altro. Insieme ai medici, genitori e insegnanti può favorire gli stili di vita sani tra i giovani.

"Allenatore Alleato di Salute" è il primo progetto realizzato al mondo, per sensibilizzare ed educare i coach in questo nuovo percorso.

È promosso da:



È la fondazione nata per combattere i tumori a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione e attività di ricerca.

È presieduta dal **prof. Francesco Cognetti**.

Con il patrocinio di:



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO

Con il sostegno di:



Ministero della Salute





Ciao a tutti, sono Massimiliano Allegri. Noi allenatori siamo un punto di riferimento per i nostri giovani atleti. Dobbiamo imparare ad affrontare una nuova sfida: diventare **“maestri di salute”**.

Non possiamo sostituirci ai medici ma è nostro dovere aiutare i ragazzi a stare alla larga dalle malattie.

Un mister deve saper rispondere a queste nuove esigenze documentandosi, non solo sulle tecniche calcistiche ma anche su temi apparentemente meno pertinenti, come il benessere e la salute da guadagnarsi con le corrette abitudini. Anche così possiamo far crescere i campioni di domani!

Nelle prossime pagine troverai alcuni consigli pratici sui rischi derivati dal consumo di alcol. Sono tutte informazioni utili e certificate di cui ti puoi fidare! Buon lavoro e buona lettura!

UBRIACATEVI SOLO DI SPORT!



ALLENATORE DI CALCIO

with



PRESIDENTE FONDAZIONE
INSIEME CONTRO IL CANCRO



Max Allegri: Alzi la mano chi non ha mai bevuto una birra o un bicchiere di vino? Attenzione perché con l'alcol c'è poco da scherzare! Vero professor Cognetti?

Francesco Cognetti: Hai perfettamente ragione Max!

Esagerare con gli alcolici provoca problemi all'organismo, e quindi anche un calo delle prestazioni in campo. L'alcol non è un nutriente come lo sono e le proteine della carne. Il suo consumo non è quindi utile all'organismo e non è un integratore di sali minerali o vitamine!

Quando viene consumato in quantità eccessiva diventa tossico. Se si inizia a bere troppo con una certa regolarità può indurre seri danni alle cellule di molti organi, tra cui fegato e sistema nervoso centrale. È dimostrato scientificamente che l'abuso determina malattie cardio-vascolari, cancro, cirrosi del fegato, diabete mellito e patologie neuropsichiatriche.

E infine causa dipendenza! L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo classifica tra le droghe perché ha un potere psicoattivo (è in grado cioè di modificare il funzionamento del cervello). È una vera e propria droga legale e, quindi, venduta liberamente e consumata nella grande maggioranza degli Stati.



Max Allegri: La prima regola è MAI bere la sera prima di una gara!
E dopo la partita, durante il “terzo tempo” per festeggiare una vittoria,
è possibile concedersi un bicchiere?



Francesco Cognetti: Sì, esiste una dose alcol giornaliera che si può assumere. Non deve superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne. Un bicchiere di vino (125 ml), una lattina di birra (330 ml) oppure un bicchierino di superalcolico (40 ml) contengono la stessa quantità di alcol, circa 12 grammi. Attenzione però è assolutamente sconsigliato bere alcol prima dei 16 anni! Un organismo così giovane non può “digerirlo” in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione.



Max Allegri: Chiaro il concetto?

La parola d'ordine è quindi MODERAZIONE! Se avete più di 18 anni non dovete nemmeno mai bere prima di guidare! Mettersi al volante da ubriaco non è un bello sport. Nessuno è in grado di rimanere attento e concentrato con un certo tasso di alcol nel sangue. Soprattutto a livello percettivo, le sensazioni vengono alterate e diminuiscono la reattività e la rapidità di azione. Secondo le statistiche basta un valore pari a 0,5 grammi di alcol per litro di sangue per aumentare di 10 volte il rischio di incidente. Prof. come viene assimilato l'alcol dal nostro corpo?



Francesco Cognetti: Viene assorbito per l'80% dalla prima parte dell'intestino e il rimanente 20% dallo stomaco. Se quest'ultimo è vuoto l'assimilazione sarà molto più rapida. Per questo è preferibile bere dopo aver consumato almeno una piccola quantità di cibo. Una volta ingerita, la sostanza passa nel sangue e da qui al fegato, che ha il compito di metabolizzarlo. Una persona che pesa 70 chilogrammi, ad esempio, può metabolizzare circa 7 grammi di alcol all'ora.



Max Allegri: Avere un corretto peso è una regola fondamentale per ogni atleta. Bere alcol può portare anche a problemi con la bilancia?

Francesco Cognetti: Purtroppo sì, ecco un motivo in più per non alzare il gomito! L'alcol apporta circa 7 kilocalorie per grammo, che corrispondono a 100 calorie per ogni bicchiere. Mezzo litro di vino equivale quindi a circa 350 kcalorie. Per fare un confronto, un gelato, una barretta di cioccolato o le patatine ne apportano circa 200. Per smaltire un paio di bicchieri è necessario camminare per quasi 50 minuti, oppure nuotare per mezz'ora.



Max Allegri: Eh no così non va bene! L'allenamento serve per preparare la partita e non per eliminare gli effetti negativi della sbornia del giorno prima!



Francesco Cognetti: Esatto e soprattutto attenzione alle “grandi bevute” del weekend. Esagerare nel fine settimana porta all'accumulo di grasso addominale, indebolisce il cuore e può creare molti altri problemi. Tutti i grandi campioni evitano di bere nei giorni vicini ai match, perché sanno che la loro capacità di resistenza, la lucidità e la digestione sono fondamentali per vincere e perciò devono mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato. L'unica vera bevanda indispensabile per un giovane organismo è l'acqua! Per mantenere un giusto equilibrio tra liquidi eliminati e ingeriti sono consigliati almeno due litri al giorno. Bisogna sempre bere prima, durante e dopo gli allenamenti, soprattutto se le temperature e l'umidità sono molto alte.



Max Allegri: Ciao prof. e grazie ancora per l'aiuto!



Francesco Cognetti: Grazie a te è stato un piacere!!!





Quante leggende sull'alcol! Proviamo a sfatarne alcune.

Favorisce il sonno.... FALSO!

Addormentarsi prima e dormire più profondamente all'inizio della notte conducono infatti a un riposo disturbato, che oltretutto ci fa sentire più stanchi al risveglio. Anche bere una piccola quantità di alcol è sufficiente per influenzare il sonno in negativo. Un drink dopo cena, infatti, porta spesso a russare e ad altre difficoltà respiratorie notturne.

Bere riscalda il corpo.... NON È VERO!

Dà sì una sensazione di calore, ma questa è solo temporanea. L'alcol è infatti un vaso-dilatatore periferico, e pertanto aumenta la quantità di sangue che circola sotto la pelle. A causa di questo processo il calore interno del corpo viene disperso verso l'esterno e la temperatura interna scende. Quando l'effetto viene meno, se si è bevuto molto e se la temperatura è rigida, si avvertono intensi e improvvisi brividi di freddo.

È alleato dell'erotismo FALSO!

Molti giovani ritengono che gli alcolici siano il "carburante" ideale per una notte di passione. È invece dimostrato scientificamente come questo causi impotenza e calo della libido.

ALTRI CONSIGLI DI BENESSERE

ATTENTI ALL'ABBRONZATURA!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma non bisogna mai abbassare la guardia perché il sole può essere pericoloso. È infatti un importante fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore cutaneo molto aggressivo. Utilizza sempre una crema protettiva (sia al mare che in montagna).

NO AL DOPING!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine, dopo mesi o anche anni. Alcune di queste sostanze favoriscono la comparsa del cancro e provocano altri gravi danni alla salute.

E poi il doping è un imbroglio, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

SOLO SESSO PROTETTO!

Avere rapporti senza prendere precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie che si diffondono per via sessuale. Una contraccezione responsabile e sicura è il modo migliore per vivere serenamente i rapporti e restare in salute.

NIENTE LAMPADE SOLARI!

Secondo l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono cancerogene e possono provocare il cancro tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

VACCINAZIONI? SÌ GRAZIE!

La strategia migliore per riuscire a combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario è forte, ma non è sempre in grado di contrastare l'azione di virus e batteri. È necessario "aggiornarlo" e potenziarlo: a questo servono i vaccini. Sono composti da piccolissime quantità di microrganismi, che quando entrano nel nostro corpo, provocano una reazione del sistema immunitario, cioè stimolano le nostre difese in modo da potenziarle. Vaccinarsi è come giocare una partita amichevole contro degli avversari che non abbiamo mai affrontato (la malattia): così la nostra squadra sarà pronta se dovesse incontrarla al meglio sugli argomenti del corso.



Vuoi altre informazioni su salute e prevenzione? Visita

www.allenatoredisalute.eu

www.insiemecontroilcancro.net



**Con il pallone
della salute
prendiamo a calci
il cancro**



www.insiemecontroilcancro.net
info@insiemecontroilcancro.net

Con il patrocinio di:



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Con il sostegno di:



Ministero della Salute

Realizzazione



Via Malta, 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Questo progetto è stato realizzato
con il contributo incondizionato di:

