



**ALLENATORE
ALLEATO *di*
*Salute***

I CONSIGLI DI **MAX ALLEGRI** (E DEI MEDICI) SUL **FUMO**

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 GIUOCO 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 su un vizio pericolosissimo per la salute: il fumo. Sono tutte informazioni utili e certificate di cui ti puoi fidare! Buon lavoro e buona lettura!

SIGARETTE? NO GRAZIE!



ALLENATORE DI CALCIO

with



PRESIDENTE FONDAZIONE
INSIEME CONTRO IL CANCRO



Max Allegri: Ai miei giocatori posso perdonare tutto: un rigore sbagliato, un fallo stupido. Tutto, ma non le sigarette! Se vedo uno mio atleta che fuma... guai a lui! Faccio bene ad arrabbiarmi prof. Cognetti?

Francesco Cognetti: Sì Max sport e fumo non vanno assolutamente d'accordo! Nell'organismo di un fumatore viene trasportato meno ossigeno e quindi i muscoli si stancano più facilmente. Il risultato è che le prestazioni fisiche e sportive sono molto peggiori rispetto a quelle di un non fumatore.



Max Allegri: Cosa spinge un giovane a iniziare a fumare?

Francesco Cognetti: Il principale motivo è il sentirsi "grandi" e lo spirito di emulazione verso genitori, parenti, amici e coetanei. E non si pensa invece alle terribili conseguenze per la salute.





Max Allegri: Cosa contiene di preciso una “bionda”?

Francesco Cognetti: Una sigaretta può a prima vista sembrare innocua ma in realtà è molto pericolosa perché racchiude oltre 4.000 sostanze nocive per l'organismo. Le più importanti sono:

- nicotina (una goccia pura può avere effetti devastanti);
- monossido di carbonio (rende il sangue più vischioso);
- elementi radioattivi (come il Polonio 210);
- catrame (un pacchetto al giorno per un anno è come berne una tazza da 500 mg!)



Accendersi una “bionda” libera tutte queste sostanze nocive che, a lungo andare, sono tra le principali responsabili di cancro e malattie cardiovascolari (come ipertensione, ictus, ischemie e infarto). Inoltre queste sostanze indeboliscono le difese del nostro organismo e i “sistemi di pulizia” dell'apparato respiratorio.

Venti sigarette al giorno riducono di circa 4,6 anni la vita media di un giovane che inizia a fumare a 25 anni. Ogni settimana di vizio costa un giorno in meno di vita. Quindi la regola da seguire è sempre e sola una: **NON FUMARE!**



Max Allegri: Se fa così male perchè così tante persone fumano?

Francesco Cognetti: Perché la frase scritta sui pacchetti di sigarette è verissima: fumare crea dipendenza.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha classificato il tabagismo tra le malattie da dipendenza farmacologica al pari dell'abuso di alcol o l'assunzione di eroina! Il “bisogno di nicotina” è una vera e propria dipendenza psicologica e provoca crisi di astinenza, persistente desiderio di smettere, attività ridotte a causa del fumo, e un utilizzo continuo nonostante problemi fisici o psicologici.





Max Allegri: E poi le sigarette fanno male non solo alla salute ma anche alla bellezza.

Francesco Cognetti: Esatto, ecco un motivo in più per non iniziare! Pelle spenta, rughe precoci, denti ingialliti sono solo alcuni degli inestetismi che sviluppa un tabagista soprattutto dopo i 40 anni. E infine il fumo può portare problemi anche sotto le lenzuola e provocare minore eccitazione, difficoltà o dolore durante i rapporti sessuali.



Max Allegri: È possibile riuscire a smettere con le sigarette?

Francesco Cognetti: È difficile ma non impossibile.
Ecco cinque consigli per dire addio (per sempre) alle sigarette:



1. Scegli una data precisa in cui spegnere l'ultima sigaretta (compleanno, anniversario, festività) e comunicala subito a amici, parenti e colleghi.
2. Elimina da casa o dall'automobile tutte le tracce di sigarette (pacchetti, posacenere, accendini) .
3. Quando il desiderio si fa impellente, bevi liquidi a piccoli sorsi, mangia cibi leggeri, mastica gomme senza zucchero.
4. Fatti un regalo: fumare costa salute e anche soldi! Per ricompensare i tuoi sforzi metti da parte gli euro risparmiati dal non acquisto delle "bionde". E poi comprati qualcosa che ti piace.
5. Di stop subito e senza alibi. Smettere si può e si deve, senza ricorrere a prodotti sostitutivi a base di nicotina, che rendono poi più difficile abbandonare le sigarette.

Il fumo provoca il 30% dei tumori e non solo ai polmoni ma favorisce anche quelli della testa-collo, stomaco, fegato, colon-retto e pancreas rene, vescica, ovaio e cervice uterina. Non è mai troppo tardi per buttare via per sempre il pacchetto di sigarette.



Max Allegri: Grazie professore per i tuoi preziosi consigli.



Francesco Cognetti: Grazie a te a presto!





Quante leggende circolano su questo pericoloso vizio! Proviamo a sfatarne alcune.

Le sigarette light fanno meno male di quelle normali... FALSO!

In teoria quelle “leggere” dovrebbero avere meno catrame e nicotina. Ma è provato che aumentano lo stesso il rischio di tumori. Due le ragioni. Essendo light si pensa di poterne fumare di più e addirittura si tende ad aspirare più profondamente.

Il fumo passivo è innocuo... ASSOLUTAMENTE FALSO!

Anche i non fumatori sono a rischio di malattie cardiache se costretti a respirare quelle degli altri. L'esposizione al fumo passivo aumenta la possibilità di contrarre tutte quelle patologie che colpiscono i fumatori. Compromette i polmoni, i bronchi e predispone a crisi d'asma, rinofaringiti, malattie coronariche e attacchi cardiaci.

Poche sigarette al giorno non fanno male... NON E' VERO.

È un vizio sempre cancerogeno e anche solo una bionda è un attentato alla salute. Non esiste una “dose sicura”.

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 se 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'Agencia 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



insieme  contro il cancro

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

 **Intermedia** srl

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

Questo progetto è stato realizzato
con il contributo incondizionato di:

 **Bristol-Myers Squibb**