

Radio **nostalgia****LA STAMPA**webSPECIALE 
GERMANIA 2006

Politica | Esteri | Cronache | Società | Economia | HighTech | Cultura Spettacoli

RUBRICHE

- Ambiente
- Arte
- Benessere
- Cinema e tv
- Cucina
- Fumetti
- Giochi
- Libri
- Mare
- Moda
- Montagna
- Motori
- Musica
- Poesia
- Scuola
- Soldi
- Stelle
- Viaggi
- Volontariato

OFFERTE LAVORO

ANNUNCI LEGALI

NEWSLETTER

LA RIVISTA
DI MACARIO

SPY STORY

La maglietta
di GRANATA
DA LEGARE

Blog	Editoriali	Forum	Ricerca	Servizi	Multimedia
----------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------

Benessere

di *Claudia Ferrero*

claudia.ferrero@lastampa.it

SEZIONI

Fitness
Medicina naturale
News
Salute

ARCHIVIO

16/6/2006

«Pranzo in piedi nemico della linea»

7/6/2006

Fumi e non riesci a smettere? Almeno proteggiti così

27/5/2006

Tiroide: mamme, portate a tavola solo sale iodato

21/5/2006

Con l'estate fertilità maschile in picchiata

12/5/2006

Menopausa, «Sì agli estrogeni, ma per breve tempo»

Gli altri articoli

LINKS

- Martedì salute
- Fitness 2005
- Medicina naturale 2005
- Salute 2005

CERCA

Cerca nella rubrica:

CERCA

Per diffondere i contenuti di questa rubrica

RSS

News 27 maggio 2006

Tiroide: mamme, portate a tavola solo sale iodato



Tiroide a rischio per gli italiani, per colpa della carenza di iodio. «Ne assumono in media per via alimentare solo 60-70 microgrammi al dì, contro i 150 indicati dall'Organizzazione mondiale della sanità. Per questo -

raccomanda Furio Pacini, responsabile della sezione di endocrinologia dell'Università di Siena - è importante incoraggiare tutti i cittadini italiani, in particolare le donne, i bambini e le future mamme a portare in tavola il sale iodato, al posto di quello normale». Anche perché «non fa male a nessuno ed è un rimedio semplice ed efficace. Anche nel nostro Paese circa sei mesi fa è stata approvata una legge ad hoc per la profilassi iodica. Questo vuol dire che i negozianti dovrebbero esporre sugli scaffali solo il sale iodato - spiega l'esperto - ma ancora non è così». Per proteggere gli italiani dal cancro alla tiroide, inoltre, «un ruolo chiave spetta al medico di medicina generale. Può infatti diagnosticare la malattia in fase iniziale - precisa Pacini -. È importante, dunque, che non dimentichi mai di controllare anche il collo dei propri pazienti, in cerca di eventuali noduli. Se il malato si accorge da solo di lesioni di 3-4 cm, il medico le rileva quando sono appena di 1 cm».

Gambe sane, visite gratuite a Torino

Una corretta prevenzione per avere gambe sane. È questo lo scopo del progetto «Antistax Benessere delle Gambe», l'iniziativa nazionale promossa dalla Boehringer Ingelheim Italia in collaborazione con l'ospedale San Raffaele di Milano, che si svolgerà dal 30 maggio al 1° giugno in via Buoizzi a Torino. Tutti i giorni dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 19 sarà possibile sottoporsi gratuitamente a visite specialistiche. Le visite, con esami ecodoppler, (esame indolore, al pari di una ecografia) si svolgeranno su una struttura mobile attrezzata e gestita dagli specialisti dell'unità operativa di Chirurgia vascolare dell'ospedale Mauriziano e dell'ospedale Molinette di Torino. In Italia, una donna su tre soffre di gambe pesanti e gonfie, problemi che con il caldo si intensificano notevolmente.

Abbasso i sorrisi all'«americana»

No ai sorrisi «all'americana», con «dentature perfette ma anonime, che stravolgono i canoni della naturalezza e della



Abbonamenti
al giornale

Tutti
i prodotti »»

personalità di ognuno». L'«appuntamento» alle bocche di Hollywood arriva dal professor Gianfranco Aiello, fondatore dell'Istituto odontoiatrico italiano, che a Milano ha presentato l'iniziativa benefica «Donare il sorriso» a favore della Fondazione Veronesi per la ricerca sul cancro. «Il sorriso è come un'impronta digitale - ha sottolineato l'esperto - Ciascuno ha il suo e come tale va rispettato». Secondo l'odontoiatra, «estrarre i denti per mettere protesi non è medicina, bensì una specie di violenza».

In palestra l'ultima tendenza è «fusion»

La tendenza 2006 del 18° Festival del Fitness si chiama «Fusion» termine che indica attività differenti unite e armonizzate fra di loro. Tra le novità annunciate per il prossimo anno la «Macumba fitness», una combinazione di aerobica e danze latino-americane (salsa, merengue, rumba, bachata) che coniuga i benefici di una lezione di aerobica a basso impatto con quelli della danza; il «Gliding», una rivoluzionaria disciplina fitness che si avvale di un disco simile al «frisby» e che consente movimenti regolari, fluidi e versatili sia delle braccia che delle gambe; il «Tnt» (tone natural training), un nuovo sistema di allenamento che permette di svolgere lezioni di ginnastica musicale, personal training e corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli e semplici attrezzi ginnici come una palla, un disco, dotato di un basamento e due elastici.

back |

P.I.00486620016 |

Copyright 2006 |

Credits |

Per la pubblicità |

Scrivi alla redazione |

Siti partner