



Datti una mossa!

Il gruppo di cammino ti offre in maniera semplice la possibilità di compe attività motoria spontanea svolta insieme ad altri nel proprio contesto di appartenenza. Prenderne parte aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie. Tutti possonopartecipare, da 0 a 99 anni, in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria matattiaAll'interno del gruppo ci sono una o più persone che rappresentano un punto di riferimento, dei facilitatori che chiameremo Datti una mossa!

PIANIFICAZIONE GRUPPI DI CAMMINO 2015
 Bologna - Via delle Scuole - **Martedì e Giovedì ore 9**
 Bologna - Via Aretusi - **Lunedì e Mercoledì ore 17,30**
 Bologna - Parrocchia degli Alemanni Via Mazzini 56 - **Lunedì ore 17**
 Bologna - Ospedale Bellaria (parcheggio posteriore alla mensa) - **Lunedì ore 17**
 Bazzano - Polisportiva Bazzanese - **Tel 3276332059**
 Monghidoro - **Mercoledì dall'8,30 alle 12.00 (escursioni)**

Parchi in movimento

AICS
 Parco Città Campagna Villa Bernaroli
 Quartiere Navile
 Agrifitness
 lun/giov dalle 18 alle 19, merc/sab dalle 8 alle 9

Parco San Donato Quartiere San Donato
 Rune Tune Up
 lun/merc dalle 18 alle 20

ASD CORRI CON NOI
 Dal Parco dei Noci attraversando Parco dei Pini
 Dal Parco del Lungoreno al Parco N. Green
 Quartiere Borgo/Navile
 Camminata ludico/motoria
 lun/merc dalle 17,30 alle 19,30

BUDOKAN Institute
 Parco Melloni - Quartiere Saragozza
 Yoga nel parco
 lun/merc dalle 18 alle 19

ASD SLACK LINE Bologna
 Parco Villa Angeletti - Quartiere Navile
 Corso base di Slack Line
 Giovedì dalle 18,30 alle 21,30

Giardini Margherita - Quartiere S. Stefano
 Corso base di Slack Line
 Mercoledì dalle 18,30 alle 21,30

CSI TAI CHI
 Parco Villa Spada - Quartiere Saragozza
 Taii Quan (Tai Chi)
 Domenica dalle 9,30 alle 10,30
 Giardini Margherita - Quartiere Santo Stefano
 Taii Quan (Tai Chi)
 Lun dalle 19 alle 20, mar dalle 9,30 alle 10,30
 Parco dei Cedri - Quartiere Savena
 Taii Quan (Tai Chi)
 Giovedì dalle 19 alle 20

Info
www.comune.bologna.it/sport



Datti una mossa! Summer






**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
 EMILIA-ROMAGNA**
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
 Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Ondate di calore

I tanto agognati anticiclone africani e delle Azzorre portano sì tempo soleggiato, concerti di cicale, ma anche le temute ondate di calore e gli inevitabili consigli sempre e comunque benaccetti. Suggerimenti di buon senso come privilegiare la verdura e la frutta nell'alimentazione, che deve essere leggera con pochi grassi e più carboidrati, bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno, evitare caffè e alcol, limitare le bevande gassate e zuccherate e attenzione alle bevande fredde che provocano costipazione. Per stare meglio si ricorre ai ventilatori. Non vanno puntati sul


corpo delle persone perché asciugano la pelle, piuttosto è meglio esporli verso una parete. Se poi la temperatura supera i 32 gradi è meglio tenerli spenti perché l'aria sul corpo riduce la sudorazione, che mantiene l'equilibrio tra temperatura interna ed esterna al corpo, stimolando l'organismo a produrne di più e quindi si incorre nel rischio di disidratazione. Con il caldo, in particolare afoso, il ricorso al condizionatore è sempre più frequente. Anche in questo caso sono necessarie delle precauzioni.



Tra temperatura interna ed esterna all'ambiente ci deve essere al massimo una differenza di 6-8 gradi, quindi se fuori la temperatura è di 40 gradi quella a casa o in ufficio deve essere di 32 gradi, non di 24.

Prendere il sole (moderatamente) nelle località di mare o in riva al lago e fare il bagno sono alcuni dei piaceri tra i più salutari. Il moto ondoso, il sale e i minerali presenti nell'acqua, ma anche il movimento senza sforzo, sono tonificanti per muscoli, circolazione e metabolismo. Ma anche il mare o il lago possono essere fonti di pericolo, se non facciamo la giusta attenzione. Per questo, ecco i consigli per farsi un bel bagno senza correre rischi:

- evitare di fare il bagno se non si è in perfette condizioni psicofisiche;
- non forzare il fisico arrivando allo stremo, anche se si è un buon nuotatore;
- dopo una lunga esposizione al sole, è meglio entrare in acqua gradualmente, bagnando prima la nuca, l'addome e il petto;
- lasciare trascorrere almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di fare il bagno, per essere sicuri che il processo della digestione sia completato;
- non fare il bagno se il mare è mosso, se spirano forti venti, se vi sono forti correnti, se l'acqua è molto fredda o se ha una temperatura molto inferiore a quella dell'ambiente;
- chi non sa nuotare deve fare il bagno esclusivamente in acque molto basse e sotto il controllo visivo di qualcuno che sappia nuotare;
- non allontanarsi oltre le boe che delimitano la distanza di sicurezza dalle coste, specialmente se da soli; oltre la distanza di sicurezza;
- non tuffarsi dagli scogli, se non si è provetti tuffatori; in ogni caso, accertarsi della profondità dei fondali prima di tuffarsi.





L a r i c e t t a

Gazpacho sano, facile, veloce

Preparazione
 Prendete il pane raffermo, rompetelo grossolanamente con le mani e bagnatelo leggermente con dell'acqua in modo da rendetelo morbido. Togliete la buccia del cetriolo e tagliatelo a fettine: tagliate anche i pomodori, i peperoni e l'aglio. Frullate le verdure con un filo di olio e aggiungete l'aceto e il pane ben strizzato. Passate quindi la zuppa attraverso un colino in modo da trattenere la buccia del pomodoro e dare al gazpacho una consistenza più cremosa ed omogenea: mettete quindi nel frigo e lasciate raffreddare bene. Servite con un filo di olio crudo, una macinata di pepe e dei crostini di pane tostati.

Ingredienti
 1 chilo di pomodori
 1 peperone rosso
 1 peperone verde
 1 cetriolo
 2 spicchi di aglio
 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
 olio
 100 gr di mollica rafferma

10 consigli facili da ricordare e semplici da seguire al mare, in montagna, al lago o in città portali sempre con te, vivi bene la tua estate!

1

Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.
La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone verso un maggiore introito calorico nelle ore successive.



Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.
Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.



2

3

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc); più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.



Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.

Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d'oliva a crudo.

4

5

Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.
Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco": non esagerare con gli spuntini salati o zuccherati.



Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata.

Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.

6

7

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.

Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.



Consumare poco sale e preferire sale iodato.

La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.

8



9

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.

Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.



Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno.

In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.

10



Dai tempo al tempo

Nelle giornate di sol leone, scegli le ore meno calde per fare attività fisica, come nel primo mattino o dopo il tramonto.

Nelle ore dove la temperatura è elevata concentrati su altre attività, non necessariamente la pennichella, ma la lettura di un buon libro, oppure il cimentarsi con l'enigmistica che è pur sempre ginnastica per il nostro cervello, altrettanto importante per la nostra salute.

