



# Salute

*Stare bene secondo la scienza*

ANNO 3 N°5 27 MAGGIO 2021

È VITA OLTRE COVID



Si riparte. Gli amici ritrovati. Le vacanze per tornare a respirare. Ma anche le sfide della scienza: dai farmaci, ai vaccini, alle misure necessarie per evitare una nuova ondata

**GEDDI**  
GRUPPO EDITORIALE

Mensile - Settimane 27/28/2021 in abbinamento obbligatorio alle seguenti testate: la Repubblica, La Stampa, il Secolo XIX, Messaggero Veneto, esclusa ed. Frosinone, il Piccolo, Gazzetta di Mantova, la Provincia Pavese e € 0,50 - Il prezzo del quotidiano scelto. Da venerdì 29/05/2021 a € 1,00 - Il prezzo del quotidiano scelto. In abbinamento obbligatorio a la Sentinella del Canavese dal 29/05/2021 a € 0,50 in più. Da lunedì 31/05/2021 a € 1,00 - Il prezzo della Sentinella del Canavese Sped. Abbon. Post. - articolo 1. Legna 45/03 CEI 27/02/2004 - Roma

50\*  
IN ITALIA



# Active

## Rischio lesioni

Quasi la metà di tutti i corridori ricreativi subisce lesioni principali, mentre a ginocchia, polpacci o tendine di Achille



## Perdita dell'udito

Sarebbe collegata a un livello di attività fisica più basso. Analizzati i dati di 291 persone con un'età tra i 60 e i 69 anni

## C'è l'asana salvaormoni

Dinah Rodrigues ha creato una tecnica che risveglia la funzionalità di tiroide e ipofisi. Riduce le vampate in menopausa e aumenta la fertilità



Yoga  
di  
IRENE  
SCALISE

**1** Fertilità  
Le posizioni si concentrano intorno al bacino



on lo yoga i benefici non finiscono mai. Soprattutto al femminile. C'è una pratica yoga infatti

che si adatta ai cicli della donna: Yoga Ormonale. Inventato dalla brasiliana Dinah Rodrigues, riattiva e riequilibra le ghiandole responsabili delle secrezioni ormonali mixando i principi delle varie pratiche. È chiamato anche yoga della fertilità perché è indicato per le donne che vogliono aumentare le chance di rimanere incinte. Aiuta a ridurre i livelli di stress e a regolare gli ormoni. Uno studio della Harvard University condotto su un gruppo di donne sottoposte alla procreazione assistita, ha dimostrato che avevano il 32% in più di possibilità di rimanere incinta mentre praticavano lo yoga della fertilità. La Rodrigues, psicologa e insegnante, ha spiegato che la tecnica, nasce anche per prevenire e alleviare i sintomi della menopausa. Rispetto ad altre pratiche, lo yoga ormonale risponde ai problemi delle donne che soffrono di vampate di calore e di diminuzione della libido. La prima parte della sessione consiste in un riscaldamento che



## YOGA ORMONALE

**1** Riscaldamento  
La prima fase risveglia le ghiandole

**2** Posture  
Dolci e dinamiche legate alla respirazione

**3** Sessioni  
Primi benefici dopo 4 sessioni

risveglia le ghiandole del sistema endocrino. Poi, una serie di posture dolci e dinamiche legate alla respirazione per stimolare le ghiandole surrenali, la tiroide e l'ipofisi. Per lo yoga della fertilità, le posture si concentrano intorno al bacino per potenziare le ovaie. Dopo quattro sessioni si osserva un miglioramento dell'equilibrio, emotivo. In un approccio terapeutico, è consigliabile praticarlo quattro volte a settimana per tre mesi. Lo scopo della "ormone yoga therapy" è praticare un massaggio interno grazie ad asana dinamiche, pranayama profonde e una pratica metodica e continua.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Cammini

di  
LAURA  
TACCANI

## Camminare sulle punte



i chiamano "toe walkers", camminatori sulle dita. Sono i bambini che dai primi passi - fino ai 3

anni - tendono spontaneamente a camminare sulla punta dei piedi. Un tipo di deambulazione che diventa problematico se si protrae nel tempo. In sostanza, lo schema motorio in entrambi gli arti è sbilanciato parzialmente, o addirittura totalmente, sull'avampiede. La simmetria è importante, perché quando la camminata sulla punta coinvolge un solo arto si parla di "piede equino", patologia che può avere origine congenita ma anche neurologica o post-traumatica. I bambini che camminano sulle

punte possono farlo per ragioni che vanno dalla semplice abitudine a sofferenze ortopediche e neuromuscolari, ma anche a dinamiche comportamentali. Nel primo caso la cosiddetta "andatura danzante" scompare intorno ai 2 anni, ma è importante che il pediatra ne sia informato: la co-presenza di altri sintomi o di fattori di rischio può rendere importante un'osservazione del comportamento e un'analisi anche prima del terzo anno di età. Sarà il pediatra a indirizzare verso lo specialista che ritiene più adatto per appurare se vi siano problemi di tono muscolare o struttura scheletrica, oppure se il quadro clinico riguarda disturbi dell'apprendimento.

## L'ACCESSORIO

**Pallina ortopedica**

**Utile perché**  
Il massaggio plantare scioglie le tensioni muscolari, migliora la postura e aiuta nel caso di fasciti

**L'esercizio**  
Si fa scivolare la pallina sotto il piede (dita, arco e tallone) mantenendo le posizioni per alcuni secondi

## Concentrazione

La posizione della scrivania in un ambiente open space può influire sulla concentrazione e sulla produttività