

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorai Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di prato sulla maratonina di Prat

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SUE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i famaciati all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prat

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnoli di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

il kinesiotaping... moda o realtà? 2

Legge Balduzzi sui certificati sportivi ...ma che cosa?!!

Parliamo di Fitwalking....

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza II Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani, popolo di maratone!

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta ...i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Espo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA :TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita !!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore?

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre !!

Doping: positivo 3% dilettanti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo?

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport !!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA DEGLI INFORTUNI

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini: medici sportivi, una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

il trauma cranico sportivo

traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI -Un braccialetto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassona!!!!

Il medico e il dramma di Muamba: «Morto» per 73 minuti. Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA !!!

l'acqua... anche la memoria migliora !!!

Colpo della strega... Italiani sconocono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI "!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO !!!

Correre nella ore di buio... consigli per il podista

CRAMP! ... Mamma mia che dolore !!!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatie e sport di squadra

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMAZIONE Functional movement system

La Disabilità' negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... i FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA : LA CRM TERAPIA !!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno inequivocabile del cinquantennario pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia !!!! Ho il bacino spostato !!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE OSSIFICANTE?

La laserterapia questa sconosciuta !!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hoffite !!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani!

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta !!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE: TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema spinoso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si, plantari no?

Share

Facebook

Twitter

l'acqua : anche la memoria migliora !!!!

un articolo di *Corriere della Sera* fa capire come Bere acqua possa aiutare la memoria, attenzione e concentrazione. Giovani e bambini sono più soggetti alla disidratazione, una condizione che può alterare le prestazioni cognitive



Sono numerosi gli studi che dimostrano come la giusta idratazione sia necessaria per mantenere alta attenzione e concentrazione e per potenziare le capacità mnemoniche. Al contrario, l'insufficiente idratazione può incidere negativamente non soltanto sulle prestazioni fisiche, ma anche su quelle cognitive. Gli effetti negativi di una scarsa idratazione possono essere diversi: in uno studio internazionale condotto su giovani sani si sono osservati segnali come vertigini e stanchezza, cui si associano riduzione della concentrazione, dell'attenzione e della memoria a breve termine. In un altro è stato evidenziato nei giovani "assetati" rallentamenti nel tempo di reazione, riduzione nell'efficienza aritmetica e nelle capacità viso-motorie. Conferma ulteriore è arrivata da un recente test condotto dai ricercatori della University of East London su un campione di 58 bambini tra i 7 e i 9 anni dal quale emerge come una corretta idratazione migliori significativamente l'attenzione visiva e la memoria.

LA MEMORIA - È bene ricordare che giovani e bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione rispetto agli adulti a causa del loro elevato rapporto tra superficie e massa corporea. Alcuni test psicologici, infine, indicano che una disidratazione pari al 2% del peso corporeo comporta una diminuzione significativa della memoria a breve e a lungo termine e dei tempi di reazione ad uno stimolo. In queste situazioni, affinché tutte le capacità intellettive ritornino alla normalità è sufficiente bere un bicchiere d'acqua o due. Quando si studia, inoltre, si ha bisogno della massima lucidità e reattività, a qualunque età. Per ottenere il massimo dell'efficienza cognitiva fondamentale è l'idratazione. Il cervello è l'organo a più alta percentuale d'acqua ed è l'acqua il principale aiuto che gli si può dare. Giocando con le parole si potrebbe dire che serve per mantenerlo "oliato". In particolare i giovani, studenti di ogni ordine e grado, dalle elementari all'università dovrebbero ricordarsi di bere a sufficienza. Soprattutto sotto esame. Minimo un litro e mezzo di acqua al giorno. Soprattutto quando si è vicini ad un'interrogazione o ad un esame. Meglio se l'acqua è ricca di calcio, minerale utile alla trasmissione degli impulsi nervosi, di magnesio e sodio, per la regolazione del bilancio idrico. Di solito però gli italiani bevono poco, un 5% addirittura non tocca proprio l'acqua.