



Studi e Ricerche

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

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale 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 Prato

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

appuntamento con la medicina sportiva a ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CAGS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i fisioterapisti all'Hotel Palacca il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palacca 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 Prato

Appuntamento all'Hotel Palacca 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?

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! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani, popolo di marattoneti

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'Euro 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 Kinesiotherapycenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

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

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 Buonomici

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 toccassano!!!!

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 scoprono 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 INFORMA Functional movement system

La Disabilità' negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA: LA CRM TERAPIA !!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno ineludibile del concentramento 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 GIGLIANTE?

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 nel

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 sconosciuto 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

Plasteri si... plasteri no?

Share



la corsa allunga la vita !!

un interessante articolo del corriere della sera Salute dice che

Il jogging regala sei anni di vita in più (soprattutto agli uomini) Per le donne le aspettative di vita aumentano meno: 5,6 anni Nella ricerca, partita nel 1976, coinvolte 20 mila persone) Il jogging regala sei anni di vita in più (soprattutto agli uomini)

Per le donne le aspettative di vita aumentano meno: 5,6 anni Nella ricerca, partita nel 1976, coinvolte 20 mila persone



Non ci sono più dubbi: praticare jogging da una a due ore o mezza la settimana, ad andatura lenta o moderata, fa vivere di più. Le aspettative di vita aumentano, in medio, di 6,2 anni per gli uomini e di 5,6 anni per le donne. Il dato è attendibile (non è ancora pubblicato, ma è stato presentato a Dublino durante il congresso EuroPrevent2012) perché arriva dal Copenhagen City Heart Study, un enorme studio, nato nel 1976 con l'obiettivo di accrescere le conoscenze relative alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. La ricerca ha coinvolto 20 mila fra uomini e donne, che sono stati sottoposti a controlli regolari nel corso degli anni, anche in relazione all'attività fisica.

PRATICA REGOLARE - «I risultati della nostra analisi – ha commentato Peter Schnohr, il cardiologo supervisore dello studio – ci permettono di affermare, con certezza, che la pratica regolare del jogging aumenta la longevità. La buona notizia è che non serve un esercizio intenso e frequente per ottenere il massimo dei benefici». I ricercatori hanno registrato, in un lasso di tempo di 35 anni, 10.158 morti fra i non-jogger e 122 fra i jogger e hanno calcolato che il rischio di morte si riduce del 44 per cento sia per i maschi che per le femmine abituati a correre. Aggiustando questa percentuale secondo il parametro dell'età, hanno calcolato che i vantaggi, in termini di longevità, ammontano rispettivamente a 6,2 anni, appunto, per i maschi e a 5,6 per le donne.

TRE PERIODI - Altre analisi hanno poi dimostrato che il massimo dei benefici si ottiene con un'attività della durata variabile da un'ora a due ore e mezzo la settimana, frazionata in due o tre periodi, e con un'intensità di esercizio da modesta a media. «L'intensità ideale – ha spiegato Schnohr – è quella che accelera il ritmo del respiro, ma non fa ansimare». Negli anni Settanta il jogging era stato messo sotto accusa dopo la segnalazione di alcune morti fra uomini di mezza età, mentre stavano praticando questa attività. «I risultati della nostra ricerca – aggiunge Schnohr - forniscono la risposta definitiva alla domanda se il jogging fa bene o no alla salute».

EFFETTI SULL'ORGANISMO - La lista degli effetti positivi del jogging sull'organismo è lunghissima: favorisce la captazione di ossigeno da parte dei tessuti, aumenta la sensibilità all'insulina, migliora il profilo dei lipidi nel sangue (innalza il colesterolo buono Hdl e abbassa i trigliceridi), fa diminuire la pressione del sangue, riduce l'aggregazione piastrinica e potenzia l'attività fibrinolitica (in altre parole contrasta la formazione di placche aterosclerotiche), ottimizza la funzione cardiaca, la densità delle ossa, le difese immunitarie, riduce l'infiammazione, previene l'obesità e migliora le funzioni psicologiche.

Adriana Bazzi

abazzi@corriere.it