

In forma dopo le vacanze: settembre mese di rinascita fisica

In vacanze ci si rilassa a livello mentale, fisico e alimentare.

Normale tornare con qualche chili di troppo, specialmente se si è esagerato con grigliate, alcol e feste.

Settembre è però un mese di rinascita anche fisica ed alimentare. Si sa le palestre riaprono ed è il mese giusto per i nuovi propositi e le diete.



Attività fisica

Il primo consiglio è (ri)cominciare con l'attività fisica. Se siete degli sportivi ricominciare può essere un po' impegnativo ma spesso è il modo migliore per scaricare lo stress.

Chi invece è un po' più pigro dovrà fare uno sforzo in più. Per loro il primo consiglio è scegliere un'attività che davvero vi appassioni: al mare avete scoperto che vi piace nuotare? Iscrivetevi in una palestra con piscina per fare

solo attività natatorie o magari abbinare alla sala.

In montagna avete riscoperto la biciletta? Scegliete il ciclismo o lo spinning.

Vi piace fare gruppo? Scegliete gli sport di squadra, ma ricordatevi: spesso dopo la partitella o l'allenamento ci scappa l'uscita a cena.

Per i principianti meglio farsi affiancare da un coach capace di suggerire gli esercizi e i tempi migliori di allenamento.

Alimentazione

Una corretta alimentazione inizia dal carrello della spesa: stop a junk food e grassi superflui. Preferire verdura e frutta di stagione è un consiglio evergreen.

Molte diete prediligono le proteine: tenere d'occhio il controllo dei grassi è importante, carne e pesce da privilegiare. Spazio anche ai cereali e alle farine meno raffinate che, grazie all'alto contributo di fibre favoriscono anche il

transito intestinale.

Importante, oltre alla scelta degli alimenti, anche la modalità di cottura: cotture al vapore, in pentola e alla griglia andrebbero privilegiate alle frittiture.

Sconsigliate anche le diete drastiche: bloccare l'alimentazione significa anche rallentare il metabolismo, meglio una perdita lenta e costante dei chili che saranno anche i più difficili da riprendere.

Non dimentichiamo gli spuntini: una buona colazione seguita da un frutto a metà mattina e una merenda al pomeriggio aiutano il corpo a lavorare meglio e arrivare ai pasti meno affamati.

Il miglior consiglio è affidarsi a dietisti e alimentaristi capaci di consigliare anche ricette a basso contenuto calorico.

Tanta acqua, poco alcol

Almeno due litri di acqua, oltre a quella dei pasti e a quella

contenuta in frutta e verdura, aiuta reni e intestino a lavorare meglio. Spazio anche a centrifugati e tisane con un occhio rivolto al contenuto di zuccheri.

Attenzione al consumo di alcol: non c'è bisogno di tagliarlo completamente, un consumo limitato al contrario può avere effetti positivi sul corpo.

Sorridere

Vivere la dieta come una privazione e lo sport come un modo per sbarazzarsi dei chili di troppo non aiutano a mantenerli a lungo termine.

Il segreto? Scegliamo sport che ci piacciono, cibi che ci saziano senza esagerare con le calorie e, se siamo fuori con gli amici, scegliamo cibi e bevande che non ostacolano la socialità o la dieta.

E sorridiamo: tutto il nostro corpo, anche il sistema immunitario, risentono dell'infuso positivo di un sorriso.

Il comune di Milano scrive alle famiglie per le vaccinazioni

Sono circa 33mila i bambini e le bambine interessati dai servizi all'infanzia erogati dal Comune di Milano. Alle loro famiglie è stata inviata oggi una comunicazione con tutte le informazioni utili per frequentare asili nido e scuole dell'infanzia alla luce delle recenti novità normative sui vaccini.

Gli alunni devono essere "In regola con le vaccinazioni per poter frequentare nidi, scuole dell'infanzia, sezioni primavera, centri prima infanzia, tempi per le famiglie e ludoteche. Il Ministero della Salute ha

predisposto una dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà che costituisce modulo di autocertificazione per le vaccinazioni: ve lo inviamo perché possiate prenderne visione e possiate stamparlo e portarlo debitamente compilato a partire dall'1 settembre e comunque entro e non oltre lunedì 11 settembre 2017 alla Segreteria della scuola dei vostri figli" si legge nella comunicazione firmata da Anna Scavuzzo, vicesindaco e assessore all'Educazione e Istruzione.

Il Comune di Milano sta lavorando



per rendere gli adempimenti alla nuova normativa nazionale comprensibili e, per quanto di sua competenza, semplici e chiari in modo che costituiscano il meno possibile

un aggravio per le famiglie e consentano, nonostante i tempi brevi a disposizione, di rispettare il calendario e le scadenze indicate in norma. La normativa nazionale prevede che, a partire dall'11 settembre, i bambini che non abbiano presentato il documento di autocertificazione non possano accedere ai servizi educativi.

Le comunicazioni alle famiglie e tutta la modulistica necessaria sono disponibili sul sito www.comune.milano.it e dell'ATS (ex ASL) di Milano Metropolitana www.ats-milano.it.

Tutte le indicazioni sui vaccini obbligatori

L'accesso al Fascicolo Sanitario Elettronico lombardo, sviluppato da Lombardia Informatica, tramite la Carta Regionale dei Servizi permette di ottenere i dati per l'autocertificazione relativa ai vaccini, resi obbligatori e propedeutici per l'inserimento nei plessi scolastici.

Tutte le indicazioni per l'anno scolastico 2017/2018 sono reperibili sul sito dell'ATS (ex ASL) di Milano Metropolitana www.ats-milano.it.

Qui i genitori potranno vedere con mano tutte le modifiche introdotte dal Decreto Legge numero 73 del 7 giugno 2017, quello denominato "Disposizioni urgenti in materia di prevenzione vaccinale".

Le vaccinazioni obbligatorie, secondo le indicazioni del Piano nazionale di prevenzione

vaccinale vigente (età 0-16 anni), sono le seguenti: anti-poliomielitica, anti-difterica, anti-tetanica, anti-epatite B, anti-pertosse, anti Haemophilus influenzae tipo B, anti-morbillo, anti-rosolia, anti-parotite e anti-varicella, quest'ultima solo a partire dai nati nel 2017. Non sono invece obbligatorie ma "fortemente raccomandate" le vaccinazioni: anti-meningococco B, anti-meningococco C, anti-rotavirus, e anti-pneumococco.

Per poter essere iscritti all'anno scolastico 2017/2018 i genitori o i tutori devono consegnare i documenti richiesti dai comuni di riferimento. Ai fini dell'autocertificazione è possibile consultare lo stato delle vaccinazioni del proprio figlio attraverso la Carta Regionale dei Servizi - CRS.

Trasformazione in impresa farmaceutica: l'evoluzione di Aurora Biofarma

Nel 2010 era una startup nutraceutica, nel 2017 completa la trasformazione nel comparto farmaceutico superando i 15 milioni di fatturato.

È la storia di Aurora Biofarma che nel giro di pochi anni è diventata una realtà stabile sul mercato italiano.

L'azienda ha sede a Milano e articolata su tutto il territorio nazionale attraverso una rete di oltre 150 informatori scientifici, e si appresta ad entrare nel comparto farmaceutico mediante l'iniziale gestione di far-

maci in concessione di vendita.

La farmaceutica andrà a completare una struttura consolidata composta da una divisione umana, fulcro dell'impresa, e da una veterinaria in costante espansione e che nel 2016 ha generato valore per 3 milioni di euro, un dato destinato ad aumentare che troverà ancora maggiore vigore con la recente entrata di Aurora Biofarma nel settore Pet Food attraverso il lancio del brand Siland (alimentazione medicata, ipoallergenica e bilanciata).

Nel corso del settimo anno, Aurora Biofarma si appresta a chiudere il 2017 superando il muro dei 15 milioni di fatturato con una patrimonializzazione di prodotti e beni che la porterà a nuovi investimenti in futuro: tra questi gli investimenti in ricerca e sviluppo che impegnano, annualmente, circa il 10% dei proventi aziendali. Si prevede un'ulteriore crescita che si attesterà nel prossimo triennio, con una stima del raggiungimento dei 20 milioni di fatturato da realizzarsi già al termine del prossimo anno.

