



Fondata il 19 Giugno 1990



Maggio 2017

Anno XXXII
Numero 5
Da sempre n.373

Notiziario della Pro Loco di Pasturana Stampato ad esclusivo uso dei soci.

Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra, c'è qualcosa di tuo e che anche quando non ci sei resta ad aspettarti. (Cesare Pavese)

Io dico fango al fango e le civili maschere aborro ed il galateo dei vili. (Rapisardi)

Pasturana è un nido accogliente sul solido ramo di una quercia antica. (Sabina Minetti)

PASTURANA agli onori della cronaca sportiva

GIRO APPENNINO 9.04.2017 Professionisti

TRAGUARDO VOLANTE "SPORTIVI DI PASTURANA"



Sommario:

<i>Almanacco</i>	2
<i>Oroscopo</i>	3
<i>Giornate FAI</i>	4
<i>Giornate FAI.</i>	5
<i>Stato Civile, Anagrafe Meteo Notizie utili</i>	6
<i>Dalla parte degli animali</i>	7
<i>Attività della Pro Loco</i>	8
<i>Almanacco</i>	9
<i>Consigli del farmacista</i>	10
<i>Dalla Biblioteca Date da ricordare</i>	11
<i>Lo sapevate che...</i>	12

1° MAGGIO:

FESTA DEI

LAVORATORI

Giornate FAI di Primavera 25-26 Marzo 2017



UN GRANDE SUCCESSO DI PARTECIPAZIONE!

1700 presenze in Paese! Un grazie a tutti coloro che hanno collaborato...



I CONSIGLI DEL FARMACISTA (dà nostra farmacista)

Dr. Marcella Bianchi



Crampi muscolari: cause, esercizi, alimenti e rimedi migliori

I crampi muscolari in genere sono improvvisi e molto dolorosi, sono infatti una tenace e involontaria contrazione continuativa di un muscolo che si è bloccato per uno spasmo e fatica a rilassarsi. Il dolore causato da un crampo muscolare può variare molto in intensità da quasi impercettibile a quasi insopportabile e può durare pochi secondi fino a diversi minuti e ripresentarsi più volte di seguito prima di scomparire. Al tatto un muscolo che ha un crampo risulta molto duro e visibilmente distorto. Qualsiasi muscolo del corpo umano controllato dalla nostra volontà può essere vittima di un crampo muscolare in genere i muscoli che attraversano due articolazioni sono quelli più vulnerabili.



Crampi muscolari
Cosa fare?
Consigli e Rimedi

Ad esempio possiamo trovare tra i muscoli più colpiti:

- Il muscoli del polpaccio
- I muscoli posteriori della coscia
- Il quadricipite
- Gli intercostali
- I muscoli della mano
- I muscoli del piede

I crampi colpiscono chi pratica molta attività sportiva come quelle persone che non hanno neanche idea di cosa sia lo sport, arrivano improvvisi nel cuore della notte come in pieno giorno e sono un problema avvertito negli anziani come nei giovani.

Cause dei crampi

Le cause dei crampi sono molte e spesso non del tutto note:

Circolazione sanguigna non pienamente efficiente (controllate sempre la pressione alta o ipertensione)

Abbassamento della temperatura esterna, specie durante la notte

Posizioni innaturali mantenute per diverse tempo (ostacolo alla corretta vascolarizzazione)

Squilibrio chimico ed elettrolitico dovuto a una sudorazione eccessiva, un'alimentazione non completa o all'uso di particolari farmaci

Eccesso di fatica durante l'esecuzione di un esercizio fisico (specialmente se ad alte temperature)

Allenamento non consono alla situazione atletica e al peso dello sportivo (se siete sovrappeso può essere utile anche dimagrire un po')

Un discorso a parte può essere fatto sulle cause dei **crampi notturni** che come suggerito proprio dal loro nome si manifestano durante la notte, in modo improvviso, repentino, con frequenza variabile e in genere per breve tempo.

Le cause in questo caso sono ancora più difficili da trovare, ma molti esperti puntano il dito essenzialmente contro:

Scarsa idratazione

Basso livello ematico di calcio, magnesio e sodio (meno di potassio)

Movimenti particolari che avvengono durante il sonno.

Alimentazione e idratazione

I crampi molte volte sono un primo **campanello di allarme sul livello della nostra idratazione**: cominciare a bere i classici 2 litri al giorno di acqua ed evitare di stare in posti molto caldi possono essere considerati i primi rimedi casalinghi efficaci.

Anche l'alimentazione risulta fondamentale e la dieta che seguite **dovrebbe essere sempre completa** di alimenti contenenti sali minerali, omega 3, vitamina E, calcio, magnesio e potassio, indispensabili per una corretta salute e contrazione muscolare.

Gli alimenti che potrebbero **aiutarvi con i crampi muscolari** sono ad esempio: banane, noci, yogurt, uova, pesce, verdure a foglia verde, verdure, cacao, semi di zucca, mandorle, basilico, menta.

Esercizi, attività fisica e allenamento

Se **soffrite di crampi muscolari** un buon metodo per prevenirli è eseguire esercizi di stretching per il gruppo muscolare interessato, come ad esempio da in piedi con le mani appoggiate al muro portare una gamba in dietro tesa con il tallone a terra, mantenendo l'altra piegata in avanti (per allungamento del polpaccio).

Ricordate inoltre che **un'attività fisica costante** è molto importante (come camminare almeno un'oretta al giorno) in quanto migliora la circolazione e rende i muscoli più tonici e meno inclini ai crampi.

Per i più sportivi è fondamentale eseguire sempre un buon lavoro di riscaldamento prima di qualsiasi pratica sportiva e uno **stretching adeguato** alla fine della stessa.

Rimedi utili

Massaggiare la zona cercando di riscaldare, ammorbidire e rilassare il muscolo in contrazione. Possono essere utili olio di canfora o di arnica.

Cercare di eseguire qualche esercizio di stretching per allungare il muscolo in questione (in alcuni casi, quando è il polpaccio è possibile anche metterci in piedi cercando di far toccare il tallone a terra per poi portare la punta verso l'alto)

Fonte: dr. Filippo Tartaglini