

# LASONIL

ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO



220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM

NAPROSSENE SODICO

## CORRIERE DELLA SERA / REUMATOLOGIA

Vai su [lasonil.it](http://lasonil.it)
È un medicinale a base di naprossene sodico. Ha controindicazioni e effetti collaterali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autenticazione del 11/09/2014

### LASONIL

ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO



220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM

NAPROSSENE SODICO



SALUTE



## Chi fa le pulizie di casa vive più a lungo (e meglio)



Uno studio canadese condotto su 130 mila persone ha ribadito l'importanza dell'esercizio fisico, sottolineando che fare i lavori domestici o andare al lavoro a piedi dà gli stessi benefici della palestra

di [Simona Marchetti](#)

(Getty images)

I lavori domestici allungano la vita. E a dirlo non è lo spot di un'azienda di prodotti per la pulizia della casa bensì l'illustre rivista scientifica [The Lancet](#),



### CORRIERE DELLA SERA



ROMA

**I pm: «Falso in atto pubblico per la nomina di Marra, processate Virginia Raggi»**

di [Fiorenza Sarzanini](#)

LA NORMATIVA

**Sì alla legge sui piccoli Comuni: fondo di 100 milioni**

di [Redazione Politica](#)

TRASPORTI

**Ryanair taglia la flotta: le 11 rotte cancellate in Italia | Lo scalo più colpito è Trapani**

di [Andrea Ducci](#)

riportando i risultati dello studio Pure (Prospective Urban Rural Epidemiology) condotto dalla McMaster University del Canada su un campione di 130.000 persone (di età compresa fra i 35 e i 70 anni e provenienti da 17 nazioni diverse), seguite per sette anni. Dopo aver fornito una serie di informazioni relative allo status socioeconomico, allo stile di vita e all'anamnesi familiare (con particolare riferimento a precedenti casi di patologie cardiovascolari), ogni partecipante ha dovuto poi compilare un questionario sulle attività fisiche compiute ogni giorno: sulla base dei valori analizzati, è così emerso che praticare dell'esercizio fisico per 150 minuti alla settimana (ovvero, 30 minuti al giorno per cinque giorni) riduce del 20% il rischio di malattie cardiache e del 28% quello di mortalità (percentuale che sale al 36% con 750 minuti settimanali di attività fisica). Non solo: se tutti i partecipanti allo studio si fossero attenuti alla regola dei 150 minuti settimanali, sarebbe stato possibile evitare anche l'8% dei decessi totali avvenuti durante l'intero arco della ricerca.



## EDITORIA

È morto Hugh Hefner, fondatore di Playboy | [Foto Marilyn e le altre: copertine](#)

di Redazione online

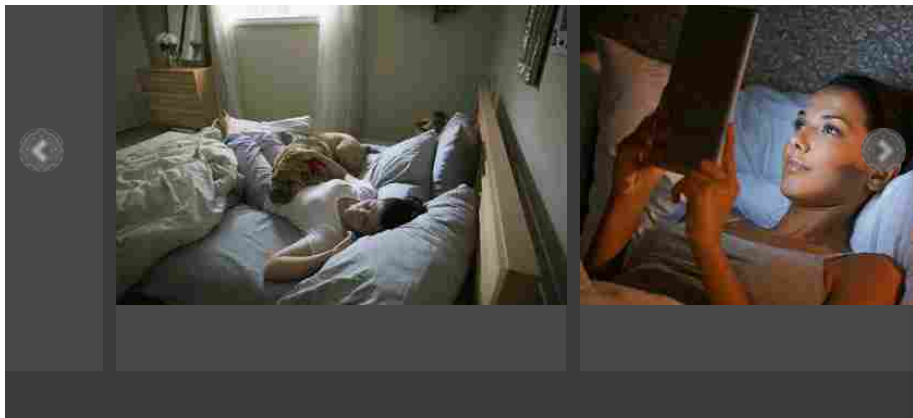

 Pulizie: 7 prodotti che possono essere pericolosi per la salute


Candeggina

**Risparmiare soldi**

Ma l'aspetto più interessante è che per ottenere tali, benefici effetti non sia necessario sfianarsi in palestra: basta infatti pulire casa (o andare al lavoro a piedi) per arrivare alla soglia minima di attività fisica raccomandata dalle linee-guida internazionali. «Andare in palestra è senza dubbio un'ottima cosa - rileva non a caso il dottor Scott Lear, che ha condotto lo studio - ma andare al lavoro a piedi o fare i lavori domestici è altrettanto utile, senza contare che questo tipo di attività fisica permetterebbe di risparmiare soldi e risorse da impiegare per coloro che soffrono di patologie cardiache, soprattutto nei paesi a basso e medio reddito».

 Quante calorie si consumano nelle attività quotidiane e nello sport



### Al lavoro a piedi

Un suggerimento che trova d'accordo anche Stefano Negrini, Professore associato in Medicina Fisica e Riabilitazione all'Università di Brescia – Fondazione Don Gnocchi. «Sappiamo da molti anni che l'attività fisica è utile non soltanto per il benessere, ma anche per la salute stessa e i molteplici vantaggi spaziano dal tono dell'umore ad aspetti puramente fisici, come pure alla riduzione di patologie specifiche. La nota positiva è che tutti possono fare attività fisica, quella negativa è che costa fatica e richiede organizzazione, soprattutto in società complesse dove la sedentarietà la fa da padrona, e si sa che l'uomo è biologicamente programmato per risparmiare la fatica. Per una volta, a beneficiare di questo studio sono soprattutto le casalinghe, o comunque coloro che si occupano sistematicamente e per numero congruo di minuti, dei lavori in casa, mentre l'altra buona notizia è che tutti possiamo andare a piedi o in bicicletta a lavorare, anche se purtroppo in Italia non esistono facilitazioni per questo, a differenza invece di altri paesi, dove chi fa del movimento per andare a lavorare gode addirittura dei vantaggi fiscali, e credo quindi che sarebbe opportuno che anche il nostro paese cominci a muoversi in tal senso».

 Da una settimana a un mese, ogni quanto devono essere puliti gli oggetti di casa



Lavello e piano di lavoro in cucina

27 settembre 2017 (modifica il 27 settembre 2017 | 16:04)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[SEGUI CORRIERE SU FACEBOOK](#)

 Mi piace 2,4 mln

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK