

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

ANGELA PROTO
NELLA MENTE
DEGLI ATLETI

Salute senza età

CONOSCERE
IL PARKINSON

Dimmi cosa mangi

LO SPORT
NEL PIATTO

Allo specchio

SE IL FARE
GUARISCE

OTT / NOV 2025

#19

Il super potere del movimento

MANTENERE IL CORPO ATTIVO È IL SEGRETO
PER STARE BENE E IN FORMA A TUTTE LE ETÀ.

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

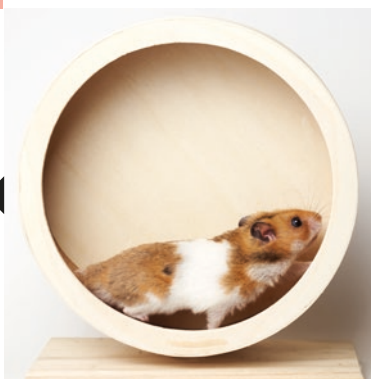
06

COVER STORY
ANGELA PROTO
Nella mente degli atleti



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Il corpo in gravidanza



60

ANIMALI A CHI?
A ruota libera

5 EDITORIALE

Un numero dedicato al movimento

6 COVER STORY

Nella mente degli atleti

14 SALUTE SENZA ETÀ

Conoscere il Parkinson

20 L'ALTRA METÀ DELLA CURA

Non è solo un tic

26 SALUTE TECH

Sfornare salute

38 DIMMI COSA MANGI

Lo sport a tavola

44 PICCOLI GRANDI PASSI

Il corpo in gravidanza

50 ALLO SPECCHIO

Se il fare guarisce

56 MUOVIAMOCI!

Calcio camminato

60 ANIMALI A CHI?

A ruota libera

64 METTITI IN GIOCO

Quanto ti muovi?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO

Le domande e i dubbi sul correre

Ottobre - Novembre 2025
Anno IV - n° 4

Registrazione Trib. Forlì
n. 6 del 30/11/2021

Editore

Menabò Group srl
Via L. Napoleone Bonaparte, 50
47122 Forlì (FC)
Tel: 0543 798463
www.menabo.com
corofarhealth@menabo.com

Direttore responsabile

Stefano Scozzoli
stefano.scozzoli@menabo.com

Progetto e coordinamento editoriale

Roberta Invidia
roberta.invidia@menabo.com

Art director

Lisa Tagliaferri

Collaboratori

Ilaria Liberti, Sara Mazzotti,
Maria Neri

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Gerardo Astorino, Daniela Biserni,
Elena Campesi, Sofia Guidi,
Rocco Liguori

Stampa

Pigini Group
Via Brece, 96
60025 Loreto (AN)

LO STATO DI FLOW È LA CONDIZIONE OTTIMALE PER UN ATLETA, QUELLA IN CUI MENTE E CORPO SONO IN PERFETTA SINTONIA.

04

QUALI SONO LE PRINCIPALI TECNICHE OLTRE ALLA VISUALIZZAZIONE?

Respirazione consapevole, mindfulness, dialogo interiore, training autogeno, strategie di gestione emotiva e focalizzazione sono le più utilizzate. Con queste tecniche si lavora sul controllo dell'**attenzione** e sulla **concentrazione**, la gestione dell'**errore** e delle emozioni, il livello di **attivazione** e la **fiducia** in sé che sono le principali risorse a cui un atleta deve attingere prima e durante una competizione.

05

IN COSA CONSISTE IL PERCORSO DI ALLENAMENTO MENTALE?

Per prima cosa nell'aiutare l'atleta a scoprire, migliorare o ampliare risorse di cui magari non ha **consapevolezza** e ad usarle nella pratica sportiva. Si fa una valutazione attraverso test e strumenti per comprendere, ad esempio, quali **emozioni** attivare e come modularle prima di una competizione. Gli **obiettivi** sono una parte importante della **motivazione** che orienta l'atteggiamento e devono essere SMART (specifici, misurabili, attuabili/accessibili, rilevanti e temporizzati). Per raggiungerli si lavora in collaborazione con tutto lo **staff** intorno all'atleta. Il percorso è costruito in base all'età, al tipo di disciplina sportiva e alla personalità, con una durata variabile.



06

QUANDO SI PUÒ DIRE CHE L'ATLETA È AL 100% DELLO STATO MENTALE?

Quando riesce a raggiungere uno stato di **flow**: una condizione ottimale in cui mente e corpo sono perfettamente in **sintonia**. Non c'è però la bacchetta magica per arrivarci. Si raggiunge mettendosi in gioco e praticando le tecniche in modo **costante** anche per conto proprio, non solo con il trainer. Altrimenti sarebbe come volere sviluppare gli addominali e allenarsi solo una volta a settimana: non serve a molto.

07

IL DIALOGO INTERNO CHE RUOLO HA?

Il self talk è il modo in cui l'atleta si parla mentalmente prima durante e dopo una prestazione sportiva e in allenamento. È una delle abilità più potenti che può **favorire** o **sabotare** una performance. Ad esempio, anziché "ho paura di non farcela", posso dire "sono preparato e posso farcela". Ancora, l'atleta può adottare una **routine** pre-gara, un rituale personalizzato di **gesti** e **pensieri** per aumentare controllo ed efficacia emotiva.



08

L'ALLENAMENTO MENTALE PUÒ ESSERE UTILE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI PER LE PERSONE COMUNI?

Sì, perché tutti possono avvertire l'ansia da **prestazione** e la paura del **fallimento**: manager, insegnanti, professionisti, chi deve sostenere un colloquio di lavoro, studenti prima della discussione di una tesi o di un'interrogazione. Prepararsi mentalmente aiuta a **gestire** lo stress e **sfruttare** meglio le proprie capacità. D'altra parte, è sempre bene cercare l'eccellenza non solo nello sport, ma anche nel contesto lavorativo e familiare per un maggiore benessere.

Respirare con il diaframma è una tecnica a portata di tutti per calmare la mente.

09

PUÒ AIUTARE ANCHE LA MOTIVAZIONE NEI PIÙ GIOVANI?

Con un linguaggio adeguato, nei ragazzi promuove la **sana competizione**, l'autoregolazione delle emozioni, l'**autostima** e rafforza la motivazione intrinseca che nasce da un **desiderio autentico** e, per questo, è più stabile, potente e duratura. Molti giovani abbandonano lo sport tra i 13 e i 16 anni proprio perché mossi solo da **stimoli esterni**. Non si deve puntare solo sul risultato, ma sul processo, con il **piacere** di fare sport e rafforzare il proprio sé.

10

C'È UNA TECNICA ALLA PORTATA DI TUTTI?

Respirare, bene. Attivare la **respirazione** profonda dal diaframma. È una tecnica di pronto soccorso, direi, in ogni ambito, per **calmare** la mente e ritrovare l'**equilibrio**. Nella nostra epoca di ritmi frenetici, migliora la qualità della vita.