

Bitte hier die Nummer aufkleben !!!

Prego applicare qui il numero !!!



Qui di seguito troverà un **articolo sull'importanza dell'attività fisica per la salute**. Lo spunto è dato dal fatto che 20 donne operate per tumore al seno parteciperanno alla Maratona di New York del 2014 allo scopo di sensibilizzare tutti a "muoversi di più".

Legga attentamente il testo e successivamente effettui le 2 attività proposte. Ha a disposizione **40 minuti** di tempo.

Aiuti lessicali:

prevenire → <i>vorbeugen</i>	sovrappeso → <i>Übergewicht</i>
ricaduta → <i>Rückfall</i>	circolazione sanguigna → <i>Kreislauf</i>
sedentarietà → <i>Bewegungsmangel</i>	malattie cardiovascolari → <i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>
rafforzare → <i>verstärken</i>	

Maratonete cercasi per New York

Reclutate 20 donne curate per un tumore al seno da allenare. Fare attività fisica aiuta a prevenire e curare oltre 40 malattie

- A La maratona di New York.** Per molte persone correre la maratona di New York è un sogno nel cassetto e la partecipazione è limitata solo a una parte delle oltre 100mila richieste che pervengono ogni anno. Ma a novembre 2014 ci sarà di certo un gruppo di 20 donne italiane che si sono lasciate alle spalle un tumore al seno. «L'attività fisica è un'arma potentissima: contribuisce a prevenire e curare il cancro e altre 40 malattie fra le più diffuse al mondo. E riduce il rischio di ricadute». È questo il messaggio che un gruppo di donne operate al seno porterà alla prossima maratona di New York. E il messaggio è per tutti.
- B Gli italiani si muovono poco.** In particolare per i pigri, sedentari e sovrappeso che purtroppo nel nostro Paese sono sempre di più: circa quattro connazionali su 10, bambini inclusi non fanno regolarmente attività fisica. Tra questi anche i 366mila italiani che nel 2013 si sono ammalati di una forma di tumore e gli oltre 2 milioni e mezzo che convivono da anni con una diagnosi oncologica. Il dato è preoccupante se si pensa che sono 23 milioni gli italiani che, secondo le più recenti statistiche, hanno dichiarato di non praticare alcuna attività sportiva.
- C Sedentarietà, sovrappeso, dieta scorretta e fumo.** «Si può correre per dimostrare, a se stessi e al mondo, che il tumore è "acqua passata". Che si è tornati alla vita di prima, magari apprezzandola di più. Che si può recuperare completamente la propria forma fisica e persino migliorarla» commenta Paolo Veronesi, presidente di *Fondazione Umberto Veronesi*, che sta reclutando venti donne curate per un tumore al seno da allenare in vista della prossima maratona newyorkese, che si terrà come ogni anno la prima domenica di novembre. E ancora si può correre anche per trasmettere un messaggio di vitale importanza ai sani e ai "compagni di sventura" nella malattia: è stato scientificamente provato da numerosi studi, condotti su centinaia di migliaia di persone, che sedentarietà, sovrappeso, dieta scorretta e fumo causano oltre 40 tipi diversi di malattie croniche, fra cui molti tumori. D'altro canto sappiamo che un terzo circa dei casi di cancro potrebbe essere evitato, facendo attenzione a questi quattro fattori.
- D Muoversi per restare sani o guarire più in fretta.** Molte ricerche hanno ormai provato la stretta correlazione fra inattività fisica e alcune patologie croniche e accertato come esercizio fisico e corretta alimentazione siano una soluzione per la cura e la riabilitazione di malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali. Secondo recenti stime, infatti, lo svolgimento di una regolare attività fisica potrebbe contribuire a prevenire e curare l'80 per cento dei casi di malattie croniche che colpiscono un italiano su tre e costano al nostro Servizio Sanitario Nazionale circa 60 miliardi di euro ogni anno. Si tratta di patologie fra le più diffuse al mondo e in Italia. L'elenco è lungo e, oltre ai tumori (primi fra tutti quelli al seno e al colon retto), ci sono tra l'altro obesità, diabete di tipo 2, ipertensione, malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, depressione, osteoporosi.
- E Almeno 150 minuti alla settimana.** Per restare sani agli adulti servono almeno 150 minuti alla settimana (suddivisi in 30 minuti al giorno per 5 giorni) di attività fisica, moderata o energica. Se si deve dimagrire i minuti raddoppiano a 300 ogni settimana. Ai bambini invece sono necessari almeno 60 minuti al giorno, da suddividere fra attività aerobica (con sforzo vigoroso, almeno tre volte alla settimana) e sport che aiutino il rafforzamento di muscoli e ossa.

F Cammino, corsa o bici: ecco a cosa servono. Lo svolgimento di una regolare attività fisica, insieme ad una sana alimentazione, permette di prevenire molte patologie, di migliorarne il decorso e la sopravvivenza. L'esercizio fisico migliora tra l'altro la funzionalità cardiaca, la circolazione sanguigna, nonché il livello del colesterolo. Inoltre lo stile di vita attivo permette di ridurre i livelli di grasso corporeo e di migliorare la risposta insulinica aumentando la tolleranza agli zuccheri. Per quanto riguarda il tumore al seno, poi, l'attività fisica sembra avere un impatto positivo sulla sopravvivenza. Nelle donne che praticano più di tre ore alla settimana di attività fisica ci sarebbe una riduzione del rischio assoluto di morte del 4% a cinque anni dalla diagnosi che sale al 6% a 10 anni.

1) Lesen Sie die folgenden 11 Sätze und ordnen Sie sie den Textabsätzen A – F zu. Zu jedem Absatz passt nur ein Satz. (5 Punkte)

1	4 italiani adulti su 10 sono sovrappeso e non fanno attività sportiva.
2	Quest'anno parteciperanno alla maratona di New York anche 20 donne italiane colpite da un tumore al seno.
3	La partecipazione alla maratona di 20 donne vuole dimostrare che, dopo un tumore, con l'attività fisica si può tornare ad una vita normale e migliorarla.
4	Oltre a diverse malattie, soprattutto i tumori al seno e al colon potrebbero essere prevenuti e curati con l'attività fisica ed una corretta alimentazione.
5	In Italia più di 2 milioni e mezzo di persone convivono da anni con un tumore.
6	Gli adulti in sovrappeso per dimagrire devono fare attività fisica almeno 150 minuti alla settimana.
7	Un terzo delle persone con tumore non pratica attività sportive.
8	Se un italiano su tre svolgesse regolare attività fisica e seguisse una corretta alimentazione si potrebbero prevenire e curare molte malattie croniche.
9	Nelle donne con tumore al seno che svolgono attività fisica per più di tre ore al giorno il rischio di morte si riduce del 10%.
10	I bambini devono praticare attività fisica almeno 60 minuti al giorno per rafforzare muscoli e ossa.
11	Cammino, corsa e bici servono anche a migliorare la tolleranza agli zuccheri e la circolazione sanguigna.

A	B	C	D	E	F
2					

2) Vervollständigen Sie die nachfolgenden Sätze auf Deutsch! Nehmen Sie dabei Bezug auf den Text. (5 Punkte)

1	Körperliche Betätigung trägt dazu bei, ... <i>Krebs und andere 40 Krankheiten zu heilen und ihnen vorzubeugen.</i>
2	23 Millionen Italiener erklären, ...
3	Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass 40 Krankheiten (inklusive vieler Tumorarten) von den nachfolgenden vier Faktoren verursacht werden:
4	Neueren Schätzungen zufolge könnten regelmäßige körperliche Aktivitäten dazu beitragen, ...
5	Das nötige Mindestmaß an körperlicher Betätigung für Kinder:
6	Regelmäßige körperliche Betätigung in Kombination mit einer gesunden Ernährung ermöglicht, einer Vielzahl von Krankheiten...