

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
	Informazione.it	07/07/2013	<i>CHIRURGO PICCHIA PAZIENTE DOPO L'INTERVENTO E LO UCCIDE VIDEO</i>	2
	Dentrosalerno.it (web)	06/07/2013	<i>NAPOLI: OBESITY UNITY, CAMPANI OBESI</i>	3
Rubrica Alimentazione e salute				
38/39	Corriere della Sera	07/07/2013	<i>TI GODI IL FRESCO SE TI FAI CONDIZIONARE (DAI BUON SENSO) (E.Meli)</i>	6
40	Corriere della Sera	07/07/2013	<i>SESAMO E SOIA, LE NUOVE ALLERGIE AI CIBI "ESOTICI" (A.Vigna)</i>	11
20	Libero Quotidiano	07/07/2013	<i>VERITA' E PANZANE: COSA FARE E NON FARE PER PERDERE PESO (L.Bernardo)</i>	14
1	L'Unita'	08/07/2013	<i>CIBO: IL SAPORE DELLA CULTURA (M.Rosati)</i>	15
98/99	Gente	16/07/2013	<i>SE IL TROPPO RISO FA CATTIVO SANGUE (F.Gironi)</i>	16
33	Il Secolo XIX	08/07/2013	<i>FRUTTA E VERDURA PER CONTROLLARE LA GLICEMIA</i>	18
28	Milano Finanza	06/07/2013	<i>FRUTTA-VERDURA UNICA CARTEZZA IL BIO A SEGUIRE (J.Silverstein)</i>	19
95	SW Sportweek (La Gazzetta dello Sport)	06/07/2013	<i>TUTTI I PREGI DELL'ALOE (E.Arcelli)</i>	20

fai.informazione.it

Utente Password
 ricordami

INFORMAZIONE.IT	COMUNICATI STAMPA	FAI INFORMAZIONE	MIA INFORMAZIONE	INFORMAZIONE TV	INFORMAZIONE CHAT		
TUTTE LE SEZIONI	POLITICA	CRONACA	ESTERI	ECONOMIA	SPETTACOLO...	SCIENZA...	SALUTE
BERLUSCONI RUBY		PARTITI			POLITICHE 2013		
Cerca <input type="text"/>	Inserisci Notizia	Nuovo Utente	Dimenticata la Password?	Statistiche	Strumenti	Tag Cloud	Timeline

domenica 7 luglio 2013 - 19.02

CHIRURGO PICCHIA PAZIENTE DOPO L'INTERVENTO E LO UCCIDE VIDEO

5
Voti
[VOTA!](#)

Segui Fai Informazione su



Il Blog di Fai Informazione
ovvero

la versione di Ernesto



07/07/2013 - 18.35 MOSCA (RUSSIA): Attenzione il video risulta particolarmente scabroso.No, purtroppo non si tratta di un massaggio cardiaco in condizioni d'emergenza (sic!) Il chirurgo, Andrey Votyakov viene filmato dalle telecamere interne mentre picchia un paziente in terapia intensiva, il paziente era appena uscito da una operazione a cuore aperto, il paziente morirà poche ore dopo. Un commento a caso: " in Soviet Russia doctor kill you ".L'ospedale Federal Cardio-Surgery Centre nella città di Perm, ha licenziato il chirurgo. A sua giustificazione il chirurgo adombra turni in sala operatoria di 24 ore continuate.

[Tweet](#)

inserita da [michelabba](#) - Sezione: Politica - fonte: <http://100cosecoci.blogspot.com>
[Segnala se offensiva](#)

Altri articoli di possibile interesse:

CHIRURGIA CATARATTA: INTERVENTI SICURI, PRECISI E CON PIU' RAPIDA GUARIGIONE - Incisioni molto piccole e precise per la chirurgia della cataratta, assenza di bisturi e di suture, un recupero visivo perfetto e più veloce per il paziente. Oggi, tutto questo è possibile grazie all'ultima innovazione nel campo della chirurgia oculare, il... (..)([salutedomani](#))

Chirurgia: al via il Progetto ERAS per il benessere del paziente - Presentato all'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena l' innovativo protocollo di assistenza perioperatoria: il progetto ERAS (Enhanced Recovery After Surgery), un insieme di procedure tese al miglioramento del benessere del paziente chirurgico ed alla riduzione delle complicanze postoperatorie. Si dà... (..)([salutedomani](#))

Tumori cerebrali, "awake surgery" anche in Sicilia - È stato eseguito per la prima volta in Sicilia, nell'ospedale Cannizzaro di Catania, su una giovane affetta da un tumore localizzato nell'area deputata al movimento degli arti, un intervento di "awake surgery", ovvero "chirurgia a paziente sveglio", una delle più avanzate tecniche operatorie per il trattamento chirurgico dei tumori cerebrali, che garantisce la conservazione delle [...]([vivienna](#))

Donne italiane povere ma belle: agli interventi estetici non si rinuncia - I numeri parlano chiaro: secondo i dati dell'Associazione Italiana di Chirurgia Plastica Estetica (Aicpe) raccolti da un sondaggio realizzato su 255 chirurghi plastici in tutta Italia, gli interventi di chirurgia estetica nel 2012 hanno registrato un calo del 10-12 per cento. Al contrario la medicina estetica, che già nel 2011 aveva fatto registrare un aumento del 7-9 per cento, è in continua crescita, con un aumento lo scorso anno del 10-12 per cento, con 170 mila interventi effettuati dei quali 49 mila circa riguardavano iniezioni di acido ialuronico. ([indonna](#))

SICOB, CHIRURGIA DELL'OBESITA': IN ITALIA 7.000 INTERVENTI L' ANNO - Sei milioni di italiani (il 10% della popolazione) sono obesi. Di questi, ogni anno, solo poco più di 7.000 si sottopongono a interventi di chirurgia bariatrica per affrontare i rischi, in primo luogo diabete e malattie cardiovascolari, legati al grave... (..)([salutedomani](#))

“ quotidiano on line

dentroSalerno

HOME

CHI SIAMO

SPECIALE ELEZIONI MAGGIO 2013



> editoriale >

A breve due Pontefici sugli altari!

6 luglio 2013 – 00:44 | Nessun commento

di Rita Occidente Lupo

Nell'anno della fede, testimoni di fede! Papa Francesco, nella sua rivoluzione copernicana, ha firmato il decreto di cannizzazione di due Pontefici, che la Chiesa e l'intera comunità già stimano Santi. L'ufficializzazione, col ...

[Leggi l'articolo completo >](#)

cronaca

scuola e giovani

sport

arte & cultura

video

Home » Mondo

Napoli: Obesity Unity, campani obesi

6 luglio 2013 – 00:00

Nessun commento



Per arginare quest'allarmante fenomeno, il Policlinico Universitario Federico II ha predisposto una struttura specializzata nella diagnosi e nel trattamento medico-chirurgico del paziente obeso presso il Dipartimento ad Attività Integrate di Gastroenterologia, Endocrinologia e Chirurgia ed in collaborazione con l'Area Centralizzata di Medicina Interna e Nutrizione Clinica. Queste e altre evidenze sono emerse nel corso della tavola rotonda odierna dal titolo "L'assistenza al paziente obeso in Campania: stato dell'arte e prospettive future"

Napoli, 4 luglio 2013 – Quasi metà della popolazione residente in Campania soffre di significativi problemi di peso. E' questo l'impietoso dato emerso nel corso della tavola rotonda che si è appena conclusa a Napoli dal titolo "L'assistenza al paziente obeso in Campania: stato dell'arte e prospettive future", incontro realizzato con il contributo non condizionante di Johnson & Johnson Medical.

Secondo quanto rilevato dagli esperti, infatti, l'indagine PASSI ha evidenziato che sono circa **2,8 milioni** i campani affetti da "un grave eccesso ponderale", una stima che si traduce nel **47%** dell'intera popolazione regionale. Tra questi, più di **2 milioni** (35%) sono i soggetti "semplicemente" in sovrappeso, mentre sono oltre **700.000** (12%) i cittadini obesi.

Queste sono solo alcune delle preoccupanti evidenze che compongono uno scenario drammatico per la Campania, aggravato ulteriormente dalle stime riguardanti le nuove generazioni: il Sistema di Sorveglianza OKkio alla Salute ha assegnato la maglia nera alla Campania per quanto riguarda il sovrappeso e l'obesità infantile, grazie alle percentuali di diffusione pari rispettivamente al **28%** e al **21%**, contro una media nazionale che si attesta al **24%** e al **12%**. A conferma di questo triste primato, è sufficiente considerare che tra tutti i bambini italiani affetti da obesità grave, 1 su 3 risiede in Campania.

L'insieme di queste cifre allarmanti mostrano come la Regione si trovi a dover gestire un'epidemia inarrestabile per proporzioni e dimensioni, un fenomeno preoccupante che non può essere naturalmente circoscritto al solo territorio campano.

Il recente rapporto "Noi Italia" dell'ISTAT ha indicato che più di **6 milioni** di italiani (**10%** del totale) sono obesi. La dimensione di questo fenomeno diventa ancora più drammatica alla luce delle numerose patologie legate al peso in eccesso: diabete, insufficienza cardiaca, ipertensione e fiato corto sono solo alcune delle conseguenze dell'obesità in grado di incidere in maniera negativa sulla qualità della vita.

Infine, oltre a minacciare la salute della collettività, l'obesità grava pesantemente anche sulla spesa pubblica: l'impatto di questa patologia sui costi sociali del Paese, infatti, raggiunge ogni anno i **25 miliardi** di Euro, mentre i costi indiretti (morti premature, riduzione della produttività lavorativa, assenza dal lavoro, sussidi pensionistici, disoccupazione, ecc.) sono quantificabili nell'ordine di **65-70 miliardi** di



Associazione Socio Culturale
S. Luigi Gonzaga
Costa

**XXII EDIZIONE 2013
FESTA della
POLPETTA
COSTESE**



SPECIALITA' AI FUNGHI PORCINI

12-13-14 LUGLIO

Durante le serate liscio, social dance, balli di gruppo con

RDI AGENCY

Pizza S. Luigi Gonzaga - Fraz. Costa di Mercato S. Severino

www.associazionecostalugigonzaga.it

Euro annui.

E' con l'obiettivo di arginare questa massiccia emergenza regionale e nazionale che Istituzioni e specialisti hanno presentato oggi un centro presso il Policlinico Universitario Federico II per la gestione all'avanguardia e per il trattamento medico-chirurgico del paziente obeso presso il **Dipartimento ad Attività Integrate di Gastroenterologia, Endocrinologia e Chirurgia ed in collaborazione con l'Area Centralizzata di Medicina Interna e Nutrizione Clinica**.

La realizzazione di questa struttura che, nel corso del prossimo anno, sarà ulteriormente implementata per offrire un trattamento integrato dell'obesità, testimonia l'impegno concreto della Regione Campania e degli esperti locali nel sostenere lo sviluppo e la promozione delle misure necessarie ad affrontare un fenomeno così grave, tramite un approccio multidisciplinare che garantisca uno scambio utile tra medici e pazienti, consentendo un risparmio in termini economici e di vite umane.

"L'iniziativa di oggi testimonia che è possibile realizzare, anche a livello locale, efficaci forme di sinergia tra Istituzioni e mondo scientifico per una reale presa in carico del paziente affetto da obesità" afferma l'**On. Raffaele Calabrò, Consigliere del Presidente della Giunta regionale per i temi attinenti la Sanità e membro della XII Commissione Affari Sociali della Camera dei Deputati**. *"La nostra Regione, purtroppo, vanta un triste primato, avendo il più alto numero di abitanti in sovrappeso e in particolare il più alto tasso di obesità infantile. Ecco perché è importante far conoscere ai cittadini le risorse, cliniche e sociali, che il sistema sanitario regionale garantisce a tutte le persone che soffrono delle problematiche legate al sovrappeso e all'obesità"*.

La realizzazione dell'incontro odierno rappresenta un'ulteriore dimostrazione del supporto che le amministrazioni locali assicurano da sempre alla Comunità scientifica campana.

"Il progetto del Dipartimento ad Attività Integrate di Gastroenterologia, Endocrinologia e Chirurgia in collaborazione con l'Area Centralizzata di Medicina Interna e Nutrizione Clinica rende le Istituzioni campane particolarmente orgogliose e, al tempo stesso, le investe di una grande responsabilità nei confronti di tutti quei cittadini che sono affetti da obesità", commenta l'**On. Michele Schiano Di Visconti, Presidente della V Commissione Sanità della Regione Campania**. *"Politica e mondo scientifico devono continuare a promuovere iniziative così importanti, poiché solo un approccio sinergico potrà fornire una soluzione concreta a una patologia multifattoriale così complessa"*.

L'obesità è una malattia cronica causata dall'incremento dell'introito alimentare e dalla ridotta attività fisica, con la compartecipazione di una lunga serie di fattori, quali elementi genetici, ambientali, sociali e culturali, che interagendo tra loro provocano un eccessivo accumulo di grasso corporeo. *"Per contenere un fenomeno così complesso come l'obesità è necessario realizzare una rete sanitaria regionale che stimoli una sinergia tra tutti gli specialisti del settore che operano sul territorio"*, dichiara la **Prof.ssa Annamaria Colao, Docente di Endocrinologia e Responsabile di Area Funzionale Complessa di Patologia Neuroendocrina dell'Università Federico II di Napoli**. *"Solo attraverso una gestione integrata multidisciplinare del paziente obeso sarà possibile indicare la terapia d'intervento più appropriata, soprattutto per i casi di obesità più gravi. In Italia, negli ultimi sette anni, sono stati trattati chirurgicamente oltre 20.000 casi di obesità grave. E' interessante notare come il 75% di questi interventi sia stato eseguito su donne affette dalla patologia, una cifra che si traduce in più di 15.000 pazienti obesi di sesso femminile che hanno optato per la terapia chirurgica, contro un campione maschile che si arresta a 5.000 operazioni eseguite, nonostante gli uomini siano in partenza più grassi delle donne e presentino maggiori complicanze metaboliche"*.

Quando la patologia assume una forma grave, alcune indagini hanno rilevato come l'opzione chirurgica risulti una delle soluzioni terapeutiche più efficaci a garantire un miglioramento della qualità della vita e una riduzione delle spese sanitarie correlate al sovrappeso. In tal senso è anche orientata l'attività del **Dipartimento ad Attività Integrate di Gastroenterologia, Endocrinologia e Chirurgia**, che affiancherà all'esperienza di professionisti specializzati la disponibilità di macchinari medici all'avanguardia, in modo da individuare e realizzare le diverse tipologie di trattamento medico-chirurgico del paziente obeso.

"La chirurgia bariatrica è la soluzione terapeutica più indicata per il trattamento specifico dell'obesità grave", spiega il **Prof. Pietro Forestieri, Direttore del Dipartimento ad Attività Integrate di Gastroenterologia, Endocrinologia e Chirurgia e Presidente Emerito della S.I.C.O.B. (Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche) e Responsabile del Centro di Riferimento Regionale per la Chirurgia dell'Obesità**. *"I più recenti studi scientifici hanno dimostrato che, per la cura di questi casi, purtroppo sempre più diffusi in Campania, l'intervento bariatrico è il metodo più efficiente per salvaguardare la salute del paziente, aumentandone la quantità della vita e migliorandone la"*

> IL PUNTO »

Il comunicare umano

Giuseppe Lembo
Ogni uomo ha il diritto-dovere di parlare agli uomini; dal parlare amicale, al comunicare autentico, all'uso dei diversi linguaggi ed al trasmettere dei saperi e conoscenza, è un diritto-dovere di tutti. L'uomo ha da ...

[Più articoli »](#)

> IN EVIDENZA »

Le riforme del lavoro del welfare e della giustizia tra transizione temporale e normativa

Nicola Crisci*
Siamo ancora in tempi transitori di recessione economica. Siamo ancora in tempi transitori di provvedimenti normativi. Siamo quotidianamente in tempi transitori per i partiti, per i movimenti, per le associazioni, per la politica, per il Governo, ...

[Più articoli »](#)

> SCIENZE E LETTERE »

Massimo Panebianco e il diritto internazionale pubblico

Nicola Crisci (*)
"Rappresentare l'intera nazione" ha affermato nel discorso alla Camera dei Deputati il Presidente del Consiglio dei Ministri On. Enrico Letta (29 Aprile 2013) "oggi significa prima di tutto, sapere e ribadire che le ...

[Più articoli »](#)

>> Politica »

Roma: M5S, Restitution Day

Proprio mentre arrivano 53 nuovi avvisi di garanzia al Consiglio Regionale della Campania con accuse di indebito utilizzo dei fondi pubblici per una cifra che ammonterebbe a 1.675.097,44 di euro, c'è nella stessa Regione, la ...

[Più articoli »](#)

Arte & Cultura »

Olevano Sul Tusciano: X^a ediz. Itineranda

Decennale d'itineranda, rassegna amatoriale teatrale, per offrire uno spaccato alle tante compagnie che spesso trovano il sipario calato dinanzi alle loro pieces. Quest'anno, ancora una volta il ricordo di Luigi Staiano, il giovane fumettista, amante ...

[Più articoli »](#)

Cannocchiale »

Maria Goretti, la Santa della purezza

don Marcello Stanzone
Santa Maria Goretti nacque il 16 ottobre 1890 a Corinaldo in provincia di Ancona, da una famiglia di poveri braccianti agricoli. A differenza di tanti che emigravano nelle lontane americane, essi accettarono di ...

[Più articoli »](#)

Cronaca »

Salerno: Diritti e libertà fondamentali

Avv. Nicola Crisci
L'ordine degli avvocati di Salerno con referente il consigliere avvocato Enrico Tortolani ha promosso il Corso di Diritto dell'Unione Europea piano dell'offerta formativa 2013, sotto la direzione scientifica del Direttore dell'Osservatorio sullo spazio ...

[Più articoli »](#)

Curiosando »

Salerno: Sindrome Sjogren, questa sconosciuta!

Rita Occidente Lupo
L'A.N.I.Ma.S.S. Associazione Nazionale Italiana Malati Sindrome di Sjogren, al Grand Hotel in un interessante dibattito su un'infertilità ancora a tappeto per la ricerca. Voluto dalla presidente nazionale Lucia Mazzotta, l'incontro

qualità, e per ottenere un risparmio sulla spesa socio-sanitaria regionale”.

La creazione dell'Obesity Unit presso il Policlinico Federico II di Napoli e il suo prossimo ampliamento rappresentano dunque un'importante dimostrazione della concreta mobilitazione del mondo scientifico campano contro l'obesità.

“E' fondamentale che l'impegno dei professionisti della Sanità ad attivarsi per affrontare e risolvere le grandi emergenze sociali come l'obesità si traduca in una piena collaborazione tra i principali esperti della materia” conclude il **Prof. Giovanni Persico, Direttore Generale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II di Napoli**. *“I pazienti campani devono poter contare sulla capacità, la disponibilità e la serietà di medici e strutture in grado di tutelarli e consigliarli nel modo più corretto, continuando a fare della nostra Regione un esempio per quanto riguarda l'eccellenza e la qualità dei professionisti che operano ogni giorno sul territorio”.*

Recenti stime posizionano la Campania tra le Regioni più a rischio per numero di residenti affetti da sovrappeso e obesità. L'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare Nazionale ha confermato recentemente questa pericolosa tendenza ad acquisire chili in eccesso, rilevando che in Campania, nella fascia d'età compresa tra i 35 e i 74 anni, un abitante su 3 è caratterizzato da un preoccupante B.M.I. che si attesta ben al di sopra della soglia dei 30. Anche l'analisi dei dati raccolti dall'indagine PASSI ha evidenziato che la Campania è tra le Regioni italiane caratterizzate dall'elevata diffusione di problematiche afferenti al peso, assieme a Sicilia, Basilicata, Abruzzo e Molise. Secondo quanto registrato dallo studio, l'incidenza campana si attesta tra il 45 e il 54%. Ad appesantire ulteriormente questo complesso scenario sono le cifre relative ai bambini obesi in Campania: il progetto OKkio alla Salute, infatti, ha confermato che la Regione meridionale è contraddistinta da una delle più alte percentuali italiane di obesità in età pediatrica, con un valore che supera il 40%. Queste rilevazioni epidemiologiche si traducono in un elevato numero di pazienti che sono vittime anche delle patologie correlate al peso eccessivo. Tra queste, una delle più diffuse è il diabete, come evidenziato da una recente analisi che ha mostrato come l'81,3% dei pazienti affetti da diabete di tipo 2 residente in Campania sia obeso o in sovrappeso. Le rilevazioni condotte dallo studio QUADRI (2004) in merito ai pazienti diabetici campani rendono ancora più preoccupanti le prospettive future della Regione. Al momento della rilevazione, infatti, solo il 40% degli intervistati risultava essere impegnato a dimagrire.

Lascia un commento!

Aggiungi il tuo commento qui sotto, oppure esegui un [trackback](#) dal tuo sito. Puoi anche iscriverti a questi commenti via RSS.

Sii gentile, rimani in argomento. Lo spam non sarà tollerato.

Nome (richiesto)

E-mail (non sarà pubblicata) (richiesto)

Sito Web (opzionale)

È possibile utilizzare questi tag:

```
<a href="" title=""> <abbr title=""> <acronym title=""> <b> <blockquote cite="">
</cite> <code> <del datetime=""> <em> <i> <q cite=""> <strike> <strong>
```

Questo sito web supporta i Gravatar. Per ottenere il proprio *globally-recognized-avatar*, registra un account presso [Gravatar](#).

è stato salutato ...

[Più articoli »](#)

miscellanea »

A te che leggi...entro mezzanotte "Ci vorrebbe un amico"

Giuliana Rocci

"Ci vorrebbe un amico, per poterti dimenticare, ci vorrebbe un amico per dimenticare tutto il male..."Non ce la faceva proprio a dimenticare il passato. Che le ritornava sul cammino imperioso, non lesinandole dubbi ed ...

[Più articoli »](#)

Mondo »

Napoli: Obesity Unity, campani obesi

Per arginare quest'allarmante fenomeno, il Policlinico Universitario Federico II ha predisposto una struttura specializzata nella diagnosi e nel trattamento medico-chirurgico del paziente obeso presso il Dipartimento ad Attività Integrate di Gastroenterologia, Endocrinologia e Chirurgia ed ...

[Più articoli »](#)

Sicurezza »

Napoli: COISP "Continuano a pugarlarsi alle spalle"

Gli effetti devastanti della famigerata Legge 78/2010, la cd Spending Review, in questo periodo si stanno manifestando producendo il massimo effetto. L'ultima novità, per la provincia di Napoli, riguarda lo stop immediato alla convenzione con ...

[Più articoli »](#)

Spiritualità »

Venerdì 05 Luglio- Dal Vangelo di Matteo Cap. 9, 9-13

"Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati. Misericordia io voglio e non sacrifici."

In quel tempo, Gesù, vide un uomo, chiamato Matteo, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi». ...

[Più articoli »](#)

Sport »

Salerno: "Gioca il derby coi tifosi", vertice in Prefettura

Maurizio Grillo

Si è tenuto questa mattina a Salerno, il vertice "Gioca il derby con i tifosi", incontro voluto dalle Autorità cittadine che ha visto coinvolti organismi del calcio italiano, Lega Pro, AIC, AIAC, Comune di ...

[Più articoli »](#)

dossier medicina

di ELENA MELI

Contro il caldo Istruzioni per l'uso corretto del clima «raffreddato»

Ti godi il fresco se ti fai condizionare (dal buon senso)

Combattere l'afa è utile per la salute, soprattutto delle persone «fragili». Poche e facili regole evitano problemi

Quando il caldo arriva, la tentazione di accendere l'aria condizionata al massimo diventa per molti irresistibile: avere un impianto di climatizzazione in casa ormai non è più privilegio di pochissimi e le auto senza climatizzatore sembrano pezzi d'antiquariato. Sta di fatto che nelle settimane di grande afa chi ha l'aria condizionata ne fa un uso notevole, a volte eccessivo. Va detto che già nel 2009 una revisione degli studi sul tema pubblicata sul *Canadian Medical Association Journal*, da ricercatori dell'Università di Ottawa, ha sancito che l'impiego corretto dei condizionatori riduce dell'80% i rischi di salute dovuti al caldo nelle persone più fragili (bambini, anziani, soggetti con patologie croniche quali l'obesità, il diabete o patologie cardiache o respiratorie). Quindi è l'uso sconsiderato, non quello "regolare" che può avere ripercussioni negative. Diverse ricerche hanno sottolineato che i condizionatori, se usati in modo sbagliato, possono essere responsabili di problemi respiratori, primi fra tutti i raffreddori e i mal di gola estivi, cui si aggiungono mal di testa, irritazioni cutanee,

congiuntiviti, allergie. Uno studio francese pubblicato sull'*International Journal of Epidemiology*, per esempio, ha mostrato come lavorare in un palazzo con aria condizionata centralizzata esponga due volte e mezzo di più a sintomi respiratori e affaticamento rispetto a quanto può accadere a chi passa le otto ore d'ufficio in ambienti con ventilazione naturale. Antonio Stefano, pneumologo dell'Istituto Scientifico Fondazione Maugeri di Cassano Murge (Ba), spiega: «Il microclima più salutare per l'organismo è quello in cui si hanno 24-25 gradi e un'umidità del 65%. Un obiettivo raggiungibile con i condizionatori utilizzati con buon senso. Quando respiriamo aria fredda, invece, i vasi sanguigni che irrorano le mucose di naso e gola si stringono. La reazione può persistere anche se lo stimolo del freddo cessa, ma se si mantiene per diversi minuti il microcircolo periferico si riduce e quindi inizia a scarseggiare l'apporto di nutrienti e soprattutto di ossigeno alle mucose e al sistema linfatico locale, ovvero ai globuli bianchi che fanno da sentinella contro i germi. In pratica, il raffreddamento eccessivo provoca una depressione tempo-

anea della risposta immunitaria: i microrganismi con cui conviviamo, e che questi "poliziotti" di prima linea tengono sotto controllo, possono prendere il sopravvento, mentre germi introdotti dall'esterno non vengono combattuti a dovere. Il risultato è una maggior probabilità di infezioni delle vie respiratorie».

«Il freddo inoltre provoca la costrizione dei bronchi, per cui sono a rischio gli asmatici o le persone che soffrono di broncopneumopatia cronica ostruttiva (bronchite cronica o enfisema, ndr) — aggiunge Walter Canonica, direttore della Clinica di malattie dell'apparato respiratorio e allergologia dell'Università di Genova —. A questi si aggiungono i soggetti più delicati, bambini e anziani: se una persona in età avanzata, magari ex fumatore, va al centro commerciale per non soccombere al caldo torrido, ma si prende una botta di freddo passando da 40 a 20 gradi, l'eventualità di una polmonite non è così remota. Oltre alla drastica differenza di temperatura, c'è da considerare la pulizia dei filtri, che lascia spesso a desiderare e che è invece fondamentale: se non vengono sostituiti o puliti regolarmente secondo le istruzioni della macchina, i filtri dell'aria condizionata posso-

no raccogliere muffe, germi, acari della polvere o particelle di pelo di animale che poi si disperdono grazie alla ventilazione forzata. Respirando l'aria che esce dal condizionatore è come se ci facessimo un aerosol di tutta questa roba, con effetti pericolosi per chi è allergico e un rischio consistente di infezioni per tutti: la manutenzione degli apparecchi, in ambienti pubblici ma anche nella propria casa è indispensabile».

Oltre al rischio di problemi respiratori, che spesso peraltro possono trascinarsi a lungo (una faringite che di norma sparirebbe in 5 o 6 giorni può protrarsi anche per due settimane in estate), l'aria condizionata sparata al massimo può seccare la pelle, favorendo irritazioni e la comparsa di congiuntiviti o blefariti, proprio grazie alla circolazione di germi associata alla maggior secchezza degli occhi; inoltre, il freddo può essere causa di mal di schiena o altri dolori muscolari. «Quando vengono esposti al freddo i muscoli si contraggono per difesa: succede ai paravertebrali della schiena e del collo o anche a quelli del viso ed è questo che provoca lombalgia, cervicale, mal di testa — spiega Vito Marsico, ortopedico fisiatra dell'Unità di recupero e riabilitazione funzionale della Fondazione

Maugeri di Cassano Murge (Ba) —. Il rischio è maggiore in chi è predisposto perché ha già una condizione di "sofferenza", ad esempio un'artrosi lombare o un'ernia del disco: in questi casi anche esporsi ad aria troppo fredda per poco tempo può avere conseguenze spiacevoli. Di norma il dolore se ne va in un paio di giorni; se non passa si può usare un miolorassante per tre, quattro giorni e aggiungere poi un antidolorifico, ma quando il disturbo si protrae oltre una settimana è bene chiedere consiglio al medico. Per ridurre la probabilità di guai è buona regola vestire abiti in tessuti naturali, come cotone e li-

no, evitando gli acrilici che fanno sudare di più e poi "gelano" il sudore sulla pelle, accentuando lo spasmo muscolare; altrettanto importante è non dirigere mai sul corpo le bocchette dell'aria condizionata, in casa, in ufficio o in auto.

L'aria che esce dai condizionatori, in effetti, ha una temperatura parecchio inferiore rispetto a quella impostata, perché deve raffreddare un ampio volume mescolandosi con aria calda: attenzione, quindi, all'orientamento delle bocchette, soprattutto nei luoghi dove si passa più tempo, come nella postazione di lavoro o in camera da letto. «Un altro problema è quello dell'escursione termica

quando si passa da fuori a un ambiente chiuso climatizzato: — aggiunge Stefano — se la differenza supera i 5-6 gradi si possono avere effetti negativi seri. Una buona idea è usare un termometro che indichi la differenza di temperatura con l'esterno, così da poter regolare il fresco necessario senza strafare. Altrettanto utile è utilizzare un igrometro per misurare l'umidità in casa, così da mantenere il livello più corretto evitando un clima troppo secco, irritante per le vie aeree tanto quanto il freddo eccessivo. E quando fuori è molto caldo, bisogna passare gradualmente dagli ambienti condizio-

nati a quelli che non lo sono: una ventina di minuti prima di scendere dall'auto, ad esempio, è opportuno spegnere il condizionatore e aprire i finestrini per adeguarsi pian piano alla temperatura fuori».

A volte però un passaggio "soft" sembra impossibile: come riuscirci, ad esempio, quando si passa dal parcheggio sotto il sole all'interno di un centro commerciale? «In questi casi, oltre proteggersi con una sciarpa leggera o con un golfino, è importante respirare con il naso, perché così si pre-riscalda l'aria, riducendone l'impatto sulle vie respiratorie» conclude Stefano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Disidratazione Anche gli ambienti troppo refrigerati la facilitano

Con l'aria «secca» bisogna bere

Colpi di calore per chi è a corto di acqua

L'aria condizionata «secca» l'ambiente, in alcuni casi perfino troppo. Quando siamo al chiuso, infatti, il freddo ci disidrata e appena usciamo nel caldo estivo iniziamo a sudare perdendo altri liquidi: alla fine della giornata il bilancio è spesso in perdita, con parecchi possibili rischi per la salute. Primo fra tutti, il colpo di calore, più probabile proprio se si è disidratati: il corpo a corto di acqua non riesce ad adattarsi all'eccesso di calore attraverso la sudorazione. Così, la temperatura interna comincia a salire, provocando mal di testa, vertigini, battiti cardiaci disordinati e respiro corto, mentre la pressione scende fino allo svenimento.

Per stare meglio ci si deve sdraiare, se possibile in un ambiente fresco e ventilato, cercando di far scendere la temperatura applicando una borsa del ghiaccio o pezzette imbevute d'acqua fredda; soprattutto, bisogna bere per reintegrare il deficit di liquidi che, oltre a contribuire alla comparsa del colpo di calore, può provocare irrequietezza, carenza di concentrazione, calo delle performance fisiche e nei casi più seri tachicardia e ipertensio-

ne. Bere è ovviamente sempre necessario, ma in estate diventa addirittura imprescindibile, purtroppo però è una "regola" dimenticata da tutti, a maggior ragione se si passa molto tempo in ambienti climatizzati e non si ha perciò la percezione del caldo che stimola a dissetarsi di più. Un'indagine condotta in collaborazione dalla Società Italiana di Medicina Generale e Nutrition Foundation of Italy ha mostrato che la maggioranza degli italiani sa che dovrebbe bere almeno due litri di liquidi al giorno, ma alla prova dei fatti non supera un litro. L'acqua resta la fonte principale, con circa 650 millilitri in media; gli uomini poi scelgono soprattutto caffè, latte, succhi e bevande zuccherate, mentre le donne optano per tè e tisane, seguiti

da caffè, latte e succhi.

La varietà di liquidi è importante, dicono gli esperti, per aiutare a bere di più anche chi avverte meno lo stimolo della sete, come i bambini o gli anziani. Altrettanto utili sono gli alimenti ricchi di acqua (dall'anguria ai sorbetti, fino alle minestre, magari fredde visto il clima), che apportano dal 20 al 30 per cento dei liquidi necessari ogni giorno.

La quantità che serve a stare bene peraltro cambia in relazione all'età, e un documento dell'European Food Safety Authority ha chiarito i fabbisogni, indicando ad esempio nei famigerati due litri al giorno la quantità giusta per le donne adulte e le ragazze dopo i 14 anni, che sale però a 2,5 litri per i maschi di 14 anni e oltre; fra i 9 e i 13

anni la necessità è lievemente inferiore (2,1 litri per i ragazzini, 1,9 per le femmine) e scende ancora nei più piccoli (1,6 litri fra quattro e otto anni, 1,3 fra due e tre anni, 1,2 fino a due anni e al di sotto del litro da neonati). Le donne in gravidanza devono bere molto (2,3 litri al giorno i liquidi indispensabili), perché aumenta il volume di sangue e una buona idratazione favorisce il passaggio delle sostanze nutritive al piccolo; durante l'allattamento occorre introdurre ancora più liquidi (2,7 litri quotidiani), per favorire la produzione del latte. «Anche gli anziani devono sforzarsi di bere, indipendentemente dal senso della sete che in questi soggetti è molto scarso: la disidratazione è un rischio concreto in età avanzata e può provocare affaticamento, mal di testa, disturbi digestivi, perdita dell'appetito, nausea — spiega Giuseppe Paolisso, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria —. Con il caldo, oltre ai liquidi si perdono anche sali minerali; per ripristinarne la giusta quantità sono ottime le acque minerali a residuo fisso medio/basso integrate da un maggior consumo di frutta e verdura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il freddo «asciuga» e appena usciamo nel caldo iniziamo a sudare, perdendo altri liquidi



Stando in locali climatizzati si avverte meno lo stimolo naturale della sete

Manutenzione

Germi e funghi stanno alla larga dai filtri puliti

La manutenzione dei filtri dell'aria condizionata è fondamentale, ma bisogna essere sinceri: come spiega Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università di Milano, «è praticamente impossibile mantenere completamente sterili i filtri degli apparecchi e per questo, oltre che per la disidratazione indotta dal condizionamento, le malattie di orecchio, naso e gola sono frequenti anche in estate». «Chi soffre di rinite, otite o sinusite — dice Pregliasco — dovrebbe evitare gli ambienti con aria condizionata, perché il rischio di recidive è molto alto». Il guaio è che dalle condotte dell'aria condizionata poco pulite possono passare anche germi parecchio pericolosi, come la *Legionella*, batterio responsabile di polmoniti gravi soprattutto negli anziani o in chi non è in perfetta forma. La *Legionella* prolifera negli ambienti umidi e si annida spesso nelle condutture dell'aria condizionata di alberghi, ospedali o grandi strutture, da dove si diffonde all'accensione dei climatizzatori. «Contro la *Legionella* abbiamo oggi valide terapie che possono debellarla in breve tempo — osserva lo pneumologo Antonio Stefano —. Peggio sono invece i funghi, che nei condizionatori (sia casalinghi, sia dell'auto) trovano l'ambiente fresco e umido perfetto per proliferare: non sono rare le micosi polmonari da filtri poco puliti, come quella da *Aspergillus fumigatus*, e in questi casi si tratta di malattie ancora più dure da eradicare rispetto alla legionellosi».

Vacanze Cambi di temperatura e di abitudini

Proteggi la pancia dagli sbalzi

Aria condizionata e disidratazione da caldo mettono a dura prova la resistenza dell'apparato digerente: gli sbalzi di temperatura che si patiscono quando si entra in locali condizionati possono provocare dolori e fastidi soprattutto per chi già soffre di colite o intestino irritabile; la disidratazione dovuta all'eccessiva sudorazione facilita la comparsa di emorroidi e stitichezza. In estate, poi, occorre fare attenzione anche alle gastroenteriti provocate da virus e batteri che si possono trovare nei cibi mal conservati o deteriorati per il caldo: «Circa 10 milioni di italiani sono colpiti da problemi gastrointestinali nei mesi estivi: quattro milioni soffrono di stitichezza e altrettanti di emorroidi, ogni anno sono oltre un milione e mezzo i ricoveri per malattie dell'apparato digerente — spiega Rubina Ruggiero, primario di Chirurgia mininvasiva della Fondazione Maugeri di Pavia —. Caldo, umidità, i cambiamenti delle abitudini alimentari e dello stile di vita in vacanza sono i principali responsabili dei disagi gastrointestinali estivi, che però si possono prevenire o almeno attenuare seguendo poche semplici raccomandazioni».

Il "decalogo" mette al primo posto una dieta ricca di fibre e povera invece di spezie piccanti, superalcolici e cibi troppo pesanti; altrettanto importante fare una regolare attività fisica, non reprimere il bisogno di andare in bagno ed evitare sforzi eccessivi durante l'evacuazione; no ai viaggi nelle ore più calde (specie per bambini e anziani), ai lassativi irritanti, a cibi e bevande per i quali non sia certa una corretta conservazione. Sono soprattutto le donne a dover fare attenzione alla stitichezza e le emorroidi "da vacanza", perché a causa di problemi del pavimento pelvico più frequenti nel sesso femminile sono tre volte

più predisposte rispetto agli uomini. «Chi già soffre di disturbi gastrointestinali dovrebbe andare dal medico prima di partire per le vacanze — consiglia Ruggiero —. Allo stesso modo, è bene sottoporsi a una visita se durante le ferie i disturbi non se ne vanno nel giro dei pochi giorni necessari per adattarsi a una nuova routine. Purtroppo molti scelgono terapie fai da te, che in alcuni casi possono addirittura provocare complicazioni. I disturbi che compaiono in vacanza, peraltro, possono essere un primo campanello d'allarme di problemi più gravi, per cui la persistenza di questi sintomi non deve mai essere sottovalutata».

Disturbi comuni

Durante i mesi estivi circa 10 milioni di italiani sono colpiti da disturbi gastrointestinali di vario tipo

e deve essere segnalata al medico (un elenco dei centri per un eventuale controllo è disponibile sul sito della Società Italiana Unificata di Colon-Proctologia, www.siucp.org).

Infine, se è vero che mantenere una corretta idratazione è un passo imprescindibile per garantirsi un'estate libera da problemi gastrointestinali, un'ultima raccomandazione dalla specialista: «Bere tanto sì, — conclude Ruggiero — però con criterio: bisogna introdurre almeno due litri di liquidi al giorno, ma senza bere bevande ghiacciate per non andare incontro a gastroenteriti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fastidio**Quanto conta la percezione dell'umidità**

E se al posto del condizionatore usassimo il deumidificatore? In teoria sarebbe possibile, perché gran parte dei fastidi dovuti al caldo dipendono dall'eccesso di umidità nell'aria estiva: seccando un po' l'ambiente il comfort aumenta e in alcune situazioni, quando la temperatura non è torrida e supera di poco i 24-25 gradi ideali per il nostro organismo, il deumidificatore potrebbe bastare. Anche in questo caso però occorre stare attenti alla manutenzione, visto che l'apparecchio raccoglie acqua e nell'ambiente umido i germi "sguazzano". Ancora meglio il sano, vecchio ventilatore, allora? Non è detto, perché muove solo l'aria, senza influenzare la temperatura.

Il ventilatore è sufficiente se caldo e umidità non sono eccessivi, mentre nelle altre situazioni muovere l'aria non aiuta granché a sentire refrigerio e, anzi, accelera il processo di disidratazione corporea che può rivelarsi particolarmente negativo in soggetti sensibili, come gli anziani o i bimbi piccoli.

Meno difesi

Il raffreddamento eccessivo causa una depressione della risposta immunitaria

Respiro corto

Passando da 40 a 20 gradi si provoca una costrizione dei bronchi

Prevenzione

Non solo una comodità, ma un presidio per il benessere psico-fisico



BENESSERE IN UFFICIO

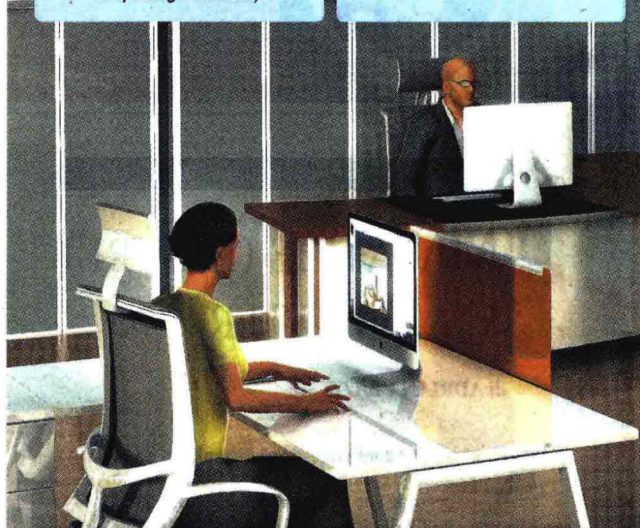
Non esiste una legge che fissi la temperatura ideale negli ambienti di lavoro. Ci sono però linee guida dell'Istituto superiore per la prevenzione e la sicurezza sul lavoro (oggi Inail) per la gestione del microclima, che possono essere utili



L'uso **corretto** dei condizionatori riduce dell'**80%** i rischi di salute dovuti al caldo nelle persone più fragili (*bambini, anziani, persone con patologie croniche*)



L'uso **eccessivo** dei condizionatori aumenta di **2,5 volte** la probabilità di infezioni delle vie aeree e di dolori muscoloscheletrici



È importante che ci sia una zona-filtro fra l'ufficio e l'esterno così da rendere graduale il passaggio.

Le postazioni fisse di lavoro dovrebbero essere distanti dalle porte che si aprono su ambienti non condizionati

Le bocchette devono essere orientate in maniera che il getto non arrivi direttamente sulla persona. Se il flusso d'aria è fastidioso, è bene richiedere l'intervento tecnico e non coprire da soli la bocchetta con nastro isolante o altro, perché questo aumenta pressione e velocità dell'aria altrove

La velocità dell'aria in uscita dal condizionatore non dovrebbe superare i 10 centimetri al secondo, salvo particolari situazioni

Non si deve mai avere uno sbalzo termico superiore ai 7 gradi fra l'ambiente di lavoro e l'esterno

I CONSIGLI GENERALI

- * La temperatura ideale è di 24-25° con umidità del 65%
- * Indirizzare il soffio di aria fredda verso l'alto, in modo che il fresco si diffonda il più possibile: solo così si evitano mal di schiena, torcicollo, sciatica e altri dolori muscoloscheletrici
- * Di notte si può chiudere il condizionatore, perché la temperatura corporea tende comunque ad abbassarsi. La notte è anche il momento buono per ventilare le stanze cambiando aria
- * La manutenzione dei filtri del condizionatore è indispensabile, soprattutto dopo il periodo di inattività invernale. Se il condizionatore emette un cattivo odore è possibile che all'interno vi siano residui di sporco o parti ossidate: per risolvere il problema è meglio chiamare l'assistenza tecnica

- * Alcuni condizionatori sono dotati della funzione di deumidificatore, utile in caso di afa, ma da usare senza eccedere per garantirsi un clima gradevole
- * Per resistere meglio al caldo, indossare indumenti di cotone, che assorbono il sudore e rendono meno pericoloso l'ingresso nei locali climatizzati troppo freddi; no invece ai tessuti acrilici
- * Bere molto aiuta a combattere la calura e riduce i rischi dovuti al passaggio da ambienti molto caldi a interni climatizzati, perché migliora la capacità del corpo di adattarsi alle diverse temperature
- * In auto, in caso di tragitti brevi, è bene non abbassare troppo la temperatura; circa 20 minuti prima di scendere è meglio spegnere l'aria e aprire il finestrino per abituarsi gradualmente al caldo esterno

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini

alimentazione

Prevenzione Aumenta la sensibilità ad alimenti inconsueti

Sesamo e soia, le nuove allergie ai cibi «esotici»

Linee guida europee

Le indicazioni più aggiornate degli specialisti per i pazienti e per i medici

Si possono prevenire le allergie alimentari? Quali sono i passi per diagnosticarle? Come dovrebbero essere le etichette dei cibi?

A queste e molte altre domande rispondono le prime Linee guida dell'European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) per l'allergia alimentare e l'anafilassi, presentate in anteprima nei giorni scorsi a Milano durante il World Allergy and Asthma Congress 2013.

Gli esperti, analizzando tutti gli studi sull'argomento, hanno creato un vademecum per i medici e i malati, che sono in continuo aumento. In Italia gli allergici a uno o più cibi, complice il consumo di alimenti un tempo meno diffusi (difficile 20-30 anni fa sentir parlare di intolleranti a soia o sesamo), sono oggi 2 milioni; i bambini ipersensibili a latte,

uova, nocciole e altri cibi, stando ai dati EAACI, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare i 600 mila. Con numeri simili ci si chiede

innanzitutto se e come si possa invertire la rotta, prevenendo le allergie.

«L'allattamento al seno esclusivo nei primi 4-6 mesi di vita del bambino le riduce; invece le restrizioni alla dieta della mamma in attesa non servono — spiega Maria Antonella Muraro, segretario generale EAACI e responsabile del Centro di riferimento regionale per lo studio e la cura delle allergie e delle intolleranze alimentari del Dipartimento di Pediatria dell'Università di Padova —. Se l'allattamento al seno non è possibile e il bambino è ad alto rischio, ad esempio perché genitori o fratelli sono allergici, è utile usare latte vaccino idrolizzato, ipoallergenico. Dopo il quarto mese compiuto si possono inserire i primi cibi, mentre ritardare o anticipare l'esposizione ad alimenti a rischio come uova o latticini, una volta iniziato lo svezzamento, non ha effetto sulla prevenzione delle allergie».

Uno studio presentato durante il congresso di Milano ipotizza che le allergie possa-

no essere addirittura «programmate» prima della nascita, in base alle condizioni di vita della mamma. Queste, infatti, influirebbero su processi biochimici in grado di modulare l'attività del sistema immunitario del bimbo, che sarebbe poi ad alto rischio di allergie perché le difese dell'organismo risulterebbero più inclini a «deragliare», rispondendo in maniera abnorme a sostanze innocue, come latte o uova. Muraro sottolinea come queste siano ipotesi da confermare, che per il momento non cambiano le raccomandazioni alle donne in attesa raccolte nelle Linee guida.

Il documento è dedicato anche a proposte per l'industria alimentare e la prevenzione dello choc anafilattico. Si potrebbe fare molto, ad esempio, per migliorare le etichette dei cibi: la dicitura «può contenere», usata dai produttori di loro iniziativa e con criteri variabili, può indicare diversi livelli di contaminazione e quindi di rischio. Regole chiare e univoche aiuterebbero gli allergici a capire se e quanto ogni cibo

sia realmente pericoloso.

«Un'indagine discussa al congresso rivela che praticamente nessun paziente allergico "osa" acquistare un prodotto la cui etichetta lasci un margine d'incertezza sul contenuto in allergeni — spiega Muraro —. L'etichettatura europea è di buon livello e molte grandi aziende danno informazioni precise, ma le frasi che i produttori appongono per tutelarsi restringono ulteriormente, e non poco, le scelte alimentari degli allergici. Dobbiamo fornire indicazioni anche per i cibi non confezionati e soprattutto tradurre in un livello di rischio la dicitura "può contenere"».

Gli allergici più in pericolo di fronte a etichette «dubbie?». «Quelli che non tollerano la frutta a guscio: — prosegue Muraro — si tratta di un'allergia persistente, che espone spesso a choc; inoltre le nocciole vengono lavorate da molte aziende e possono trovarsi in tanti alimenti».

Alice Vigna

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sulle etichette

La dicitura «può contenere» segnala di fatto diversi livelli di contaminazione

L'indagine I timori legati alle incognite dei viaggi

Paura di volare? No, di mangiare

La prospettiva di una vacanza può diventare un incubo per chi soffre di un'allergia alimentare. Al di fuori dei rassicuranti spazi domestici, infatti, il timore di andare incontro a uno choc anafilattico cresce e una ricerca dell'European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) dimostra che si tratta di timori fondati: in viaggio la probabilità di guai aumenta, soprattutto se ci si trova a mangiare in aereo.

Lo studio, condotto dall'allergologa Julie Barnett, dell'Università di Southampton in Inghilterra, è stato condotto intervistando pazienti allergici a noci, nocciole e noccioline per capire quali fossero state le loro esperienze in viaggio: molti preferiscono evitare viaggi in Paesi stranieri temendo difficoltà legate alla comprensione di una lingua diversa; tanti scelgono di alloggiare in case in affitto o residence per controllare in maniera autonoma ciò che mangiano. Dalle testimonianze dei pazienti si percepisce poi il loro timore di non riuscire a farsi capire per trovare aiuto in caso di emergenza. C'è chi rinuncia a visitare luoghi lontani dalle città, chi meticolosamente annota tutti gli ospedali nelle vicinanze e pianifica al millimetro ogni spostamento, chi impara come si chiamano i cibi pericolosi nella lingua del Paese che visiterà per poterli identificare su menu ed etichette.

Temutissimi i voli aerei: il 9 per cento dei partecipanti

Emergenze

Scuole poco preparate

Prosegue la Campagna contro l'anafilassi e le allergie alimentari, patrocinata dall'EAACI per istruire le persone su cause, rischi e prevenzione. Uno degli scopi principali è rendere gli autoiniettori di epinefrina più accessibili in caso di emergenza: sono strumenti salvavita e gli esperti vorrebbero migliorarne la diffusione soprattutto nelle scuole, dato che un terzo degli choc allergici si verifica per la prima volta in classe e gli insegnanti sono spesso impreparati a gestire la situazione. Sul sito dell'EAACI www.infoallergy.com si trovano anche schede sulle allergie in 27 lingue e consigli per affrontare le vacanze in serenità.

ha avuto reazioni allergiche a bordo, in 8 casi su 10 da moderate a gravi; inoltre, chi ha richiesto alla compagnia aerea una particolare attenzione a causa della propria allergia ha ricevuto un'assistenza soddisfacente solo in quattro casi su dieci.

«Alla fine, è netta la sensazione che per i pazienti la vacanza non sia rilassante come per tutti gli altri: uno dei partecipanti ci ha detto che, dovendosi assicurare sempre della "bontà" del cibo, non vive mai con spensieratezza e spontaneità i giorni di ferie», riferisce Barnett.

Come viaggiare più sereni, allora? «Se per il volo si è richiesto un pasto speciale, è bene accertarsi che l'esigenza sia stata recepita al momento del check-in, all'imbarco e quando viene servito il pasto — spiega l'allergologa —. Utile portare con sé più di un autoiniettore di epinefrina (se si viaggia in aereo va segnalato alla compagnia aerea, agli addetti alla sicurezza e al personale di volo) e indossare un braccialetto "da emergenza" su cui siano indicati gli allergeni ai quali si è sensibili. Prima di partire, inoltre, meglio farsi preparare una lettera in inglese dall'allergologo, in cui si spieghi di quale allergia si soffre e della necessità di portare sempre con sé l'autoiniettore e i farmaci. Altrettanto raccomandabili le schede con frasi utili tradotte nella lingua del Paese dove ci si recherà».

A. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Difficoltà

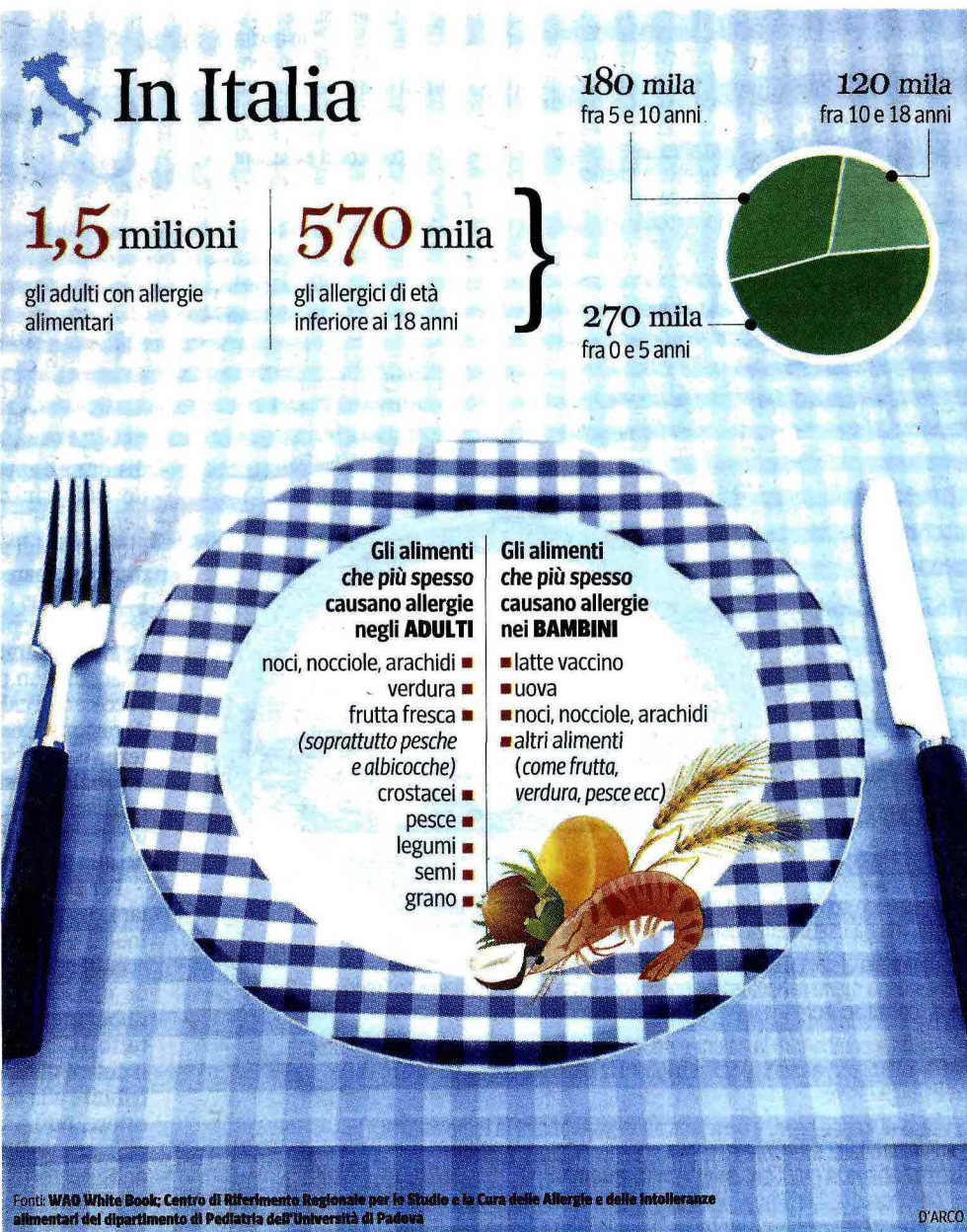
La spesa è più lunga e più cara

«La vita dei pazienti allergici non è facile: a far la spesa impiegano il triplo del tempo di chi non ha allergie, — dice Maria Antonella Muraro, dell'Università di Padova — per non parlare del conto salato che pagano alla cassa. E su questo fronte, in Italia va anche peggio rispetto ad altri Paesi europei: da noi, infatti, i cibi speciali per persone allergiche non sono né rimborsati dal Servizio sanitario né detraibili, e lo stesso vale perfino per i latti per l'infanzia destinati ai bimbi allergici. Anche l'adrenalina iniettabile in Italia è prescritta molto meno rispetto al resto d'Europa».



Il sito e il progetto

Per avere tutte le informazioni sulle linee guida dell'EEACI (si veda articolo sotto) si può consultare il sito (in inglese) <http://infoallergy.com/Tools-Extras/foodallergycampaign/> (nella foto il logo della campagna di prevenzione promossa dall'EEACI)



Fonti: WAO White Book; Centro di Riferimento Regionale per lo Studio e la Cura delle Allergie e delle intolleranze alimentari del dipartimento di Pediatria dell'Università di Padova

D'ARCO

**Pillole di salute**

Verità e panzane: cosa fare e non fare per perdere peso

■■■ **LUCA BERNARDO***

Finalmente anche quest'anno possiamo dire che è esplosa l'estate. In vista della consueta *prova costume* iniziano i pensieri su come fare per perdere rapidamente i chili superflui. Purtroppo il desiderio di ricevere risultati facili e immediati porta a diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere persino dannose.

MANTENERE L'EQUILIBRIO

Una corretta dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata. È buona regola consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca (ben lavata), aumentare il consumo di legumi e aver cura di limitare oli e grassi. Non è propriamente corretto eliminare dalla dieta pane e pasta poiché sono fonti energetiche necessarie per l'organismo: quando è possibile è meglio optare per prodotti ottenuti da farine integrali. È importante - come riferisce la dottoressa Lisa Mariotti, alimentarista e tecnologa alimentare - scegliere la qualità dei grassi e limitarne comunque la quantità: quindi moderare le aggiunte per condire e cucinare, utilizzando magari cotture al vapore, al cartoccio oppure padelle antiaderenti, e preferire a volte i grassi di origine vegetale (olio extravergine di oliva e di semi) a quelli di origine animale (burro). Tra le carni è meglio scegliere quelle magre ed eliminare il grasso visibile, aumentare il consumo di pesce, preferire il latte parzialmente scremato o scremato, e tra i formaggi scegliere quelli che contengono quantità inferiori di grassi, oppure diminuirne le porzioni.

È importante, se si vuol perdere peso, moderare il consumo di alimenti e bevande dolci, quindi limitare quei prodotti che contengono elevate quantità di saccarosio; tra i dolci è consigliabile preferire biscotti e torte non farcite, che contengono meno grassi e zuccheri e più amido. Controllare - suggerisce la dottoressa Mariotti - anche l'utilizzo di quei prodotti dolci da spalmare come creme, miele e marmellate, anch'essi molto ricchi di zuccheri semplici. Per quanto riguarda il mondo degli zuccheri ci sono però alcuni miti da sfatare. Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" ne siano privi: contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta come saccarosio, fruttosio e glucosio, e quindi anch'essi forniscono calorie. Non è vero che i prodotti li-

ght non facciano ingrassare; molti di questi apportano calorie anche in notevole quantità.

FALSE CREDENZE SULL'ACQUA

Bere ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 2-3 litri, salvo patologie che lo controindichino) è una delle regole principali per una corretta alimentazione, soprattutto in periodi come questo, dove le alte temperature portano a perdite maggiori di liquidi e minerali, perciò è importante reidratare il corpo. Assecondare sempre il senso di sete, anzi anticiparlo bevendo a sufficienza; bere frequentemente, in piccole quantità e lentamente soprattutto se l'acqua è fredda per evitare congestioni. Anche quando si parla di acqua esistono false credenze. Non è vero che bere molto provochi ritenzione idrica; questa dipende più dal sale e da altre sostanze contenute negli alimenti. Non è vero che occorra preferire le acque oligominerali rispetto a quelle maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o eliminare la cellulite; i sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo.

Naturalmente, per uno stile di vita corretto è opportuno ridurre il consumo di sale e di bevande alcoliche; evitare i superalcolici e preferire l'utilizzo di bevande a basso tenore alcolico (vino, birra) durante i pasti, per limitarne l'assorbimento. Più in generale, è comprensibile che soprattutto nel periodo estivo si desideri rimettersi in forma, ma questo dev'essere in realtà qualcosa di più continuo e duraturo; è giusto "imparare" ad alimentarsi in maniera corretta, con una dieta equilibrata e varia, senza cadere in restrizioni eccessive o rinunce solo nei periodi di "interesse".

* **Direttore Dipartimento Materno-Infantile
AO Fatebenefratelli e Oftalmico Milano**



Cibo: il sapore della cultura

L'ANALISI

MAURO ROSATI

Il tema dell'Expo 2015 è in apparenza semplice: il cibo. Negli ultimi anni l'invasione televisiva dei programmi di cucina nel mondo occidentale ci ha reso tutti un po' più intenditori. C'è un'apparente «acculturazione» dei popoli sul tema alimentare.

SEGUE A PAG. 2

Il cibo: lotta alla miseria, qualità e cultura

L'ANALISI

MAURO ROSATI

Gli squilibri alimentari nel mondo hanno rimesso l'agricoltura al centro del confronto internazionale. Dobbiamo capire come sarà quella del futuro

SEGUE DALLA PRIMA

Apparente perché la conoscenza rimane al livello superficiale, che è quello della ricetta e del sapore. Dietro alla produzione alimentare c'è invece un mondo che pochissimi conoscono e soprattutto ci sono problematiche che ogni giorno si moltiplicano.

L'Expo dovrà avere la forza e il coraggio di parlare soprattutto del «lato B» del cibo. Dovrà mettere il mondo intero in condizione di conoscere le molteplici problematiche da affrontare nei prossimi anni a livello globale per riuscire a dare una risposta alla domanda - è possibile assicurare a tutta l'umanità un'alimentazione buona, sana, sufficiente e sostenibile? - che poi è l'incipit da cui prende le mosse l'intero percorso tematico.

La sicurezza alimentare è l'elemento centrale dell'Expo 2015 perché, come ha affermato Hillary Clinton, se non fossimo distratti dalla crisi ci renderemmo conto che la sfida del futuro è la «food security». In questi anni l'aumento degli squilibri alimentari nel mondo ha rimesso al centro della discussione internazionale l'agricoltura, non per ragioni romantiche, ma pratiche. Dobbiamo capire come dovrà essere l'agricoltura del futuro. Ed ecco che l'appuntamento milanese del 2015 può essere l'inizio di un nuovo percorso internazionale: ridiscutere sui modelli produttivi, sul consumo alimentare e sul rapporto con l'ambiente.

Altro aspetto fondamentale a cui dovrà essere dato il giusto spazio nell'Expo è quello educativo. Si fa ancora troppo poco in tutte le parti del mondo, sia quelle sviluppate che in quelle meno sviluppate, per l'educazione alimentare dei ragazzi. L'obesità infantile e il resto delle malattie che derivano da una cattiva alimentazione sono una vera e propria piaga mondiale. Su questo tema c'è un'impellente bisogno di agire in fretta e l'Expo 2015 potrà essere un utile luogo di condivisione di modelli educativi, esperienze, ma soprattutto impegni che dovranno essere assunti dagli Stati partecipanti per dare corso ad

un'efficace azione nelle scuole di tutto il mondo.

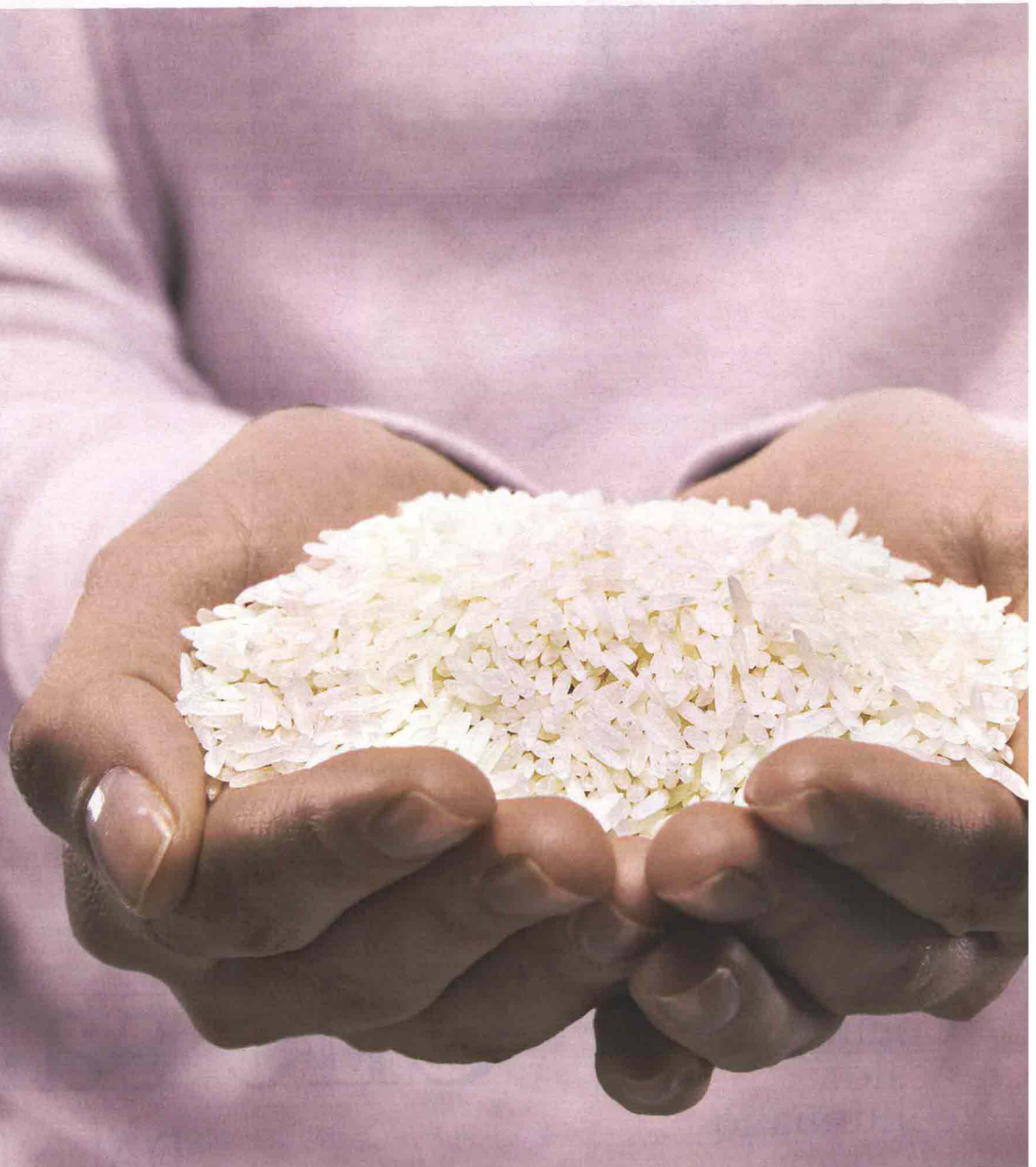
Accanto a questi due grandi temi della sicurezza alimentare e dell'educazione, sarà strategico soprattutto per l'Italia

affrontare e proporre il tema delle produzioni agroalimentari di qualità. Per il nostro Paese non è solo una partita culturale, ma soprattutto economica.

I 130 miliardi di fatturato del comparto agroalimentare, costituito da tante eccellenze riconosciute in tutto il mondo, testimoniano un tessuto produttivo importante che spera di utilizzare questa vetrina per affermarsi ancor di più a livello internazionale. Il tema della qualità dei prodotti e della loro tutela contro le contraffazioni rappresentano snodi fondamentali per capire se il nostro sistema imprenditoriale potrà uscire da quel nanismo che a tutt'oggi lo caratterizza e diventare un vero «player» internazionale.

In ultimo lascio il tema Ogm. Perché in questi anni di avvicinamento all'Expo non se ne è parlato più di tanto. C'è quasi una sorta di timore nel pronunciare la parola. Credo che si possa invece trovare nell'Expo un luogo per capire meglio i risultati della ricerca e per approfondire la conoscenza di rischi e pericoli. Ogni cittadino se lo sta chiedendo. L'Expo potrà dare anche queste risposte.

GENTE SALUTE CHE SORPRESE CON I NUOVI SISTEMI DI CALCOLO DEGLI ZUCCHERI INGERITI



**PANCREAS SOTTO
PRESSIONE**
Un alimento come
il riso fa alzare
rapidamente
il glucosio nel
sangue, stressando
il pancreas che deve
produrre l'insulina
per riportare i livelli
alla normalità.

SE IL TROPPO RISO FA CATTIVO SANGUE

COSÌ SI MISURA "IL CARICO"

Con il Carico glicemico gli esperti di alimentazione sono in grado di stabilire la quantità di glucosio fornita da una porzione di cibo. Il calcolo è complesso: bisogna conoscere l'indice glicemico, moltiplicarlo per la quantità, in grammi, di carboidrati presenti nella porzione e quindi dividere il prodotto per 100 (qui sotto la formula). Per chi volesse "controllare", l'Università di Sydney ha raccolto i dati sul sito www.glycemicindex.com (in inglese).

 INDICE
GLICEMICO

X

 QUANTITÀ
DI CARBOIDRATI (gr.)

100

**ALTRO CHE PIATTO
DIETETICO: I CHICCHI
BOLLITI ALZANO LA
GLICEMIA PIÙ DELLA
PASTA. «VANNO
COTTI AL DENTE»,
DICE L'ESPERTO**

di Francesco Gironi

Meglio un piatto di riso bollito, magari ben cotto, senza un grammo di condimento, oppure uno di pasta al sugo, di quelli che magari vi impegna a lungo nella digestione? Non lo direste mai, ma a vincere è la pasta. Eppure, quando ci imponiamo un pasto "magro", una porzione di riso in bianco è considerato un toccasana. Già, peccato che, per usare le parole di Andrea Poli, direttore scientifico della Nutrition Foundation of Italy (Nfi), un centro studi sull'alimentazione, «mangiare riso, soprattutto se stracotto, è come farsi fare un'iniezione di glucosio». Il che significa, per esempio, aumentare i rischi di diabete o di altre malattie come l'infarto cardiaco.

A svelare il "tradimento" del riso è una nuova coppia di numeri nelle mani dei nutrizionisti: Indice e Carico glicemico, ovvero la qualità degli zuccheri e la quantità di glucosio che si assume con un piatto di un dato alimento. Ne sono convinti i maggiori esperti di nutrizione che proprio la Nfi ha riunito agli inizi di giugno. Scorrendo i numeri della tabella qui a destra, si scopre che una porzione di riso bollito (circa 80 grammi) è più glicemica di una di pasta (a parità di peso naturalmente), mentre bisognerebbe mangiare poco meno di un chilo e mezzo di arance o di cocomero (5 porzioni da 150 grammi) per pareggiare i conti.

Spiega Furio Brighenti, docente di Nutrizione umana all'Università di Parma: «Durante la digestione, i carboidrati contenuti negli alimenti fanno aumentare il livello di glucosio nel sangue; più digeribile è un alimento, più velocemente il glucosio entra nel sangue». Aggiunge Poli: «Sono i picchi di glucosio a essere pericolosi e l'indice glicemico fornisce appunto questa informazione: quanto un cibo è in grado di far aumentare il livello di glicemia. E un cibo digerito lentamente fa aumentare meno la glicemia».

Non basta. «Bisogna integrare quantità e qualità», dice Brighenti. Non è cioè importante che un alimento abbia un alto indice glicemico, ma quanto ne mangiamo e quanti carboidrati contiene la porzione. E così, le patate, pur avendo un indice glicemico più alto degli spaghetti (78 contro 49), hanno un "carico" inferiore.



INTEGRALE È PIÙ SANO

Quanti grammi di zuccheri ci sono in un piatto? Ecco il dato dei cibi più comuni. Da preferire i non raffinati

ALIMENTO	CARICO GLICEMICO
Riso bianco (bollito)	46
Riso integrale (bollito)	42
Spaghetti	31
Patate (bollite)	28
Spaghetti integrali	25
Pane bianco	22
Pane integrale	18
Muesli	13
Ananas	9
Banana	9
Carote (bollite)	6
Cocomero	5
Arancia	5

Il riso bianco bollito è uno degli alimenti con il maggior carico glicemico: in 80 grammi, 46 sono zuccheri. Le arance forniscono un apporto inferiore. «La frutta acidula in generale ha una risposta più bassa», spiega il professor Brighenti.

Questo però non significa che si debba dare l'addio al piatto di riso bollito o addirittura ai carboidrati *in toto*, «perché una dieta troppo ricca di proteine o grassi porta altri problemi», avverte ancora Brighenti. Anche se non esistono etichette che svelino il "carico" di un cibo (vedi riquadro a sinistra), basta prendere alcune precauzioni, come ad esempio, mangiare pasta o riso cotti "al dente", meglio ancora se il riso è del tipo parboiled che fornisce un carico glicemico analogo a quello della pasta.

LA RICERCA

Frutta e verdura per controllare la glicemia

FRUTTA, verdura, legumi. Tutti i giorni, almeno le prime. Le fibre vegetali sono fondamentali per controllare subito dopo un pasto le impennate della glicemia e quindi il superlavoro del pancreas, costretto a produrre grandi quantità di insulina. Lo ricordano gli esperti presenti al congresso dell'American Diabetes Association tenutosi a Chicago. Il rischio sono gli sbalzi del glucosio nel sangue e dei trigliceridi. Quanto più questi valori si alzano, infatti tanto maggiore è il rischio di andare incontro a queste patologie.

«La dieta moderna» spiega Stefano Del Prato, presidente della Società Italiana di Diabetologia «è diventata più appetibile ma meno ricca di fibre e per questo si ingrassa più facilmente». Per contrastare i picchi di glicemia dopo il pasto, sono consigliate le fibre contenute nei legumi, nella frutta e nella verdura perché sono prevalentemente di tipo idrosolubile. Come arrivare alla quota ottimale di fibre di 30-35 grammi al giorno? Con un piatto di legumi o di pasta e legumi 2-3 volte la settimana, uno o due piatti di verdura e due-tre pezzi di frutta al giorno. Tra i cereali, scegliere quelli meno raffinati, come pane e pasta integrale.



PRIMA COLONNA

**Frutta-verdura
unica certezza
Il bio a seguire**

L'obiettivo quindi deve essere mangiare cibi freschi e cereali integrali il più possibile

di **Janet Silverstein**

studi hanno dimostrato che i livelli di pesticidi nei prodotti convenzionali sono molto inferiori rispetto a queste linee guida. In attesa di studi definitivi, le famiglie con budget limitati preoccupate per l'esposizione ai pesticidi possono consultare la lista Dirty Dozen dell'Environmental Working Group, la classifica dei cibi più contaminati, e la Clean 15, i cibi con la minore concentrazione di pesticidi.

Non è dimostrato che il cibo biologico è più nutriente o salutare di quello convenzionale, ma quel che è certo è che mangiare più frutta e verdura e meno cibi conservati lo è. L'obiettivo della nostra società dovrebbe quindi essere mangiare cibi freschi e cereali integrali il più possibile, indipendentemente dal fatto che siano biologici o meno. Il cibo biologico è più costoso di quello convenzionale, fino a più del 40%, secondo alcune stime, il che lo rende proibitivo per le famiglie con un budget di spesa alimentare limitato. Considerata la mancanza di dati che dimostrano che il cibo biologico è più salutare, sarebbe controproducente incoraggiare le persone ad adottare una dieta biologica se poi finiscono con l'acquistare meno frutta e verdura. Se le famiglie possono permettersi di acquistare cibi biologici e mettere sulla tavola anche una giusta quantità di cibi salutaris, allora la decisione di spendere soldi in più per prodotti biologici, latte e carne dovrebbe avvenire dopo una completa consapevolezza di ciò che sappiamo e non sappiamo dei benefici. È difficile mettere a confronto il valore nutrizionale del cibo biologico con quello del cibo convenzionale dato che la composizione dei prodotti agricoli dipende da vari fattori quali il terreno, il clima, il tempo della raccolta e lo stato di conservazione. Tuttavia, alcuni studi pubblicati non hanno rilevato differenze significative nella qualità nutrizionale tra il cibo biologico e quello non biologico o il latte.

Per quanto riguarda l'esposizione a pesticidi, nel 1996 gli Stati Uniti stabilirono livelli massimi possibili per residui di antiparassitari nel cibo per garantire la sicurezza alimentare. Diversi



alimentazione

DI ENRICO ARCELLI

TUTTI I PREGI DELL'ALOE

DA SECOLI, LA PIANTA FAVORISCE LE DIFESE IMMUNITARIE E SERVE CONTRO INFIAMMAZIONI E ZANZARE

L' aloe viene utilizzata dall'uomo da circa seimila anni. La conoscevano, fra gli altri, babilonesi, egizi, maya e indiani del Nord America. La usavano per curare ferite e cicatrici e rendere più bella la carnagione (Cleopatra la alternava ai bagni di latte). Il suo succo era bevuto per combattere stitichezza e dolori di stomaco. Ancora oggi i prodotti derivati dall' aloe sono impiegati con questi obiettivi, ma anche con altri. Com'è successo con molti prodotti cui la tradizione popolare attribuiva proprietà terapeutiche, anche l' aloe, da qualche decennio, è stata studiata con metodi scientifici. Si è potuto così constatare che è davvero efficace da vari punti di vista. Intanto, il gel derivato dalla polpa interna delle foglie contiene polisaccaridi che proteggono la mucosa gastrica favorendo le difese immunitarie. Poi, fra le altre sostanze della polpa, oltre a polifenoli, minerali e vitamine, ce ne sono alcune che combattono i radicali liberi e che hanno un'azione antinfiammatoria. L'effetto lassativo dell' aloe va invece riferito agli antrachinoni della parte verde della foglia, quella esterna e coriacea. In estate, in ogni caso, le creme a base di aloe hanno un ruolo importante poiché hanno effetti disinfiammanti e lenitivi nei casi di eccessiva esposizione al sole ed eliminano il prurito nei casi di punture di zanzara e di altri insetti.

RIMEDIO NATURALE

La pianta di aloe: dalla sua polpa si ricava il gel.

