

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

CRESCERE CON CANI E GATTI RENDE I BAMBINI PIÙ SANI

di Caterina Costa

Una casa troppo pulita non è il posto ideale per i più piccoli: meglio qualche impronta di cane qua e là e qualche microbo in più. Lo spiega una nuova ricerca finlandese, appena pubblicata su *Pediatrics*, secondo la quale i bambini che hanno vissuto il primo anno di vita a contatto con un animale domestico si ammalano meno. In pratica, lo sporco e i microbi portati in casa da cani e gatti rafforzerebbero i batteri utili e gli elementi microscopici che

vivono nel corpo del bambino, aiutandolo a difendersi dalle malattie. Dallo studio risulta anche che più gli animali girano fuori casa, più contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario dei bebè una volta rientrati tra le mura domestiche. Secondo i ricercatori che hanno condotto lo studio, la ripetuta esposizione allo sporco veicolato dagli animali aiuta il sistema immunitario a svilupparsi più velocemente del normale.



44 per cento: riduzione del rischio di sviluppare infezioni all'orecchio vivendo con un cane.

40 per cento: le famiglie italiane che hanno cani o gatti.

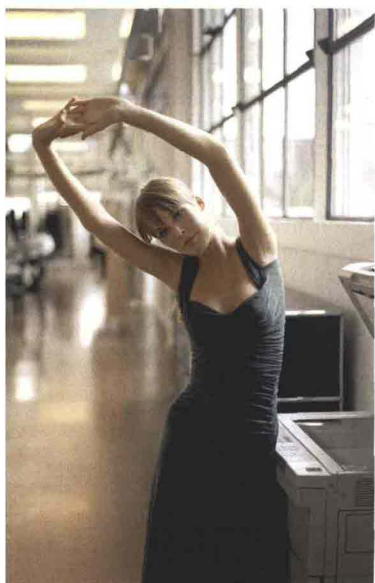
21,5 per cento quelle che vivono con un cane, per un totale di 7 milioni di animali; **19,9 per cento** quelle che possiedono un gatto (7,5 milioni di felini in totale).

PREVENIRE IL MELANOMA

Degli oltre 63.000 nuovi casi di questo tumore della pelle registrati ogni anno in Europa, più di 3.400 sarebbero attribuibili all'uso dei lettini solari, che aumenterebbero del 20 per cento il rischio di sviluppare la malattia causando circa 800 morti. Sono i numeri emersi da un'analisi effettuata dagli esperti dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, che hanno valutato i dati di 27 grandi studi sui lettini abbronzanti pubblicati tra il 1981 e il 2012 in diversi Paesi europei. Come riporta il *British medical journal*, se a immergersi nei bagni di raggi Uv sono le persone con meno di 35 anni il rischio aumenta addirittura dell'87 per cento e, comunque, sale dell'1,8 per cento per ogni singola seduta. Per prevenire, però, c'è uno strumento efficace: evitare l'abbronzatura artificiale a qualunque età. Agnese Codignola

Problemi di postura: come evitare gli sbagli

Sabato 8 settembre, in occasione della Giornata mondiale della fisioterapia, il Centro diagnostico italiano di Milano offre un consulto gratuito con il fisiatra per prevenire le patologie muscolo-scheletriche e i problemi di postura. Questi ultimi vengono valutati attraverso un innovativo strumento digitale che, attraverso semplici fotografie, genera un report in grado di permettere al paziente di capire posizioni sbagliate ed eventuali squilibri. C'è anche la possibilità di provare una seduta con un personal trainer che, con particolari tecniche, insegna a rinforzare la muscolatura a livello profondo. Prenotazioni: tel. 02/48317540 (lunedì-venerdì dalle 9 alle 17), tel. 02/48317718 (lunedì-venerdì, dalle 14 alle 17).



L'alga per lui

Si chiama *Ecklonia bicyclis*, cresce in Asia e da millenni è nota per le sue proprietà antinvecchiamento. Contiene calcio e polifenoli, ha una potenza antiossidante 30 volte superiore a quella del tè verde, neutralizza i danni dei raggi Uv e salvaguarda l'apparato urogenitale maschile. «Merito di una categoria di polifenoli (florotannini) che non si trovano nelle piante terrestri», spiega Fabrizio Iacono, docente di Urologia presso l'Università Federico II di Napoli. «Mangiandola in grandi quantità, o sotto forma di integratori, si migliora molto il benessere sessuale maschile», conclude l'esperto. Marilisa Zito

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

SE IL PESCE è crudo

di Gianna Melis

Mangiare cibi crudi è di moda soprattutto grazie al grande successo di sushi e ashimi. Una passione dilagante in molti Paesi europei, tanto che il quotidiano francese *Le Monde* ha presentato la guida *La piramide del cibo crudo*: alla base ci sono insalate e verdure verdi; al centro verdura, frutta, germogli e semi; in cima le alghe. Molte persone scelgono di mangiare alimenti crudi convinte che siano più ricchi di principi nutritivi. È davvero così? «No, è il contrario. Il calore migliora la digeribilità e la sicurezza igienica dei cibi, le proteine che hanno subito un trattamento termico sono più digeribili e assimilabili. Consumare pesce crudo espone, inoltre, al rischio di contatto con l'*Anisakis simplex*, un parassita intestinale che può causare problemi seri. È bene ricordare che il limone non sterilizza e che le cozze, consumate crude, hanno causato più volte epatiti collettive», spiega Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca ex-Inran (Istituto nazionale di ricerca per alimenti e nutrizione).



Senza contare che il pesce crudo viene proposto non solo nei ristoranti, ma anche nei supermercati. Possiamo fidarci? «I controlli sanitari sono frequenti e i pericoli si sono ridotti drasticamente. Grazie alle regole igieniche imposte dall'Unione Europea e alla diffusa correttezza di produttori e operatori alimentari, i casi d'intossicazione da carni e pesci crudi sono rari, ma non si possono escludere totalmente. Solo la cottura distrugge salmonelle, *Campylobacter* e altri germi che possono provocare patologie anche gravi», dice Mario Luini, veterinario, direttore dell'Istituto zooprofilattico di Lodi. E nel caso del pesce crudo? «Non basta che sia fresco. Quello di mare, soprattutto tonno e pesce azzurro, ma anche quello d'acqua dolce, può ospitare larve di parassiti, che sfuggono ai controlli sanitari. Per mangiarlo crudo, va congelato a temperature inferiori a -20 °C per almeno 24-36 ore, perché solo l'abbattimento termico uccide i parassiti. Mangiare carne e pesce crudi è una scelta che comporta comunque qualche minimo rischio».

ANCHE D'ALLEVAMENTO VA BENE

Il pesce d'allevamento costa meno di quello pescato, perciò molti lo considerano di serie B. «Non sempre quello pescato in mare a livello nutritivo è migliore di quello allevato, la qualità di quest'ultimo dipende dal mangime con cui viene nutrito: proteine, vitamine e altri nutrienti sono presenti nella stessa quantità, sono un po' meno gli omega 3, ma sono di più gli omega 6, acidi grassi polinsaturi utili in molti processi organici», spiega il dottor Ghiselli. Anche se è un po' più calorico e meno saporito, si tratta comunque di un alimento di qualità. G.M.

Sesso dopo il parto: bastano tre settimane

I problemi sessuali delle donne dopo il parto dipendono più da fattori psicologici che fisici e il desiderio sessuale torna ai livelli pre-gravidanza nel giro di tre-quattro settimane. È quanto emerge da uno studio dell'Università americana del Michigan, secondo il quale le donne comincerebbero a provare di nuovo il desiderio sessuale prima della fine del periodo di pausa di sei settimane raccomandato dai medici. I fattori determinanti sono il supporto del partner e le abitudini di sonno del bambino. Inoltre il sostegno del partner durante il travaglio aumenta l'intimità e il desiderio sessuale dopo il parto. Concetta Desando



In scena contro la balbuzie

Colpisce tre bimbi su 100, si manifesta tra i tre e i cinque anni, ma se permane dopo questa prima fase, meglio consultare lo specialista. Stiamo parlando della balbuzie, un disordine della parola più tipico dei maschietti. Secondo gli esperti, potrebbe essere causato da fattori genetici e scatenato da condizioni particolari, per esempio un trauma. I programmi di riabilitazione durano circa 12 mesi e prevedono simulazioni di occasioni di vita quotidiana, come telefonate, interrogazioni, ma anche teatro e doppiaggio, molto utili per i giovani pazienti. Info: (www.crc-balbuzie.it/teatro.html). Sara Rigamondi



Sonno e vaccini

Una buona dormita renderebbe più efficace la risposta immunitaria dell'organismo dopo un vaccino. È il risultato di uno studio della University of California. Alcuni scienziati hanno analizzato l'impatto del sonno sulla risposta degli anticorpi al vaccino contro l'epatite B in un gruppo di adulti fra i 40 e i 60 anni: chi aveva dormito meno di 6 ore rischiava il volte di più di non sviluppare un'adeguata risposta alla vaccinazione rispetto a chi aveva dormito almeno per otto ore. S.O.

Gettyimages, LuzPhoto, TipsImages, Corbis



Babbo agé, figli longevi

È il riscatto dei papà avanti con gli anni: secondo uno studio americano, infatti, gli uomini che concepiscono un figlio in tarda età trasmettono alla prole la longevità.

Il segreto sta nel Dna, in particolare nei telomeri, i cappucci protettivi delle estremità dei cromosomi, la maggiore lunghezza dei quali è sinonimo di una migliore aspettativa di vita. Dallo studio è appunto emerso che i cromosomi contenuti negli spermatozoi dei papà attempati hanno telomeri più lunghi da passare ai figli, proprio perché si allungano con l'avanzare dell'età. *Concetta Desando*

La molecola salva denti

I ricercatori della Yale University (Usa) e quelli dell'Università di Santiago del Cile hanno scoperto una molecola in grado di eliminare lo *Streptococcus mutans*, il batterio che causa la carie. Chiamata Keep 32, è molto versatile, come il fluoro, finora unico presidio contro la carie, e potrebbe essere aggiunta a dentifrici, colluttori e gomme da masticare. *S. O.*

Mangi lo yogurt, ti passa la fame

È in arrivo un nuovo additivo anti-fame per yogurt e frullati. Si tratta della metilcellulosa, sostanza utilizzata come addensante dall'industria alimentare da oltre



50 anni. Ma una sua nuova versione, messa a punto recentemente, è in grado di attraversare lo stomaco più lentamente rispetto al composto originale, inducendo una prolungata sensazione di sazietà. Risultato: al momento del pasto successivo si introducono il 13 per cento in meno di calorie. *S.R.*

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

Specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

CREME DA NOTTE: come agiscono

«Gentile dottoressa, in profumeria e in farmacia gli addetti alle vendite consigliano sempre di abbinare la crema da giorno a quella da notte. È davvero utile usarle entrambe?». *Fulvia Ravizza, Savona*

La necessità di trattamenti cosmetici durante la notte è legata alla fisiologia cutanea. O meglio ai cosiddetti ritmi biologici circadiani, che si chiamano così perché si ripetono ogni 24 ore e sono influenzati e attivati dall'azione della luce sul nostro cervello (ipotalamo/ipofisi). Numerose ricerche dimostrano che le cellule epidermiche sane si moltiplicano principalmente di notte, fra l'una e le quattro del mattino, in relazione alla secrezione dell'ormone della crescita (GH), sintetizzato dall'ipofisi. L'alterazione del ritmo veglia-sonno ha notevoli ripercussioni sulla cute e sulla sua funzione barriera. Il GH viene liberato nelle prime ore di sonno e la privazione di quest'ultimo ne diminuisce molto il livello. L'andamento di questo ormone, che segue appunto i ritmi circadiani di sonno e veglia, motiva quindi l'utilizzo di cosmetici nelle ore serali, durante le quali la pelle si rigenera e si ossigena meglio, in quanto l'aumento del GH la induce a produrre più proteine (che rinforzano le strutture di sostegno).

In queste condizioni fisiologiche la pelle è predisposta ad assorbire meglio le sostanze nutritive. Va da sé che, per ottimizzare queste azioni, bisogna pulirla bene con un detergente. Azione irrinunciabile, anche per chi non si trucca, in quanto è essenziale eliminare dall'epidermide ogni traccia di elementi potenzialmente tossici o irritanti, per esempio i metalli pesanti



ti nello smog. Senza contare che le creme da notte per il viso contengono sostanze che di giorno possono irritare (vari esfolianti o il retinolo). Sul versante corpo, occorre ricordare che il meccanismo d'azione dell'ormone GH induce a sfruttare meglio le sostanze lipolitiche (tra cui caffeina e ginseng) e drenanti (centella, erusco), indicate per contrastare la cellulite.

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hearst.it

Cuore a rischio? Lo svela il gruppo sanguigno

Chi ha il sangue di tipo A, B o AB ha una probabilità maggiore di essere colpito da patologie coronariche rispetto a chi appartiene al gruppo 0. Più precisamente, secondo uno studio americano le persone appartenenti al gruppo sanguigno AB, il più raro, hanno il 23 per cento di possibilità in più di sviluppare malattie cardiache, l'11 per cento quelle del gruppo B e il 5 per cento quelle del gruppo A. La percentuale di rischio è invece quasi nulla per il gruppo 0. C.D.

Affamati dallo stress

Un italiano su tre non ha un rapporto equilibrato con il cibo: non mangia per fame, ma per insicurezza e ansia. È il risultato di un sondaggio dell'Eurodap, l'associazione europea disturbi da attacchi di panico. Gli stressati si alimentano in fretta, gustano poco i cibi e raramente posano la forchetta quando sono sazi. Un comportamento tipico del pasto serale quando, finita la corsa per rispettare gli impegni, si ha la sensazione di potersi dedicare di più a se stessi, almeno a tavola. Risultato: mangiamo troppo, ingrassiamo e i nostri disagi psicologici aumentano.

C.D.



“Cocktail” anti Aids

Realizzato da alcuni ricercatori dell'Istituto superiore di sanità e somministrato per un periodo limitato, ha indotto nell'organismo animale l'autocontrollo dell'infezione, anche sospendendo le terapie abituali contro la sindrome da immunodeficienza acquisita. Dunque, questa cura indurrebbe il sistema immunitario a tenere sotto controllo il virus anche in assenza di farmaci specifici, aprendo la strada all'interruzione dei trattamenti a vita. S.R.

TipsImages, GettyImages