

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA

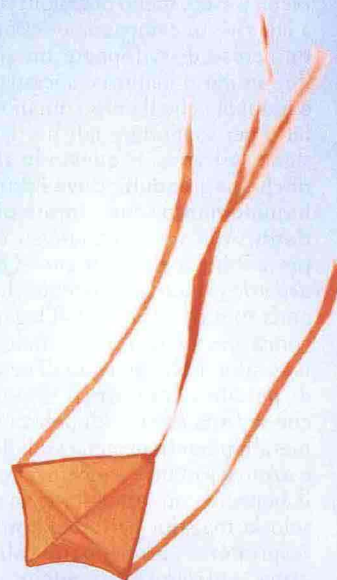
www.ecostampa.it

Come evitare i danni dell'inquinamento

Come ogni anno, a metà ottobre scorso è iniziata la (triste) conta degli sforamenti dei limiti europei ai livelli degli inquinanti atmosferici: i riscaldamenti domestici contribuiscono per non meno del 30 per cento a rendere l'aria delle grandi città irrespirabile. E, come ogni anno, sono arrivati gli allarmi degli esperti, in particolare per quanto riguarda i **bambini, sempre più soggetti a varie forme di patologie respiratorie e allergiche strettamente collegate con l'esposizione allo smog.** Questa volta sono gli stessi pneumologi italiani, riuniti a congresso a Milano, a parlare di "emergenza bambi-

ni", come ha spiegato Stefano Centanni, direttore della Clinica delle malattie respiratorie dell'ospedale San Paolo del capoluogo lombardo e presidente della Società italiana di medicina respiratoria: «Tra il 1996 e il 2005 **i tassi di asma nelle grandi città del mondo industrializzato sono aumentati del 30 per cento**, e questo è grave perché nei bambini il danno alla funzionalità respiratoria è cumulativo (cioè si aggrava ogni anno) e porta con sé una minore resistenza alle infezioni. Si calcola che oggi l'asma colpisca circa il dieci per cento dei bambini italiani, contro il 5,3 per cento degli adulti».

segue



Gettyimages

GIOIA 139

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

LA BUONA VITA / SALUTE / ALIMENTAZIONE / BENESSERE

La colpa, va detto, non è tutta dell'inquinamento atmosferico: una parte di responsabilità ce l'ha anche lo stile di vita che ha visto, negli ultimi decenni, tutti - bambini compresi - mangiare di più e peggio, muoversi di meno e avere meno occasioni rispetto a chi vive in campagna o in famiglie numerose di sviluppare un sistema immunitario maturo e adeguato. Ma è indubbio che il corpo umano non è fatto per sopportare tali livelli di sostanze estranee. E **questo lo si vede anche negli adulti, dove i danni da inquinamento sono sempre più evidenti**. Allo stesso congresso è stato presentato il *Libro Bianco-Qualità dell'aria e salute*, documento che fotografa in modo esaustivo il legame tra composizione dell'aria e salute di chi la respira. Ebbene: i dati di centinaia di pubblicazioni ormai dimostrano che se l'aria è carica di polveri sottili, metalli pesanti, ozono, ossidi di zolfo e azoto e sostanze cancerogene come il benzene, ad aumentare non sono solo la maggior parte delle malattie respiratorie (broncopatie, allergie, asma, enfisemi), ma anche quelle cardiovascolari, quelle allergiche in generale, alcune forme di tumore (per esempio, quello al seno), le complicazioni per la gravidanza e il parto e per lo sviluppo del neonato, i ricoveri in pronto soccorso e i decessi. Che fare? Sempre secondo il *Libro Bianco*, **lo sforzo principale deve essere profuso nelle politiche antinquinamento**: tutti i dati dimostrano che la salute migliora nettamente quando si introducono norme severe sulla circolazione dei veicoli in-

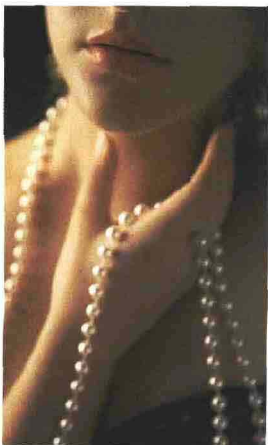
Le otto regole antiasma

- 1** TENERE I BAMBINI in braccio quando ci si trova nel traffico e farli respirare il più possibile verso l'alto.
- 2** ELIMINARE MUFFE, spore e inquinanti chimici dagli ambienti chiusi.
- 3** EVITARE DI FUMARE vicino ai bambini: il fumo, tra l'altro, riduce l'efficacia dei cortisonici inalatori usati da chi soffre di asma.
- 4** TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO del bambino: l'obesità aumenta il rischio di asma perché non permette ai polmoni di dilatarsi come dovrebbero.
- 5** EVITARE GLI SPORT ALL'ARIA APERTA quando si registrano picchi di inquinamento.
- 6** UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA in gravidanza influenza positivamente lo sviluppo polmonare.
- 7** ADOTTARE UNA DIETA ricca di frutta e verdura: gli antiossidanti riducono i danni dei radicali liberi e abbassano il rischio di asma.
- 8** TRA TUTTI GLI SPORT, il nuoto sembra il più adatto perché migliora la funzionalità polmonare e insegna a sincronizzare gli atti respiratori.

nanti, sui riscaldamenti, sulle emissioni delle industrie.

Ma anche le buone abitudini possono aiutare - e molto - a respirare meglio. Spiega Centanni: «Oltre a non fumare, bisogna avere il più possibile una dieta ricca di frutta e verdura fresca, evitare le attività all'aperto nei giorni e nelle ore di picco degli inquinanti, cambiare spesso l'aria negli ambienti chiusi bonificando - quando è il caso - da muffe e sostanze chimiche, tenere il peso sotto controllo e svolgere attività fisica».

Agnese Codignola



UN COLLO DA GUARDARE

La zona del collo e del décolleté è soggetta a invecchiamento precoce. I cosmetici ormai agiscono su più fronti. Come la nuovissima formulazione (*Skin Project Collo e Décolleté*) che di notte idrata ed elasticizza la pelle, mentre di giorno la rassoda e illumina. L'epidermide invecchiata mostra una notevole diminuzione delle emissioni fluorescenti nelle regioni del blu e del verde dello spettro elettromagnetico: applicando una polvere di diamante con particelle sferiche, si modifica tale diminuzione, in quanto si converte la luce Uv invisibile in luce blu. Così le particelle, intrappolate nei solchi, minimizzano l'apparenza della ruga e donano luminosità alla pelle. **Raimonda Boriani**
Info: (www.seventybg.it).

PSICOFITNESS in Toscana

Giorgio Nardone, psicoterapeuta fondatore del Centro di terapia strategica di Arezzo e ideatore della "dieta paradossale", si occupa di disturbi dell'alimentazione. A La Solaia, relais sui colli di Civitella in Val di Chiana, è possibile seguire un programma di remise en forme personalizzato sotto la guida del professore e del suo team con corsi di psicofitness. C'è anche la possibilità di utilizzare servizi di coaching strategico per sviluppare al meglio i propri talenti. «L'obiettivo», spiega Nardone «è quello di risvegliare nelle persone la sensazione del piacere in tutte le sue forme per trovare un equilibrio duraturo nel rapporto col proprio corpo».

Franca Cassine

Info: (www.lasolaia.it).

**ARRIVA
la celocentesi**

In principio fu la fetoscopia, che prelevava sangue dal feto o dal cordone ombelicale. Poi arrivarono la cordocentesi, l'amniocentesi e la villocentesi. Ora si apre l'era della celocentesi, un **esame prenatale ancora meno invasivo dei precedenti**. Che è capace di dire, con una precisione prossima al cento per cento tra la settima e la nona settimana di gestazione, se l'embrione si svilupperà in un bambino talassemico. La cavità celomatica è una parte del corpo che durante la gravidanza sta tra il sacco amniotico e l'addome e così raccoglie anche cellule del feto. Il vantaggio è che **per raccogliere il liquido celomatico in cui navigano le cellule embrionali basta arrivare dalla vagina**, senza che ci sia bisogno di toccare il sacco amniotico e quindi con meno rischi. Il risultato nell'uso della celocentesi è



merito dello studio condotto all'ospedale Vincenzo Cervello di Palermo dall'équipe dell'ematologo Aurelio Maggio con la collaborazione del ginecologo George Makrydimas grazie alla Fondazione Franco e Piera Cutino Onlus, che si occupa di talassemia. In tre anni, su 111 casi, la celocentesi ha fornito 110 diagnosi corrette. I ricercatori pensano che **questa tecnica potrà essere estesa alla sindrome di Down, alla fibrosi cistica e ad altre malattie**. *Paolo Magliocco*

**LA TAVOLA
degli italiani**

Gli italiani sanno scegliere cosa mangiare, più del 72 per cento si informa sui valori nutrizionali degli alimenti e circa il 40 per cento consulta un esperto per la propria alimentazione. Questi dati emergono da una ricerca condotta da Future Concept Lab e Galbusera sui comportamenti alimentari degli italiani. L'indagine fotografa un Paese che pensa alla salute senza rinunciare al gusto. Gli italiani sono coscienti che il cibo contribuisce significativamente allo "stare bene", e per questo cerca prodotti con ingredienti naturali. Il 75 per cento degli intervistati è convinto che spetta ai genitori educare i figli al mangiare sano. *G.M.*

www.ecostampa.it

Lascia in eredità un futuro senza sclerosi multipla.

Prof. Mario A. Battaglia
Presidente FISM
Fondazione Italiana Sclerosi Multipla

Con un lascito testamentario puoi decidere tu il futuro di migliaia di persone.

"Da tanti anni sono impegnato nella lotta contro la sclerosi multipla, questa grave malattia del sistema nervoso centrale che colpisce tanti giovani e donne. Un lascito è un gesto semplice ma di grande valore, ci aiuta a garantire nel tempo le nostre attività di assistenza e a dare sempre più forza alla ricerca scientifica. Per arrivare finalmente a un mondo libero dalla sclerosi multipla: **lo l'ho fatto**".



www.aism.it



un mondo libero dalla SM

PER RICEVERE GRATUITAMENTE LA GUIDA "L'IMPORTANZA DI FARE TESTAMENTO: UNA SCELTA LIBERA E DI VALORE" POTETE COMPILARE IL COUPON E INVIARLO IN BUSTA CHIUSA A:
AISM ONLUS - VIA OPERAI, 40
16149 GENOVA
OPPURE CONTATTARCI AL NUMERO 010/2713412
O CON EMAIL EMANUELA.DIPIETRO@AISM.IT

NOME _____

COGNOME _____

INDIRIZZO _____

N° _____

CAP _____ PROV. _____

CITTÀ _____

TEL. _____

EMAIL _____

GIOIA/2011

Le informazioni da lei rilasciate saranno inserite in una banca dati e potranno essere utilizzate da FISM, Fondazione Italiana Sclerosi Multipla - Via Operai, 40 - 16149 Genova - esclusivamente al fine di informarla sulle attività, iniziative e necessità della Fondazione stessa, nel rispetto di quanto disposto dall'articolo 7 del Decreto Legislativo 196/03 in materia di "tutela dei dati personali". In qualsiasi momento potrà consultare, modificare, opporsi al trattamento dei suoi dati rivolgendosi a: FISM - Via Operai, 40 - 16149 Genova.

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

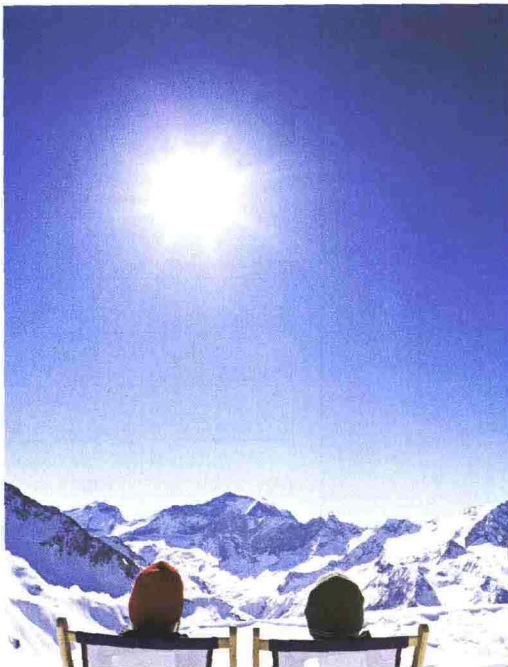
FOTOPROTEZIONE in montagna

"Quest'anno faremo una settimana di vacanze sulla neve, in alta quota. Sono un po' preoccupata per la mia pelle, secca e sensibile, e quella di mio figlio di otto anni, chiara e delicata. A cosa devo prestare attenzione e quali regole devo seguire?" Giorgia F.

In alta montagna la pelle è sottoposta a condizioni estreme. Salendo di altitudine, la distanza dal sole si riduce e diminuisce la pressione atmosferica. Ogni mille metri di quota i raggi aumentano più del 10 per cento, senza contare che sui ghiacciai il riflesso della neve incrementa del 100 per cento la quantità di raggi ricevuti. In montagna, inoltre, l'aria è più tersa e priva di pulviscolo, quindi filtra di meno. **L'incontro tra ossigeno e raggi ultravioletti genera radicali liberi:** la causa principale di invecchiamento della pelle. È quindi essenziale utilizzare creme solari con fattore di

protezione alto o ultra (da Spf 50). Meglio schermi fisici a base di ossido di zinco, che riflettono i raggi Uv per i bambini, e schermi fisici e filtri chimici (questi ultimi riducono la potenza delle radiazioni solari prima che giungano sulla pelle) negli adulti, specialmente se la cute è chiara e sensibile. Bisogna **scegliere protezioni in grado di proteggere la pelle da Uva, Uvb e infrarossi**, questi ultimi responsabili del calore, e in grado quindi di creare fastidiosi rossori e vasodilatazioni. È bene inoltre comprare specifiche formulazioni antifreddo, arricchite ad esempio con vitamina E, sostanze anti-

ossidanti che contrastano i danni da fotoinvecchiamento. **Zone delicate come contorno occhi, naso, bocca e orecchie, vanno difese con creme e stick con fattore elevato**, da applicare ogni due ore. Le labbra, infatti, a differenza della cute del resto del corpo, non hanno uno strato corneo, per cui vanno protette con cura, specie se si soffre di herpes, il cui virus, "dormiente" nelle terminazioni nervose della pelle, tende a riattivarsi in seguito a stimoli quali vento, sole, freddo e stress. In più, dato che vento e freddo incentivano screpolature e secchezza, consiglio di nutrire le labbra con uno stick arricchito al burro di karité, ammorbidente e addolcente.

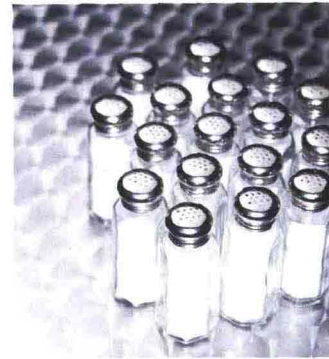


Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

CONTRO IL LINFOMA

Lascia che le nuvole vadano via è il titolo del libro che Giuliano Meroni, medico, ha scritto per raccontare la sua lotta contro il linfoma. Non pagine tristi o dolorose, ma un messaggio di ottimismo e di forza dalla prima all'ultima pagina. Il ricavato della vendita andrà a favore dell'Associazione malattie del sangue, che finanzia la ricerca scientifica e borse di studio per la specializzazione di medici, biologi, tecnici e infermieri. **G.M.**

Info: (www.ams-onlus.org).



SALE Scegli iposodico

Basterebbe aumentare il consumo di sale iposodico - in cui il sodio viene sostituito dal potassio - per abbassare i valori della pressione. Lo ricordano i cardiologi della Wageningen University olandese, che hanno analizzato i consumi di 21 Paesi tra cui Stati Uniti, Cina, Nuova Zelanda, Germania: il contenuto medio di potassio varia da 1,7 a 3,7 g al giorno (al di sotto dei 4,7 g consigliati). Se si assumessero 4,7 g, i valori medi di pressione scenderebbero di 1,7-3,2 mm di mercurio, e lo stesso si otterrebbe se si rinunciassero a 4 g di sodio al giorno. Se ne introducono 9-12 g al giorno, mentre l'Oms parla di 5 grammi al massimo. A.C.



Famiglia

di Laura Hoesch

avvocato, esperta in Diritto di famiglia

ADULTERIO Che cosa dice la legge

"Vorrei sapere se esiste il reato di adulterio e se questo rende chi lo commette responsabile della separazione". Gloria C.

Una volta l'adulterio era un reato punito dalla legge con la reclusione sino a un anno; se si trattava di una relazione adulterina, la reclusione era addirittura sino a due anni. **La particolarità di quel reato era il fatto che riguardava solo le donne: il marito tradito poteva denunciare penalmente la moglie, l'uomo complice del tradimento poteva essere condannato come correo della donna adultera.** La norma è stata dichiarata illegittima dalla Corte Costituzionale alla fine degli anni '60. A quell'epoca non esisteva la separazione se non in base ad accordi tra i coniugi oppure per colpa; non c'era la possibilità di rivolgersi al giudice e chiedere che pronunciasse la separazione senza responsabilità di nessuno. **A quell'epoca le donne che avevano una relazione con un uomo diverso dal marito spesso venivano private dell'affidamento dei figli.** Le cose sono per fortuna cambiate negli anni '70 quando, oltre all'eliminazione del reato di adulterio, è stata introdotta **nel 1975 la riforma del diritto di famiglia, che ha reso uguali i coniugi a tutti gli effetti** e ha consentito la separazione sul semplice presupposto dell'intolleranza della convivenza. Il tradimento viene ancora preso in considerazione, ma solo sotto il profilo civilistico dell'addebito se è la causa della separazione. Però, nella maggior parte dei casi, i tradimenti sono la conseguenza e non la causa della crisi familiare. A volte è una via di fuga e non sempre è una conquista. Questo è il motivo per cui talvolta abbiamo ragione a essere disperate per il tradimento



dei nostri mariti, ma la maggior parte delle volte dovremmo invece essere capaci di sentimenti di riconoscenza per chi è stato più coraggioso di noi nel mettere allo scoperto la crisi che già esisteva. **Non sempre, quindi, chi tradisce ha la responsabilità della rottura. Lo è di più chi tradisce conducendo una doppia vita all'insaputa dell'altro,** chi umilia l'altro; ma lo è meno chi confessa, chi pone sul tavolo la questione e agisce con l'altro in condizioni di chiarezza e di rispetto della sua persona, pur nella difficoltà e nel dolore della rottura.

Inviare le vostre lettere per Laura Hoesch all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

La BuonaVita è a cura di STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI

COSMETICI: le donne sanno scegliere

Secondo una ricerca di Demoskopea per La Roche-Posay, le italiane sono attente agli ingredienti dei cosmetici e controllano che tra di essi non ci siano metalli pesanti, conservanti e alcol. Chi soffre di allergie (circa il 40 per cento) verifica l'assenza di parabeni e sali di alluminio.

Poche conoscono la differenza tra pelle sensibile, intollerante e allergica: queste evitano i prodotti che sull'etichetta segnalano Peg e Ppg, lauretossolfato di sodio, tetrasodium Edta e triclosan. G.M.

Info: (www.laroche-posay.it).



IN FARMACIA col cellulare

Il servizio per la ricerca delle farmacie di turno è disponibile anche sul cellulare. Il servizio permette di localizzare le farmacie aperte vicine al luogo dove ci si trova. Per usufruire del nuovo servizio, è necessario avere un cellulare dotato di sistema operativo Windows Phone 7 e scaricare l'applicazione dai principali Mobile Application Stores. **Gianna Melis**
Info: (www.apertodomonica.com/modomodo.asp).