

## LA BUONA VITA SALUTE / BENESSERE

# 1928

Lo scozzese  
Alexander Fleming  
scopre l'antibiotico  
penicillina

# 27

agosto 1942:  
il *Times* pubblica  
un editoriale  
intitolato *Penicillium*,  
sottolineando le  
speranze di cura legate  
a questa sostanza

# 1

miliardo e 38  
milioni di euro:  
spesa per gli  
antibiotici  
in Italia nel 2009



### **TROPPI ANTIBIOTICI PER I BAMBINI ITALIANI**

Il 52 per cento dei piccoli di casa prende questo tipo di medicinale almeno una volta l'anno, contro il 14 per cento dei bambini inglesi, assumendoli anche quando non c'è una reale necessità. Lo ha evidenziato un recente convegno sull'uso razionale dei farmaci organizzato dall'Istituto Mario Negri di Milano, diretto da Silvio Garattini. Il dato riflette una tendenza generale, come ha sottolineato l'Agenzia italiana del farmaco (Aifa): anche gli adulti (per la precisione, il 44 per cento) si curano con gli antibiotici almeno una volta all'anno. Campania, Puglia e Sicilia, da sole, determinano il 60 per cento dell'eccesso di consumi nel nostro Paese. E non si tratta solo di uno sperpero di risorse (calcolato in 400 milioni di euro all'anno): l'overdose, sottolinea l'Aifa, ha determinato un tasso di antibiotico-resistenza tra i più alti in Europa, con il risultato che tali farmaci risultano sempre meno efficaci. Un'altra pericolosa abitudine italiana è sospendere la terapia appena ci si sente meglio: in realtà, sottolineano gli esperti dell'Agenzia, così facendo i batteri ancora presenti nell'organismo possono sviluppare strategie per resistere ai futuri antibiotici. **Pia Bonanni**

Gettyimages

## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

### FESTEGGIARE SENZA INGRASSARE

Il primo regalo di Natale? Tre-cinque chili in più nel periodo dalla Vigilia all'Epifania. Del resto tutti i piatti della tradizione sono ipercalorici: dai tradizionali Christmas pudding inglesi ai panspezziati dei Paesi del Nord Europa, dai *regalitos* messicani al tacchino all'americana, dal capponne ripieno al cotechino con le lenticchie. Non sfuggono al "buono, ma ingrassante" panettone, struffoli napoletani, pangiallo laziale, mostaccioli siciliani. «Nei menù delle feste ci sono grandi quantità di grassi, con picchi che superano il 25 per cento a porzione. E sono contenuti non solo nei dolci, ma anche nei piatti salati», spiega Pietro Migliaccio, nutrizionista, gastroenterologo e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. Qualche conto: a parità di peso (100 grammi), il cotechino ne contiene la maggior quantità: 34,1 grammi; il capponne 15; la gallina 12,3; il pollo 10,6; il tacchino sei e il maiale otto.

«Scegliere il pesce al posto della carne, come accade spesso per la cena della Vigilia, è utile per chi deve perdere peso. Ma non dimentichiamo che frittture, sughi e condimenti sono banditi per chi è a dieta», precisa Migliaccio. E i dolci? «I grassi sono 19 grammi per ogni fetta di pandoro e 14 per il panettone. Il torrone al cioccolato con nocciole raggiunge addirittura i 50 grammi a porzione», continua l'esperto. E allora, come passare indenni i fatidici 14 giorni di festa? «Godendosi la buona tavo-

*Mangiare troppa fa male anche ai denti. Consigli per evitare carie e gengiviti nel sito (www.aidditalia.it), dell'Associazione igienisti dentali italiani*



la, prediligendo però la qualità alla quantità e riducendo le portate», spiega l'esperto. «Niente concessioni invece per chi soffre di diabete, ipertensione, scompensi cardio-circolatori e per chi ha avuto un ictus cerebrale, un infarto o ha manifestato un'insufficienza renale». Senza dimenticare i consigli "salva-linea", come quelli nel box qui sotto, messi a punto dal professor Migliaccio. *Agnese Ferrara*

### I RIMEDI PER LE ABBUFFATE

**Dieta del giorno del pasto-abbuffata:** prima colazione con tè o latte scremato, 30-40 g di pane tostato o due fette biscottate. Pasto successivo alla mangiata: 250 g di frutta qualsiasi, o 200 g d'uva.

**Dieta del giorno dopo l'abbuffata:** colazione come il giorno precedente. Pranzo: 80 g di tonno sott'olio sgocciolato, 75 g di formaggio fresco magro, un contorno di verdure, 30 g di pane. Cena: un uovo o un hamburger da 100 g o 80 g di pesce. Verdure a piacere, 30 g di pane.

**Dieta preventiva** (circa 1.250 kcal), da fare per 4-5 giorni prima del periodo "a rischio". Colazione: un bicchiere di latte scremato con caffè o tè, un cucchiaino di zucchero, due fette biscottate. A metà mattina: un frutto o uno yogurt magro o un cappuccino o una spremuta d'arancia. Pranzo: due uova sode o 80 g di tonno sott'olio sgocciolato o 50 g di prosciutto, verdure a piacere (no patate, legumi o mais), un cucchiaino d'olio, 40 g di pane. Cena: un secondo di carne o pesce, verdure, un cucchiaino d'olio, 40 g di pane. La cena può essere sostituita con 80 g di pasta o riso al pomodoro e 20 g di tonno o carne trita o 50 g di vongole o un cucchiaino di pesto e un frutto.

# 3

**al massimo le porzioni di formaggio da consumare in una settimana per una alimentazione corretta (peso di una porzione: 100 g per i formaggi freschi, 50 per quelli stagionati)**

(fonte Inran)

#### NEWS

### A MISURA di zampa

Durante le festività non dobbiamo pensare solo alla nostra alimentazione, gli eccessi fanno male anche a cani e gatti. Inoltre, non devono mangiare i nostri cibi, per esempio quelli che contengono noccioli, perché per loro potrebbero essere davvero pericolosi. Le feste, poi, possono essere particolarmente stressanti per un animale: confusione, bambini che girano per casa, lo shock dei botti dell'ultimo dell'anno. Se avete dei dubbi, chiedete consiglio al vostro veterinario. Utili informazioni sulla corretta alimentazione di Fido e Micio anche nel canale (<http://www.youtube.com/RoyalCaninIT>).



Contrasto, GettyImages

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

### UN VISO GIOVANE anche dopo gli anta

«Cara dottoressa, dopo i cinquant'anni il mio viso non è più tonico come prima. Ho sentito parlare di radiofrequenza. Ma so che ne esistono tipi diversi. Mi spieghi le differenze?». *Giorgia, Treviso*

La radiofrequenza è una metodica ormai consolidata per il trattamento degli inestetismi legati all'invecchiamento cutaneo. Usata inizialmente per contrastare il rilassamento di viso e décolleté, con il consolidarsi dell'esperienza viene applicata anche ad addome e glutei, e per migliorare l'aspetto di smagliature e cicatrici da acne. **Questi effetti si ottengono con apparecchi specifici, che emettono appunto radiofrequenze, in grado di determinare la contrazione delle fibre collagene** (le strutture di sostegno della pelle) superficiali e profonde, fino alla fascia muscolare. Una tecnica completamente diversa da quelle laser, che agiscono secondo il principio della fototermodisi selettiva, in cui l'energia luminosa bersaglia una zona circoscritta e, trasformandosi in calore, distrugge i tessuti. L'effetto biologico del calore prodotto dalla radiofrequenza è invece la denaturazione delle fibre collagene, con conseguente contrazione delle fibre stesse. In contemporanea si assiste a una stimolazione dell'attività dei fibroblasti (cellule dermiche produttrici di collagene), con sintesi di nuovo collagene e aumento della densità dermica. **Esistono vari tipi di radiofrequenza:** monopolare e bipolare (en-

trambe con sistema di raffreddamento superficiale anti-ustione) e tripolare, a seconda che la penetrazione dell'energia termica sia profonda, superficiale o mista. Già dagli studi effettuati sui tessuti sottoposti ad azione termica con altri dispositivi medici (laser), sappiamo che lo stimolo alla produzione di nuove fibre collagene avviene per temperature tra i 50 e 60 °C. A temperature inferiori lo stimolo termico è insufficiente, il che esclude la radiofrequenza tripolare che arriva al massimo a 40 gradi, mentre temperature superiori possono essere dannose per i tessuti. La monopolare penetra nel derma a tutto spessore e giunge fino alla fascia muscolare superficiale, mentre la bipolare, rimanendo più in superficie, non raggiunge con una tem-



peratura clinicamente efficace gli strati profondi del derma. **Recentemente, è stata messa a punto anche la modalità frazionata**, chiamata così per alcune analogie col laser frazionale, che interviene direttamente sull'epidermide, consentendo di agire anche in superficie, sulla texture cutanea, con un'azione di rinnovamento epidermico.

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica [giolaposta@hearst.it](mailto:giolaposta@hearst.it)



## SIGARETTA anti fumo

L'idea regalo per l'amico fumatore che dice sempre che vuole smettere, ma non ci riesce? La sigaretta elettronica T-Fumo™, che assomiglia a quella vera, ma non brucia, non contiene tabacco, nicotina, (di)etilene glicole, catrame e altre sostanze cancerogene. Sulla sua estremità c'è un diodo che si illumina durante l'aspirazione. **Facendo un tiro, si chiude il contatto e si produce aria calda che fa evaporare acqua distillata contenuta in un apposito filtro: in questo modo si genera vapore, simile al fumo di una sigaretta vera. La sensazione è quella di fumare, ma non si immettono nei polmoni sostanze pericolose. T-Fumo™ è disponibile in diverse versioni e confezioni, in vendita nelle farmacie e nelle parafarmacie, e sostiene i progetti di ricerca della Fondazione Umberto Veronesi per il progresso delle scienze.** *Eleonora Iori*

*Nel 2010 i morti sulle strade sono stati 4.090. L'84 per cento degli italiani vuole l'introduzione del reato di omicidio stradale*

(fonte Ania)

**600** mila: numero di cani randagi in Italia, di cui circa 200mila vivono nei canili. Il 25 per cento degli abbandoni avviene nei periodi di ferie. **I gatti senza padrone sono 2.600mila** (fonte Lav)

Gettyimages

## L'OBESITÀ NON dipende dalla pigrizia

Dieta ed esercizio fisico non aiutano le persone grasse a dimagrire. Parola di Joseph Proietto dell'Università di Melbourne. «L'obesità», spiega l'esperto, «è dovuta a mutamenti ormonali che inducono il corpo a ritornare a quello che considera il peso di riferimento. Quando una persona acquista chili in più, il suo stato viene difeso a livello fisiologico. Dobbiamo, quindi, concentrare l'attenzione sulla prevenzione, evitando che una persona diventi obesa fin dalla prima infanzia». In assenza di agenti farmacologici sicuri, efficienti e utilizzabili per lungo tempo senza effetti collaterali, per ottenere una perdita di peso consistente l'esperto australiano consiglia la chirurgia bariatrica, che consente di ridurre l'assunzione di cibo tramite la diminuzione della capacità gastrica (interventi di restrizione) o riducendo l'assorbimento degli alimenti da parte dell'intestino (interventi malassorbitivi).

Sara Rigamondi

*L'80 per cento del latte italiano diventa formaggio. La percentuale restante latte alimentare o yogurt*

(fonte Assolatte)



## AGGIUNGI un posto a tavola

Non solo pacchi e fiocchetti: Natale potrebbe essere l'occasione giusta per regalare o regalarsi un "amico di pelo", magari scegliendolo tra i tanti cani e gatti abbandonati che vivono nei rifugi di tutta Italia. E se proprio non si può prenderne uno in casa, si può sempre adottarlo a distanza. Per dare una mano o saperne di più: Lega nazionale per la difesa del cane, sezione di Milano: tel. 02/2610198; [legadelcane@virgilio.it](mailto:legadelcane@virgilio.it).



## COSÌ SI EVITANO I MIX PERICOLOSI DI FARMACI

Non vi ricordate se i principi attivi del vostro tranquillante sono potenziati dall'antistaminico? No problem. È possibile evitare cocktail pericolosi, grazie a myHealthbox®, foglio informativo elettronico sempre aggiornato e disponibile sui più diffusi smartphone. Per l'utilizzo basta registrarsi e seguire le istruzioni relative al proprio farmaco. Il foglio informativo elettronico eLeaflet® permette inoltre di accedere, ove indicato dal produttore e sempre tramite smartphone o web, a una serie di servizi innovativi, per esempio il calcolatore dei dosaggi specifico per un dato medicinale, il collegamento a un numero di assistenza medica o il supporto per l'ascolto e la navigazione vocale che permette anche ai non vedenti di sapere che cosa c'è scritto nel foglio illustrativo.

Info: ([www.myHealthbox.eu](http://www.myHealthbox.eu))

Maria Angela Masino

# 60 miliardi

**di euro all'anno: fatturato dell'agropirateria, ovvero l'imitazione di cibi made in Italy, dai prosciutti all'olio extravergine, dai formaggi (soprattutto Grana Padano e Parmigiano Reggiano) ai vini. Questa cifra è circa 2,6 volte superiore al valore delle esportazioni italiane di prodotti agroalimentari.**

(fonte Ismea)

### NEWS

## A FIN DI BENE

Decorazioni per l'albero, biglietti augurali, giocattoli: sono alcuni esempi dei regali proposti dall'Unicef. Acquistandoli, si contribuisce alla raccolta di soldi destinati ad aiutare i bambini dei Paesi dove il Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia opera. Per acquisti: ([www.prodottiunicef.it](http://www.prodottiunicef.it)), numero verde 800/767655, presso i punti d'incontro Unicef ([www.unicef.it](http://www.unicef.it)), presso Coop, Esselunga e molti uffici postali.



La Buona Vita è a cura di PAOLA PARDIERI