

Salute

DA OGGI VISITE GRATIS DAI BIOLOGI NUTRIZIONISTI

Quei vantaggi del mangiare mediterraneo

Da oggi sino al 24, l'Ordine nazionale dei biologi vara la seconda edizione di "Mangiare & Salute": visite gratuite in tutta Italia con un biologo nutrizionista. Dopo il successo della prima edizione, ciascuno di noi, può usufruire senza spendere un soldo di una consulenza di un biologo nutrizionista. Collegandosi al sito www.mangiareesalute.it si può trovare lo specialista più vicino. Sono oltre mille i professionisti che hanno aderito alla iniziativa. «Dopo poco tempo dalla conclusione della prima edizione - spiega Ermanno Calcatelli, presidente nazionale dei biologi - il consiglio dell'ordine ha voluto riproporre la manifestazione e dare ascolto ai tanti colleghi che ci chiedevano di organizzare una nuova settimana dedicata all'alimentazione mediterranea. L'entusiasmo per questo evento ci ha letteralmente contagiato, portandoci a ripetere l'iniziativa nel più breve tempo possibile».

Sono molteplici gli studi che dimostrano come la dieta mediterranea presenti diversi vantaggi: aiuta a perdere peso, in un'epoca come la nostra infarcita di merendine e cibo spazzatura, dove una buona fetta del-

"Mangiare & Salute"
al via la nuova campagna

la popolazione non ha un bel rapporto con la bilancia; previene le malattie cardiovascolari e riduce il rischio del diabete, grazie a un elevato consumo di vegetali, cereali e a un basso apporto di grassi insaturi e zuccheri. «L'alimentazione mediterranea - dice Calcatelli - è riconosciuta dall'Unesco come patrimonio immateriale dell'Umanità. È uno stile di vita alimentare che si basa sulla qualità del cibo: olio d'oliva, cereali, frutta fresca o secca, verdure, legumi. Ma anche una moderata quantità di pesce, carne e latticini, molti condimenti e spezie. Il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità». La dieta praticata nel mare nostrum è in vigore da sempre, anche se molti l'hanno dimenticata, preferendo una non salutare alimentazione di tipo anglosassone, iper calorica e iper proteica, povera di frutta e verdure. Questo ha fatto sì che in



America, diversi bambini abbiano già il diabete. Senza parlare di tutte le altre malattie che si sviluppano nel corso della vita, non solo per un modo di mangiare errato, ma anche per altri comportamenti deleteri, come la sedentarietà.

Anche per questo, in Italia, si sta rilanciando la tattica del mangiar bene. Abbiamo tutti i prodotti che ci servono e in considerazione del fatto che gli stipendi non sono più in sovrappeso, molte famiglie si stanno orientando a uno stile, non proprio vegetariano integralista, ma quasi. Ci guadagna la meravigliosa macchina uomo, che ben funziona a patto di avere il "carburante" giusto e ci guadagna, appunto anche il portafogli. «Lascia che il cibo sia la tua medicina, e che la tua medicina sia il tuo cibo», consiglio dato da Ippocrate sin da alcuni secoli avanti Cristo, dovrebbe essere il nostro motto. E magari aggiungiamo

LA RICERCA

La pillola protegge le donne dall'influenza e ripara i polmoni

Un ormone che si trova nelle pillole contraccettive potrebbe proteggere le donne dall'influenza e sue complicanze, contribuendo a riparare i polmoni quando vengono danneggiati dalla malattia. Lo rivela uno studio della Hopkins University pubblicato su "Plos Pathogens", che svela nuove proprietà del progesterone, componente del più comuni medicinali orali per il controllo delle nascite che sembra allontanare gli effetti peggiori dell'influenza nei topi di sesso femminile. Una buona notizia, dato che le donne in età riproduttiva hanno il doppio delle probabilità di soffrire di complicazioni legate al virus influenzale rispetto agli uomini. Il gruppo di ricerca ha infatti testato dei topi con un virus dell'influenza A; alcuni hanno poi ricevuto progesterone, altri no. «Abbiamo scoperto - dicono i ricercatori - che il progesterone sembra giocare un ruolo di primo piano nel riparare le cellule polmonari, un effetto davvero significativo per la salute delle donne».

«Chiunque sia stato il padre di una malattia, un'alimentazione non corretta ne è stata la madre» è la teoria-verità di George Herbert. Parlando più terra terra, oggi si suol dire: la salute si costruisce a tavola. Niente di più vero. Allora questa crisi globale, per assurdo, può aiutare a farci star meglio, bandendo o limitando carne e latticini e dando il via libera a mele, cavoli, lattughe, grano, olio d'oliva, vino, rosso o bianco, che costano meno e che per molti di noi è possibile produrre autonomamente. Se una risata ci seppellirà, moriremo dopo e andremo a riposare nella terra lieve che per anni abbiamo coltivato con maestria. Il ritorno alle origini, di quando eravamo "povera gente", può essere la chiave di volta per sconfiggere la crisi infinita.

Marcello Atzeni
RIPRODUZIONE RISERVATA

Quasi il 40% dei piccoli italiani riposa male la notte. Sette consigli per aiutare i bimbi a fare davvero... sogni d'oro

Le notti in bianco non hanno età. Se 4 milioni di italiani soffrono di insonnia cronica e 9 milioni di una qualche forma di disturbo del sonno, a dormire male sono spesso anche bambini e ragazzi. Circa 4 piccoli italiani su 10 non riposano in modo corretto e il rientro sui banchi può peggiorare il rapporto con Morfeo. A fotografare le notti dei bimbi è stato il progetto "Ci piace sognare", della Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps) e della Società italiana delle cure primarie pediatriche (Sicupp). Ha coinvolto pediatri e famiglie, indagando sulla durata del sonno e sulle abitudini individuali e familiari di 2.030 bambini fra 1 e 14 anni. È emerso che il 35-40% non dorme in modo corretto. Riposa secondo le più recenti raccomandazioni il 68,4% con una percentuale maggiore al Nord (72,9%) rispetto al Sud (62,8%). Si addormentano nel lettone dei genitori il 26% dei bimbi a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni; meno della metà legge prima di addormentarsi (48%), mentre il 72% tra 5 e 9 anni vede la tv, o usa videogiochi, tablet e computer prima di dormire. Un'abitudine che incide negativamente sulla qualità e sulla durata del sonno.



signi per l'igiene del sonno che arrivano da Francesca Casoni, neurologa specializzata in medicina del sonno e responsabile di Sonnomedica, centro medico nazionale dedicato alla medicina del sonno:

1) Non utilizzare videogiochi, tablet, computer o Tv un'ora prima di coricarsi. È fondamentale che non ci sia la Tv in camera da letto e che venga scoraggiato l'utilizzo del cellulare mentre si

è a letto; **2)** No a cioccolato, bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o a cibo piccante 3-4 ore prima di andare a letto. Meglio poi terminare la cena almeno 2 ore prima di mettersi a letto: la digestione non aiuta il sonno; **3)** Evitare esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché aumentano la temperatura corporea e allontanano il sonno; **4)** È fondamentale seguire una routine del sonno: create un piccolo rituale (mettersi il pigiama, lavarsi i denti, leggere una favola) e mantenete l'orario della nanna sempre costante, soprattutto per i più piccoli, anche nel weekend. **5)** Assicurarsi che l'ambiente dove si dorme sia confortevole: il più silenzioso possibile, poco illuminato e con una temperatura non troppo alta (intorno ai 20°); **6)** Spiegare ai bambini che è importante dormire bene, e cercate di insegnare loro a rilassarsi e ad abbandonare le preoccupazioni quando si va a dormire; **7)** Tenete un diario del sonno dove annotare quante ore si dorme. «Se anche seguendo queste regole il sonno del bambino non migliora - suggerisce Casoni - è necessario rivolgersi al pediatra o a un medico esperto in medicina del sonno».

Colesterolo ALTO?

Combattilo con:

COLESTEROL[®] ACT PLUS[®] 400 mg

INTEGRATORE ALIMENTARE

OFFERTA

30 COMPRESSE

A SOLI €12.90

€12.90

OFFERTA

60 COMPRESSE

A SOLI €31.90

€19.90

Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la regolarità della pressione arteriosa.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

In Farmacia e Parafarmacia