

# Coldiretti, con crisi consumo frutta e verdura ai minimi dal 2000



Gli acquisti di frutta e verdura degli italiani nel 2013 sono crollati al minimo da inizio secolo con le famiglie che sono state costrette a tagliare gli acquisti e a mettere oltre 100 chili di ortofrutta in meno nel carrello, rispetto al 2000.

E' l'allarme lanciato in una nota da una analisi della Coldiretti in riferimento al Rapporto Osservasalute, dal quale si evidenzia un drammatico calo del 18 per cento nelle quantita' consumate dalle famiglie che hanno

portato sulle tavole appena 320 chili di ortofrutta nel corso del 2013. Un calo "preoccupante" per Coldiretti poiche' la raccomandazione del Consiglio dell'Organizzazione mondiale della sanita' (Oms) per una dieta sana e quella di mangiare piu' volte al giorno frutta e verdure fresche per un totale a persona di almeno 400 grammi. Ma - sostiene l'organizzazione di categoria - in Italia la quantita' consumata e scesa purtroppo al di sotto, con situazioni piu' preoccupanti per i bambini.

Il numero dei bambini e adolescenti che mangia frutta e verdura a ogni pasto e' sceso al 35 per cento a fronte del 37 per cento nel 2012, mentre quelli che la mangiano una volta al giorno sono passati al 35 per cento, contro il 39 per cento, e si registra anche un aumento di coloro che non l'assumono o lo fanno un massimo di 2 volte a settimana (31 per cento contro il 24 per cento).

La riduzione - sottolinea Coldiretti - ha riguardato sia il consumo di frutta (-17 per cento) sia, soprattutto, la verdura (-20 per cento), rispetto al 2000 ed e' stata progressiva, ma con una forte accelerazione negli anni della crisi.

(Fonte: SaluteOggi - ASCA.it)

# Pediatri Sitip, bimbi non esagerate con cioccolato e salame



Con la Pasqua aumentano le tentazioni alimentari: uova di cioccolato avvolte da tante luccicanti e colorate, colombe dai mille gusti, irresistibili per grandi e piccini. Ma le insidie per la salute sono in agguato. "Lasciamo al palato i suoi piaceri, ma con criterio e in sicurezza" avvertono gli specialisti della Societa' Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP). "In questo periodo, per aiutare i nostri figli a restare in salute - sottolinea Susanna Esposito, Direttore dell'Unita' di Pediatria ad Alta Intensita' di Cura, Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Universita' degli Studi di Milano e Presidente della SITIP - non e' necessario privarli dei gusti stagionali, ma e' molto importante fare attenzione ai cibi che mangiano: negli alimenti possono essere presenti agenti patogeni (batteri, virus, parassiti) o tossine di origine microbica che a contatto con l'organismo umano possono risultare dannosi per la salute, dei bambini soprattutto.

Tali alimenti, una volta ingeriti, possono provocare tossinfezioni alimentari". Per garantire ai nostri bambini un'alimentazione sempre sana e varia, oltre a dolci e leccornie, proponiamo loro anche alimenti che forniscano un completo apporto di energia, innanzi tutto vitamine e minerali, evitando cosi' eccessi inutili di zuccheri e calorie. Le vacanze pasquali coincidono, poi, anche con un momento delicato, quello del cambio di stagione: le giornate iniziano ad allungarsi e con esse le ore che si possono trascorrere al sole.

In questo periodo si puo' assistere ad elevate escursioni termiche tra il giorno e la sera con inevitabili raffreddori e malanni che colpiscono i bambini, soprattutto i piu' piccoli.

"L'inizio della primavera - prosegue Susanna Esposito - e' sempre una stagione complessa per i bambini: cambiano a volte le abitudini, spesso a causa del cambio dell'ora, aumenta la voglia di giocare all'aria aperta, si preferisce mangiare fuori casa magari durante viaggi ed escursioni, le temperature salgono e, spesso, si sottovalutano il primo sole e gli sbalzi di temperatura. Nel periodo delle vacanze scolastiche raccomandiamo sempre ai genitori di prestare molta attenzione non soltanto all'alimentazione dei loro figli ma anche alla prevenzione di eventuali raffreddori o episodi febbrili, avendo cura del loro abbigliamento ed evitando, per esempio, di scoprirli troppo al primo raggio di sole".

Ecco le raccomandazioni dei pediatri di SITIP, raccolte in un decalogo, per salvaguardare la salute dei nostri bambini durante le vacanze ormai alle porte: 1. Non esagerate con le uova di cioccolato: scegliete un uovo di buona qualita' e, nel caso in cui il bambino abbia ricevuto in regalo tante uova, utilizzate il cioccolato per preparare budini e torte nelle settimane successive alla Pasqua. Tenete presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantita' eccessiva, puo' dare reazioni allergiche. 2. Limitate il consumo di salame e insaccati vari che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo. 3. Fate attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei rischi piu' frequenti e' la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre. 4. Se si gelati artigianali ma mangiateli sempre in posti da voi conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da Staphylococcus aureus. 5. Durante i pic-nic, abbiate sempre cura dell'igiene delle mani prima di mangiare e ricordatevi di utilizzare solo acqua potabile magari portando con voi acqua in bottiglia; fate attenzione ai cibi cotti molte ore prima e lasciati fuori per lungo tempo, preferendo appositi frigoriferi o contenitori termici. 6. Fate attenzione al pesce e ai molluschi crudi: il pesce crudo puo' essere portatore di un parassita, l'Anisakis, nocivo per l'essere umano perche' puo' causare manifestazioni gastroenteriche (simili a quelle dell'ulcera peptica e a volte a quelle dell'appendicite) o reazioni allergiche: una normativa del luglio 2013 indica, in caso di consumo di pesce crudo o marinato, la necessita' di congelamento a -18° per almeno 96 ore in un congelatore domestico contrassegnato da tre o piu' stelle. 7. Scegliete un'esposizione al sole in sicurezza: utilizzate sempre creme solari ad altissima protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole. 8. Non coprite troppo i vostri bambini ma non abbiate neanche fretta di scoprirli velocemente al primo sole, meglio vestirli a strati. 9. Portate sempre con voi un kit di primo soccorso in caso di viaggi o di escursioni, includendo anche prodotti repellenti contro le punture di zanzare e zecche (queste ultime presenti soprattutto in montagna). 10. Non smettete di coinvolgere i vostri bambini nella lettura di libri o fumetti adeguati alla loro eta' ricordando pero' che le vacanze servono a fare una pausa anche...dai compiti per casa.

(Fonte: SaluteOggi - ASCA.it)

# Aprile dolce dormire. Ma occhio alle malattie del sonno



Aprile dolce dormire: un proverbio sempre attuale, che evoca la spossatezza primaverile dovuta al cambio di stagione. Tuttavia, questo famoso detto puo' essere letto anche sotto un'altra ottica: i disturbi del sonno sono infatti molteplici, insidiosi e spesso sottovalutati.

Si tratta di un gruppo molto eterogeneo di malattie con netta prevalenza delle insonnie (ne soffre in modo persistente almeno il 10% degli individui della popolazione generale) e dei disturbi respiratori: russamento e apnee del sonno colpiscono infatti piu' di 4 milioni di italiani (4% degli uomini e il 2% delle donne) di eta' compresa tra i 30 e i 60 anni.

Malattie che, se non curate adeguatamente, possono essere altamente invalidanti e nel caso di quelle respiratorie condurre alla morte per danno cardiovascolare. Ben oltre, quindi, i semplici effetti solitamente considerati, come occhiata, irritabilita' e stanchezza diurna. Sintomi come l'insonnia o il russare vengono troppo spesso intesi come patologie a se' stanti o legate ad altre problematiche come stress o tensione. La realta' e' pero' molto piu' complessa e riconducibile ad una sola radice: il sonno e i suoi disturbi. Le patologie esistenti sono circa 100: alcune sono solo accentuazioni di manifestazioni fisiologiche o parafisiologiche, altre sono invece vere e proprie malattie gravate da alto rischio individuale e collettivo e di un

notevole impatto sociale in virtu' dell'elevata diffusione.

Tra queste, la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS), il piu' frequente disturbo respiratorio del sonno che ha un impatto epidemiologico pari al diabete. Ad oggi la formazione universitaria non contempla una scuola di specializzazione in "Medicina del Sonno" trasalando dunque dall'insegnamento delle problematiche che possono affliggere un terzo del nostro tempo. Tuttavia, a fronte di questa importante carenza formativa, l'Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS), a cui afferiscono tra i piu' importanti rappresentanti Nazionali ed Internazionali di Medicina del Sonno, ha istituito un master universitario e forma "Medici Esperti in Medicina del Sonno".

A prescindere dalla specializzazione di fondo di ogni professionista, cio' che e' importante nella Medicina del Sonno e' il lavoro in equipe, nell'ottica della gestione multidisciplinare delle patologie del sonno, poiche' e' solo dalla condivisione unanime di diversi punti di vista di uno stesso problema che si trova la soluzione piu' idonea per ogni singolo paziente. Pertanto, pneumologi, neurologi, otorinolaringoiatri, psicologi, cardiologi, odontostomatologi, dietologi sono tutti chiamati in causa per affrontare i disturbi del sonno nel rispetto della multidisciplinarieta'. Ed e' con tali premesse che da qualche settimana, sono iniziate interessanti iniziative per cercare di coinvolgere tanto i potenziali pazienti quanto i medici di famiglia. Entrambe le categorie, infatti, devono acquisire maggiore consapevolezza su questo argomento: il ruolo dei medici di base e' fondamentale, poiche' rappresentano il punto di riferimento per ogni individuo; chiunque si rivolge al proprio medico di fiducia dovrebbe segnalare quei disturbi considerati di ordinaria amministrazione o effetti collaterali di altre malattie.

Sono cosi' iniziati, da una parte, congressi dedicati esclusivamente a questo tema e finalizzati a sensibilizzare i medici sui disturbi del sonno; dall'altra, sono state promosse visite gratuite con specialisti per chi ritiene di dover verificare la qualita' del proprio sonno. E a maggio, dal 9 all'11, la IV edizione di RomaSonno al Grand Hotel Mellia': ampio spazio nella trattazione di tali argomenti con la partecipazione di specialisti di ogni parte d'Italia giunti a Roma per contribuire alla lotta contro la diffusione delle patologie del sonno e di come queste possono alterare la qualita' della nostra vita.

(Fonte: SaluteOggi - ASCA.it)

# In Italia 23 mln non praticano attivita' fisica



Sono ben 23 milioni gli italiani che non praticano alcuna attivita' sportiva: il 40% della popolazione. Una vera e propria epidemia di sedentarieta', che e' la prima causa dell'insorgenza di patologie oncologiche, metaboliche, cardiovascolari e osteoarticolari, meglio conosciute come malattie croniche. Ma anche un'emergenza per il nostro Sistema Sanitario Nazionale: tra costi diretti e indiretti di uno stile di vita all'insegna dell'inattivita', lo Stato e' costretto a sborsare ogni anno circa 60 miliardi di euro.

Ecco perche' l'OMS sostiene da tempo l'importanza dell'attivita' sportiva nel miglioramento dello stato di salute psico-fisico della popolazione. Gli individui che mantengono uno stile di vita attivo hanno, infatti, una minore probabilita' di ammalarsi: l'esercizio fisico

rappresenta un vero e proprio "farmaco", fondamentale non solo nella prevenzione, ma anche nella cura di numerose patologie.

In questo contesto nasce il primo progetto per la prescrizione e il controllo dell'attivita' fisica da parte del medico di famiglia. Si chiama "Movimento per la Salute" e si pone l'obiettivo di fornire al Medico di Medicina Generale uno strumento di riscontro oggettivo sulla prescrizione di movimento, che rappresenta un'arma estremamente efficace per il mantenimento del benessere.

Per presentare e promuovere il progetto, mai realizzato in Italia, di promozione dell'attivita' fisica controllata per la salute in sicurezza, MpS organizza un confronto fra le Istituzioni mercoledi' 16 aprile a Roma presso il Senato della Repubblica (Sala Capitolare di Piazza della Minerva), dalle 9.30 alle 13.15. Interverranno, tra gli altri, Massimo Cicognani, Amministratore Delegato di "Movimento per la salute", Luigi D'Ambrosio Lettieri, membro Commissione Igiene e Sanita' Senato della Repubblica, Giovanni Malago', Presidente CONI, Francesco Cognetti, Presidente della Fondazione "Insieme contro il cancro", Giampaolo Duregon, Presidente ANIF (Associazione Nazionale Impianti per il Fitness & per lo Sport), Nerio Alessandri, Fondatore e Presidente Technogym, Claudio Riccelli, Presidente SIMG (Societa' Italiana Medicina Generale) e Giorgio Moretti, Presidente Dedalus.

(Fonte: SaluteOggi - ASCA.it)