



la Tua

Farmacia

farmacia@email.it

www.laTuaFarmacia.it



## >> il Farmacista Informa

# 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 Cricelli, Presidente SIMG (Societa' Italiana Medicina Generale) e Giorgio Moretti, Presidente Dedalus.

(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 carte 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' eccessive, 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. Si' ai 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)