

StarMEGLIO

Voce dello sportello per la Prevenzione

SEMPRE PIÙ SANI (ANZI) RICORRENZA E
LUNGA VITA
Attualità: dieta, ambiente, lavoro, di Bologna

INFERNO DI SANI (ANZI) RICORRENZA E
LUNGA VITA
Attualità: dieta, ambiente, lavoro, di Bologna

Poste Italiane, spedizione in abbonamento
postale 70% Aut. DRT/DCB-Bo

ANNO V numero 36

IN QUESTO NUMERO

Un piano
"anticalore" ...
Pag. 2

Si parte
Pag. 3

Animali al seguito
Pag. 4

Tutto, purché
sott'acqua
Pag. 7

Che fatica l'estate

Un piano "anticalore", per fronteggiare temperature elevate e ondate improvvise di caldo.

Il piano anticaldo 2005 dell'Azienda USL di Bologna è stato potenziato ed esteso a tutti i 50 comuni dell'Azienda

di **Francesco Bianchi**

"Il piano anticaldo realizzato assieme a Protezione Civile e ARPA - dice Paolo Pandolfi, responsabile del progetto Ondate di Calore e Salute dell'Azienda USL di Bologna - è scattato il 1° giugno e sarà attivo sino al 31 agosto, prevede la comunicazione quotidiana all'Azienda USL di Bologna da parte della Protezione Civile e dell'ARPA di due bollettini di previsione del rischio di ondate di calore per le 72 ore successive: uno specifico per l'area metropolitana di Bologna e comuni della cintura, l'altro per le aree di pianura e montagna. L'Azienda USL di Bologna informerà i cittadini con un preavviso di 48 ore attraverso i mezzi di informazione, e contemporaneamente allenterà i Comuni, i pronto soccorso, gli ospedali, le

case di cura e le strutture di assistenza per gli anziani, i dipartimenti di salute mentale, i medici e i pediatri di famiglia e gli infermieri dell'assistenza domiciliare. Nei primi 15 giorni di giugno i Comuni hanno inviato una lettera ai cittadini anziani in situazioni di maggiore fragilità. Nella lettera sono indicate alcune norme comportamentali alle quali attenersi e le modalità con le quali contattare i servizi di assistenza nelle situazioni di difficoltà legate alle ondate di calore.

50.000 volantini con le indicazioni comportamentali ed informazioni sul piano anticalore a cura dell'Azienda USL di Bologna sono già in distribuzione presso farmacie, ambulatori dei medici di famiglia, centri sociali e strutture per anziani.

Un piano anticaldo ad hoc per Imola e il suo comprensorio

di **Alice Bonoli**

Raggiungere le fasce più deboli: i "grandi anziani" ed i malati cronici in assistenza domiciliare. Questo l'obiettivo principale del piano anticalore varato quest'anno a Imola e nei comuni del circondario. Capofila della cordata anticaldo 2005 a Imola è il Consorzio Servizi Sociali assieme ai Servizi Sociali di Castel San Pietro Terme e del Comune di Medicina in collaborazione con l'Ausl di Imola.

"Insieme all'Ausl ed ai medici di famiglia abbiamo individuato gli ultraottantenni fragili e a rischio su cui mantenere alta l'attenzione - spiega Laura Barelli, responsabile Servizio Assistenza Anziani del Consorzio Servizi Sociali di Imola e coordinatrice operativa del Piano Anticaldo - A tutti è stata inviata la riedizione del depliant "eState Sereni", un opuscolo di semplice lettura contenente tutte le informazioni igienico-sanitarie per combattere l'afa opprimente ed i numeri telefonici di riferimento per ricevere informazioni, a cui è stata allegata una scheda di misurazione del

bilancio idrico. Alle persone seguite dai servizi domiciliari l'opuscolo informativo è stato consegnato direttamente dagli operatori di servizio (infermieri e assistenti), che hanno fornito anche supporto alla comprensione dei messaggi. Nelle strutture per anziani sono state distribuite anche quest'anno agli operatori le Linee Guida, predisposte dal Dipartimento di Sanità Pubblica, per la prevenzione dei danni alla salute, contenenti raccomandazioni anche per i famigliari. Inoltre si è potenziato il monitoraggio sull'adozione e il funzionamento degli impianti di condizionamento e raffrescamento. Anche a molte "badanti" straniere, grazie alla collaborazione delle Associazioni di volontariato operanti in questo settore, sono state distribuite informazioni in lingua su come accudire i loro anziani." Il lavoro delle Associazioni può essere considerato vero punto di forza di questo Piano, che vuole sì combattere il caldo, ma anche l'isolamento degli anziani. "Auser Filo d'Argento ed Antea hanno

LE PRECAUZIONI

- Bere molto e spesso anche quando non si ha sete;
- evitare bibite gassate o contenenti zuccheri ed in generale le bevande ghiacciate o fredde;
- evitare alcol e caffeina;
- fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea;
- utilizzare climatizzatori regolando la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna;
- usare ventilatori per far circolare l'aria, ma non rivolti direttamente sul corpo.

Particolarmente a rischio sono i bambini, gli anziani con patologie croniche, in particolare i diabetici che devono assumere insulina, chi ha difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio e le persone non autosufficienti. A rischio anche gli anziani che vivono da soli e le persone che lavorano all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore. L'ondata di calore provoca vari disturbi, tra i quali la diminuzione della pressione del sangue, dando luogo ad un senso di debolezza, vertigini, annebbiamento della vista. È utile in questi casi sdraiarsi con i piedi sollevati.

messo a disposizione i loro volontari per contattare telefonicamente gli anziani fragili - spiega Mario Peppi, presidente Auser Imola - Grazie alla collaborazione con Ausl e Consorzio abbiamo così la possibilità di verificare le loro condizioni, fornire loro dei consigli e un po' di compagnia e, se lo desiderano, anche dei servizi veri e propri, come andare a fare la spesa per loro o consegnare farmaci. Lo scorso anno il servizio è stato molto gradito e ci ha indicato che quello della solitudine è forse il vero problema dei nostri vecchi".

Si parte

di Sara Nanni e Vito Patrono

Grandi partenze, vacanze mordi-e-fuggi e viaggi esotici, zaini in spalla e valigie da guinness per dimensioni e pesantezza. Si parte in famiglia, in coppia, in gruppo con gli amici, in solitaria, si va in auto, in treno, in nave, in aereo, in bus. Chi in modo "intelligente", magari fuori stagione, chi per forza o per scelta in piena estate, nel momento clou delle vacanze.

La partenza, per qualsiasi meta sia, è comunque un momento particolare, che a qualcuno crea anche un po' di agitazione e a tutti, o quasi, un bel po' di cose da fare. Tanto che qualcuna può sfuggire, e se si tratta di aspetti relativi alla salute le conseguenze rischiano di compromettere anche pesantemente la vacanza. Queste "pagine-promemoria" sono un aiuto a evitare dimenticanze per chi parte. E disattenzioni per chi resta: anche in città l'estate si vive meglio con qualche accorgimento.

GRANDI VIAGGI, PICCOLE PRECAUZIONI

Per chi sceglie mete lontane, le cose indispensabili da fare prima di partire e durante il viaggio per evitare inconvenienti alla salute.

VACCINARSI?

Decisamente sì, se si parte per zone in cui c'è il rischio di contrarre malattie evitabili con la vaccinazione. Per saperlo basta recarsi all'ambulatorio di consulenza per i viaggiatori presente in ogni AUSL. Attenzione però: bisogna andare in anticipo, minimo due settimane prima della partenza, perché il vaccino deve avere il tempo di stimolare la protezione degli anticorpi (e si possono così anche tenere sotto controllo eventuali intolleranze).

Obbligatorie: sono le vaccinazioni richieste obbligatoriamente da alcuni paesi per potervi accedere. Se giunti alla dogana non si possiede un certificato di avvenuta vaccinazione le autorità locali provvedono a vaccinare il viaggiatore seduta stante, senza le garanzie



che offre l'ambulatorio della propria AUSL. Le aziende sanitarie possiedono un elenco costantemente aggiornato di tutte le vaccinazioni obbligatorie previste dai vari paesi.

Raccomandate: sono vaccinazioni che, a seconda del tempo di permanenza in un paese straniero, del tipo di viaggio, dalle condizioni della persona che viaggia, può convenire effettuare anche se non sono obbligatorie. Tra le più comuni l'epatite A (che si trasmette principalmente per via alimentare), la febbre gialla e l'antitifica. Consultarsi con un medico dell'Igiene Pubblica è una buona occasione per fare un controllo sullo stato delle vaccinazioni di base (principalmente tetano e difterite) e vaccinarsi se scadute o non fatte.

Focus su malaria.

È opinione diffusa che la profilassi antimalarica non sia consigliabile perché molto pesante da assimilare per il fegato e poco efficace contro la malattia. Falso. La profilassi antimalarica, se eseguita correttamente, ha una copertura molto alta che sfiora il 100%, non provoca assolutamente danni permanenti al fegato, e può avere come effetti collaterali una leggera nausea e raramente diarrea e vomito.

Con la malaria non si scherza, e invece

troppo spesso la profilassi non viene eseguita per il timore degli effetti collaterali del farmaco o per pigrizia. In realtà ogni farmaco ha delle controindicazioni, ma questo non può far rinunciare alla profilassi in caso di viaggio in un paese a rischio: è molto più pericoloso prendere la malattia. Per ciascun farmaco antimalarico esistono precise regole di assunzione che devono assolutamente essere seguite alla lettera, pena il fallimento. Spesso infatti molti problemi insorgono perché il paziente non si attiene alle regole di assunzione del medicinale. Bisogna ricordarsi di iniziare la terapia prima della partenza per la zona a rischio, proseguire con regolarità per tutta la durata del soggiorno, seguendo le modalità specifiche per ogni farmaco, e continuare dopo il ritorno a casa. I sintomi della malattia possono comparire dopo un tempo variabile, anche diversi mesi dopo la puntura della zanzara infetta, e sono febbre alta, mal di testa, vomito, sudorazioni, tremori e altri sintomi simili a quelli dell'influenza. Se compaiono episodi febbrili non riconducibili ad altre malattie diagnosticate con precisione, anche dopo molti mesi dal ritorno, è fondamentale comunicare al proprio medico dell'avvenuto viaggio, in modo da facilitare e velocizzare un'eventuale diagnosi di malaria. La profilassi non è un vaccino quindi va

ripetuta ogni volta si ripresenti l'occasione di un viaggio in zona malarica.

MANGIARE, BERE...

Tra i principali rischi a cui si può esporre il viaggiatore vi sono quelli legati al consumo di alimenti e bevande. Per scongiurare disturbi gastro-intestinali o malattie infettive più serie bastano semplici precauzioni: evitare gli alimenti crudi (verdure, carne e pesce, in particolare i frutti di mare) privilegiando invece quelli ben cotti, che vanno consumati ancora caldi; i cibi facilmente deperibili (latte, latticini freschi, dolci con panna, crema, gelati artigianali, ecc.) e quelli preparati e venduti per la strada; sbucciare la frutta personalmente. Utilizzare sempre e solo acqua minerale in bottiglia, preferibilmente gassata: tutte le bevande gassate sono sicure (l'anidride carbonica ostacola la moltiplicazione dei germi), così come quelle alcoliche (vino o birra) e quelle preparate con acqua bollita (tè o caffè). Evitare il ghiaccio, spesso non è preparato con acqua potabile.

IN VACANZA CON LA FARMACIA

Quali medicinali è utile portare in viaggio? Cosa fare se ci si ammala all'estero? Come reperire le medicine fuori dall'Italia? Ecco un piccolo ripasso prima di partire per le vacanze estive.

• Qualunque sia la meta delle vacanze: prima di partire, richiedere alla propria AUSL il modulo E111 (che può essere sostituito dalla nuova tessera sanitaria inviata a casa a tutti questa primavera) che dà diritto, in tutti i Paesi della Comunità europea, ad usufruire delle



prestazioni sanitarie come i residenti.

- Ricordare per tempo di procurarsi i medicinali abituali in numero sufficiente per tutta la durata del viaggio per chi segue una terapia specifica.
- Tenere a portata di mano almeno i farmaci di prima necessità: un antifebbrile, un antidolorifico, un antinfiammatorio e un antidiarroico. Meglio portare le medicine nella cabina dell'aereo o sulle navi, per evitare che le temperature non idonee delle stive ne alterino l'efficacia.
- Per chi soffre di patologie croniche, come diabete o malattie cardiache, prima di partire è buona norma annotare il nome delle sostanze (i principi attivi) contenute nelle medicine che si assumono o ancor meglio tenere in borsa il foglietto illustrativo che si trova all'inter-

scorta, all'interno andranno messi: acqua ossigenata, tintura di iodio, qualche benda elastica e garze sterili, ghiaccio istantaneo, forbicine e cerotti di varie dimensioni.

ANIMALI AL SEGUITO?

La lista di "cose-da-fare pre-partenza" di chi vive con un animale domestico include alcune voci a lui/lei dedicate.

Partire con il proprio animale.

È la cosa migliore, soprattutto se si tratta di un cane (soffre particolarmente l'abbandono). Non sono più una rarità gli alberghi specializzati nell'ospitare animali da compagnia e tour operator che organizzano viaggi, anche in loca-



no delle confezioni: in caso di necessità sarà più facile reperire tali farmaci.

- In viaggi lunghi, specie verso Africa, Asia e Medio Oriente è opportuno tenere a portata di mano fermenti lattici (scegliere quelli più resistenti a temperatura ambiente) e un antibiotico intestinale per combattere la dissenteria, non a caso soprannominata la 'malattia del viaggiatore'.
- Vacanze al mare: essenziali, specie per i bambini, creme solari ad alta protezione, un prodotto per le scottature e per lenire il prurito da eritema solare o punture di insetto.
- Vacanze in montagna: è importante avere con sé creme solari a schermo totale per le gite ad alta quota.
- In campeggio e in generale in luoghi affollati è meglio non dimenticare un detergente anti-micosi.
- Per completare la farmacia da viaggio è molto utile un piccolo pronto soccorso, da tenere a portata di mano anche a casa per ogni evenienza. Per una minima

lità lontane ed esotiche, tenendo presente l'eventualità che i clienti vogliano partire con il loro cane.

Se si viaggia in auto, va usato un contenitore consono alle dimensioni dell'animale (come prescritto dalla legge), e durante il percorso è bene fermarsi circa ogni due ore per consentire a tutti di sgranchirsi un po' le gambe.

Per i viaggi in treno, in nave e in aereo, bisogna rivolgersi alla compagnia di gestione per conoscere le modalità di trasporto (tra cui le dimensioni dei contenitori, che devono comunque consentire all'animale di rimanere in posizione eretta e di girarsi comodamente, oltre che essere dotati di vaschetta per cibo e acqua).

Se loro restano a casa.

Se si sceglie di non partire con il proprio animale, esistono molte soluzioni per fargli trascorrere serenamente il

periodo di lontananza.

Nella scelta, vanno tenute presenti le differenze tra animali domestici: i gatti si adattano molto più facilmente dei cani alla solitudine e possono stare anche in casa propria, ovviamente per periodi non troppo lunghi, a patto che ci sia qualcuno che quotidianamente vada a dargli da mangiare, da bere e che curi la lettiera.

Per i cani il discorso è più complesso: vivono lo stress d'abbandono in modo traumatico. Una possibile soluzione può essere quella del dog sitter, che deve però essere una persona di fiducia, meglio se un amico di famiglia già conosciuto dal cane.

In alternativa, si può ricorrere a una pensione per cani. Ultimamente questa for-

"PASSAPORTO PER ANIMALI DA COMPAGNIA". COS'È E COME SI FA

Un libretto, blu con lo stemma dell'Unione Europea al centro, molto simile al nostro passaporto. Oltre alla parte anagrafica di identificazione (microchip, o tatuaggio, di iscrizione all'anagrafe, fotografia "facoltativa", sesso, razza, data di nascita, nome e recapito del proprietario), ha anche una fondamentale parte sanitaria. Negli appositi spazi sono infatti registrate vaccinazioni, visite, trattamenti terapeutici, esiti degli esami di laboratorio, insomma tutto ciò che garantisce una sufficiente sicurezza per i rischi sanitari connessi agli spostamenti di questi animali. Si tratta di un unico documento, scritto in italiano e inglese, uguale per tutti, che uniforma e facilita la gestione degli animali che si muovono nell'ambito della Comunità. Dopo essersi recati presso il Comune di residenza per iscrivere all'anagrafe il proprio animale ed applicare il microchip, va contattato il Servizio veterinario della propria Ausl, che è titolare dell'emissione del documento.

mula sta diffondendosi sempre di più, quindi non è difficile trovarne una chiedendo al proprio veterinario - meglio se munita di autorizzazione sanitaria (garantisce che vengano rispettate alcune norme strutturali fondamentali per il benessere e la sicurezza degli animali). È inoltre consigliabile visitare prima il posto e assicurarsi che vi sia sufficiente

I consigli del farmacista

A cura di Federfarma Bologna e A.F.M. S.p.A.

Occhio all'occhiale

Per la salute dei nostri occhi è importante proteggerli da raggi ultravioletti UV, quindi in situazioni di luce intensa è sempre consigliato usare gli occhiali da sole.

Le lenti svolgono una funzione protettiva in quanto eliminano le radiazioni nocive: raggi ultravioletti e raggi viola.

Scegliere bene gli occhiali è quindi fondamentale. Esistono una serie di requisiti, stabiliti dalla normativa comunitaria (89/686/CEE), che garantiscono sulla effettiva efficacia delle lenti.

Al momento dell'acquisto è bene accertarsi che sia presente, ben visibile e indelebile il marchio CE (un semplice adesivo non basta).



Scegli gli occhiali in base all'utilizzo che devi farne

Fotocromatici: scurendosi al sole e schiarendosi all'ombra, si adattano meglio a condizioni meteorologiche e di luminosità variabile.

Polarizzanti: grazie al loro disegno sono particolarmente adatti alla guida perché consentono una notevole attenuazione della luce solare e una visibilità della strada ottimale.

Degradanti: grazie al loro disegno sono particolarmente adatti alla guida perché consentono una notevole attenuazione della luce solare e una visibilità della strada ottimale.

La specchiatura: è un trattamento applicabile a qualsiasi tipo di lente, può essere utile in condizioni di luce particolarmente intensa come sulla neve o sui ghiacciai.

Come scegliere il colore delle lenti

Giallo: sono consigliati quando si scia con il cielo coperto perché accentuano i contrasti.

Blu: danno una visibilità simile al bianco e nero e sono consigliate a chi ha difficoltà a vedere da vicino

Rosa: hanno un effetto riposante e sono adatte ad essere graduate per la correzione della vista

Grigio: sono riposanti e non alterano i colori

Marrone: offrono una buona protezione dai raggi nocivi e sono consigliate per chi ha problemi di miopia

Verde: sono molto riposanti e sono consigliate, come le blu, per gli ipermetropi.

PER ANDARE IN EUROPA CON IL PROPRIO ANIMALE È OBBLIGATORIO:

.....
Iscrizione all'anagrafe ed applicazione del microchip.

Rilascio del "passaporto per animali da compagnia" (per cani, gatti e furetti).

Vaccinazione antirabbica effettuata e certificata, sul passaporto, da un medico veterinario da almeno 30 giorni e non più di un anno.

Attestazione, sul passaporto, dello stato clinico prima della partenza da parte di un medico veterinario ufficiale della AUSL.

spazio per far muovere l'animale e che le gabbie siano ampie e pulite. Opportuno lasciare al gestore, per ogni eventualità, il numero del veterinario di fiducia. È meglio portare il cane a conoscere il

AL DI FUORI DELLA COMUNITÀ EUROPEA

.....
Esistono norme variabili da Stato a Stato pertanto è consigliabile contattare il Servizio veterinario della propria ASL per sapere:
come deve essere identificato l'animale;
che tipi di adempimenti sanitari profilattici bisogna operare (vaccinazioni, trattamenti, ecc.);
chi deve rilasciare le certificazioni (per alcuni Paesi è richiesto il visto della Prefettura sul certificato emesso dal veterinario ufficiale) la durata del certificato.

posto qualche giorno prima e per qualche volta consecutiva. Non è possibile impedire completamente che soffra il distacco ma, almeno, gli sarà più facile ambientarsi al nuovo posto.

UNA SANA TINTARELLA

Il sole è indispensabile per il compimento di molti fenomeni biologici, come la sintesi della vitamina D, che agevolando la fissazione del calcio nelle ossa le rende più robuste e resistenti; può essere, inoltre, un prezioso alleato nella terapia di alcune patologie cutanee come la

psoriasi, l'eczema, l'acne e ha anche un'azione rilassante sui muscoli, quindi antidolorifica.

Ma attenzione ad una esagerata, o comunque scorretta, esposizione al sole.

I raggi solari

I raggi solari sono di due tipi: ultravioletti UV e infrarossi IR.

Gli **UV-A** sono quelli che penetrano di più, raggiungono il derma e danneggiano fibre elastiche e collagene, procurando nel tempo invecchiamento e rughe. I **raggi UV-B** si fermano più in superficie, a livello dell'epidermide, per questo la loro azione è meno rilevante per l'invecchiamento, ma può causare eritemi e ustioni.

I **raggi infrarossi**, infine, creano surriscaldamento e quindi disidratazione.

Via libera alla tintarella, ma in modo intelligente:

- limitiamo la durata delle prime esposizioni a 20 - 45 minuti;
- evitiamo di esporci nelle ore più calde (11-16), quando l'irraggiamento è più potente;
- prepariamo la pelle gradualmente, spe-

cie se si è stati molto al chiuso.

- no ai week end "lucertola" alternati a ore di ufficio.

Il sole non si prende solo in vacanza ma anche lavorando: è bene fare attenzione se si è esposti ai raggi, come accade a chi svolge attività lavorative all'aperto (nei cantieri, nei campi...).

Qualche lampada può attivare la produzione di melanina e dunque preparare la pelle all'esposizione diretta, ma anche questo deve essere fatto con le dovute precauzioni e comunque non per essere abbronzati tutto l'anno.

ATTENZIONE ALLA CREMA

.....
È fondamentale usare buoni prodotti quindi non bisogna lesinare sulla crema protettiva. È bene controllare sempre l'etichetta, privilegiare i prodotti ipoallergici e quelli che hanno superato un test clinico, che garantisce di più su eventuali reazioni che possono insorgere a livello cutaneo dopo l'applicazione. Non superare i livelli di esposizione raccomandati in base al fattore di protezione e prima di esporsi eliminare tracce di trucco e profumi che possono lasciare macchie sulla pelle. È meglio non utilizzare i prodotti comprati l'anno precedente.



Che sport?

Tutto, purchè sott'acqua

Sono molti gli sport che si possono praticare sott'acqua, adatti ad ogni stagione, contribuiscono al benessere ed al divertimento di chi li pratica. Ce ne parla Francesco Speciale, medico dello sport dell'Azienda USL di Bologna.

Non solo sub
Le attività subacquee accomunano diverse specialità che possono essere praticate in ambienti diversi, dalla piscina ai

laghi, al mare; possono essere praticate individualmente come per il tiro subacqueo, in coppia come nelle immersioni con bombole e in apnea, in squadra come nelle più recenti

competizioni di hockey subacqueo. Le immersioni, possono essere in apnea o con bombole. In entrambi i casi è sempre bene che venga rispettato lo schema di coppia per avere sempre qualcuno che ci possa assistere in caso di imprevisti in immersione.

Il tiro subacqueo consiste nell'effettuazione di tiri in immersione. La difficoltà consiste nel posizionarsi e nel raggiungere la massima stabilità in apnea.

L'hockey subacqueo è simile all'hockey su ghiaccio con la differenza che viene giocato sott'acqua, pertanto sono necessarie ripetute immersioni ed emersioni.

Per molti, anzi per tutti

L'attività subacquea può essere iniziata in età anche molto giovane, sono sempre di più i ragazzi, a partire dagli 11 anni, che partecipano ai corsi di mini sub. Inoltre, grazie ai benefici indotti dall'assenza di gra-



vità quando si è immersi, è possibile divertirsi con la subacquea anche in età molto avanzate.

Come prepararsi

È importante una preparazione completa: teorica, con buone conoscenze dei fenomeni e delle leggi fisiche che regolano le funzioni del nostro corpo immerso in un liquido; pratica con un buon allenamento soprattutto sul versante cardiocircolatorio e respiratorio.

Prima

Far precedere l'avvicinamento alla pratica di attività subacquee da una completa visita medico sportiva. Patologie otorinolaringoiatriche, cardiache, congenite o acquisite, e alcune patologie respiratorie possano controindicare la pratica della subacquea.

È importante, se non fondamentale, effettuare un esame ecocardiografico che escluda qualsiasi difetto di sviluppo o anomalia sopraggiunta negli anni che possa peggiorare e mettere a repentaglio lo stato di salute del subacqueo sottoposto ai gradienti di pressione che agiscono

sul corpo in immersione.

Se si è stati affetti da pneumotorace o broncopneumopatie acute i cui esiti possono costituire rischio in immersione, è importante una valutazione clinico-strumentale dell'apparato respiratorio che ne accerti la completa guarigione

Il diabete, pur non essendo una controindicazione assoluta, pone dei limiti alla pratica di immersione profonde o particolarmente rischiose.

In ogni caso deve essere documentato il buon equilibrio farmacologico che garantisce una buona risposta metabolica anche sott'acqua. Infine va valutato lo stato neuropsichico. Sono situazioni di rischio le malattie neurologiche, i disequilibri psichici, l'epilessia e le sindromi epilettiformi

L'allenamento

È importante prediligere l'allenamento della forza esplosiva (l'energia di riserva a disposizione dello sportivo in momenti critici e particolarmente impegnativi, per esempio nelle fasi di caccia dell'apneista e nelle fasi di rapida emersione) e l'allenamento

aerobico (il subacqueo è sottoposto a sbalzi termici che sottraggono energia ai muscoli già sollecitati protratte per tutto il tempo dell'immersione dalla pinneggiata).

A chi giova fare attività subacquea

Sia da un punto di vista ludico-motorio sia da un punto di vista chinesiologico e riabilitativo tutte le attività in acqua vengono consigliate proprio per i benefici sull'equilibrio neuropsicomotorio, sull'elasticità articolare, sul potenziamento muscolare e delle funzioni cardiorespiratoria. In più non ci sono limiti di età.

Sono impagabili poi le meravigliose sensazioni di benessere che si provano quando, nel silenzioso azzurro di un mare accogliente, ci immergeremo alla scoperta del mondo subacqueo.

f.b.

**IN QUESTO NUMERO ABBIAMO PARLATO DI:
PAINO ANTI CALORE - NUMERO VERDE REGIONALE, 800.033.033**

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Distretto sanitario di Casalecchio di Reno	051.596813 - 051.596910
Distretto sanitario di San Lazzaro di Savena	051.6224111 - 051.6224209
Distretto sanitario di Porretta Terme	0534.20918
Distretto sanitario Pianura Est	051.6662618 - 051.6662606
Distretto sanitario Pianura Ovest	051.6813004
Dipartimento di Sanità Pubblica	051.6224162
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Consorzio Servizi Sociali Imola	0542.606711
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola	0542.604121 - 0542.604079
Istituzione Servizi Sociali Castel S. Pietro Terme	051.6954125
Servizi Sociali Comune di Medicina	051.6979248 - 051.6979249
Auser Filo d'Argento Imola	0542.33314
Auser Filo d'Argento Castel S. Pietro Terme	051.6951204

GRANDI VIAGGI, FARMACIA DA VIAGGIO, OCCHIALI DA SOLE, ANIMALI IN VIAGGIO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	051.6644711
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

SPORT SUBACQUEI

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello sport	051.596962
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

**OPPURE CONTATTACI VIA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO:
starmeglio@ausl.bo.it**

Autorizzazione del Tribunale di Bologna n.7097 del 19.2.2001

Rivista mensile N. 36 anno 4, Maggio 2005 a cura dei Dipartimenti di Sanità Pubblica delle Aziende USL di Bologna e di Imola

Direzione e Redazione

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino, Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna, via Castiglione 29, 40124 Bologna. Tel 051 6584912 971 fax 051 6584822, e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Coordinatore Collegio dei Direttori dei Dipartimenti di Sanità Pubblica
Guido Laffi

Direttore Responsabile

Mauro Eufrosini

Caporedattore

Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico

Patrizia Beltrami, Laura Biagetti (coordinatrice), Giorgio Ghedini, Luigi Gilioi, Serena Lanzarini, Piero Serra, Stefania Turchi.

Redazione

Stefania Aristei, Alice Bonoli, Sara Nanni, Vito Patrono, Gian Luigi Saraceni.

Segreteria di redazione

Francesca Pisani

Progetto grafico e illustrazioni originali

Bruno Pegoretti

Foto

Meridiana Immagini

Stampa

Cantelli Rotoweb S.r.L.



Si ringrazia **ZANHOTEL** per il contributo alla stampa della rivista. Si ringraziano per la collaborazione AFM, Federfarma.

Se desiderate ricevere STAR MEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00, Tel. 051.6584971