

StarMEGLIO

ANNO VII numero 65

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

Mal di schiena

Quasi tutti ne soffriamo
ma nella maggior parte
dei casi è evitabile



4 INSUFFICIENZA RENALE



Claudio Campieri

Responsabile della Unità di Nefrologia e Dialisi dell'Ospedale Maggiore. Svolge attività Didattica come Tutor Clinico nella Scuola di Specializzazione in Nefrologia dell'Università di Bologna. Ha svolto un periodo di specializzazione come Fellow in Nefrologia e Medicina Interna presso la Georgetown University di Washington, D.C., U.S.A. Si è da sempre dedicato al tema della prevenzione renale, in particolare della nefropatia ischemica e dei danni da farmaci.

6 MAL DI SCHIENA



Roberto Iovine

Medico, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione. Direttore della Unità Operativa di Medicina Riabilitativa della USL di Bologna, sede di San Giovanni in Persiceto. Si interessa particolarmente di alcune disabilità di origine muscoloscheletrica (mal di schiena, osteoporosi) e di origine neurologica (ictus cerebrali).

12 LIBERI DI SCEGLIERE



Carlo Lesi

Direttore di Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda USL di Bologna. Specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Gastroenterologia ed in Medicina Interna. Titolare di un insegnamento di Nutrizione Clinica presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione - Cattedra di Endocrinologia dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.



Emilia Guberti

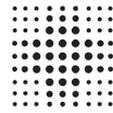
Specialista in Igiene e Medicina Preventiva e Medicina dello Sport. Da oltre 25 anni si occupa dei temi legati alla salute collettiva. Dirige il Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna.

14 IL NUOTO

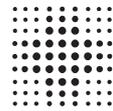


Andrea Pizzoli

Medico, specialista della Medicina dello Sport e igiene epidemiologica della sanità pubblica. Attualmente referente dell'Ausl di Imola per la medicina dello sport.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Autorizzazione del Tribunale di Bologna n.7097 del 19.2.2001

Rivista mensile N. 65 anno 8, ottobre 2008
a cura 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 6584971 fax 051 6584822
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Direttore Responsabile

Mauro Eufrosini

Caporedattore

Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico

Rosaria Antonica, Patrizia Beltrami, Maria Benedettini,
Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore),
Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini,
Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

Redazione

Alice Bonoli, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

Segreteria di redazione

Orietta Venturi

Hanno collaborato

Roberta Pasotti, Luca Ribani, Silvia Saronne

Progetto grafico e impaginazione

Ivano Barresi, Marco Neri

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.



CineMaggiore: la 1° rassegna cinematografica dedicata agli ospiti dell'Ospedale

Una Notte al Museo, La Fabbrica di Cioccolato, La Marcia dei Pinguini, sono alcuni dei film che verranno proiettati, fino al 2 dicembre, al CineMaggiore. Non un nuovo cinema ma una rassegna cinematografica all'Ospedale Maggiore, nata dalla collaborazione tra l'Azienda USL di Bologna, il Circolo Aziendale Ravone e la Cooperativa Voli.

CineMaggiore, una delle prime rassegne cinematografiche in Italia dedicate agli ospiti di un ospedale, propone 10 film proiettati in tecnologia digitale, ogni settimana alle 15 nell'Aula Magna dell'Ospedale (135 posti a sedere) con ingresso gratuito, scelti tra le più interessanti commedie degli ultimi anni.

La scelta di proiettare commedie è conseguente agli obiettivi del progetto: rendere più gradevole il ricovero dei cittadini in ospedale, creando un momento di socializzazione e scambio durante i tempi di degenza con le armi del divertimento, dell'ironia e della fantasia.

CineMaggiore, infatti, si ispira all'analogia esperienza inglese MEDICINEMA che coinvolge i principali ospedali londinesi. I benefici riscontrati in quella esperienza sono stati di ridurre lo stress, distrarre, creare un clima di comunità e condivisione utile nel contrastare il senso di isolamento che taluni possono soffrire durante il ricovero.



Tutti gli ospiti presenti nei reparti dell'Ospedale Maggiore che vogliono assistere alle proiezioni, grazie alla collaborazione dei volontari del Circolo Aziendale Ravone, saranno accompagnati nell'Aula Magna poco prima della proiezione del film, mentre la Cooperativa Voli curerà tutti gli aspetti legati alle proiezioni e alle pellicole in digitale (in collaborazione con Digima e Lucky Red).

PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

INSUFFICIENZA RENALE

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|-------------|
| Centro Dialisi ospedale Maggiore | 051 3172704 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| U.R.P. | 0542 604121 |

LIBERI DI SCEGLIERE: FRUTTA, VERDURA E CARNE

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|-------------|
| Dietologia e Nutrizione Clinica - (Carne di manzo) | 0516478555 |
| Igiene degli Alimenti e Nutrizione - (frutta e verdura) | 0516079831 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| Sportello per la Prevenzione | 0542 604950 |

MAL DI SCHIENA

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|-------------|
| Medicina Riabilitativa | 051 6813297 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| U.R.P. | 0542 604121 |

IL NUOTO

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|-------------|
| Medicina dello Sport | 051 596962 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| Sportello per la Prevenzione | 0542 604950 |

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: www.ausl.bologna.it - www.ausl.imola.bo.it

Insufficienza renale

Un problema da tenere sotto controllo

Dai fattori di rischio cardio-vascolare all'utilizzo smodato di farmaci antidolorifici tutti i fattori di rischio per le patologie renali.

di Vito Patrono

Infezioni delle vie urinarie, calcoli, malformazioni, malattie ereditarie, glomerulonefriti (un gruppo di malattie di origine infiammatoria/immunologica) ma anche diabete o pressione alta possono insidiare quel meccanismo perfetto di purificazione e regolazione rappresentato dai reni.

Sono soprattutto le persone anziane ad essere particolarmente predisposte a sviluppare un'insufficienza renale in quanto con l'avanzare dell'età i reni si rimpiccioliscono e perdono un po' della loro funzione.

"Ipertensione arteriosa, edemi (gonfiore ai piedi e alle gambe dovuti ai liquidi in eccesso che si accumulano in varie parti del corpo), facilità a stancarsi, crampi muscolari, affanno - afferma Claudio Campieri, responsabile dell'Unità di Nefrologia e Dialisi dell'Ospedale Maggiore - sono alcuni "segnali" del malfunzionamento dei reni e quindi dell'inizio dell'insufficienza renale un processo che determina, lentamente ma inesorabilmente nel tempo, una perdita delle varie capacità funzionali del rene accompagnato da uno scompenso cardiaco".

I reni puliscono, depurano, regolano, fanno la "raccolta differenziata" al 100%. Posti ai lati della colonna vertebrale, ogni rene riceve circa 1/5 di tutto il sangue che il cuore pompa nell'organismo, rimuove le sostanze tossiche e mantiene l'equilibrio dell'ambiente interno. I reni svolgono anche altre funzioni vitali: producono ormoni che controllano la pressione arteriosa; vitamina D, attivata per assorbire il

calcio e mantenere vitale l'osso; eritropoietina meglio conosciuta come EPO che stimola la generazione dei globuli rossi.

Ciascun rene contiene circa un milione di unità molto specializzate, chiamate nefroni. Ogni nefrone, a sua volta è formato da una parte "filtrante", costituita da un gomitolo di vasi piccolissimi, detta glomerulo. È qui che il sangue viene filtrato e depurato.

"Per conservare, il più possibile, la piena funzionalità renale - continua Campieri - occorre effettuare una particolare azione di prevenzione che si basa su programmati controlli di esami di laboratorio accompagnati da una precisa diagnosi del medico di famiglia e del nefrologo. Specifici interventi sono: evitare farmaci nefrotossici e potenzialmente nefrotossici, particolare attenzione per i farmaci antidolorifici, e per gli antibiotici; valutare lo stato di idratazione, in molti pazienti si può verificare una perdita di liquidi anche per vie intestinale; escludere o correggere ostruzioni delle vie urinarie da prostata, calcoli o masse ginecologiche; controllare i fattori di rischio cardiovascolare.

Si può ulteriormente migliorare l'attività di prevenzione, aiutando la funzionalità dei reni, evitando o riducendo drasticamente il fumo, un fattore aggravante sulla funzionalità renale che aumenta la produzione di sostanze ossidanti; riducendo il peso corporeo, con un idonea dieta. La circonferenza addominale, infatti, che dovrebbe mantenersi entro il valore di 88 cm nelle donne e 105 cm negli uomini" ●





A che cosa servono i reni

- allontanano dall'organismo le scorie del metabolismo proteico.
- mantengono l'equilibrio quantitativo dei liquidi corporei
- mantengono l'adeguata composizione dei liquidi corporei (equilibrio tra acidi e basi)
- producono sostanze ormonali indispensabili per la formazione del sangue (eritropoietina) e per l'integrità dell'apparato osteoscheletrico (Vitamina D attiva), nonché per il controllo pressorio (renina, prostaglandine, renalase)
- smaltiscono molti farmaci ed i mezzi di contrasto iodati e paramagnetici.

I Centri Dialisi

La dialisi è un momento importante nella vita di una persona con insufficienza renale. I trattamenti di dialisi sono mediamente 3 la settimana con sedute di 3/4 ore ciascuna. Ogni paziente passa quindi nel Centro dalle 546 alle 624 ore all'anno (22-26 giornate continuative). È fondamentale, dunque, che il tempo trascorso sia il più confortevole possibile.

Sono 584, attualmente, per 127 postazioni dialitiche, i cittadini curati in emodialisi a Bologna e provincia ai quali si sommano le emergenze e le urgenze dei cittadini ricoverati nelle strutture ospedaliere.

Tutta l'attività di dialisi dell'Azienda USL di Bologna è gestita in convenzione con le due équipe nefrologiche dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna nel segno di una proficua collaborazione. È in fase di attuazione un piano di sviluppo delle dialisi basato sulla analisi puntuale dei dati epidemiologici. Nell'ultimo quinquennio, infatti, con un incremento più significativo negli ultimi 2 anni, si sono registrati importanti dati di crescita della popolazione in dialisi. La prevalenza della popolazione in dialisi nella provincia di Bologna, 584 persone in emodialisi cronica per milione di abitanti, risulta comunque ancora inferiore rispetto a quella regionale, 617 cittadini, a sua volta significativamente inferiore al dato nazionale (760 persone per milione di abitanti).

Mal di schiena

Quasi tutti ne soffriamo o ne abbiamo sofferto, eppure con qualche accorgimento ed esercizio, nella maggior parte dei casi è evitabile

di **Luca Ribani**

Un dolore del tratto di schiena che corrisponde alle ultime cinque vertebre lombari: lombalgia. Il mal di schiena comunemente inteso. E comunemente diffuso, visto che è la diagnosi fatta con più frequenza dai medici di famiglia in tutti i Paesi occidentali. Si tratta di una patologia benigna - nel 75% dei casi scompare spontaneamente (cioè a prescindere da cosa si fa per curarla) dopo 4 settimane - che non va però trascurata, dato che è comunque fastidiosa e in alcuni casi invalidante nel momento in cui si manifesta. La conoscenza delle cause del mal di schiena porta a individuare con facilità le cose da fare per prevenirlo o per alleviarlo. Il corpo umano è usato poco e male: siamo sempre più sedentari, perché i movimenti che facciamo sono estremamente ripetitivi e le posizioni che assumiamo spesso sono scorrette. In particolare, "sia le occupazioni manuali, afferma Roberto Iovine direttore della UO di Medicina Riabilitativa con sede in San Giovanni in Persiceto, sia quelle intellettuali si svolgono per la maggior parte con un'attività del corpo 'in flessione', cioè con il tronco piegato, le braccia e la testa in avanti. Questo comporta un affaticamento della schiena e anche una disabitudine malsana a movimenti diversi, quelli in estensione." Due i consigli base per migliorare lo stato di salute della schiena. Innanzitutto sfruttare ogni occasione per muoversi di più, tentando però di 'coinvolgere' tutte le articolazioni e tutto l'organismo e di non ripercorrere lo stesso schema del movimento che si compie di solito, ad esempio al lavoro. Nuoto, ginnastica in acqua e ginnastica a corpo libero sono gli sport più indicati da questo

punto di vista, da praticare con regolarità (serve tempo perché l'organismo raggiunga la forma fisica) e intensità (bisogna cioè superare la soglia della fatica, che rappresenta la reazione dell'organismo alla richiesta di potenziamento che gli viene fatta). Il secondo consiglio è quello di ridurre i danni da posizioni scorrette, in ogni momento della vita: al lavoro, in casa, durante il tempo libero e anche durante il riposo. Non esiste però una posizione "ideale" cui uniformarsi: il segreto è cambiare spesso posizione (almeno ogni 30-60 minuti) ed evitare alcune posture molto stressanti per la colonna vertebrale. Attenzione a mantenere la schiena dritta, usare sedie con appoggio per la schiena e panchetti di rialzo per l'appoggio dei piedi, piegare le ginocchia e non la schiena per sollevare pesi o anche per lavorare "in basso" (fare il letto ad esempio). Per chi soffre di mal di schiena cronico esistono trattamenti terapeutici - dalle tecniche fisioterapiche ai rimedi locali come le pomate, per citarne solo un paio - che vanno però concordati con il medico nell'ambito di una terapia. Ma di fianco alla terapia, è necessario dotarsi di altri strumenti contro il mal di schiena cronico, ancora quelli della conoscenza e della prevenzione. "Le scuole della schiena, ideate nel 1969 da una fisioterapista svedese, hanno lo scopo di 'aprire canali percettivi' sulla propria postura" continua Iovine. "Mi spiego: piccoli gruppi di persone, omogenee per profilo e per gravità del mal di schiena, ricevono informazioni sul tema e poi praticano esercizi per prendere coscienza del

proprio corpo e arrivare a modificare posizioni e gesti 'a rischio'. E sia per chi soffre di mal di schiena cronico che per chi lamenta i fastidi del mal di schiena comune, attenzione allo stress: rappresenta un'aggravante perché modifica la postura scorrettamente e soprattutto fa "vivere peggio" il mal di schiena enfatizzandone i sintomi •



EVITARE

È sconsigliato praticare attività che sovraccarichino la colonna vertebrale, come il sollevamento pesi, perché il muscolo, se sottoposto solo ad esercizi e ad affaticamento si ammala; per rimanere sano, deve essere allungato (con tecniche di stretching), potenziato e rilassato tramite il riposo. In questo modo le fibre muscolari possono esplicare al meglio le loro molteplici funzioni di elasticità, movimento, protezione e forza

-  La vita sedentaria
-  Il sovrappeso
-  L'affaticamento fisico e psichico
-  L'uso di scarpe con tacco alto

AL LAVORO

Gli impegni di lavoro riducono sempre più la possibilità di praticare attività fisica. È possibile però con semplici accorgimenti limitare i danni alla schiena. Ad esempio è importante mantenere la schiena dritta, usare sempre sedie con appoggio e panchetti di rialzo per l'appoggio dei piedi. In tutti i casi non si deve mantenere a lungo la posizione ma cambiarla per dare modo al corpo di riequilibrarsi muscolarmente.





Mantieni la schiena diritta e le spalle allineate



Appoggia i piedi alternativamente su uno sgabello e posiziona il tavolo da lavoro ad una giusta altezza.



Utilizza una sedia con schienale, appoggia i piedi su uno sgabello ed i gomiti al tavolo di lavoro.



IN CASA

Le attività in ambito domestico devono essere eseguite in modo corretto, mettendo in atto semplici accorgimenti come piegare le ginocchia e non la schiena; non utilizzare sedie senza schienale o poltrone troppo morbide perché producono un eccessivo incurvamento della schiena



IL TEMPO LIBERO

Anche le attività ricreative spesso comportano uno scorretto uso della schiena. Mantenere la concentrazione a seconda delle posizioni che si assumono, in piedi, stesi o seduti, è una delle regole fondamentali per salvaguardare la nostra salute. Buona norma è appropriarsi di quegli automatismi posturali utili per evitare il mal di schiena.



Evita di portare un grosso peso con un braccio solo, suddividilo in due più piccoli da tenere con le mani.



Quando guidi, poni in verticale lo schienale e cerca di appoggiare bene tutta la schiena.

IL RIPOSO

In ogni posizione di riposo che si assume bisogna recepire il giusto allineamento della schiena e un equilibrato rilassamento muscolare, se necessario con l'ausilio di cuscini. La rete deve essere unica e rigida al fine di mantenere un'uguale suddivisione del carico su tutta la superficie, il materasso non si deve deformare e il cuscino deve consentire di mantenere allineato il capo con il resto del corpo. È sconsigliato dormire a pancia in giù.



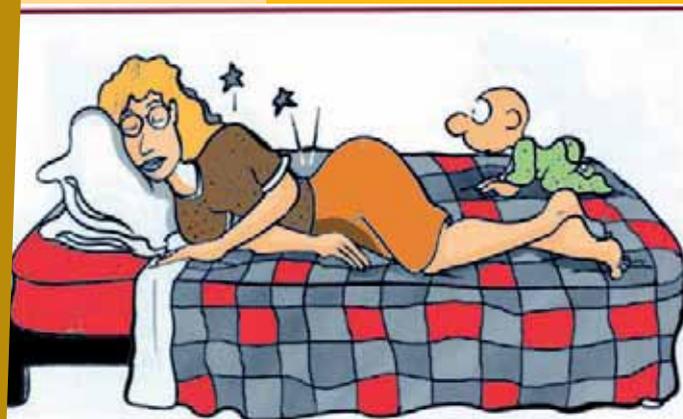
Materasso sconsigliabile perché troppo morbido



Materasso sconsigliabile perché troppo duro



Materasso consigliabile perché la schiena rimane allineata



Quando sei sul fianco, posiziona un cuscino tra le ginocchia ed uno sotto il capo per mantenere la schiena allineata.

Liberi di scegliere

I consigli dei nutrizionisti per decidere consapevolmente cosa mangiare

Che maiale !

Alcune indagini alimentari hanno rilevato che la carne di maiale soddisfa il palato del 94% delle persone intervistate. Però l'80% delle persone interrogate avanza delle riserve su questo tipo di carne affermando che può far male, è troppo grassa e quindi molto calorica ed è di difficile digestione. In altre parole la carne di maiale piace, ma da alcune persone non viene consumata perché temono che sia dannosa per l'organismo. Probabilmente la maggior parte dei consumatori confonde i prodotti conservati di salumeria, gli insaccati, i salumi e le salsicce con la carne fresca di maiale.

Il consumo eccessivo di prodotti insaccati, salati, affumicati con il tempo può creare disturbi digestivi e intestinali. Quando si tratta invece di carne fresca di maiale le preoccupazioni sono infondate.

Tutti i pregiudizi che accompagnano l'uso della carne di maiale si riferiscono al grasso che la contiene. In termini tecnici questo grasso si definisce "grasso di marezzatura". Però oggi in commercio esiste carne fresca di suino magro prodotta da razze selezionate di animali allevati con diete equilibrate. La carne fresca di suini leggeri è paragonabile a quella di vitello: bianca, tenera, di facile cottura, gustosa, digeribile con composizione in amminoacidi simile a quella di altre carni.

Ricca di vitamina B. La carne fresca di suini leggeri è paragonabile a quella di vitello e per certi aspetti anche meglio.

Altro pregiudizio riguarda la sua scarsa digeribilità. Se si intende la permanenza del cibo nel tubo digerente, corrisponde a verità il concetto per cui più un alimento è ricco di grassi maggiore è la sua presenza nell'apparato gastro-enterico con prolungato senso di pesantezza.

Invece la carne di suino, oggi in genere più magra rispetto a un tempo, viene digerita con più facilità a tal punto che il prosciutto crudo o cotto magri possiedono una digeribilità maggiore rispetto altre carni quali il vitello arrosto ed il manzo bollito.

L'alimentazione ricca di tutti i tipi di carne (dal pollo al pesce, dal coniglio al tacchino, dal vitello al maiale) oltre alle uova, al latte ed ai formaggi fornisce una condizione nutrizionale migliore di quella che si realizza con la dieta monotona composta da un solo tipo di carne. Oltre al contenuto proteico infatti la carne di maiale merita considerazione anche per la ricchezza del complesso della vitamina B in quantità superiore a quella presente nella carne bovina. Scegliendo opportunamente i tagli magri (filetto, lombata) e cucinandola senza condimenti particolari, la carne fresca di maiale si presta a numerosi impieghi sia nel soggetto sano che in quello malato. Va sempre ben cotta per evitare il rischio, peraltro raro, dell'infestazione da tenia.

Si riportano i principali dati bromatologici del più noto alimento prodotto dal maiale ovvero il prosciutto crudo sgrassato. Si ricorda che il prosciutto è la coscia del maiale salata, prosciugata e stagionata.

Su 100 g di prodotto le calorie sono 159 g con 66 g di colesterolo. Le proteine sono 26.9 g (più delle altre carni il cui valore si aggira sui 20-22 g), i lipidi 4.6 (a fronte di 12.9 g in quello non sgrassato). Fra i sali minerali si segnala la ricchezza di sodio (4,5 g) quantità uguale a quella che dobbiamo introdurre nella giornata.

cl



Autunno del cavolo

Novembre, Dicembre, Gennaio. I cavoli sono tipici ortaggi invernali, quando la qualità è migliore e i prezzi più convenienti.

Il cavolo, il cavolfiore, il broccolo e le crucifere in genere offrono un ridotto apporto calorico con modeste percentuali di proteine; elevato, invece, il contenuto in fibre, vitamine e sali minerali.

Fra questi ultimi da segnalare l'elevato contenuto di potassio, soprattutto nei cavolini di Bruxelles, utile a mantenere il giusto equilibrio elettrolitico e a compensare le perdite dopo uno sforzo prolungato, quando, con il sudore, si elimina una gran quantità di potassio.

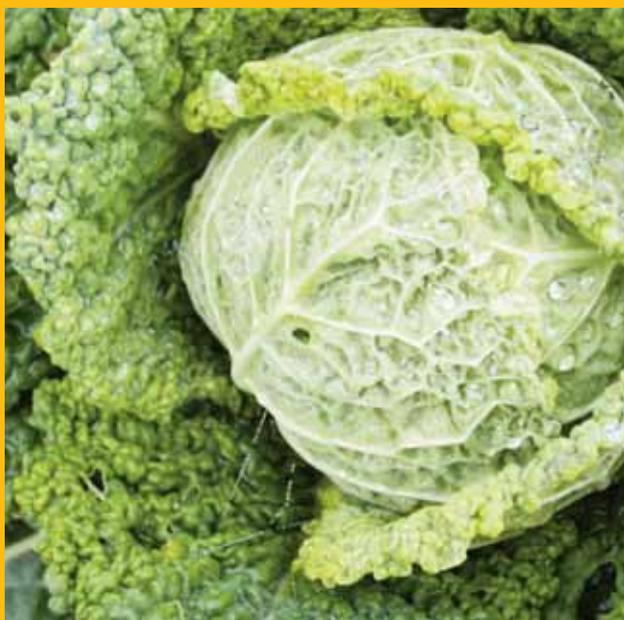
Il cavolfiore è ricco di vitamina C e vitamina A; è consigliato a chi soffre di anemia. Inoltre stimola il funzionamento della tiroide ed il suo succo è molto utile in caso di ulcera gastroduodenale e coliti ulcerose.

Si tratta di ortaggi ricchi di acido folico, un'importante sostanza antiemorragica, con proprietà antianemiche; con le loro proprietà depurative, rinfrescanti, tossifughe e diuretiche, sono indicati nella cura di disturbi gastrointestinali e infiammazioni delle vie respiratorie.

Il consumo di questi ortaggi è importante per la nostra dieta anche per la presenza di componenti antiossidanti capaci di contrastare gli effetti dei radicali liberi chiamati in causa nei processi di invecchiamento e nell'insorgenza dei tumori.

Sono caratterizzati dalla ricchezza di composti solforati, che si formano anche dopo la raccolta e sono i responsabili del tipico odore.

Al momento dell'acquisto dei cavolfiori controllate le foglie esterne che devono essere croccanti ed aderenti alla testa, che a sua volta deve essere grossa e priva di macchie scure. Le cimette devono essere ben chiuse.



Solitamente le foglie sono rivestite da una patina bianca che tende a scomparire via via che il cavolfiore perde freschezza, quindi se il cavolfiore è schiuso, significa che è troppo maturo.

Va conservato in frigo non più di 4 giorni chiuso in un sacchetto di carta o plastica. Una volta cotto è meglio consumarlo subito.

Pere: attivano mente e intestino.

Le pere contengono una buona quantità di zuccheri semplici (fruttosio di rapida assimilazione), pectine, tannino, sali minerali, acido malico e citrico, oltre che composti fenolici ad azione antiossidante, non contengono grassi, colesterolo o sodio. Sono una buona fonte di fibre e vitamina C.

La presenza di zuccheri semplici prontamente disponibili, come il fruttosio, rende le pere un alimento adatto nei momenti del giorno in cui si avverte una stanchezza fisica o mentale.

La grande prevalenza del potassio rispetto al sodio rende il consumo di pere raccomandabile in tutti i regimi dietetici iposodici prescritti nel trattamento dell'ipertensione e delle cardiopatie edematose.

Si tratta di un frutto molto digeribile che svolge un'azione diuretica rinfrescante e lassativa.

rp



di **Alice Bonoli**

Migliora la scioltezza delle varie articolazioni, favorisce la coordinazione neuro-muscolare ed aumenta la capacità cardiaca e respiratoria. E' il nuoto, uno sport prevalentemente di resistenza, che innescava meccanismi metabolici di tipo aerobico, con tutti gli effetti positivi che ne derivano per il sistema cardiocircolatorio e per il controllo del peso corporeo (il dispendio energetico per una nuotata non competitiva si aggira sulle 150 KCAL ogni 15 minuti di attività).

“Il nuoto è uno sport davvero per tutti - spiega Andrea Pizzoli, responsabile Medicina dello Sport del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Imola - E' particolarmente indicato per chi ha problemi vertebrali, poiché il lavoro viene svolto in maniera orizzontale e quindi senza carico sulla colonna; è indicato per chi soffre di asma, che può trarne benefici grazie all'effetto allenante sulla meccanica ventilatoria e all'ambiente caldo ed umido in cui viene praticato, in grado di prevenire il broncospasmo. Le controindicazioni sono davvero poche. Solitamente il nuoto viene sconsigliato in presenza di gravi cardiopatie e per coloro che soffrono di problemi articolari agli arti superiori, che possono essere aggravati dai sovraccarichi in questi distretti corporei. Inoltre chi ha malattie che possono provocare perdita improvvisa di coscienza, non dovrebbe nuotare



Il nuoto



in situazioni non sorvegliate. In presenza di problemi di salute è comunque consigliabile sentire il parere del proprio medico curante o, se necessario, dello specialista in medicina dello sport.

In generale ci sono alcuni consigli che valgono per tutti: evitare di nuotare in acque molto fredde (la temperatura ideale per una nuotata “leggera” è attorno ai 30 gradi, 25-26 gradi per una nuotata intensa); non alimentarsi in maniera abbondante prima del bagno (lasciare passare almeno tre ore dai pasti principali) ed utilizzare occhialini sia in mare che in piscina per evitare sgradevoli infezioni agli occhi. Infine va ricordato che un’eccessiva presenza di cloro nelle piscine potrebbe in alcuni casi essere fonte di irritazione per le mucose respiratorie. L’età migliore per iniziare a nuotare è tra i 4 e 5 anni, quando il bambino ha raggiunto una matura coscienza dei suoi movimenti. Diverso è il discorso per i corsi di acquaticità neonatale, che prevedono solo l’ambientamento in acqua genitore-bambino. In generale, del nuoto va detto che è davvero un ottimo sport: completo e simmetrico (si utilizzano uniformemente tutti i distretti muscolari) e quindi molto utile nella fase dello sviluppo per favorire una crescita armoniosa del corpo” ●

Corretti in piscina

È il gestore a dover provvedere all’igiene della piscina, questo, però, non ci esime dal tenere comportamenti che garantiscano l’igiene per noi e per chi ci è attorno.

Il rigoroso rispetto degli spazi è essenziale. Arrivare in ciabatte ed utilizzarle all’interno della piscina oltre che vietato è dannoso per la salute di tutti in quanto in tal modo è facile contaminare gli spazi del bordo vasca. Negli spazi interni non è vietato camminare a piedi nudi, ma è comunque preferibile utilizzare le ciabatte fino al bordo piscina e metterle appena si esce dalla vasca.

L’uso delle ciabatte è importante anche per evitare fastidiosi, anche se non gravi, problemi alla pelle come funghi e verruche. A questo riguardo è bene utilizzare sempre una salvietta di spugna personale prima di sedersi sulle superfici o sulle panche degli spogliatoi.

Fare sempre la doccia prima di entrare in vasca, che non significa passare velocemente sotto un getto d’acqua, ma deve essere una vera e propria doccia con sapone. Normalmente sulla superficie della pelle sono presenti impurità e sudore che devono essere eliminati prima di entrare in vasca.

Passare sempre nella vaschetta lavapiedi prima di immergersi per non portare in acqua impurità.

Usare sempre la cuffia. I capelli devono essere quanto più trattenuti, oltre che per motivi igienici perchè possono appesantire gli impianti di filtrazione.

In ogni piscina è sempre affisso un regolamento che bisogna leggere e a cui attenersi.



AUTUNNO, STAGIONE DEL CAVOLO.

Ma anche dell'uva, delle pere, delle mele, delle arance, delle castagne, dei carciofi, delle melanzane...

Ogni stagione ha i suoi frutti. Approfittane.

L'autunno, ad esempio, ti offre gli agrumi, ricchissimi di vitamina C che aumenta le difese immunitarie contro le malattie virali come l'influenza. La frutta di stagione, poi, non è conservata e quindi non perde i principi nutrizionali, inoltre, essendo di origine locale, è più facilmente controllata fin dall'origine.

Frutta e verdura di stagione. Più buona, più genuina, meno cara.