

# StarMEGLIO

ANNO IX numero 73



Cammina, cammina...  
rimettersi in forma a 50 anni

4

**INFLUENZA A H1N1, INFLUENZA STAGIONALE**



**Fausto Francia**  
Direttore del Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna.

6

**CAMMINA, CAMMINA...**



**Pasqualino Maietta Latessa**  
Professore Associato presso la Facoltà di Scienze Motorie della Università degli Studi di Bologna dove è titolare dell' insegnamento di Teoria Tecnica e Didattica della attività Motoria Adulta e Anziana. Consulente di Enti Locali e Strutture Sanitarie per la Chinesiologia e la realizzazione di strutture per l'attività motoria nel tempo libero.

12

**MORTE BIANCA, SI PUÒ EVITARE**



**Nadia Torri**  
Ostetrica coordinatrice nel Consultorio Familiare del Distretto di Porretta Terme, formatrice, tiene corsi di preparazione alla nascita con acquaticità per gestanti, corsi di *Enfant massage*, sostegno all'allattamento materno e si occupa di educazione sessuale nelle scuole medie e superiori.

**PROTEGGIAMO IL FUTURO**

12

**GIOVANNI BLUNDO**  
Tecnico della Prevenzione dell'Area Epidemiologia, Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna, svolge attività di promozione e di educazione alla salute.



**Simona Benassi - Giuseppe Lacava**  
Infermieri Professionali dell'Area Epidemiologia, Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna. Impegnati dalla metà degli anni '80 in attività di educazione alla salute, con competenze specifiche sui temi della sicurezza stradale.



**LIBERI DI SCEGLIERE**

14

**Maria Spano**  
Laureata in Dietistica, lavora presso l'Azienda USL di Bologna nell'area Igiene degli Alimenti e nutrizione.



**Chiara Rizzoli**  
Laureata in Dietistica I livello, lavora presso Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna.



**Emilia Guberti**  
Direttore Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna.



**PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO**

**CAMMINARE, CAMMINARE**

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	0542 604121

**INFLUENZA A H1N1**

REGIONE EMILIA-ROMAGNA	TELEFONO
Numero verde regionale	800 033 033
<a href="http://www.regione.emilia-romagna.it/agenziasan/AH1N1/">www.regione.emilia-romagna.it/agenziasan/AH1N1/</a>	

**GENITORI PIÙ**

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	0542 604121

**LIBERI DI SCEGLIERE**

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Dietologia e Nutrizione Clinica	051 6079831
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

## INAUGURATA LA NUOVA CASA DEI DONATORI DI SANGUE

La raccolta di sangue a Bologna: un sistema che funziona grazie a un tessuto sociale generoso e ad un Centro Trasfusionale eccellente

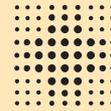
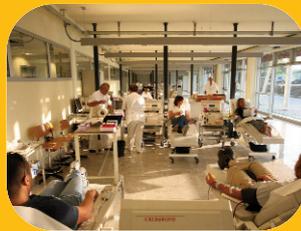
Una nuova struttura di 2.800 metri quadrati, su 3 piani, con 18 postazioni per la donazione, interamente realizzata in materiale ecocompatibile e all'insegna delle tecnologie di risparmio energetico più avanzate, tra le quali 72 pannelli fotovoltaici e 32 pannelli solari, una macchina per il trattamento del ricambio di aria (la terza di questo tipo installata in Europa), impianti di recupero idrico dell'acqua piovana, e un consumo energetico pari a quello di due appartamenti di 100 mq. È la nuovissima Casa dei Donatori di Sangue, inaugurata lo scorso ottobre scorso. Secondo l'OMS, un Paese che volesse garantire ai suoi cittadini il sangue richiesto per tutti gli interventi medici e chirurgici per i quali si renda necessaria una trasfusione, dovrebbe poter contare su un sistema di raccolta capace di rendere disponibili 40 unità di sangue ogni 1.000 abitanti.

La Regione Emilia-Romagna ne raccoglie 59 e ne utilizza 56, Bologna ne raccoglie 64 e ne utilizza 73.

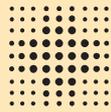
Bologna ha bisogno di tanto sangue perché in città si concentrano una serie di strutture ospedaliere di eccellenza, come l'Istituto Ortopedico Rizzoli, l'Ospedale Maggiore, sede della rete del Trauma Center, la cardiocirurgia di Villa Torri e, soprattutto, il Policlinico Sant'Orsola-Malpighi, con il suo Centro Trapianti.

Diventa donatore di sangue informati telefonando al numero verde del Servizio Sanitario Regionale

**800 033 033**



**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.73 anno 9, novembre 2009  
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**

Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Sergio Galante, 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

### **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.



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](http://www.ausl.bologna.it) - [www.ausl.imola.bo.it](http://www.ausl.imola.bo.it)

# Influenza A H1N1, influenza stagionale:

## stessi sintomi, stesse modalità di trasmissione

**L'** influenza A H1N1 (causata da un nuovo virus influenzale, A H1N1, che ha dimostrato la capacità di propagarsi rapidamente in tutto il mondo) si presenta con gli stessi sintomi dell'influenza stagionale: febbre alta, brividi, mal di gola, tosse, dolori muscolari, malessere generale e, in particolare nei bambini, anche mal di pancia, vomito, diarrea. Come l'influenza stagionale può causare complicazioni e un peggioramento di patologie croniche preesistenti. Sia l'influenza A H1N1 sia l'influenza stagionale si trasmettono da persona a persona per via aerea attraverso le gocce di saliva provocate da starnuti o da colpi di tosse di persone malate, per contatto con materiale infetto (ad esempio fazzolettini usati) o superfici contaminate da secrezioni respiratorie, per contatti stretti con persone malate (baci, abbracci). La vaccinazione è il mezzo disponibile più efficace per prevenire l'influenza, per ridurre le complicanze in caso di malattia, e la circolazione dei virus influenzali ●



### La vaccinazione contro l'influenza A H1N1

La vaccinazione contro l'influenza A H1N1 è fortemente raccomandata a specifici gruppi di persone (o perché a rischio di complicanze in caso di infezione o perché impegnati in servizi di pubblica utilità) non per la pericolosità di questa influenza, i cui sintomi sono sovrapponibili a quelli della normale influenza stagionale, ma per la grande capacità di diffusione che il virus ha dimostrato. In questi giorni prosegue la proposta della vaccinazione, direttamente nei loro luoghi di lavoro, agli operatori sanitari e socio-sanitari.

# INFLUENZA

## La prevenzione è nelle tue mani

### A chi viene proposta la vaccinazione gratuita contro l'influenza A H1N1

- Operatori sanitari e socio-sanitari. La vaccinazione è effettuata direttamente nei luoghi di lavoro;
- Donne al 2° e 3° trimestre di gravidanza. La vaccinazione è eseguita dai medici di medicina generale o presso i servizi dell'Azienda USL di Bologna;
- Bambini e ragazzi da 6 mesi a 17 anni con patologie croniche o disturbi del sistema immunitario. La vaccinazione è eseguita prevalentemente dalle pediatrie di comunità degli ambulatori vaccinali dell'Azienda USL di Bologna. Gli interessati stanno già ricevendo direttamente a casa la lettera di invito contenente tutte le indicazioni utili;
- Adulti di età compresa tra i 18 anni e i 64 anni con patologie croniche o disturbi del sistema immunitario. La vaccinazione è eseguita dai medici di medicina generale o presso gli ambulatori vaccinali dell'Azienda USL di Bologna. Gli interessati stanno già ricevendo direttamente a casa la lettera di invito contenente tutte le indicazioni utili;
- Bambini che frequentano i nidi d'infanzia e minori ospitati in strutture residenziali. La vaccinazione viene effettuata dalle pediatrie di comunità della Azienda USL. Gli interessati stanno già ricevendo direttamente a casa la lettera di invito contenente tutte le indicazioni utili;
- Operatori dei servizi essenziali. La vaccinazione è effettuata direttamente sul luogo di lavoro o presso gli ambulatori della Azienda USL, secondo gli accordi stipulati con i datori di lavoro.

Possono ottenere la vaccinazione anche le persone che si presentano agli ambulatori vaccinali della Azienda USL con una attestazione del proprio medico di famiglia che dichiara la presenza di una malattia cronica per la quale sia consigliato vaccinarsi.

I cittadini dai 14 ai 64 anni possono, inoltre, prenotare le vaccinazioni agli sportelli CUP, nelle farmacie con il punto CUP, e all'848884888, dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 18.30, il sabato dalle 7.30 alle 12.30.

Gli over65enni non sono coinvolti dalla vaccinazione contro l'influenza A H1N1 poiché, in tutti i Paesi dove si sono sviluppate epidemie da A H1N1 le persone anziane sono risultate poco colpite, molto probabilmente perché hanno "una memoria immunitaria" rispetto a virus analoghi, anche se non identici, circolati in epidemie verificatesi nella prima metà del secolo scorso.

*Le priorità sono stabilite dal Ministero della Salute*

#### Il vaccino contro l'influenza A H1N1

Si tratta di un vaccino adiuvato, cioè preparato con un componente che favorisce la risposta immunitaria dell'organismo. Le controindicazioni e gli effetti collaterali sono gli stessi del vaccino antinfluenzale stagionale.

La principale controindicazione è rappresentata dalla allergia grave alle proteine dell'uovo. Gli effetti collaterali possono essere: arrossamento, gonfiore e dolore nel punto di inoculazione, malessere generale, febbre.

### La vaccinazione contro l'influenza stagionale

Secondo il programma stabilito dal Ministero della Salute, la vaccinazione antinfluenzale stagionale è iniziata i primi di ottobre. È particolarmente consigliata, e quindi gratuita, per specifici gruppi di persone: a rischio di complicanze (con patologie croniche o disturbi del sistema immunitario) che operano in servizi essenziali (per non mettere a rischio servizi di pubblica utilità).

Nella prima fase, a partire dai primi di ottobre,

la vaccinazione viene proposta alle persone con più di 65 anni.

È effettuata dai medici di famiglia. Alle altre persone a cui viene offerta ogni anno la vaccinazione antinfluenzale stagionale gratuita - persone con patologie croniche o disturbi del sistema immunitario, operatori sanitari e socio-sanitari, addetti a servizi essenziali - la somministrazione del vaccino avverrà contestualmente alla vaccinazione contro l'influenza A H1N1.



# Cammina, cammina...

*Non dovrai correre, saltare, nuotare, rincorrere una palla, arrampicarti su una roccia o buttarti tra le rapide di un torrente in piena. Per cominciare a rimetterti in forma e apprezzarne i primi risultati è sufficiente camminare.*

di **Francesco Bianchi**

**50**

anni, grasso addominale, magari fumatore, sicuramente amante della buona tavola, lavoro sedentario. Sport preferito, quello visto in TV. A te sono dedicate le informazioni contenute in questo articolo. A te che non hai nessuna intenzione di cominciare a muoverti, anche se sai benissimo che ti farebbe bene. A te che la vista al parco di sessantenni che macinano chilometri di corsa ti fa desistere ancor prima di iniziare. A te che non hai neanche un paio di scarpe da ginnastica nell'armadio. Bene, anche per te ci sono speranze. Non dovrai correre, saltare, nuotare, rincorrere una palla, arrampicarti su una roccia o buttarti tra le rapide di un torrente in piena. Per cominciare a rimetterti in forma e apprezzarne presto i primi risultati è sufficiente camminare.

“Innanzitutto - ci dice Pasqualino Maietta Latessa professore alla facoltà di Scienze Motorie di Bologna - camminare è un'attività alla portata di tutti e non vi è persona sana che non possa praticarla. Oltre a ciò è un'attività gratificante che aiuta a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene. Questi fattori migliorano l'umore, l'autostima, l'equilibrio personale”.

Il nesso tra quanto (e come) si vive e l'attività fisica che si fa è un dato di fatto. Gli esperti lo hanno anche quantificato: le stime parlano di circa il 10% della riduzione di mortalità per chi fa attività fisica moderata e regolare. Non quindi supercampioni o fanatici, bensì gente comune che si muove “normalmente”, ma che grazie a questa buona abitudine ha un rischio ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione, traumi da caduta.

Non bisogna neanche sottovalutare gli effetti di una bella camminata sulla psiche. Camminare allevia l'ansietà e la tensione, più dei tranquillanti leggeri. Un beneficio che si ha in quanto l'attività fisica stimola il rilascio di endorfine, delle sostanze chimiche presenti nel cervello che riducono il dolore e ci fanno rilassare generando una sensazione di benessere.

L'attività fisica, e in particolare camminare, dunque, può essere considerata una vera e propria terapia per contrastare e prevenire molte patologie. “Come tutte le terapie, continua Maietta Latessa - anche l'attività fisica va dosata sulla singola persona. Navigando su web, o sui media in generale si trovano continuamente consigli pratici, dati per universali, su come praticare attività fisica. C'è la regola dei 5000 passi al giorno, quella dei tre piani di scale a piedi tre volte al giorno e così via, dando per scontato che ogni forma di movimento faccia indiscutibilmente bene. Non è sempre così. Una persona decisamente in sovrappeso che senza nessuna preparazione, ne riscaldamento, con abbigliamento inadatto comincia a fare tutti i giorni 5000 passi rischia nel giro di poco tempo di compromettere tendini e cartilagini e rimanere ferma a lungo, per non parlare della sfiducia che si ingenera nei confronti del movimento”. Se decidi di camminare allora è bene che ti attieni ad alcune, poche, semplici ma importanti regole che di seguito riportiamo anche grazie al contributo del professor Maietta Latessa.

**La calzatura** è senza dubbio l'attrezzo principale per camminare. Camminare, in forma più o meno sportiva ed intensa, necessita sempre di un ottimale utilizzo della spinta del piede e di conseguenza di una scarpa che faciliti l'azione corretta del piede, ma che sia confortevole ed adatta a camminate anche lunghe. Le vecchie scarpe da basket che usavate 25 anni fa, non vanno più bene. Come prima cosa servirsi di un negozio sportivo specializzato in atletica leggera, corsa e walking (camminare). Tra le varie proposte quella della scarpa da corsa usata anche per camminare è la soluzione più pratica, se ne trovano di buone anche a prezzi accessibili, non è necessario comprare il top di gamma. La tomaia, ossia la parte superiore che riveste il piede è meglio di un tessuto traspirante che permette una maggiore aerazione del piede.



**Il terreno** su cui si sceglie di camminare è bene che, specialmente all'inizio, sia un terreno morbido. Terra battuta, un prato o una pista di atletica vanno benissimo. Meglio evitare l'asfalto che può provocare, a causa della sua durezza, contraccolpi sulle gambe che possono causare tallonati, tendiniti o lombalgie, specialmente se non si ha una muscolatura tonica e ben ossigenata.

**Abbigliamento.** Non coprirsi troppo, usare tessuti traspiranti e comodi. Soprattutto non adoperare stratagemmi per sudare di più. Ai fini dell'allenamento, oltre a non servire è dannoso. Sudando di più si consumano più sali minerali e la stanchezza si fa sentire prima, compromettendo così l'allenamento che per essere efficace, sia sul tono muscolare sia sulle calorie bruciate, deve essere più lungo che intenso.

**La dose.** Ognuno ha il suo passo, ma iniziare piano è sicuramente utile a tutti. Iniziare quindi con un passo equilibrato, regolare, senza forzare, non certo al rallentatore, ma assolutamente senza il pensiero di arrivare. Camminare regolari, trovando il proprio equilibrio. Ascoltiamo il nostro corpo, le gambe, la schiena, i piedi e le articolazioni e non forziamole se qualcosa non va. Il passo giusto esiste, ma bisogna cercarlo. Occorre costruirlo e conservarlo con tenacia, fin quando esso diverrà un movimento automatico, quasi fosse prodotto da una muscolatura involontaria. Ad un certo punto non penseremo più al nostro passo, camminiamo e basta, è questo il momento in cui il giusto passo ci accompagna.

**Camminare bene.** Non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento. Uno dei difetti più comuni è la pronazione. La pronazione consiste nell'appoggio difettoso del piede quando tocca il terreno. Contrariamente al movimento morfologicamente corretto, in questo caso dopo l'impatto del tallone a terra la caviglia cede verso l'interno. Il giusto movimento è invece quello di appoggiare il tacco sull'esterno per poi effettuare una leggera torsione che porta l'appoggio centrale, nella fase di completo appoggio della pianta a terra, in posizione centrale e con la caviglia in linea per poi girare verso l'alluce per concludere la spinta su questo dito. In pratica si disegna una specie di S col movimento del piede ma la caviglia rimane sempre in asse ●



## Programma di marcia al passo

Di seguito riportiamo un allenamento tipo che non comporta uno sforzo eccessivo e nel giro di poche settimane vi consentirà di riuscire a percorrere agevolmente 3 chilometri in mezzora.

Ogni livello indica un grado di intensità. Il passaggio da un livello all'altro deve avvenire gradatamente e rispettando le distanze consigliate. Assolutamente sconsigliato il passaggio dal livello 1 al 3.

LIVELLO 1			
	Settimana 1 – 3	Settimana 4 – 5	Settimana 6-7
<b>Distanza da percorrere</b>	Km. 1,2	Km 1,5	Km. 1,9
<b>Minuti</b>	20	25	35
	18	20	30
LIVELLO 2			
	Settimana 1 – 3	Settimana 4 – 5	Settimana 6-7
<b>Distanza da percorrere</b>	Km 1,9	Km 2,1	Km. 2,4
<b>Minuti</b>	35	40	45
	30	35	40
	25	30	35
LIVELLO 2			
	Settimana 1 – 3	Settimana 4 – 5	Settimana 6-7
<b>Distanza da percorrere</b>	Km 2	Km 2,5	Km 3
<b>Minuti</b>	30	40	45
	30	35	40
	25	30	35

## Se non sei convinto, vieni a correre e camminare con noi!

Incontrarsi per camminare insieme è questo lo scopo del progetto vieni a correre e camminare con noi! Che UISP propone in collaborazione con il Circolo Ravone dell'Azienda USL di Bologna e con il Comitato di Coordinamento Podistico Bolognese. Sarai in compagnia di un gruppo di persone che, guidate da un capotreno, correranno o cammineranno alla tua stessa velocità. Non dovrai adattarti al passo degli altri, ma scegliere tra uno dei treni che più si addicono alla tua andatura. Il progetto è rivolto non ai podisti ma a chi vuole o deve far movimento. Camminare vuol dire essere liberi, ci dice Mauro Sereni ineffabile capotreno con la maglia numero 10 (10 minuti per un Kilometro) non dipendere da una moto o da una semplice bicicletta che ti possono piantare in asso, il passo te lo dai tu e con un passo sostenuto (6 km ora, 10 minuti per fare 1 kilometro), senza correre puoi persino fare la 100 km Firenze -Faenza; i capireno di questa iniziativa sono dei dilettanti ma con la costanza dei professionisti non mancano una manifestazione podistica, ogni domenica, sovente con consorte a seguito. "Camminare mi ha salvato la vita" ci racconta un altro capotreno, "vent'anni fa un cardiologo mi suggerì di farlo e da allora ho potuto ridurre i molti farmaci che ero costretto ad assumere ad una unica pillola per la pressione.

Per informazioni: tel. 051-602 .391 - [movimento@uispbologna.it](mailto:movimento@uispbologna.it)



## Pochi consigli per chi comincia

- Iniziare ad un livello che non ponga problemi
- Prestare attenzione all'insorgere di dolori o disturbi nuovi
- Non passare al livello successivo se non risulta agevole farlo
- Tenere sotto controllo la frequenza cardiaca e prenderne nota
- Sarebbe utile camminare ogni giorno
- un buon risultato a cui tendere è quello di riuscire a percorrere 6 chilometri in un'ora e mezza.





# Over 65: camminare nel parco e guadagnare in salute

di Alice Bonoli

**C**amminare nel parco, impariamo insieme a guadagnare salute, un corso di formazione all'attività motoria rivolto agli over sessantacinquenni, "è un'iniziativa avviata ad Imola nel 2008, nell'ambito dei progetti del Piano per la Salute, come spiega Guido Laffi, direttore del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Imola - dopo un'attenta indagine conoscitiva su come veniva affrontata e stimolata l'attività fisica per l'anziano nel territorio sia dal privato che dal pubblico, con l'obiettivo di "inventare" qualcosa di nuovo, che rispecchiasse al massimo le esigenze di far apprezzare l'attività fisica e stimolare le relazioni sociali ai nostri giovani anziani".

6 passeggiate associate a esercizi di ginnastica dolce e consapevolezza corporea, in primavera nel verde del Parco delle Acque Minerali di Imola.

Daniela Mazzola, dottore in scienze motorie, è la "guida" dei gruppi lungo i sentieri del parco. "Abbiamo costruito questo progetto con l'obiettivo di fare apprezzare ai partecipanti il piacere del movimento e del contatto con la natura, con il proprio corpo e con le altre persone. Lo scopo non è quello di "fare", ma "imparare a fare".

Per questo, iniziamo sempre con una amichevole chiacchierata per definire insieme gli obiettivi del corso ed assimilare semplici, ma fondamentali, nozioni di mobilizzazione articolare, stretching, respirazione e calcolo del battito cardiaco, utili ad avviarsi all'attività motoria e ad aumentare la coscienza e il controllo del proprio corpo.

Ogni passeggiata è caratterizzata da un percorso diverso: da quella più breve in pianura si passa gradualmente a quella più lunga,

quasi completamente in salita e discesa.

Fondamentale è chiacchierare mentre si cammina, al doppio scopo di stimolare l'apparato cardiocircolatorio e la relazione tra persone. Al termine della passeggiata si passa agli esercizi di ginnastica dolce, studiati per favorire la consapevolezza corporea individuale in rapporto a se stessi, al gruppo e all'ambiente naturale circostante.

La cura del sé, infatti, è globale e riguarda il fisico, il pensiero, lo spirito e le emozioni e credo che i partecipanti ai primi due corsi abbiano davvero apprezzato ed assimilato questo modo nuovo di muoversi. Peraltro, al termine di ciascun corso consegniamo un opuscolo, elaborato appositamente, in cui sono descritti e fotografati i più importanti esercizi appresi, proprio per stimolare l'autonoma continuazione dell'attività" ●

## La testimonianza



“È stata una esperienza molto positiva sia dal punto di vista fisico che psicologico - spiega Maria Antonietta Albanelli, 70 anni, che ha partecipato al primo corso, nel 2008. Queste passeggiate infatti mi hanno dato occasione per fare nuove conoscenze, per passare qualche ora in allegra compagnia, imparando contemporaneamente come fare una giusta attività fisica e anche facendomi riscoprire luoghi molti belli della mia città. Insomma un bel modo per prendersi cura di sé sotto tutti gli aspetti. Per questo alla fine del primo corso, oltre a stimolare gli organizzatori a proseguire nell’iniziativa, abbiamo voluto testimoniare la nostra soddisfazione con una bella lettera firmata da tutti noi “atleti”.



# Genitori Più: madri e padri sempre più consapevoli

genit  ri più  
prendiamoci più cura della loro vita

## “Morte Bianca” si può evitare

.....  
Colpisce i bambini tra un mese e un anno di età  
.....

**S**IDS (sudden infant death syndrome) detta comunemente “morte bianca” o “sindrome della morte in culla”, è una sigla con la quale sicuramente nessuno vuole fare conoscenza. Si parla di SIDS, colpisce i bambini tra un mese e un anno di età, quando si possono escludere (previa autopsia e analisi accurate dello stato di salute del bambino e delle circostanze della sua morte) tutte le altre cause note per spiegare il decesso del neonato, da malformazioni a eventi dolosi. In Italia la SIDS si verifica in un bambino ogni mille nati.

La SIDS dal 1969 è stata definita come causa di morte, ma resta ancora sostanzialmente non spiegata. Colpisce in egual misura sia maschi che femmine, sia di giorno sia di notte, di solito durante il sonno e senza chiari segni premonitori. Gli studi fatti in materia non hanno ancora definito con sicurezza una causa specifica, ma hanno evidenziato comportamenti e fattori di rischio (piccole anomalie nella zona cerebrale che controlla i ritmi del sonno e della veglia) che possono incidere in maniera significativa sulla probabilità che tale evento si verifichi. Numerosi studi sia americani che europei hanno escluso la correlazione tra la somministrazione di vaccinazioni e la SIDS. Tale correlazione tra questi due eventi nasceva dall'intenso programma di vaccinazioni a cui sono sottoposti i neonati nei primi mesi di vita e dal fatto che la SIDS si manifesta, principalmente, proprio nei neonati di età compresa tra 1 e 6 mesi.

Una apposita commissione tecnica (istituita nel 2006 dal governo italiano) ha definito le seguenti raccomandazioni per la prevenzione di questo evento così drammatico. L'attuazione di questi comportamenti ha evidenziato un diminuzione della mortalità di oltre il 50%.

- Allattare al seno il bambino nei primi sei mesi di vita;
- Far dormire il bambino supino, ossia a pancia in su;
- Non far dormire il bambino con materassi, cuscini, e piumini soffici ed avvolgenti;
- Evitare di fumare in gravidanza e nei luoghi dove il bambino soggiorna (studi americani riportano che il fumo in gravidanza triplica il rischio di SIDS e il fumo passivo nei primi mesi di vita lo raddoppia);
- Evitare l'ipertermia ossia non coprire troppo il bambino, evitare di farlo dormire nel letto con i genitori, soprattutto nelle prime otto settimane e mantenere una temperatura ambientale sui 18-20 gradi;
- È consigliato anche l'uso del succhiotto Air way nei primi 15 minuti di sonno, in modo che la mandibola si posizioni correttamente ed eviti che la lingua possa scivolare indietro ostruendo le vie respiratorie ●

Genitori Più significa offrire ai propri figli più protezione, più salute, più sicurezza e più difese. Significa anche essere genitori che, insieme alle istituzioni, possono divenire più consapevoli delle proprie scelte, diventando protagonisti del benessere del proprio bambino.

Il progetto Genitori Più, promosso dal Ministero della Salute, ha l'obiettivo di aumentare l'informazione e soprattutto di incrementare le competenze dei genitori perché le loro scelte di salute siano più consapevoli e orientate al prendersi cura in modo complessivo dello sviluppo biologico, psicologico e sociale del proprio bambino.

Prima di tutto il progetto si propone di affrontare le cause principali di mortalità e di malattia nel primo anno di vita, quali le malformazioni congenite, la prematurità, la morte in culla, gli incidenti domestici e stradali, le malattie infettive. In questo numero approfondiamo gli ultimi due argomenti della campagna: la morte in culla e gli incidenti stradali.



# Proteggiamo il futuro!

**Un bambino su due a Bologna non usa nè le cinture di sicurezza, nè sistemi di ritenuta in auto per bambini.**

Gli incidenti sono la prima causa di morte per i ragazzi fino ai 14 anni, e il 37% di questi sono prodotti da incidenti sulla strada. La prevenzione è l'unico modo per fronteggiare questo importante problema di salute e in questo caso la più efficace è l'uso appropriato dei sistemi di ritenuta in auto per bambini (SRAB) e delle cinture di sicurezza per tutti gli altri. Studi internazionali dimostrano che l'utilizzo dei sistemi di ritenuta diminuiscono del 69% i decessi tra i bambini fino a un anno e del 47% per i bambini da 1 a 14 anni. Un bambino di età 0-4 anni non "assicurato" ha un rischio di subire traumi tre volte superiore rispetto ad uno "assicurato", per un soggetto di età 0-11 anni il rischio sale a cinque volte. Ma vengono usati i dispositivi di sicurezza? E come? Il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna, ed in particolare l'Area Epidemiologia Promozione della Salute, ha condotto uno studio su Bologna nei mesi di settembre e ottobre del 2008 che ha coinvolto 355 genitori che trasportavano complessivamente 424 minori tra 0 e 14 anni. Operatori dell'Azienda USL di Bologna hanno intervistato e osservato i genitori sull'utilizzo di cinture e sistemi di ritenuta.

Tra i bambini di altezza inferiore al metro e mezzo, 340, per cui la legge prevede che vengano usati appositi sistemi di ritenuta, solo 94 bambini (27,5%) usano correttamente i sistemi di sicurezza (SRAB), 20 bambini (5,8%) usano i sistemi di sicurezza ma sono slacciati o li usano scorrettamente, quasi la metà, 158 (46,7%), non gli usano per niente, 68 bambini, 20%, usano la cintura prematuramente.

L'età del bambino influisce sull'uso dei SRAB: al crescere dell'età diminuisce significativamente l'uso dei sistemi di protezione: fino a 2 anni si usano i SRAB nel 90% dei casi, da 3 a 5 anni la percentuale d'uso si dimezza (45%) e scende al 18% per gli studenti della scuola primaria. Esiste un rapporto tra l'uso della cintura del conducente e l'uso corretto dei SRAB: quando il conducente usa la cintura è molto più probabile che anche il bambino usi correttamente i SRAB. Il secondo gruppo è composto da 84 bambini, tutti più alti di un metro e mezzo, per cui è previsto, per legge, l'utilizzo delle cinture di sicurezza. L'uso della cintura, adeguato per l'altezza, si registra solo nel 51% dei casi e varia significativamente in funzione del sedile occupato: se il ragazzo siede sul sedile anteriore l'uso è pari al 63%, se siede sul sedile posteriore l'uso scende al 31% dei casi. In sostanza solo un terzo dei minori (32%) è trasportato con modalità adeguate, il 16% usa le cinture prematuramente, il 5% commette errori nell'uso e, infine, il 47% dei bambini non usa alcun tipo di sistema di protezione.



# Liberi di scegliere

I consigli dei nutrizionisti per decidere consapevolmente cosa mangiare

## mela e zuccina, fanno solo bene

### MELA

È Verde, gialla e rossa, matura in estate e anche in autunno: ecco a voi la mela.

Un frutto adatto ai gusti di tutti. Originario dei paesi dell'Asia Centrale e Occidentale, era noto fin dall'antichità, è ricordato anche nella Bibbia, gli antichi egiziani e i romani la apprezzavano molto.

In Italia le mele sono coltivate soprattutto nelle regioni del Nord, in particolare nel Trentino-Alto Adige. Esistono più di 2000 varietà di mele, tra le più coltivate: la Delicious, la Granny Smith, la Stayman, l'Impero, la Annurca, la Renetta, la Stark Delicious.

È adatta per tutte le fascia d'età, dallo svezzamento del neonato, grattugiata, per una buona merenda del bambino, intera croccante da mordere, come frutto nell'alimentazione quotidiana per l'adulto, cotta più tenera per l'anziano.

### Caratteristiche nutrizionali

Una mela di circa 180 grammi, al netto degli scarti, contiene un buon apporto in acqua (150gr) e 216 mg di potassio.

La mela è ricca di pectina, una fibra solubile presente nella polpa e soprattutto nella buccia. Il suo sapore gustoso e croccante, inoltre, lievemente dolce, mette d'accordo la stragrande maggioranza dei palati, compresi quelli più reticenti al consumo di frutta e verdura.

Un requisito importante ed irrinunciabile delle mele è la loro freschezza.

Con il passare del tempo, infatti, il contenuto di acqua e vitamine decade progressivamente, rendendo meno croccante il frutto ●

### Crostata di mele senza grassi aggiunti

#### Composizione media per porzione:

calorie 156 proteine gr. 3,1

lipidi gr 0,8 zuccheri 34,3

#### Ingredienti:

200 gr di farina 00, 150 gr di zucchero, 2 uova intere, una bustina di lievito vanigliato, 1 limone non trattato, mele (preferibilmente renette) gr.350.

#### Preparazione:

Sbucciare e tagliare a pezzi grandi le mele. Sbattere le uova intere con lo zucchero, aggiungere la farina, la buccia grattugiata del limone, il succo e la bustina di lievito, sino ad ottenere una pastella densa. Versarla in una tortiera antiaderente (se si vuole, leggermente imburata) il composto e poi aggiungere i pezzettini di mela e spolverizzare con un po' di zucchero. Infornare a 180°C. durante la cottura la pasta lievita sino ad inglobare parzialmente i pezzi di mela.

### 100 GRAMMI DI MELA

Valore nutrizionale

Zuccheri g. 10,0

Proteine g. 0,2

Fibre g. 2,6

Calcio mg. 2,6

Sodio mg. 2

Potassio mg. 120

Vitamina C mg. 5

Kcal 38

## ZUCCHINA

La zuccina è il frutto, che va consumato tenerissimo, e dunque acerbo, di una pianta (*Cucurbita pepo*) della famiglia delle Cucurbitacee, cui appartengono varie specie di zucca.

Come tutte le Cucurbitacee del genere *Cucurbita*, la zuccina è originaria dell'America centro-settentrionale. Insieme ai pomodori, fu uno dei primi ortaggi largamente importati dal Nuovo Mondo.

### Caratteristiche nutrizionali

Ricchissima di acqua (circa 93 grammi su 100 di peso complessivo), la zuccina è caratterizzata dalla quasi totale assenza di calorie, e da una bassissima presenza di amidi (addirittura l'1% del suo peso). Per questa caratteristica la zuccina è sicuramente utilizzabile da tutti coloro che desiderano seguire un'alimentazione a regime calorico controllato.

La zuccina, inoltre, contiene molti sali minerali preziosi, quali sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, manganese, zolfo e cloro, e altrettanto preziose vitamine (vitamina B2, PP, A, e, in

misura molto modesta, vitamina C). Si tratta, infatti, di un ortaggio altamente digeribile, soprattutto se cotto al vapore (in modo da non disperderne il contenuto di minerali).

Le zucchine non irritano la mucosa intestinale per la quantità contenuta in fibra insolubile. È un vegetale particolarmente versatile in cucina per la sua peculiare abbondanza di acqua e sapore delicato.

### Consigli per l'acquisto

Scegliere sempre le zucchine con buccia tesa e lucida, dando preferenza in particolare a quelle piccole e sottili che hanno il vantaggio di non contenere semi. Non devono presentare ammaccature e devono avere una leggera peluria.

### Conservazione

Le zucchine, sono facilmente deperibili non è consigliabile conservarle per più di 4-5 giorni nel frigorifero (nella vaschetta delle verdure) ●

### 100 GRAMMI DI ZUCCHINE

Valore nutrizionale

Zuccheri g. 1,3

Proteine g. 1,3

Fibre g. 1,2

Potassio mg. 264

Lipidi 0,1

Kcal 11

### Involtini di zucchine alla menta

#### Valore nutrizionale medio:

calorie 184; proteine gr.9,9; lipidi gr.13,3; carboidrati gr.3,4; fibra gr.4,2.

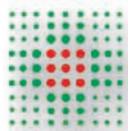
#### Ingredienti per 4 persone

4 grosse zucchine, 250 grammi di ricotta vaccina, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, pepe, 10 foglioline di menta fresca, stuzzicadenti.

#### Preparazione

Tagliare le zucchine a fettine sottili nel senso della lunghezza e scottarle per una decina di secondi in acqua bollente salata. Per il ripieno, lavorare a crema la ricotta ed il parmigiano insieme alla menta tagliuzzata, una spolverata di pepe e sale. Spalmare la crema di formaggio sulle fette di zuccina, quindi arrotolarle su se stesse, formando un involtino da fissare con uno stuzzicadenti. Condire con olio e decorare a piacimento con qualche fogliolina di menta. Piatto che si presta come antipasto di verdure.





# VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

un gesto per la tua salute



**INFLUENZA**

La prevenzione  
è nelle tue mani