

Salute & Benessere

PROMOZIONE 3+1 LENTI A CONTATTO X TUTTA L'ESTATE
 Acquista 3 confezioni di lenti a contatto giornaliere VisionOttica e ne ricevi 1 in omaggio*.

*VisionOttica Plus 1 è un dispositivo medico CE0466. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Offerta valida fino al 31/08/2019, non cumulabile con altre promozioni in corso.

Montella - Via Verteglia, 58/P-Q - Tel. 0827-69128 - VisionOttica Iannaccone

VisionOttica Iannaccone



Estate in difesa

Un intervento chirurgico può diventare una vacanza a 5 stelle

Mariolina De Angelis*



Accade ciò all'ospedale *Sol Et Salus* di Rimini dove la competenza e l'alta specializzazione medica si coniuga con la gentilezza disarmante dei terapeuti, infermieri e personale paramedico.

Il denominatore comune è il sorriso, ciò fa sì che un periodo triste ed inaspettato della vita diventi una vacanza.

Qui infatti non sei un nu-

mero o un nome identificato da un codice fiscale, bensì una persona e come tale ascoltata, coccolata e accompagnata lungo il percorso.

Tutto sembra irreale soprattutto se paragonato ad esperienze precedenti vissute in altre strutture che hanno lasciato l'amaro in bocca, invece quando arrivi qui, quasi senza accorgersene ti trovi catapultata in un mondo in cui la sanità funziona e non hai bisogno di portarti dietro la valigia dei ricordi negativi perché sei già proiettata in avanti.

Mentre sei per entrare in



Dott. Paolo Zerbinati

sala operatoria, nello stesso attimo in cui vorresti demordere, arriva il tuo angelo custode a rincuorarti.

Vieni svegliata con un sorriso, con una battuta, aiutata se ne hai bisogno e spesso



prima di chiedere le tue esigenze sono già comprese. Grazie a tutti in particolare al dott. **Paolo Zerbinati**, punta di diamante di questo miracolo. Questo è un esempio che dimostra che se si vuole tutto si può fare.

Vorrei intanto che la Sol et Salus possa diventare un

esempio per realizzare tanti altri miracoli anche nel Sud Italia. Il vero miracolo è considerare il malato e la riabilitazione un percorso di gioia e di rinascita interiore e non solo un mero esercizio fisico in cui il corpo sia separato dal cuore.

*Farmacista



► **LE ALLERGIE.** Chi frequenta le località balneari e i soggetti allergici si trovano spesso a combattere con qualche fastidiosa reazione

Cosa fare in caso di punture di insetti e meduse

Germana Carillon

Insetti, meduse e creme di ogni sorta: le allergie con l'estate ci vanno a nozze e soprattutto chi frequenta le località balneari e i soggetti allergici si trovano spesso a combattere con qualche fastidiosa reazione nel pieno dei mesi più caldi.

Così, se le punture di insetti colpiscono ormai un italiano su 5, in forte aumento sono anche le reazioni allergiche alle punture di meduse e alle creme abbronzanti, compresi i cosmetici e i prodotti per capelli.

Per questo motivo, gli specialisti della SIAAIC, Società Italiana Allergologia Asma e Immunologia Clinica, hanno stilato una sorta di vademecum su tutto quello che c'è da fare e da evitare per essere sicuri anche durante le ferie al mare.

Cinque in particolare sono i tipi di allergie che possono scatenarsi all'improvviso nel bel mezzo delle vacanze. Ecco ad uno ad uno cosa fare:

Allergie per le punture di insetti

Api, vespe e calabroni: questi insetti, appartenenti alla famiglia degli Imenotteri, quando pungono iniettano il loro veleno. Nella maggior parte dei casi le punture si risolvono spontaneamente con arrossamento, gonfiore

e bruciore locali che possono durare al massimo qualche ora. Nei casi più gravi si può rischiare lo shock anafilattico.

Per evitarle, secondo gli specialisti SIAAIC, bastano poche accortezze:

1) evitare di indossare abiti di colore sgargiante o con disegni floreali

2) non fate movimenti bruschi se si è avvicinati da questi insetti

3) non usare cosmetici profumati, lacca per capelli o essenze odorose

4) fornirsi di insetticidi da tenere anche in macchina

5) conservare con cura e ben chiusi i rifiuti domestici ed evitare le aree adibite alla loro raccolta

6) usare cautela quando si lavora all'aperto, in soffitta o sui cornicioni dei tetti

7) quando si cucina o si mangia all'aria aperta non bere drink o bevande dolcificate e non lasciare scoperti alimenti

8) all'aria aperta indossare adeguate protezioni, come scarpe, maniche lunghe, pantaloni e guanti

9) applicare le zanzariere alle finestre di casa

10) far bonificare da personale specializzato eventuali nidi nei pressi della propria abitazione

Gli attacchi delle meduse

Quella della medusa è una puntu-

ra molto dolorosa e fastidiosa, con reazione irritativa e locale. Se siete soggetti allergici avrete bisogno urgentemente di adrenalina, altrimenti state semplicemente calmi, respirate normalmente, uscite dall'acqua e lavate la parte colpita con l'acqua di mare. Non metteteci quella dolce perché favorisce la scarica del veleno e lasciate stare i rimedi naturali come pietre calde e sabbia, perché per annullare le tossine serve una temperatura di 40/50°, mentre ammoniacca e urina potrebbero infiammare ulteriormente. Non grattatevi assolutamente e, se potete, richiedete un gel astringente al cloruro d'alluminio.

Quella della medusa è una puntura molto dolorosa e fastidiosa con reazione irritativa e locale



CONSIGLI

Allergie a creme e oli abbronzanti

Piuttosto rare, le reazioni *allergiche alle creme solari* possono indurre reazioni irritative, sensibilizzazione, fototossicità e fotoallergia, causate da essenze e conservanti contenuti nelle loro formulazioni. Sotto accusa soprattutto componenti come l'acido paraminobenzoico (PABA), un filtro chimico che protegge la pelle dai raggi solari ma non è visibile una volta spalmato; nuovi filtri solari chimici che hanno sostituito il PABA, come benzofenoni e dibenzoilmetano e il metossicinamato. Poi ancora profumi e aromatizzanti come il balsamo del Perù o il Lyril che è una fragranza sintetica; conservanti, emollienti ed emulsionanti.

Inutile dire leggere sempre l'eti-

chetta e scegliere i prodotti eco e bio che usano i filtri solari fisici in sostituzione dei filtri chimici di sintesi, in modo da proteggere la pelle senza il ricorso a sostanze indesiderate.

Allergie a cosmetici

Le reazioni cutanee locali a cosmetici interessano circa il 10% delle persone che ne fanno uso. Nella maggior parte dei casi (80%) si tratta di reazioni irritative, ma 2 su 10 sono vere e proprie dermatiti allergiche. Secondo il Prof. Nettis della Società Italiana Allergologia, Asma e Immunologia Clinica non si devono adoperare prodotti che non siano correttamente conservati o che non riportino in etichetta gli ingredienti contenuti. "Preferite prodotti composti da meno di 10 ingredienti

(sono meno irritanti e meno allergizzanti)" e ricordatevi che la maggior parte delle sostanze allergizzanti sono proteine naturali. Perciò anche i prodotti "naturali" sono responsabili di reazioni allergiche più spesso rispetto ai prodotti "artificiali".

Per essere sicuri di poter usare un prodotto, occorre soprattutto prestare molta attenzione a come la nostra pelle reagisce.

Bisogna interrompere subito l'utilizzo del prodotto qualora dovessero insorgere rossore, bruciore, prurito o altri sintomi. Per i soggetti allergici è importante conoscere l'elenco delle sostanze sensibilizzanti e fare particolare attenzione agli ingredienti riportati in etichetta, alle loro sigle corrispondenti o ai termini alternativi con cui vengono a volte indicati.

PROTEGGERE LA TESTA



Crema per capelli

È ovvio che tra i cosmetici per la cura dei capelli, la tintura rappresenta il prodotto che più frequentemente si rende responsabile di dermatiti da contatto, ma occorre prestare attenzione anche agli shampoo e perfino ai prodotti a base di erbe. Gli shampoo possono provocare dermatiti allergiche da contatto se contengono conservanti come la formaldeide e il Qua-

ternium-15. Pericolosa anche la parafenilendiamina, un colorante chimico permanente.

Anche se possono sembrare più innocui, occorre fare attenzione anche ai prodotti erboristici, che potrebbero indurre delle reazioni cutanee anche molto importanti, ad esempio nei soggetti sensibili all'henné, un colorante vegetale per capelli e tatuaggi.

Famevo
C O S M E T I C S

www.famevo.it

regalati
l'efficacia di una crema all'olio di ravece

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI

Azienda con Sistema di Gestione Qualità
Certificato ISO 9001

► **GLI SCIENZIATI.** La meccanizzazione dell'agricoltura nelle regioni rurali hanno determinato una riduzione dell'attività fisica

Il mondo rurale e il sovrappeso

Attilio Spidalieri*



In trenta anni il peso corporeo degli abitanti delle campagne è aumentato, in tutto il mondo, ad un ritmo rapido come quello degli abitanti delle città. E' questo l'insegnamento, che va contro corrente ai preconcetti, di un gigantesco studio epidemiologico pubblicato da pochi giorni dalla rivista scientifica "Nature". Il Prof. Majid Ezzati, ricercatore dell'Imperial School of Public Health di Londra, nota che per molto tempo si è pensato che l'urbanizzazione fosse il motore principale dell'epidemia di obesità nel mondo. In realtà la tendenza è altrettanto forte nell'ambiente rurale. Tra il 1985 e il 2017, più del 55% dell'aumento globale dell'indice di massa corporea (BMI) nel mondo era dovuto all'aumento di peso degli abitanti delle regioni rurali. La tendenza è ancora più marcata in alcuni paesi a basso e medio reddito. Lo studio, eccezionale per la sua ampiezza, è scaturito da una rete internazio-

nale di ricercatori, la NCD Risk Factor Collaboration, che raggruppa le informazioni raccolte da più di mille scienziati. Tutti i dati sono stati trattati in modo da essere prima paragonati, e poi analizzati. E' come guardare da un satellite e non da un aereo a 200 metri di altezza. Con questa visione planetaria si vedono apparire cose completamente differenti o inattese. La tendenza al sovrappeso riguarda, salvo eccezioni, quasi tutte le regioni del mondo. Dal 1985 il BMI è aumentato in media di 2 punti nelle donne e di 2,2 punti negli uomini, in altre parole di 5/6 chili supplementari per una persona di statura media. Su scala planetaria questo aumento è più importante nelle regioni rurali (2,1 punti) che nelle città (1,3 e 1,6 punti per le donne e per gli uomini rispettivamente). Gli scienziati formulano l'ipotesi che la meccanizzazione dell'agricoltura e l'impiego più frequente dell'auto in queste regioni rurali hanno determinato una riduzione dell'attività fisica, mentre il miglioramento del livello di vita concedeva l'accesso ad un'alimentazione trasfor-

mata a basso costo, più grassa e di scarsa qualità. Nei paesi industrializzati il BMI è diventato più alto dopo il 1985, specialmente nelle donne, e successivamente è aumentato di meno. Lo scarto si spiega in parte con i redditi meno alti nelle zone rurali. Ci si sbagliava quando si pensava che lo stile di vita urbano fosse più deleterio. Nella realtà la città dà senza dubbio accesso ad una nutrizione più equilibrata e a delle infrastrutture dedicate all'attività fisica e alla promozione della salute, che non sempre esistono nelle campagne. La sfida ormai è quella di migliorare l'accesso a dei prodotti sani nelle comunità rurali ed in quelle urbane povere. Lo studio dunque sconvolge i preconcetti sulla ripartizione geografica di questa malattia cronica, e notoriamente sul ruolo dell'urbanizzazione nell'epidemia di obesità nel mondo. Un gruppo di ricercatori ha passato al setaccio i dati di 112 milioni di individui in 200 paesi. Ne risulta che, nel periodo dal 1985 al 2017, il BMI è aumentato in media di 2 kg/m² nelle donne e di 2,2 kg/m² negli uomini, in altre



parole un aumento di 5/6 chilogrammi in media. Più della metà di questo rialzo (55%) riguarda le popolazioni rurali. Nei paesi a più basso reddito l'aumento del BMI nelle campagne può superare l'80%. In tutto il mondo, ad eccezione dell'Africa subsahariana, l'obesità progredisce più velocemente nelle zone rurali. L'obesità è una malattia particolarmente sintomatica delle ineguaglianze sociali. Si tratta di un fattore di rischio per le patologie cardiovascolari, per il diabete del tipo 2, e per i tumori maligni, e colpisce essenzialmente le popolazioni più vulne-

rabili, per le quali è troppo costoso consumare un nutrimento sano. Alla luce di questo studio, i ricercatori pensano che bisogna rivedere le politiche anti-obesità, spesso concentrate nelle città, per portare l'attenzione su tutti i territori. L'obesità nelle zone rurali dei paesi meno favoriti è salita vertiginosamente a causa della diffusione di alimenti ultra-trasformati e di bevande dolcificate. Le popolazioni di queste zone sono passate da un problema di sotto-nutrizione ad un problema di malnutrizione.

*Specialista in Endocrinologia e Diabetologia




Casa di Cura
VILLA MARIA

www.casadicuravillamaria.it

Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

• CHIRURGIA

GENERALE

• ORTOPEDIA

• OCULISTICA

• UROLOGIA

• ONCOLOGIA

SERVIZI:

• ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA

• DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE

La TAC con minima esposizione alle radiazioni

RMN SIGNA Explorer GE

La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

• ENDOSCOPIA

• RADIOTERAPIA

AD ALTA

SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN
CANCER CENTRE
Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai