

Salute & Benessere



Un morbo, tante emozioni

Intelligenza emotiva e riabilitazione neuro cognitiva

Mariolina De Angelis*



Gli esseri umani sono un insieme di percezioni emozioni e sentimenti tutti elementi che costituiscono il complesso modo dell'essere e dell'agire. La nostra mente è molto abile nel guidare il nostro comportamento ma nel contempo è influenzabile dalle forze emotive le quali

nel processo decisionale risultano sempre vittoriose. Esse sono eteree come l'aria ma pericolose come lo zolfo. E' quindi necessario trovare un equilibrio tra la logica e la emotività. In questo momento di emergenza è proprio questo ciò che ci viene richiesto. Da soli non possiamo sperare di uscirne indenni. È importante quindi smettere di considerare le emozioni come fossero interferenze e ostacolo alla nostra capacità decisionale. Esse in realtà riescono a farci diventare

più efficienti e anche più produttivi in quella nuova vita sociale che dovremmo affrontare post quarantena. Anche nel lavoro infatti risulta indispensabile attivare l'intelligenza emotiva la quale va allenata e sviluppata attraverso training e principi guida. Solo così potremmo raggiungere obiettivi brillanti. Tuttavia c'è uno step prioritario: accettare le emozioni solo così potremmo esplorarle e trasformarle in qualcosa di proficuo nel nostro compor-

tamento. Allontaniamo quindi la reattività e non lasciamoci in questo momento di "sospensione" sociale sopraffare dalla rabbia. Ciò ci permetterà di diventare strateghi del nostro divenire e diventerà semplice scegliere la strada da proseguire nel pieno rispetto degli altri e mantenendo inalterati i veri valori dell'esistenza. A questo punto la nostra intelligenza emotiva come se fosse stata sottoposta ad una vera e propria riabilitazione cognitiva risulterà un muscolo ben sviluppato e

sarà enorme. Gli studi scientifici dimostrano infatti che questa intelligenza sfrutta la neuro plasticità del cervello motivo per cui i training neurosensoriali la sviluppano al meglio. Attenti però un mancato allenamento, ne potrebbe determinare la diminuzione. Ecco perché in questo periodo di quarantena è importante farci del bene tenendo allenata la mente. Questo di certo è un investimento non un concetto astratto, ma un'azione di vita.

*Farmacista



► **PROCREAZIONE MEDICAMENTE ASSISTITA.** Per offrire tramite videochiamata, l'opportunità alle coppie di effettuare consultazioni

“Smart-PMA” all'epoca del coronavirus

Giampaolo Palumbo*



In un'epoca oramai dove la guerra contro il coronavirus ci fa discutere solo di numero di contagi, di test rapidi e rapidissimi, di vaccini in sperimentazione, di terapie fuori dalle loro indicazioni ufficiali, di deceduti, di isolati a casa, di ricoverati in terapia intensiva e sub intensiva di tutto il mondo, è necessario fare un qualcosa per il domani. Il momento di disorientamento anche dei sentimenti, di incertezza, di distacco e di solitudine non ci deve fare abbandonare l'idea che è importantissimo pensare al futuro, ad un sorgere del sole diverso e più ottimista, ad un qualcosa di grande positività. L'Azienda Moscati di Avellino, impegnata in prima linea contro il virus, non annulla il proprio impegno verso coloro i quali hanno bisogno di continuare il loro percorso di cura e di assistenza alla procreazione. Ovviamente tale supporto può avvenire solo in osservanza delle prescri-

zioni regionali e nazionali per il contenimento della diffusione del covid-19.

Nell'anno 2011 il nostro maggiore ospedale provinciale aderì ad una sperimentazione internazionale con centro pilota a Copenaghen per prelievo, congelamento, conservazione e trapianto per preservare la fertilità per gli uomini e le donne affetti da neoplasia ed il successivo supporto alla procreazione. Alla fine di questo percorso fu costituita con l'Università Federico II di Napoli la rete dell'oncofertilità di riferimento per tutta la Regione Campania. L'impegno della sanità pubblica irpina non si è fermato ad un solo settore ma, oltre questa tipologia di intervento, il "Moscati" ha continuato a risolvere i problemi legati alle sterilità di un numero molto elevato di coppie, anche di fuori regione. La pandemia in atto rischiava di annullare importanti sforzi di medici e di tantissimi giovani che necessitano di un efficace trattamento.

Per non interrompere tale percorso di cura la Direzione Strategica del nostro ospedale, in uno con la propria Unità Operativa di



Fisiopatologia della Riproduzione, ha deciso di costituire un vero e proprio network con i principali centri pubblici italiani di P.M.A. (Procreazione Medicamente Assistita) per offrire tramite videochiamata, l'opportunità alle coppie di effettuare lo stesso le consultazioni, quando non siano necessari atti medici particolari o indagini strumentali.

Al progetto, chiamato "SMART

PMA" hanno già aderito il "San Martino" e "l'Evangelico" di Genova, il "Niguarda" di Milano, il "Papa Giovanni XXIII" di Bergamo, il Policlinico "Sant'Orsola" di Bologna, il "Sandro Pertini" di Roma e l'ospedale "Jaia" di Conversano di Bari. Si nota come queste citate strutture sono tutte, come il "Moscati", impegnate nella lotta contro il Covid-19. Questo sforzo comune ad ospedali di pri-

missima linea, soprattutto i principali di Milano e Bergamo, ci fanno comprendere come in un momento seppure di crisi profonda si pensi al domani, al mondo che si si perpetua.

La "SMART PMA" funziona in maniera semplice e diretta. Tutto avviene per video chiamata dopo aver sottoscritto la documentazione necessaria per la tutela della privacy degli utenti.

Questo tipo di iniziativa costituisce un efficace base per la diffusione della telemedicina, che è destinata sempre più ad affiancarsi agli strumenti tradizionali di assistenza sanitaria. Si potranno in tal modo ridurre i tempi di attesa per le prestazioni, l'affollamento degli ambulatori e degli ospedali, i viaggi per raggiungere la sede ospedaliera, gli allontanamenti dal lavoro. Alcuni pazienti affetti da patologie croniche potranno essere sottoposti a sorveglianza senza necessità di accesso alle strutture sanitarie.

Scientificamente sono ancora più utili per lo scambio di attività di screening, di ricerca, di dati su di un numero maggiore di utenti.

Dato che questa meritevole iniziativa è stata avviata ad Avellino, anche il simbolo è "nostrano". Infatti l'artista Gennaro Vallifuoco ha partecipato volontariamente alla sua creazione con il dipinto: "Mater Matuta", perché con i suoi colori evocò il risveglio e la riscossa della "forza buona della natura".

E' necessario che nuove vite illuminano la stagione buia che stiamo attraversando, perché il futuro significa non smettere mai di sognare.

*Medico Federazione medici sportivi italiani

Fare manutenzione vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami



RANIERI
Impiantistica

ranierimpiantistica.it | info@ranierimpiantistica.it | tel. 081.5295421



- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU. PRENOTAZIONE & TICKET

Farmacia Amodeo
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK



► **SALUTE.** *I diabetici sono più a rischio di contrarre infezioni, come l'influenza comune e la polmonite*

Diabete del tipo 2 e COVID-19

Attilio Spidalieri*

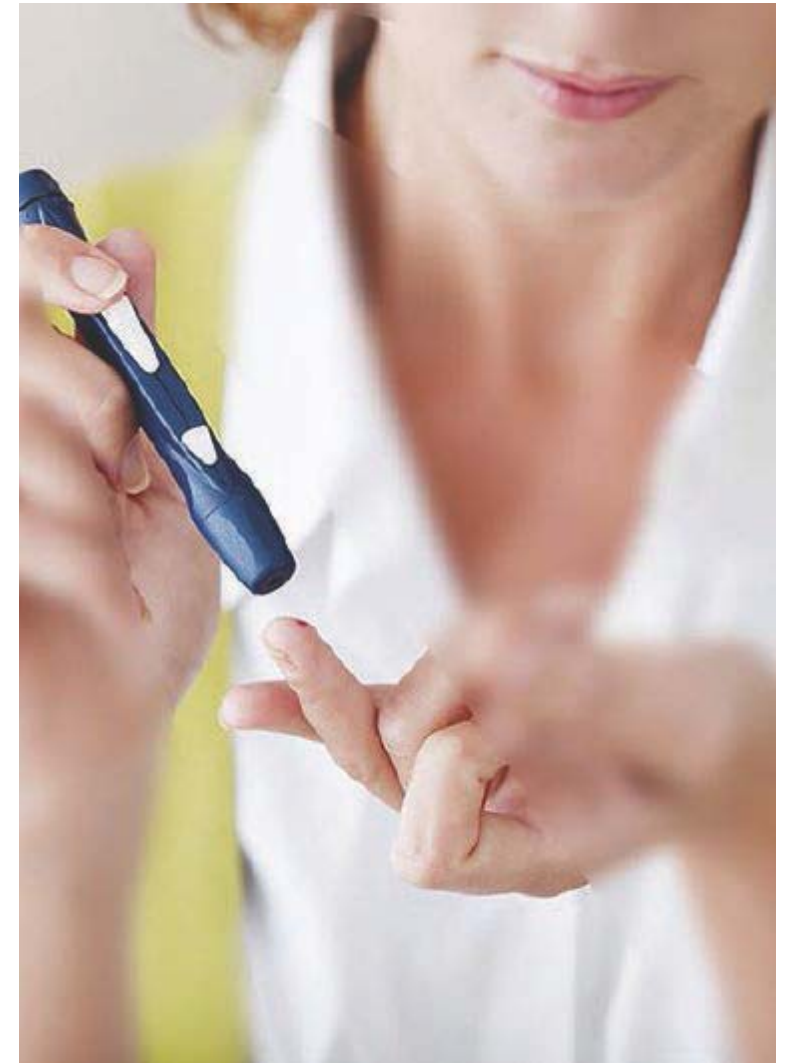


Il COVID-19, malattia trasmessa da SARS-CoV-2, riguarda più di 100 paesi nel mondo. La malattia è trasmessa per mezzo delle goccioline respiratorie, ma altri modi di trasmissione non sono da escludere. Questa malattia è di severità variabile, da una semplice sindrome influenzale ad una polmonite fulminante, con insufficienza respiratoria e morte. Il tasso di mortalità è variabile secondo le regioni, e queste stime cambiano con i dati disponibili. Agli inizi di marzo, secondo l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS), era del 3,4%, evolvendo successivamente di un altro 1,4% in un'analisi rapportata in più di 1000 pazienti di

ospedali cinesi. In effetti la valutazione delle caratteristiche epidemiologiche dell'infezione evolve quotidianamente. I pazienti affetti da diabete del tipo 2 sono più a rischio di contrarre infezioni, come l'influenza comune e la polmonite. Non a caso si raccomanda a questi pazienti di praticare prima della stagione fredda la vaccinazione anti-influenzale e quella anti-pneumococcica. In effetti il diabete è un importante fattore di rischio di mortalità da infezioni virali respiratorie. Il fatto è già stato constatato durante la pandemia di influenza A nel 2009 (H1N1), e della SARS (MERS-CoV). I dati nei pazienti diabetici, affetti da COVID-19, sono ancora limitati: in una prima osservazione, a Wuhan, il diabete del tipo 2 era presente nel 42% dei decessi da COVID-19, ma in uno studio successivo non era stato ritrovato in 140

pazienti come fattore di rischio di severità. Ancora un altro studio, condotto su 150 pazienti, ritiene che nei diabetici del tipo 2, il numero delle comorbidità rappresenti il vero e significativo fattore di rischio di mortalità. Malgrado altri studi non richiama l'iperglicemia tra i fattori aggravanti della malattia, un rapporto su 72.314 casi di COVID-19 dimostra un aumento della mortalità nei pazienti diabetici del tipo 2: 7,3% rispetto al 2,3% della globalità.

Cosa fare per diminuire, se non eliminare del tutto, il rischio? Mantenere un buon controllo glicemico, stabilizzare al massimo la funzionalità dei reni e quella del cuore e dei vasi, evitare la carenza proteica e vitaminica, realizzare, anche a domicilio, gli esercizi fisici che sono un mezzo dimostrato per migliorare la risposta immunitaria. Non



vi è alcun dato sull'interesse di una vaccinazione estemporanea anti-influenzale e anti-pneumococcica di fronte al COVID-19. Naturalmente non bisogna trascurare le misure preventive generali raccomandate di continuo dai responsabili politici e sanitari (barriere, isolamento,

igiene delle mani in particolare, etc.). Ai diabetici del tipo 1 (diabete comunemente detto giovanile) si raccomanda di controllare, in caso di febbre o di rialzi glicemici, il valore dei chetoni nelle urine.

*Specialista in Endocrinologia e Diabetologia



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**

www.casadicuravillamaria.it

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



► **Esperienza.** Un'opportunità pedagogica che può essere arricchente, se siamo capaci di intercettare quali risonanze emotive ha dentro di noi

Vivere al tempo dell'epidemia

Paola Dei Medici



Quando appaiono lontani i giorni in cui cantare dai balconi ci sembrava un esercizio di italianità per esorcizzare l'ansia che sentivamo cor-

roderci lo stomaco? Quanto sono i distanti i giorni in cui il flash-mob delle 18 sembrava un rito necessario per sentirsi parte di una comunità percepita come improvvisamente disgregata? Come è cambiata in queste settimane la percezione di ognuno di noi rispetto a quello che sta accadendo?

Da oltre un mese siamo racchiusi fra le mura di casa, procediamo a piccoli passi all'interno del nostro spazio personale, mentre fuori il contagio minaccia chi è costretto al lavoro. Lo spazio pubblico, l'acqua in cui nuotiamo, da molte settimane non ci appartiene più. Imprevisto e imprevedibile è quello che oggi vi-

viamo. Mentre il tempo che dominava le nostre vite sembra aver perso valore in un processo di dilatazione all'infinito, lo spazio si è riappropriato delle città. Dopo, ci diciamo, non sarà più lo stesso. Mai come in questo momento storico, la vita e i sentimenti di ognuno di noi sono stati messi così

tanto alla prova. Una nuova epoca si prospetta si prospetta alla fine della più grande emergenza dal secondo dopoguerra e intanto malinconia, angoscia e paura, si ripercuotono su una popolazione privata dei suoi abituarini ritmi di lavoro, consumo e tempo libero. L'intero mondo occidentale si vede costretto a dover fare i conti con sé stesso. Ognuno si ritrova da solo: chi in famiglia, chi bloccato all'estero, chi completamente solo in qualche appartamento su strade ormai sgombre e silenziose.

Nella durezza delle giornate senza abbracci, del lavoro che ha varcato la porta di casa, e della vita senza la vita, sembra nascere in ognuno di noi l'esigenza di cercare

nomi all'altezza del passaggio d'epoca, di «cartografare contrade a venire» (Deleuze e Guattari). Ci diciamo spesso in prima persona, in questo tempo, come se il virus più di altro ci costringesse, nel momento di articolare un qualsiasi discorso, a «partire da sé», a dichiarare nella maniera più trasparente possibile il punto da cui si osserva. A esplicitare (innanzitutto a se stessi) il rapporto che si ha con il fenomeno del Covid-19 e, quindi, con la vita. Come se la presa di

parola attorno all'epidemia fosse una sorta di coming out che si traduce nella rivendicazione di una fragilità, esperita o meno. È lo sforzo, appunto, di pensarsi al di fuori dei parametri della quotidianità, della produttività, della performance.

Ci raccontiamo di un tempo sospeso, anche se l'orologio non ha smesso di camminare, come se la quarantena avesse decretato un grande intervallo nel quale mettere la vita fra parentesi. Quella che si sta verificando, sembra la diffusione di una retorica, del «adda passà a' nuttata» di De Filippo, in virtù della quale ci troviamo a pensare che fra qualche mese riederemo di sto momento e saremo pronti a riprendere da dove abbiamo lasciato. Ma sarà davvero così? Quali configurazioni del prima e del dopo comporta questa cesura?

Al di là dei proclami ottimistici del racconto consolatorio del «saremo migliori», «riscopriremo l'umanità e la fratellanza», probabilmente occorre cominciare a considerare la possibilità che il futuro da costruire potrebbe non rappresentare il secondo tem-

po di un film interrotto. Ci diciamo trasformati e che la lentezza ci ha fatto da maestra. Ci raccontiamo che un tempo nuovo ci aspetta e che saremo più consapevoli di quello che siamo, che consumeremo con più criterio per un po' e metteremo a fuoco con più realismo i nostri legami affettivi e i nostri investimenti non solo economici. Chissà!

Sarà come sarà, avrebbe detto De Gregori! E, forse, dipenderà dalla capacità di riconoscere ed accettare che anche ciò che appariva impensabile è accaduto e può accadere.

C'era bisogno del coronavirus? Qualcuno dirà. Sarebbe stato meglio non ci fosse mai stato, ma la storia non si scrive con i sé e con i ma, il coronavirus c'è, e mentre il mondo scientifico è

all'opera per studiarlo e controllarne gli andamenti, possiamo concepire questa esperienza come un'opportunità pedagogica senza pari, che può essere arricchente, se siamo capaci di intercettare quali risonanze emotive ha dentro di noi.

Nessuno, questo è certo, tornerà quello di prima. Ogni narrazione è ricettacolo di vissuti personali. Questa pandemia ci sta offrendo l'occasione di misurare i nostri territori inter-

ni, di capire quali vulnerabilità ha impattato, quali risorse ha sollecitato. Non saranno pochi quelli che, malgrado tutto, si ritroveranno cresciuti e per molti aspetti rafforzati, perché avranno

scoperto (o riscoperto) bisogni, desideri e valori con i quali ripensare se stessi, gli altri e le relazioni. Saranno quelli che avranno saputo prendersi cura di quello che la pandemia ha lasciato in eredità. Certamente, chi in questo momento si trovasse già ad aver iniziato un percorso di consapevolezza di sé, avrebbe nella stanza di cura (per quanto, ad oggi, virtuale) il contesto più adatto per incontrarsi. Tuttavia, provare ad abbozzare da sé una cartina della propria geografia interiore come una trasposizione del paesaggio che ci è toccato in sorte in disegno a mano libera, può essere molto utile. Significa, forse, cominciare a poter leggere il modo in cui stiamo tratteggiando dentro di noi questo evento e, probabilmente, scoprire che anche l'angoscia e la paura sono oggi tratti importanti e chissà, magari funzionali, alla nostra opera.

*Psicologa e Psicoterapeuta



CARDIOHELP

MONTEVERGINE



TELECONSULTO E VIDEOCONSULTO CARDIOLOGICO GRATUITO

SERVIZIO ATTIVO LUN/VEN DALLE 08.00 ALLE 20.00

CHIAMA AL 334.853.25.96 IL MEDICO RISPONDE

DIRETTORE SANITARIO DOTT. A. CERRATO

AUTORIZZAZIONE SANITARIA N° 669 DEL 9 OTTOBRE 2013.

IL CONSULTO TELEFONICO NON SOSTITUISCE LA VISITA AMBULATORIALE

► **EPIDEMIA.** Rileva un numero di infezioni tra i bambini e i ragazzi di gran lunga inferiore rispetto a quanto avviene in altri contesti epidemici

Antonio Limongelli*



In generale, i virus appartenenti alla famiglia dei Coronavirus sono responsabili di circa 1/5 delle polmoniti virali

Tuttavia, nell'epidemia di COVID-19 in corso si rileva un numero di infezioni tra i bambini e i ragazzi di gran lunga inferiore rispetto a quanto avviene in altri contesti epidemici. L'età mediana dei contagi nel nostro paese è di 62 anni, mentre l'età mediana dei decessi è 78 anni.

In Italia si contano tra i bambini 0-9 anni infezioni (con effetti lievi) pari allo 0,6% del totale, mentre nella fascia di età 10-19 anni sono pari allo 0,8% del totale.

Per fortuna anche i bambini italiani, come i loro coetanei cinesi, hanno una forma benigna di COVID-19, tanto è vero che alcuni dei bambini risultati positivi al test del Coronavirus, quindi contagiati, sono stati rapidamente dimessi perché in pratica non avevano nessun sintomo.

Solamente il 7% dei casi di infezione tra bambini e ragazzi ha comportato un ricovero ospedaliero, prevalentemente nella fascia d'età tra 0 e 2 anni.

Fino a oggi non risulta alcun decesso né ricovero in terapia intensiva di pazienti nella fascia di età tra zero e venti anni.

Per spiegare il fenomeno della resistenza di bambini e giovani all'attacco del coronavirus sono state avanzate varie ipotesi fra le quali l'effetto "trainante" sul sistema immunitario dei più piccoli delle vaccinazioni.

Gli studi post pandemia daranno una risposta a queste ipotesi. Non vi sono prove che il virus possa essere trasmesso dalla donna in gravidanza al nascituro o dalla mamma, che allatta, al neonato. L'Istituto Superiore della Sanità afferma che non sia stata rilevata traccia di proteine virali nel liquido amniotico, nel cordone ombelicale, nel colostro o nel latte materno di una donna infettata dal Covid19.

Si raccomanda dunque alle donne in gravidanza o in allattamento, che vivono in zone considerate a rischio, di applicare le normali misure di igiene raccomandate per l'intera popolazione (lavaggio frequente delle mani con sapone o soluzione alcolica, coprire la bocca durante colpi di tosse o starnuti, ecc.).

Le sole mamme con sintomi tipo influenzali dovrebbero per precauzione utilizzare una mascherina quando sono a stretto contatto con il bambino (anche durante l'allattamento). L'allattamento, quindi, è consentito.

In attesa di ulteriori studi clinici, è importante applicare anche ai bambini tutte le misure di prevenzione e igiene consigliate dalle autorità sanitarie, sia nelle zone interessate dal contagio sia nelle zone a bassa infettività: quindi evitare la vicinanza con altre persone, lavarsi spesso le mani con acqua e sapone, insegnare loro a coprirsi la bocca in caso di tosse o il naso in caso di starnuti (usare l'interno del gomito), usare fazzolettini usa e getta di carta, disinfettare i pavimenti, le maniglie delle porte, i giocattoli ed in caso di sintomi di qualsiasi familiare usare le mascherine.

Gli psicologi consigliano di spiegare ai bambini (in modo proporzionale al grado di comprensione e alla maturità emotiva di ciascun soggetto) ciò che sta avvenendo intorno a loro. Non ricevere spiegazioni

Spieghiamo ai bambini cos'è il virus



dagli adulti in un contesto di tensione familiare ben percepibile rischia di generare un'ansia maggiore rispetto a quella che può generare una consapevolezza adeguatamente gestita.

Come si manifesta la malattia nei piccoli?

Le stime attuali del periodo di incubazione indicano che i sintomi della COVID-19 possono comparire dai 2 agli 11 giorni, fino ad un massimo di 14 giorni dopo l'esposizione al virus. È importante comprendere quale sia il periodo in cui i pazienti infetti possono trasmettere il virus, per attuare efficaci misure di prevenzione e di controllo. In particolare, i dati attualmente disponibili, ci dicono che le persone che hanno sintomi sono la causa più frequente di diffusione del virus.

I sintomi causati dal nuovo Coronavirus sono simili in adulti e bambini. Essi consistono in febbre, naso che cola, tosse, mal di gola, mal di testa, malessere generale, a volte anche diarrea e vomito e, in alcuni casi, difficoltà a respirare con respiro molto frequente (superiore a 40/50 atti al minuto) e colorazione bluastra intorno alla bocca ed alle dita ed unghie delle mani e piedi (cianosi). In effetti sono come i classici sintomi dell'influenza stagionale ecco perché se sopraggiungono adesso e nei mesi prossimi sono ascrivibili al Coronavirus ma se, malauguratamente, si presentassero nell'autunno/inverno prossimo, e il coronavirus non fosse scomparso, la diagnosi sarebbe possibile solo con la diagnostica di laboratorio (tamponi o ricerca degli anticorpi) e porrebbe seri problemi organizzativi.

Quindi questo virus non è particolarmente dannoso per i bambini ma questi diventano "untori" familiari e particolarmente pericolosi per i nonni!

Ecco il motivo per cui la strategia attuale da adottare (ed i nostri protocolli pediatrici lo prevedono) è di considerare i bambini sintomatici positivi al virus ed effettuare subito i tamponi (compito del Servizio di Prevenzione della ASL: il SEP). Cosa fare se il bambino ha quei sintomi descritti?

Sicuramente mettersi in contatto col proprio Pediatra di Famiglia, in questo periodo tutti i pediatri territoriali danno la massima disponibilità telefonica per essere consultati quindi stare tranquilli a casa e telefonare poiché la terapia da applicare, essendo spesso forme lievi, si può tranquillamente gesti-



volare la diffusione del virus nella stanza. Si sta lavorando anche sui vaccini ma occorre affrontare la fase di sperimentazione sull'uomo, che richiede tempo, per verificare effetti collaterali ed efficacia clinica. Quindi forse per fine anno qualcosa si vedrà. In attesa di farmaci o vaccini specifici, la "medicina" più immediata ed efficace contro il coronavirus è impedire che esso continui a propagarsi, limitando al minimo indispensabile spostamenti e contatti ed applicando le misure di prevenzione descritte. Come comportarsi con i bambini, cosa dire loro della pandemia?

Le Società scientifiche della Pediatria hanno stilato un decalogo:

1) Cercate di descrivere in modo semplice e veritiero che cosa è un virus e come passa da una persona all'altra. I bambini, anche piccoli, sono di solito incuriositi e affascinati dalle spiegazioni scientifiche. Utilizzate esempi concreti (ad esempio raccontando che il virus si trasmette con lo starnuto e la tosse). Evitate di usare metafore che possono creare paura, ad esempio descrivere il coronavirus come "un piccolo mostriciattolo". I bambini, soprattutto i più piccoli, credono letteralmente a quello che noi gli raccontiamo, e possono essere molto spaventati dall'idea che ci sia un mostriciattolo in giro pronto ad aggredirli.

2) Spiegate che il virus portano la febbre e la tosse; che noi conosciamo tanti virus (e infatti è capitato anche a loro di avere la febbre o il raffreddore), ma il coronavirus è un virus nuovo, stiamo imparando solo ora a conoscerlo, nessuno di noi l'aveva mai avuto ed è per questo che è molto facile che tante persone si ammalinano.

3) Sottolineate che per i bambini questo virus non è pericoloso per-

ché il corpo dei bambini è abituato a conoscere virus nuovi e a sconfiggerli. Questo li protegge dalla paura di un pericolo imminente per loro stessi.

4) Spiegate che se tante persone si ammalano tutte insieme, per i dottori è difficile riuscire a curarle, si riempiono troppo gli ospedali, è per questo che è importante cercare di rallentare il contagio.

5) Per rallentare il contagio i dottori hanno chiesto l'aiuto di tutti noi! Ognuno di noi, stando a casa, aiuta a diminuire la possibilità di passare la malattia e così ognuno di noi protegge tutte le persone che conosce e a cui vuole bene. Questa esperienza ci offre l'occasione preziosa per insegnare ai nostri bambini e ai nostri ragazzi che le azioni di ciascuno di noi hanno un impatto sulla società. Questo ci aiuterà a stimolare in loro uno spirito di comunità e l'emergere di una responsabilità civica.

6) Spiegate che abbiamo tanti dottori e tanti scienziati in tutto il mondo che stanno studiando un vaccino per mandare via questo virus.

7) Cercate di tenere un dialogo aperto con i bambini ponendo attenzione alle loro curiosità, senza tuttavia far diventare questo l'argomento principale e ricorrente delle giornate.

8) Aiutate i bambini a condividere le loro emozioni, accogliete eventuali vissuti di paura/angoscia senza sminuirli o banalizzarli. Allo stesso modo accogliete la noia, la rabbia e la frustrazione che le limitazioni a cui siamo tutti sottoposti possono suscitare.

9) È importante non negare con i bambini e i ragazzi le nostre emozioni (che loro tra l'altro sono così bravi a leggerci negli occhi). Sapere che mamma e papà sono preoccupati autorizza i bambini a poter esprimere la propria paura senza sentirsi per questo fragili o sballati. Certo è importante sottolineare sempre che la soluzione c'è e che noi abbiamo fiducia nei medici e negli scienziati.

10) È importante porre attenzione alle informazioni che i bambini possono ascoltare indirettamente. Anche se un bambino sta giocando concentrato, è probabile che ascolti contemporaneamente il telegiornale in onda sulla tv in cucina o la telefonata che state facendo con un amico nella stanza accanto. A volte non è semplice, soprattutto se si vive in spazi ristretti, ma è importante cercare di limitare il più possibile queste occasioni e, per quanto riguarda la televisione, cercare di tenerla spenta se ci sono bambini nella stessa stanza.

11) Con gli adolescenti è particolarmente importante cercare di tenere un dialogo aperto e onesto. I ragazzi e le ragazze leggono autonomamente sui loro telefonini le notizie ma non sempre hanno la capacità di selezionare le fonti ed interpretare le informazioni. Diventa allora importante poter condividere la visione del telegiornale o la lettura dei quotidiani per poter commentare insieme a loro quanto sta succedendo, ascoltare con attenzione le loro opinioni ed interpretazioni di questa nuova realtà che stiamo vivendo (spesso ci offrono spunti di riflessione molto interessanti) e aiutarli ad orientarsi nel mondo dell'informazione.

Come si può vedere la gestione di un bambino, a casa, nella fase attuale è complessa ma, con tanta buona volontà, i genitori ce la possono fare, occorre ancora uno sforzo... oltre il tunnel la luce è vicina: **TUTTI INSIEME CE LA FAREMO!**

***Pediatra di Famiglia - Segretario Provinciale della FIMP AV - Federazione Italiana Medici Pediatri**



► **E-MOTION ENERGY IN MOTION.** Energia in movimento, hanno un effetto sui nostri pensieri, sulle nostre scelte alimentari

Relazione tra cibo ed emozioni



Francesca Finelli*



Ci siamo mai chiesti che relazione esiste tra cibo ed emozioni o perché queste ultime, spesso, possono compromettere in modo negativo le

nostre scelte alimentari. Ricordo un libro di cui consiglio la lettura, Molecole di emozioni, in cui la neuroscienziata Candace Pert, afferma che la nostra psicologia diventa la nostra biologia. Ed è proprio vero.

Le emozioni, in inglese e-motion energy in motion, ovvero energia in movimento, hanno un effetto sui nostri pensieri, sulle nostre scelte alimentari, comportamenti e azioni ma anche sul nostro corpo. Mangiare per ragioni emotive o in relazione a stati emotivi (emotional eating) è una delle principali cause di una relazione conflittuale con il cibo, che può sfociare, nei casi più gravi, nel Binge Eating Disorder o disturbo da alimentazione incontrollata.

E' stimato che circa il 75% del mangiare in modo eccessivo sia dovuto alle emozioni.

Anziché esprimere le emozioni in modo fluido e funzionale, spesso si tende a soffocare l'emozione attraverso cibi "confortevoli", che nell'immediato portano ad avvertire una sensazione piacevole, di appagamento, ma che poi genererà un senso di colpa capace di minare l'autostima e di peggiorare lo stato di salute e qualità di vita della persona.

Si entra in un ciclo senza fine. Ma il cibo ha una importanza universale, ritornando alla visione olistica dell'essere umano.

Il cibo ha una funzione biologica essenziale per l'organismo, nutrimento, dagli alimenti ricaviamo tutto ciò che occorre per tenerci in vita: zuccheri, proteine, grassi, vitamine, Sali minerali, rappresentano non solo una fonte di energia ma anche il materiale per la crescita e la riparazione dei nostri tessuti. Nutrirsi è una delle azioni più primitive dell'uomo, si pensi al bambino dal grembo materno o appena nato al primo istinto, quello di attaccarsi al seno della madre.

Il rapporto tra il cibo e le emozioni, quindi, si instaura nelle primissime fasi della vita e rimane per tutta l'esistenza.

Mangiare non ha solo lo scopo di soddisfare un bisogno fisiologico ma è anche un'occasione d'incontro, di condivisione, di comunicazione, risponde a un bisogno di cura, di scambio e di affetto. Infatti, un'alimentazione sana deve tener conto anche dell'aspetto emozionale legato al cibo, della relazione costante



tra mente e corpo, tant'è che alla base della piramide della nostra Dieta mediterranea, viene posta la convivialità, quindi quel fondamentale riconoscimento al momento della condivisione con gli altri, della partecipazione al pasto, della preparazione di una pietanza o di una ricetta, e al piacere collegato al cibo come una funzione positiva, anche da un punto di vista delle ricadute sulla salute.

Ma a volte, capita però, che il delicato equilibrio tra cibo ed emozioni si altera e l'impulso a mangiare nasce come risposta a un'esigenza emotiva che chiederebbe invece altro tipo di nutrimento, emozionale, appunto. In questi casi la persona mangia anche quando il corpo non ne ha bisogno.

Esistono infatti una fame corporea, che si innesca quando l'organismo ha bisogno di nutrienti, e una fame emotiva o nervosa, che si prova in presenza di rabbia, noia, stress, solitudine, tensione, fatica, ansia o depressione.

Il desiderio di cibo, quindi, non è legato a un reale senso di fame, ma ad un improvviso bisogno di mettere qualcosa in bocca, per questo motivo si mangia in modo compulsivo, vorace, senza gustare i sapori. In questi casi il cibo viene scambiato per un "farmaco" con cui placare emozioni sgradevoli, ottenere una gratificazione negata in ambito affettivo o lavorativo, combattere una delusione o un dolore, colmare un vuoto emotivo.

Mangiare è una delle soluzioni più facili, più comode, per procurarsi emozioni positive, è facilmente accessibile e sempre disponibile ma è chiaro che questo approccio inappropriato con il cibo può pericolosamente sfociare in un aumento di peso, che a sua volta genera sia senso di colpa, specialmente in chi sta seguendo un percorso di dietoterapia, che la vera rinuncia a cercare altre forme di gratificazione.

Le emozioni spiacevoli che sorgono finiscono a loro volta

con il rafforzare lo stimolo a mangiare, e così si cade in un distruttivo circolo vizioso: stati emotivi negativi attivano la fame nervosa che a sua volta provoca un peggioramento dell'umore che contribuisce nuovamente a stimolare la fame nervosa, determinando un vortice dal quale risulta difficile uscire.

Ma ci siamo mai soffermati a capire perché quando ci assale quella fame incontrollata ricerchiamo proprio gli alimenti che più attentano alla nostra linea come carboidrati e dolci? Una spiegazione c'è: sono gli alimenti più direttamente connessi al circuito del piacere. I carboidrati stimolano il cervello a produrre endorfine, serotonina, conosciuta come "l'ormone della felicità", che genera un'immediata sensazione di buon umore. Da ciò si evince che non solo le emozioni possono influenzare le nostre abitudini alimentari ma, anche, che gli alimenti hanno delle ricadute sul nostro stato emotivo.

Un pasto ricco di grassi, per esempio, ci fa sentire assonnati e irascibili e non "sazia" infatti la nostra "richiesta". Un approccio sano al cibo prevede, dunque, la cura del proprio equilibrio interiore, di quella armonia costante tra mente, corpo e spirito, che ci renderà capaci di scegliere alimenti salutari e non solo. Allo stesso tempo, un'alimentazione sana e consapevole ci aiuterà a riequilibrare il nostro assetto ormonale, rafforzando la sensazione di benessere psicofisico.

Quindi nutri costantemente le tue emozioni, nutri la mente con la Mindful eating, continuando anche nei momenti difficili o di stress a colorare la tua vita di cibi che fanno bene al corpo e allo spirito.

***Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Mocatì - Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione Clinica**