

Salute & Benessere



La cura della pelle

Mariolina De Angelis*



Per avere una pelle sana, luminosa e pulita è importante un mix di aspetti: costanza, pazienza e tanto amore per sè stessi. Nel contempo è giusto lasciarsi guidare da esperti del settore per la scelta dei prodotti da utilizzare.

Mi riferisco in particolare ai farmacisti, che con la loro preparazione

scientifica e la profonda conoscenza ci condurranno per mano nel mondo del beauty.

La prima cosa da fare è stabilire il nostro tipo di pelle: secca, grassa, mista, sensibile, senescente, acneica, eccetera. Una volta compreso qual è il nostro tipo di pelle, seguiremo i vari step dello skin care.

Il primo di questi Step è rappresentato dalla detersione. E' con essa che eliminiamo infatti l'impurità e lo sporco e prepariamo la pelle a ricevere il trattamento successivo.

Potremmo scegliere di usare un detergente a risciacquo piuttosto che un'acqua micellare, oppure optare per un sapone. Successivamente applicheremo il tonico rigorosamente analcolico ma ricco di acqua. Esso conferirà freschezza e potrà essere utilizzato anche in formulazione di spray per fissare il trucco.

Siamo giunti al momento del siero caratterizzato da una texture ricca ma leggera, arricchito di acido ialuronico, collagene e vitamina E. Esso certamente sarà determinante

per conferire compattezza e luminosità. E questo è il momento del contorno occhi e del contorno labbra, zone sempre esposte, ma spesso trascurate e dimenticate.

Siamo giunti al momento più importante quello in cui andremo a stendere sul nostro viso e un nostro collo la nostra crema. Un vero e proprio scudo protettivo. Essa viene scelta in maniera oculata e sarà capace di proteggerci dai raggi UV, dallo smog e dai radicali liberi. Questi step menzionati li rifaremo mattina e sera. Di sera

però, dopo la detersione, sostituiremo la crema viso con una crema notte nutriente, defaticante il rigenerante

Consiglio di evitare per la detersione, l'utilizzo delle salviettine detergenti, se non per urgenze. Esse infatti potrebbero alterare la nostra pelle con un uso continuo. Un ultimo consiglio: non usiamo creme non adatte alla nostra pelle, ogni pelle ha la sua crema e la scelta è determinante affinché il nostro skin care possa essere perfetto.

*Farmacista

► **SOCIETÀ'** Una gimkana di divieti ma i numeri parlano chiaro

Green pass, ancora troppe polemiche

Per chi non crede ai vaccini esiste il dato che gli ospedalizzati attuali non sono vaccinati

Gianpaolo Palumbo*



“Green pass sì, green pass no e la terra dei cachi”. La parodia del famosissimo verso della canzone “La terra dei cachi”, di Elio e le Storie Tese, ci consente di descrivere con travestimento burlesco la disputa a cui assistiamo in questi giorni sulla necessità di acquisire il green pass, quale certificazione di avvenuta vaccinazione. Tale questione di burlesco, pensandoci bene, non ha proprio nulla! La citata canzone del 1996, oltre a descrivere gli attentati impuniti, l’abusivismo e la corruzione, cantava anche della mala sanità, motivo per cui, nulla togliendo agli altri temi, risulta attuale. Quando si parla di malasanità non si vuole di certo criticare l’operato di questo o quel medico, di questo o quell’operatore sanitario, ma dell’organizzazione sanitaria nel suo complesso così come è stata strutturata e progettata dal potere politico nel corso di questi ultimi decenni e che ha mostrato le sue criticità in questo particolare periodo di pandemia. E’ giunto il momento delle scelte inderogabili che devono contribuire, in maniera determinante, alla gestione di uno scenario così inatteso. Ci ha colto di sorpresa, è vero, ma comunque rappresenta la realtà con la quale dovremo fare i conti per un periodo di cui non conosciamo la durata e durante il quale dovremo rispettare regole prudenziali per la nostra e l’altrui salute.

Dunque, dal punto di vista pratico, se esistono alcuni possibili strumenti che possono essere utili, frutto di diverse sperimentazioni, perché fare tanto baccano, perché non seguire le regole che, tutto sommato, intervengono sulla qualità della salute dei cittadini tutti? Siamo un po’ stanchi della retorica giuridica, morale, democratica: vogliamo ricominciare a vivere a tutti i costi.

“L’uomo non è cattivo, è solo infelice. È la sua piccola mente la causa di ogni infelicità. Se questa scienza che grandi vantaggi porterà all’uomo, non servirà all’uomo per comprendere se stesso, finirà per rigirarglisi contro”. Incredibilmente attuale il pensiero del sempre amato Giordano Bruno, grande esponente della verità! Il frate domenicano di Nola, con il suo pensiero, ha anticipato di secoli le odierne “infrastrutture” che guardano al di là dell’orizzonte.

Tecnologia ormai fuori controllo sulla strada sbagliata, ingenti risorse ed energie spese in un finto progresso futile e fine a se stesso, utile solo al potere di pochissimi. Purtroppo, il percorso per giungere all’evidenza scientifica delle sperimentazioni, non segue un cammino lineare e semplice, è spesso un susseguirsi di congetture contraddittorie, fintanto che una sintesi unitaria dei dati non dimostra la validità pratica dell’assunto teorico: questa è la scienza!

Il percorso politico comporta invece una scelta pragmatica, immediata, sintesi di campi diversi. Perciò bisogna fare chiarezza, separare nettamente ciò che è di Cesare da ciò che è di Ippocrate, e comprendere che la scienza non è una demo-



cratica esercitazione politica, come la democrazia non può risolversi (e dissolversi) classificandosi come una categoria scientifica. Altrimenti rischiamo di essere veramente la terra dei cachi, dove alle certezze subentrano i dubbi e di conseguenza, dubitando di tutto, tutto può diventare abusivo.

Perché tanta reticenza se l’unica strada per uscire dalla pandemia è vaccinare tutti? Piccoli passi per ottenere grandi risultati e promuovere il Green pass potrebbe essere la strategia vincente. Prima l’Italia era tutta unita nel lockdown, poi sono arrivate le distinzioni cosiddette “geografiche” tra le zone bianche, gialle e rosse, con italiani che potevano fare delle cose e altri no. Ora l’unica differenza è tra chi ha il green pass e chi no lo ha.

Sicuramente si tratta di una gimkana di divieti e facoltà, ma i dati scientifici parlano chiaro: il Ministero della Salute ha confermato la tendenza all’aumento delle ospedalizzazioni. In terapia intensiva si contano 288 pazienti e 2.533 in area medica.

Con 294mila tamponi effettuati sabato scorso i positivi erano 6.900 (Rt al 2,3%) ed i decessi 22. Dopo due giorni sono diminuiti i contagi, i decessi erano gli stessi ma l’indice di positività era salito al 4,1%. Purtroppo per chi non crede ai vaccini esi-

ste il dato che gli ospedalizzati attuali non sono vaccinati. Nulla toglie che potrebbe esserci qualche caso di soggetto con due dosi inoculate, ma sono così rari questi casi che hanno poco peso nei conteggi delle unità di crisi. E’ anche vero che i numeri che oggi i network televisivi e la carta stampata riportano sono numeri piccoli rispetto alle grosse cifre delle prime ondate, ma adesso ci sono a disposizione i vaccini e non può succedere che la gente si ricoveri in rianimazione e rischi la morte come sta ancora succedendo in Italia e nel mondo per la volontà di non vaccinarsi. Purtroppo chi non si vaccina mette in pericolo se stesso e gli altri. E’ un rischio troppo grande che il mondo corre. Bisogna fermare la marcia del coronavirus. Il green pass viene considerato lo strumento per “mettere ordine”, come una costrizione che obbliga in realtà i cittadini a vaccinarsi. La libertà è mangiare al ristorante, andare a teatro, visitare i musei, salire e scendere da ogni tipo di mezzo di trasporto, compresi gli aerei, gli autobus extraregionali, i treni, con un più che ampio margine di sicurezza, con una tranquillità che manca a tutti

da quasi due anni.

Pensionati, artigiani, commercianti e lavoratori dipendenti sono adirati contro il green pass e sono al fianco dei non-vax nel contestare i decreti governativi. Tutte le contestazioni di piazza potrebbero

andar bene, chiunque più esprimere liberamente la propria opinione, ma propositivamente cosa bisogna fare per salvarsi dal virus?

*Medico Federazione medici sportivi italiani



- 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
- MC CLUB FIDELITY



► **PREVENZIONE.** Il termine deriva dal botanico del Cinquecento che per primo ne descrisse l'esatta struttura.

Riproduzione, le tube di Falloppio

Mario Polichetti*



Le tube di Falloppio - note anche come salpingi, tube uterine o trombe uterine - sono due organi cavi appartenenti all'apparato genitale femminile. Di forma tubulare, sono lunghe circa 7-8 cm, con un diametro che va da 1 a 2mm.

Ciascuna tuba di Falloppio è fissata con un'estremità ai lati della parte superiore dell'utero, mentre l'estremo opposto si colloca in stretta vicinanza con l'ovaio, avvolgendolo dall'alto come un imbuto.

Il termine tube di Falloppio deriva da Gabriele Falloppio, botanico e anatomista del Cinquecento che per primo ne descrisse l'esatta struttura.

FUNZIONI DELLE TUBE DI FALLOPPIO

Lo scopo delle tube uterine è quello di raccogliere la cellula uovo prodotta dall'ovaio e di incanalarla verso l'utero dove avverrà l'eventuale impianto dell'uovo fecondato. Infatti, è proprio durante il tragitto tra l'ovaio e l'utero che la cellula uovo ha la possibilità di essere fecondata da uno spermatozoo.

Per questo, un metodo - piuttosto drastico - per il controllo delle nascite consiste nella legatura delle tube: tramite un piccolo intervento chirurgico il medico "sigilla" chirurgicamente le tube (applicando una graffa), impedendo così agli spermatozoi di raggiungere la cellula uovo nell'ampolla.

Anatomia

•infundibolo: è così chiamata l'estremità, a forma di imbuto (o di tromba), con cui la tuba uterina avvolge la regione supero-laterale dell'ovaio

•fimbrie: proiezioni digitiformi, simili a delle setole morbide, presenti nel margine libero dell'infundibolo; hanno il compito di raccogliere l'ovocita espulso dall'ovaio e di incanalarlo all'interno della tuba;Tuba di Falloppio salpinge

•ampolla: espansione della tuba di falloppio che si continua lateralmente nell'infundibolo e medialmente nell'istmo; è questa la sede preferenziale dove avviene la fecondazione (in particolare nel terzo laterale del tratto ampollare);

•istmo: è la regione più stretta della tuba, che da un lato sbocca nell'utero (nella parte superiore dell'organo, al limite fra fondo e corpo) e dall'altro si allarga a formare l'ampolla, la quale tende ad aumentare progressivamente di diametro verso l'infundibolo.

Istologia

Le tube uterine sono rivestite internamente da uno strato di mucosa che forma molte pieghe longitudinali, piuttosto alte, che nelle porzioni infundibolare e ampollare riducono il lume dell'organo a sottili fessure.

La mucosa è rivestita da un epi-

teli cilindrico pseudostratificato ciliato, con intercalate cellule caliciformi mucipare. Si tratta di un epitelio analogo a quello dei bronchi e delle vie respiratorie; infatti, mentre nelle vie aeree le ciglia trattengono il pulviscolo e facilitano l'espulsione del muco prodotto dalle cellule mucipare, a livello delle salpingi le ciglia favoriscono la progressione dell'ovocita verso l'utero, mentre il muco ne protegge la delicata struttura.

Il movimento di trasporto dell'uovo è inoltre favorito dalla muscolatura liscia dell'organo, organizzata in uno strato circolare interno e longitudinale esterno; ciò permette di dar origine a movimenti peristaltici che favoriscono la progressione dell'ovocita in direzione dell'utero.

Malattie delle salpingi

Le principali malattie che interessano le Tube di Falloppio sono:

•salpingite: infiammazione del-

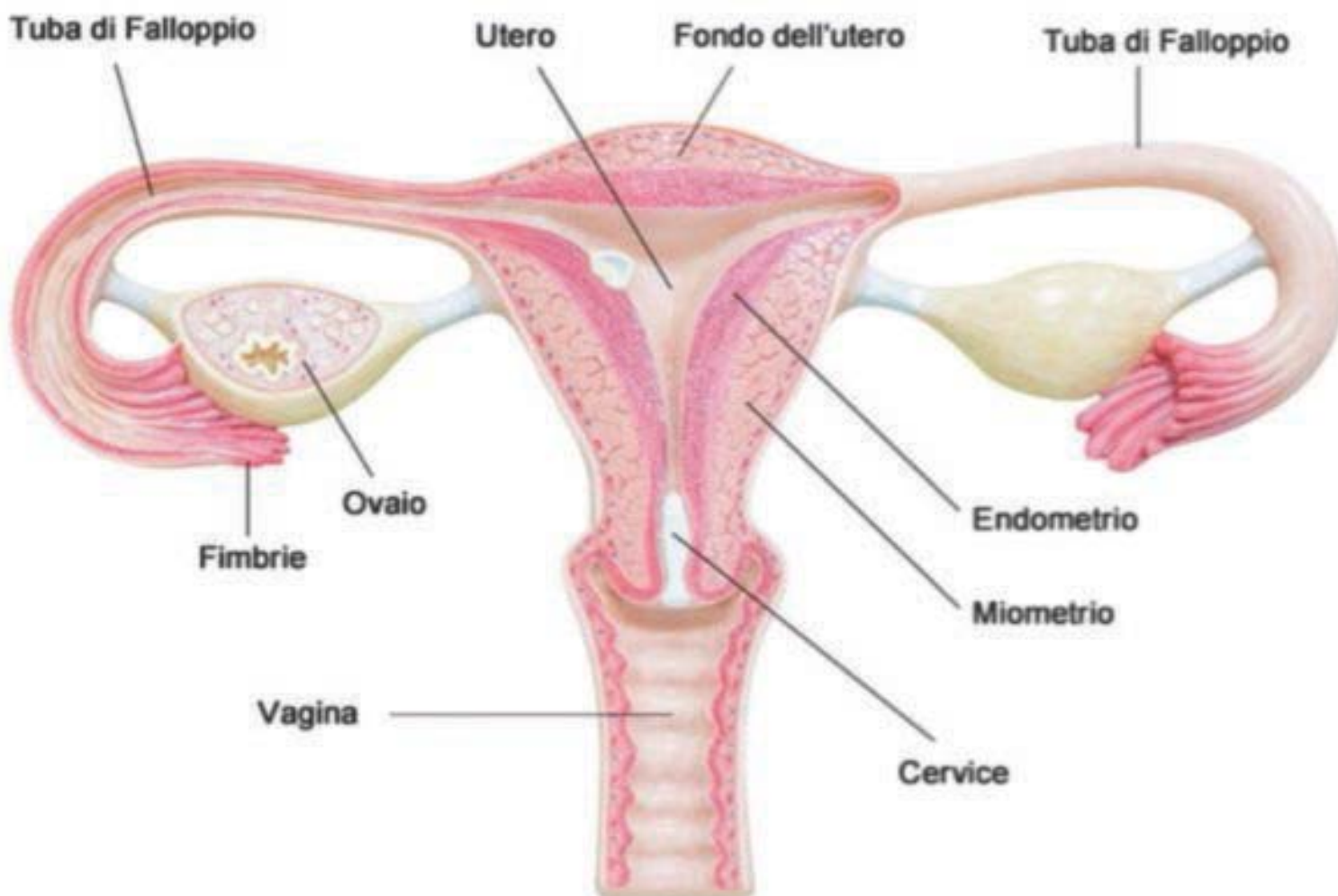
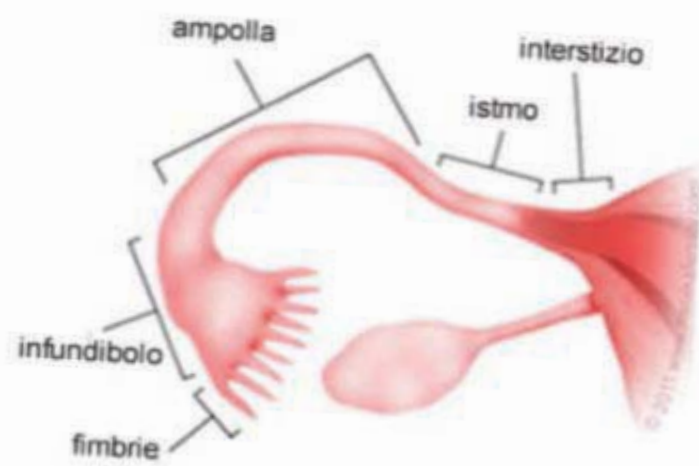
le salpingi, spesso legata a processi infettivi dell'utero a trasmissione sessuale o per contaminazione fecale;

•malattia infiammatoria pelvica: se il processo infiammatorio cronizza (persiste per molto tempo), all'interno delle tube si viene a formare del tessuto cicatriziale, che - oltre a causare diversi disturbi - compromette in maniera importante la fertilità della donna;

•gravidanza tubarica: può acca-

dere che l'ovulo fecondato si impianti nella tuba uterina, iniziando il proprio sviluppo in questa sede; questa forma di gravidanza extrauterina dev'essere adeguatamente sorvegliata in attesa dell'aborto spontaneo ed eventualmente trattata tempestivamente per prevenire complicazioni come la rottura tubarica.

*Direttore Unità Operativa
Gravidanza a Rischio
Azienda Universitaria di Salerno



► **SOCIETÀ'.** Dalla peste all'epidemia di spagnola

Le grandi pandemie della Storia

Biagio Campana*



La pandemia da Covid 19 che attualmente minaccia l'umanità con i suoi già 4 milioni di morti è solo un delle tante pandemie che si sono susseguite nell'arco dei secoli. La malattia è sempre stata parte integrante della storia dell'umanità soprattutto da quando l'essere umano ha iniziato a organizzarsi in società e a creare nuclei di persone che convivono insieme nello stesso spazio facendo sì che le malattie contagiose assumessero un ruolo particolare. Contemporaneamente alla crescita della popolazione mondiale, quando una malattia si diffondeva e colpiva varie regioni del pianeta, diventando una minaccia per la popolazione, le prime pandemie iniziarono ad essere documentate. Queste pandemie hanno talvolta trasformato le società in cui sono comparse e, molto probabilmente, hanno cambiato o influenzato in modo decisivo il corso della storia. Ne contiamo almeno 7 ma probabilmente il

numero è in difetto e soprattutto nell'antichità alcune non sono state sufficientemente documentate e tramandate. La peste di Giustiniano flagellò l'Impero bizantino, partendo dalla capitale Costantinopoli, che all'epoca si trovava in uno, se non nel momento di maggiore splendore. Alla fine dell'epidemia, la capitale imperiale aveva perso quasi il 40% della sua popolazione, e in tutto l'impero avevano perso la vita 4 milioni di persone. Le conseguenze economiche furono devastanti, perché ci furono momenti in cui il numero di morti superava quello dei vivi e probabilmente questo evento così drammatico segnò il tramonto dell'Antichità e la nascita del Medioevo. La peste nera si abbatté sull'umanità verso la metà del XIV secolo (tra il 1346 e il 1353). Solo cinque secoli più tardi venne scoperta la sua origine animale, e il suo collegamento con i ratti, che durante il Medioevo convivevano nelle grandi città con le persone e si spostavano addirittura con gli

stessi mezzi di trasporto, come le navi, per esempio, verso città lontane, portando il virus con sé. Secondo i dati in possesso degli storici, la popolazione europea passò da 80 a 30 milioni di persone con la nostra toscana per esempio che perse fra il 50 e il 60% della sua popolazione. Il vaiolo, malattia grave ed estrema-



mente contagiosa decimò la popolazione mondiale dalla sua comparsa, arrivando ad avere tassi di mortalità fino al 30%. Fortunatamente, è una delle due uniche malattie che l'uomo è riuscito a debellare con la vaccinazio-

ne. È stato proprio combattendo questa malattia che fu scoperto il primo vaccino. Fu Lady Mari Montagu ad elaborare inizialmente alcune osservazioni chiave in Turchia e, quasi 100 anni dopo, Edward Jenner ne dimostrò scientificamente la loro efficacia. Nel 1977 è stato registrato l'ultimo caso di contagio del virus, che da allora è considerato estinto. Come non dimenticare la spagnola. Nel marzo 1918, durante gli ultimi mesi della Prima Guerra Mondiale, fu registrato il primo caso di influenza spagnola, paradossalmente, in un ospedale degli Stati Uniti. Fu battezzata così perché la Spagna rimase neutrale nella Grande Guerra e le informazioni sulla pandemia circolavano liberamente, a differenza degli altri paesi coinvolti nella lotta che cercavano di nascondere i dati. I sistemi sanitari rischiarono il collasso e le camere mortuarie, un po' come successo anche da noi nel marzo 2020, non riuscivano a stare al passo con le vittime. Studi recen-

ti hanno rivelato dati più precisi. Si stima che il tasso di mortalità globale fu tra il 10 e il 20% degli infetti, e in tutto il mondo morirono fra le 20 e le 50 milioni di persone ma c'è anche chi addirittura ipotizza che si raggiunsero le 100 milioni di vittime. Infine l'AIDS. I primi casi documentati sono apparsi nel 1981, e da allora il virus si è diffuso in tutto il mondo concentrando gran parte degli sforzi delle organizzazioni mondiali della sanità. Anche se la modalità di trasmissione non aerea lo rendono meno contagioso rispetto ad altri virus respiratori, l'ignoranza iniziale ha permesso che si diffondesse molto rapidamente con i suoi 25 milioni di morti stimati in tutto il mondo. Quella da Covid 19 non sarà sicuramente l'ultima pandemia che si abatterà su di noi, ma la rapidità di risposta che abbiamo avuto nell'elaborazione di un vaccino efficiente ci fanno ben sperare nel futuro a patto che l'uomo ritorni a convivere pacificamente con la natura. In caso contrario saremo sempre sopraffatti.

*Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio

► **ALIMENTAZIONE.** Combatte l'invecchiamento e protegge la vista

Maria Luisa D'Amore*



Si parla di lui come l'imperatore degli ortaggi, ed in effetti alla luce delle sue proprietà benefiche, c'è da dire che il podio lo merita proprio tutto: di chi stiamo parlando? Ma è ovvio del pomodoro!

Originario del Sud America, il pomodoro fece la sua prima comparsa in Europa con i conquistadores spagnoli nei primi anni del 1500; in un primo periodo, però, la sua era una coltivazione a puro scopo ornamentale, in quanto i suoi "frutti" erano visti con sospetto o, addirittura, considerati velenosissimi.

Per fortuna, le cose ben presto cambiarono, e già dal 1600 la coltivazione della pianta si diffuse in tutto il continente.

A tal proposito, è doveroso sottolineare che proprio l'Italia fu uno dei primissimi paesi a sdoganare l'uso estetico del pomodoro, donandogli il giusto merito in cucina.

Dal punto di vista botanico, la pianta di pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanacee analogamente alle melanzane e ai peperoni; essa presenta un fusto erbaceo rampicante a crescita verticale o strisciante, coperto da numerose foglie pelose, che emanano un odore caratteristico.

Per quello che riguarda il "frutto" invece, il pomodoro è una bac-

ca carnosa dalle dimensioni e dalle forme assai diversificate e che cambiano in base alla varietà.

Per quel che riguarda il colore, i pomodori hanno solitamente il caratteristico colore rosso rubino, dovuto alla presenza al loro interno di licopene, sebbene siano presenti anche varietà verdi, gialle o addirittura nere come il pomodoro di Crimea.

Per quanto riguarda il clima, il pomodoro teme il gelo e quindi, nelle zone a clima temperato come l'Italia, la sua coltivazione è concentrata soprattutto nei mesi estivi.

Anche il terreno dovrebbe avere delle caratteristiche particolari, per permettere un raccolto abbondante: ben drenato, con un giusto apporto di minerali e con un pH non eccessivamente acido.

Ma passiamo ora alla nutrizione.

Il pomodoro è un alimento con un apporto calorico molto basso (circa 18 calorie per 100 grammi di prodotto); alla base di questa importante caratteristica c'è il suo grande contenuto in termini di acqua, da cui è costituito al 94%, e la bassissima quota di grassi che rappresentano solo lo 0,2%.

Carboidrati e proteine rappresentano invece, rispettivamente,



il 3% e il 2%.

In termini di micronutrienti, i pomodori sono ricchissimi di vitamina C e vitamine del gruppo B, folati e Sali minerali come potassio, ferro e calcio. Ancora, essi contengono numerose sostanze ad attività antiossidante, come il licopene che, come accennato in precedenza è responsabile del caratteristico colore rosso e che è contenuto soprattutto nella buccia.

Dall'analisi della composizione, si evince chiaramente come il pomodoro sia perfettamente in linea con le esigenze nutrizionali del consumatore del terzo millennio, adattandosi perfettamente alle diete ipocaloriche senza però rinunciare al gusto.

Me le proprietà benefiche del re degli ortaggi, meritano di essere analizzate con maggiore dettaglio:

•Riduce la pressione arteriosa:

il potassio contenuto nei pomodori svolge un'azione vasodilatante, offrendo un valido aiuto a chi soffre di pressione alta.

•Combatte l'invecchiamento e protegge la vista: le sostanze antiossidanti, primo tra tutte il licopene, contrastano la formazione di radicali liberi prevenendo l'invecchiamento cellulare. Lo stesso licopene, inoltre combinato al beta-carotene, aiuta la salute della vista e a proteggere gli occhi dalle radiazioni solari.

•Stimola la diuresi: la presenza di acqua conferisce un effetto diuretico, utile per combattere la cellulite e la ritenzione idrica.

•Aiuta la salute delle ossa: tra i Sali minerali presenti in grande quantità nel pomodoro c'è il calcio, che aiuta a rinforzare le ossa.

•Favorisce la digestione: l'alto contenuto di fibre aiuta il transito e le peristalsi intestinali, favorendo il processo digestivo.

•Contrasta i crampi muscolari: l'ingestione regolare di pomodori potrebbe aiutare a combattere i crampi muscolari dovuti ad una carenza di potassio.

Controindicazioni? Sì, come tutto del resto. Evitare i pomodori in caso di allergia specifica o allergia al nichel, elemento presente in questi ortaggi.

Attenzione anche se si soffre di acidità di stomaco, gastrite o reflusso gastroesofageo; un consumo eccessivo di pomodori potrebbe peggiorarne i sint

*Biologa-Nutrizionista



► SOCIETÀ. Si è accresciuta la forbice tra giovani e anziani

Il Covid 19 e la ferita generazionale

Il potere può passare ai giovani solo a patto che vi sia una continuità

Alfonso Leo*



Censis dal titolo: "La Silver economy nell'anno più nero".

La particolarità che si è evidenziata è che, nonostante gli anziani siano stati tra i più colpiti dall'emergenza sanitaria e sociale da Covid 19, hanno mostrato una tenuta psicologica maggiore.

La pandemia ha comportato un aumento della mortalità. Nel 2020 c'è stato un eccesso di morti di circa 100 mila unità (il 15,6% in più), di cui solo 75.891 sono i decessi effettivamente attribuiti al Covid-19. Dato, questo, che molto probabilmente è stato sottostimato. Si è visto che la fascia di età più colpita è proprio quella della popolazione più anziana, al contrario, nella fascia giovanile si è assistito ad un minor numero di decessi dovuto, probabilmente alla diminuzione delle cause traumatiche di morte, quali incidenti stradali e infortuni sul lavoro. D'altra parte, questo ha comportato un risparmio dal punto di vista economico, ad esempio, a carico dell'INPS in termini di pensioni non più erogate. A calcolare gli effetti del COVID-19 sulle casse dell'Inps è il Corriere della Sera su dati Istat e Istituto Superiore di Sanità, prendendo in considerazione il record di decessi nel 2020 rispetto alla media dei cinque anni precedenti, e la conseguente quantificazione della minor spesa dovuta alla riduzione della platea dei beneficiari. Il risultato è che nel decennio 2020-2029, al netto delle nuove reversibilità, per l'Inps si sarà un risparmio di circa 11,9 miliardi di euro.

Il rapporto Tendercapital-Censis evidenzia, che gli over 65 hanno affrontato con minore difficoltà la pandemia rispetto ai giovani. Infatti, il 69,3% degli anziani dichiara di non aver sofferto di stress psicofisico dal marzo 2020, mentre il dato scende al 23,3% tra i giovani e al 34,1% tra gli adulti. È chiaro che gli anziani hanno retto meglio allo stress, grazie alla loro "resilienza". La capacità di adattarsi alle difficoltà e di reagire si è tradotta in una accresciuta voglia di vivere; il 43,4% dedicherà più tempo alla cura personale, facendo uso di cosmetici, praticando fitness, andando dal barbiere o dal parrucchiere ed il 24,7% è pronto a rinnovare il proprio guardaroba e il 46,3% è dispo-

nibile a partecipare a pranzi e cene fuori casa. Il tempo trascorso in lockdown ha portato gli anziani a voler riprendere a viaggiare. Il 66,4% vuol fare almeno un viaggio o una vacanza in Italia e il 38,4% vuol fare, invece una vacanza all'estero. Anche l'autore di questo articolo, appassionato viaggiatore, è appena tornato da un viaggio in Belgio; si parla proprio di un sessantacinquenne, anche se non pensionato, ma ancora al lavoro, per scelta personale e soprattutto per la voglia di condividere le sue esperienze con i giovani.

Come dice il Rapporto: "Se il virus ha martellato di più gli anziani, i suoi effetti collaterali hanno colpito più duramente adulti e soprattutto giovani".

Il risultato di relazioni condotte solo attraverso il pc o i vari dispositivi hanno svuotato in maniera dolorosa la vita dei giovani. È ovvio che gli anziani hanno pagato in termini di ammalati e di decessi in numero maggiore. Tuttavia, come dice il rapporto: "L'imprinting di vite connotate, nell'infanzia e nell'adolescenza, da scarsità e sofferenze hanno dato agli anziani la flessibilità e la forza per tenere botta, con minori stress rispetto alle altre generazioni". Si afferma quello che viene definito un revenge shopping longevo, una propensione agli acquisti maggiore negli anziani. Tutto questo non ha effetto solo nella qualità della vita degli anziani, ma vista anche la conservata capacità economica, determina una scossa in positivo, anche dei consumi e di conseguenza dell'economia. Gli anziani si dicono pronti ad investire di più nella loro vita.

La terza e la quarta età vengono viste come fasi di vita attiva. La loro vita non è solo un lento declino ma c'è ancora voglia di avere uno spazio di parola, hanno ancora qualcosa da dire. Tutto ciò, associato alla voglia di vacanze e di viaggi di cui abbiamo già detto, fa comprendere che esiste, come lo definisce il rapporto Tendercapital-Censis, un furore di rivivere degli anziani, una voglia di ritrovare un rapporto col proprio piacere, un riguadagnare il proprio godimento, in senso psicoanalitico, che si traduce anche in un desiderio di nuova relazionalità, qualcosa che negli anni passati sembrava negata a questa fascia d'età. Da questo deriva anche un rinnovato interesse da parte dell'economia nei confronti di que-

sta fascia d'età, la silver economy, l'economia d'argento.

La pandemia ha portato ad una riduzione della capacità di spesa da parte di diversi giovani mentre gli anziani, percettori di pensione, o di redditi da lavoro fisso non hanno avuto una significativa riduzione di reddito e infatti il 67,8% degli anziani dichiara che la propria condizione economica rimarrà uguale o migliorerà, al contrario solo il 52,3% delle altre generazioni pensa che la sua situazione economica possa rimanere uguale o migliorare.

Il risultato è stato che l'88,7% de-

bisogna fare largo ai giovani e di questo ne siamo tutti consapevoli. Ma questo si deve tradurre nel mettere in campo le conoscenze e le esperienze di chi ha più anni e far nascere entusiasmo nei giovani. La pandemia ha distrutto parte dell'economia ma ha permesso la nascita o la crescita di nuovi settori.

Un recente articolo pubblicato sul giornale statunitense The Atlantic il 6 agosto scorso afferma che nella seconda metà del 2020 e nella prima metà del 2021, negli USA, sono nate ben 500.000 nuove aziende a fronte delle 200.000 che

solo alle famiglie. Va riformato profondamente il sistema di welfare italiano. Fa un certo effetto ascoltare da un professore di una università belga, profondo conoscitore della realtà italiana, che il fenomeno delle badanti è solo italiano.

Le risorse vanno investite però anche nella fascia giovanile. L'infanzia e l'adolescenza hanno tanto risentito delle condizioni in cui hanno vissuto e stanno vivendo questi anni di pandemia.

La frattura generazionale va ridotta, di certo non può essere eliminata, ma, come afferma Jacques Lacan: la psicoanalisi prova che del Nome-del-Padre si può fare a meno. Se ne può fare a meno a condizione di servirsene. Si può fare a meno degli anziani solo a patto di servirsi del carico di esperienza e di Storia che essi rappresentano. Il potere può passare ai giovani solo a patto che vi sia una continuità, un passaggio dolce tra le generazioni, dando spazio di parola al dialogo intergenerazionale. Il discorso non si rivolge solo ai giovani, siamo anche noi anziani che dovremo imparare a dialogare con loro, non rifugiarsi nei nostri circoli ricreativi ma comprendere che abbiamo ancora tanto da imparare dal contatto

con i giovani e tanto da dare a loro. Ben l'89,3% degli italiani ritiene che per costruire un buon futuro della società serve il contributo degli anziani. La politica dovrebbe farsi carico di queste cose, creare occasioni di incontro per conservare, ognuno di noi, giovani e vecchi il proprio entusiasmo e desiderio di vivere. Il ruolo da guadagnare è quello di essere coprotagonisti della ripresa post-pandemia. Citando il primo rapporto dell'Osservatorio Silver Economy Tendercapital-Censis dal titolo: La Silver Economy e le sue conseguenze nella società Post-COVID-19, "Reagire sul piano culturale e operativo alle semplificazioni colpevolizzanti è però più che un dovere civico, un'esigenza vitale per una società che vuol tornare a crescere". Questo è stato scritto nel giugno 2020. Il tempo della ripresa sta arrivando, di sicuro la pandemia non è ancora finita, ma grazie alla volontà di molti e all'apporto della campagna vaccinale, la vita sta riprendendo. I progetti ripartono, le persone si autorizzano di nuovo a desiderare, soprattutto gli anziani, come emerge dal secondo rapporto. Sta ad ognuno di noi darsi da fare, giovani e vecchi, ma insieme!

*Psicoanalista



gli anziani si definisce il Bancomat di figli e nipoti e d'altra parte ben il 67,1 degli adulti e il 50,8% dei giovani riconosce loro tale funzione.

I giovani ritengono che si spendano troppe risorse per gli anziani. Ben il 54,3% dei giovani pensano che si spenda troppo denaro per pensioni e sanità per gli anziani, a loro scapito. Tutto ciò si traduce nel 42,2% dei giovani che hanno affermato che in periodi di emergenza, come ad esempio per il COVID19, è più giusto riservare le risorse sanitarie ai giovani, quali posti letto, medicine, vaccini ecc.

La ferita generazionale si è allargata con la pandemia. Da una parte gli anziani puntano ad una vita attiva anche determinando una ripresa dei consumi e dell'economia. Dall'altra i giovani si lamentano delle risorse pubbliche date agli anziani, di cui poi, alla fine ne recuperano una parte non di poco conto, il bancomat di cui si parlava prima.

Altro risultato è la percezione della distribuzione del potere nella società: il 74,1% dei giovani ritiene che vi siano troppi anziani in posizione di potere in economia, società, media, ed il 55,5% degli stessi anziani è d'accordo.

Jacques Alain Miller, psicoanalista francese, ha detto di recente che

hanno cessato la propria attività. Anche le previsioni della nostra economia parlano di una crescita economica, il famoso aumento del PIL, a livelli impensabili prima della pandemia, si parla di ben il 5% rispetto allo scorso anno, si tratta di incrementi impensabili in epoca pre-pandemia. Il Piano nazionale di Ripresa e Resilienza è un'occasione da non farci sfuggire proprio per fare largo ai giovani, per dare un nuovo impulso all'occupazione e alla nascita di nuove attività.

Come si afferma nell'articolo del giornale The Atlantic: è la pandemia. Il mondo sta cambiando. C'è qualcosa che da speranza, in un certo senso. Il paradosso, apparente, è che lo stiano cogliendo meglio gli anziani che i giovani! La politica dovrebbe utilizzare al meglio le risorse che l'Europa ci fornisce con il programma Next Generation EU, un programma per le giovani generazioni ma fatto dai tanto disprezzati anziani, in maniera da permettere alle vecchie aziende di poter sopravvivere ma soprattutto alle nuove attività di crescere.

Parte delle risorse andranno investite anche nella sanità dal momento che la silver age è fatta anche di anziani non autosufficienti e non può essere demandato tutto,

► **SOCIETÀ'** Abbiamo riscoperto il valore delle relazioni

Post pandemia, sarà un nuovo inizio?

Un tempo di svolta, stiamo mettendo noi stessi al centro della nostra vita

Olga D'Arienzo*



La pandemia ha azzerato le nostre emozioni e abitudini. C'è stato un notevole aumento dei disturbi d'ansia, pensieri ossessivi, tratti ipocondriaci, ragazzini smarriti, persone spaventate, confuse, indecise e isolate. Aumento vertiginoso delle problematiche di coppia o al contrario a conoscere persone nuove. Neomamme completamente disorientate (e ahimè ne so qualcosa) che avrebbero voluto condividere con amici e parenti il momento più bello della loro vita con naturalezza e spensieratezza. Difficoltà a fare progetti a lungo termine. Ci siamo abituati a pensare: 'Adesso sono, domani chissà.' 'Adesso esco, domani chissà.' Le difficoltà, gli squilibri, i vuoti, le paure di questo periodo sono stati ampiamente messi in risalto e commentati a vari livelli.

Vorrei invece qui soffermarmi sulle lezioni in positivo che hanno caratterizzato il lockdown forzato, solo in parte colti dall'opinione pubblica. Anzitutto, siamo stati un popolo molto disciplinato nel confinamento, aspetto questo quasi incredibile per un Paese da sempre ritenuto refrattario al rispetto delle regole pubbliche. Ora è tempo di ripartire. Le vaccinazioni sembrano funzionare e, lentamente, anche i progetti di vita, seppure diversi, ricominciano. La pandemia ha distrutto la nostra routine facendoci scoprire nuovi stili di vita, non soltanto dal punto di vista igienico ma anche dei trasporti ad esempio: biciclette, monopattini non sono mai stati così numerosi nelle nostre città. Ci sono molti miei pazienti che stanno cambiando lavoro perché non sono soddisfatti. Molti si sono resi protagonisti di un attivismo per vari aspetti ammirevole: scoprendo nuovi hobby, dedicando spazio alla lettura, alla cucina, praticando sport tra le mura domestiche, incrementando i rapporti di vicinato, riscoprendo una solidarietà intergenerazionale sin qui poco

praticata. Da non sottovalutare l'investimento tecnologico da parte di numerose famiglie, realizzato sia per implementare nuove abitudini lavorative (smart working), sia per permettere ai figli di seguire le lezioni online della scuola e dell'università. In molti hanno riscoperto la bellezza di avere più tempo per la propria famiglia, pur con tutte le difficoltà.

È un periodo in cui stiamo mettendo al centro della nostra vita noi stessi. Questo è tempo di svolta, di NUOVO INIZIO, è un'occasione imperdibile: abbiamo riscoperto il valore della casa, della ricerca di cose nuove, dei piccoli luoghi, di contatto con la natura, di condivisione, di racconti, di affetti, di emozioni. Abbiamo la consapevolezza che siamo per davvero, non soltanto in rete e che non si vive soltanto di rapporti virtuali, perché è grande il bisogno di rapporti reali. Abbiamo imparato che proprio nel momento della paura si è spinti a mettere in ordine la propria scala dei valori, per scoprire ciò che è veramente importante.

NOI NON SIAMO SOLO CORPI. Siamo emozioni, paure, pensieri. E questo non dobbiamo dimenticarci MAI. Dobbiamo preservare la nostra psiche tanto quanto il nostro corpo...se non di più.

Abbiamo bisogno di abbracci, sorrisi, strette di mano e pacche sulla spalla. Abbiamo bisogno di smettere di avere paura. Abbiamo bisogno del senso di unione, condivisione, rispetto e amore. Abbiamo bisogno di tornare a credere, a sognare, progettare e desiderare.

Ognuno di noi deve decidere se ritornare alla vita di prima fatta di pregiudizi, di narcisismo esasperato, incapaci di ribellarci soltanto per non avere la disapprovazione di quelli che ci vivono intorno o avere la possibilità di essere davvero figli dello spirito di libertà che ci aiuta a non subire i condizionamenti del mondo in cui abbiamo vissuto nella 'vita di prima'.

Eccoci, in questo tempo di svolta, di nuovo inizio, di 'terzo dopoguerra' come qualcuno l'ha definito. Fateci un capolavoro.

***PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTALE**



PREVENZIONE

Ecco perché l'intelligenza artificiale non potrà sostituire il radiologo



Graziella Di Grezia*



La maggior parte degli specialisti considera l'intelligenza artificiale un supporto, ma non un elemento di forza nel processo decisionale.

Tuttavia, l'avanzare della tecnologia e l'opinione non specialistica possono far pensare alla perdita di valore di una branca centrale, non soltanto nel processo diagnostico, ma anche e soprattutto nella valutazione di risposta alla terapia e nei follow-up.

Teoricamente il lavoro di interpretazione delle immagini avrebbe potuto ridursi in termini quantitativi, ma tutto ciò fino ad ora non è avvenuto.

Probabilmente perché le aspettative dello sviluppo tecnologico si sono rivelate poco realistiche se poste a confronto con la realtà del quotidiano, in quanto la sperimentazione dei protocolli di diagnostica non è assimilabile alle sperimentazioni farmacologiche con passaggio "in vitro-in vivo" e "animale-uomo".

In particolare, i dati forniti dai complessi processi forniti dalle reti neurali rappresentano elementi da elaborare in un processo diagnostico affidato totalmen-

te al giudizio umano senza, allo stato, condizionare scelte diagnostiche e terapeutiche in modo esclusivo.

Se la scelta dei neomedici di formarsi in questa branca può essere stata depistata a causa dell'avanzare delle tecnologie, può svilupparsi un effetto rebound con riduzione del numero di specialisti radiologi, già allo stato carenti.

I vantaggi dei dati forniti dall'intelligenza artificiale sono la trasparenza e la possibilità di spiegare il risultato ottenuto; spesso in diagnostica il processo decisionale non è completamente spiegabile da parte del medico.

Infatti, per quanto il giudizio diagnostico sia basato sulle evidenze scientifiche e dettato da un processo logico e lineare, include anche una serie di informazioni



legate alla propria esperienza personale e ai propri vissuti professionali che può condizionare la scelta finale.

L'oggettività dei dati ottenuti dalla tecnologia possono rappresentare non soltanto un valore aggiunto nel processo e nel periodo di formazione dello specialista, ma anche un elemento conclusivo nella scelta diagnostica, pur non essendo completamente esente da errori.

Tuttavia, ciò che l'intelligenza artificiale non potrà fornire è il buon senso, unitamente all'intuito personale e alla capacità di giudizio, doti soggettive che non permettono allo stato all'intelligenza artificiale di essere "al livello del radiologo" [Radiology 4, 2021].

Ci si augura che la tecnologia possa tenersi nella "media" delle performance dei radiologi; quello che rimane da comprendere è quanto possa rappresentare un vantaggio per il radiologo o per il paziente.

E ancora, l'uomo ripone più fiducia nelle prestazioni di un collega o di un software?

Le domande sono ancora tante, ma l'obiettivo dovrebbe essere sempre l'interesse del paziente e in base a questo andrebbe gestita l'intelligenza umana unitamente a quella artificiale.

*Radiologo PhD

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**▶ EMOZIONI.** Nei Kriya si fa fatica ad aprire le braccia, il torace è contratto

Amare fa bene e protegge dai virus

Dopo una delusione si è più soggetti a contrarre malattie, si ha difficoltà a respirare, a far entrare prana

Rosa Arena*



Quando si soffre molto per amore, dopo una brutta delusione, il sistema immunitario può risentirne e fare fatica a funzionare, si è più soggetti a contrarre malattie, il cuore fa male, si chiude, si ha difficoltà a respirare, a far entrare prana, l'energia vitale.

Si è spesso stanchi e demotivati, tristi e depressi, come il sistema immunitario. Si può leggere il corpo di una persona in questo stato di prostrazione quando si insegna il kundalini yoga, o nel setting psicoterapeutico.

Nei kriya (serie di posizioni yoga) per il cuore si fa fatica ad aprire le braccia, il torace è contratto, il petto è infossato, la postura è di difesa. Non ci si espande, ci si chiude in una gabbia "toracica", così da lasciare l'altro fuori, il nemico, colui o colei che ci ha ferito. Quando il chakra del cuore è aperto, si respira profondamente, si è capaci di donarsi, di amare, di perdonare e di essere compassionevoli.

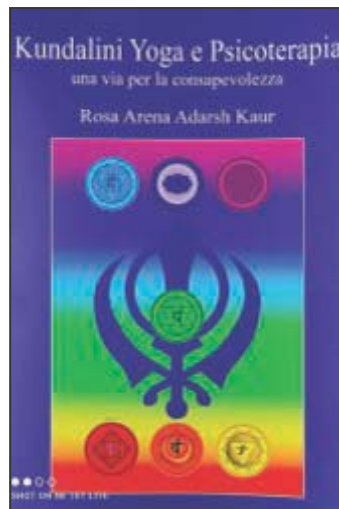
Verbo corrispondente chakra del cuore è: io amo. Amore come dono, amore senza ego, amore per sé e per l'altro. L'elemento di questo Chakra è l'aria, il respiro perché è proprio qui che incontriamo l'altro...

Il dolore è il demone del chakra del cuore. Quando siamo addolorati facciamo fatica a respirare, a vivere e l'altro non esiste più, nello stato di prostrazione non esistiamo senza l'altro, ma neanche con l'altro, perché tutto è troppo doloroso, chiudiamo per difenderci, per non sentire...
Manca equilibrio, amore, compassione, relazione, dare, ricevere, respiro, serenità, intimità, dolore, devozione, riflessione su se stessi...

Per una questione di privacy, chiamerò A, B e C due miei pazienti. A dice: "Non ho molto equilibrio, amore molto, compassione abbastanza, relazione media. Il mio respiro non è fluido, do e ricevo abbastanza, ho poca aria, molto dolore." Se non si è in equilibrio, se non ci si ama, se si ha molto dolore e poca aria, come si può amare?

B dice: "Mi manca molto l'amore di mio marito, ma ne ricevo tanto da mia figlia, ho poco equilibrio, molta compassione, do e ricevo molto, anche spiritualmente. A volte mi riesce difficile respirare, l'intimità mi ha sempre spaventata. Non ho una buona relazione con me stessa. Purtroppo il dolore mi accompagna da molti anni."

B aveva perso il marito qualche anno addietro e da allora non si era più ripresa. Aveva con lui un rapporto molto stretto, che ra-



sentava la dipendenza emotiva. Il vuoto, la solitudine che la sua dipartita aveva lasciato nel suo cuore, era incalmabile, inconsolabile e non le permetteva di gioire della vita e di aprirsi a nuove relazioni, non solo con gli uomini, ma anche con le donne.

La religione era il suo contenimento e la fede la aiutava a non mollare e a tenere sotto controllo i sintomi depressivi. Anche in questo caso, come possiamo pensare di dare e di essere compassionevoli quando non ci si ama, non ci si prende cura di sé e si è chiusi dal dolore e depressi? Superare il dolore, perdonare e perdonarsi, anche di non aver vissuto e di aver avuto paura dell'intimità, è il primo passo per aprire il cuore e lasciare che l'energia vitale, infinita lo nutra.

Il dolore è da vivere, provare, assaporare, non è un fuoco, ma si rigenera. Il respiro è aria, vita, generare, tendere verso... amore è libertà, gesti, parole
C dice: "Non mi predispongo a ricevere, il mio respiro è affanna-

to, aria purificatrice, liberatrice. Vorrei imparare a percepire meglio il mio corpo ed entrare in intimità con me stessa. Provo dolore, servirà?"

C esprimeva il suo disagio con un corpo rigido e rifiutante. Sembrava vivere in una gabbia che non le permetteva alcun contatto, né con se stessa, né con l'esterno. Infatti non "sentiva" il corpo, le emozioni erano congelate in un corpo di pietra. Dare vita al dolore, esprimerlo, anche con una danza liberatrice, rimette in moto il sistema, "scongela" le emozioni che, spesso danno vita ad un pianto liberatorio.

Il chakra del cuore è governato dall'elemento aria. L'aria è senza peso, l'apertura del cuore porta alla leggerezza di librarsi, vibrare, fondersi con tutti gli elementi, fluire nel cosmo, diventare tutt'uno con l'universo, sentirsi pieni... l'espansione e la gioia e la gratitudine di sentire ed accettare ciò che è.

L'apertura del centro del cuore inizia con un processo di auto-

coscienza; nel momento in cui riesci a vedere te stesso con gli occhi degli altri e riesci a considerare gli altri importanti come te stesso. In questo centro il "noi" comincia ad acquisire importanza.

Dal quarto chakra in poi, l'altezza dello stato vibratorio ci dona una nuova consapevolezza, e ci richiede un salto di coscienza. Quando riusciamo a passare da "me" a "noi", attiviamo un interessante processo interiore, possiamo stabilire legami, fondati non sulla dipendenza emotiva o sul bisogno, ma sull'Amore, il luogo più sicuro dove poter stare...

"L'amore è un processo dove l'ego si perde e l'infinito è vissuto" dice Yogi Bajan. "Se tutta la Divinità e il dominio di Dio si trova nel cuore di una persona, e il suo desiderio diventa senza tempo, allora l'uomo può sviluppare la capacità di amare". Per Yogi Bajan, maestro di kundalini yoga, "l'amore è un'energia creativa, una esperienza del proprio sé dentro di sé. L'amore non

conosce il dolore, nessun sacrificio è troppo per esso. L'amore è uno stato di concentrazione assoluto della mente, focalizzato sul benessere dell'altra persona, che è chiamata amante o amata". Yogi Bajan spiega che "In amore onoriamo. In amore adorniamo le persone. Nell'amore sosteniamo. In amore ci sacrificiamo. Nell'amore diamo. In amore eleviamo. Nell'amore preghiamo".

In un altro discorso il maestro sottolinea che "l'amore è il luogo più sicuro in un individuo. È molto sicuro, molto profondo, molto curativo. Non ha dolore. Non è limitato. Il più alto stato di sicurezza di un individuo è quando una persona è in uno stato d'amore. È una coscienza che può penetrare attraverso qualsiasi cosa e nulla può penetrarla".

***Adarsh Kaur, Psicologa-Psicoterapeuta sistemico-relazionale, Terapeuta familiare, Insegnante di Kundalini yoga. Autrice del libro Kundalini yoga e Psicoterapia**

Il chakra del cuore è governato dall'elemento aria



ALLATTAMENTO

Il latte materno, alleato prezioso nella crescita dei bimbi

Maridea*

I componenti del latte materno permettono una corretta colonizzazione dell'intestino del bambino.

Il microbiota svolge un ruolo di vitale importanza nello sviluppo dell'immunità innata e adattativa, ed ha anche un ruolo preventivo nei confronti di patologie infiammatorie, allergiche e autoimmuni. Con l'assunzione del latte materno il neonato assume degli ormoni che sono assenti nei latti di formula, quali la leptina, la grelina e l'insulina che svolgono un ruolo di autoregolazione. Questi ormoni presiedono ai meccanismi più importanti della fase della crescita. Atteggiamenti alimentari scorretti possono, con la crescita, rompere questi meccanismi. I benefici del-

l'allattamento al seno sono numerosi e sono sia di natura pratica che biologica. Ricordiamo che il latte materno subisce delle modifiche durante la stessa poppata per cui dovrà avere sempre delle caratteristiche uniche e tarate in base alle esigenze del bambino.

Tra gli aspetti pratici, uno di notevole rilevanza è certamente quello economico. Inoltre, l'allattamento ha un ruolo preventivo anche per la donna, in quanto la protegge sia dal cancro al seno che all'ovaio nonché dall'ostoporosi. Non sempre però è possibile allattare. Ci sono situazioni in cui è un deficit di secrezione del latte o con presenza di malattie infettive. In questo caso è opportuno rivolgersi all'allattamento artificiale.

***Farmacista**

► **ALIMENTAZIONE.** Fondamentale garantire un'idratazione adeguata

Una dieta ricca di sali minerali



Francesca Finelli*



Estate vuol dire anche eccessivo caldo, spossatezza, aumento della sudorazione e perdita di sali minerali. Per affrontare al meglio l'estate e riequilibrare il rapporto di acqua, sali minerali e vitamine, ci vengono in soccorso i nostri Sali minerali di cui ne è ricca la nostra alimentazione estiva. La sudorazione, specialmente in estate, è una reazione all'eccessivo riscaldamento del corpo e ha lo scopo di regolare la temperatura corporea. Quando sudiamo, non perdiamo solo tossine e liquidi, ma anche importanti sali minerali come il potassio e il magnesio. La carenza di questi sali si manifesta sotto forma di crampi, vertigini, debolezza, cali di concentrazione. La nostra salute è la risultante di un giusto equilibrio idro-salino (in latino si era soliti dire "in medio stat virtus", ossia il principio che in mancanza di un giusto apporto di sali minerali il corpo si ammala). In base alla loro concentrazione è importante classificare i sali minerali in due categorie:

• **Macroelementi:** sono tutti quei Sali minerali presenti nel nostro corpo in discrete quantità, come il calcio, il potassio, il magnesio, il fosforo, il sodio, il cloro e lo zolfo.

• **Microelementi:** presenti solo in tracce, come il ferro, il rame, lo iodio, lo zinco, il manganese, il cromo, il selenio e così via.

• **Oligoelementi:** da assumere in quantità sempre inferiori a 200 mg al giorno perché, in dosaggi maggiori, potrebbero risultare tossici

Un primo passo per reintegrarli lo si può compiere con l'alimentazione, controllando e arricchendo le abitudini a tavola con alcuni semplici accorgimenti che lo stesso Ministero della Salute ha messo a punto (bere molta acqua, mangiare almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura sono le due regole più note e diffuse). I sali minerali devono essere assunti dall'esterno, per mezzo dell'alimentazione: per questo è di fondamentale importanza alternare i nutrienti e le varietà di cibi. Una fonte preziosa di sali minerali è l'acqua. Avere un'idratazione adeguata quindi

non solo favorisce uno stato di benessere generale e aiuta a eliminare le tossine, ma evita anche ulteriori problemi che la disidratazione comporta: dalla stipsi a problemi più seri come malori e stato confusionale. Secondo le linee guida, il nostro organismo necessita di circa 3 litri di acqua al giorno: un litro e mezzo viene introdotto attraverso gli alimenti e il restante litro e mezzo con l'acqua bevuta. Se normalmente viene consigliato di consumare circa 8 bicchieri di acqua al gior-

mate, frullati e frappè a base di frutta e latte, centrifugati, verdura, latte e yogurt. Naturalmente, più acqua che tra l'altro, non fornisce calorie, rispettando la giusta integrazione anche di Sali minerali. Quindi l'obiettivo è mantenere un'idratazione adeguata nelle varie situazioni, respirando si perdono tra i 250-350 millilitri di acqua al giorno. Per questo motivo bisogna tenere presenti alcuni accorgimenti: È bene idratarsi con più frequenza se si verifica un aumento della

assumiamo tramite l'acqua e nel complesso della dieta, e, ove necessario - ad esempio per particolari attività fisiche, regimi dietetici deficitari in particolari alimenti (come nel caso di scelte etiche o fenomeni allergici), stati fisiologici o patologici specifici - adottare adeguati bilanciamenti nella dieta, sotto controllo medico. Inoltre, l'acqua non solo ha effetti positivi sulla salute e il benessere dell'organismo, ma ha anche risvolti da un punto di vista estetico: rende la pelle più li-

to di tutti gli elementi necessari a mantenerci in salute.

Il fabbisogno di sali minerali è molto variabile, anche in funzione del fatto che si tratti di: macroelementi (>100mg al giorno), microelementi (da 1 a 100mg al giorno) oligoelementi (sempre inferiore a 200mg al giorno). Il soddisfacimento delle richieste fisiologiche di questi elementi richiede che si presti attenzione ad alcuni aspetti, quali il sesso, l'età o il fatto che ci si trovi in fasi particolari della propria vita (per esempio, si è in dolce attesa oppure si è entrati in andropausa o menopausa).

A questo proposito, i livelli di assunzione raccomandata (LARN, 2014) sottolineano le quantità consigliate da assumere quotidianamente.

Per alcuni sali minerali (magnesio, sodio, potassio, cloro, manganese, fluoro), non si registrano variazioni sensibili in funzione dell'età o di una fase specifica della propria vita. Discorso diverso per altri sali minerali. Durante la gravidanza, per esempio, l'organismo richiede un apporto maggiore di: ferro (27 mg contro i 10/18 mg di una donna non in gravidanza: il fabbisogno di una donna fertile non in gravidanza varia in funzione dell'età), zinco, rame, selenio. Allo stesso tempo, alcune variazioni riguardano anche il sesso e l'età. Il consumo di ferro di una donna in età fertile dovrebbe essere di 18 mg al giorno mentre una donna in menopausa o un uomo adulto necessitano di circa 10 mg al giorno di ferro. Al contrario, un uomo maturo ha maggiore necessità di zinco rispetto ad una donna della stessa età (12 mg contro 9 mg, sempre come quantità giornaliera). Anche l'allattamento comporta alcune variazioni rispetto al fabbisogno quotidiano di una donna, facendo riferimento al rame (1.6mg contro 0.9mg) e al selenio (70 microgrammi contro 55 microgrammi).

D'estate però, complice il caldo, l'umidità e gli sbalzi di temperatura, spesso non è sufficiente comportarsi bene a tavola e devono scendere in campo gli integratori salini da scegliere in base alle proprie specifiche esigenze. Ma attenzione, anche alla scelta dell'integratore salino, bisogna scegliere in sicurezza affidandosi all'esperienza di uno specialista.

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

ALIMENTI FONTE DI MINERALI

CALCIO	latte	cereali integrali (avena)	noci	verdure a foglia verde
FERRO	tuorlo	lenticchie	frutta secca	lievito di birra
POTASSIO	erbe aromatiche	grano saraceno	cereali integrali (crusca)	semi oleosi
	tè	erbe e spezie	riso	cacao puro
	fegato	uova	cereali integrali	frutta secca
				RAME cacao puro

no, d'estate i bicchieri dovrebbero arrivare a 10. Il consiglio giusto è anche bilanciare una giusta integrazione con cibi più idratanti. Infatti vanno scelti i cibi più "acquosi", come la frutta, in particolare anguria e melone, la verdura, il latte, i succhi di frutta, lo yogurt, sorbetti e gelati alla frutta. Meglio assumere bevande poco o per niente zuccherate. Per gli anziani, che spesso bevono poco d'estate, si consigliano passati e creme di verdura, con un buon bilanciamento della quota idrica. Per la merenda dei bambini si può optare per ghiaccioli fatti in casa o frullati e centrifugati con frutta e ortaggi di stagione. Via libera appunto a spre-

sudorazione, o in caso di diarrea o vomito. Bisogna fare attenzione quando si è in montagna, perché in alta quota si tende a urinare più spesso e la frequenza respiratoria aumenta. Il fabbisogno di acqua aumenta durante gravidanza e allattamento, va da 2 fino a 3 litri per le donne che allattano. Quindi bere nel modo giusto ha vantaggi che sono assolutamente inimmaginabili. Bere consapevolmente significa anche saper leggere le etichette, conoscere le caratteristiche e la qualità dell'acqua che ogni giorno consumiamo. Tutto ciò è fondamentale anche per definire, dal punto di vista nutrizionale, quali elementi quotidianamente

scia e conferisce forma e rigidità ai tessuti. Va ricordato inoltre che è fondamentale alternare le diverse fonti di nutrienti: tra le proteine possiamo scegliere tra carne, pesce, uova, legumi; il latte e i latticini sono ricchi di calcio, ma lo sono anche alcune verdure a foglia verde e i legumi, che contengono meno grassi e sono meno ricchi di calorie. Il consumo di frutta e la verdura è il modo ideale per garantirci il giusto apporto di tutti i sali di cui abbiamo continuamente bisogno: le classiche cinque porzioni quotidiane di vegetali, alternandole varietà e i colori, sono la strategia più semplice ed efficace per garantirsi un apporto corretto e bilancia-