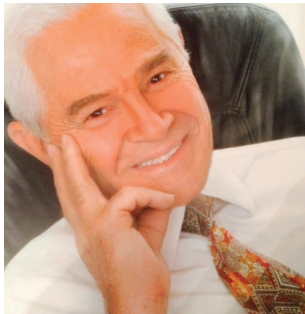


I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER SCACCIARLE SENZA USARE GLI INSETTICIDI

“Zanzare, un vero flagello Ecco le regole per difendersi”

Le malattie virali trasmesse dalle zanzare sono, nei Paesi tropicali, uno dei maggiori problemi sanitari. La Dengue colpisce circa 400 milioni di persone all'anno e la Cikungunya ha fatto registrare centinaia di migliaia di casi, nel 2007 anche in Italia. Quest'ultima infezione ha colpito oltre 200 residenti dell'Emilia-Romagna.



“Dopo di allora non ci sono stati più casi nel nostro Paese e solo episodi sporadici in Europa, ma si tratta di un equilibrio precario - afferma il prof. **Roberto Ronchetti, prof. Emerito di Pediatria all'Università di Roma “La Sapienza” e per oltre 30 anni Direttore al Policlinico Umberto I di una Cattedra dedicata alla Pneu-**

mologia pediatrica, tra i fondatori della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) - il nostro

clima sempre più caldo e umido potrebbe favorire nei prossimi anni una maggior infettività dei virus “tropicali” e la comparsa nelle aree mediterranee di casi singoli o addirittura di epidemie

delle temute malattie. Il pericolo viene dagli agenti patogeni - aggiunge il prof. Ronchetti - che potrebbero espandere le loro aree di colonizzazione e non dalla zanzara tigre che ormai da trenta anni vive “tranquillamente” in Italia. L'insetto disturba le nostre notti e cene all'aperto, ma fare la lotta alle zanzare con l'irrorazione di

insetticidi è inutile e controproducente. Tutte le zanzare sono in grado di attivare un alto numero di processi metabolici che in tempi brevi le rendono resistenti proprio agli insetticidi che dovrebbero ucciderle. In Italia purtroppo il consumo attuale di insetticidi è addirittura il 50% superiore al totale di tutti quelli usati in Europa. Un'anomalia che va corretta”. Tenere le zanzare lontane e limitarne la riproduzione è possibile con quattro semplici regole:

1. non creare ristagni d'acqua: sottovasi e pozzanghere sono habitat ideali per la riproduzione;
2. coltivare citronella, cedrina, gerani, basilico, lavanda e menta: sono tutti vegetali non amati dalle zanzare;
3. installare zanzariere;
4. usare creme e un abbigliamento appropriato.

ALIMENTAZIONE

D, la vitamina del benessere

Assumere vitamina D può dare molti benefici al nostro organismo. Potrebbe addirittura diminuire il rischio di contrarre alcuni tipi di cancro. La pelle produce naturalmente la vitamina D, quando si è esposti al sole. Tuttavia la quantità di vitamina D che si produce dipende da molti fattori, inclusa l'età, il colore della pelle, e la “potenza” dei raggi solari a cui ci si espone. Al momento però non è chiaro quale sia il livello ottimale di vitamina D, anche se sono state svolte numerose ricerche. Quando possibile, è meglio ottenere il giusto apporto di vitamina D dagli alimenti o da integratori vitaminici, invece che dai raggi solari, poiché questi ultimi aumentano il rischio di cancro alla pelle, se non si utilizza la giusta protezione solare.



BERE CONSAPEVOLMENTE

Un bicchiere di vino al giorno protegge cuore e reni

Uno studio dimostra gli effetti positivi del vino sulla salute. L'Università di Milano in collaborazione con l'Università di Torino, di Pisa e l'Ospedale Versilia di Viareggio, ha pubblicato i risultati della ricerca sulla rivista Plos One. Lo studio dimostra che l'acido caffeico, contenuto nel vino bianco, rafforza la protezione del sistema cardiovascolare, aumentando la biodisponibilità di ossido nitrico. Un paio di bicchieri di vino, quindi, hanno effetto contro lo stress, e producono effetti cardioprotettivi e nefroprotettivi, benefici sulla salute. I risultati dello studio sono stati ottenuti utilizzando dosi estremamente basse, tali da poter essere raggiunte con il consumo di uno/due bicchieri di vino bianco al giorno. Attenzione però alle dosi, gli esperti consigliano di consumare al massimo due bicchieri al giorno di vino bianco, sempre durante i pasti e mai a stomaco vuoto.



I NOSTRI CONSIGLI

Prepararsi all'esame di maturità con la dieta giusta!

Curare l'alimentazione è importante durante il periodo degli esami, perché facilita la concentrazione e aumenta le facoltà cognitive dei ragazzi. A dirlo è Giuseppe Morino, responsabile Unità operativa di educazione alimentare all'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. Nel periodo di preparazione degli esami finali, i giovani commettono diversi errori, ad esempio rinunciare alla colazione, oppure capita di abbuffarsi di snack e di bere litri di caffè, tè o energy drink. Il consiglio è invece di consumare latte parzialmente scremato o yogurt, pane integrale e marmellata, o fette biscottate, per avere la giusta carica con cui affrontare la giornata. Un altro suggerimento è di rispettare gli orari dei pasti, per non ricorrere a snack fuori pasto che si rivelano dannosi per la salute. Con l'arrivo del caldo, è utile scegliere frutta, yogurt o gelato per fare merenda, oltre ad idratarsi spesso bevendo tanta acqua (anche frullati e spremute sono perfetti).