

IL CONSUMO DI TABACCO IN SPIAGGIA PRODUCE LIVELLI DI INQUINAMENTO DOPPI RISPETTO ALLA CITTÀ

“Esci dal tunnel. Non bruciarti il futuro” La lotta al fumo non va in vacanza

Fumo, un’abitudine che in Italia accomuna più di 11 milioni di persone, che non rinunciano al loro quotidiano appuntamento con la sigaretta neanche in spiaggia, ignorando i rischi per la salute e l’ambiente. Si stima che siano circa 70 miliardi le sigarette fumate nel nostro Paese all’anno e molte cicche vengono gettate per terra e sparse nell’ambiente, in mare, per strada, in spiaggia, nei prati (con rischi anche di incendi). I mozziconi contengono

oltre 4000 sostanze chimiche, alcune delle quali hanno effetto mutageno e cancerogeno. “Due sigarette anche solo alla distanza di cinque metri – spiega la prof.ssa Silvia Novello, presidente dell’associazione “Women against Lung Cancer in Europe” (WALCE), che ha lanciato nei mesi scorsi “Esci dal Tunnel. Non Bruciarti il Futuro”, il primo tour di sensibilizzazione nazionale sui danni del fumo – producono livelli di idrocarburi policiclici aromatici, cioè di polveri sottili, più che doppi rispetto alla media che si registra in una strada cittadina trafficata. Inoltre le cicche sono realizzate in acetato di cellulosa, sostanza non facil-

mente biodegradabile e quindi fonte di inquinamento ambientale. Come associazione – spiega la Novello – ci battiamo da anni per ribadire la necessità di vietare le sigarette non solo nei luoghi chiusi pubblici come bar, ristoranti e scuole, ma anche in luoghi aperti e affollati come parchi e spiagge. Non va dimenticato che respirare sigarette, proprie e altrui, determina il 90% del totale dei tumori del polmone. Per questi motivi abbiamo lanciato la prima campagna nazionale di sensibilizzazione contro i danni del fumo che coinvolge in modo forte e pro-vocatorio nelle piazze italiane, non solo i cittadini di tutte le età, ma anche medici ed istitu-

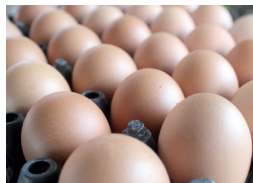
zioni”. “Il fumo è un’abitudine sempre più diffusa tra giovanissimi e donne – aggiunge il prof. Pecorelli, presidente di Healthy Foundation – Troppe persone ignorano le regole della prevenzione. Siamo orgogliosi di partecipare al fianco di WALCE in questa campagna intensiva di informazione nei confronti dei fumatori”.



ALIMENTAZIONE

Cibi crudi? Attenzione alle salmonelle

A tavola esiste il rischio di contrarre infezioni dagli alimenti, soprattutto se consumati crudi. Un esempio è la salmonellosi, che si contrae per colpa di batteri (le salmonelle) presenti in cibi contaminati (carne cruda, uova, pollame, latte non pastorizzato e maionese). Come evitare questi problemi? I microrganismi si possono eliminare facilmente attraverso una buona cottura. Attenzione utilizzare lo stesso coltello per tagliare carne cotta e cruda potrebbe annullare l’effetto ‘sterilizzante’. Ricordarsi quindi di tenere sempre puliti gli utensili e i macchinari da cucina. Anche l’igiene personale non può essere assolutamente sottovalutata! Lavarsi le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti è un ottimo modo per ridurre il rischio di infezione. Per le uova (responsabili



del 50% delle salmonellosi nel mondo) è molto importante controllare se il guscio presenta incrinature, perché in questo caso i batteri potrebbero essere penetrati all’interno.

SALVATE LA VISTA

Occhi, 8 consigli per proteggerli d’estate

Non solo la pelle: anche gli occhi vanno protetti dai raggi del sole durante i mesi estivi, a tutte le età. Ecco gli 8 consigli preparati dalla Commissione Difesa Vista per trascorrere un’estate sicura da tutti i punti di... vista:

- Limitate l’esposizione durante le ore centrali della giornata e indossate sempre gli occhiali da sole.
- Per chi indossa quelli da vista, è consigliabile munirsi di un occhiale da sole graduato.
- Evitate lampade solari e lettini abbronzanti: se proprio non potete rinunciare, utilizzate sempre gli occhiali protettivi.
- La montatura deve essere ben aderente alla radice del naso.
- Optate per occhiali ampi (sopra il sopracciglio, un po’ arcuati).
- Associate l’uso degli occhiali a quello di un cappello con visiera (per aumentare l’effetto protettivo)
- Quando li acquistate, verificatene la qualità, che viene segnalata da appositi simboli e codici.
- Gli occhiali in estate devono essere indossati anche all’ombra, perché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici, risultano dannosi anche se filtrati.

SPORT ALL’APERTO

Jogging, che passione... ma usando la scarpa giusta

Calde temperature, giornate lunghe e tanta voglia di muoversi. L’estate è la stagione ideale per praticare il jogging. Sapete qual è la parte più preziosa di un runner? I piedi! Devono essere salvaguardati durante la pratica di qualsiasi attività sportiva e ancor di più nella corsa, dove la sollecitazione raggiunge i massimi livelli. Come possiamo individuare la scarpa più adatta a noi? Si dividono in tre categorie principali: leggere, stabili e ammortizzate. Per arrivare alla scelta di quella più adatta, i parametri che dobbiamo considerare sono: l’utilizzo che ne viene fatto; il peso dell’atleta; la modalità di appoggio del piede (generalmente si distingue tra pronazione e supinazione). Un vero e proprio test può venirci in aiuto. Viene svolto tramite l’uso della pedana stabilometrica, strumento che permette di rilevare eventuali problemi nella fase di appoggio del piede e indirizzare quindi chi corre verso l’acquisto della scarpa più consona alle proprie esigenze.

