

TANTA ACQUA, VERDURA E PESCE, I CONSIGLI PER MANGIAR BENE ANCHE IN VACANZA

Leggerezza e gusto: i segreti di un'alimentazione sana sotto l'ombrellone

Caldo e desiderio di staccare dalla routine quotidiana sono nemici della voglia di mettersi ai fornelli. Così d'estate l'alimentazione passa spesso in secondo piano. Vediamo allora qualche consiglio per nutrirci e idratare al meglio il nostro organismo, anche sotto l'ombrellone.

A colazione è possibile sostituire il classico cappuccino e brioche con un succo di frutta, o un frullato, accompagnata da uno yogurt o da una porzione di latte fresco e cereali. Poi, durante

tutta la giornata, non bisogna dimenticare di bere tanta acqua. Quando la temperatura e l'umidità sono elevate, è indispensabile introdurre molti liquidi e alimenti ricchi di sali minerali per contrastarne la perdita dovuta alla sudorazione. Gli esperti raccomandano di bere almeno un paio di litri d'acqua, limitare bibite gassate e zuccherate, caffè e soprattutto gli alcolici.

E il rito dell'aperitivo in spiaggia? Irrrinunciabile, ma senza alcol. Preferite bevande a base di succo di frutta, come ananas, ace, albicocca, pesca, ma anche fragola e ciliegia. Dissetano, rinfrescano e forniscono vitamine e minerali. Via libera anche a frullati e centrifughe. L'alcol al contrario, non disseta, ha effetti vasodilatatori, altera la temperatura corporea e la percezione del calore. Evitate, inoltre, le bevande molto fredde con ghiaccio: possono essere causa di spiacevoli con-



gestioni e mal di pancia. Il caldo, inoltre, rallenta i processi digestivi: per questo è opportuno diminuire l'apporto di grassi, carni rosse, fritti e condimenti elaborati. Per il pranzo in spiaggia meglio cibi leggeri, facilmente digeribili, ricchi di acqua e nutrienti essenziali. Nella borsa frigo non dovrebbero mancare insalate di verdura fresca, paste fredde e insalate di riso, di farro, di miglio, di kamut, preparate con cereali integrali o cous cous, condite con olio extravergine di oliva o limone. Una macedonia o una fetta di anguria e melone sono l'ideale per concludere il pasto o per un fresco spuntino pomeridiano. A cena sono da preferire le proteine del pesce, da consumare accompagnato da un piatto di verdure crude o cotte alla griglia e al vapore. Con la compagnia di un bicchiere di vino fresco.

ETICA IN ONCOLOGIA

La Carta di Ragusa, per diffondere equità, condivisione, empatia e ricerca

Condivisione delle scelte terapeutiche, empatia nella relazione medico-paziente, equità di accesso alle cure innovative e valorizzazione della ricerca clinica. Sono questi i quattro principi su cui si basa la *Carta di Ragusa sull'Etica in Oncologia*, la prima mai realizzata in Italia dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) al termine delle "Giornate dell'Etica", promosse recentemente in Sicilia. Per due giorni sull'isola un gruppo multidisciplinare ha discusso e individuato 16 punti per migliorare l'integrazione dell'etica nell'organizzazione del sistema sanitario che nei comportamenti dei singoli professionisti. "È nostro preciso dovere occuparci di questi aspetti - afferma il prof. Carmine Pinto presidente nazionale AIOM -. Siamo molto orgogliosi di questo documento che vuole diventare anche una sorta di *Carta dei Doveri* per tutti gli specialisti coinvolti nella cura del cancro. In particolare, ci siamo soffermati sul delicato rapporto tra medici, pazienti e i loro familiari. L'oncologo deve sempre più tenere in considerazione le esigenze della persona assistita, fornire al malato gli strumenti conoscitivi del suo stato di salute, al fine di garantirgli la libertà di scelta, e costruire un consenso sul trattamento più appropriato da applicare".

I NOSTRI CONSIGLI

I mille usi del bicarbonato

Forse non tutti sanno che il bicarbonato è un ottimo alleato anche dell'igiene personale e della bellezza. Un uso 'insolito', per esempio, è quello di utilizzarlo come shampoo, realizzando una lozione capace di rimuovere tutte le impurità dei capelli: è sufficiente versarne una piccola quantità nella mano e massaggiare per 3-5 minuti. Ma può anche dare sollievo ai piedi indolenziti, ammorbidendo i calli con una soluzione di 1/5 di bicarbonato e 4/5 di acqua. Per schiarire i denti e ottenere un sorriso splendente, si può metterne una piccola quantità sullo spazzolino umido, strofinando i denti delicatamente: il bicarbonato di sodio è abrasivo e non bisogna rovinare lo smalto. Infine, un 'uso estivo': applicarne una piccola quantità sotto le ascelle aiuta a eliminare i cattivi odori e a mantenerle asciutte tutto il giorno.

CONGRESSO SIURO

Tutti i vantaggi della corsa

La corsa lunga è lo sport perfetto per mantenersi in forma e non serve nessuna attrezzatura speciale, eccetto un buon paio di scarpe. Se le gambe sono sicuramente la parte del corpo più sollecitata, poter contare su una respirazione allenata è fondamentale. Correndo, si consumano dai 60 agli 80 litri d'aria al minuto, contro i 10 in condizioni di riposo. Per questo, occorre esercitare sia i polmoni che i muscoli della gabbia toracica. Eviterete anche il 'classico' dolore alla milza. Infatti, una persona non allenata mentre corre ha bisogno di un maggior apporto di ossigeno: l'organismo reagisce con una contrazione nervosa della milza, per immettere nei vasi sanguigni nuovi globuli rossi in grado di trasportare ossigeno. È questo riflesso a provocare il dolore! Ma è il cuore a trarre i vantaggi maggiori. Chi corre presenta il 34% di probabilità in meno di essere colpito da malattie cardiovascolari.

