

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

NEWS

ANNO III, NUMERO 119

Consulenza scientifica
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia Coni

GIOVEDÌ 19 GIUGNO 2014

CERCACI SU



CI PROTEGGONO DA PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE ED ECCESSO DI PESO

Più ottimisti e in forma con i nostri amici a quattro zampe!

Chi ha un animale domestico lo sa già: i nostri amici a quattro zampe rendono felice la nostra vita. Ma secondo le ultime ricerche non si tratta solo di questo: cani e gatti in casa, infatti, aiutano a essere più sani, ottimisti e in forma più a lungo.

Migliorano il nostro umore: passare solo pochi minuti con il nostro cane o gatto ha un effetto

benefico sul nostro umore, rendendoci meno ansiosi e stressati. Il nostro corpo subisce un reale mutamento: il livello di cortisolo, ormone associato allo stress, si abbassa e la produzione di serotonina, neurotrasmettitore associato allo stato di benessere, aumenta.



ACCORGIMENTI IN CUCINA

Il pollo crudo? Meglio non lavarlo...

È un gesto che sicuramente avete fatto tantissime volte: aprite la confezione di pollo crudo e prima di metterlo in forno o di tagliarlo, lo sciacquate sotto l'acqua del rubinetto. Un gesto, però, che sarebbe meglio non ripetere più. Innanzitutto perché dal punto di vista igienico lavare la carne prima di cucinarla non ha alcun vantaggio; ma soprattutto perché questa azione può addirittura essere rischiosa e facilitare la dispersione di un microrganismo, il *Campylobacter*, causa comune di intossicazione alimentare in tutta Europa, Italia compresa. A lanciare la campagna "Don't wash raw chicken", anche sul web, è la Food Standards Agency (FSA) negli UK. Ecco le raccomandazioni degli esperti:

1. conservare il pollo in frigorifero, ben coperto e preferibilmente sul ripiano inferiore
2. non lavarlo prima di cuocerlo
3. lavare bene tutti gli utensili usati per tagliare e preparare il pollo (coltelli, taglieri), non prima di utilizzarli per altri alimenti
4. cuocere bene il pollo: solo così si elimina l'eventuale traccia di microrganismi



Ci aiutano a mantenere la giusta pressione sanguigna: uno studio condotto su 240 coppie sposate ha dimostrato che quelle che possedevano un animale domestico avevano livelli della pressione più bassi ed un battito cardiaco meno frequente durante il riposo rispetto agli altri.

Aiutano il nostro cuore: una ricerca ha dimostrato che gli animali domestici apportano dei benefici alla salute del nostro cuore, e precisamente che la probabilità di morire per attacco cardiaco diminuisce del 40% se si possiede un animale domestico.

Abbassano il rischio di allergie: alcuni ricercatori hanno scoperto che i bambini che crescono in ambienti dove è presente un cane o un gatto hanno circa il 33% di possibilità in meno di sviluppare forme allergiche.

Aiutano a mantenersi attivi: i possessori di animali sono più attivi e meno obesi rispetto al resto della popolazione. Basti pensare che un cane ha bisogno di essere portato a spasso almeno due volte al giorno per svariati minuti, o che spesso giochiamo con loro e siamo quindi costretti a muoverci.

LE SCOPERTE DELLA SCIENZA

Criosauna: pelle al top con il 'bagno sottozero'

Si parla sempre di sauna finlandese, quella caldissima dove si sudano sette camicie. Ma c'è anche la criosauna, dove è invece il freddo che fa da padrone. Da -110 fino a -170 °C per 1 minuto e mezzo, al massimo 3: queste le indicazioni generali. Si entra in una sorta di cilindro in cui si viene 'immersi' nei vapori sprigionati dall'azoto liquido. Un freddo secco dunque, terapeutico, senza umidità diretta sul corpo. In primis, serve agli sportivi per ridurre l'infiammazione e alleviare il dolore, conseguenze di super allenamenti e traumi; più in generale migliora il benessere psicofisico. Il freddo, infatti, in modo fisiologico, stimola il sistema endocrino e il sistema immunitario permettendo a tali temperature un aumento del metabolismo fino a 3 volte. La criosauna ottimizza i processi metabolici e migliora il microcircolo con conseguente ossigenazione della pelle. Incrementando l'apporto di ossigeno e di nutrienti, infatti, la pelle apparirà più compatta, luminosa ed elastica con conseguente sensazione di ringiovanimento.

BENEFICI DEL MOVIMENTO

Ragazzi sportivi, più bravi nel linguaggio

I giovani che tra 365 giorni saranno alle prese con gli esami, di terza media o della maturità, avranno un alleato in più durante l'anno scolastico: lo sport! Un recente studio dell'Università dell'Illinois ha confermato ancora una volta quanto allenare il corpo equivalga ad allenare anche la mente, soprattutto per quanto riguarda la lettura e il riconoscimento linguistico. Quello che si è trovato non è un legame diretto tra l'allenamento fisico e le prestazioni della mente, spiegano i ricercatori, ma è stato evidenziato che le performance cerebrali sembrano essere diverse negli individui e, soprattutto, influenzate dalla loro forma fisica. Allo scopo è stato utilizzato un elettroencefalogramma che registrava alcuni impulsi elettrici associati all'attività del cervello, misurandone l'ampiezza delle onde. Queste sono risultate più ampie nei ragazzi fisicamente attivi, indice di una comprensione più efficiente. Del resto sono molti gli studi che, negli ultimi anni, hanno posto in correlazione sport e cervello: nonostante la natura di questo legame sia ancora da chiarire, i risultati dimostrano che sono interdipendenti.

NEWS DALLA COMMISSIONE EUROPEA

Nuove indicazioni per il vaccino anti HPV

La Commissione Europea ha concesso l'autorizzazione all'immissione in commercio per l'utilizzo del vaccino quadrivalente anti-HPV Gardasil per la prevenzione delle lesioni anali precancerose e del cancro anale. "Siamo lieti di annunciare un riconoscimento così importante - ha dichiarato Nicoletta Luppi, Presidente e Amministratore Delegato di Sanofi Pasteur MSD Italia -. Ora auspichiamo che la Sanità pubblica estenda anche ai maschi adolescenti la vaccinazione, per proteggere le generazioni future dal cancro e dalle altre malattie causate dal virus HPV".