

A ROMA LA 5° TAPPA DEL TOUR NAZIONALE DELLA PREVENZIONE PROMOSSO DA WALCE CON HF, AIOM E ICC

## “Esci dal tunnel. Non bruciarti il futuro”: un percorso informativo per dire no al fumo

Una sigaretta gigante in piazza S. Silvestro, un tunnel lungo 14 metri, un percorso di conoscenza e sensibilizzazione a tappe: si parte dal totem posacenere in ingresso, si passa al desk per l'esame spirometrico, si può parlare con pneumologo e oncologo e ricevere opuscoli informativi e gadget. “Esci dal tunnel. Non bruciarti il futuro” è il messaggio che l'associazione dei pazienti WALCE Onlus (Women

Against Lung Cancer in Europe), ha promosso in tutta Italia con il suo primo tour d'informazione nazionale contro il tabagismo, che domani e sabato raggiunge Roma, tappa finale di questa prima edizione. “Abbiamo coinvolto in modo forte medici e istituzioni, giovanissimi e giovani, adulti e anziani, con un progetto di prevenzione innovativo – spiega la prof. ssa Silvia Novello, presidente WALCE

Onlus e docente nel Dipartimento di Oncologia presso l'Università di Torino –. Nel nostro Paese si contano, infatti, 11 milioni di fumatori attivi. Circa la metà sono donne e un italiano su 4 è esposto ai pericoli del fumo passivo: l'80% ignora che anche questo possa provocare il cancro del polmone e che sia responsabile di riniti, bronchiti e asma,

se gli esposti sono i bambini. Solo nel Lazio fuma il 30% dei giovani sotto i 25 anni”. La campagna ha il patrocinio di Healthy Foundation, AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica), Fondazione Insieme Contro il Cancro, AIPO (Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri), dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bari e della Società Italiana di Chirurgia Toracica (SICT). “I risultati che abbiamo raggiunto – conclude –, rappresentano la base per proseguire sulla strada intrapresa con la diffusione di una nuova cultura della prevenzione. Per questo, rinnoviamo anche un appello alle Istituzioni affinché siano introdotte norme più stringenti sul fumo, e perché continuiamo a sostenere le campagne di informazione e di educazione alla salute.

Solo così è possibile difendere la salute di tutti i cittadini, specialmente delle persone più a rischio, come le donne in gravidanza, i bambini e gli adolescenti”.

### I BENEFICI DEL SONNO

**Dormire: il “conto che si paga” per imparare cose nuove**

Sapete perché dormiamo? È il conto che “dobbiamo pagare” per imparare ogni giorno nuove cose, per accumulare ricordi ed esperienze. Di notte, infatti, il cervello elimina le informazioni superflue che occupano inutilmente spazio al suo interno e consolida i ricordi importanti. Il sonno, quindi, serve per tenere in equilibrio il cervello, in particolare le ‘sinapsi’, ovvero i ponti di comunicazione tra neuroni. È la spiegazione che arriva dalle ricerche di due scienziati italiani presso la University of Wisconsin School of Medicine. In una review pubblicata questa settimana sulla rivista *Neuron*, spiegano che durante la veglia, l'apprendimento rafforza le connessioni sinaptiche, aumentando il dispendio di energia e saturando il cervello di nuove informazioni. Il sonno permette al cervello di eliminare le informazioni superflue (smart forgetting - dimenticare in maniera intelligente) e di integrare il materiale appena appreso con i ricordi già consolidati, in modo da ricominciare il giorno dopo fresco e pulito.

### DISTURBI DEI PICCOLI

**Bambini all'asilo: sani con semplici accorgimenti**

Da un lato la precoce socializzazione, dall'altro il rischio di contrarre infezioni ricorrenti: sono i pro e i contro degli asili nido. I locali chiusi, spesso eccessivamente riscaldati e frequentati da tanti bambini rappresentano un ambiente ideale per la propagazione dei virus. La trasmissione dei microrganismi è, poi, particolarmente facilitata dallo scambio degli oggetti che inevitabilmente avviene tra bimbi così piccoli, considerando che molto difficilmente un bambino nei primi anni di vita è in grado di attuare le comuni norme igieniche. Per prevenire le patologie delle vie respiratorie e quelle gastrointestinali il rimedio con documentata efficacia sono i vaccini: l'immunizzazione antinfluenzale, eseguibile in età pediatrica dopo i 6 mesi di vita, può rappresentare un'altra utile misura preventiva. Nel caso in cui si decida di mandare il proprio figlio all'asilo, si possono adottare alcune misure precauzionali che riguardano l'igiene quotidiana, limitando l'utilizzo del ciuccio e rimandando il bimbo all'asilo solo quando è guarito completamente, per evitare di trasmettere un eventuale infezione in corso.

### ATTIVITÀ FISICA

**Aumentare la produttività in ufficio? Affidatevi al tapis roulant**

L'attività fisica aiuta ad aumentare la produttività degli impiegati. Per trarre beneficio dall'esercizio bisogna però svolgerlo mentre si lavora. A sostenerlo sono i risultati di uno studio dell'Università del Minnesota. Gli autori hanno chiesto ai dipendenti di una società di servizi finanziari di lavorare utilizzando come scrivania alcuni tapis roulant attrezzati di tutto punto con un computer, un telefono e uno spazio per poter scrivere. Oltre a dover lavorare in piedi gli impiegati hanno dovuto anche attivare l'attrezzo, marciando a una velocità massima di circa 3 km all'ora. I ricercatori sono giunti alla conclusione che lavorare sul tapis roulant aumenta la produttività di quasi un punto, considerato significativo. Anche l'incremento del dispendio energetico, attestato attorno al 7-8% di calorie in più al giorno, è un buon risultato per un lavoratore per cui la sedentarietà è una compagna quotidiana. Siete pronti ad abbandonare la vostra amata scrivania?

