

IL 95% DEI SITI INTERNET CHE TRATTANO DI IMMUNIZZAZIONI È CONTRARIO A QUESTA PRATICA MEDICA

Healthy Foundation: combattiamo a scuola la diffidenza verso i vaccini

Su cento siti internet dedicati alle vaccinazioni in età infantile, il 95% riportano pareri contrari (o addirittura allarmistici) verso questa pratica medica. Si sta sempre più diffondendo la credenza che le immunizzazioni siano causa di gravi malattie o portino alla morte. È questo l'allarme recentemente lanciato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che mostra preoccupazione verso il loro calo che si registra in tutta Europa e in particolare in Italia. "Molti genitori si chiedono come mai debbano vaccinare i propri figli contro malattie che non esistono più - sottolinea il prof. Alberto Ugazio, Direttore del Dipartimento di Medicina Pediatrica, Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma -. La verità è che poliomielite e difterite non sono

affatto scomparse. La polio è ancora endemica in Pakistan, Afghanistan e Nigeria. Mai come oggi i vaccini sono efficaci e sicuri. Il problema è purtroppo complesso e coinvolge la stessa evoluzione culturale dell'Occidente. Oggi il pensiero scientifico non riesce a imporsi al mondo di internet e dei social network con fondendo conoscenza e competenza. Le pagine di Google mettono tutte le conoscenze sullo stesso piano: verità scientifiche, pettegolezzi o notizie attendibili". "Per contrastare la crescente diffidenza le vaccinazioni devono diventare un tema di

formazione fin dai primi anni della scuola - afferma il prof. Sergio Pecorelli presidente di Healthy Foundation -. Per questo abbiamo lanciato la campagna *Il Ritratto della Salute 10 +*. Nelle prossime settimane andremo nelle scuole medie di sette regioni italiane per spiegare ai ragazzi l'importanza di seguire stili di vita sani e dell'uso dei vaccini per crescere in forma e in salute". L'iniziativa è resa possibile da un educational grant di Sanofi Pasteur MSD e gode del patrocinio del Ministero della Salute e del Ministero dell'Istruzione.



ALIMENTAZIONE

Le vitamine, un "alfabeto di salute"

Sono sostanze organiche indispensabili, da assumere quotidianamente con gli alimenti: frutta, verdura, legumi e cereali; ma anche in carne, pesce e uova. Si dividono in due gruppi, secondo la loro diversa capacità di essere solubili; per imparare a conoscerle, scopriamole insieme "l'alfabeto della salute":

Vitamina A: facilita la crescita e difende i tessuti di pelle, occhi e mucose.

Vitamine del gruppo B (B1, B2, B5, B6, B9, B12): assicurano l'integrità del sistema nervoso, favoriscono l'utilizzazione del glucosio e la formazione dei globuli rossi.

Vitamina C: svolge una funzione antitossica e antiossidante, aumenta le difese contro le infezioni.

Vitamina D: aiuta la fissazione del calcio nelle ossa e nei denti. È un'ottima arma per prevenire malattie come l'osteoporosi.

Vitamina E: svolge un'azione antiossidante, in grado di rallentare i processi d'invecchiamento delle cellule.

Vitamina K: la sua attività antiemorragica previene le perdite di sangue.

INOSTRI CONSIGLI

Lacrime artificiali, un prezioso alleato per gli occhi

Prendersi cura dei propri occhi è fondamentale. Secondo alcuni studi addirittura il 75% degli over65 soffre di qualche forma di secchezza oculare, ma il disturbo può colpire anche i più giovani. Tra le cause ci sono una scarsa produzione di liquido lacrimale e l'eccessiva evaporazione delle lacrime per fattori ambientali come l'aria secca, un elevato riscaldamento o l'aria condizionata. Anche l'esposizione al fumo di sigaretta e il lavoro prolungato davanti al pc sono nemici dei nostri occhi. Per evitare questi disturbi è consigliato tenere a portata di mano lacrime ar-

tificiali o una boccetta di collirio: sono soluzioni sterili, contenenti sostanze viscosi in grado di trattenere l'acqua sulla superficie dell'occhio. La mancata o scarsa produzione di lacrime può comportare, infatti, gravi lesioni alla cornea. Oltre a svolgere un effetto antibatterico, lubrificano la superficie oculare, e aiutano a far fuoriuscire dall'occhio eventuali corpi estranei.



FALSI MITI DELLO SPORT

Il jogging? Non fa male alle ginocchia

Per molto tempo si è ritenuto che il jogging come allenamento per tenersi in forma (anche a livello non professionistico), fosse controindicato per la salute del ginocchio. Un nuovo studio, pubblicato dal Lawrence Berkeley National Laboratory (Usa), sembra però andare in controtendenza: si è, infatti, stabilito che non esiste nessuna prova che la corsa aumenti il rischio di problemi osteoarticolari. Al contrario, fare jogging riduce il pericolo osteoartrotico. Non vi fidate e preferite optare per una camminata? Gli scienziati della Queen University di Kingston (Ontario) hanno confrontato i carichi applicati alle ginocchia di corridori e camminatori: è emerso che la corsa non ha un maggior impatto sulle articolazioni rispetto alla passeggiata, perché il piede colpisce il terreno con meno frequenza (i passi di chi fa jogging, infatti, sono più lunghi rispetto a chi cammina). Quindi, in termini di usura delle ginocchia, corsa e camminata si equivalgono.

