

LE LINEE GUIDA WAO SUI "BATTERI BUONI": UN AIUTO PER I MEDICI E LE FUTURE MADRI

Probiotici, preziosi amici del benessere di mamme e bambini

Sono sempre più numerosi gli studi scientifici che rivelano l'importanza dell'azione dei probiotici sulla salute, in particolare per quella delle giovani mamme e dei loro piccoli. Questi microorganismi vivi, infatti, facilitano l'assorbimento delle sostanze nutritive, potenziano il sistema immunitario, e sono



aumentano in maniera importante il rischio di parti premature, e possono anche determinare un peso ridotto del neonato alla nascita. Inoltre, l'assunzione di *lactobacillus rhamnosus GG* in gravidanza contribuisce ad abbas-

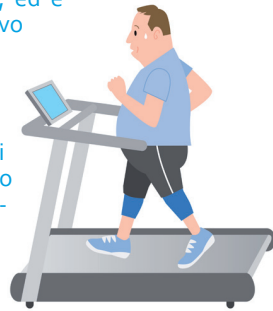
efficaci nel prevenire le allergie e nella cura di disturbi comuni nei più piccoli, come la diarrea (virale e da antibiotici) e la colite. L'Organizzazione Mondiale dell'Allergia (WAO) e il Dipartimento di Epidemiologia Clinica e Biostatistica della McMaster University hanno pubblicato *Le linee guida sull'uso preventivo dei probiotici*, per aiutare le donne ad assumere i giusti ceppi, a tutela della loro salute e di quella dei loro piccoli. Durante i nove mesi di gestazione, le difese immunitarie tendono ad abbassarsi e l'ausilio di probiotici come il *lactobacillus rhamnosus GR-1* e il *lactobacillus reuteri RC-14* permette di prevenire la comparsa di vaginosi batteriche e altre infiammazioni molto pericolose, che

sare il rischio di allergie per il neonato. È noto, infatti, che nei lattanti che non hanno genitori o fratelli allergici la prevalenza delle malattie allergiche è circa del 10%, mentre in quelli i cui familiari hanno allergie raggiunge il 20-30%. Percentuali, queste, che secondo gli studi, si riducono se le mamme assumono probiotici sin dall'inizio della gravidanza. I dati disponibili confermano che la microflora intestinale può modulare le risposte immunologiche e infiammatorie sistemiche e, pertanto, influenzare lo sviluppo di allergie e patologie intestinali. Ma è importante ricordare che non tutti i probiotici sono uguali: l'ausilio delle linee guida, quindi, è fondamentale: per fornire indicazioni sui ceppi più efficaci.

SALUTE ALIMENTARE

Le diete falliscono? Ecco il perché

Quali sono i quattro principali motivi per cui una dieta ipocalorica fa fiasco? La sottostima delle calorie assunte, il mangiare a orari sbagliati, la sovrastima di quanto si brucia con l'esercizio fisico e il dormire poco. Lo sostiene la Loyola University di Chicago (USA). Per ovviare il primo problema, sostengono gli studiosi, un trucco può essere prendere nota di tutto ciò che si mangia, incluse le bevande e gli eventuali spuntini. Per capire quanto si brucia, invece, bisogna tenere conto del fatto che serve tagliare 500 calorie al giorno per perdere circa mezzo chilo la settimana, ed è un obiettivo difficile da raggiungere: serve un'ora di esercizio vigoroso. Per quanto riguarda quando mangiare il consiglio è non far passare più di cinque ore tra un pasto e l'altro, mentre sul sonno è importante dormire più di sei ore a notte. Molti studi hanno, infatti, dimostrato che sotto questa soglia si hanno alti livelli di grelina, l'ormone associato all'appetito.



SPORT E CREATIVITÀ

Se siete alla ricerca di un'ispirazione... Mettetevi a camminare!"

Ora capiamo perché Steve Jobs, noto per la sua creatività, era solito organizzare i suoi incontri di lavoro a base di... camminate. Secondo un nuovo studio della Stanford University, si tratta di un'attività che rende più creativi e consente di dare nuova "linfa" a un cervello in cerca di ispirazione o di una soluzione a un problema. I ricercatori, infatti, hanno dimostrato che una camminata, oltre a far bene alla salute, aiuta ad aumentare la creatività di una persona del 60%. E il bello è che non importava se si era svolta al chiuso o all'aperto (per cui se si è impossibilitati a uscire, si può anche ripiegare su un tapis roulant). Durante l'indagine, gli scienziati hanno scoperto che camminare ha generato due volte più risposte creative nelle persone in movimento, rispetto a quelle che erano sedute. In più, la passeggiata ha mostrato di promuovere benefici duraturi, dato che la creatività non cala una volta che le persone si siedono.



PICCOLI DISTURBI

Sconfiggete l'herpes in 5 mosse

Stress, stanchezza, cambi di stagione: tutte situazioni che posso favorire la comparsa di un herpes labiale. Fastidioso compagno di vita. Una volta preso si ripresenta puntuale alla vigilia di quell'importante appuntamento che aspettavamo da tempo. Non disperate! Basta tenere presenti alcuni preziosi consigli:

1. bloccate il virus appena avvertite i primi sintomi (leggero rossore, prurito e pizzicore) con una pomata apposita: le creme contro l'herpes sono composte da un agente antivirale;
2. evitate di stressare la pelle con il sole: un'esposizione prolungata può scatenare il virus;
3. alzate le difese dell'organismo con la vitamina A, B e C, privilegiando pesce, pollame, latte e yogurt;
4. evitate cibi ricchi di arginina, un aminoacido che favorisce la replicazione del virus: no quindi a cacao, frutta secca, piselli, lenticchie, mais, grano saraceno e orzo;
5. diffidate dai rimedi caserecci come dentifricio, sale fino, bicarbonato e limone: danno un sollievo solo apparente.