

ALLARME DEGLI ESPERTI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI MALATTIE INFETTIVE E TROPICALI

Gli italiani usano troppi antibiotici e si lavano poco le mani. Così si aumenta la resistenza batterica

Nel nostro Paese esiste una tra le più alte percentuali di resistenza ai farmaci antibatterici, che si rivelano, dal 25 al 50% dei casi, armi spuntate nella lotta a molte infezioni. Lo rivela la SIMIT (Società Italiana

di Malattie Infettive e Tropicali) che sta per pubblicare uno studio sull'argomento, esaminando i dati di tutti i paesi della comunità europea. Il 54% dei ricoveri in tutte le unità operative infettive d'Italia sono dovuti a infezioni batteriche: tra le più diffuse polmoniti e infezioni urinarie, legate alle comunità e agli ospedali, rappresentano oltre il 19% di tutte le infezioni, mentre quelle post interventi chirurgici sono il 19,6% del numero complessivo. Molto pericolose per la vita anche le infezioni da batteri come Escherichia Coli e Klebsiella Pneumoniae, che colpiscono il 23% dei pazienti ospedalizzati, ed il 4,8% di quelli non ricoverati in strutture sanitarie. Tra le cause l'u-

so eccessivo di chinolonici, gli antibiotici più usati sia dai Medici di Famiglia che in Ospedale, ma anche cattive abitudini: il non lavarsi correttamente le mani, secondo gli esperti, aumenta la probabilità di contagio del 50%, mentre l'abuso di antibiotici negli animali da allevamento favorisce la resistenza batterica nell'uomo. Il problema riguarda soprattutto gli anziani: in Italia è stato dimostrato che tra gli over70, curati a domicilio, senza ricovero in strutture ospedaliere per almeno sei mesi, si registrano batteri ad alta resistenza a quasi tutti gli antibiotici. Tra questi il Citrobacter, è stato isolato per la prima volta nel nostro Paese dal gruppo dei Microbiologi di Lecco, Sie-

na e Firenze: il microrganismo è presente nell'intestino, ma determina la maggior parte delle infezioni alle vie urinarie, ed è molto diffuso. Per risolvere il problema, hanno evidenziato gli esperti, si rendono necessari maggior impegno e attenzione al fenomeno da parte delle Istituzioni e il rispetto delle linee guida internazionali.

SPORT DI GRUPPO

Lo spinning, un'attività divertente e salutare

È uno sport di tipo aerobico e coinvolge tutti i muscoli del corpo: stiamo parlando dello spinning. L'allenamento consiste nel simulare un percorso montuoso in pianura o in discesa, in sella ad una bici con caratteristiche particolari. Si pratica in gruppo sotto la guida di un istruttore che conduce in un viaggio virtuale, facendo variare l'intensità e la velocità della pedalata, a tempo di musica. I vantaggi dello spinning sono numerosi: allena tutti i muscoli, migliora l'apparato cardiocircolatorio, elimina le tossine, aumenta il fiato ossigenando i polmoni, e in più mette di buon umore perché fa aumentare la produzione di endorfine, ormoni che aiutano a combattere stati di ansia e depressione. Trattandosi di uno sport che richiede l'impegno sia del sistema cardiovascolare che di quello muscolare, lo spinning necessita oltre che di una buona preparazione fisica, anche di un ottimo stato di salute. Prima di praticarlo, è sempre opportuno consultare il proprio medico curante o il medico sportivo della palestra.



IGIENE ORALE

Alitosi? Combattila con alcuni accorgimenti quotidiani

È spesso motivo di imbarazzo, perché la persona non sa di averlo, ma l'alito cattivo è un disturbo molto diffuso che colpisce un italiano su due. Per affrontare e risolvere il problema è necessario curare l'alimentazione e la propria igiene orale. È buona norma lavare i denti alla fine di ogni pasto e strofinare con le setole dello spazzolino anche la superficie della lingua per eliminare eventuali residui di cibo. Per chi passa molto tempo fuori casa e non ha l'opportunità di lavarsi spesso i denti, è utile limitare la dieta ad alimenti ricchi di acqua come verdure, ortaggi e frutta, in particolare sedano, cetrioli, uva, zucchine e carote, che assicurano la freschezza dell'alito. È consigliato anche il consumo di chewing-gum senza zucchero allo xilitolo, e bere molta acqua, tè, infusi e tisane, in particolare a base di anice e melissa. Periodicamente, poi, è utile risciacquare la bocca con acqua e bicarbonato dopo aver spazzolato i denti. Questo rende l'ambiente alcalino e quindi non adatto allo sviluppo dei batteri.

I BENEFICI DELLA FRUTTA

Fragole, preziose alleate del nostro benessere

Rosse, succose, naturalmente dolci ma soprattutto salutari. Le fragole sono uno dei frutti primaverili preferiti da grande e piccini. La forma delle fragole ricorda quella di un cuore e in effetti le fragole aiutano a proteggere il muscolo cardiaco dai fattori di rischio di numerose malattie cardiovascolari: le fragole sono ricche di principi nutritivi in grado di aumentare i livelli di colesterolo buono nel sangue (HDL), e abbassare la pressione sanguigna. Inoltre, le fragole sono un frutto dietetico, poco calorico (100 grammi di fragole contengono solo 30 calorie) e ricche per il 90% di acqua. Sono ottime per chi combatte quotidianamente contro la bilancia e per chi soffre di diabete. Le fragole hanno poi numerose proprietà antipiretiche e antinfiammatorie, e stimolano il sistema immunitario. Sono anche ricche di vitamina C, ferro, fosforo, calcio e magnesio. Per godere appieno delle loro proprietà il consiglio è di mangiarle crude e fresche.

