

AI NASTRI DI PARTENZA LA NUOVA CAMPAGNA DI PREVENZIONE CONTRO L'INFEZIONE

Epatiti, Healthy Foundation: "Parliamo ai giovani per arginare il contagio"

È descritta come la malattia infettiva più comune e grave del mondo, ma gli effetti dell'epatite e la sua diffusione sono spesso ignorati. Infatti, la maggior parte delle persone che ha contratto quest'infezione ne è all'oscuro: è possibile quindi che la malattia progredisca e che il virus venga trasmesso, anche in maniera inconsapevo-

le, da una persona all'altra. Per sensibilizzare la popolazione, e soprattutto i ragazzi italiani sui fattori di rischio e le principali forme di prevenzione, Healthy Foundation lancia la prima campagna nazionale contro la malattia. "Vogliamo intercettare in modo particolare i giovani - afferma il prof. Sergio Pecorelli, Presidente di Healthy Foundation -. La prevenzione è, infatti, l'arma più efficace per ridurre il numero di nuovi casi e risparmiare importanti risorse. Esistono molti virus - A, B, C, D, E - che possono determinare epatiti virali acute o di breve durata. La malattia colpisce in primo luogo il fegato e col tempo può provocare infiammazioni molto gra-

vi - continua il prof. Pecorelli -. Il contagio avviene attraverso il sangue di persone infette. Ancora oggi la condivisione di aghi o siringhe, così come la mancata sterilizzazione di strumenti usati per realizzare tatuaggi e piercing sulla pelle, rappresentano i maggiori fattori di rischio. Nel passato una delle maggiori fonti di contagio sono stati gli strumenti utilizzati in odontostomatologia non sottoposti a sterilizzazione. È meno frequente, anche se non impossibile, infettarsi durante rapporti sessuali non protetti: per questi motivi, l'uso del preservativo è sempre consigliato. Grazie alla collaborazione di personale qualificato ed esperto, realizzeremo incontri con i

giovani nelle scuole e nei Centri Universitari Sportivi per informarli sui fattori di rischio. Spiegheremo quali accorgimenti adottare nel quotidiano, per preservare la propria salute". La campagna è resa possibile grazie a un educational grant di Janssen-Cilag.



ATTIVITÀ FISICA

Adolescenti: lo sport diminuisce l'aggressività

I giovani che praticano esercizio fisico hanno minori probabilità di essere violenti. Secondo la ricerca della Columbia University presentata durante il meeting annuale delle Pediatric Academic Societies, attività fisica come correre o praticare uno sport diminuirebbe il rischio di aggressività e di provare stress o depressione per le adolescenti. Oltre, naturalmente, a ridurre il rischio obesità. Gli scienziati hanno analizzato più di 1300 studenti di scuola superiore: il 75% dei ragazzi era latino-americano e il 10% era nero, mentre il 56% degli intervistati era costituito da ragazze. I risultati hanno mostrato che le ragazze che facevano esercizio fisico per più di 10 giorni in un mese avevano minori probabilità di far parte di una gang, quelle che correvano per più di 20 minuti alla volta avevano meno probabilità di avere un'arma e quelle che avevano praticato uno sport nell'anno precedente avevano minori probabilità di avere un'arma, di essere state coinvolte in una rissa oppure di appartenere a una gang.



MENS SANA

Sviluppare la "brain reserve": ecco 5 trucchi per allenare il cervello

Secondo i dati Istat oggi gli over70 in Italia rappresentano circa il 20% della popolazione e sono destinati ad aumentare: le stime per il 2043 dicono che saranno più un terzo dei connazionali! Alzheimer e Parkinson fanno paura, ma tenerli lontani è semplice: basta seguire le raccomandazioni degli specialisti su quei fattori di protezione che possono aiutare a combattere le malattie neurodegenerative. In sostanza, è possibile ed estremamente importante tenere allenato il cervello, sviluppando una "riserva" che ci sarà preziosa con l'avanzare degli anni. Come? Seguite una dieta sana e bilanciata, con pochi grassi; praticate attività fisica regolarmente, stimolate il cervello con enigmistica, scacchi, carte, sudoku, lettura e altre attività che vi spingono a ragionare, favorendo anche i rapporti sociali. Non esiste un'età oltre la quale l'esercizio mentale cessa di svolgere il proprio ruolo protettivo: un modo semplice e alla portata di tutti per ridurre la probabilità di ammalarsi o ritardare l'evoluzione della patologia.



BELLEZZA

Per mantenere la pelle al top, il segreto è dormire a lungo

Il buon riposo è fondamentale per mantenere il benessere dell'intero organismo, e questo comprende anche la salute e l'aspetto della nostra pelle, come dimostra un recente studio americano. Sembra, infatti, che dormire bene, per un numero adeguato di ore (da 6 a 8 ore), migliori la pelle, rendendola più idratata e protetta. Lo studio è stato condotto su un gruppo di donne tra i 30 e i 49 anni. Di questo gruppo di donne, 60 dormivano bene, 30 dichiaravano di essere insonni; gli esperti hanno valutato come parametro clinico la perdita d'acqua attraverso la pelle. Si è riscontrato che le donne con un buon sonno avevano minor perdita di acqua rispetto a chi aveva disturbi del sonno. Attraverso questa ricerca, quindi, i ricercatori sono riusciti a dimostrare che l'invecchiamento dell'epidermide è più elevato nelle donne con difficoltà a riposare. Si allunga, pertanto, la lista degli effetti benefici che il riposo è capace di produrre: la pelle di chi resta molto a letto possiede una barriera protettiva più sana, respira meglio, ed è meno soggetta a irritazioni