

FUMO, INQUINAMENTO, SBALZI CLIMATICI E BATTERI LE CAUSE PIU' FREQUENTI DEL DISTURBO

Mal di gola in primavera: ecco i consigli degli esperti per prevenirlo e curarlo

Il cambio di stagione è un periodo insidioso: siamo tutti più esposti a repentini sbalzi di temperatura e cambiamenti meteo. Con il caldo durante le ore centrali della giornata, l'impulso di togliere la giacca e scoprire il collo da sciarpe e foulard può esserci fatale ed ecco puntualmente arrivare il

mal di gola. "Si tratta di un'infezione acuta delle mucose di rivestimento della gola e si manifesta con una sensazione di bruciore, difficoltà a deglutire e dolore - spiega il prof. Giuseppe Spriano Presidente nazionale della Società Italiana di Otorinolaringologia e Chirurgia Cervico-Facciale (SIOeChCf) - La gola appare, in genere, arrossata e le tonsille gonfie. Anche la voce può essere alterata, bassa e rauca". "Cause più frequenti del mal di gola sono associate alle condizioni ambientali: sbalzi climatici e umidità, smog, l'aspirazione di vapore o di polveri nonché il fumo di sigaretta possono irritare le mucose. Anche l'aria particolarmente secca, tipica degli ambienti chiusi condizionati o riscaldati, può essere responsabile della comparsa di mal di gola. Il disturbo si presenta, in genere, in forma lieve e di breve durata -; aggiunge il prof. Spriano - in altri casi, l'infezione può non essere isolata e accompagnarsi a un'infezione virale o batterica, a febbre, a una reazione allergi-



ca o a uno stato generale di raffreddamento. Va ricordato che gli antibiotici sono utili solo se l'infezione ha origine batterica. In tutti gli altri casi è possibile ricorrere a terapie non farmacologiche, come risciacqui con collutorio disinfettante". Assolutamente da evitare è invece il fumo. "Le sigarette sono dannose per la salute della gola e dell'apparato respiratorio. Il fumo infatti irrita le mucose e riduce le difese immunitarie locali" - conclude Spriano. Il mal di gola sarà uno dei temi del 102esimo congresso nazionale della Società Italiana di Otorinolaringologia e Chirurgia Cervico-Facciale, a Roma dal 27 al 30 maggio.

ALIMENTAZIONE

Pressione alta sotto controllo grazie al cioccolato

Soffrite di pressione alta? Provate a controllarla con il cioccolato. Un solo morso a una barretta di fondente è in grado di far abbassare la pressione sistolica (ovvero quella massima) di 5 mm, stesso effetto sortito da 30 minuti di attività fisica media. La notizia arriva da uno studio pubblicato sulla rivista *BMC Medicine* dai ricercatori australiani dell'Adelaide University. Secondo i ricercatori il merito sarebbe dei flavonoidi, sostanze presenti nel cacao che influiscono positivamente sulle pareti dei vasi sanguigni (l'endotelio). Quando la sua funzione viene alterata, ad esempio a causa del fumo, l'endotelio va incontro ad alterazioni che ne modificano le caratteristiche e aprono la strada a patologie come l'aterosclerosi, l'ipertensione arteriosa, ma anche all'infarto cardiaco, all'ictus. I flavonoidi proteggono l'endotelio da queste alterazioni, allargando le pareti dei vasi sanguigni, e permettendo al sangue di scorrere più fluidamente.



IVERO/FALSO DI "TUTTI IN FORMA"

Alcune piante medicinali sono utili per il bruciore di stomaco

Vero! La mucosa gastrica, ossia il rivestimento interno dello stomaco, è naturalmente protetta dall'acido in esso presente grazie all'azione del muco. Alcune piante medicinali sono molto ricche di polisaccaridi e mucillagini ad azione lenitiva e protettiva (aloe, altea, malva) che, se associate a minerali come la nahcolite e il limestone, contenuti bicarbonati e carbonati, consentono di creare una sorta di "muco protettivo" vegetale-minerale. Questa "pellicola" protettiva è simile al muco prodotto dallo stomaco ed è in grado di proteggerlo da fenomeni irritativi e bruciore senza alterarne la naturale acidità, fondamentale per la sua fisiologica funzionalità.



Quella che avete letto è una sintesi di uno dei 320 "vero/falso" su sport, alimentazione, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su "Tutti in forma", il primo volume realizzato da "Il Ritratto della salute" con Giunti Editore e la consulenza scientifica di Healthy Foundation. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia.

SPORT E BELLEZZA

Vita in movimento... e la pelle ringiovanisce di 20 anni

L'attività fisica mantiene più giovane l'organismo, è in grado di riportare indietro le lancette del tempo e ringiovanire la pelle di 20 anni; i benefici sarebbero apprezzabili anche tra chi comincia a fare sport dopo i 65 anni di età. Lo sostengono i ricercatori canadesi dell'American Medical Society of Sports Medicine. Responsabili dell'effetto lifting sarebbero le miochine, sostanze prodotte dai muscoli durante il movimento. Lo studio ha coinvolto 29 volontari, uomini e donne dai 20 agli 84 anni, suddivisi in 3 gruppi. Un gruppo di ultra 65enni che correvano o andavano in bicicletta 2 volte alla settimana per 30 minuti, un gruppo di persone con età tra i 20 e i 64 anni, che svolgeva attività fisica di tipo moderato 3 ore settimanali, un terzo gruppo rimasto sedentario. Dopo 3 mesi di biopsie degli sportivi mostravano una pelle più sana e spessa, più giovane anche di 20 anni rispetto alle altre. I ricercatori hanno così dimostrato che un aumento di miochine aiuta i processi di rinnovamento del tessuto cutaneo e ha un effetto anti-ossidante.

