Il ritratto della salute ©Intermedia

Il ritratto della SALUTE NEWS

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE

CERCACI SU

ANNO III, NUMERO 69 | Consulenza scientifica HEALTHY FOUNDATION | Con il patrocinio di Presidenza del Consiglio dei Ministri, Italia Coni | GIOVEDÌ 10 APRILE 2014

BENESSERE IN TAVOLA

Pancetta ko? Largo a salmone e noci

I grassi presenti nel cibo non influenzano solo i livelli di colesterolo nel sangue, ma anche i punti del corpo in cui si rischia di accumulare tessuto adiposo. A svelarlo è uno studio svedese pubblicato sulla rivista Diabetes, secondo cui i grassi saturi - quelli tipici degli alimenti di origine animale - favoriscono l'accumulo di grasso a livello addominale e intorno agli organi, mentre quelli polinsaturi - abbondanti nel pesce come il salmone e nelle noci - sono associati ad un aumento della massa muscolare e a una riduzione della massa grassa.

La scoperta ha risvolti importanti in termini di prevenzione del diabete e di malattie cardiovascolari, patologie il cui sviluppo è correlato più alla localizzazione del grasso corporeo che alla sua quantità. In termini pratici tutto ciò significa che ridurre il consumo dei grassi presenti in alimenti come la carne rossa e il burro a favore di una dieta più ricca di cibi contenenti grassi polisanturi, come il salmone e le noci, potrebbe aiutare a proteggere la salute riducendo il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.

SI CHIAMA "SALVATI LA PELLE" E AVVISA QUANDO I RAGGI SUPERANO IL LIMITE

Bella stagione, sole sicuro con la prima app anti-UV

Per la serie "quante cose possiamo fare con i cellulari moderni", da oggi possiamo conoscere grazie agli smartphone l'intensità dei raggi del sole. È infatti disponibile "Salvati la pelle", la prima applicazione che rivela quanto tempo è consentito esporsi alle radiazioni UV senza danni. Realizzata dalla Fondazione Melanoma, consiglia anche quale tipo di protezione utilizzare: cappellino, occhiali, maglietta o crema solare. L'app è scaricabile da oggi, gratuitamente, dall'Apple Store su Iphone e Ipad (è prevista nei prossimi mesi la versione per sistemi operativi Android). "Con l'arrivo della primavera, le occasioni per stare all'aria aperta aumentano, ma il sole va sempre evitato nelle ore centrali della giornata, fra le 12 e le 16 – ha spiegato il prof. Paolo Ascierto, presidente della Fondazione Melanoma, in un incontro con i giornalisti all'Istituto 'Pascale' di Napoli –. L'esposizione eccessiva ai raggi UV raddoppia il rischio di sviluppare il melanoma. Quando i raggi sono troppo intensi, la app consiglia di non esporsi in alcun modo. Strumenti come smartphone e tablet possono diventare il veicolo per trasmettere alle persone le regole fondamentali per prendere il sole senza rischi". L'applicazione è in grado di individuare la posizione dell'utente e di confrontare queste coordinate con i dati provenienti dai satelliti dell'ESA (Agenzia Spaziale Europea). In questo modo, rileva l'intensità dei raggi UV nel luogo esatto in cui si trova l'utente. Contiene inoltre schede di approfondimento sui diversi fototipi in base alla classificazione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e sui possibili danni e benefici dei raggi ultravioletti.

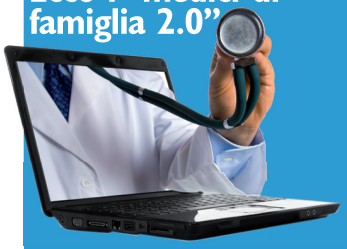
SPORT A 360°

Il jogging fa venir voglia di cibi sani

Chi corre con regolarità è magro non soltanto perché con il jogging smaltisce la ciccia. L'attività fisica, infatti, stimola il desiderio di mangiare alimenti sani e poco calorici. È quanto emerge da uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition e condotto dall'Università di Birmingham. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di completare due test: nel primo avrebbero dovuto correre intensamente per un'ora, nel secondo avrebbero dovuto riposare per lo stesso tempo. Dopo entrambe le prove sono stati mostrati loro diversi alimenti ed è stata misurata la risposta del loro cervello agli stimoli sensoriali del cibo. I risultati hanno mostrato che, dopo l'attività fisica, i centri neuronali associati alla ricompensa restituivano maggiori impulsi dopo la visione di cibi a basso contenuto di calorie, mentre riducevano la propria attività con gli alimenti più calorici. Dopo il test a riposo i risultati erano opposti. Lo sport, insomma, non ha solo benefici diretti relativi al consumo di calorie e allo stimolo del metabolismo, ma anche indiretti, aiutando a scegliere e mangiare cibi più sani.

NUOVE TECNOLOGIE

Ecco i "medici di famiglia 2.0"



È arrivato "Millelight", il software che consente ai medici di famiglia di gestire in modo immediato la cartella clinica dei pazienti, anche durante le visite domiciliari. L'applicazione, sviluppata da Microsoft Italia e Millennium, permette di consultare da remoto le informazioni cliniche e di aggiornarle ovunque attraverso tablet e smartphone. Millelight, disponibile su Windows Store, semplifica la gestione a domicilio del paziente e grazie alla "nuvola", il Cloud, allinea automaticamente i dati raccolti in mobilità al patrimonio informativo disponibile in ambulatorio. L'app offre quindi vantaggi sia dal punto di vista clinico che dal punto di vista amministrativo, riducendo gli sprechi di risorse e di tempo. "Con la tecnologia abbiamo sempre sotto controllo il quadro medico dei nostri assistiti e possiamo fare diagnosi e prescrizioni più ragionate, senza dover aggiornare i dati una volta tornati in studio", ha commentato il dott. Claudio Cricelli, Presidente della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG).

Editore: Intermedia srl
Direttore responsabile: Mauro Boldrini. **Amministratore unico:** Sabrina Smerrieri
Consulenza Scientifica: Healthy Foundation
Registrazione presso il tribunale di Brescia n. 9/2012 del 26.04.2012

Vuoi rileggere qualche articolo? Collegati al sito www.ilritrattodellasalute.org per consultare il nostro archivio...