

GLI ESPERTI DELLA SIMRI PUBBLICANO LE LINEE GUIDA SU COME DIFENDERSI DAI VIRUS

## Infezioni virali: la prevenzione comincia da una corretta igiene delle mani

Raffreddori, febbri, bronchioliti, tonsilliti e otiti: sono queste le infezioni di origine virale più comuni tra i bambini. Prevenirle è possibile: basta insegnare ai più piccoli semplici norme igieniche, che spesso anche gli adulti trascurano, come lavarsi bene le mani. "Le mani sono un ricettacolo di germi, dei quali solo una minima parte è rappresentato da microrganismi

che risiedono normalmente sulla nostra cute senza creare danni. - spiega il dott. Renato Cutrera, presidente della Società Italia per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) e direttore dell'UOC Broncopneumologia dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma - A questi si aggiungono virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici. Ecco perché i bambini, che imparano a esplorare il mondo con le mani, possono ammalarsi con più facilità -. prosegue l'esperto - Lavare correttamente le mani è una delle azioni più efficaci per ridurre il rischio di infezioni respiratorie, gastrointestinali e cutanee". Per questo motivo, la SIMRI ha stilato le linee guida su *Come difendersi dalle infezioni*. Ecco riassume le regole principali:

- Lavate le mani, più volte al giorno, con acqua corrente.
- Insaponate per 20 secondi, strofinando bene anche sul dorso, tra le dita e sotto le unghie.



- Il sapone liquido è da preferire alla saponetta, perché non è esposto all'aria e non permette ai germi di proliferare.
- Risciacquate per 10 secondi; chiudete il rubinetto con una salvietta per evitare il contatto con la superficie.
- Per disinfettarle, potete usare saponi in gel a base alcolica: basta una piccola quantità nel palmo della mano quanto un 1 cucchiaino da caffè (2-3 ml) da strofinare accuratamente.
- È importante idratare la pelle delle mani con una crema reidratante: la cute secca, infatti, è più esposta alla penetrazione di virus e batteri. Lavarsi le mani è un gesto raccomandato soprattutto prima dei pasti; prima, durante e dopo la preparazione di cibo; dopo l'uso della toilette; dopo aver soffiato il naso o aver starnutito.

### ALIMENTAZIONE

#### Gusto e leggerezza: la dieta mediterranea sulla tavola di Pasqua

Il countdown all'appuntamento con il pranzo di Pasqua si avvicina. Un momento in cui, come a Natale, possiamo optare per un menu ricco di gusto senza rinunciare all'attenzione per il nostro organismo. La scelta può ricadere sui cibi di stagione, tipici della dieta mediterranea, già presenti sui banchi dei mercati: carciofi, asparagi, fragole. Il carciofo può diventare un ottimo condimento per la pasta o la lasagna, mentre gli asparagi possono essere la base di un delizioso risotto (magari integrale). Per i contorni, provate l'insalata di cavolo rosso con pistacchi e uvetta, o l'insalata agrodolce di finocchi, verza, olive nere e arancia. Le fragole possono essere utilizzate in una macedonia arricchita da pezzetti di cioccolato extrafondente, frutta secca, uvetta e mandorle. Infine, l'irrinunciabile uovo di cioccolato: da preferire il fondente con cacao di alta qualità. Per godere fino in fondo del pranzo pasquale non esagerate con le porzioni, e dopo pranzo uscite per una bella passeggiata.



### BENESSERE PSICO-FISICO

#### Salviamo il nostro cuore con una ventata di ottimismo

Vedere sempre il bicchiere mezzo pieno è un toccasana per il cuore e, nelle persone di mezza età, riduce il rischio di insufficienza cardiaca del 73%. Lo conferma uno studio congiunto dell'Università del Michigan e della Harvard University di Boston, che ha monitorato per quattro anni lo stato di salute di 6.800 volontari over-50, registrando la presenza di patologie croniche e valutando gli aspetti psicologici dei partecipanti. È l'ottimismo la carta vincente per un cuore sano: un atteggiamento positivo nei confronti della vita spinge le persone verso abitudini più salutari, come muoversi di più e mangiare meglio. Ma ci sarebbe anche un effetto diretto, su pressione e coronarie: l'insufficienza cardiaca, spesso correlata con ipertensione e patologie valvolari in chi ha avuto un infarto, è l'incapacità del cuore a mantenere una gittata cardiaca sufficiente a soddisfare le esigenze metaboliche dei vari organi. Secondo gli studiosi, la felicità previene la comparsa d'infarto, ischemie e ipertensione, tutte patologie che possono indurre lo scompenso cardiaco.

### SPORT

#### Troppo allenamento? No grazie, è dannoso!

Siete stanchi, inappetenti, dormite male e più vi esercitate e meno rendete? Molto probabilmente siete sovrallenati. Una sindrome che non riguarda solo chi pratica sport ad alto livello, ma anche atleti amatoriali. Come si capisce che è arrivato il momento di staccare la spina o almeno ridurre il carico di lavoro? Quali sono i principali campanelli d'allarme? Chi è sovrallenato spesso vede aumentare la propria massa grassa a discapito di quella muscolare, riscontra un aumento dei propri battiti cardiaci anche a riposo, fa fatica ad addormentarsi, è nervoso e/o depresso, può essere ipoteso e perdere peso. Come rimediare? Si deve dare all'organismo il tempo di recuperare; dedicare al riposo notturno almeno 7-8 ore; eseguire sedute di allenamento che non superino l'ora, seguire un regime alimentare equilibrato, prevedere di tanto in tanto una settimana di scarico fisico e mentale.

