

I PEDIATRI DELLA SIMRI: BENE IL DECRETO LORENZIN, MA BISOGNA INVESTIRE SULLA PREVENZIONE

“Diamo un Calcio al Fumo”: dire stop alle sigarette tra i banchi di scuola

Vietato fumare in auto se all'interno viaggiano bambini e donne in gravidanza. Lo prevede il nuovo decreto predisposto dal ministro della Salute, Beatrice Lorenzin sulla “direttiva tabacco” dell'Europa. Il divieto è esteso anche nelle “pertinenze esterne” dei reparti pediatrici ospedalieri, delle unità di ginecologia, ostetricia e neonatologia e all'esterno degli istituti di ricerca. “Provvedimenti im-

portanti a tutela della salute di tutti, soprattutto dei bambini. – **commenta il dott. Renato Cutrera, Presidente della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI)** – Le malattie respiratorie dovute all'esposizione al fumo sono sempre più diffuse. Basti pensare che negli ultimi 10 anni solo i casi di asma sono aumentati del 50% e il fenomeno ha interessato anche i bambini”. “Le immagini shock e le estensioni dei divieti aiuteranno a rendere la gente più consapevole dei danni del fumo, tuttavia bisogna intervenire prima con la prevenzione ed evitare che le nuove generazioni vengano attratti dalla sigaretta. Per questo nel corso del nostro XIX Congresso Nazionale che si terrà a Torino nel mese di ottobre, allestiremo uno spazio educativo “Diamo un calcio al fumo” per incontrare



le scolaresche, gli insegnanti e i genitori – **aggiunge Cutrera** – Approfondiremo diversi temi sul fumo passivo e l'inquinamento. Saranno presenti medici e pneumologi pediatrici, che consentiranno a bambini e genitori di fare un esame gratuito della spirometria”. Il progetto prevede anche la distribuzione di opuscoli informativi, un mini torneo di calcio e un concorso a premi per coinvolgere i bambini a riflettere sui danni del fumo e a diffondere la prevenzione a scuola e in famiglia. La campagna avrà un testimonial sportivo di eccezione, l'allenatore Massimiliano Allegri, e sarà sostenuta, tra gli altri, da WALCE, l'organizzazione no profit, presieduta dalla prof. Silvia Novello, impegnata in campagne di sensibilizzazione contro il fumo su tutto il territorio nazionale.

NUOVO APPUNTAMENTO CON AIOM

Stili di vita sani contro i tumori della terza età

Approda stasera a Catania, il secondo appuntamento del Tour di sensibilizzazione e promozione di stili di vita corretti tra gli anziani promosso dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica. Otto over65 su dieci, infatti, ritengono che modificare le proprie abitudini in età avanzata non serve a prevenire le malattie. “Abbandonare comportamenti a rischio come il fumo o la sedentarietà presenta enormi vantaggi anche se in un'età matura – spiega il dott. Roberto Bordonaro, Direttore UOC Oncologia ARNAS Ospedale Garibaldi di Catania, che interverrà durante l'incontro alla Sala Convegni “Cortile Platamone” del Comune di Catania –. Negli anziani, il rischio di cancro è 40 volte più alto rispetto alle persone di 20-40 anni e 4 volte maggiore rispetto a quelle di 45-65 anni. Stili di vita sani, non solo hanno effetti preventivi, ma quando si è colpiti dalla malattia, aiutano a rispondere meglio alle terapie e ad abbassare il rischio di recidiva”. Il tour in dieci tappe, attraverserà fino a ottobre l'intera Italia. Il progetto è reso possibile grazie a un contributo incondizionato di Janssen, farmaceutica di Johnson & Johnson.

I SEGRETI DELLO SPORT

Felici a lungo con l'attività fisica

La chiave per la felicità a lunga durata è l'esercizio fisico. Lo rivela uno studio canadese durato 15 anni, durante i quali i ricercatori hanno comparato ogni 2 anni il livello di attività fisica e lo stato d'animo delle persone coinvolte. Il lavoro suggerisce che il movimento contrasta l'atrofia cerebrale inducendo cambiamenti neurologici che influenzano l'umore per anni. Gli studiosi hanno ricavato i dati da 8 «Indagini sulla salute della popolazione» per verificare se il più alto livello di felicità riportato da chi fa ginnastica fosse relativo al fatto che queste persone sono di solito più sane. Ma i risultati hanno contraddetto questa ipotesi. Essere fisicamente attivi è risultato associato a probabilità più alte dell'85% di essere felici. Ma tra i contenti pigroni, il 49% è risultato infelice 2 anni dopo, e il 45% ha espresso lo stesso senso di malessere esistenziale 4 anni dopo.



ESTATE E RELAX

Cinque regole per il dolce sonno

Caldo, zanzare, stanchezza cronica come è difficile dormire in questo periodo. Ecco alcune regole per un dolce sonno:

1. Rispettare i propri ritmi sonno-veglia, andando a dormire e svegliandosi sempre più o meno alla stessa ora. Evitare assolutamente i pisolini durante la giornata.
2. La cena deve essere leggera, ma soddisfacente. Anche lo stomaco vuoto può tenere svegli! Potete inserire nel menù serale, alcuni alimenti come legumi e banane facilitano il riposo
3. Bere tisane a base di erbe con effetto calmante:

camomilla, valeriana, melissa, biancospino, tiglio, passiflora.

4. Fare in modo che la stanza in cui si dorme serva solo per questo scopo. Deve essere ben areata, buia e silenziosa.
5. Non bere tè, caffè, alcolici (l'alcol può aiutare a prendere sonno ma poi incide negativamente sulla qualità del riposo) e non fumare di sera (la nicotina può aver effetti eccitanti).

