

A TORINO IL XIX CONGRESSO NAZIONALE DEGLI SPECIALISTI SULLE MALATTIE RESPIRATORIE INFANTILI

L'appello dei pediatri: "Genitori fate vaccinare i vostri figli"

Calano sempre le vaccinazioni per i piccoli nel nostro Paese. A livello nazionale sono circa 5.000 i bambini che ogni anno non vengono vaccinati contro malattie come poliomielite, difterite e tetano e 10.000 non ricevono nei tempi dovuti il vaccino per il morbillo e la rosolia. È quanto emerge dalla prima giornata del 19° Congresso Nazionale della Società Italiana per

le Malattie Respiratorie Infantili che si svolge fino a Sabato a Torino con oltre 650 specialisti da tutta Italia. "Ci stiamo allontanando dal progresso scientifico e dalla necessaria attenzione alla prevenzione - spiega il dott. Renato Cutrera, presidente SIMRI -. La rinuncia ai vaccini è un doppio salto mortale all'indietro, frutto di falsi miti e da una forte contrarietà alle vaccinazioni. Negli anni passati, le vaccinazioni sono state fatte in modo estensivo. I giovani genitori hanno perso la consapevolezza della pericolosità delle malattie a cui sono stati vaccinati, rispetto alle generazioni che hanno vissuto il dramma del vaiolo, della poliomielite, ma anche del morbillo. Inoltre, molti dubbi sono sorti a causa di alcuni fatti di cronaca, smentiti poi dalla ricerca medico-scientifica. Noi pediatri dobbiamo muoverci in prima linea: la popolazione andrebbe informata ed educata su questi temi e sull'importanza di aderire ai piani vaccinali". "Le patologie neurologiche, tra cui anche l'autismo, si manifestano nei primi 3-4 anni di vita, lo stesso periodo in cui



si eseguono le più importanti immunizzazioni - sottolinea il prof. Alberto Giovanni Ugazio, Direttore del Dipartimento di Medicina Pediatrica Ospedale Bambino Gesù di Roma e membro del direttivo di Healthy Foundation -. È fondamentale ricordare che non c'è alcun nesso tra effetti del vaccino e insorgenza della malattia. Grazie a questi presidi sanitari che si è potuto negli anni ridurre il numero di casi e le conseguenze di molte patologie. Il Ministero della Salute e il Parlamento si stanno muovendo con un nuovo decreto che nega l'accesso alle scuole ai non vaccinati. Un provvedimento che potrebbe garantire la protezione degli studenti e spingere le famiglie a ripensamento".

MEDICINA GENERALE

I medici di famiglia: "Raddoppiamo la copertura nei prossimi due anni"

"L'efficacia e la sicurezza dei vaccini sono supportate da solide evidenze scientifiche. Fanno parte a pieno titolo del bagaglio culturale e professionale del Medico Generale". La Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) riafferma così l'impegno dei suoi iscritti alla pratica vaccinale attiva dopo le ultime polemiche sull'utilità e la sicurezza delle immunizzazioni antiinfluenzali e l'annuncio del Ministro della Salute Beatrice Lorenzin di sanzionare i medici che sconsigliano i vaccini. "Le immunizzazioni hanno un valore universale e rappresentano il più importante strumento di prevenzione delle malattie infettive e di salvaguardia della salute pubblica - sottolinea il dott. Claudio Cricelli, presidente nazionale SIMG -. Hanno determinato l'eradicazione di terribili malattie quali il vaiolo e la polio. La SIMG considera l'impegno dei suoi iscritti a vaccinarsi come elemento di altissimo valore etico e morale da portare a testimonianza e magistero nei confronti di tutti i medici di Medicina Generale, della comunità scientifica, della Società tutta del nostro Paese. Raddoppiare il tasso di copertura vaccinale nella propria popolazione di assistiti rappresenta un obiettivo professionale prioritario dei medici della SIMG".

ATTIVITÀ FISICA AL MATTINO

Fare ginnastica appena svegli fa bene all'organismo

Se fare sport la sera tardi è sconsigliato per le interferenze che determina sul sonno, fare sport al mattino è invece fortemente caldeggiato, soprattutto prima della colazione. La teoria trova conferma in uno studio condotto dall'Istituto Universitario di Scienze Mediche e Cardiovascolari dell'Università di Glasgow su dieci persone in sovrappeso. Il dato che ha sorpreso gli studiosi è stata la netta differenza fra chi il movimento lo aveva fatto prima e dopo la colazione, con un 33% di consumo energetico in più da parte di chi aveva camminato prima di mangiare. La spiegazione è immediata: il corpo sottoposto ad attività fisica a digiuno va a intaccare le scorte di zuccheri ma soprattutto di grassi, questi ultimi i veri responsabili del "peso". Non solo. Chi fa attività fisica prima di mangiare è sicuro di avere a disposizione tutto l'ossigeno necessario per far lavorare al meglio il corpo, mentre chi si muove dopo mangiato rischia di interferire con il processo digestivo, sottoponendo il corpo a uno stress anziché a un beneficio.

FRUTTI D'AUTUNNO

La melagrana, bontà e benefici

L'autunno porta con sé nuovi colori in tavola: tra questi anche il rosso dei chicchi della melagrana; un frutto ricco di antiossidanti nonché di vitamine (A, B e C) e sali minerali che rinforzano il sistema immunitario: se consumato costantemente in questo periodo aiuta quindi a rafforzare le difese immunitarie contro i malanni di stagione. Tra le numerose caratteristiche positive del melograno, c'è anche l'apporto poco calorico: circa 60 Kcal per 100 grammi di prodotto.

Inoltre bisogna ricordare che il consumo regolare del frutto o del succo di melagrana può aiutare a ridurre il colesterolo e può agire come anticoagulante, diminuendo il rischio di arteriosclerosi e prevenendo le malattie cardiovascolari. Secondo un recente studio portato avanti negli Stati Uniti, sembrerebbe che la melagrana influisca positivamente contro l'avanzare delle cellule tumorali.

