

I CONSIGLI PER RIDURRE L'IMPATTO DELL'INQUINAMENTO E PREVENIRE DISTURBI RESPIRATORI

Smog e asma nei bambini: ecco come combattere i rischi in città

Asma fa spesso rima con allergia. E per i bambini che soffrono di asma allergica non c'è tregua neanche in inverno, quando i pollini che scatenano le crisi di fiato corto sono fuori gioco. Le condizioni meteo stabili di questi giorni, favoriscono l'accumulo di inquinanti PM10 nell'aria, che in molte città italiane ha superato i limiti di guardia, portando a un aumento significativo del rischio di sviluppare distur-



bi respiratori, specie nei più piccoli. "I PM 10 non sono altro che polveri microscopiche in sospensione nell'aria potenzialmente dannose per l'organismo - spiega il dott. Renato Cutrera, presidente nazionale SIMRI (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili) -. L'esposizione costante ed elevate

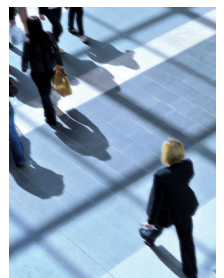
a queste sostanze aumenta il rischio di infiammazioni alle vie respiratorie e ai polmoni, con disturbi che vanno dalla bronchite all'asma fino a patologie croniche come la BPCO". I singoli Comuni hanno già attivato le prime manovre per rientrare nei limiti consentiti, ma come tutelare i più piccoli da crisi respiratorie scatenate dallo smog? "Le vie respiratorie dei bimbi sono più vulnerabili in inverno - aggiunge il pediatra - soprattutto per coloro che vivono in aree ad alto traffico e battute da mezzi pesanti,

peggio ancora se con scarichi diesel, rispetto a chi respira aria parzialmente più pulita e passa più tempo all'aperto in zone verdi o di montagna. Un genitore deve prima di tutto imparare a distinguere i sintomi di un raffreddore o una bronchite virale da quelli dell'asma che si manifesta con crisi respiratorie improvvise, tosse, soprattutto notturna, sibili, senso di oppressione al torace e rivolgersi al medico per intervenire in modo appropriato". Non solo l'aria esterna, ma anche l'ambiente domestico nasconde insidie. "Camini e stufe a legna, carbone o gas in bombole, la presenza di muffa o una mancata aerazione degli ambienti possono incrementare il rischio di asma. Un'accurata pulizia degli impianti di riscaldamento e della casa, arieggiare bene le stanze e mantenere temperatura e umidità sotto controllo (l'ideale è non superare i 18-20° C e avere un'umidità attorno al 60%), sono indispensabili per ridurre al minimo gli allergeni".

DIABETE

Troppo zucchero nel sangue? Cammina 5 minuti ogni mezzora

Fare due passi di tanto in tanto, anche senza svolgere un'attività fisica vera e propria, migliora il metabolismo del glucosio nelle donne in post-menopausa, in sovrappeso e a rischio di diabete. Lo dice uno studio britannico apparso su *Diabetes Care* e condotto dal Diabetes Research Centre della University of Leicester (Regno Unito). Gli studiosi hanno coinvolto tre gruppi di donne in post-menopausa e sovrappeso: quelle del primo hanno trascorso 7 ore sedute senza mai alzarsi (per ogni necessità di spostamento veniva usata una sedia a rotelle), il secondo gruppo poteva alzarsi per cinque minuti ogni mezz'ora, il terzo gruppo poteva camminare su un tapis roulant 5 minuti ogni mezz'ora. L'analisi del sangue ha rivelato che, rispetto a chi era rimasto seduto tutto il giorno, il secondo gruppo aveva un picco glicemico inferiore del 34%, mentre nel terzo gruppo la riduzione era del 28%. Le donne che si erano alzate e che avevano camminato avevano anche una minor concentrazione di insulina nel sangue. Quindi muoversi con frequenza ma per poco tempo e a bassa intensità ha enormi vantaggi anche in età avanzata nella prevenzione del diabete e dei disturbi correlati.



NON FARE AUTOGOL

Approda a Matera il tour della prevenzione oncologica tra gli adolescenti

Un corretto stile di vita in giovane età mette al riparo l'organismo dall'insorgenza delle malattie oncologiche, seconde solo a quelle cardiovascolari per numero di decessi nel nostro Paese. Ecco perché l'AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) torna in campo con la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e l'FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana) per la sesta edizione della campagna educativa e itinerante "Non fare autogol" che oggi alle 11 fa tappa all'Istituto "Morra" di Matera in compagnia del difensore della squadra locale, Matteo Piccinni che illustrerà agli studenti lo stile di vita dei campioni. Il progetto è reso possibile grazie a un'educazione grant di Roche.

APPUNTAMENTO

A Milano, la conferenza AIOM su sostenibilità e appropriatezza

La crescente disponibilità di armi innovative ha permesso di raggiungere risultati impensabili fino a pochi anni fa nella lotta contro i tumori. Ma in un decennio il prezzo dei farmaci anti-cancro è duplicato, passando da 4.500 dollari a più di 10mila al mese. Il nostro Paese è tra i pochi ad esser riuscito a reggere l'impatto di questa crescita esponenziale e il prezzo medio dei trattamenti antitumorali è, infatti, fra i più bassi d'Europa. L'arrivo di nuove armi, come l'immuno-oncologia, garantisce un circolo virtuoso. Che però rischia di spezzarsi, se non si individuano quanto prima strumenti efficaci. Per proporre soluzioni che garantiscano sostenibilità e appropriatezza al sistema, l'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) oggi alle 11 a Milano (Hilton Milan Hotel, Via Luigi Galvani 12) organizza una conferenza stampa con il prof. Carmine Pinto, presidente nazionale AIOM, Elisabetta Iannelli, Segretario Generale FAVO (Federazione delle Associazioni di Volontariato in Oncologia), e Annamaria Mancuso, presidente Salute Donna Onlus.