

BENESSERE

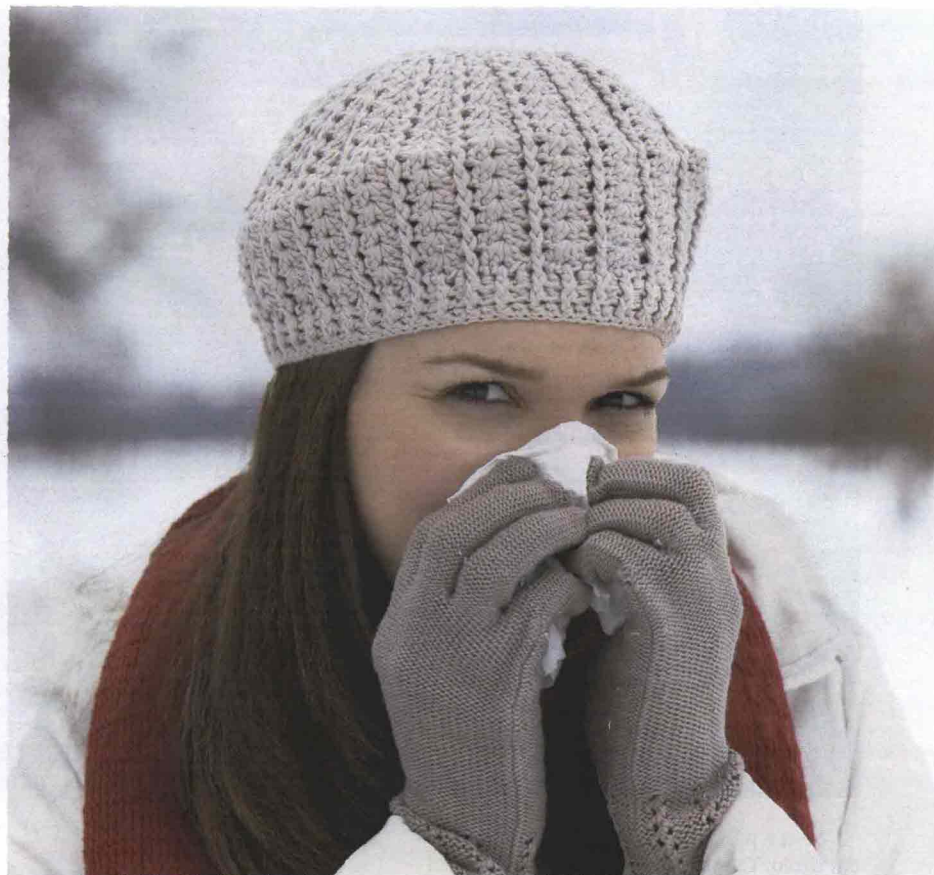
SALUTE - Un'alimentazione corretta aiuta a prevenire i disturbi da raffreddamento. Spesso, accanto o al posto delle comuni medicine, è utile anche utilizzare gli omeopatici

INFLUENZA: PREVENIAMO I MALESSERI DI STAGIONE

di Agnese Pellegrini

È iniziata da pochi giorni la campagna nazionale contro l'influenza. Il vaccino è già disponibile presso Asl e farmacie, con una novità: quest'anno, per la prima volta, è raccomandato anche ai neonati sotto i sei mesi, se affetti da malattie croniche. L'antinfluenzale è poi come sempre consigliato a bambini, anziani e adulti con basse difese immunitarie.

Anche se non rientra tra le patologie gravi, in realtà l'influenza non va sottovalutata. Basti pensare che in Italia, ogni anno, circa sei milioni di persone sono costrette a letto a causa dei tipici disturbi invernali: non soltanto influenza e sindromi simil-influenzali, ma anche raffreddore, riniti, tracheiti, laringiti, bronchiti e otiti. Il vaccino è certamente utile, ma occorre precisare che risulta efficace soltanto per i virus, quindi non protegge da batteri o da agenti diversi che possono comunque attaccare le persone. Occorrono poi 14 giorni dalla somministrazione per sviluppare le difese immunitarie.



PER I CASI PIÙ GRAVI E PER LE PERSONE A RISCHIO C'È IL VACCINO, CHE QUEST'ANNO VIENE CONSIGLIATO ANCHE AI NEONATI AL DI SOTTO DI SEI MESI CHE SOFFRONO DI MALATTIE CRONICHE

NON SOLO FEBBRE. Quest'anno, l'epidemia dell'influenza è attesa tra gennaio e marzo, con un picco previsto per le prime due settimane di febbraio e una coda che dovrebbe esserci all'inizio del mese di aprile.

Ma come fare a sapere quando è ora di mettersi a letto? Per l'adulto, i primi sintomi si manifestano con stanchezza improvvisa, spossatezza, brividi e mal di testa, con difficoltà di concentrazione. Nel bambino, invece, compaiono inappetenza, irritabilità e spesso sonnolenza. Ma, attenzione, non sempre è necessario ricorrere alle medicine. A fianco di farma-



IN 5 PUNTI

**AUMENTIAMO
LE DIFESE**



1 UOVA

Ricchissime di lecitine e di fosfolipidi (30%), aumentano le difese.



2 RISO

Nella forma integrale è di facile digeribilità e ricco di proprietà nutritive come la B6.



3 ARANCE

Sono un'ottima fonte di vitamine, soprattutto la C e la A, seguite da quelle del gruppo B.



4 CIPOLLE

Hanno un alto valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine come la C.



5 AGLIO

Crudo ha proprietà terapeutiche come antisettico, fluidificante, digestivo.

IL MOVIMENTO ITALIANO GENITORI RACCOMANDA DI NON ECCEDERE CON I BAMBINI NELL'USO DI MEDICINE «PESANTI», TANTO PIÙ SE SI TRATTA DI SOMMINISTRARE ANTIBIOTICI

ci noti come paracetamolo e acido acetil-salicilico, esistono infatti anche rimedi **omeopatici**, che consentono di limitare l'uso degli antibiotici. Il **Moige, Movimento italiano genitori**, e Aiot, l'Associazione medica italiana di omtossicologia, raccogliendo l'invito della Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps), hanno lanciato una campagna informativa dal titolo "Proteggi naturalmente la tua famiglia dall'influenza". Segno che un po' da tutte le parti si cerca di sensibilizzare sull'utilizzo corretto e non massiccio che deve essere fatto delle medicine.

GLI ALLEATI. Per proteggersi dall'i influenza, un aiuto arriva dall'alimentazione. In particolare, è essenziale la vitamina **B6**, contenuta in tonno, riso, uova, cereali; così come la **B12** (fegato, tuorlo d'uovo, trota). In tavola non deve mancare la **vitamina C**, il cui fabbisogno quotidiano è di circa 50 milligrammi, e che si trova in frutta e verdura di stagione, soprattutto ribes, arance, kiwi, peperoni, broccoli, rucola. Numerose ricerche hanno poi dimostrato che aglio e cipolla stimolano servono a combattere le infezioni. Ma, per stare davvero bene, c'è un'arma infallibile: il riposo e una sana e bella dormita. Durante il **sonno**, infatti, frequenza cardiaca, respirazione e valori della pressione arteriosa diminuiscono, favorendo l'equilibrio omeostatico necessario per mantenerci in buona salute. ●

Per approfondimenti vi invitiamo a leggere **BenEssere** di dicembre.



**A SOLO
2,90
EURO**

IN EDICOLA QUESTO MESE

**ALLA RICERCA
DI BENESSERE**

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile **BenEssere. La salute con l'anima**, 156 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della **salute**, alla ricerca di un **sano equilibrio interiore**. Questo e altro su **BenEssere** di novembre a solo **2,90 euro**.

IN QUESTO NUMERO PARLIAMO DI:



VITA DI COPPIA: RIPARTIRE DOPO LA DEPRESSIONE

La depressione riduce in particolare un neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore: la serotonina. A risentirne è l'emozione del desiderio in senso più ampio.

LISTE D'ATTESA: VISITE ANCHE DI NOTTE

In alcune Regioni gli ospedali hanno deciso di tenere aperti gli ambulatori anche dopo l'orario consueto, con effetti positivi.