sani&in forma

SINUSITE
Che cos'è e cosa è necessario fare

INDICAZIONI DEL MEDICO
Perchè è importante rispettarle

LOTTA CONTRO L'AIDS
1° Dicembre: Giornata Mondiale

LE FESTIVITÀ NATALIZIE
Alcune semplici regole

la tua FARMACIA COMUNALE

Editore:
Azienda Speciale
Farmacie Comunali Riunite
Via Doberdò, 9
42122 Reggio Emilia
Tel. 0522 5431
Fax. 0522 550146
e-mail: sids@fcr.re.it

anno 11 n° 4 dicembre 2012

COPIA OMAGGIO

A cura della Redazione di Informazioni sui Farmaci e Saninforma • Direttore Responsabile: Daniela Zanfi • Grafica: Richard Poidomani • Registrazione presso il Tribunale di Reggio E. n. 1080 del 17/09/02

sani&in forma

SOMMARIO

SINUSITE: cos'è e cosa è necessario fare 3

Spesso viene confusa col raffreddore perché alcuni sintomi sono simili e spesso compare dopo un raffreddore, tanto da sembrarne un prolungamento o un aggravamento. In realtà si tratta di un problema diverso. Cos'è allora la sinusite e cosa è necessario fare?

INDICAZIONI DEL MEDICO: collaborazione fra medico e paziente 6

Gli studi condotti indicano che 3 persone su 4 non rispettano le indicazioni del medico sui trattamenti prescritti. Per aumentare le probabilità che la terapia venga assunta correttamente occorre soprattutto la collaborazione fra medico e paziente e l'aiuto del farmacista .

GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA ALL'AIDS 9

Il 1° dicembre di ogni anno ricorre la Giornata mondiale per la lotta all'AIDS, indetta dall'organizzazione indipendente World AIDS Campaign. Sono passati 30 anni da quando,1° dicembre 1981, è stato diagnosticato il primo caso di AIDS ma la malattia continua ad essere un'emergenza importante.

LE FESTIVITÀ NATALIZIE: alcune semplici regole... preventive 12

Il periodo natalizio e le sue leccornie non devono diventare fonte di preoccupazione. Ecco alcune semplici regole per affrontare il periodo di festa nel modo adeguato senza doverci affannare poi per recuperare la forma fisica smarrita fra lasagne e panettone.

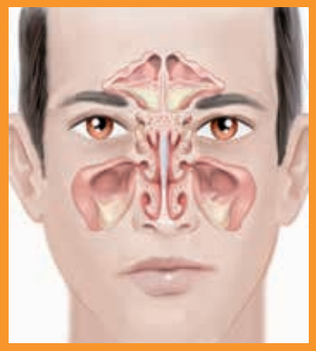
Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmcista di fiducia.

SINUSITE
Cos'è e cosa è necessario fare

Con l'arrivo dell'inverno i raffreddori sono frequenti, ma i sintomi scompaiono al massimo in una settimana. Se trascorso questo tempo, i sintomi sembrano peggiorare e, oltre all'ostruzione nasale, allo scolo retronasale di muco e alla perdita temporanea del senso dell'olfatto, compaiono sintomi come dolore acuto nelle aree al di sotto delle sopracciglia, ai lati del naso o sotto agli zigomi e all'arcata dentaria, gonfiore attorno agli occhi, mal di testa e febbre, è molto probabile che si tratti di un episodio di *sinusite acuta*. Non è detto però che la sinusite compaia solo dopo un raffreddore. Fattori predisponenti alla sinusite sono le allergie, la presenza di polipi nasali, e le anomalie anatomiche del naso, come la deviazione del setto.

Le cause

La causa più comune di sinusite (detta anche *rinosinusite* in quanto molto spesso sono interessate anche le cavità del naso) è una infezione, virale o batterica (per conoscere la differenza fra virus e batteri, si *veda il riquadro finale*).
A seguito di una infezione delle vie aeree superiori, come ad esempio un raffreddore, si possono infiammare i *seni paranasali* che sono delle cavità piene d'aria presenti nel volto. L'ispessimento delle mucose causato dall'edema ostruisce i canali di deflusso del muco che finisce con l'accumularsi all'interno di queste aree e ciò provoca una pressione dolorosa sulle ossa del viso, che può interessare anche l'orecchio con parziale sordità. Inoltre, il muco può diventare terreno di coltura per i batteri e l'infezione può causare febbre, stanchezza e malessere generale, gonfiore al volto mentre le secrezioni nasali assumono un colore verde o giallo, indicativo della presenza di pus. L'infezione batterica è potenzialmente più pericolosa e va sospettata se i sintomi persistono per più di 7-10 giorni, periodo entro il quale nel 40-60% dei casi i sintomi della sinusite scompaiono spontaneamente.



I seni paranasali sono rivestiti all'interno da una membrana che produce un liquido molto viscoso (muco) che ha la funzione di mantenere umida la superficie e intrappolare microrganismi e sostanze nocive (es. polveri) che inaliamo con il respiro. I seni sono in comunicazione con le cavità nasali, dove defluisce continuamente il muco prodotto.
Servono per :
- **alleggerire il peso del capo;**
- **fare da cassa di risonanza della voce;**
- **assorbire le vibrazioni provocate dalla masticazione.**

Che fare

In presenza di sintomi che facciano pensare ad un episodio di rinosinusite è sempre necessaria una valutazione medica, in quanto questa malattia può, seppur raramente, provocare gravi complicazioni. Per i primi 7-10 giorni dall'insorgere della malattia la tendenza attuale è quella di utilizzare solo farmaci che agiscono sui sintomi, come il dolore e il senso di naso chiuso. Poiché la maggior parte delle rinosinusiti è di origine virale sarebbe inutile e controproducente assumere antibiotici. E, anche laddove fosse causata da batteri, può essere opportuno aspettare per vedere come evolve la malattia, vista l'alta percentuale di guarigioni spontanee. Se trascorso questo periodo i sintomi non passano o si ha un aggravamento, il medico allora valuterà l'opportunità di iniziare una terapia antibiotica, normalmente della durata di 10-14 giorni. Il medico, tuttavia, potrebbe decidere di anticipare l'inizio della terapia antibiotica in base alle condizioni generali di salute della persona affetta da rinosinusite acuta e all'evolversi della malattia. In caso di trattamento antibiotico è importante ricordare che, affinché la terapia abbia successo non si deve sospenderne l'assunzione prima del previsto, anche se i sintomi sono scomparsi.

Per il trattamento sintomatico iniziale generalmente si utilizzano:

- ***analgesici*** (es. paracetamolo, aspirina, ibuprofene), utili per alleviare il dolore e per controllare l'eventuale rialzo della temperatura;
- ***vasocostrittori*** in gocce (es. ossimetazolina), da usare per il tempo e alle dosi previste per ogni singolo prodotto, per non andare incontro ad effetti indesiderati come ad esempio l'effetto "rimbalzo", ossia il senso di naso chiuso indotto dalla sospensione del farmaco stesso;
- ***antistaminici***, soprattutto se la persona affetta soffre anche di allergie stagionali, come la cosiddetta "febbre da fieno" (rinite allergica);
- irrigazioni delle cavità nasali con ***soluzioni saline***, un metodo tradizionale che si è dimostrato efficace e privo di effetti indesiderati.

Prevenzione

È importante seguire alcuni semplici consigli per impedire che un banale raffreddore o una rinite allergica si trasformino in rinosinusite, a maggior ragione se si ha la predisposizione a sviluppare la malattia.

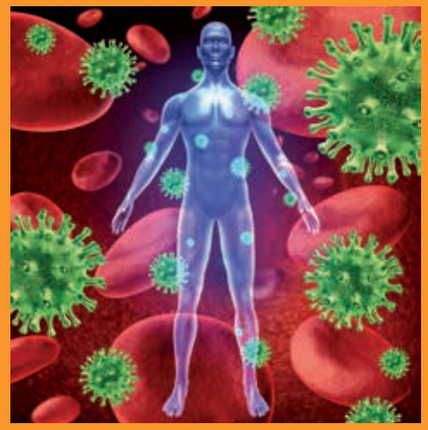
- Soffiare il naso con delicatezza, chiudendo una narice mentre si soffia l'altra.
- Utilizzare per qualche giorno un decongestionante orale o in spray, senza eccedere nell'uso.
- Bere abbondantemente per mantenere fluide le secrezioni nasali.
- Se si soffre di rinite allergica, evitare per quanto possibile l'esposizione alle sostanze allergizzanti e parlare con il proprio medico per valutare l'eventuale utilizzo di spray nasali antistaminici.
- Durante tutto il corso della malattia è sempre importante osservare una scrupolosa igiene delle mani, soprattutto se si assistono persone anziane o con un sistema immunitario compromesso.

Polipi nasali: sono escrescenze che si formano all'interno delle cavità nasali e dei seni paranasali. Più frequenti negli anziani e nel sesso maschile, non hanno carattere maligno e sono presenti nello 0,2-2% della popolazione.

Batteri e Virus

I **batteri** sono cellule viventi autonome, in grado di riprodursi nell'ambiente. Sono visibili al microscopio ottico e hanno misure dell'ordine del micron (millesimo di millimetro). Vengono uccisi (o inibiti nella riproduzione) dagli antibiotici. Esempi di malattie dovute a batteri sono la scarlattina, la pertosse e la maggior parte delle infezioni delle vie urinarie. Le malattie dovute a batteri sono meno frequenti di quelle dovute a virus e sono meno facilmente trasmesse da un individuo ad un altro.

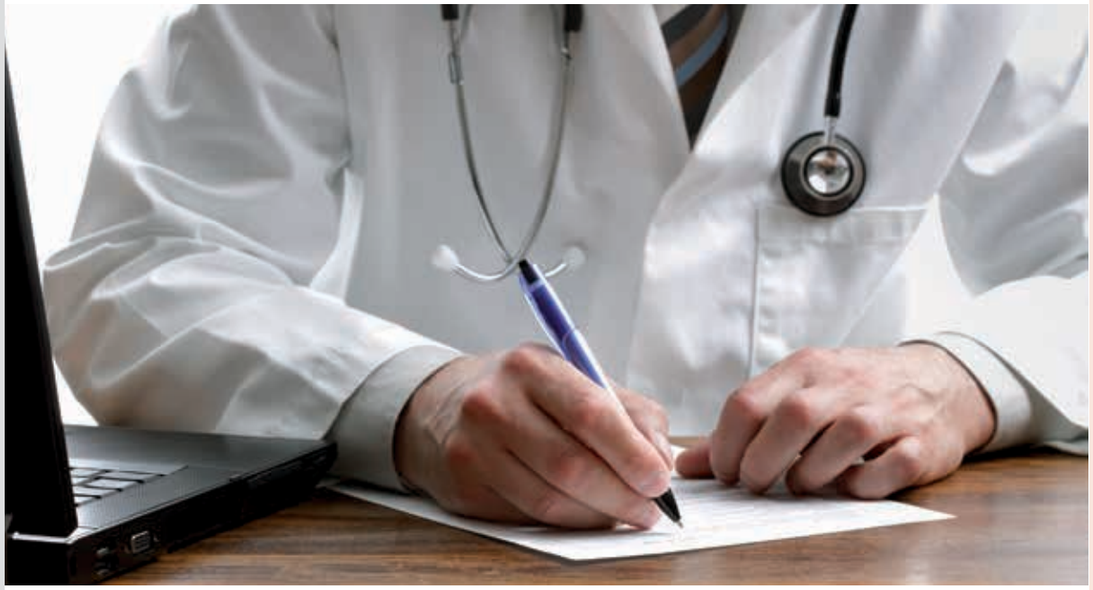
I **virus** hanno una struttura completamente diversa dalla normale cellula vivente, sono 100 volte più piccoli dei batteri e sono perciò visibili solo con microscopi elettronici. Si riproducono solo all'interno di una cellula vivente, dalla quale prendono le sostanze necessarie per la loro replicazione. Non vengono uccisi né inibiti nella riproduzione dagli antibiotici. Esempi di malattie virali sono l'influenza, il raffreddore, il morbillo, le epatiti.



Microbi, microorganismi e germi sono termini generali usati per indicare forme di vita invisibili ad occhio nudo, senza distinzione della loro natura (virus, batteri, funghi, ecc).

PERCHÉ È IMPORTANTE rispettare le prescrizioni DEL MEDICO?

Quando il medico ci prescrive un farmaco, ci dice anche quante volte lo dobbiamo assumere, in quali momenti della giornata e per quanto tempo e il farmacista ci riporta queste indicazioni sulle confezioni, se glielo chiediamo. Ma, una volta a casa, quanto rispettiamo di quello che ci è stato detto?



Molti studi sono stati condotti per conoscere i comportamenti dei pazienti rispetto alle indicazioni ricevute dal medico. I risultati ci dicono che, mediamente, *solo il 15% le segue correttamente mentre il 60% ha un comportamento che si discosta da quello indicato*, ad esempio assume una dose inferiore o superiore, assume la terapia in orari diversi da quanto prescritto, assume i farmaci in una successione sbagliata, sospende prematuramente la terapia o la prosegue oltre il dovuto. Il restante 15% circa, infine, ignora completamente le istruzioni ricevute, il più delle volte scegliendo di non assumere affatto il farmaco prescritto o assumendo di propria iniziativa farmaci diversi da quelli prescritti. Insomma, 3 persone su 4 non sono affidabili nell'eseguire il trattamento indicato. Molto spesso poi, chi non rispetta le indicazioni terapeutiche del proprio medico tende a non prendersi troppa cura della propria salute in generale, ad esempio non si sottopone in modo regolare ai necessari controlli periodici (es. per il diabete), non segue una alimentazione corretta o non si impegna per abbandonare stili di vita non salutari, come l'abitudine al fumo o la sedentarietà. Oltre ai comprensibili effetti che questa ***non aderenza alla terapia*** può avere sulla salute, non va sottovalutato l'aumento dei costi dell'assistenza sanitaria dovuto sia allo spreco di medicinali inutilizzati che agli eventuali interventi sanitari per far fronte al deterioramento dello stato di salute.

Solo comprendendo le ragioni di questo comportamento è possibile individuare forme di intervento che consentano di far sì che le persone eseguano correttamente la terapia prescritta.

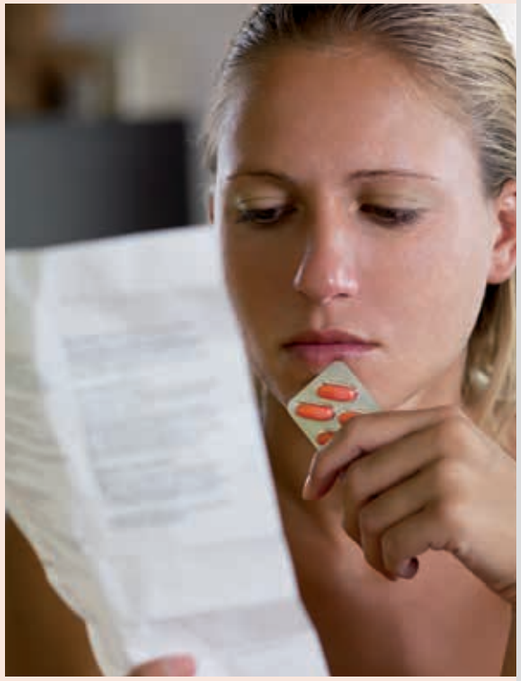
La non-aderenza volontaria

A volte si decide consapevolmente di non seguire le istruzioni ricevute dal medico non assumendo il farmaco prescritto o interrompendo il trattamento perché:

- la terapia interferisce con le abitudini di vita. Ad esempio, un diuretico da assumere al mattino verrà facilmente "dimenticato" se la necessità di urinare spesso impedisce di fare la solita passeggiata mattutina;
- il foglietto illustrativo riporta effetti indesiderati che spaventano a tal punto da suggerire di non assumere il farmaco prescritto o di prenderlo solo occasionalmente (perché così fa meno male!).
- non ci si sente "ammalati". È ciò che accade ad esempio quando si ha la pressione alta o il colesterolo alto, condizioni che non provocano disturbi percepibili, ma che nel tempo possono provocare danni.
- si pensa di essere guariti, perché i sintomi sono scomparsi, e si interrompe troppo presto l'assunzione del farmaco con il rischio di una ricaduta (ad esempio le terapie antibiotiche).

Non aderenza "involontaria"

Spesso però un paziente non riesce a rispettare le indicazioni impartite dal medico per cause che non dipendono dalla sua volontà. Ad esempio le persone anziane che cominciano ad avere qualche problema di confusione mentale possono non comprendere bene le indicazioni o, pur comprendendole, dimenticano con una certa frequenza di assumere il farmaco o confondono diversi farmaci tra di loro. Le persone con problemi alle mani, per disturbi neurologici e/o malattie infiammatorie, possono avere difficoltà nel prelevare le singole compresse dal blister o nell'aprire le confezioni dei medicinali, in particolare quando sono dotate di chiusure "a prova di bambino" o sono munite di sigilli di garanzia. Chi ci vede poco invece può avere difficoltà nel leggere le etichette e le istruzioni del foglietto illustrativo. Spesso infine è la complessità stessa dei trattamenti che rende difficile attenervisi correttamente.



Quali i rischi potenziali?

In genere i rischi sono legati ad un sottoutilizzo del farmaco o ad una sua interruzione improvvisa che possono causare un peggioramento della malattia. Anche l'assunzione di un dosaggio di farmaco più elevato di quanto prescritto, pur se meno frequente, è altrettanto problematica: può ad esempio causare tossicità se i farmaci tendono ad accumularsi nell'organismo o aumentare il rischio di dipendenza (ad es. per i farmaci antiansia o per dormire).

Cosa fare?

Per aumentare le probabilità che il trattamento prescritto venga assunto correttamente non esiste una strategia di intervento risolutiva. In genere è necessario agire su più fronti, con strumenti diversi e soprattutto occorre la collaborazione fra medico e paziente.

Il **medico** dovrebbe dare al paziente tutte le informazioni sia sulla malattia, le sue cause, la possibile evoluzione, le complicanze, sia sul trattamento spiegando quali sono i benefici attesi, dosi, tempi di somministrazione, durata della terapia, possibili effetti indesiderati e loro gestione. Inoltre poiché le ricerche dimostrano che l'adesione al trattamento si riduce all'aumentare del numero dei farmaci che ogni giorno si devono assumere, dovrebbe cercare di semplificare il più possibile la terapia, dando la preferenza, quando possibile, ai farmaci che possono essere somministrati una sola volta al giorno. Medico e farmacista poi dovrebbero accordarsi affinché, in caso di terapie croniche che prevedano l'impiego di farmaci generici, il paziente riceva sempre il prodotto della stessa ditta, per evitare confusione.

Non bisogna aver timore di esprimere al medico le proprie convinzioni, le proprie preferenze e di chiedere spiegazioni per chiarire i propri dubbi. È meglio chiedere che ascoltare passivamente istruzioni, raccomandazioni e divieti durante la visita … per poi dimenticarsene subito dopo. I dati dimostrano che, in generale, si seguono solo i trattamenti in cui si crede e dei quali si è convinti. La motivazione nel seguire una cura perciò è fondamentale.

Se poi esistono motivi reali che rendono il paziente inaffidabile nella gestione della terapia indipendentemente dalla sua volontà, allora si dovrà far carico del problema chi lo segue o lo assiste (un famigliare, la badante, il vicino di casa, l'infermiere, ecc.); in caso di assistenza discontinua, si potrà ricorrere ad esempio a pilloliere settimanali che consentono di predisporre i diversi medicinali in tanti scomparti per ognuno dei 7 giorni della settimana e per le diverse somministrazioni giornaliere (es. mattino, pranzo, cena, prima di andare a letto).

Il **farmacista**, dal canto suo, può aiutare i pazienti più in difficoltà rafforzando le informazioni date dal medico e fornendo all'occorrenza semplici tabelle pro-memoria in cui riportare i nomi dei farmaci, la quantità da assumere e i momenti della giornata in cui l'assunzione deve essere fatta.

GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA ALL'AIDS

Perché è importante mantenere alta l'attenzione?

L'Istituto Superiore di Sanità stima che in Italia vi siano 140.000 persone sieropositive e circa 4000 nuove infezioni l'anno. Secondo le stime del Ministero della Salute, inoltre, un sieropositivo su quattro non sa di esserlo. La dimostrata efficacia di farmaci attivi contro il virus (antiretrovirali) nel ridurre la mortalità in chi ha contratto la malattia ha fatto calare, nel corso dell'ultimo decennio, l'attenzione dei media e della società civile verso il problema. L'intenso programma di iniziative che vengono messe in campo in occasione della Giornata mondiale contro l' AIDS non rappresenta perciò solo una occasione di confronto a livello internazionale ma è soprattutto un'occasione per rinforzare l'informazione alla collettività sul rischio di contrarre la malattia, favorendo così la prevenzione dell'AIDS.

Dopo anni di ricerche, la scoperta di farmaci attivi contro il virus HIV ha notevolmente ridotto la mortalità dovuta all'AIDS, rendendola una malattia curabile al pari di molte altre. Oggi perciò la realtà è molto meno drammatica rispetto agli anni passati, quando tante persone morivano, spesso in solitudine, allontanate dai propri familiari. L'AIDS tuttavia rimane una malattia che pesa sulla persona non solo dal punto di vista sanitario ma anche e soprattutto dal punto di vista psicologico e sociale, dei rapporti e degli affetti.

Negli ultimi anni è cambiata anche la diffusione della malattia: mentre i soggetti definiti a rischio una volta includevano esclusivamente tossicodipendenti e omosessuali, in Italia oggi in oltre il 90% dei casi il virus viene contratto attraverso rapporti sessuali occasionali, omosessuali, eterosessuali o bisex, favoriti anche dall'aumento della prostituzione e dei viaggi per turismo o lavoro. Il rischio riguarda tutte le età sessualmente attive, dai giovani ai meno giovani, maschi, femmine, e transessuali, senza distinzione di ceto sociale, professione o nazionalità. Sono invece nettamente diminuite le nuove infezioni tra i tossicodipendenti, nonostante non sia diminuito l'uso di sostanze illecite.

Il preservativo rappresenta l'unico modo sicuro di prevenirne la trasmissione. Studi molto recenti hanno dimostrato, tuttavia, che i farmaci che si utilizzano oggi per combattere il virus, meno tossici di quelli di 10 anni fa, non solo sono in grado di determinare un recupero clinico ed immunitario dei pazienti, portando la loro aspettativa di vita agli stessi livelli dei soggetti

simili per età e sesso, ma consentono anche di ridurre, se non annullare, la trasmissibilità dell'infezione da parte di chi li assume in maniera continuativa e costante.

Per questo è importante individuare precocemente l'infezione. Una diagnosi precoce consente di avviare percorsi di cura che mantengono più a lungo una buona qualità di vita, e di limitare la diffusione del virus, riducendone la forza e impedendo l'evoluzione dall'infezione da HIV verso l'AIDS conclamato. L'inizio precoce della terapia, ad esempio, in coppie discordanti (uno positivo e l'altro negativo) per HIV si è dimostrato capace di ridurre il rischio di trasmissione del 96%.

Per ridurre la diffusione di nuove infezioni occorre perciò proseguire e rafforzare l'educazione delle persone, soprattutto i giovani e le persone con comportamenti a rischio, sull'uso delle misure di prevenzione e protezione: la prevenzione passa sempre per l'uso regolare del profilattico nei rapporti sessuali occasionali o con persone non ben conosciute, nell'evitare l'uso di alcool e droghe disinibenti e, nel caso dei tossicodipendenti, evitando nel modo più assoluto di scambiarsi le siringhe.

Nel dubbio di aver contratto il contagio, il modo migliore per tutelare se stessi e i propri cari è quello di effettuare il test prima possibile.

AIDS e gravidanza

Non è una pratica soggetta ad obbligo di legge, però esistono delle linee guida che consigliano di effettuare, prima di programmare una gravidanza o all'inizio della gravidanza, gli esami necessari per individuare tutta quelle serie di infezioni che possono essere potenzialmente pericolose per l'embrione, come ad esempio la rosolia, il citomegalovirus, il toxoplasma, la sifilide e l'epatite e l'infezione da HIV. Conoscere la positività al test dell'HIV consente di essere messe nella condizione di poter scegliere precocemente se interrompere la gravidanza o portarla a termine in modo sicuro per il bambino, assumendo farmaci in grado di contrastare la moltiplicazione del virus. Se assunti a partire dal quarto mese della gravidanza, questi farmaci, oltre a proteggere la madre, impediscono la trasmissione del virus al nascituro.

Per un neonato partorito da una madre sieropositiva si può sapere se ha contratto il virus utilizzando un test che cerca direttamente il virus. Sul neonato, il test classico, infatti, risulterebbe sicuramente positivo in quanto il piccolo eredita gli anticorpi della madre sieropositiva. Se il test per la ricerca del virus è negativo dopo uno e tre mesi, il bambino è fuori pericolo.

IL TEST

Il virus si contrae solo attraverso il contatto con il sangue infetto oppure con i rapporti sessuali. La maggior parte dei contagi proviene da persone che a loro volta hanno contratto il virus da poco: il periodo dei primi mesi è quello di maggiore contagiosità. Immediatamente dopo l'infezione il virus si riproduce in maniera intensissima perché ancora non è iniziata la reazione del sistema immunitario. Dopo alcune settimane l'organismo inizia a produrre gli anticorpi che vengono evidenziati dal test. Gli anticorpi, anche se non consentono la guarigione, come ad esempio avviene con il morbillo, attenuano notevolmente la riproduzione del virus e quindi anche la contagiosità. Una persona può rimanere sieropositiva senza aver alcun sintomo dai 2-3 anni sino anche a 20-25 anni. Ciò che deve spingere una persona a voler fare il test, perciò, non è la comparsa dei sintomi, ma piuttosto un'autovalutazione sul proprio comportamento. Anche se il "periodo finestra" da attendere prima di effettuare il test è di tre mesi, si consiglia di fare il test anche prima dei tre mesi, a partire già da un mese dopo il comportamento a rischio, perché se si ha contratto l'infezione, quasi sempre entro un mese, quaranta giorni, emerge. Sono rari i casi in cui il test impiega più tempo per risultare positivo. Il test è un prelievo che può essere richiesto dal proprio medico e si può fare presso un qualsiasi ambulatorio pubblico o privato, con il pagamento del ticket o del costo intero, oppure in modo gratuito, anonimo e senza richiesta del medico, presso il reparto di Malattie Infettive di qualsiasi capoluogo del territorio.

FESTIVITÀ NATALIZIE
... i buoni propositi ...

"Durante le feste natalizie le occasioni conviviali aumentano. Spesso ci si trova a sfogliare compulsivamente l'agenda per riuscire a pianificare l'aperitivo con le amiche, la cena con i colleghi, il pranzo con gli amici, tutto a scapito del girovita. In che modo è possibile affrontare questo periodo così denso di occasioni culinarie senza danneggiare la nostra salute?"

Risponde la Dietista Chiara Luppi- SIAN-AUSL RE

Alzi la mano chi, a metà di Novembre, non inizia un "countdown mentale" per calcolare quanti giorni lo separano dal Santo Natale. Ed alzi la mano chi, il 2 gennaio, (mal) digeriti lasagne, pandori e bollicine, promette a se stesso ed al paio di calzoni misteriosamente ristretti, che dal 7 gennaio, passata l'Epifania, si metterà a dieta! Il periodo dal 20 dicembre alla Befana è di solito un periodo "caldo", in cui l'apporto calorico medio di alcuni pasti è di gran lunga superiore rispetto al fabbisogno energetico giornaliero di uno spaccalegna, e quindi è comune ritrovarsi al ritorno dalle ferie natalizie con 3-4 kg in eccesso. Come recuperare la forma fisica smarrita? Il consiglio è di non affidarsi a diete troppo ferree o peggio bizzarre che vengono proposte sul web, in quanto troppo rigide e spesso non equilibrate nell'apporto dei nutrienti, e non iniziare improvvisamente e assiduamente a frequentare la palestra ed i corsi ad alto impatto cardiovascolare, soprattutto se l'attività motoria abituale non supera la passeggiata domenicale. L'indicazione condivisa da tutti gli operatori che si occupano di nutrizione è quella di seguire alcune semplici regole che permetteranno di affrontare il periodo di festa nel modo adeguato, ricordando che chiunque decida di modificare le proprie abitudini alimentari, è bene che lo faccia con l'aiuto di un esperto. Ecco alcuni semplici accorgimenti.

Attenzione al "bilancio", ed alla bilancia!

Il bilancio energetico giornaliero è la risultante del rapporto tra le "entrate", ovvero le calorie fornite dagli alimenti e dalle bevande introdotti durante la giornata, e le "uscite", in cui viene considerata sia l'energia che l'organismo utilizza per le sue funzioni vitali, ma anche quella spesa per svolgere attività fisica. In un soggetto normopeso, con peso corporeo stabile, il bilancio energetico di norma è "in pareggio". Lo strumento che può dare un riscontro immediato di tale bilancio è…la bilancia: pesarsi non più di una volta a settimana, nelle stesse condizioni (esempio al mattino prima di consumare la prima colazione), permetterà a chiunque di verificare il proprio stato di forma e se il proprio bilancio è in "pareggio".

Durante il periodo natalizio è frequente che le entrate superino le uscite! A questo proposito il consiglio è quello di ragionare "settimanalmente", ovvero pianificare i pasti in modo da prevedere, in una settimana in cui, ad esempio, sono programmati un paio di giorni di "bagordi alimentari", almeno altrettante giornate di "magro", in cui i pasti saranno più leggeri, magari a base di alimenti di origine vegetale e ricchi in fibra, come nell'esempio light riportato (vedi riquadro).

Non saltare i pasti!

Un'alimentazione sana ed equilibrata prevede il consumo di almeno 3 pasti al giorno (colazione, pranzo e cena), accompagnati da 2 spuntini, uno a metà mattina ed uno a metà pomeriggio. Tale suddivisione dei pasti permetterà di non far trascorrere tempo eccessivo tra un pasto e l'altro, inoltre consumare una piccola merenda, preferibilmente a base di frutta o yogurt, è la strategia adeguata per non giungere al pasto successivo "affamati".

Anche durante le feste, il consiglio è di mantenere tale ripartizione, ma soprattutto di non saltare mai i pasti; eventualmente se è previsto un pranzo abbondante, l'indicazione è di consumare una cena molto leggera, composta principalmente da un'abbondante porzione di verdura e da una piccola quota di secondo piatto. In questo modo si riduce anche la sintomatologia associata al consumo di pasti abbondanti, come mal di testa, sonnolenza, e stanchezza diffusa.

Parola d'ordine: variare!

L'indicazione condivisa dagli esperti è di non escludere alcun gruppo alimentare, ma di alternare l'assunzione dei diversi alimenti, prediligendo verdura e frutta, cereali e derivati, legumi e di alternare l'assunzione delle diverse tipologie di secondo piatto, inserendo almeno 1-2 volte a settimana il pesce tra le proprie preparazioni culinarie.

Attenzione alle bevande!

Le bevande, sia alcoliche che non alcoliche, forniscono una quota non trascurabile di calorie. È quindi fondamentale considerarle nel conteggio calorico giornaliero.

Il consiglio è di limitare l'assunzione di bevande alcoliche e/o zuccherate (aperitivi, bibite gassate e dolci, succhi di frutta,etc.) alle occasioni speciali in quanto ricche di zuccheri semplici e calorie "nascoste". Via libera invece ad acqua, tisane non zuccherate, tè leggeri, centrifugati di frutta e verdura, spremute d'agrumi, bevande che forniscono la giusta quota di idratazione al nostro corpo.

Muoversi-muoversi-muoversi!

Uno stile di vita sano deve prevedere anche il movimento quotidiano; l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per i bambini e ragazzi (5-17 anni) almeno 60 minuti di attività motoria al giorno, mentre per gli adulti (over 18 anni) almeno 150 minuti alla settimana di attività motoria moderata o 75 minuti alla settimana di attività vigorosa. È quindi fondamentale, per mantenere o migliorare uno stato di salute adeguato, attenersi a tali indicazioni.

Durante il periodo delle feste, in cui le calorie introdotte sono spesso di gran lunga superiori rispetto al fabbisogno energetico giornaliero, il consiglio è quello di incrementare anche il livello di attività motoria quotidiana ad esempio camminare almeno 30 minuti al giorno a passo sostenuto. Come si capisce se il passo è realmente "sostenuto"? semplice, questo ritmo permette di scambiare qualche parola con il compagno di camminata, ma non di cantare!

Esempio di giornata alimentare "light"!	
Colazione	- Un bicchiere di latte parzialmente scremato o yogurt - Una porzione di muesli con frutta secca - Una spremuta di agrumi
Spuntino	- Frutto di stagione - Acqua
Pranzo	- Una porzione abbondante di verdure miste di stagione, condite con olio e aceto balsamico, da consumare prima del primo piatto - Una porzione di primo piatto, meglio se integrale (pasta, orzo, riso) condito con un sugo a base di verdure di stagione - Acqua
Merenda	- Uno yogurt magro con 2-3 noci - Bevanda calda tipo tisana non zuccherata
Cena	- Una minestra di verdure e legumi senza pasta - Una porzione di pesce al forno con aromi e limone - Una porzione di verdure miste di stagione, condite con olio e aceto balsamico - Una piccola porzione di pane comune - Acqua - Una bevanda calda non zuccherata (tisana rilassante alla malva, biancospino, camomilla), da sorseggiare prima di coricarsi.

prezzo copertina € 0,35