



Anno 3 Numero 11  
Periodico  
di informazione  
della Casa di Cura  
Nuova Villa Claudia  
Diffusione gratuita

NC  
NUOVA VILLA CLAUDIA  
CASA DI CURA



*pediatria  
come gestire i figli al mare  
dermatologia  
attenti all'abbronzatura*

# tutto a pasto

*Una corretta  
alimentazione  
per la salute  
nel periodo  
estivo*



## APERTI LA DOMENICA

La Casa di Cura Nuova Villa Claudia, mette a disposizione degli assistiti una struttura efficiente e accogliente fornendo un approccio alle patologie condiviso e multidisciplinare con équipe composte da professionisti altamente specializzati.

La Casa di Cura è stata completamente ristrutturata garantendo al paziente ed al visitatore un subitaneo colpo d'occhio sulla Hall, sintesi di confort e sofisticata tecnologia, realizzata e curata nei minimi dettagli per essere predisposta ad una ottimale accoglienza. Dotata di moderne attrezzature, la Clinica è Accreditata con il sistema Sanitario Regionale per le branche specialistiche di Urologia e Ginecologia (Ambulatori e Degenze), per Analisi di Laboratorio e Diagnostica per Immagini (ivi compreso il Servizio di Risonanza Magnetica Nucleare), per Cardiologia Ambulatoriale e per un Servizio di Emodialisi.

### NUMERI UTILI

CENTRALINO	06 36 797 1
FISIOTERAPIA	06 36 797 560
CENTRO DI DIAGNOSTICA PER IMMAGINI	conv. 06 36 797 550 priv. 06 36 797 560
CENTRO DIALISI A/B	06 36 797 565/6
CENTRO DI GINECOLOGIA E ISTEROSCOPIA	06 36 797 580
CENTRO DI SENOLOGIA	06 36 797 373
CENTRO DI UROLOGIA	06 36 797 724
CENTRO DI PROCREAZIONE MEDICALMENTE ASSISTITA	06 36 797 791/423
CENTRO PER LA SALUTE DELLA GRAVIDANZA	06 36 797 560
CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT	06 36 797 560
CENTRO AMBULATORIALE DI CARDIOLOGIA	conv. 06 36 797 1 priv. 06 36 797 560
SERVIZI DOMICILIARI (su prenotazione)	06 36 797 560
FAX	06 36 300 969

### ORARIO SEGRETERIA

LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 20.00
SABATO	7.00 - 18.00
DOMENICA	8.00 - 13.00

### ORARIO PRELIEVI

LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 10.30
URGENZE	FINO ALLE 17.00
DOMENICA	8.00 - 10.00

### PRENOTAZIONI ON LINE

[www.nuovavillaclaudia.it](http://www.nuovavillaclaudia.it) - [servizioprivati@nuovavillaclaudia.it](mailto:servizioprivati@nuovavillaclaudia.it)

Casa di Cura Privata Nuova Villa Claudia - Via Flaminia Nuova, 280 - 00191 Roma

### INTERNATIONAL MEDICAL HELP DESK TRAVEL CARE

### DEDICATO AGLI UTENTI STRANIERI IN ITALIA

☎ 06 92599543  
345 6122582

📞 345 6122582

💬 sul nostro sito



Consulenza personalizzata e tempestiva anche **IN CASI DI URGENZA** in inglese e altre lingue su richiesta.

MY  
LIFE

# chi e cosa

estate, la stagione dei sogni, delle evasioni dai pensieri, della fuga dalla routine. Ma le città italiane, e Roma non fa eccezione, si svuotano sempre meno, complice la crisi economica. Anche per questo, seguendo una tradizione ormai consolidata per dovere etico e sociale, Nuova Villa Claudia non chiuderà i battenti dei propri reparti di cura e assistenza che lavoreranno a pieno regime durante l'estate, agosto compreso. Il fine è sempre lo stesso: dare una risposta a un'utenza in costante crescita e affezionata alla struttura che garantisce elevata professionalità e tecnologia all'avanguardia, senza mai trascurare quel senso di umanità che aiuta a sentirsi meno soli e indifesi. Ne siamo convinti non solo quali responsabili della Casa di Cura, ma soprattutto come medici che hanno intrapreso una mission possibile, senza effetti speciali bensì con "affetti sociali". In questo numero di "My Life", interamente dedicato alla stagione più calda, abbiamo quindi voluto incentrare l'attenzione su alcuni aspetti focali di giornate lunghe e difficili da affrontare nel pieno dell'efficienza. Così, il nostro magazine ha inteso trasformarsi quasi in un "numero utile", un giornale di servizio in grado di dare risposte a una serie di emergenze cliniche e sanitarie che caratterizzano la stagione, spesso trascurate e mai poste nella giusta evidenza a fronte dei rischi che racchiudono. Partiamo dal cuore dei problemi, dunque proprio dal muscolo cardiaco intorno al quale ruota la vita con le attenzioni da prestare ai cardiopatici sotto l'ombrellone così come in montagna, in collina o in campagna. Nonché le precauzioni da consigliare a tutti coloro che seguono una terapia consolidata. Poi, occhio alla pelle e alla schiena, ma anche allo stress da rientro dalle vacanze: uno stato di agitazione che colpisce molte persone alla ripresa dell'attività lavorativa e, sovente, al momento della partenza per le "tanto agognate" ferie. E, a proposito di vacanze, è bene anche preoccuparsi del modo migliore di viaggiare, dotandosi di una sorta di trousse di accorgimenti e di consigli utili. Al guidatore come ai passeggeri, a cominciare dai bambini. Non vi diciamo neanche "ci rivediamo a settembre" perché Nuova Villa Claudia resterà sempre aperta, ma permetteteci di augurarvi un piacevole periodo di meritato riposo e di ringraziarvi per l'affetto e l'apprezzamento che riconoscete alla struttura in veste di utenti. Alla ripresa a pieno ritmo delle attività lavorative in città, ci saranno altre novità nella nostra-vostera Casa di Cura: perché la salute va seguita ogni giorno con la prevenzione e le cure da consigliare, ma anche con la programmazione necessaria per migliorare costantemente la qualità e l'efficacia dell'assistenza. Buone vacanze.

Gian Luigi Rizzo e Laura Melis

## Contenuti

1

### DERMATOLOGIA

**Pelle al sole**  
di **Claudia Flamini**  
a pagina 4

2

### ALIMENTAZIONE

**Il pasto nudo**  
di **Michele Flavia**  
a pagina 8



3

### ORTOPEDIA

**Felici e stregati**  
di **Andrea Riccardi**  
a pagina 14

4

### PREVENZIONE

**Cuore sole amore**  
di **Marino Collacciani**  
a pagina 18

5

### PEDIATRIA

**Paese che vai**  
di **Alice Alessi**  
a pagina 22

6

### PSICOLOGIA

**Che stress**  
di **Marino Collacciani**  
a pagina 24

7

### DOG THERAPY

**Vita da cani**  
di **Federico Coccia**  
a pagina 26

Direttore responsabile:  
Marino Collacciani  
[direzione@nuovavillaclaudia.it](mailto:direzione@nuovavillaclaudia.it)

Sede legale:  
via Flaminia Nuova, 280 Roma  
[www.nuovavillaclaudia.it](http://www.nuovavillaclaudia.it)

Iscritto nel Registro Stampa  
del Tribunale di Roma  
n. 135/2013 del 25/06/2013

Stampato  
nel mese di Giugno 2016  
da TMB Stampa srl - Roma

# pelle al sole



di CLAUDIA FLAMINI

Solo negli Anni Venti, il genio innovativo e indiscusso di Coco Chanel introdusse la tendenza ad abbronzarsi, che poi è diventata moda. Fino ad allora assumere un colorito più scuro grazie ai raggi solari era ritenuto dalle classi sociali medio-alte disdicevole in quanto caratterizzava coloro i quali per motivi lavorativi eseguivano mansioni all'aria aperta, tipiche delle classi sociali meno abbienti. Nel corso dell'ultimo secolo l'abbronzarsi ha avuto, dunque, una graduale e crescente evoluzione omogenizzando le classi sociali e divenendo così sinonimo di salute, relax e bellezza. Ma la tintarella porta esclusivamente salute o qualche controindicazione? Lo abbiamo chiesto in un'intervista esclusiva a "My Life" al dott. Mauro La Pietra, medico chirurgo, specialista in Dermatologia che presta la propria qualificata opera presso "Nuova Villa Claudia".

**Dottor La Pietra, quali sono i rischi che corriamo nel raggiungere la tanto desiderata abbronzatura?**

"Attraverso le radiazioni ultraviolette (UV), il sole, penetrando nella cute, apporta un danno alle cellule cutanee: l'abbronzatura altro non è che un

meccanismo difensivo che la cute pone in atto a difesa del danno suddetto. Dunque, più ci abbronziamo più ci stiamo difendendo dal sole. L'azione dannosa del sole a livello

**Tintarella** L'abbronzatura deve essere graduale e tenuta sotto controllo  
**Obbligatoria una visita dal dermatologo**

cutaneo si manifesta con un' aumentata velocità di invecchiamento e attraverso un accresciuto rischio di contrarre tumori della pelle".

**Qual è l'esatto concetto di cute?**

"Erroneamente non pensiamo alla pelle come a un organo: in realtà la cute, al pari del cuore o del cervello, è un vero e proprio organo. Anzi, è quello più grande del corpo umano con una superficie di circa 2 metri e un peso valutabile tra i 5 e i 10 chilogrammi. L'organo cute è costituito da tre diversi strati: l'epidermide, il derma e l'ipoderma. Quest'organo svolge importanti ruoli di protezione verso gli agenti esterni (quali microrganismi, agenti fisici e chimici, radiazioni) di termoregolazione di regolazione del bilancio idrico, di funzioni sensoriali e immunologiche".

**Qual è la "sentinella" della pelle dinanzi al sole?**

"È il melanocita, cellula ospite dello strato più superficiale della cute e principale attore della risposta della cute alle radiazioni UV. Grazie alla produzione della melanina, oltre a determinare il colore della pelle, mette in atto il meccanismo di protezione attraverso l'abbronzatura".

**Cosa sono i nevi?**

"I nevi melanocitici possono definirsi come degli accumuli circoscritti di melanociti in cute: presenti talvolta alla nascita, compaiono principalmente durante l'infanzia-adolescenza per aumentare in dimensioni e numero nell'età adulta. Si presentano come macule pigmentate di colore bruno scuro o nero, nei soggetti con capelli e occhi scuri, roseo o bruno chiaro in quelli biondi e rutili: la forma è tonda e ovalare con contorni netti. I nevi non devono essere considerati alla stregua di lesioni statiche, ma possono evidenziare una normale tendenza al cambiamento che talvolta diviene trasformazione maligna".

**Quali sono i principali tumori della pelle?**

"Sommariamente possono essere suddivisi in tumori epiteliali (NMSC, non melanoma skin cancer) e in tumori melanocitari (melanoma). I primi comprendono: la cheratosi attinica (neoformazioni pre-cancerose, identificabili in minute lesioni dal colorito rosso-bluastro); il carcinoma basocellulare (il più frequente nell'uomo, si manifesta come una lesione eritematosa); il carcinoma spinocellu-

re (compare dopo la quarta decade di vita). Per quanto concerne il melanoma, c'è da dire che può essere considerato tra i tumori maligni più aggressivi: si presenta come una macchia pigmentata dal colore non omogeneo".

**Come riconoscerli?**

"L'autoispezione è il primo passo di una corretta prevenzione. È necessario porre attenzione alla nostra pelle: la comparsa di nuove lesioni o la modificazione di lesioni preesistenti è certamente un campanello d'allarme che richiede un controllo specialistico. Di fondamentale aiuto la regola dell'ABCDE. Ovvero: Asimmetria (i nevi sono generalmente simmetrici e ovalari a differenza del melanoma, che più frequentemente è irregolare e asimmetrico); Bordi (nei nevi essi sono regolari, al contrario del melanoma dove sono irregolari e frastagliati); Colore (omogeneo brunastro nei nevi, dal nero al marrone, al bianco e al blu nel melanoma); Dimensioni (quelle superiori ai 6 mm possono risultare sospette, tenendo presente che il melanoma può raggiungere dimensioni anche di alcuni centimetri); Evoluzione (il nevo è sostanzialmente stabile, con variazioni minime nel corso degli anni mentre nel melanoma la tendenza all'evoluzione è esuberante e rapida)".

**L'autoispezione è sufficiente?**

"No, la visita specialistica dal dermatologo deve essere eseguita ogni anno in quanto permette una valutazione approfondita e strumentale delle lesioni della pelle. Lo specialista effettuerà su tutte le lesioni della pelle la cosiddetta "epiluminescenza": tale metodica, assolutamente non invasiva per il paziente, permette con l'utilizzo di uno strumento (il dermatoscopio o il videodermatoscopio) di compiere un'accurata analisi dei nevi così da individuare alterazioni anche minime e non visibili ad occhio nudo. Inoltre, l'epiluminescenza, attraverso l'acquisizione delle immagini, offre la possibilità di monitorare nel tempo i nevi sospetti. Da quanto fin qui esposto risulta evidente che la protezione dal sole sia fondamentale per preservare la nostra salute anche perché i casi di melanoma e di tumori epiteliali sono in aumento in tutto il mondo. Quindi esporsi sì, ma con criterio e attenzione, soprattutto nell'infanzia".

## LE REGOLE PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE

- Non esporsi durante le ore centrali della giornata (quindi, dalle 12 alle 16)
- Utilizzare filtri solari di media-alta protezione (da spf 30 a 50+), avendo l'accortezza di applicarli ogni 2 ore circa
- I fotoprotettori orali sono un valido ausilio
- Esporsi gradualmente poiché la pelle ha bisogno di tempo nel produrre melanina per proteggersi
- Rispettare il proprio fototipo in quanto i soggetti di carnagione chiara si ustionano facilmente e si abbronzano meno
- Ricordarsi che l'ombrellone filtra soltanto il 50% della radiazione solare
- Altresì l'acqua filtra il 50% della radiazione solare
- Indossare indumenti protettivi

MY  
LIFE

io proprio io

di MARINO COLLACCIANI

Sembra fatto apposta: il titolo dell'ultimo libro di Rosanna Lambertucci - "La dieta che ti cambia la vita/Il mio nuovo viaggio dimagrante" (Mondadori) - s'incastona alla perfezione con lo spirito del numero estivo di "My Life" che guarda sì alla fuga dalle città e alla "prova costume", ma destina ovviamente la giusta attenzione agli aspetti della salute. Insomma, "più sani e più belli", proprio come il fortunato format che ha reso celebre in Italia e nel mondo questa donna coraggiosa e schietta, attenta e curiosa cronista del nostro tempo, scrupolosa osservatrice e divulgatrice di messaggi positivi nella vita di tutti i giorni. Perché in un'intervista esclusiva a "My Life", Rosanna Lambertucci porta ottime notizie dal fronte del dimagrimento, della salute e del benessere.

#### Buone nuove dall'ago della bilancia?

"Sì, i più recenti studi scientifici hanno decretato il fallimento delle famigerate diete ipocaloriche: infatti, la perdita di peso e di grasso non dipende solo dalle calorie giornaliere assunte attraverso l'alimentazione, ma risiede nell'equilibrio glicemico".

#### Quanto conta la scelta degli alimenti?

"Molto. Grazie agli studi di nutrigenomica oggi si può affermare con assoluta certezza che saper scegliere gli ali-

Rosanna Lambertucci

## Il viaggio dimagrante

menti giusti, assumerli attraverso una precisa sequenza e apprendere come combinarli - imparando anche a rispettare gli intervalli tra un pasto e l'altro - ci permette di essere certi di dimagrire senza patire la fame. Un percorso che comincia con sei settimane per poi durare tutta la vita".

#### Ma come è possibile perdere 4 o 5 chili in sei settimane?

"Lo si può fare, ma sempre sotto il controllo del medico di fiducia. Il metodo suggerito nel mio libro non segue il concetto delle calorie - che in questa dieta non sono contemplate - ma la graduale introduzione degli alimenti in base al loro indice glicemico: permettendo così di mantenere nella norma la secrezione di insulina che è responsabile dell'accumulo di peso e grasso corporeo. Il nutrizionista mi ha spiegato che, dopo averli consumati, alcuni cibi influenzano i nostri ormoni in modo particolare. Il problema ovviamente non è negli ormoni, ma nelle scelte alimentari che contribuiscono allo squilibrio ormonale".

#### Quale ruolo hanno i carboidrati nella dieta da lei suggerita?

"L'eccesso di carboidrati è probabilmente l'aspetto più importante cui prestare attenzione se si vuole dimagrire in maniera definitiva. Scommetto che vi sarete già chiesti perché pane, pasta e, in generale, i prodotti da forno siano quasi sempre limitati (o, in qualche occasione, erroneamente vietati) nei regimi dimagranti. La risposta è semplice: ogni volta che mangiamo, nel nostro sangue si modifica il valore della glicemia: tale indice - che cresce in maniera considerevole se si ingeriscono in modo indiscriminato grandi quantità di carboidrati e zuccheri - è il responsabile della secrezione di insulina, l'ormone del dopo pasto e dell'accumulo di peso. Questo, però, non vuol dire escludere i carboidrati dalla dieta: è la qualità che conta. Pertanto, nel metodo che ho seguito non ho mai rinunciato alla verdura che contiene, comunque, una certa dose di carboidrati".



#### Da dove parte il suo percorso dietetico?

"Ho cominciato con alimenti a bassissimo indice glicemico e, quindi, a basso contenuto di carboidrati glicemici. Inizialmente sono permessi solo alcuni cibi, ma nel corso delle varie settimane mi è stato possibile reintrodurli tutti. Sono cinque i pasti consigliati al giorno con l'obiettivo di mantenere costanti i valori della glicemia nel sangue: peraltro, tutto il mondo scientifico è d'accordo sul fatto che nessun pasto andrebbe mai saltato se si vuole dimagrire. La finalità è perdere peso e grassi, facendo attenzione a non intaccare i muscoli: è necessario, quindi, compensare con un corretto apporto di proteine. Allora, via libera a verdure in abbondanza per non escludere completamente i carboidrati, ma servono anche carne, pesce, uova e formaggi. Vi chiederete: ma come si dimagrisce? L'organismo, ricevendo una dose controllata di carboidrati, attinge l'energia di cui ha bisogno dal grasso in eccesso, senza sciupare la pelle, regalando una sensazione di benessere e mantenendo altresì intatta l'efficienza cerebrale".

#### Quali sono i vantaggi più evidenti della "dieta che cambia la vita"?

"Innanzitutto facilita la perdita di peso, con risultati visibili già nelle prime settimane: tale condizione evita lo scoraggiamento e rende meno difficile il proseguimento della dieta che diminuisce il senso di fame e protegge i tessuti

muscolari (massa magra) grazie a un corretto apporto di proteine. In più, la mia dieta dona sensazione di benessere e la pelle non perde tonicità. Per giunta, rapidità e semplicità figurano come parole-chiave nella preparazione dei menu giornalieri. In definitiva, i risultati arrivano, poi, a lungo termine: quando la dieta è ben seguita permette di modificare le abitudini alimentari e il metabolismo".

#### Per chi è indicata?

"Per uomini e donne adulti che non hanno particolari problemi di salute. Comunque, durante il programma dimagrante consiglio di mantenersi sempre sotto il controllo del proprio medico di fiducia. Proprio come ho fatto io".

#### Si può utilizzare lo zucchero?

"No. Lo zucchero da tavola, così come il miele o il fruttosio non andrebbero utilizzati per tutta la durata della dieta. Se proprio non si riesce a farne a meno si può ricorrere a un pizzico di dolcificante".

#### Come è strutturata la dieta?

"Vi rispondo molto sinteticamente. Prima settimana: sono consigliati soltanto alimenti proteici e vegetali a bassissimo indice glicemico (perciò carne, pesce, uova e alcune verdure che sono elencate nel capitolo relativo del libro). Seconda settimana: segue lo stesso principio alimentare della prima. Terza settimana: reintroduzione della frutta e di tutti i tipi di verdura. Quarta settimana: reintroduzione dei latticini. Quinta settimana: reintroduzione del pane e dei cereali. Sesta settimana: reintroduzione della pasta e dei legumi. Settima settimana: mantenimento. Per tutto il resto, ci sono 194 pagine che vi invito a leggere con attenzione per tornare in gran forma: parola di Rosanna Lambertucci".



**Non solo prova-costume** A Nuova Villa Claudia biologi nutrizionisti, endocrinologi e chirurghi estetici ci aiutano a impostare un corretto stile nutrizionale

di MICHELE FLAVIA

Estate a un passo dall' "esplosione", con piscine, spiagge, fiumi e laghi in attesa dei villeggianti. Tutti chiamati, inesorabilmente, alla "prova-costume". Ovviamente, non si tratta solo di aspetti voyeristici, poiché il controllo del peso e una sana alimentazione sono alla base di un corretto stile di vita in grado di garantire per il più lungo tempo possibile il funzionamento degli organi vitali. Allora, cosa è meglio mangiare? La Casa di Cura Nuova Villa Claudia è il luogo ideale per chi desidera avere consigli su come impostare la propria alimentazione nel quotidiano: biologi nutrizionisti, endocrinologi e medici chirurghi estetici sono a disposizione di un'utenza sempre più interessata a coniugare gli aspetti salutistici con quelli della gestione del proprio corpo. Infatti, negli ultimi decenni l'alimentazione è passata da un'esclusiva funzione biologica, legata alla sopravvivenza dell'organismo, a un vero e proprio fatto culturale. D'altro canto è indubbio che ciascuna età dell'uomo abbia esigenze differenti, fisiche e psicologiche: in particolare il corpo che prima cresce, poi matura e, infine, invecchia con il bisogno di assumere gli alimenti in grado di garantire il mantenimento della salute e delle condizioni di vita più confortanti. In tal senso si è rivelato fondamentale lo sviluppo della ricerca scientifica attenta all'alimentazione, vista come uno strumento di salute, oltre che di prevenzione. Così si è svi-



## il pasto nudo

luppato il concetto di "alimentazione ottimale", inteso come modello di nutrizione teso al raggiungimento di un miglior stato di salute dell'organismo, ponendo attenzione a una serie di parametri per particolari tipologie dietetiche. Andiamole a vedere.

**La dieta mediterranea** Conosciuta in tutto il mondo, ed "esportata" in larga misura dall'Italia, identifica uno stile di vita caratterizzato da un insieme di alimenti tipico dell'area mediterranea. I componenti chiave di questa "dieta" sono: frutta e verdura in abbondanza, cereali e derivati soprattutto integrali, legumi e patate, olio extravergine di oliva, yogurt e formaggi (in quantità moderate), uova (non più di quattro a settimana), pesce e pollame, carne rossa (in piccole quantità e non frequentemente). Si tratta pertanto di una dieta povera di acidi grassi saturi e di proteine animali mentre è ricca di glucidi complessi e fibra.

**I modelli vegetetariani** Sostanzialmente sono quelli che rispettano il principio generale di non assumere elementi derivati dall'uccisione di animali. C'è da dire che la dieta vegetariana - se non ben pianificata e organizzata - comporta alcuni rischi carenziali: infatti, tale sistema nutrizionale non significa semplicemente sostituire carne e pesce, ma rispettare l'equilibrio di nutrienti mediante la scelta razionale di alimenti di origine vegetale e, se necessario, facendo ricorso ad adeguate integrazioni.

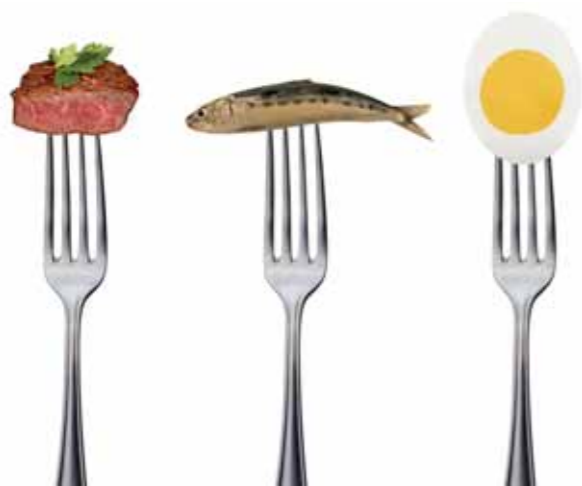
**La ristorazione collettiva** Le modificazioni degli orari di lavoro e dell'istruzione scolastica, allontanando gli individui dalle abitazioni per tempi più o meno lunghi, hanno determinato l'esigenza di consumare almeno un pasto fuori casa. Si sono così sviluppate notevolmente le strutture di ristorazione collettiva per varie tipologie di comunità: da quelle



dedicate a soggetti sani (mense scolastiche, aziendali, etc.) a quelle destinate a soggetti malati (ristorazione ospedaliera). La ristorazione collettiva deve operare in primo luogo una pianificazione alimentare che tenga conto sia degli aspetti organizzativi sia di quelli strettamente dietetici che dipendono dalla grande varietà di utenti, spesso con diversificati fabbisogni nutrizionali.

**Le diete standard** Sono destinate a soggetti con malattie specifiche per le quali siano indicate modificazioni estetiche, ma che non richiedono formulazioni individuali. Le diete standard che tutte le strutture ospedaliere devono poter fornire sono quelle: iposodica, indicata nelle terapie dell'ipertensione, dell'insufficienza epatica, delle cardiopatie; ipocalorica, prescritta ai pazienti con malattie metaboliche (obesità, diabete); ipoproteica, consigliata ai pazienti affetti da insufficienza renale e nelle epatopatie; senza glutine, rivolta ai pazienti affetti da morbo celiaco; a ridotto apporto di fibre, suggerita in alcuni casi di diarrea acuta, di diverticolite intestinale, nella preparazione di alcune indagini diagnostiche dell'apparato digerente; di consistenza modificata, destinata ai pazienti con deficit della masticazione (anziani); di rialimentazione, suggerita dopo un digiuno prolungato, in séguito a interventi chirurgici o alla sospensione dell'alimentazione a causa di patologie gastro-enteriche.

**L'estetica** Talvolta si può ricorrere a trattamenti estetici, ma solo dopo perdita di peso stabile e in strutture organizzate che garantiscano un'adeguata assistenza. Infatti, la medicina estetica e la chirurgia plastica possono fungere da coadiuvanti per situazioni localizzate: come nel caso del trattamento di adiposità in pazienti obesi o diabetici in terapia alimentare e che praticino attività fisica. Oppure perfezionare il lavoro effettuato per migliorare la qualità di vita di un paziente che abbia perso stabilmente molto peso: ad esempio, le addominoplastiche in soggetti con grande perdita di peso stabile da almeno due anni dopo la chirurgia bariatrica. Elementi e azioni che possono anche aiutare il paziente a riguadagnare fiducia in se stesso e fungere così da motivazione per un reale cambiamento di stile di vita. Da soli, però, non garantiscono una risposta globale e risolutiva a patologie metaboliche complesse.



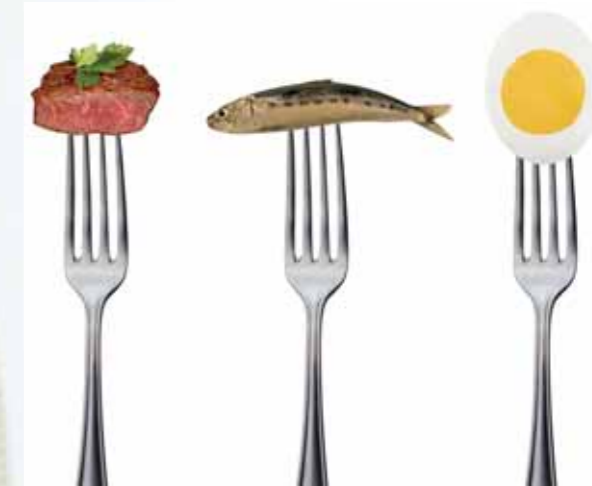
**Il concetto di dieta** Per concludere possiamo affermare che una corretta alimentazione sia una scelta razionale e consapevole degli alimenti, nonché una ripartizione armonica dei principi alimentari, che diventa così il mezzo per prevenire malattie, disordini metabolici e disturbi funzionali dell'organismo. Tutto ciò si può raggiungere praticando sport e affidandosi a professionisti con una formazione certa. Il termine "dieta" indica invece un qualcosa di limitato nel tempo, specifico per situazioni particolari, che non coinvolge un reale cambiamento di stile di vita: processo indispensabile non solo per il raggiungimento di risultati in termini di peso e benessere ma, soprattutto, per il loro mantenimento. Un concetto questo molto importante quando ci s'imbatta in patologie di tipo cronico quali il diabete, l'obesità e tutte le sindromi metaboliche: malattie dalle quali non si guarisce ma che, grazie a un corretto stile di vita, possono essere tenute in buon equilibrio.



## OCCHIO AL BARBECUE

Con l'estate si tirano fuori le attrezzature per barbecue a base di carne. Ma dietro la cottura della carne alla griglia si celano alcuni rischi a causa degli additivi che vengono aggiunti nelle carni lavorate (nitriti e nitrositi), a taluni processi di trasformazione

(affumicatura a caldo), ad alcune tecniche di cottura (frittura e alla brace) e all'eccessivo uso di antibiotici che conduce alla temuta antibiotico-resistenza. La cottura alla brace può esse-



re pericolosa in base al tipo di essenza vegetale (legname) adoperata per la carbonella o per aromatizzare la carne. Infatti, alcuni tipi di legna da ardere, a causa dell'abbondanza di resine, con le alte temperature possono generare sostanze tossiche e/o cancerogene. Le essenze più utilizzate sono gli alberi da frutto come il legname ricavato dal melo, dal pesco, dall'albicocco, dal pompelmo, dal ciliegio, dal pero, dalla quercia, dall'acero, dalla vite. Qualunque essenza si utilizzi, deve essere ben stagionata: quindi, secca.

**SETTEMBRE**

**I VENERDI DELLA  
PREVENZIONE**

**Tutti i venerdì a  
Villa Claudia**

**ti diamo 80 buoni  
motivi per fare  
prevenzione**

*Io mi amo  
e faccio prevenzione!*



**PREVENZIONE  
COLONNA**

- Visita
- RX del singolo distretto

**09  
SETTEMBRE**

**80 Euro**

**PREVENZIONE  
ALLUCE VALGO**

- Visita
- RX del piede

**16  
SETTEMBRE**

**80 Euro**

**PREVENZIONE  
DONNA**

- Visita • PAP Test
- Ecografia Pelvica Sovrapubica

**23  
SETTEMBRE**

**80 Euro**

**PREVENZIONE  
INFERTILITA' DI COPPIA**

- Visita di coppia
- Spermogramma
- Ecografia Pelvica

**30  
SETTEMBRE**

**80 Euro**

**Prenota al numero 06 36.79.75.60**  
oppure sul sito [www.nuovavillaclaudia.it](http://www.nuovavillaclaudia.it)  
Casa di Cura Nuova Villa Claudia - Via Flaminia Nuova, 280 - Roma

**NC**

NUOVA VILLA CLAUDIA  
CASA DI CURA PRIVATA

*Aperti ad Agosto*

*non vi lasciamo mai soli*



*Via Flaminia Nuova, 280, 00191 Roma*  
*(+39) 06/36 79 71 - [www.nuovavillaclaudia.it](http://www.nuovavillaclaudia.it)*

di ANDREA RICCARDI

Colpo di sole, colpo di fulmine: tra insolazioni e innamoramenti estivi c'è anche il "colpo della strega", scientificamente riferibile alla lombalgia. In un'intervista, il prof. Attilio Di Donato, direttore del Centro Diagnosi e Cura del Dolore di "Nuova Villa Claudia", ci aiuta a prevenire la patologia.

**Cos'è la lombalgia?**

"È il dolore alla colonna vertebrale che corrisponde alla zona lombare e che, generalmente, è causato da un uso scorretto della colonna vertebrale, in particolare da carichi e sforzi eccessivi, movimenti ripetuti in flessione-rotazione del busto o posizioni inadeguate mantenute per lungo tempo (come, ad esempio, stare seduti alla scrivania in modo scorretto)".

**L'estate aiuta chi ne soffre?**

"Chi patisce una patologia lombare, quella vera, può godere in genere di un quadro meno doloroso. In questa situazione, come ad esempio per quelle che riguardano la regione cervicale, il caldo determina un rilassamento muscolare e un maggior apporto sanguigno: condizioni che determinano un miglioramento generale con diminuzione del disturbo".

**C'è un consiglio particolare per le donne?**

"Sì, l'estate può anche essere l'occasione per diminuire la misura dei tacchi, togliendo un sovraccarico innaturale alla colonna vertebrale. Quindi, per attenuare il dolore da lombalgia meglio limitare la misura ai 4 centimetri poiché i tacchi alti producono un aumento della lordosi lombare".

**Quanto incide il sovrappeso?**

"Niente di meglio è far scendere l'ago della bilancia per chi soffre di mal di schiena e in particolare di lombalgia: infatti, una riduzione dei carichi portati dal peso corporeo eccessivo sulla colonna vertebrale permette di alleviare l'usura delle strutture che la compongono, come quelle disco-legamentose e quelle osteo-articolari".

**Il relax fa sempre bene alla schiena?**

"No, anche il relax può nascondere "nemici estivi": normalmente si punta il dito contro climatizzatore e aria condizionata, cambio di letti e materassi, sport all'aperto senza adeguata preparazione. Quest'ultimo, senza adeguata preparazione, è il nemico peggiore. In realtà i famosi "colpi d'aria" e anche il cambio di letto non sono praticamente mai responsabili della lombalgia, soprattutto se cronica. Invece la corsa è un "avversario" della muscolatura lombare, perché tende a sovraccaricarla e a provocare microtraumi continui ai dischi intervertebrali che, con l'andare del tempo, tendono a logorarsi. Da evitare anche il body building, sconsigliato senza adeguata preparazione".

**Come possiamo prenderci cura della nostra schiena in questo periodo?**

"Abbiamo già detto che la stagione estiva rappresenta un'ottima occasione per perdere qualche chilo di troppo accumulato in inverno. Anche lo stress lavorativo influisce sul nostro tono muscolare basale, per cui le vacanze ci possono aiutare a recuperare l'equilibrio perso tra mille impegni quotidiani. Sfruttare appieno questo momento è indispensabile per la salute delle ossa e della schiena. Prendetevi un po' di tempo per passeggiare all'aria aperta. Se siete al mare camminate con l'acqua che arriva a mezza gamba e dedicate dieci minuti a una bella nuotata, a stile libero o dorso, a ritmo blando e regolare".

# felici & stregati

*Mal di schiena nel periodo estivo  
I rimedi contro i dolori nella zona lombare  
della colonna vertebrale*



**TACCHI PIÙ BASSI  
PER LE DONNE**

Un consiglio al gentil sesso: meglio limitare la misura dei tacchi non superando i 4 centimetri. Infatti, se da un lato offrono un'appezzata silhouette, dall'altro producono un aumento della lordosi lombare non permettendo di alleviare l'usura sulle strutture che la compongono, come quelle disco-legamentose e osteo-articolari

**E se soffriamo di ernia del disco?**

"Se vi è stata diagnosticata una patologia del genere o la stenosi del canale e la spondilolistesi lombare è meglio evitare sforzi. In questi casi è opportuno affidarsi allo specialista per consigli più mirati. La pausa estiva significa avere più tempo per se stessi, anche per farsi seguire da un professionista che vi aiuti a stare meglio".

**Viaggiare in auto non aiuta?**

"Prima di affrontare lunghi viaggi in auto è importante sistemare bene la posizione del sedile (i pedali devono essere premuti fino in fondo e con estrema facilità). Bisogna portare bene indietro il bacino e appoggiarsi bene allo schienale in maniera da scaricare sullo stesso le forze che arrivano sulla colonna; le anche e le cosce devono essere leggermente flesse; premere acceleratore e freno con il tacco della scarpa ben appoggiato al pavimento. Il sedile deve essere sufficientemente sollevato per consentire al guidatore di tenere le braccia e le mani comodamente a contatto col volante. Sistemate l'appoggiatesta nella posizione adeguata alla vostra altezza (deve superare di pochi centimetri il punto più elevato del capo). La posizione degli specchietti retrovisori deve essere tale da evitare di spostare la testa o allungare il collo per vedere. Attenzione a creare in auto una climatizzazione eccessiva e coprirsi per evitare flussi diretti dell'aria al viso o collo. Qualche sosta in più rispetto al previsto non guasta. In aereo invece il sedile è standardizzato: ciò comporta posture che possono determinare dolori articolari e alla spina dorsale, in particolare al tratto cervicale. Utile alternare piccole passeggiate nel corridoio per sgranchirsi le gambe e stiracchiarsi. Anche i cuscini avvolgenti il collo sono un ottimo supporto al rachide cervicale".



LE RUGHE DELLA VECCHIAIA FORMANO  
LE PIÙ BELLE SCRITTURE DELLA VITA,  
QUELLE SULLE QUALI I BAMBINI IMPARANO  
A LEGGERE I LORO SOGNI.

*Marie Perle*



Servizio di **ASSISTENZA MEDICA DOMICILIARE**

pensato per tutte le persone che non hanno possibilità di spostamenti.

IL SERVIZIO DI ASSISTENZA MEDICA, NELLA COMODITÀ DI CASA TUA, È ATTIVO 24 ORE SU 24, COMPRESO I GIORNI FESTIVI.

**PRENOTA UNA VISITA MEDICA, UN PRELIEVO A DOMICILIO,  
ASSISTENZA INFERMIERISTICA O FISIOTERAPIA**

**AL NUMERO**

**06 36 797 560**



MY  
LIFE

**risponde**  
**EF**

Ho 53 anni e mi hanno diagnosticato un iniziale alluce valgo. Ho sempre portato scarpe con il tacco e non ho riscontrato mai fastidi: ultimamente, però, avverto un dolore laterale all'alluce con conseguente gonfiore. Mia madre presenta la stessa patologia, ma non ha mai voluto operarsi perché spaventata da chi avrebbe dovuto eseguire l'intervento, definito molto doloroso.

Vorrei sapere se il mio problema è destinato ad aggravarsi nel tempo e quali sono gli interventi disponibili oggi al riguardo?

“Intanto va sfatata la leggenda metropolitana che vuole l'insorgenza dell'alluce valgo in dipendenza assoluta dell'utilizzo dei tacchi. Esiste invece sicuramente una pronunciata familiarità nello sviluppo di questa patologia.

Verosimilmente anche l'uso di calzature incongrue, modificando l'appoggio dell'uso di scarpe strette come si ritiene comunemente, è di sicuro incompatibile ma, allo stesso modo, non decisivo responsabile di tale insorgenza.

Anzi, al contrario, tenendo compresso l'arco anteriore potrebbe solo rallentare l'instaurarsi della defomità: essa, infatti, si caratterizza proprio per l'allargamento a ventaglio dell'arco anteriore, causato dall'allontanamento del primo metatarso dagli altri. L'alluce valgo è pertanto una vera e propria variante anatomica del piede così come il piede piatto o il piede cavo.

Per quanto concerne le cure, oggi le tecniche chirurgiche hanno fatto passi da gigante e “Nuova Villa Claudia” è nel novero delle eccellenze: l'intervento all'alluce valgo si esegue con la tecnica percutanea ed è molto meno invasivo di quanto fosse nel recente passato. L'anestesia necessaria per l'intervento è locale e dura circa venti-trenta minuti.

Tecnicamente, una volta anestetizzata la parte, si esegue un lavaggio con soluzione sterile e disinfezione antimicrobica. L'intervento vero e proprio si sviluppa con l'uso di frese chirurgiche sotto il controllo dell'amplificatore elettronico d'intensità luminosa. Tutta l'operazione ha una durata di pochi minuti ed è perfettamente collaudata in ogni dettaglio. Dopo l'intervento si dà luogo a fasciature e bendaggi funzionali ed è possibile un appoggio del piede: ciò al fine di ricercare da subito il corretto approccio fisiologico per il riassetto del piede al termine dell'intervento.

È bene ricordare come non ci siano limiti di età per operarsi e, in considerazione della tipologia, i pazienti che non possono effettuare l'intervento per controindicazioni hanno una percentuale praticamente nulla”.

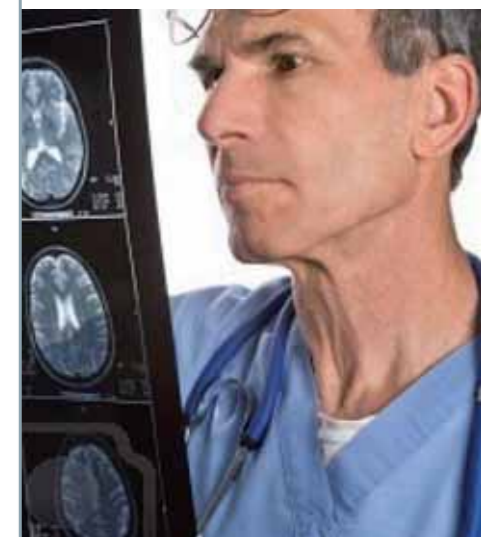
LO SAPEVI CHE

#### ACQUA E LIMONE PER DISINTOSSICARSI

1

Quella di bere acqua e limone tutte le mattine dovrebbe essere, secondo gli esperti, una sana abitudine da seguire poiché aiuta a disintossicare il proprio organismo e garantisce numerosi effetti positivi. Acqua e limone andrebbero assunti la mattina appena svegli, a digiuno: occorrerebbe, poi, attendere almeno 10-15 minuti prima di consumare la colazione per consentire di purificare l'organismo senza il disturbo di cibi esterni. Ecco i benefici principali dell'assunzione quotidiana di acqua e limone:

- 1) ha un'azione diuretica e depurativa;
- 2) disintossica l'organismo;
- 3) purifica la pelle;
- 4) stimola il metabolismo;
- 5) aumenta le difese immunitarie;
- 6) regolarizza il PH;
- 7) facilita la digestione;
- 8) ha un effetto energizzante;
- 9) aiuta l'idratazione dell'organismo;
- 10) stimola la perdita di peso;
- 11) agevola l'evacuazione;
- 12) migliora l'assorbimento del ferro degli alimenti che introduciamo;
- 13) riduce la presenza di muco nell'organismo



# cuore sole amore

**Appuntamento col cardiologo**  
Gli esami da effettuare  
dal paziente cardiopatico  
soprattutto se iperteso

di MARINO COLLACCIANI

Estate, caldo, bagni, passeggiate e, a volte, qualche "colpo di fulmine". Ma se l'amore può far bene, altri tipi di "colpi al cuore" vanno evitati e quantomeno prevenuti. Ne abbiamo parlato col dott. Claudio Coarelli, responsabile del Reparto di Cardiologia di Nuova Villa Claudia.

**Dottor Coarelli cosa deve fare un cardiologo responsabile?**

"Nella gestione del paziente cardiopatico, soprattutto se iperteso, occorre tener conto di molti fattori e considerare numerosi parametri clinici (in primis, pressione arteriosa, ritmo cardiaco, funzione sistolica ventricolare, analisi ematochimiche) mirando a mantenerli in costante equilibrio fisiologico. Compito che diventa più delicato col sopraggiungere del caldo".

**Quali sono le strategie clinico-terapeutiche da intraprendere con l'arrivo dell'estate?**

"Partiamo innanzitutto da un opportuno controllo clinico-diagnostico (ecocardiogramma, visita cardiologica, eventuali esami di laboratorio mirati, quali elettroliti ematici, solo per citare i principali) da effettuare all'inizio della stagione estiva. In tal modo, oltre a inquadrare la situazione del paziente, si potrà eventualmente resettare in modo opportuno la terapia in atto. Sappiamo, comunque, che nell'80% dei cardiopatici è necessario ridurre durante il periodo estivo (a volte dimezzare) la terapia diuretica e, più in generale, antipertensiva. Tutto ciò in considerazione del fatto che il marcato e protratto rialzo termico estivo induce un aumento della traspirazione determinando altresì un effetto vasodilatante, con inevitabile riduzione dei valori pressori. Così si potrà scongiurare la frequente e pericolosa abitudine del "fai da te": la attuano molti pazienti, per lo più anziani, i quali sospendono "motu proprio" alcuni farmaci, con intuibili effetti nefasti".

**Sono consigliati gli integratori?**

"Laddove necessario, la revisione terapeutica pre-estiva consente la prescrizione di integratori elettrolitici a base di potassio e magnesio che, con una sudorazione aumentata, subiscono una riduzione sia a livello ematico sia a livello intracellulare. Quest'ultima evenienza è particolarmente pericolosa nel cardiopatico: infatti, significative ipokaliemia e ipomagnesiemia, oltre a determinare una notevole astenia, possono causare aritmie cardiache quali extrasistolia e fibrillazione striale".



**Quanto influiscono i valori del sodio?**

"Sempre in tema di elettroliti, un'altra evenienza relativamente frequente in estate è rappresentata dalla iponatremia, cioè dalla riduzione del sodio ematico. Di solito si mira a evitare - grazie a una riduzione del sale nella dieta e all'impiego di diuretici - un eccesso di sodio nel paziente cardiopatico: il fine è quello di ricacciare indietro un possibile scompenso cardiaco congestizio che vede nell'ipernatriemia una delle cause principali. Con il caldo estivo, però, la situazione cambia poiché la maggiore traspirazione produce di per sé un'eliminazione di sodio. Inoltre, l'alimentazione estiva è meno ricca di sale (più frutta e verdura, meno insaccati e formaggi stagionati): è, dunque, necessaria una riduzione del dosaggio dei diuretici e, in taluni casi, anche l'aggiunta di piccole quantità di sale nella dieta del paziente".

**Quali sono le modifiche terapeutiche anti-caldo più ricorrenti?**

"Certamente la riduzione del dosaggio degli ipertensivi calciantagonisti il cui più frequente effetto collaterale (ovvero di edemi declivi) si accentua notevolmente con conseguente disagio per i pazienti che li assumono".

**In assenza di segnali negativi, cosa deve consigliare il cardiologo ai pazienti per prevenire possibili alterazioni?**

"Partiamo dal mantenimento di un congruo stile di vita con alcune personalizzazioni riferite al periodo estivo: dunque, è necessario aumentare l'apporto idrico cercando di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, mangiare più verdura e frutta (quest'ultima, ovviamente, con moderazione nei soggetti diabetici). Poi, evitare pasti abbondanti e ricchi di grassi, ridurre l'assunzione di bevande alcoliche ed eliminare totalmente i superalcolici. Un ulteriore consiglio è quello di uscire solo nelle ore meno calde e di soggiornare, se possibile, in ambienti climatizzati considerando un oculato impiego dei condizionatori d'aria che prevede un delta termico non superiore agli 8° centigradi rispetto alla temperatura esterna, sia in casa che in auto".

**La scelta della località di villeggiatura è importante rispetto ai problemi dei cardiopatici?**

"Qui posso brevemente premettere che in procinto di ogni viaggio, soprattutto in estate, il paziente cardiopatico dovrebbe effettuare un controllo cardiologico che renda possibile un'esatta valutazione della sua situazione clinica. In base ad essa, di concerto col cardiologo, si potrà ragionevolmente pianificare la location più adeguata per ciascun paziente. Più in generale, invito i cardiopatici che decidessero di spostarsi per le vacanze a consultare il sito [www.consiglidiviaggio.it](http://www.consiglidiviaggio.it)".



**PARAMETRI**

- pressione arteriosa
- ritmo cardiaco
- funzione sistolica ventricolare
- analisi ematochimiche



**CONTROLLI**

- ecocardiogramma
- visita cardiologica
- esami di laboratorio
- elettroliti ematici



**ALIMENTAZIONE**

- accrescere l'apporto idrico
- ridurre le bevande alcoliche
- mangiare più frutta e verdura
- evitare pasti grassi e abbondanti

# Sanitbook

IL TUO FASCICOLO SANITARIO A PORTATA DI CLICK

**BASTA TRASFERTE INUTILI,  
ADESSO C'È SANITBOOK**

## SANITBOOK

UNA **PIATTAFORMA DIGITALE** CHE PERMETTE DI **ARCHIVIARE** IL TUO **FASCICOLO SANITARIO** E **CONDIVIDERLO** IN TEMPO REALE COL TUO MEDICO DI FIDUCIA, TUTELANDO NELLA MASSIMA SICUREZZA LA TUA **PRIVACY** NELLA GESTIONE DEI DATI PERSONALI SENSIBILI. SANITBOOK È ANCHE UNA **AGENDA** SANITARIA CON FUNZIONE DI PROMEMORIA ED È ACCESSIBILE SU QUALSIASI **PC, TABLET E SMARTPHONE**.

**SENZA INUTILI SPOSTAMENTI** TRA CASA, STRUTTURA SANITARIA, MEDICO CURANTE O SPECIALISTA E SENZA PERDERE TEMPO PREZIOSO

Ti PRENDI CURA DI TE,  
OVUNQUE TU SIA,  
IN MODO SEMPLICE E MODERNO

SCARICA SUBITO **L'APP GRATUITA**



WWW.SANITBOOK.IT  
INFO@SANITBOOK.IT

UN AIUTO QUOTIDIANO NEL TUO PERCORSO DI CURA

# h24 International Medical help desk



Servizio di call center medico anche in lingua inglese  
*International medical call center*

Consulenza medica qualificata telefonica, 24 ore su 24, fornisce assistenza personalizzata, supporta e indirizza il paziente e i suoi familiari anche in casi di **URGENZA** telefonicamente, su Whatsapp e attraverso una chat on line. Il servizio fornisce un affiancamento a italiani e stranieri a Roma nel complicato universo sanitario.

The FREE call-center provides personalized advice and timely even addressing urgent needs. The service is available 24 hours a day in English or Italian and, upon request, other languages.

The call center may be contacted using a dedicated number on Whatsapp or contacting our chat through the website.



**INTERNATIONAL  
MEDICAL HELP DESK  
TRAVEL CARE**

 **06 92599543  
345 6122582**

 **345 6122582**

**DEDICATO AGLI UTENTI  
STRANIERI IN ITALIA**

 **www.nuovavillaclaudia.it**

Consulenza personalizzata e tempestiva anche **IN CASI DI URGENZA** in inglese e altre lingue su richiesta.

# h24 in english

**Come gestire i figli durante le vacanze**  
Una serie di consigli utili per prevenire, assistere e curare

# paese che vai

di ALICE ALESSI

In viaggio, si parte. Spesso sul lunotto posteriore dell'auto che ci precede leggiamo "bimbo a bordo": dunque, quando si va in vacanza non bisogna assolutamente dimenticare la presenza dei nostri figli, durante gli spostamenti e nel corso del periodo di villeggiatura.

**Mal d'auto** Uno dei malesseri classici in questa situazione è il mal d'auto, che può essere anche mal di mare.

Conosciuto scientificamente come cinetosi o mal di movimento, è un disturbo che può essere provocato da ogni mezzo di trasporto: navi, auto, aerei, treni. I bambini più soggetti a cinetosi sono quelli di età compresa fra i 3 e i 12 anni. Per prevenire o ridurre i fastidi, è utile seguire alcuni accorgimenti: cercare di distrarli facendo guardare loro la strada o il paesaggio; tenerli in posizione diritta; avere una guida tranquilla, senza brusche accelerate o frenate; evitare i cattivi odori, come deodoranti per auto; non dar da bere bibite gassate o latte ed evitare i pasti abbondanti (anche se è sempre meglio non tenere lo stomaco completamente vuoto); dai 4 anni in su il bambino può masticare gomme o prendere pasticche a base di dimenidrinato, un antistaminico indicato per il mal di movimento. Poco efficaci invece i cerotti da applicare dietro l'orecchio a base di scopolamina.

**Colpo di sole o colpo di calore** Per star bene, il nostro organismo deve mantenere costante la temperatura corporea e riesce a farlo grazie alla sudorazione che consente di disperdere calore. Se non si realizza questo meccanismo di compensazione, si può avere un colpo di calore, determinabile da tre fattori che si potenziano a vicenda: l'aumento della temperatura, quello dell'umidità e l'assenza di ventilazione. I sintomi principali possono essere racchiusi in senso di malessere con mancamento, nausea, vomito, febbre, mal di testa, respirazione accelerata, crampi muscolari. Più raramente, disturbi neurologici quali delirio e convulsioni. Come prevenire il colpo di sole? Ecco una serie di utili accorgimenti: restare in casa nelle ore più calde della giornata; indossare abiti leggeri e di colore chiaro con tessuti che facilitino la traspirazione; utilizzare un ventilatore o l'aria condizionata a una temperatura non inferiore ai 23° con la funzione di deumidificazione; somministrare una maggiore quantità di liquidi e privilegiare gli alimenti contenenti più acqua (frutta e verdura); non bere bevande troppo fredde; rinfrescarsi frequentemente con un bagno al mare o una doccia; non lasciare mai il bambino, neanche per breve tempo, in un veicolo parcheggiato

all'aperto; non effettuare attività sportiva nelle ore calde. Quali sono i rimedi più urgenti ed efficaci per contrastare tempestivamente il colpo di calore? Con quattro "mosse" si può contenere il problema: sdraiare il bambino a terra con le gambe sollevate; portarlo in un ambiente ombreggiato e fresco, meglio se provvisto di condizionatore o ventilatore, spruzzarlo con acqua sul corpo o utilizzare un asciugamano bagnato; se cosciente, far bere al bambino acqua, non fredda, a piccoli sorsi. Se i sintomi si presentano sin dall'inizio gravi o il piccolo non si riprende, chiamare il 118.

**Alimentazione** Con l'aumento della temperatura è bene ridurre il rapporto calorico, in particolare quello dato da cibi grassi e preferire carboidrati semplici a più rapida digeribilità. In assoluto, fare il pieno di frutta e verdura.

**Attività fisica** Lo sport praticato nel periodo invernale non va interrotto d'estate. Al riguardo, l'American Academy of Pediatric consiglia 30-60 minuti di attività giornaliera per restare in regola con le linee-guida di prevenzione dell'obesità infantile. Ovviamente tale attività va effettuata in orari compatibili con la stagione: quindi, al mattino presto o dopo le 18.

**Esposizione al sole** Utile per la produzione della vitamina D e per l'assorbimento del calcio, l'esposizione al sole può rivelarsi dannosa per la pelle delicata dei bambini specie se molto prolungata e in orari non idonei. Quale solare utilizzare? I solari sono presenti in commercio in formule diverse: crema o emulsione: per i bambini, è meglio scegliere solari in crema con filtri fisici (ossido di zinco, biossido di titanio) e non chimici. Ricordatevi di applicare la crema prima di uscire e di riapplicarla ogni due ore (più spesso se il bambino gioca in acqua o suda molto) e di evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata. Preferite i prodotti con fattore di protezione più alto tenendo presente che non esistono protezioni o schermi totali.

**Valigetta di pronto soccorso** Quando si viaggia con i bambini è necessario predisporre una valigetta di pronto soccorso con alcuni farmaci: un antipiretico-analgesico (come paracetamolo o ibuprofene) preferendo farmaci somministrabili per via orale (le supposte sono soggette a cattiva conservazione); un antibiotico (da utilizzare sotto controllo medico); un antistaminico in gocce, in caso di eritema solare; soluzioni reidratanti, in caso di vomito o diarrea; un farmaco per il mal d'auto, nave o aereo; una crema cortisonica, utile per le punture d'insetto; termometro, garze, cerotti, salviettine disinfettanti.

di MARINO COLLACCIANI

L'idea della vacanza: i preparativi per la partenza, la pianificazione degli itinerari più interessanti da seguire, la curiosità di andare a scoprire Paesi nuovi con usanze distanti dalle nostre, poter gustare sapori esotici, fare un po' d'invidia agli amici che restano in città. Sarebbe tutto molto bello, ma in

realtà spesso non è così e la partenza, così come il ritorno dalle vacanze, rappresentano un quadro psicopatologico ben definito. Ne abbiamo parlato, in un'intervista esclusiva a "My Life", con la dott.ssa Paola Notargiovanni, esperta psicoterapeuta.

**Dottorssa Notargiovanni, perché scoppia il problema davanti alle valigie delle vacanze?**

"All'improvviso in molte persone si innesca "l'ansia da partenza" che, invece di farci vivere i momenti che la precedono con felicità e vigore, crea purtroppo uno stato tensione tale da impedire, a chi ne soffre, di affrontare un cambiamento delle situazioni abituali".

**Quali sono i primi sintomi?**

"Chi è ansioso può già avvertire qualche tempo prima uno

stato di agitazione psicomotoria, accompagnato a volte da insonnia, mal di stomaco, irritabilità. Partire, in questi casi, significa abbandonare, anche se per un breve periodo, le proprie abitudini, la propria casa, le proprie certezze, per andare incontro all'ignoto. Situazioni note, consolidate nel tempo, aiutano a sentirsi protetti e, anche se andare in vacanza dovrebbe significare relax e divertimento, in molti casi fa entrare in crisi perché può essere estremamente difficile e gravoso da un punto di vista psicologico distaccarsi dalle proprie consuetudini. L'ignoto può risultare destabilizzante poiché imprevedibile e incontrollabile al punto di sollevare conflitti interni irrisolti".

**Ci sono segnali particolari?**

"Possono essere ricondotti al fatto che la quotidianità sia talmente legata agli schemi lavorativi che quando questi vengono meno ci si sente vuoti e privi di interessi, incapaci di staccarsi dai pensieri che ruotano intorno alla professione. Oppure, lo stress da partenza può derivare dall'ansia di organizzare e pianificare i vari momenti delle ferie. Gli uomini sono sicuramente i più colpiti da questo stato di agitazione: a volte il motivo risiede nelle aspettative che si vengono a creare quando si parte in comitiva e si designa uno del gruppo come leader. Costui potrebbe vivere come un obbligo l'obiettivo di rendere la vacanza perfetta nella quale tutti i componenti del gruppo si divertano e trovino la giusta dimensione e l'adeguato benessere".

**Il ritorno a casa provoca gli stessi problemi?**

"La vacanza è un periodo libero da impegni, obblighi, incombenze e doveri: rappresenta, quindi, un'eccezione rispetto alla routine. Allora, quando inizia il count down verso la fine delle vacanze, possono insorgere sintomi quali astenia, mal di testa, disturbi digestivi, sbalzi d'umore: tali forme di malessere persistono e aumentano quando si riprendono le normali abitudini quotidiane".

**Quali sono i motivi che spingono molte persone a vivere "l'ansia da rientro"?**

"Quando si manifesta "l'ansia da rientro" - stato psicologico che ci fa esaurire, in pochi giorni, tutte le energie recuperate in viaggio - significa che la vacanza non è stata vissuta come un modo per ricaricare le batterie, ma piuttosto come una "fuga" da una routine avvertita come faticosa e pesante".

**Cosa si può fare per prevenirla o combatterla?**

"Per non cadere in questo stato di frustrazione è importante pensare che non occorra necessariamente modificare in modo estremo le nostre abitudini, ma soltanto alcuni meccanismi che ci possano permettere di riattivare delle sensazioni e delle emozioni utili a rimetterci in un contatto reale con noi stessi".

**Il consiglio più semplice?**

"Sarebbe utile ritornare alle abitudini di sempre in modo graduale, mantenendo alcune consuetudini acquisite durante le vacanze: ad esempio, l'intimità col partner, l'attenzione alla forma fisica, un'alimentazione sana. È importante non idealizzare il periodo di riposo appena trascorso e accettare la ciclicità della vita: il piacere può svelarsi in qualunque momento, non solo e necessariamente in vacanza".

## che stress

*Vacanze L'ansia da partenza e la depressione da ritorno. Il parere della psicoterapeuta, dottorssa Paola Notargiovanni*



## Vita da cani

### CHI È

Dottor Federico Coccia Medico Veterinario Presidente della Fondazione Bioparco di Roma

*L'abbandono di cani e gatti ha una matrice psicologica*

# perché mi lasci?

di FEDERICO COCCIA

Si stima che ogni anno in Italia vengano abbandonati in media 80.000 gatti e 50.000 cani: oltre l'80% di essi rischia di morire in incidenti, di stenti o a causa di maltrattamenti. Spesso gli animali, disorientati e impauriti, vagano in strada con un grave rischio per se stessi e per gli auto-

mobiliti. Le punte massime di animali abbandonati si registrano nel periodo estivo (25-30%) quando la partenza per le vacanze pone il problema della presenza di un quattrozampe nei luoghi di villeggiatura. Può succedere che anziani e malati siano costretti a rivolgersi all'ENPA (Ente Nazionale Protezione Animali) per affidare i loro piccoli amici: in questo caso è l'impotenza nel

poter gestire l'accudimento che induce all'abbandono.

Altro è il caso in cui l'abbandono non nasce da una necessità, ma dalla scomodità di prendersi cura dell'animale. Possiamo tentare di inquadrare questo fenomeno sotto un aspetto psicologico e delineare, per sommi capi, il profilo della persona che tende ad abbandonare gli animali. Come mai questo gesto non induce a un senso di colpa? Si potrebbe trattare di individui nei quali alberga, per qualche motivo remoto, e a noi sconosciuto, un sentimento di "indegnità" che li ha condotti a creare un senso di vuoto e di inconsistenza interiori. Perciò si potrebbe desumere che il senso di colpa nell'abbandonare un animale venga superato dal bisogno, del tutto inconscio, di negare gli affetti, le emozioni, i sentimenti. Tutto ciò, infatti, può rappresentare un segno di fragilità e di

dipendenza. Di conseguenza, abbandonare un essere più debole, che istintivamente suscita tenerezza, cioè un sentimento giudicato compromettente per la propria autostima, esalta l'aspetto della superiorità e dell'indifferenza sulle emozioni e sugli affetti, vissuti come minacciosi.

Jeremy Bentham, teorico dell'utilitarismo e dei diritti degli animali (1748-1832), affermava che l'importante non è chiedersi "sanno gli animali ragionare?" e neppure "sanno essi parlare?" bensì "sanno essi soffrire?". La linea che divide gli esseri degni di considerazione morale da quelli che non lo sono non passa attraverso la ragione o la capacità di parlare: se così fosse, anche numerosi esseri umani dovrebbero venire esclusi (ad esempio, neonati o alcuni portatori di handicap). La capacità di soffrire è una caratteristica che accomuna tutti gli esseri umani, normali e non: essa è condivisa anche dagli animali. Non a caso, i precetti morali fondamentali della nostra civiltà sono basati sul dovere primario di non far soffrire il prossimo: in tale quadro rientrano in modo ineludibile anche gli animali. Anche perché tra uomo e animale, oltre a rapporti di conflitto, sono sempre esistiti quelli di cooperazione: nessuna specie è "unisona", ma qualcosa che fa parte dell'ecosistema globale.

Insomma, gli animali mettono in contatto emotivo, danno sostegno, accudimento e affetto, ci fanno ritrovare il piacere di amare: abbandonarli significa cadere vittime di una miopia affettiva, capace di non far vedere le emozioni che essi regalano all'uomo.

## LABORATORIO ANALISI CLINICHE



Questa iniziativa nasce per **TUTTI GLI ANZIANI E LE PERSONE CHE NEI MESI ESTIVI HANNO MAGGIORE DIFFICOLTÀ AD USCIRE DI CASA** per raggiungere il nostro laboratorio analisi

### PRELIEVI DOMICILIARI **GRATUITI\***

per tutto il mese di **LUGLIO** ed **AGOSTO**  
nei giorni di *martedì - giovedì - sabato*



### I NOSTRI PUNTI DI FORZA

- Convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale
- Completamente ristrutturato
- Alta professionalità e tecnologia d'avanguardia
- Tempi celeri nelle risposte, anche dopo 2 ore
- Sempre aperti con i seguenti orari prelievi  
lunedì - venerdì 7.00 - 17.00  
sabato 7.00 - 14.00  
domenica 8.00 - 10.00
- possibilità di ricevere il referto a casa oppure usando **Sanitbook**, il nuovo sistema di archiviazione della tua documentazione sanitaria

### I NOSTRI PUNTI DI FORZA SONO LA VOSTRA GARANZIA



**PRENOTA AL NUMERO 06 36 797 560**

\*per la zona di Parioli, Fleming, Cassia, Flaminia, Vigna Clara, Vigna Stelluti, Camilluccia (entro il raccordo anulare)