

II Natale

Manuale di sopravvivenza



Confessiamolo, certi Natali sembrano una gara di sopravvivenza. Pur amando profondamente i nostri familiari, sappiamo anche che a volte ci fanno saltare proprio i nervi. Ed è, nella maggior parte dei casi, normale: ci conoscono meglio di chiunque altro, sanno perfettamente le nostre debolezze e i nostri pregi. Come possiamo dunque "sopravvivere al Natale" con i suoi momenti di tensione? E anche, come riuscire a godere di questa festa se capita in un momento difficile della nostra esistenza?

Cominciamo dando un'occhiata a quelle cose che possono rendere il Natale stressante, persino doloroso. Pensiamo allora alla perdita di una persona cara e a come questo lutto potrebbe farci sentire durante il periodo natalizio, così profondamente incentrato sullo stare insieme. A

NDICE

- 2 II Natale
- 4 Periscopio
- 6 Assicurazione per gli animali domestici
- 8 Storia del Presepe
- 10 Caldo
- 12 Pepe, spinaci e acciughe
- 14 La disfagia
- 16 Italo Calvino
- 18 Credenze sulle medicine

Natale la perdita di una persona cara si nota di più, fa più male. Ma va tenuto conto che ognuno di noi reagisce alla perdita in maniera diversa. Non tutti piangono. Alcuni di noi si chiudono in sé stessi, non esprimono nessuna emozione. Sembra quasi non soffrano affatto. Non è vero ovviamente. Altri ancora si fingono allegri. Tutti questi modi diversi di reagire alla perdita possono creare conflitti in una famiglia. È bene dunque, se si è in lutto, prepararsi a sentire qualche emozione forte e spiacevole. Chi il lutto non lo prova direttamente deve invece essere pronto a gestire il familiare che prova queste emozioni. Permettete dunque a voi stessi di sentire le brutte emozioni che il lutto suscita e armatevi di comprensione e pazienza per affrontare il dolore degli altri. In qualsiasi modo esso venga espresso. Un modo pragmatico per gestire il lutto a Natale è quello di creare nuove tradizioni per allontanare il dolore della perdita del proprio caro. Un viaggio potrebbe essere una buona idea, una vacanza con la famiglia o con amici. Qualcosa che ci schiodi da una routine che evoca solo tristezza e dolore. Certo, la cosa richiede organizzazione. Ebbene, sappiate che pianificare in anticipo può essere in sé per sé un'ottima strategia per sopravvivere al Natale. Sapere con molto anticipo come si trascorrerà il Natale, impegnarsi nella realizzazione del progetto, riempie la mente e distrae e se fatto con i propri familiari è un ottimo modo per aiutarsi gli uni con gli altri.

Purché ovviamente il tutto non crei troppo

in Contatto

Quarterly Italian Magazine Editor: Michele Sapucci Publisher: Co.As.lt. 67 Norton Street Leichhardt, NSW 2040 (02) 9564 0744 www.coasit.org.au



conflitto. Parlando di conflitto consigliamo vivamente (e non solo sotto Natale) di scegliere le proprie battaglie. Cosa non facile perché in alcune famiglie continuano a saltar fuori gli stessi conflitti, si continua a litigare sulle stesse cose e ad avere le stesse discussioni, senza neanche accorgersene. E allora fatevi furbi: scegliete quali discussioni avere. Concentratevi su quelle importanti e almeno a Natale lasciate perdere quelle sciocche. Se c'è in ballo un'eredità allora magari vale la pena accapigliarsi. Se l'argomento del contendere è quanto salata era la pasta, invece direi di no. Attenzione però, non è che si debbano reprimere le proprie emozioni, proibendoci di esprimere i nostri bisogni. Ma c'è modo e modo di farlo. Una strategia utile, quando le cose non sono di vitale importanza, è la negoziazione. Alla decima volta che lo zio mette su la stessa canzone magari invece di irrompere in improperi si potrebbe con molto più tatto dire qualcosa tipo "zio, lo so che questa canzone ti piace molto ma magari sentiamo qualcos'altro...", cose semplici insomma, niente di complesso. Chiedere le cose con un po' di tatto a volte basta e avanza.

Parlavamo prima della programmazione. Ebbene la programmazione, anche se la cosa stupirà qualcuno, riguarda anche l'aspetto relazionale. Sarebbe saggio pensare in anticipo a come comportarsi o cosa dire quando si passa il Natale in famiglia. Cosa che, a pensarci un attimo non dovrebbe essere particolarmente complessa: conosciamo familiari e amici intimi come le nostre tasche e dovrebbe dunque venirci facile prevedere i loro comportamenti e le cose che ci diranno. Facciamo, prima di Natale, un po' di mente locale, immaginando le possibili situazioni difficili e come gestirle. Perché alla fine siamo noi a dover insegnare alla gente come comportarsi nei nostri confronti e alcuni paletti vanno fissati. Sicuramente sono da evitare i saputelli e chi crede di sapere tutto.

Forse, adottando l'approccio appena suggerito eviteremo uno dei sentimenti più nocivi che si possono provare. Sempre, ma soprattutto a Natale. La rabbia. Ma attenzione, bisogna imparare a conoscere l'effetto che questo sentimento ha su di noi per poterlo gestire. E se proprio sentite che state per scoppiare, allora, magari, è meglio allontanarsi, addirittura lasciare la stanza piuttosto che dare in escandescenze. Rimuovetevi dalla situazione

in altre parole. Magari dicendolo chiaramente che siete arrabbiati e spiegando pure il motivo. Può sembrare difficile e per molti di noi lo è. Ma è anche un ottimo modo per domare la rabbia e neutralizzare il suo potere distruttivo. Una tecnica abbastanza consigliata per prendere la distanza dalle emozioni negative è quella della visualizzazione. Per esempio, provate a immaginare le emozioni negative come foglie portate via dalla corrente di un fiume, foglie che se ne vanno lontane sparendo nell'orizzonte. Oppure inventatevi qualsiasi altra immagine simile. Può sembrare sciocco ma spesso queste semplici tecniche funzionano. Ma a proposito di "praticare il distacco" e "prendere le distanze" da sentimenti negativi e scambi che fanno più male che bene, non c'è tecnica migliore che il pensare che, non importa quanto ti annoino o inviperiscano le opinioni di tua zia, questo è solo un momento, un nonnulla rispetto al resto dell'anno e della tua vita. Guardatevi dentro con onestà e pensate a quello che veramente conta per voi. Vostra moglie o marito per esempio, che in questa gara di sopravvivenza, sia detto per inciso, dovrebbero essere i vostri migliori alleati.

Altro temibile nemico di un Natale sereno è il perfezionismo spesso frutto di un sano desiderio di fare tutti contenti, ma che può avere origine dall'ansia di apparire e di mostrarsi, dalla vanità. Ma qual è il modo migliore di sfuggire al perfezionismo ansioso? Beh, direi che un sistema molto semplice è concentrarsi sul momento, godendo di quello che si ha.

Ma soprattutto a Natale ci si dovrebbe concentrare non tanto su sé stessi, sui propri bisogni, nevrosi e vanità. Natale dovrebbe essere il momento in cui il nostro sguardo si rivolge verso gli altri. E col nostro sguardo anche il nostro cuore. Facciamo dunque del Natale un esercizio di altruismo. Anche con i nostri familiari, soprattutto con chi tra loro sta male. Siamo sinceri e aperti, chiediamogli direttamente di cosa hanno bisogno. Offrendo affetto ma anche un aiuto pratico che è poi un altro modo di dire "ti voglio bene", più silenzioso magari ma certamente non meno efficace. E non fermiamoci al Natale, facciamo che questa generosità del cuore riempia azioni e sentimenti tutto l'anno.

Buon Natale cari lettori di In Contatto ed un felice anno nuovo!

Periscopio

Notizie curiose dai giornali italiani



Immaginate di essere ragazzina, un'adolescente come tante altre. L'adolescenza, si sa, è un periodo difficile, soprattutto oggi. Basta osservarle le ragazzine di oggi per capirlo. Son sempre lì a scattarsi selfies, a quardare come appaiono. Ora, immaginate che per un malaugurato caso, un vero e proprio colpo di sfortuna, la suddetta ragazza sia nata con una malformazione dal nome difficile, la microtia. In pratica un orecchio che non si è mai formato, non è mai cresciuto. Che tragedia! Che senso di imbarazzo! Quali, possibili e forse probabili, ferite psicologiche ad un'età così difficile! Ebbene, grazie alla scienza questa ragazza avrà un orecchio nuovo. Forse non lo sapete ma c'è una tecnologia nuova che permette di stampare oggetti a tre dimensioni. Oggetti solidi. Le stampanti a tre dimensioni stampano correntemente soprammobili, lampade, viti, bulloni. Semplificando di molto, quello che gli scienziati hanno fatto è prendere delle cellule da questa ragazza e letteralmente stampare un orecchio. O per essere precisi un "inizio di orecchio" se così si può dire, che è stato poi trapiantato sulla testa della ragazza. Un orecchio piccolino per ora, a guardar le foto sembra un bugno, poco più grande di un pisello ma un orecchio che crescerà fino ad assumere dimensioni normali. Se le cose funzionano come previsto si aprono prospettive grandiose. Potremmo in un non lontano futuro stampare nasi, fegati, reni. Stampati e fatti crescere dalle

cellule della persona stessa. Praticamente siamo alla fantascienza. Ma l'immagine più bella di tutta questa storia, quella che rimane dentro, è il viso di una ragazza felice che alla domanda dell'intervistatore, "cos'è la prima cosa che farai quando il tuo nuovo orecchio sarà completamente cresciuto?", ha risposto, immaginiamo con un gran sorriso sulle labbra, "mi farò una treccia!".

Ma c'è di più e di meglio. La scienza ora può creare embrioni. Noi tutti siamo stati embrioni nelle pance delle nostre madri. Un embrione è l'inizio di una vita. Avete presente le foto dei bambini nella pancia? Le ecografie? Quando del bimbo si cominciano a vedere le prime cose, le mani, la testa...ebbene l'embrione arriva ancora prima. Recentemente, risultati di questa ricerca sono stati pubblicati su una rivista scientifica molto prestigiosa, "Nature", alcuni scienziati hanno creato un embrione dalle cellule di un topo. Si tratta di un embrione creato in laboratorio. Questo embrione che potremmo definire artificiale ha un cuore pulsante e persino l'abbozzo di un cervello. Sta crescendo insomma. Il modo in cui questo miracolo scientifico è stato fatto è complicatissimo. Incomprensibile per chiunque non sia un esperto. Ma le potenzialità sono enormi. Far crescere embrioni in questo modo potrebbe essere la cura per i problemi di infertilità o portare allo sviluppo di organi sintetici per i trapianti. Fanno un po' paura queste scoperte, lo ammettiamo, ma i risultati potrebbero salvare molte vite umane. Nel mondo ci sono tantissime persone in attesa di un trapianto e spesso l'attesa è di anni. Anni fatti di angoscia e di dolore. A volte non si arriva in tempo e la persona in attesa muore. Pensate se si riuscisse a produrre in laboratorio tutti gli organi di cui si ha bisogno. Senza dover aspettare un donatore. La scienza potrebbe ancora una volta sconfiggere la morte.

Sogno, questo, cullato dall'umanità da secoli, scienziati inclusi. L' "elisir di lunga vita", la cui versione moderna è il sogno di vivere meglio, più sani e più a lungo. In questa millenaria ricerca l'ultima scoperta risiede nel sistema immunitario (quello che ci difende dalle malattie) dei pipistrelli. Unici animali con le ali che non fanno le uova ma partoriscono. E non stiamo parlando di pipistrelli qualunque. Stiamo parlando dei pipistrelli che hanno diffuso il Covid. Di cui, sia detto incidentalmente, non ci siamo ancora liberati. A parità di dimensioni i pipistrelli sono una specie con una durata di vita molto più lunga di altri animali. Pensate che ci sono diciannove specie animali che vivono più a lungo di noi umani. Ebbene diciotto di queste specie sono tipi di pipistrelli. In più i pipistrelli sono resistentissimi alle infezioni. Godono di ottima salute e vivono a lungo insomma, questi animaletti, ed è quindi naturale che gli scienziati ci abbiano messo gli occhi addosso. La speranza più concreta finora è quella di poter estrarre dai pipistrelli dei farmaci contro l'infiammazione. Le più recenti scoperte indicano che l'infiammazione sia alla base di tantissimi malanni del nostro corpo, dalle malattie del cuore ad alcuni tipi di cancro. Persino l'invecchiamento pare abbia qualcosa a che fare con l'infiammazione. Il Covid ci ha fatto capire che questi animali possono

ospitare virus terribili senza subire alcun danno. I risultati delle ricerche sono promettenti anche se l'impresa non è facile per il semplice motivo che sono pochissime le specie di pipistrelli che si possono allevare in laboratorio. Va comunque spezzata una lancia a favore di queste povere creature così bistrattate. Per esempio i pipistrelli ci proteggono dalle fastidiosissime zanzare. Senza di loro non solo le zanzare ci darebbero molto più fastidio ma anche tante coltivazioni ne risentirebbero e i danni economici sarebbero consistenti.

Speranza e progresso, questa è dunque la scienza. Quasi sempre. A volte invece, per fortuna raramente, ci confonde, con continui cambi di idee. Prendiamo per esempio la bevanda italiana per eccellenza...anche se in realtà viene dall'Africa. Il caffè. "Deleterio, deleterissimo" è stato sinora il mantra degli esperti. Ma poi, inaspettatamente arriva un contrordine da una ricerca dell'università di Bologna. Secondo questa ricerca il caffè aiuta a mantenere bassa la pressione sanguinea. Addirittura la ricerca va nel dettaglio e ci dice che chi ne beve due o tre al giorno ha la pressione più bassa rispetto a chi ne beve una sola tazza o a chi non ne beve affatto. Se è vero che la caffeina aumenta la pressione è anche vero che non di sola caffeina è fatto il caffè e le altre sostanze svolgono un ruolo positivo e di compensazione per cui, conclude la ricerca bolognese, alla fine contrariamente a quanto sostenuto sinora, il caffè preso regolarmente riduce il rischio di malattie cardiovascolari tipo infarti e ictus. A questo punto aspettiamo con pazienza di vedere quale altro cibo demoniaco la scienza ci dirà che fa bene.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it



Cerchi un po' di socializzazione?

Resta connesso alla tua comunità

Chiama oggi stesso (02) 9564 0744

coasit.org.au

Assicurazione per gli animali domestici

Come prendersi cura dei nostri amici a quattro zampe?



Amiamo i nostri amici a quattro zampe. Pensate che in Australia vivono circa 29 milioni di animali domestici. Questo amore porta con sé il desiderio di prendersi cura di cani e gatti. Assicurarli può aiutare, può darci serenità. Ma bisogna saper scegliere. Perché l'amore per i nostri animali ha dei costi che tra l'altro aumentano man mano che l'animale invecchia.

Cominciamo con qualche considerazione generale. Le assicurazioni sanitarie per gli animali si possono genericamente dividere in due categorie. Quelle che coprono solo gli incidenti e quelle che coprono gli incidenti e le malattie. Al di là del tipo di assicurazione scelta, le cose funzionano allo stesso modo. Di solito per ogni richiesta di rimborso presentata c'è una certa cifra che va pagata prima che scatti il rimborso, tipicamente sui 100 dollari. Il termine tecnico in italiano è franchigia, in inglese "eccess". Questo significa che se avete speso 150 dollari dal vostro veterinario i primi 100 dollari spesi non sono rimborsabili, sono di franchigia. Sempre di solito l'assicurazione

rimborsa il costo di una spesa solo parzialmente. Mediamente intorno al venti, trentacinque per cento. Quindi voi dovrete pagare il resto, si chiama co-pagamento, "co-payment" in inglese. Tutto questo può sembrare troppo dettagliato. Il punto è che nello scegliere l'assicurazione giusta è bene guardare queste cose, franchigia e co-pagamento, perché ogni polizza è diversa. Altro punto importante da considerare è che la compagnia assicuratrice può cambiare le condizioni della polizza a suo piacimento: prezzo, coperture, limiti di rimborso totali e per ogni prestazione (i massimali), tutto, veramente tutto.

Stabilite le regole base, ragioniamo ora su cos'altro considerare per scegliere. Il primo consiglio è parlare col vostro veterinario di fiducia perché ogni razza di animale domestico è diversa e diverse sono le malattie che potrebbe contrarre. Per esempio, molte polizze non coprono problemi coi denti e invece potreste averne bisogno se la razza del vostro animale è a rischio. E poi, sempre

sulla stessa onda, avete proprio bisogno di una polizza che copra i danni a terzi (ad altre persone) se avete un cane piccolo piccolo? Altro consiglio, assicurate il vostro animale domestico da giovane perché più l'animale è anziano e più costosa e poco conveniente è l'assicurazione. Anche perché c'è il problema delle malattie avute prima di stipulare la polizza, su cui va spesa qualche parola. Le cose sono migliorate parecchio rispetto ad anni fa e molte compagnie assicurative oggi coprono le spese di un animale che si ammala due volte della stessa cosa. Ma solo ad alcune condizioni. Prima di tutto l'animale deve essere guarito da un po'. Quindi se al vostro cane viene una gastrite, guarisce e poi gli riviene dopo un certo periodo di tempo, la maggior parte delle polizze vi copriranno. Lo stesso vale se il vostro cane si fa male alla gamba sinistra, guarisce e poi si frattura la gamba sinistra un'altra volta ma non nello stesso punto. Sembrerebbe ovvio ma una volta non era così. Non troverete invece nessuna assicurazione che copre malattie croniche come artrite o diabete. Anche nel caso di problemi di salute preesistenti alla stipulazione della polizza, la regola generale è sempre la stessa: informatevi bene, fate molte domande e chiedete risposte per iscritto.

Altra cosa da considerare è il fatto che il vostro animale domestico avrà bisogno di cure fisse come vaccinazioni o trattamenti antipulci e se giovane dovrà essere sterilizzato, iscritto al registro comunale e gli si dovrà inserire nel corpo un microchip. Alcune polizze includono queste spese a un costo aggiuntivo. Spesso il risparmio non è granché ma può valerne la pena. Specialmente se avete un cucciolo. E poi potrebbe essere la motivazione in più di cui avete bisogno per prendervi veramente cura del vostro amico a quattro zampe portandolo dal veterinario per controlli regolari. Se poi il vostro amico a quattro zampe lo volete proprio viziare, alcune assicurazioni offrono addirittura fisioterapia e idroterapia.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal sito web www. choice.org.au

La Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals; New South Wales (RSPCA NSW) ha un ottimo programma fatto apposta per aiutare gli anziani a prendersi cura dei loro animali domestici. È dedicato a chi ha sopra i sessantacinque anni e può aiutare con le spese per il veterinario e il trasporto da e verso casa, fornisce un'assistenza a casa con la toeletta dell'animale e addirittura può offrire una sistemazione temporanea all'animale se il proprietario deve assentarsi per motivi medici o semplicemente perché ha bisogno di un periodo di riposo. Come potete immaginare è un servizio molto richiesto per cui si consiglia di rivolgersi prima a familiari e amici. Per avere ulteriori informazioni si prega di contattare il RSPCA Community Programs allo (02) 9782 4408 dal lunedì al venerdì dalle nove alle diciassette. Nei fine settimana e i giorni festivi invece bisogna chiamare lo (02) 9770 7555.



Storia del presepe

Dai primi secoli fino al giorno d'oggi

66

Contemplando il Dio Bambino, che sprigiona luce nell'umiltà del presepe, possiamo diventare anche noi testimoni di umiltà, tenerezza e bontà.



Papa Francesco



La storia del presepe inteso come rappresentazione della nascita del "re povero", come chiamavano Gesù gli antichi francescani (e mai definizione fu più bella), inizia nei primi secoli del cristianesimo quando i cristiani perseguitati si rifugiavano nelle catacombe. Il primo dipinto della nascita di Gesù si trova infatti nelle catacombe di Priscilla a Roma e risale al terzo secolo. Ma si trattava appunto di un dipinto seguito nei secoli a venire da rappresentazioni pittoriche della Natività, capolavori assoluti dell'arte mondiale. Andate a vedere la Cappella degli Scrovegni dipinta da Giotto a Padova e l'adorazione dei Magi a Firenze per averne una prova. Il primo presepe vero e proprio, fatto con le statuine, la prima rappresentazione della nascita del Salvatore a tre dimensioni, è dovuta a San Francesco, che nel 1233 realizza il primo presepe. Francesco sembra si sia ispirato al suo viaggio a Betlemme dove rimase colpito

tra la somiglianza del paesaggio palestinese con quello intorno a Greccio, un paesino nel Lazio. Il presepe francescano, come si può facilmente immaginare, era semplicissimo e non c'erano tutti i personaggi del nostro presepe moderno. C'erano solo un piccolo recinto riempito di paglia, con un bue e un asinello accanto. Per avere il presepe al completo sarebbero dovuti passare circa 60 anni, quando venne realizzato dallo scultore Arnolfo di Cambio. Questo presepe, il più antico del mondo, è conservato a Roma nella Basilica di Santa Maria Maggiore. Da Greccio l'usanza del presepe si diffonde ed entra in tutte le chiese d'Italia. Ma è nel 500 a Napoli che nasce il presepe moderno e sempre ai napoletani viene l'idea di aggiungere alla scena della natività episodi di vita quotidiana ambientandoli nelle vie napoletane popolate da personaggi vestiti con abiti contemporanei. Tra i personaggi più belli del presepe

napoletano c'è Benino, un fanciullo pastore che dorme e sognando dà origine al presepe. Nel 600 l'uso di allestire presepi passa dalle chiese alle case dei nobili. Il presepe diventa una qualcosa da mostrare agli altri, di cui vantarsi. È quindi tutta una corsa allo sfarzo e all'ostentazione. Addirittura chi poteva permetterselo lo allestiva in una stanza usando statue a grandezza naturale e agghindandole con vestiti bellissimi e gioielli veri. Nel 700 ormai la penisola è piena di presepi e ogni città ha trovato il suo stile, il suo modo di allestirlo. A Bologna che sia in terracotta, legno o getto, tutto è scolpito, anche i vestiti e i gioielli. In Abbruzzo le statue possono essere solo in legno, mentre il presepe siciliano tradizionale usa materiali come il corallo assieme all'avorio e addirittura le conchiglie. In fondo è questa la bellezza del presepe: che nel corso dei secoli si è adattato alle diverse culture e ogni Paese ci ha aggiunto del suo. Il presepe è diventato la rappresentazione della vita, dei sogni e delle aspirazioni della gente. Per cui in sud America il paesaggio del presepe è assolato e il cielo è azzurro. Perché in quei Paesi, come da noi, Natale vuol dire estate. Mentre invece il presepe russo è su due piani. Al piano di sopra ci sono gli episodi della nascita di Cristo, al piano di sotto vengono riprodotte scene di vita quotidiana. Il presepe ungherese deve rigorosamente poter essere trasportato a mano e quindi non è mai troppo grande. Insomma, Paese che vai, presepe che trovi.

Quello che invece non cambia sono i personaggi principali di questa sacra rappresentazione, che spesso hanno un valore simbolico, rappresentano cioè qualcos'altro oltre a quella che sono. Un po' come la sacra croce che rappresenta la morte e il martirio di Gesù. Gli elementi più antichi del presepe sono il bue e l'asinello. Questi due animali rappresentano il popolo ebreo e quello dei pagani. I Magi, che nel presepe vengono inseriti in un secondo momento sono i simboli delle tre età dell'uomo: gioventù, età adulta e vecchiaia o forse le popolazioni del mondo allora conosciuto, ovvero l'Europa, l'Asia e l'Africa. Anche ciascuno dei doni dei tre re ha un particolare significato: alla mirra è legata la natura umana di Gesù, all'incenso quella divina, mentre l'oro è il dono riservato ai re. Se si è cattolici ci sono altre cose che non cambiano. La statuina di Gesù Bambino viene messa nella mangiatoia alla mezzanotte tra il 24 e il 25 dicembre, mentre le figure dei Magi vengono man mano avvicinate alla scena della natività, che raggiungono nel giorno dell'Epifania. Sempre per tradizione il presepe si tiene fino all'Epifania o, almeno in Italia, sino al giorno della Candelora, il due febbraio quando nelle chiese si benedicono ceri e candele e l'inverno finisce.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it



Caldo L'effetto che ha sul nostro corpo



Anche quest'estate arriverà inevitabile il caldo. Speriamo non troppo, nonostante il cambiamento climatico. C'è chi lo aspetta e chi non lo sopporta. E poi ci sono coloro che al caldo debbono stare attenti. Stiamo parlando di chi ha problemi a regolare la propria temperatura interna (ebbene si, ci sono anche queste malattie), dei cardiopatici (coloro che soffrono di cuore) e degli anziani. Per capire l'effetto che il caldo eccessivo può avere sul nostro corpo bisogna parlare di pressione sanguigna. Per pressione sanguigna si intende la forza con cui il nostro sangue viene spinto nelle arterie dal cuore. Immaginate di stare pompando la ruota di una bicicletta e che le vostre braccia siano il cuore. Più vi sforzate maggiore è la pressione che immettete nella ruota. Il cuore funziona più o meno così. Si chiama pressione massima quella che si misura quando il cuore contraendosi manda sangue al corpo e pressione minima quella

del cuore a riposo. Ora, c'è in tutto questo un numero magico da tenere conto, il numero settanta. Questo numero indica la soglia della pressione massima al di sotto della quale si cominciano ad avere problemi perché non va abbastanza sangue al cervello. E allora ci si può annebbiare la testa e può persino sopravvenire una sensazione di svenimento.

L'estate e il caldo sono delle sfide al nostro cuore capaci di provocare cali improvvisi di pressione. Il problema è che col caldo la pressione sanguigna deve aumentare e perché questo avvenga il cuore deve lavorare di più. La pressione sanguigna deve aumentare per vari motivi. Prima di tutto perché si suda. Il sudare è per il nostro corpo un lavoro aggiuntivo che richiede più energia. Questa energia proviene dal sangue spinto verso la pelle dal cuore. Ma c'è di più. Sudando si perdono un sacco di sostanze molto importanti per il

funzionamento del corpo, soprattutto per i nostri muscoli (e infatti caldo e sudorazione eccessivi possono farci venire i crampi) e per il cervello. Addirittura il caldo ha un impatto sul nostro peso. Di conseguenza quando è caldo tutto il nostro corpo e soprattutto il cuore sono sotto sforzo. E quando lo sforzo è eccessivo allora possono comparire i sintomi di cui abbiamo parlato prima.

Ma non c'è solo il pericolo di cali di pressione. C'è anche il pericolo di disidratazione i cui campanelli d'allarme sono inspiegabili mal di testa, vertigini che insorgono soprattutto quando ci si alza in piedi, sentirsi rallentati o molto stanchi, bocca secca. Soprattutto l'alzarsi in piedi è un qualcosa cui gli anziani debbono prestare molta attenzione perché con l'andare avanti degli anni il nostro corpo perde la capacità di gestire i cali di pressione per cui alzandosi improvvisamente in piedi si rischia avere le vertigini. Addirittura i cali di pressione possono portare a svenimenti perché il cervello non ricevendo abbastanza sangue si "spegne". Il consiglio migliore per evitare tutto questo è cosa di puro buon senso: fate in modo di dare tempo all'organismo di adattarsi al cambio di posizione, rimanete seduti per qualche secondo sul bordo del letto, poi alzatevi lentamente.

Ulteriori aggiustamenti vanno fatti al nostro stile di vita. Conviene stare al riparo dal caldo, in luoghi il più freschi possibile e all'ombra, evitando di uscire nelle ore più calde. Bisogna anche stare attenti al passare improvvisamente da ambienti caldi ad ambienti freddi e viceversa. Per questo motivo l'aria condizionata va usata con giudizio. La gestione del caldo eccessivo la si fa anche a tavola. La regola base è pasti leggeri. Perché lo stomaco per assorbire un pasto pesante lavora molto e la benzina del corpo, ricordiamocelo sempre, è il sangue pompato dal cuore. E quando fa caldo non vogliamo che il lavoro del cuore aumenti perché ci siamo fatti un piatto di pastasciutta.

Infine un'ultima parola sulla relazione fra caldo eccessivo, pressione e medicine. Siate consapevoli che esistono dei farmaci che possono interferire con una capacità innata che il nostro corpo ha: la regolamentazione del calore. Alcuni farmaci per chi soffre di cuore per esempio riducono il ritmo del battito cardiaco, altri ancora possono portare a disidratazione, come quelli diuretici.

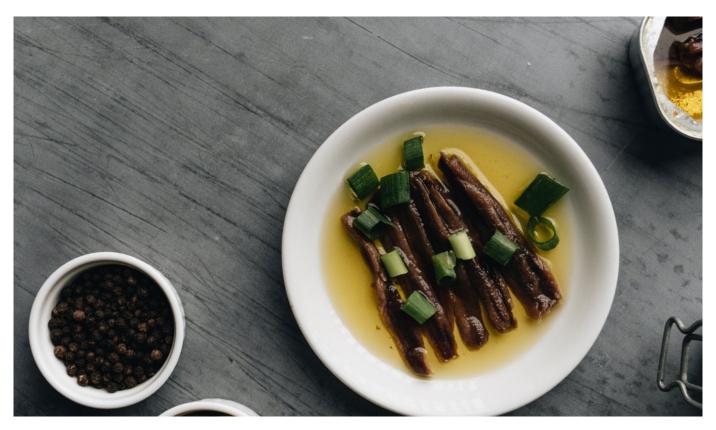
Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.vitaesalute.it

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.



Pepe, spinaci e acciughe

Proprietà e caratteristiche principali



Ci sono cibi e ingredienti che, chissà perché, ossessionano l'umanità. Forse perché siamo sempre alla ricerca della cura miracolosa, di quella pozione magica capace di risolvere malanni e affanni tutto d'un colpo. Ecco allora che ci fissiamo sulle mele miracolose ("una mela al giorno toglie il medico di giorno", dice il vecchio adagio) o sul miele. Tra questi ingredienti magici c'è sicuramente il pepe. Nativo dell'India e conosciuto dagli egizi (ne fu trovato un grano nel naso del faraone Ramses II e siamo intorno al 1200 a.C.!), era usato anche dai greci e dai romani. Non come spezia ma come medicamento. I greci credevano che fosse un'ottima medicina per chi era stato avvelenato con la cicuta, veleno potentissimo e addirittura che avesse il potere di far tornare in sé chi stava per morire per soffocamento. Passano i secoli e il fantastico potere curativo del pepe non sfuma. Durante il rinascimento, siamo quindi intorno al 1400-1500 d.C., l'ossessione per il pepe raggiunse il parossismo, il suo punto più alto: lo si riteneva in grado di curare malattie, pestilenze, raffreddori e pure di agevolare la digestione. Non a caso questa spezia fu nel corso della storia così

preziosa da essere usata come moneta. Si acquistavano e vendevano cose in pepe.

Oggi il pepe non è più considerato una medicina ma un ingrediente essenziale in cucina. Lo spaghetto cacio e pepe insegna! Ma questo non significa che non faccia bene. Innanzitutto il pepe brucia i grassi. E poi nel pepe c'è una sostanza dal nome molto buffo ma molto utile che si chiama piperina. I mattoni che costituiscono il nostro corpo si chiamano cellule. Questi mattoni nel corso della loro esistenza producono delle sostanze di scarto, semplificando dell'immondizia. Più facciamo una vita poco sana, mangiamo male, dormiamo poco, senza fare attività fisica, più le nostre cellule producono immondizia, sostanze di scarto che in termini tecnici si chiamano radicali liberi. La piperina contrasta la formazione di questi radicali liberi. Ma ci sono altri lati positivi della piperina. Per esempio, e lo sapevano bene sia gli antichi indiani che gli antichi cinesi, la piperina ha un potere antinfiammatorio. E infatti alcuni studi sembrano indicare che questa sostanza potrebbe far bene a chi soffre di artrite reumatoide, una malattia che

causa dolore, gonfiore, rigidità e perdita di funzionalità delle articolazioni. E per concludere questa scorribanda sui poteri "magici" del pepe, sempre gli esperti ci dicono che questa spezia fa anche bene al cervello ed è un forte antidepressivo naturale.

Non dall'India ma dalla Persia (il moderno Iran) viene un altro prodotto della terra che fa benissimo al nostro corpo: gli spinaci. Introdotti in Europa intorno al 1000 ma sostanzialmente usati come cibo solo verso il 1800, a noi italiani gli spinaci ce li hanno portati gli arabi. Gli spinaci aiutano la produzione di nuove cellule nel corpo e sono utilissimi per gli anziani anemici. Semplificando, essere anemici significa aver poco ossigeno nel sangue. Cosa non buona perché di ossigeno tutto il corpo ne ha bisogno. Gli spinaci possono aiutare ma attenzione a come si preparano perché se cotti gli spinaci sono meno efficaci. Ma non c'è solo questo. Gli esperti ci dicono che praticamente non c'è organo, sistema, parte del corpo umano che non tragga beneficio da queste verdure che davvero hanno qualcosa di miracoloso. Ossa, pelle, sistema immunitario, cuore, intestino... avevano insomma ragione le nostre mamme e le nostre nonne quando, in maniera più o meno gentile, ci intimavano di mangiare gli spinaci "perché ci fanno crescere e ci fanno forti". Il mitico Braccio di ferro insegna.

E dal mondo vegetale passiamo a quello animale per parlare di acciughe. Questo piccolo pesce vive in branchi e vedere queste nuvole argentee e luccicanti che si muovono e cambiano forma (non importa quanto il branco sia in profondità) è proprio uno spettacolo. Spettacolo cui è legata una leggenda. Si racconta infatti che ai tempi dei tempi su nel cielo ci fossero delle stelle piccole piccole e luminosissime che piene di orgoglio ed arroganza si specchiavano nel mare ogni notte. Vanitosissime queste stelle si vantavano in continuazione con le altre stelle del loro splendore e della loro bellezza. Le stelline odiavano la luna e se ne lamentavano con le altre perché ogni tanto questa si rifletteva nel mare come una distesa d'argento, oscurando la loro bellezza. La luna, sensibile, si offese a tal punto da mettersi a piangere. A questo punto persino Dio, pur nella sua infinita pazienza, si arrabbiò e gettò queste stelle nel mare, togliendogli pure la voce...perché in questa storia le stelle parlano.



E da allora branchi di acciughe nuotano nei mari della terra. Si pescano praticamente da sempre e ogni femmina di acciughe produce fino a 40000 uova. E sono, arrivando al punto, cibo molto salutare. Sono potentissimi antinfiammatori e, almeno pare, rendono limpida la voce al punto che il famosissimo tenore Enrico Caruso ne mangiava un paio prima di esibirsi. Ma non solo. Mangiare una giusta quantità di acciughe fa bene alle ossa e ai denti (grazie al fatto che contengono molto calcio) e sono un toccasana per chi soffre di ipertensione. Il fatto poi che contengano molto selenio (altra sostanza chimica) fa sì che aiutino con la cosiddetta funzione tiroidea. La tiroide è una ghiandola a forma di farfalla che abbiamo dietro il collo. Questa ghiandola gestisce tante cose nel corpo. Per esempio il modo in cui il nostro organismo utilizza l'energia e consuma l'ossigeno che è un po' la nostra benzina. La tiroide controlla anche la produzione di calore. Capirete che una tiroide che non funziona può creare un sacco di problemi. Ebbene, una dieta con dentro le acciughe, potrebbe essere utile.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it e www.repubblica.it

I consigli medico- dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

La disfagia

Quando mangiare diventa difficile



disfagia è una difficoltà o impossibilità a deglutire e quindi a mandare giù il cibo. La deglutizione è un gesto per la maggior parte di noi naturale. Siamo sempre intenti a mandare giù qualcosa. Per la gola inizialmente e poi ancora più giù fino al punto in cui inizia il nostro intestino, l'esofago. Fino a quel punto non importa che si stia mandando giù aria o cibo, il percorso è lo stesso. A un certo punto di questo percorso le strade si dividono e, almeno in teoria, l'aria va nei polmoni e il cibo masticato e la saliva nello stomaco. Deglutire è tra le cose cha facciamo più spesso durante la giornata. Pensate che deglutiamo del cibo (che se masticato si chiama bolo) circa 150 volte in un giorno. La saliva poi la mandiamo giù ogni 30 secondi da svegli e ogni minuto quando si dorme per un totale di 1600-2000 volte al giorno.

Ma non si pensi che deglutire sia un atto semplice e infatti ogni tanto ci va qualcosa di traverso. Tanto per cominciare ci sono due sistemi al lavoro, quello respiratorio e quello digestivo. E poi ci sono un buon numero di muscoli coinvolti. La disfagia di solito colpisce chi ha più di sessantacinque anni, soprattutto chi è ospedalizzato o vive in una casa di cura, ed è un problema significativo per chi soffre di malattie come l'Alzheimer, il Parkinson o la demenza. All'inizio può essere difficile accorgersene per la persona stessa e per chi ha compiti di cura per cui bisogna

comprendere i segnali rivelatori di una possibile disfagia. Ovviamente la sensazione di cibo fermo in bocca o in gola in maniera consistente è un evidente segnale d'allarme. Come lo è una certa difficoltà a masticare. A volte invece si ha la necessità di doversi raschiare spesso la gola. Il cibo può anche sfuggire dalla gola o dal naso. E questo può essere molto imbarazzante per la persona. A riprova del fatto che la disfagia, quando grave, ha profonde ripercussioni psicologiche e può far nascere sensazioni di depressione o ansia molto forti. Altri segnali d'allarme sono un aumento della salivazione, la presenza di catarro e di reflusso, ovvero quando il cibo sale su percorrendo il percorso contrario a quello che normalmente fa. Addirittura il disfagico può tossire due-tre minuti dopo il pasto e gli può venire la febbre. Un altro segnale potenzialmente rivelatore è una lentezza insolita nel mangiare.

Se non si fa qualcosa la disfagia può dare luogo a problemi di salute non indifferenti. Degli aspetti emotivi abbiamo già parlato, cui va aggiunto il rischio che la persona si isoli spinto da un senso di vergona. Egualmente preoccupanti sono le possibili conseguenze fisiche. Malnutrizione, disidratazione e perdita di forza dei muscoli per cominciare. Ma non solo. Il fatto che il cibo prenda la strada sbagliata ed entri nei polmoni può avere conseguenze molto serie. Polmoniti per esempio.

Per fortuna la scienza medica può aiutare. E per fortuna anche noi se abbiamo a che fare con un disfagico possiamo aiutare. Lasciando gli aspetti medici a chi di dovere concentriamoci sul secondo aspetto. Iniziamo con il come si deve mangiare, con la postura. Chi soffre di disfagia dovrebbe mangiare seduto con schiena e testa belle dritte. L'ambiente in cui si mangia ha la sua importanza perché la persona ha perso in parte la capacità di mandare giù le cose e ha bisogno quindi di concentrarsi su un gesto che per noi è ovvio. Allora silenzio e tranquillità quando si mangia, niente televisione, un ambiente tranquillo e poche chiacchiere. E lentezza nel mangiare, concentrandosi o aiutando il proprio caro a concentrarsi su ogni singolo boccone. Boccone che deve essere preparato accuratamente con la quantità di cibo consigliata. Ma attenzione a non esagerare con la lentezza. Una buona regola di condotta è non far durare un pasto più di 45 minuti, perché se dura di più il disfagico rischia di stancarsi o di perdere la concentrazione. Stanchezza e livello di concentrazione vanno sempre tenuti sotto controllo. Poi, ogni tanto se il vostro caro non lo fa spontaneamente fatelo tossire per essere sicuri che tutto il cibo sia nello stomaco. Dopo che si è mangiato per un buon quarto d'ora bisogna che la persona stia seduta e che si lavi o gli vengano lavati i denti subito quando ha finito per impedire che qualche

particella di cibo gli vada di traverso. Per quel che riguarda la consistenza del cibo, questo è argomento per specialisti ma diciamo che di solito chi soffre di disfagia dovrebbe mangiare cibi semiliquidi o semisolidi. Che vuol dire gelati, creme, passati di verdure, frullati e omogeneizzati di frutta ma anche omogeneizzati di carne e pesce, purè, uova strapazzate, formaggi morbidi e cremosi, budini.

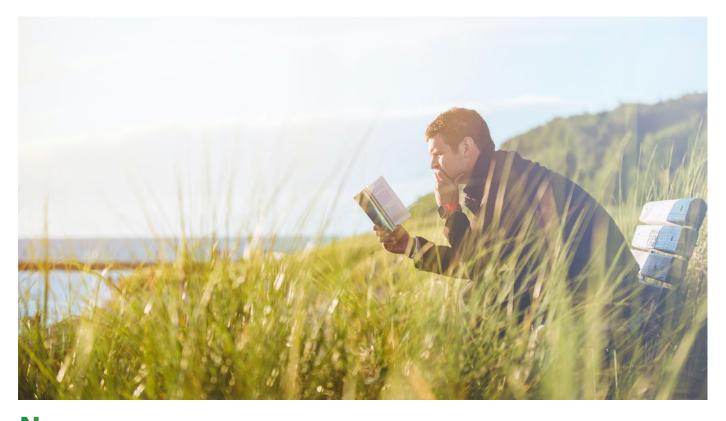
Ne abbiamo accennato prima ma ne vorremmo parlare ancora nel finale di quest'articolo: anche la psicologia conta. E cercare di mantenere l'esperienza del mangiare tanto interessante quanto prima conta tantissimo. E lo può ancora essere se si riesce ad avere una certa varietà di cibi nel menù, soprattutto se possibile quelli preferiti dalla persona che soffre di disfagia. Anche la presentazione del cibo ha la sua importanza, i colori e i gusti, la consistenza. Quando prepariamo il pasto al nostro caro disfagico ricordiamoci sempre di quello che una grandissima scrittrice inglese, Virginia Wolf, ha detto sul mangiare: "uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene se non ha mangiato bene".

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: www.repubblica. it e la pubblicazione dell'Istituto Superiore di Sanità, "Il paziente disfagico: manuale per familiari e caregiver"



Italo Calvino

Nel centenario della nascita



Non se ne parla più molto ma Italo Calvino è stato, per anni, tra gli scrittori italiani più famosi all'estero. E a ben ragione perché Calvino è riuscito a mettere assieme cose che rarissimamente vanno d'accordo: una lingua semplice, comprensibile a tutti, una trama avvincente e dei significati profondi che ci parlano (anche quando non sembra affatto) delle difficoltà della vita e dei nostri doveri come esseri umani, verso di noi e verso gli altri. Calvino, in altri termini, sapeva farsi leggere e amare, insegnandoci contemporaneamente qualcosa di molto profondo con parole a tutti comprensibili. Questo scrittore nasce da una famiglia di scienziati. La mamma Eva era sarda e insegnava botanica a Pavia, anzi fu la prima donna in Italia a insegnare questa materia all'università. Mario Calvino era un agronomo di professione, studiava come migliorare le coltivazioni nei campi. Dopo essersi messi assieme, la coppia, che deve essere stata parecchio avventurosa, si trasferisce a l'Avana, Cuba, passando per il Messico. Proprio a Cuba Calvino nasce il 15 ottobre del '23. Il nome Italo la mamma glielo affibbia perché immagina per lui una vita da giramondo e voleva lasciargli qualcosa che gli ricordasse da dove veniva. Ma il

destino prende un'altra piega e nel '25 la famiglia torna in Italia, in Liguria a Sanremo. Siamo all'inizio del fascismo ma la dittura non pare avere un impatto sui Calvino. Lo ha invece sulla fervida fantasia di Italo l'ambiente sanremese fatto di gente particolare, di nobili, eccentrici e persone da tutto il mondo. La famiglia Calvino viveva bene e il piccolo Italo cresceva sereno. Nel '34 Calvino va alle superiori e siccome la famiglia non crede viene esonerato dalle lezioni di religione. La cosa non gli dispiace, anzi, gli insegna la tolleranza e l'apertura mentale ma anche il gusto della discussione con chi ha opinioni diverse. Italo si diverte a disegnare in questa sua prima adolescenza. Disegna fumetti e va al cinema, tanssimo a volte anche due volte al gorno. Sempre negli anni trenta Calvino comincia a scrivere: poesie, racconti, testi teatrali. Poi nel '38 scoppia la guerra e tutto cambia. La guerra fa crescere in fretta e il quindicenne Calvino non fa eccezione. Finite le scuole va a Torino a studiare agraria. Ma non è uno studente modello. Fa quattro esami ma la materia non è la sua passione. Continua invece a scrivere per il teatro e i primi racconti. Passa un anno e Calvino diventa partigiano assieme al fratello Floriano. Partigiano e comunista, non

tanto perché credesse fermamente nell'ideale, ma perché sentiva il bisogno di fare qualcosa per il suo Paese. Finita la guerra Calvino capisce che la sua strada non sono le scienze, anche se rimmarrà sempre affascinato dal mondo scientifico, ma la letteratura e si iscrive a lettere a Torino. Nel '46 scrive il suo primo romanzo, "Il sentiero dei nidi di ragno". Che praticamente narra la resistenza ma attraverso occhi molto particolari, quelli di un bambino. In questi anni Calvino non è interessato ai voli di fantasia nelle sue opere. Vuole raccontare la vita, le cose concrete. In altre parole il suo stile è realista. Per un decennio Calvino, oltre a scrivere, viaggia. Va in Russia, a Helsinki per le olimpiadi e in America. Si afferma sempre di più come scrittore.

A una decina d'anni dai racconti realistici Calvino sente il bisogno di spiccare il volo usando le ali della fantasia. Anche se a dire il vero lo scrittore ha sempre avuto una fascinazione per le fiabe. E così si mette a scrivere cose che sono l'esatto contrario di un romanzo come "Il sentiero dei nidi di ragno". Favole in altri termini. Ma favole intelligenti, con una morale, un qualcosa da dire. Nel '52 pubblica il primo di questi romanzi "Il visconte dimezzato", seguito dal "Il barone rampante" ('57) e "Il Cavaliere inestitente" che è del '58. Per darvi un'idea della fantasiosità di queste opere, il personaggio principale de "Il visconte dimezzato" è il visconte Menardo che durante una battaglia contro i Turchi (la storia di svolge intorno agli anni 1788-1791) viene colpito da una palla di cannone che lo divide in due ma non lo uccide. I medici ritrovano solo la parte destra e riescono a curare questo "visconte dimezzato" che poi passa nel corso del libro di avventura in avventura. Con un piccolo problema però. La parte destra è la parte cattiva del visconte! Fantasia pura dunque ma anche una fiaba su come il bene e il male convivano sempre dentro di noi.

Agli inizi degli anni sessanta Calvino è diventato famoso. Nel '62 a Parigi conosce la donna della sua vita, una traduttrice argentina di origine ebraica, Esther Judith Singer, detta amorevolmente Chichita, che sposa a L'Avana nel '64 e da cui avrà la sua unica figlia, Giovanna. Ma la gioia per la nascita di Giovanna viene stemperata dalla notizia della morte di una persona cui Calvino era molto legato, scrittore pure lui, Elio Vittorini. Calvino

sente il bisogno di meditare, di prendersi del tempo per sé e si trasferisce a Parigi con tutta la famiglia. A Parigi lo scrittore approfondisce la propria passione per le materie scientifiche e, forse inaspettatamente ma non si sa poi quanto, comicia a scrivere racconti di fantascienza dai titoli strani e dalle trame ancor più strane. Stiamo parlando di libri come "Le cosmicomiche" e "Ti con zero". Nel '74 Calvino scrive forse il suo libro più bello, "Le città invisibili". In questo libro il personaggio principale è Marco Polo, famosissimo viaggiatore ed esploratore veneziano che a cavallo tra il 1300 ed il 1400 è arrivato sino in Cina alla corte dell'imperatore. Lo scrittore immagina che l'imperatore chieda a questo veneziano che tanto ha viaggiato di descrivergli tutte le grandi città del suo immenso impero che ha visitato. E Marco Polo gliele racconta senza risparmiarsi nei dettagli. In questo libro si vede forse più che in ogni altro la grandezza di Calvino. Immaginate infatti quanto debba essere difficile fare di un libro che descrive delle città un'opera interessante...anzi di più, che fa piacere leggere. Ebbene Calvino ci riesce. Il libro vince il Premio Pozzale. Ma allo scrittore ormai i premi non interessano più. Ha raggiunto l'apice della sua carriera. Nel '75 si rimette a viaggiare e con la sua adorata Chichita va in Persia e poi in America, Messico e Giappone. A Calvino è sempre piaciuto viaggiare, non a caso una volta disse "Il luogo ideale per me è quello in cui è più naturale vivere da straniero". Poi nell'ottanta ritorna in patria e va a vivere a Roma con la famiglia. Nell'83 esce Palomar, il suo ultimo romanzo.

Doveva andare in America Calvino presso una prestigiosissima università, ad Harvard per precisione. Ormai era diventato famosissimo anche oltreoceano. Ma nell'85 ad appena sessantun anni viene colpito da un ictus nella sua villa in Toscana. All'inizio sembra riprendersi ma è purtroppo un falso allarme. Italo Calvino muore a Siena, il diciannove settembre dell'85. Con lui se ne va uno dei maggiori scrittori italiani, uno di quelli che di fantasia ed immaginazione ne avevano da vendere e che ben sapevano trarci storie semplici e interessanti al tempo stesso.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it

Credenze sulle medicine

Vero o falso?



Esistono intorno alle medicine notizie e informazioni vere e bugie più o meno plateali. Distinguere tra disinformazione ed informazione corretta è in questo caso fondamentale. Vero è, per iniziare, che bisogna stare attenti al cibo che si prende con alcune medicine. Per esempio, alcune medicine per il colesterolo non dovrebbero essere prese assieme a cibi ricchi di fibre, come i legumi o le mele e le pere o se prendete medicine che rendono il sangue meno denso (anticoagulanti) allora non mangiate troppi broccoli e spinaci. Vero è anche, ma questo dovrebbe essere ovvio, che non si deve mai abusare delle Parlando di medicine molto si medicine. insiste sulla conservazione, sul dove metterle. Il posto ideale è lontano da fonti di calore e di luce. Per quel che riguarda la somministrazione invece bisogna state particolarmente attenti ai farmaci che si inalano, quei farmaci che sono usati per malattie ai polmoni e all'apparato

respiratorio in generale. La regola in questo caso è di usarli con parsimonia, non in maniera eccessiva e non con troppa frequenza.

E poi ci sono delle credenze sui farmaci che sono false. Iniziamo l'elenco col dire che non tutti i farmaci vanno tenuti in frigorifero. Anzi, in alcuni casi il freddo può rovinare la medicina e renderla poco sicura. Quello che si deve fare è quardare le indicazioni sulla confezione e seguirle alla lettera. Ma attenzione perché ci sono anche farmaci che vanno messi in frigo, che debbono stare a temperature tra gli zero e gli otto gradi, come l'insulina, alcuni colliri, i vaccini che si prendono con la siringa e altri farmaci ancora. Altro mito da sfatare è che bisogna sempre mangiare prima di assumere un farmaco. I farmaci che vanno presi a stomaco pieno sono quelli che possono far male allo stomaco mentre altri farmaci, come per esempio il paracetamolo, chiamato

comunemente panadol, un antidolorifico non troppo potente, va preso a stomaco vuoto perché così agiscono più in fretta. Non è neanche vero che tutti i medicinali vanno presi con l'acqua. Alcuni per esempio vanno messi sotto la lingua e bisogna aspettare che si sciolgano, altri ancora vanno presi tramite iniezioni. Ma se un liquido bisogna usare allora, che sia l'acqua. Perché l'acqua è un liquido neutro che non "rovina" la medicina che si prende. Vanno invece evitati liquidi eccitanti come la caffeina, soprattutto se si prendono medicine per l'ipertensione, per le aritmie (battiti irregolari del cuore) o per calmare l'ansia. Ma soprattutto mai prendere una medicina con l'alcol perché l'alcol fa lavorare eccessivamente il fegato, mentre quando si è sotto medicine abbiamo bisogno di un fegato "riposato" e pronto all'opera.

Altro punto dove la confusione regna sovrana sono le differenze tra un farmaco di marca e quello generico. Per spiegare bene la cosa bisogna definire prima il termine principio attivo che è la parte del farmaco che ci cura. Paragoniamo (un po' azzardatamente!) un farmaco ad un bel piatto di pasta col pomodoro. Di per sé la pasta non è gustosa, lo diventa solo se la si condisce con della salsa. Ma la salsa non ci nutre, serve solo a farci mangiare la pasta che è la parte del piatto

che ci fa bene, ci sostiene. Ebbene il principio attivo di una medicina è la sua pasta. Un farmaco generico contiene la stessa quantità di principio attivo di un farmaco di marca, in altre parole ha lo stesso potere curativo. L'unica differenza è che costa molto meno, tra il trenta e l'ottanta percento di meno. Spesso la confezione o il colore del farmaco generico o altre cose marginali sono diverse. Ma non fatevi ingannare. Se il vostro medico non lo proibisce espressamente chiedete sempre al farmacista il farmaco generico.

Se volete avere informazioni precise sui medicinali che state o dovrete prendere rivolgetevi al vostro medico di fiducia. Oppure potete chiamare la Linea Medicinali (Medicines Line) al numero 1300 633 424. Se non ve la sentite di parlare in inglese potete usare il Servizio traduzioni e interpretariato (Translating and Interpreting Service, TIS) al numero 131 450. Il servizio è gratuito. Tutto quello che dovete fare è chiamare il 131 450, dire qual è la vostra lingua e chiedere di poter parlare con la Medicines Line.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.vitaesalute. it Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.





Scuola Italiana Bilingue

"Open Day 2024"

- Martedi 27 Febbraic
- Giovedi 25 Luglio
- Martedi 12 Novembre

