

## La voce dei lettori

## In coda 2 ore per fissare una visita. L'Asl: «Prenotazione via web»

SCELTA  
PER VOI

ILARIA BONUCELLI

Questa settimana scegliamo una lettera di una signora che, per il sistema di prenotazione delle visite adottato dall'ospedale di Livorno, è stata costretta ad accettare un appuntamento a Massa. E questo dopo aver fatto due

ore di coda in piedi.

Qualche giorno fa sono andata di buon'ora a prenotare una visita di controllo all'ospedale di Livorno, al padiglione 7 dove è stato spostato il Cup. Mio marito ha subito un intervento al cuore a Careggio (due bypass) e, su indicazione di chi lo ha operato, necessita di una visita di controllo entro un mese dall'intervento. Perciò mi serve per forza la visita entro aprile. Così sono andata a prenotarla. Sono arrivata e non ho potuto prendere il numero: mi è stato detto che fino alle 11 i numeri vengono distribuiti solo per i prelievi di sangue.

Per le altre prestazioni i numeri per le prenotazioni si danno dalle 11 alle 17 e mi hanno suggerito di tornare nel pomeriggio perché la mattina ci sono code chilometriche. Ma vista l'urgenza mi sono messa in fila, in piedi, davanti ai monitor dei numeri dalle 9 per non perdere il turno ed essere sicura di ottenere la visita all'Utuc. Invece, con il fatto che i monitor sono due e le persone si sono sparpagliate anche se ero la prima in coda, mi è toccato il terzo numero. E quando è stato il mio turno mi sono pure sentita dire che per aprile non c'era più posto. Così ho telefonato a Pisa e il posto me lo

hanno trovato a Massa. Il medico curante, infatti, non mi ha potuto fare una richiesta per visita urgente (entro 10 giorni) perché il controllo era stato richiesto entro un mese dall'intervento. E quindi niente priorità. Ma chi ha organizzato questo sistema forse dovrebbe rivederlo.

Alessandra Marino  
Livorno

Risponde l'Asl Toscana Nord Ovest

Ci spiace che la signora Alessandra abbia dovuto attendere molto per prenotare una visita cardiologica. Da molto tempo a Livorno le vi-

site si possono prenotare al CupTel (con una semplice telefonata), alle farmacie (dove generalmente non ci sono code) agli sportelli dei centri socio sanitari (in questo caso ci sono orari e modalità di accesso). Purtroppo la signora, pur essendo chiuso lo sportello, ha scelto di aspettare per due ore che partisse il servizio. Inoltre, l'accesso allo sportello del 7° padiglione, può essere prenotato comodamente da casa (quindi senza alcuna coda o attesa) sul sito Zerocoda, tramite la app Servizi Sanitari Livorno oppure ai Totem PuntoSi dislocati in tutta la città. Vista la necessità del controllo entro

30 giorni, la visita poteva rientrare nella categoria delle B che sono regolarmente prese in carico entro 10 giorni, come sicuramente saprà il medico prescrittore.

Come sempre l'Asl Toscana nord ovest è sollecita nel verificare il disservizio. Avendo i dati della signora (di 67 anni) può sempre ricontattarla e spostare la visita da Massa a Livorno, in modo da agevolare il controllo. (i.b.)

Per pubblicare una lettera, segnalazione, protesta in questa rubrica, inviare una mail a [salute@iltirreno.it](mailto:salute@iltirreno.it). Non si accettano interventi anonimi.

## LE LETTERE

Livorno  
Ritorno a Montenero per l'ospedale?

Il presidente della Regione, Enrico Rossi sospende il via all'ospedale nuovo di Livorno perché "per la firma aspetta il prossimo sindaco". Rossi adduce come motivazione di questa scelta il fatto che l'attuale sindaco di Livorno Nogarini non si ripresenta per alle comunali. Ma allora vuol dire che se Nogarini si fosse presentato, Rossi avrebbe fatto il tifo per M5s, in modo che venisse rieletto Nogarini? Ma Rossi non tifa per un altro partito? Pensando con malignità sarei portato a dedurre che la Regione abbia allungato i tempi per arrivare ai 4 anni e scavallare le elezioni amministrative, sperando che alle comunali vinca uno dei partiti amici così potrà prima delle regionali 2020 riproporre l'ospedale nuovo a Montenero.

Renzo Belcari, Prc  
Cecina

La polemica  
Mai attuata la legge sul fine vita

È passato oltre un anno

dall'entrata in vigore della legge sul biotestamento, ma ancora manca un registro nazionale delle DAT, le disposizioni anticipate di trattamento nelle quali i cittadini dichiarano a quali cure vogliono (o non vogliono) essere sottoposti in caso di futura incapacità di decidere. È urgente rendere disponibile in tutte le regioni il fascicolo sanitario elettronico, lo strumento cui il cittadino può tracciare la propria vita sanitaria, condividendola con i medici. La legge c'è, ma è rimasta sulla carta.

Un po' di ritardo è comprensibile ma un anno no, a meno di pensare che dietro ci sia una volontà di ostacolare l'applicazione. La legge dava 30 giorni dall'entrata in vigore (fine marzo 2018) a Regioni e ministero per dare completa attuazione alla normativa attraverso la formazione del personale sanitario assistenziale e l'informazione ai cittadini. In realtà non tutte l'hanno fatto e ci troviamo di fronte a una situazione a macchia di leopardo con realtà che si sono mosse bene, come la Regione Toscana, e altre rimaste colpevolmente ferme.

In questo modo l'unica garanzia che un cittadino ha per veder rispettato il proprio diritto al Fine Vita, è di portarsi sempre dietro il foglio di carta su

cui ha espresso la propria volontà. Un foglio che in copia va lasciato anche alla persona alla quale si è delegata l'espressione di volontà (il fiduciario) e al proprio medico curante. E che sarebbe bene far inserire nella propria cartella clinica ogni volta che si va in ospedale.

Donatella Carmi, presidente  
File, Fondazione Italiana  
di Leniterapia, Firenze

In Versilia  
Parkinson, penuria di farmaco specifico

In questi giorni è alta la preoccupazione di centinaia di malati di Parkinson, poiché in Versilia, pare che vi sia colpevole penuria di un farmaco che è fondamentale per chi soffre di questa grave patologia. Una situazione inaccettabile poiché dovrebbe essere buona norma, quando le scorte farmacologiche stanno per finire, adoperarsi per un funzionale e tempestivo approvvigionamento, per scongiurare che chi necessita di una specifica medicina non rischi seriamente di peggiorare la sua, già precaria, salute. Insomma siccome periodicamente sembra

## LA FOTO

## LA GIORNATA MONDIALE DELL'AUTISMO

## I bambini liberano palloncini blu verso il cielo

Non solo monumenti illuminati di blu. Il blu, colore della giornata Mondiale della Consapevolezza sull'Autismo, "invade" anche le scuole. Nella provincia di Massa Carrara, dove ci sono 200 casi di autismo certificati (e la metà circa fra i 18 mesi e i 18 anni) su iniziativa degli educatori di Nausicaa Spa e degli insegnanti molti

bimbi hanno realizzato elaborati su questo tema. O hanno lanciato palloncini. Il blu rappresenta il desiderio di conoscenza e di sicurezza come a suo tempo spiegarono i promotori di questa Giornata. E così il colore del cielo e del mare ha invaso le scuole ed è quello che ha prevalso negli elaborati e nei palloncini.



che ci si trovi a fare i conti con queste pesanti lacune, sarebbe, dunque, il caso di eliminare alla fonte questa criticità che potrebbe creare, come detto, ulteriori e seri rischi alla vi-

ta di tante persone. Per questo la Lega presenta un'interrogazione vuole sapere dall'assessore regionale alla Salute, Stefania Saccardi, perché si ripetano queste continue mancan-

ze e se l'assenza di tale farmaco sia circoscritta solo alla Versilia o si riscontri anche in altre zone della Toscana.

Elisa Montemagni  
capogruppo Lega in Regione

## Centro Ortopedico Sanitari Ardenza

CONVENZIONATO ASL - INAIL

✓ Calzature comfort  
donna uomo bambino

✓ Prodotti per mastectomia

✓ Ausili ortopedici

VIA DEL MARE, 81 / 0586.500440

Centro  
del Piede

Esame computerizzato del passo  
Plantari e scarpe su misura

Servizio Podologico su appuntamento  
anche a domicilio

VIA DEL MARE, 29

## L'INTERVISTA Il dottore che aiuta i bimbi più deboli

MARCO SABIA - A PAG. 6



Il dottor Patrizio Fiorini

## BENESSERE Il tocco sotto i piedi ti rimette in forma

JEANNE PEREGO - A PAG. 4



Seduta di riflessologia plantare

## MANGIARE BENE I baccelli ci ridanno forza e gusto

IRENE ARQUINT - A PAG. 5



Baccelli sbucciati in un piatto

## LE LETTERE In coda ore per una visita

A CURA DI I. BONUCCELLI - APAG. 7



# DIETA DELLE MIE BRAME ECCO LE BUGIE DEL REAME

## Dimagrire a zona, senza carboidrati o con digiuni: vietato

Guida medica per perdere peso in modo corretto e sano  
Ecco cosa si rischia a seguire regimi alimentari squilibrati

Esiste una regola chiara nell'alimentazione corretta: deve essere equilibrata. Idem nella dieta. E la cura dimagrante deve essere "su misura". Stabilita da un medico, un nutrizionista, con esami, test specifici, tenendo conto anche delle patologie della persona. Alla vigilia dell'estate, con la voglia di perdere i chili dell'inverno, ce lo spiega bene in una guida la dottoressa Barbara Paolini, medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione, docente associata all'università di Siena (unità operativa Dietetica e Nutrizione clinica azienda ospedaliera universi-

taria di Siena. Barbara Paolini ci spiega che i digiuni causano scompensi, che i pasti da fare ogni giorno sono 5; che la dieta a zona o mono-alimentare (basata su un solo alimento) non funziona ed è squilibrata. Spiega i rischi delle diete senza carboidrati - che possono aumentare i rischi di patologie serie, riducendo l'apporto di zuccheri (buoni) ed energia al cervello. Ci dice che la carne rossa si può consumare con moderazione, mentre gli integratori alimentari spesso sono più dannosi che utili. E mette in guardia dalla dieta vegana. **SCHIAVINA / ALLE PAGINE 2-3**

**LIVORNO  
CECINA  
GABBRO  
ROSIGNANO  
PISTOIA  
AGLIANA  
POGGIO  
A CAIANO  
LUCCA  
FIRENZE  
PONTEDERA**

[www.biolabor.it](http://www.biolabor.it)

**Biolabor**  
ambiente lavoro sanità

**LABORATORIO ANALISI CLINICHE**  
esami genetici - esami specialistici  
**MEDICINA DEL LAVORO**  
**MEDICINA DELLO SPORT**



## IL FOCUS

Manifesto dei pediatri contro gli antibiotici  
Farmaci più somministrati ai bambini

Manifesto "Profilassi antibiotica sì, profilassi antibiotica no" del Congresso della Società Italiana di Medicina di Emergenza e Urgenza Pediatrica contro l'abuso di antibiotici, farmaci più somministrati ai bimbi: 42% a quelli con meno di 1 anno, 66% a quelli di 1 anno, 65% a quelli da 2 a 5 anni, 41% tra 6 e 11 anni, 33% tra 12 e 13.



## Ricerca sull'invecchiamento

Bloccare l'invecchiamento fino a farlo regredire attraverso un particolare tipo di molecole: è l'obiettivo del progetto di ricerca coordinato da Fabrizio d'Adda di Fagnana (Istituto ricerca oncologia molecolare Milano) che ottiene fondi del Consiglio europeo di ricerca

Sclerosi multipla  
Premiato il centro del S. Chiara

77 centri italiani, fra cui Pisa, premiati nell'ambito di "Una cicogna per la sclerosi multipla" progetto dell'Osservatorio sulla salute della donna. Al S. Chiara il Centro di riferimento regionale per le malattie demielinizzanti nel 2018 ha assistito 250 donne fra 15 e 50 anni

## Informazione medica contro le fake news

## Su misura ed equilibrata: l'unica dieta sana

I pericoli delle cure dimagranti a zona, lampo, "monotematiche" o che eliminano un elemento. Cancellare i carboidrati «affatica il cervello e aumenta il rischio di malattie metaboliche». Evitare digiuni. Ecco una guida all'alimentazione corretta

Maria Antonietta Schiavina

VICEPRESIDENTE TOSCANA

## C'è l'Associazione di Dietetica e nutrizione clinica

La diffusione di notizie false sulle diete è un malcostume ormai diffuso e molto pericoloso. Di chi è la colpa? «Parte dell'industria della dieta e parte degli utenti che richiedono soluzioni facili e veloci», spiega la dottoressa Barbara Paolini, medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione, docente associata all'università degli studi di Siena, unità operativa Dietetica e Nutrizione clinica Azienda ospedaliera universitaria, Policlinici Santa Maria Le Scotte. È la specialista che ci aiuta a realizzare una guida all'alimentazione equilibrata e senza rischi.

**Diete monotematiche: del minestrone, del panino, dell'ananas e così via: quali sono i benefici e quali i rischi?**

Si tratta di diete non proponibili in quanto nutrizionalmente carenti, monotone, e non educative.

**Le diete localizzate, quelle che propongono di farci perdere chili solo sulla pancia, sui fianchi eccetera?**

Sono diete illusorie, con cui il dimagrimento non avviene in un punto localizzato, ma interessa tutto il corpo. La dieta della pancia, ad esempio, può ridurre il meteorismo addominale e di conseguenza ridurre il volume dell'addome, ma non la massa grassa.

**Seguire "la dieta dell'amica" (suggerita dall'amica), o quelle che i giornali o i falsi nutrizionisti suggeriscono a ogni stagione, cosa comporta?**

Ogni dieta deve essere personalizzata in base ai propri fabbisogni, gusti alimentari, abitudini ed eventuale attività motoria, nonché alla presenza o meno di patologie. Seguire regimi dietetici non adatti alle nostre esigenze per lunghi periodi di tempo può provocare squilibri e danni per la salute.

**Quali rischi si corrono con le diete lampo?**

Sono soluzioni che consentono di perdere peso in poco tempo. Purtroppo, seguire una dieta poco equilibrata e/o eccessivamente ipocalorica, comporta la perdita di massa magra con perdita del tono muscolare, la pelle diventa poco elastica, i capelli perdono luminosità e consistenza. Inoltre si possono manifestare spossatezza, mal di testa, scarsa concentrazione,

La dottoressa Barbara Paolini è vice segretario dell'ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica ([www.aditalia.org](http://www.aditalia.org)). L'associazione non ha scopo di lucro e si occupa di assistenza sociale e socio-sanitaria di soggetti svantaggiati affetti da qualsiasi patologia riconducibile alla dietetica e alla nutrizione clinica. Promuove iniziative per migliorare l'assistenza e la cura dei pazienti affetti da patologie riconducibili alla dietetica e alla nutrizione clinica, ma anche iniziative per migliorare i rapporti tra paziente-medico-strutture pubbliche e private nazionali e internazionali, sulle patologie riconducibili alla dietetica e alla nutrizione clinica. Agevola la collaborazione con le istituzioni sanitarie nazionali ed estere e informa sulle strutture di assistenza ai pazienti affetti da patologie della nutrizione.

disturbi digestivi. Le diete lampo insomma promettono di far perdere molti chili in breve tempo, ma il più delle volte producono danni, come ad esempio il rischio della sindrome yo-yo (perdita e riacquisto ciclico di peso) o la comparsa di disturbi del comportamento alimentare, soprattutto negli adolescenti.

**Facciamo il punto sui digiuni.**

L'organismo ha bisogno di una quantità di proteine ogni giorno e durante il digiuno, non ricevendole, utilizza le proteine muscolari. In fase di crescita il digiuno può essere estremamente pericoloso, sia per le carenze in cui si incorre, sia perché si formano dei corpi chetonici (molecole prodotte in assenza di glucosio per fornire energia al cervello, ndr) che possono creare danni anche a livello cerebrale. Inoltre si rischiano momenti di blackout, con i relativi pericoli sul lavoro o, per esempio, alla guida. E, in casi di iperacidità gastrica, la sintomatologia si può aggravare. Spesso, poi, il digiuno è seguito da un recupero con eccesso alimentare, più dannoso del digiuno

stesso.

**Quanto bisognerebbe perdere a settimana per un dimagrimento equilibrato?**

La restrizione calorica deve essere fatta in base al dispendio energetico, atta a garantire una perdita di peso a settimana tra 500 grammi e 1 chilo.

**Quali rischi si corrono con le diete che eliminano totalmente alcune categorie di nutrienti (ad esempio i carboidrati)?**

I carboidrati sono la principale fonte di energia per il cervello. Quando una persona li riduce (o peggio ancora li elimina) il cervello si affatica perché utilizza con fatica al posto del glucosio, i corpi chetonici prodotti dall'ossidazione dei grassi. Si manifestano perciò alito cattivo, stanchezza, debolezza, vertigini, nausea, spossatezza. I carboidrati inducono anche la sintesi della serotonina, il neurotrasmettitore della serenità e della tranquillità, quindi senza di essi saranno più facili nervosismi, insonnia e fame. Molti studi poi dimostrano che le diete con pochi o con troppi carboidrati, rispettivamente con meno del 40% e più del 70% delle calorie totale, sono associate a un aumento del rischio di mortalità (dovuto alla maggior probabilità di soffrire di malattie metaboliche e cardiovascolari); mentre il rischio diminuisce, quando i carboidrati forniscono il 50-55% delle calorie complessive.

**Quanti devono essere i pasti nella giornata?**

Cinque. Tre principali (colazione, pranzo e cena) + due spuntini (a metà mattina e metà pomeriggio).

**La colazione deve fornire il 15% del totale dell'apporto calorico quotidiano, il pranzo il 40% e la cena circa il 30%. È corretto?**

È corretto, più una quota di circa 5-7% per gli spuntini.

**Come spuntino e merenda cosa si dovrebbe mangiare?**

Degli spezzafame come la frutta fresca di stagione, un vasetto di yogurt o frutta secca, ma anche spremute fresche o frullati e, se si devono controllare le calorie, anche verdure crude croccanti (sedano, carota, finocchi, ravanelli).

**E per i bambini?**

Si possono alternare cubetti di parmigiano ricco in proteine e calcio o il classico pane e pomodoro o pane e olio. —

## VERO

Una dieta sana vuole tutti gli alimenti

Mangiare il formaggio a fine pasto è sbagliato

Le barrette non sostituiscono il pasto

I formaggi magri non esistono

La pasta di sera migliora la qualità del sonno

## FALSO

Mangiare cibi senza glutine fa bene

Lo zucchero di canna è meglio del bianco

I prodotti del contadino sono più controllati

Bere tanti caffè aiuta a perdere chili

Saltare i pasti aiuta a dimagrire



## Parto dolce con ostetrica per 7.300 in Italia Solo in 3 ospedali: uno è Careggi

"Parto alla vecchia maniera", senza farmaci o interventi medici e con rapporto 1 a 1 tra partoriente e ostetrica. In Italia a realizzarlo sono o circa 7.300 donne l'anno su quasi 500.000 che partoriscono. Solo 3 gli ospedali dove il parto è gestito in autonomia dalle ostetriche: S. Martino a Genova, S. Anna a Torino, Careggi a Firenze.



## Allarme sedentarietà 23 milioni di italiani non fanno attività fisica

Tra i fattori di rischio per la salute c'è la sedentarietà. lancia l'allarme la Federazione italiana medici pediatri: il 39,2% degli italiani (oltre 23 milioni) non pratica alcuna forma di attività fisica. Tra bimbi e ragazzi i sedentari sono: da 6-10 anni il 22,9%; da 11-14 anni il 18,7%; da 15-17 anni il 19,8% e da 18-19 anni il 24,4%



## Psoriasi, nuovo farmaco

L'Agenzia italiana del farmaco approva un farmaco per il trattamento di prima linea della psoriasi a placche di grado moderato-grave negli adulti che richiedono terapia con un farmaco sistemico, annuncia Almirall che lo ha sviluppato

## Informazione medica contro le fake news

L'INTERVISTA ALL'ESPERTA BARBARA PAOLINI

# «Rischia gravi carenze chi segue la dieta vegana Elimina troppi nutrienti»

La specialista in Scienze dell'alimentazione mette in guardia  
«Attenti al crudismo e all'uso indiscriminato di integratori»

SIENA. «Nonostante l'Italia sia considerata custode della "dieta mediterranea", paradigma mondiale di salute alimentare», spiega la dottoressa **Barbara Paolini**, specialista in Scienze dell'alimentazione, docente associata all'università di Siena e vicepresidente dell'Associazione italiana di Dietetica e nutrizione clinica - questo tipo di alimentazione viene sempre più abbandonata a favore delle fad diet, (dieta alla moda o dieta del momento) proposte da personaggi famosi o da condizionamenti mediatici dell'industria, soprattutto nei confronti dei più piccoli.

**Proprio i bambini fra l'altro oggi mangiano molti zuccheri e grassi contenuti in merendine e cibi confezionati. È una situazione che sta peggiorando?**

«Purtroppo sì. Nel 1960 solo il 24% dei bambini sceglieva cosa mangiare, oggi invece il dato è che l'86% dei bambini "decide" cosa mangiare, assumendo il ruolo di consumatore-guida e diventando il bersaglio degli spot a loro dedicati».

**Parliamo di integratori alimentari, ormai di grande uso. Sono necessari?**

«Il ricorso agli integratori nutrizionali è molto diffuso soprattutto tra chi fa sport. In assenza di patologie, una alimentazione variata, bilanciata che segua la stagionalità, garantisce l'apporto di tutti i nutrienti e la copertura dei fabbisogni, mentre l'uso di integratori è superfluo e in alcuni casi perfino dannoso».

**Quando gli integratori invece sono utili?**

«In alcune condizioni di carenze nutrizionali, ad esempio nella menopausa o nell'anziano per il calcio o la vitamina D, o durante la gravidanza per il ferro e l'acido folico, o il reintegro di alcuni sali minerali dopo una intensa attività fisica soprattutto in estate. Poi in quelle situazioni patologiche dove c'è un malassorbimento».

**Il vegetariano a cosa dovrebbe prestare attenzione?**

«La dieta vegetariana prevede l'esclusione di carne e pesce caratterizzati dalla presenza di proteine nobili, ferro e vitamina B12. Se non è bilanciata adeguatamente si rischia di andare incontro a carenze protei-



La dottoressa Barbara Paolini

ca. È inoltre importante garantire un supplemento di ferro e vitamina B12 che ritroviamo appunto in carne e pesce».

**E chi è vegano?**

«La vegana è una dieta inadeguata da un punto di vista nutrizionale e chi la pratica corre con gravi rischi di andare incontro a carenze. Esclude infatti totalmente gli alimenti di origine animale (carne, pesce, latte e derivati, uova), togliendo anche all'organismo i numerosi micro e macro nutrienti. Inoltre gli alimenti vegani sono prodotti altamente processati, costituiti da addensanti, emulsionanti, additivi, che li rendono da un punto di vista nutrizionale inadeguati e qualitativamente non sani».

**Cosa pensa della dieta crudista?**

«Chi la segue si basa sulla filosofia di non cuocere alcun alimento. Di moda soprattutto negli USA deve il suo successo alla presunta azione anti-età degli alimenti crudi. Ci sono diverse tipologie di crudisti: l'onnivoro che consuma carne e pesce crudo, o il crudista vegetariano o vegano che esclude i prodotti animali. Il consumo di molti alimenti crudi fra l'altro è praticamente impossibile (patate, legumi devono essere cotti) perciò questa dieta limita la scelta alimentare, generando importanti rischi carenziali. Inoltre va ricordato che alcuni componenti esplicano la loro azione protettiva antiossidante dopo la cottura (come il licopene - potente antiossidante - nel pomodoro)».

**Zucchero e sale sono sempre dannosi per la salute?**

«È l'eccesso a essere dannoso per la salute. Il nostro organismo ha bisogno di una quota di zuccheri semplici, circa il 10% della quota giornaliera dei carboidrati; invece l'eccesso favorisce sovrappeso, obesità, diabete. Stessa cosa per il sale, il cui fabbisogno giornaliero è di massimo di 5 grammi al giorno, corrispondenti a circa 2 grammi al giorno di sodio, mentre nelle nostre abitudini ne assumiamo tre volte di più, con conseguenze negative come ipertensione, aterosclerosi, tumore gastrico e così via».

**Perché nelle diete si consiglia di evitare la carne rossa?**

«Non va evitata, ma se ne deve ridurre la frequenza e il consumo a 500 grammi a settimana. È sconsigliato in particolare il consumo di carne processata (che ha subito un processo di lavorazione per allungarne la conservazione), per l'associazione con il rischio di tumore (in particolare del colon retto), diabete e malattie cardiovascolari».

**La frutta e la verdura surgelata forniscono un apporto nutrizionale inferiore rispetto a quella fresca?**

«Il procedimento di surgelazione permette di portare i cibi freschi a una temperatura di -18°C in tempi molto rapidi, garantendone il mantenimento delle qualità nutrizionali, talvolta superiori al prodotto fresco, quando non viene immediatamente consumato».

**Maria Antonietta Schiavina**

PER I PIÙ PICCOLI

## Per far mangiare bene i bimbi, bisogna insegnare l'alimentazione ai genitori

FIRENZE. Prevenire il sovrappeso e l'obesità nei bambini è l'obiettivo del progetto rilanciato dalla Regione Toscana anche per il 2019, grazie a un delibera approvata dalla giunta in una delle ultime sedute del 2018.

L'iniziativa prevede che il pediatra effettui la valutazione dell'indice di massa corporea (BMI) e il progetto è stato progressivamente rimodulato, anticipando la presa in carico dei bambini in eccesso ponderale al momento del bilancio di salute dei 6 anni e prevedendone il monitoraggio fino ai 14 anni, attraverso l'esecuzione di follow up annuali. Per favorire l'attività fisica e la promozione di corret-

ti stili di vita nei bambini sovrappeso o anche obesi, il progetto della Regione prevede anche che i pediatri Asl rilascino, su richiesta della famiglia, la certificazione per effettuare attività sportiva non agonistica.

Sull'alimentazione dei bambini si focalizza anche la dottoressa Barbara Paolini, specializzata in Scienze dell'alimentazione, docente all'università di Siena.

**È vero che i bimbi tenuti troppo a dieta da piccoli svilupperanno disturbi alimentari da adulti?**

«È possibile. Infatti il 90% dei disturbi alimentari nascono da diete restrittive».

**Come deve essere l'alimentazione equilibrata per i bimbi?**

«In linea di massima come quella per l'adulto, con l'attenzione ad alcuni fabbisogni aumentati per la crescita, come l'apporto proteico, il calcio e acqua, nonché l'attenzione a una estrema variabilità negli alimenti che garantisca l'apporto di tutti i nutrienti».

**Stanno aumentando i bimbi diabetici. Colpa dell'alimentazione moderna?**

«Certo: colpa dell'eccessivo apporto di carboidrati raffinati, scarso apporto di fibre, troppa assunzione di grassi saturi e ridotto movimento».

**La corretta alimentazione andrebbe insegnata nella scuola?**

«Nelle varie forme di approcci educazionali, dovrebbe essere insegnata a partire dalla scuola dell'infanzia. Ma è necessario educare contemporaneamente anche i genitori, per evitare che si vanifichi il lavoro fatto dagli insegnanti».

M.A.S

**Assistenza domiciliare e ospedaliera  
24 ore su 24**

**Prestazioni infermieristiche  
Prestazioni OSA e OSS  
Medicazioni e terapie  
Prelievi del sangue  
Fisioterapia  
Trasporto e accompagnamento  
Tariffe agevolate per i soci**

**Tel. 331 5335530**

**MI.MO AMICA è un servizio di  
Misericordia di Montenero**

**Sconti per Soci Over 70**

## BENESSERE

**I benefici immediati  
Rilassamento, migliore circolazione**

Uno dei primi risultati del "lavoro" sui piedi fatto da un professionista della riflessologia plantare è uno straordinario senso di rilassamento: le tensioni si allentano, lo stress si allontana e la circolazione migliora. Dopo ogni trattamento, se è fatto correttamente, ci si sente sempre più rilassati e più sciolti

**Riequilibrio dell'energia**

Ci sono persone con energia vitale molto bassa pur essendo giovani e anziani che ne hanno molta: la riflessologia aiuta a riequilibrarla. In caso di "colpo della strega" o strappo muscolare si ottengono buoni risultati anche dopo 2/3 trattamenti

**Scalzi in spiaggia sui sassi**

Camminare sulla spiaggia a piedi nudi, soprattutto dove si trovano dei sassolini, è un mini trattamento di riflessologia plantare e per continuare a tenere i canali vitali liberi a casa si può ricorrere anche a un mattarello da cucina, facendolo rollare sotto il piede

**Consigli per stare bene e mantenersi in forma**

PRATICHE ANTICHE, RISULTATI MODERNI

# Riflessologia plantare, se la salute dipende dalla giusta pressione

A Pistoia una delle più qualificate esperte di questa tecnica  
Miglioramenti per lombosciatalgie, problemi a ginocchia o spalle

Jeanne Perego

Una parte molto preziosa e delicata del nostro corpo che spesso viene trascurata sono i piedi. Ma sono proprio i piedi che, se massaggiati correttamente, possono aiutare il corpo a ritrovare energia e benessere. La tecnica di massaggio che li riguarda, detta riflessologia plantare, prevede la microstimolazione e compressione di determinati punti della pianta relazionati energeticamente con gli organi, le ghiandole e le parti del corpo, dalla testa all'intestino, dalla spalla al fegato, per andare a riequilibrare la parte e restituirle la sua piena funzionalità.

«È una tecnica antichissima - racconta Nila Orsi, riflessologa plantare che dal 1981 opera e insegna questa materia a Pistoia - nota già alle civiltà precolombiane che è stata poi codificata in Occidente negli anni Venti per come la conosciamo oggi. In Italia è arrivata negli anni Settanta e ha avuto successo anche perché dà ottimi risultati in poco tempo». Con le pressioni e le stimolazioni dei riflessi localizzabili nel piede «si riporta l'organismo in equilibrio - spiega la riflessologa - con sensibili miglio-

menti in casi di artrosi, lombosciatalgia, problemi alle ginocchia o alle spalle, pesantezza alle gambe di tipo circolatorio e muscolare e tensioni dell'apparato digerente». La tecnica si rivela efficace anche per risolvere problematiche che riguardano gli squilibri del ciclo mestruale; in questo caso chi effettua il trattamento va a lavorare con le digitopressioni sui punti che riflettono le ovaie e l'utero. «Non ci sono limiti di età per sottoporsi alle sedute di riflessologia plantare - sottolinea Nila Orsi - ma dire

**I risultati più rapidi nei giovani, ma l'età che conta non è quella anagrafica: è biologica**

che fa bene a tutti è un po' generico. Non è un trattamento adatto ai bambini, salve rari casi che richiedono anche altri tipi di attenzioni specifiche per loro e va sempre premesso che in soggetti giovani i risultati sono più veloci. Comunque dipende molto dalla vitalità del soggetto, che non è tanto l'età anagrafica quanto quella biologica: ci sono "giovani 70enni" e vecchi 30enni». —

**LA SCHEDA**

**Trattamenti di 45/50 minuti in media ma dipende dal caso**

Un trattamento di riflessologia plantare dura circa 45-50 minuti, ma può anche essere più lungo, dipende dal problema e dall'età della persona: è il professionista che valuta. Chi si sottopone al trattamento si accomoda sul lettino con lo schienale leggermente rialzato, in modo che il terapeuta possa vedere in viso il cliente per coglierne le reazioni e dosare la pressione. Infatti, soprattutto nei primi 2-3 trattamenti ci sono momenti che non sono così piacevoli perché vengono stimolati punti che sono dolenti, e la pressione - per quanto effettuata con attenzione - si fa sentire. Ma pian piano il dolore nel punto si attutisce e diminuisce anche quello dell'organo corrispondente. La frequenza dei trattamenti è variabile: dipende se la situazione è acuta o se il trattamento è preventivo. In media un ciclo dura 5-10 trattamenti. Il massaggio avviene con pressioni dei pollici sulla parte da trattare, che nel 95% dei casi si trovano sotto la pianta del piede, ma che in qualche caso è anche intorno al malleolo o sopra il dorso.



Due momenti del trattamento di riflessologia plantare

**ADM ACUSTICA DI MAURO**

Starkey oticon  
Hearing Technologies PEOPLE FIRST

**SENTIRE BENE PER SENTIRSI BENE**

- CONTROLLO AUDIOMETRICO GRATUITO
- CONSULENZA E PREVENTIVI GRATUITI
- CONVENZIONATI ASL E INAIL ● APPARECCHIO IN PROVA 30 GIORNI

Prenota ora  
il tuo  
appuntamento  
**0586 839984**



Livorno - Via Cantini, 9 - [www.acusticadimauro.it](http://www.acusticadimauro.it)

CIBO E SALUTE

**Il decalogo salva-salumi  
Non sono la causa dei brufoli**

L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani stila un decalogo dei più celebri falsi miti sui salumi. Fra questi: 1) I salumi fanno venire i brufoli; 2) la mortadella di Bologna IGP è fatta con carne suina selezionata e poi tritatura; 3) La zootecnia non è la principale causa di emissioni di gas serra nell'atmosfera



**Bimbi, colazione inadeguata**

Denuncia la Federazione italiana dei pediatri: l'8% dei bimbi salta la colazione; il 33% la fa inadeguata. Il 53% fa una merenda a metà mattina eccessiva. Il 20% dei genitori dichiara che i figli non mangiano frutta e verdura ogni giorno

**Cibi tracciabili dai semi**

La tracciabilità della produzione agroalimentare deve partire dal seme per il 91% degli italiani. A rilevarlo è una ricerca sui consumatori realizzata da Pepe Research per Assosementi, associazione che riunisce le aziende sementiere italiane

**Mangiare bene e con gusto**

PRODOTTI DI STAGIONE

**È il momento dei baccelli e di fare scorta di sali minerali**

Utilizzati fino a non molto tempo fa per rendere più fertili i terreni da coltivare, oggi sono un cibo ricercato perché ricco di proteine ricostituyente e adatto ai diabetici

Irene Arquint

Se i contadini le impiegavano per arricchire il terreno di nutrienti, un motivo ci sarà. Le fave, o baccelli, sono una leguminosa generosa in sali minerali (potassio e fosforo in primis) e proteine, che nelle varietà non destinate all'uso alimentare un tempo non troppo lontano erano utilizzate come foraggio e come coltura di sovescio (per aumentare la fertilità del terreno, appunto). Il periodo

della raccolta inizia adesso, con la primavera e fresche associate a ad asparagi, carciofi, piselli danno vita a piatti come la garmugia lucchese. «Ma le fave secche come gli altri legumi secchi, sono considerate a giusta ragione un alimento ancora più proteico – dice la nutrizionista Giusi D'Urso - Le fave secche crude contengono infatti 21,3 grammi di proteine su 100 di parte edibile e quelle fresche 5,2 grammi, mentre il cavolfiore crudo ne ha 3.2. Ciò significa che le fave crude sono leggermente più nutrienti di un ortaggio, senza però esagerare e senza perdere di vista il contenuto in amidi (29,7 grammi per le fave, 2,7 per il cavolfiore). Sono in genere

molto ricche di fibra se con la buccia. Anche se è proprio questa che induce produzione di gas intestinali spesso fastidiosi. Durante la cottura però possiamo aggiungere alga kombu per ammorbidirla e rendere le fave più digeribili o decorticarle». Data la disponibilità d'ora in poi, meglio usarle fresche per sfruttare la ricchezza di sali minerali come potassio, ferro, magnesio, rame e selenio. «Se le ingeriamo senza la buccia i sali vengono assorbiti meglio – prosegue la nutrizionista - La fibra insolubile ha un effetto *chetante* sui sali minerali, cioè li lega e quindi vengono smaltiti nelle feci. Ricordiamoci che la fibra non viene digerita dall'apparato gastroenterico,



Baccelli di stagione

Ma mangiate con la buccia, sia cotte che crude, hanno un impatto basso sulla glicemia post prandiale, per cui sono adatte a chi vuole perdere peso, ai diabetici, a chi ha problemi di glicemia». Attenzione quindi agli effetti collaterali della cuticola, ma senza paura a meno di controindicazioni. Possono essere portate in tavola sotto forma di crema, contorno, condimento per paste e risotti apportando un carico proteico utile ad anziani, bambini e convalescenti. «L'associazione

ne ai cereali ne completa il profilo amminoacidico, rendendolo simile a quello delle fonti proteiche animali. Sono quindi un ottimo cibo ricostituyente che, alternato alle fonti animali, fornisce nutrienti senza appesantire fegato e reni – dice Giusi D'Urso – Gli steroli vegetali contenuti in tutti i legumi, specie nella buccia, mantengono bassi i livelli di colesterolo e trigliceridi. Sono però controindicate a chi è allergico, soffre di favismo e intestino irritabile ma basta sbucciarle». —

LA SCHEDA

**Potassio e fosforo utili alla riparazione cellulare**

Valori nutrizionali per 100 gr di fave fresche crude: 41 Kcal. Potassio: 200 mg, il 4,26% del fabbisogno quotidiano. Fondamentale per regolare la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca. A parità di peso i fagioli freschi crudi ne contengono 280, i piselli freschi 193 che nella versione surgelata scendono a 150 e a 130 in quella in scatola. Fosforo: 93 mg, pari al 13,29% della richiesta giornaliera per un adulto. Partecipa alla riparazione cellulare, l'attivazione delle vitamine. Ferro: 1,7 mg, assolvendo al 21,25% delle necessità giornaliere. Stimola le difese immunitarie e la produzione di globuli rossi. Vitamina A: 11 mg. Partecipa alla riparazione cellulare. Vitamina C: 33 mg, il 36,67% della quantità necessaria in un giorno ad un adulto. Lo troviamo in agrumi (50 mg), kiwi (85 mg), rucola (110 mg).

**Cortex** STUDIO CORTEX E OFFICINA DEL CORPO UMANO PRESENTANO: **OFFICINA DEL CORPO UMANO**

**AllenaMente!**

**Gruppi di Stimolazione Cognitiva e Motoria per Adulti e Anziani di tutte le Età!**

ANNO 2019 PRESSO VIA SOLFERINO 40, A LIVORNO

contattaci e prenotati al

info@studiocortex.it

Dott. Luca Marini +39 333 817116  
Dott.ssa Martina Turini +39 329 3518568  
Dott. Matteo D'Alessandro +39 338 1154588

6 INCONTRI AL MESE DI 2 ORE CIASCUNO  
ATTIVITÀ FISICA (ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA)  
ATTIVITÀ COGNITIVA (MEMORIA, ATTENZIONE, RAGIONAMENTO, LINGUAGGIO, FUNZIONI ESECUTIVE)

**MEDICINA DELLO SPORT**  
G.P. FERRETTI 1984

**I NOSTRI SERVIZI**

- ✓ VISITE SPORTIVE
- ✓ ECOGRAFIE
- ✓ DIETISTA

**Biolabor**  
ambiente lavoro sanità

0586 811724  
medicinasportiva@biolabor.it



## L'intervista

Dottor Fiorini, responsabile Tin  
Terapia intensiva neonatale

### Rapporto coi genitori Favorire i contatti

«Vengono ammessi in reparto tutti i giorni con abbigliamento consono per favorire l'attacco famiglia e figlio e implementare l'allattamento»

### Superare gli ostacoli Assistenza psicologica

«Quando vediamo un babbo o una mamma in difficoltà attiviamo le nostre specialiste: per loro è difficile quando arrivano i loro bimbi soffrono»



Nella foto grande (fornita con la liberatoria dall'ospedale Meyer di Firenze) il reparto all'avanguardia di terapia intensiva dell'ospedale pediatrico. In alto, il dottor Patrizio Fiorini responsabile della Tin del Meyer, la Terapia intensiva neonatale dell'ospedale pediatrico che collabora con la maggior parte dei reparti. In basso un piccolissimo paziente di cui si prende cura l'equipe di medici e infermieri della Tin

# Il dottore che risolve i casi complicati

C'è un'equipe che si prende cura dei prematuri che pesano 400 grammi o hanno malformazioni multiple. Non si lascia mai spaventare e cura anche i bambini che vengono da fuori Toscana

MARCO SABIA

**U**n bambino appena nato in terapia intensiva: quale situazione potrebbe essere più angosciante per una famiglia? Probabilmente nessuna. Ma, per fortuna, esistono persone che indossano il camice e questi piccoli li salvano, anche quando tutto sembra remare contro. Come nel caso della figlia di due togolesi, nata con sofferenze respiratorie: al Meyer – racconta il padre – ha trovato «le persone migliori di tutta Italia». Tra queste persone ci sono anche i medici e gli infermieri del reparto di terapia intensiva, guidati dal dottor **Patrizio Fiorini**. Il loro è un lavoro in prima linea ma sono «armati» del sapere medico e della giusta umanità. Fiorini è il capo di una struttura con 22 posti letto, di cui 8 di terapia intensiva, 8 di subintensiva e 6 dedicati alle patologie neonatali.

**Dottor Fiorini, perché un bambino finisce in terapia intensiva neonatale?**

«Da noi arrivano bambini che hanno meno di 28 giorni o se sono prematuri possono ar-

rivare entro 28 giorni dal tempo naturale della gravidanza. Le problematiche sono di molti tipi: pazienti chirurgici, neurologici, oculistici, metabolici, con malformazioni multiple. Bambini che possono pesare 400 grammi come 4 chili e mezzo, che hanno bisogno di tutte le risorse mediche che abbiamo a disposizione. Per questo c'è collaborazione con tutti gli specialisti di ogni branca del nostro ospedale».

**Quindi siete un reparto a "maglia larga"?**

«Direi piuttosto che la Tin (terapia intensiva neonatale) opera in stretta collaborazione con chirurgia neonatale, neurologia e neurofisiopatologia, cardiologia, neurochirurgia, nefrologia, nutrizione clinica, con la struttura che si occupa delle malattie metaboliche e neuromuscolari ereditarie. Collabora pure con oftalmologia, la cui costante attività di consulenza ha permesso di acquisire una notevole esperienza nella prevenzione e la cura della retinopatia del prematuro e il controllo degli eventuali esiti a distanza. Inoltre la struttura collabora con il servizio di diagnostica prena-

tale sia partecipando alle attività di consulenza prenatale multidisciplinare, sia fornendo assistenza neonatologica al parto».

**Come si segue e si cura un neonato in un momento così delicato?**

«La gestione di una terapia intensiva neonatale è per alcuni aspetti simile a quella degli adulti: i neonati possono essere intubati, hanno cateteri centrali e molti altri presidi sanitari. Serve grande esperienza e serve saper notare ogni segno sospetto. In questo senso è fondamentale il lavoro degli infermieri, che sono a più stretto contatto coi pazienti. Durante il giorno abbiamo 5 dottori al mattino, 3 il pomeriggio, 1 di notte (più 2 reperibili in caso di urgenza). A loro si aggiungono 7 infermieri per ogni turno. Ogni giorno alle 12, dopo aver effettuato le visite, i genitori possono parlare coi dottori per avere informazioni sul decorso clinico del proprio figlio. Sono importanti alla stessa maniera tecnologia, umanità e professionalità».

**Quindi i genitori possono accedere?**

«Sì, sempre, seguendo una

**320**

i bambini curati ogni anno nella terapia intensiva neonatale (Tin) del Meyer. Il 7-8% viene da fuori regione

**22**

i posti letto, di cui 8 per terapia intensiva, 8 per la subintensiva e 6 per le patologie neonatali. Ogni giorno ci sono 5 dottori al mattino, 3 al pomeriggio e 1 di notte (più 2 reperibili per le urgenze) e 7 infermieri per ogni turno

serie di accortezze: lavarsi le mani prima di entrare e uscire; ricorrere all'uso del gel alcolico e del camice monouso; indossare la mascherina monouso in caso di contatto con persone con sintomi influenzali o a rischio. La nostra è una scelta fatta per favorire l'attacco madre/famiglia-figlio; non è facile per un genitore riprendersi dallo shock di vedere il proprio bambino appena nato attaccato alle macchine. Tale condizione è im-

portantissima per favorire e implementare l'allattamento materno, molto importante soprattutto nel prematuro».

**Al Meyer arrivano tutti i casi più complicati.**

«Sì, in un anno ci occupiamo di circa 320 bambini, di cui il 7/8% proviene da fuori Toscana. La struttura coordina anche il servizio di trasporto protetto neonatale che prevede al trasferimento d'urgenza alla terapia intensiva dagli altri punti-nascita dell'area vasta centro garantendo la disponibilità di un'equipe medico-infermieristica attiva 24 ore su 24».

**I genitori vengono aiutati psicologicamente?**

«Sì, se notiamo genitori in difficoltà li segnaliamo alle nostre psicologhe. D'altronde per loro è difficile: qui arrivano che soffrono per il figlio che sta male. Non sempre ma spesso abbiamo la fortuna di vederli uscire col sorriso. Il nostro è un lavoro di trincea però è anche vero che abbiamo tutte le risorse e le competenze a disposizione oggi per aiutare e curare un bambino che rischia la vita. E per sostenere la sua famiglia». —