Due modi diversi per allungare la vita (propria o di altri)

Sport e alimentazione: all'associazione ALI di Villaricca convegno con il dottor Vincenzo Granata, responsabile della medicina sportiva dell'Asl Napoli 2





Una sana alimentazione e una pratica sportiva non necessariamente agonistica come fattori determinanti per poter vivere più a lungo, stando lontano da rischi di diabete e malattie cardiovascolari. Questi i temi di fondo sui quali è stata incentrata la tavola rotonda dal titolo "Attività fisica e corrette abitudini alimentari per uno stato di buona salute". Il meeting, svoltosi presso la sala auditorium di via Genovesi 5, è stato organizzato dal dottor Pietro Valente, presidente dell'associazione ALI, in collaborazione con l'azienda sanitaria locale. Ad aprire il convegno, moderato dal giornalista Marcello Curzio, il dottor Vincenzo Granata, specialista in medicina sportiva, endocrinologia e malattie del ricambio, nonché dirigente responsabile del servizio di medicina sportiva dell'Asl Napoli 2. "Un problema serio della società contemporanea – ha spiegato in apertura il relatore Granata – è rappresentato dal consumismo sfrenato, che "da solo" causa eccessi alimentari e, "accoppiato" alla sedentarietà, provoca eccessi di peso e sindrome dismetabolica. Attualmente, in Italia il 52% delle persone ha un peso regolare, il 38% è in sovrappeso e il 10% è obeso. Quindi il 48% è oltre il limite, ma ciò che preoccupa è il fatto che questa percentuale è destinata a salire.

Tra le fasce di età, molto colpiti dall'obesità sono gli anziani ultrasessantacinquenni, i quali spesso hanno problemi cardiovascolari. Tra i ragazzi, invece, 1 su 6 è obeso, mentre 2 su 6 sono in sovrappeso. Inoltre – ha continuato Granata – va detto che l'obesità può essere di tipo androide, la cosiddetta pancia, che colpisce soprattutto uomini e donne in menopausa, e ginoide, che si manifesta nelle parti basse e nei tessuti sottocutanei. Essa è determinata da un alterato deposito di grassi e da una irregolare assimilazione energetica. In ambito medico esistono alcuni parametri per capire se un soggetto è obeso. Innanzitutto si misura il giro vita, che non deve superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne. Poi si guarda il valore dei trigliceridi, che non deve essere superiore a 150 milligrammi per decilitro; quello del colesterolo hdl, che deve essere inferiore a 40 mg per dl negli uomini e minore di 50 mg per dl nelle donne; quello della glicemia, che non deve andare oltre i 110 mg per dl; e infine quello della pressione arteriosa, che non deve superare i parametri di 130 e 85. Ebbene, nel caso in cui in un soggetto ci sono almeno tre di questi fattori fuori dai limiti allora si può parlare di sindrome dismetabolica. L'alterazione di tali parameri provoca ipertensione, dislipidemia, maggiori rischi per ictus, infarto e diabete.

Cosa fare, dunque, per evitare di inciampare in queste problematiche? Semplice – ha affermato il dottor Vincenzo Granata - basta seguire una sana alimentazione e fare un po' di sport. In tale ottica val la pena sottolineare che di recente l'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha redatto la nuova piramide alimentare. Alla base, quali elementi quotidiani indispensabili, ci sono riso, olio extravergine, pane e pasta (possibilmente integrale, ndr). Al secondo "piano" frutta e ortaggi, da assimilare tutti i giorni. Al terzo livello i cereali e i legumi in genere, da assumere 2 o tre volte alla settimana. Al quarto uova, pollo e pesce, che vanno bene due volte nei 7 giorni. Al quinto livello i latticini e i formaggi, da mangiare una volta a settimana, così come gli alimenti del vertice della piramide, e cioè carne rossa, burro, dolci.

A corollario di queste indicazioni basate su studi scientifici, è opportuno ricordare che una persona, al di là di qualsiasi dieta, deve necessariamente assumere un 50% di carboidrati, un 30% di grassi e un 20% di proteine. A questo punto – ha continuato Granata - è anche opportuno dare delle indicazioni in modo tale che, abbinando una sana alimentazione a una corretta attività fisica, si migliora la qualità della propria salute. Solo in tale caso si consiglia di ingerire carne e pesce 2 o 3 volte a settimana, latticini o i formaggi una volta, così come i dolci, mentre quotidianamente vanno assunti pane, latte, verdure e ortaggi. La pasta e il riso sono consigliati in alternanza. Vanno assunti con moderazione bibite e caffè. Per quanto concerne la cioccolata, è preferibile ingerire con moderazione quella fondente, in quanto il cacao puro agisce sul sistema nervoso e abbatte gli stati d'ansia dell'individuo".

In conclusione di intervento, Vincenzo Granata ha dato alcune dritte anche sul tipo di attività fisica da svolgere quotidianamente per bilanciare un'alimentazione un po' diversa da quella indicata dalla piramide stabilita dall'OMS. "Innanzitutto – ha detto Granata – sono importanti alcune abitudini quotidiane come passeggiare (magari scendendo alla penultima fermata dell'autobus), andare in bici, salire le scale anziché prendere l'ascensore. Poi ci sono attività come la corsa, durante la quale sono più importanti la durata dell'esercizio fisico e i metri percorsi che la velocità massima raggiunta; ed ancora il nuoto, il ballo, le bocce. Se non si è ben allenati è sconsigliabile giocare a calcio, a tennis e a pallacanestro. Da notare che, con la sportterapia oggi si curano diabete, nevrosi, obesità, e handicap neuromotori, ma si contribuisce anche alla riabilitazione post infarto, post chirurgica, e post infortuni.

Ed infine va ricordato che l'attività sportiva riduce i rischi di osteoporosi, diabete, obesità, cancro, malattie cardiovascolari, abbassa la pressione arteriosa, i tassi di colesterolo e trigliceridi e, nel contempo, migliora le capacità respiratorie, il sistema immunitario e il trofismo muscorale". Al termine dell'ampia relazione del dottor Granata, il sindaco di Villaricca Lello Topo e l'assessore allo sport Giovanni Granata hanno evidenziato l'importanza di comunicare alle giovani generazioni, sia attraverso corsi di educazione alimentare nelle scuole, sia attraverso le famiglie, i corretti stili di vita e di alimentazione. "Se – ha concluso Topo - si inverte la tendenza e si prova a resistere al battage pubblicitario, alla lunga si contribuirà ad abbassare la spesa sanitaria e a valorizzare l'economia locale attraverso la valorizzazione dei nostri prodotti tipici". *

Trapianti di organi: l'ospedale S. Maria delle Grazie all'avanguardia in Campania

Un prelievo di fegato da una donna ottantenne, deceduta per ictus cerebrale, è stato effettuato poche settimana fa presso la Rianimazione dell'ospedale "S. Maria delle Grazie" di Pozzuoli. L'organo è stato poi impiantato con successo subito dopo ad una paziente del Cardarelli di Napoli. Con questa donazione, eccezionale per l'età della donatrice, salgono così a 4 i prelievi effettuati nei primi 5 mesi del 2005 presso l'unità operativa di Anestesia e Rianimazione del presidio dell'Asl Napoli 2. Un numero di prelievi di poco inferiore a quello registrato nel corso del 2004, anno in cui l'Ospedale "La Schiana" con 5 espianti finalizzati al trapianto d'organo è risultato primo, in Campania, tra i presidi di provincia, e terzo in assoluto, dietro al Cardarelli e al Loreto Nuovo, in questa specifica graduatoria regionale. Nel contempo, al Santa Maria delle Grazie, nel periodo compreso tra il 2002 e il maggio 2005 sono saliti a 14 i prelievi complessivi. Un numero che comunque è certamente destinato a crescere. E, sempre a proposito di cifre, va inoltre detto che il tasso di donazioni in Campania è passato da 4 per milione di abitanti del 2001, quando la nostra regione era fanalino di coda in Italia, a 12,1 per milione di abitanti nel 2004. Un risultato che naturalmente ha consentito alla nostra regione di scalare un po' di "posizioni" nella specifica graduatoria relativa ai dati inerenti le singole realtà locali e la media nazionale; un parametro, quest'ultimo, cresciuto - nel frattempo - fino a una cifra che si esprime in 20 donatori per milione. Tale rapporto consente oggi all'Italia di collocarsi al quarto posto in Europa per donazioni di organi.

La letture delle cifre, che tra l'altro vedono la Campania in un trend di crescita e, nello specifico, lo stesso ospedale di Pozzuoli in posizione di avanguardia, è affidata al dottor Antonio De Sio, primario della Rianimazione dell'ospedale puteolano: "L'attività di prelievo, preceduta dalle fasi della valutazione clinica del coma irreversibile, dell'avvicinamento dei familiari e della richiesta del consenso alla donazione degli organi - spiega De Sio, - è notevolmente cresciuta nel nostro centro a partire dal 2001, anno in cui, in Campania, è stato istituito e finanziato per la prima volta, con 30 milioni di euro, l'Alto comitato regionale per i trapianti d'organo ed è nato il coordinamento locale per i prelievi, preposto all'individuazione del potenziale donatore". Sul tema trapianti interviene anche il coordinatore presso l'Asl Napoli 2, e cioè il dottor Giuseppe Pelosi. "Il nostro lavoro - spiega Pelosi - consiste nel monitorare continuamente il reparto di rianimazione e nel comunicare e relazionare in maniera opportuna ai familiari sulla possibilità di trasformare una tragedia, e il dolore di una perdita, in un atto di generosità. Tutta questa attività – ci ricorda Pelosi – viene svolta in un ospedale, il "S. Maria delle Grazie", che è nato nei primi anni Novanta come un piccolo servizio di pronto soccorso all'utenza e oggi può contare su una struttura paragonabile un Dea (dipartimento emergenza assistenza) di II livello, con reparti ad alta specializzazione". Rimanendo in argomento, va inoltre evidenziato che l'Asl Napoli 2 negli ultimi anni ha investito anche sul terreno della formazione. In tal senso, nel 2003, in collaborazione con l'ufficio di formazione e l'Aniarti (associazione dei medici rianimatori delle terapie intensive), è stato curato un corso di formazione per medici e infermieri di "Area critica" sulla morte cerebrale e sulle attività connesse alla donazione d'organo. Attualmente, invece, si stanno svolgendo cicli di incontri e seminari con i medici ospedalieri e di famiglia, nonché campagne di informazione presso le scuole superiori del territorio per sviluppare e consolidare la cultura della donazione.

A cura dell'Unità Operativa Sviluppo e Comunicazione dell'Asl Napoli 2

FARMACIA AUTORE



Sanitari - Dietetici - Cosmetici
Fitoterapia- Articoli per bambini
Preparazioni galeniche
Omeopatia - Infanzia - Veterinaria

corso Italia, 51 - Marano (Na)
tel. e fax 081.742.04.42
www.nordnapoli.net/autore

FARMACIA S. FRANCESCO
Dott. Maiello
Corso Mediterraneo, 79/87
Marano (Na)
Tel. 081.742.88.07
e-mail: far.sanfrancesco@virgilio.it

servizio notturno permanente
numero verde 800.54.06.06

Centro Baby
Dott. Maiello
Armani - Petit Bateau - Pappa e Ciccia
Amore Neonato e Bebé
Abiti battesimali Aletta
Corso Mediterraneo, 89
Marano (Na)

FARMACIA
NAZZARO
SERVIZIO NOTTURNO
www.farmacianazzaro.it
C.so Campano, 284 - Qualiano (Na)
Tel. 081.818.16.53 - 081.818.93.37

ANALISI CLINICHE
CENTRO ANTIDIABETICO
DOSAGGI ORMONALI
BISIGNANO-GRANATA
Via S. Maria a Cubito, 155 - Qualiano (Na)
tel. 081.818.50.55 - fax 081.818.80.97

FARMACIA CHIEFALO



Articoli sanitari - dietetica
omeopatia - linea baby
SERVIZIO NOTTURNO
Via Napoli, 284 - Mugnano (Na)
Tel. e Fax 081.742.61.17