

ALLERTA DEGLI ESPERTI: IN ITALIA, UN BAMBINO SU CINQUE SOFFRE DI ASMA ALLERGICA

Crisi asmatiche nei più piccoli? Ecco cinque regole per prevenire gli attacchi

Con l'arrivo della primavera si portano i bambini a giocare al parco e a passeggiare all'aria aperta. Un'abitudine salutare che, però, porta con sé qualche

insidia: il germogliare di fiori e piante, con la presenza di pollini nell'aria, può causare reazioni allergiche e crisi asmatiche nei più piccoli. "In Italia, circa il 5% dei bambini soffre di asma allergica. Una patologia che può acutizzarsi soprattutto con

l'avvento dei pollini, e può avere importanti conseguenze se trascurata" - **sottolinea il dott. Renato Cutrera, Presidente della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili e Direttore della UOC di Broncopneumologia dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma** - "Per i genitori è importante mantenere sempre, nei confronti del bambino, un atteggiamento rassicurante e avere un buon controllo e trattamento della malattia". Alcuni consigli?

1. Portare sempre con sé farmaci broncodilatatori per via inalatoria da far assumere im-

mediatamente al bimbo in caso di crisi asmatiche.

2. Tenere lontano, per quanto possibile, i bambini dal contatto con gli allergeni responsabili pollini, acari della polvere, muffe, ma anche particelle di pelo animale, come quello di cani e gatti che muta proprio in questa stagione.

3. Evitare di portare i piccoli in piena campagna: campi coltivati, prati o terreni incolti sono i luoghi in cui possono celarsi i pollini più fastidiosi.

4. Se decidete di trascorrere la giornata all'aria aperta, magari in bici, proteggete i bambini a rischio con estrema accuratezza: occhiali da sole, mascherina per bocca e naso e magari cappellino con visiera.

5. In casa, lavate bene e spesso tappeti, lenzuola, vestiti e superfici imbottite. Arieggiate e umidificate correttamente gli ambienti.

"È inoltre fondamentale, che i genitori si rivolgano a uno specialista quando gli attacchi sono acuti e frequenti. - conclude l'esperto - Un intervento precoce consente di monitorare e prevenire le ricadute, evitando che il disturbo diventi cronico con il passare del tempo".



PICCOLI DISTRURBI

Herpes, i giusti accorgimenti per combatterlo

L'herpes labiale è provocata da un virus (Herpes simplex), che "abita" silente nell'organismo. I fattori scatenanti sono stress psico-fisico, esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti, alimentazione scorretta o sforzi eccessivi. Si presenta con tipiche vescichette o bollicine, in genere sulle labbra o in loro prossimità. Le bollicine tendono a rompersi e a seccarsi nell'arco di pochi giorni, lasciando poi crosticine che cadono senza lasciare tracce. Questo ciclo dura in media una settimana se non si interviene in alcun modo. Per accelerare la guarigione si può ricorrere ad antivirali in crema, che però funzionano solo se applicati alle prime avvisaglie perché poi il virus si ritira. È possibile applicare gel astringente a base di cloruro d'alluminio. Per evitare di peggiorare la situazione è utile non grattarsi, evitare baci ed effusioni, non condividere stoviglie e asciugamani, non esporsi al sole e non applicare sulle lesioni rimedi "fai da te" non convalidati.

BENESSERE FEMMINILE

Menopausa, sempre al top con un po' di sport

La menopausa è una fase transitoria della vita femminile. "Quando la funzione ovarica cessa completamente, vengono meno tutti gli stimoli e gli effetti protettivi esercitati dagli ormoni femminili su patologie cardiovascolari e osteoporosi. Per questo, lo svolgimento regolare di un'attività fisica consente di ridurre i principali fattori di rischio - spiega il prof. Paolo Scollo, presidente nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) -.

L'esercizio fisico moderato consente di bruciare i grassi, migliorare la pressione arteriosa. Inoltre controlla i valori della glicemia, il tasso di colesterolo nel sangue e rallenta l'invecchiamento muscolare e osseo". "È importante seguire una dieta varia ed equilibrata, e assumere cibi ricchi di antiossidanti, come i polifenoli, e di vitamine, in particolare la D e la E che consentono di contrastare anche l'effetto negativo dei radicali liberi" - conclude l'esperto.



IL NOSTRO PROGETTO SUL SITO DELLA TV

Il Ritratto della Salute on line su



Il Ritratto della Salute è online sul portale di Sky Sport HD (sport.sky.it). Vicino alle notizie della tua squadra del cuore puoi trovare tante informazioni utili sul benessere, con il bollino delle principali società scientifiche italiane. Clicca sul bottone "Salute" e leggi ogni giorno i consigli dei più importanti esperti nazionali su temi come stili di vita, sport, alimentazione, wellness con news, consigli, chat e video.