

STARNUTI, PRURITO E NASO GOCCIOLANTE DISTURBI QUOTIDIANI PER IL 20% DEI PICCOLI ITALIANI

## Allergie nei bambini? Ventilare bene gli ambienti domestici

Starnuti, occhi arrossati, naso gocciolante, prurito, lacrimazione degli occhi e tosse continua. Sono questi i primi sintomi delle allergie, disturbi che in alcuni casi possono condurre a problemi respiratori più gravi come l'asma. "Sono malattie multifattoriali determinate da una combinazione di cause ereditarie ed ambientali - afferma il dott. Massimo Landi membro del direttivo nazionale Società Italiana per le Malattie Re-



Il dott. Massimo Landi

**spiratorie Infantili (SIMRI)** - Il nostro sistema immunitario viene modificato e rispondere in modo anomalo a sostanze generalmente innocue, come per esempio i pollini che riempiono le strade delle nostre città in questi giorni". Le allergie sono in costante aumento, soprattutto nei più piccoli: in Italia, è colpito circa il 20% dei bambini mentre negli anni '90 ne soffriva solo il 7%. Spesso nei piccoli pazienti è difficile riconoscerle perché i primi sintomi possono sembrare quelli di un'influenza o raffreddore. "Si parla di allergia, quando si è in presenza di un fattore scatenante che causa problemi respiratori - prosegue Lan-

di -. Se il genitore ha un sospetto, il primo passo è quello di rivolgersi al pediatra di fiducia, che lo indirizzerà, quando necessario, presso un centro specializzato di allergologia pediatrica. Normalmente, dopo una prima fase di raccolta di informazioni e del quadro dei sintomi, lo specialista effettuerà alcuni test per verificare la sensibilizzazione a sostanze potenzialmente allergeniche, sia sulla cute che eventualmente, nel sangue". Una volta accertata la presenza vanno messe in atto diverse misure di prevenzione secondaria come:

- evitare esposizione al fumo
- ventilare bene gli ambienti domestici
- ricorrere a materiali speciali per il rivestimento dei cuscini e dei materassi
- lavare i vestiti ad alte temperature (gli acari resistono al di sotto dei 60 gradi).

### I NOSTRI CONSIGLI

#### Stress e ansia, mangia un po' di cibo "super calmanti"

Se volete stare alla larga da stress e ansia state attenti alla vostra alimentazione. Chi è sotto pressione tende ad avere una dieta scorretta quindi come si può per scongiurare l'insorgere di ulteriori problemi psicofisici. Come? Esistono cibi antistress come ad esempio frutta e verdura, indispensabili per fronteggiare i fenomeni ossidativi. Importante è alternarne a tavola tanti tipi, e di colori diversi, per garantirsi un rifornimento completo di nutrienti essenziali. Per esempio: gli ortaggi giallo-arancio, come pomodoro, carota, peperone e zucca sono ricchi di vitamina A, betacarotene e licopene, sostanze antiossidanti preziose; le verdure a foglia verde, come spinaci, broccoli, cicoria, indivia, lattuga, radicchio verde apportano anche potassio, minerale che ostacola il senso di spossatezza, irritabilità e confusione mentale. Agrumi, fragole, kiwi, mango, papaia, peperoni, cavolfiori, broccoli contengono vitamina C, la cui scorta tende a esaurirsi negli stati di stress prolungati.



### APPUNTAMENTO

#### Ciro Ferrara scende in campo per "Non fare autogol"

Si svolge domani a Napoli l'undicesimo appuntamento della quinta edizione di "Non fare autogol", la campagna itinerante promossa da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) per la sensibilizzazione degli adolescenti sui fattori di rischio per la loro salute e la prevenzione delle malattie. Il progetto è sostenuto dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI). Il prof. Nicola Normanno, oncologo medico all'Istituto "Pascale" e l'ex capitano del Napoli, **Ciro Ferrara** saliranno in cattedra all'Istituto "Petronio" di Pozzuoli per incontrare gli studenti e spiegare loro come "non fare autogol" alla propria salute, e prevenire pericolose malattie e tumori attraverso stili di vita e comportamenti corretti.



### IL RITRATTO DELLA SALUTE ON-LINE SU

#### In TV l'appuntamento quotidiano con il benessere

Proseguono le puntate di "In Forma", il programma targato "Il Ritratto della Salute", che va in onda ogni giovedì alle 9.45 sul canale 200 della piattaforma Sky (Sky Sport 24). La trasmissione è condotta da Eleonora Cottarelli. Ogni settimana affrontiamo argomenti di salute e benessere. Grande spazio agli articoli de "Il Ritratto della Salute NEWS", con in più la novità dell'hashtag #InForma per fare domande agli esperti che intervengono in studio, richiedere consigli su fitness, alimentazione e benessere e proporre temi da sviluppare nelle varie puntate. E con i "Fitness Selfie" chiunque può raccontarci come si allena e si mantiene "In Forma". Oggi di un reality della salute a cui hanno partecipato i dipendenti dell'emittente.

