

✳ **MASCHI E FEMMINE**

DIETA E ABITUDINI A CONFRONTO

Hanno uno stile di vita più sano rispetto ai loro compagni maschi, sono attente all'alimentazione ma praticano meno sport. È questo l'identikit delle donne italiane emerso della IV edizione dell'Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI. Rispetto al campione maschile, le donne sono più attente al contenuto calorico degli alimenti (50% contro 36% degli uomini), alle porzioni (63% contro 49%). Eppure solo il 24% dichiara di fare sport (contro il 40% degli uomini) e il 40% afferma di avere una vita sedentaria. "Dati che comunque vanno interpretati", dice Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI e coordinatore dell'Osservatorio. "Le donne scontano i problemi legati alla loro condizione: hanno meno tempo libero perché su di loro pesa l'impegno di avere cura della famiglia, e praticare sport in modo regolare può diventare difficile o stressante". Insomma, se non riescono ad andare in palestra o usano l'auto anche per brevi tragitti pur di "fare prima" non è certo per pigrizia... In generale, però, lo stile di vita delle donne è più attento e coerente di quello maschile. "In questo senso la donna è vincente anche nella trasmissione ai figli di un modello alimentare corretto", osserva Fatati. "Ecco perché devono essere le donne-mamme il fulcro delle politiche di educazione alimentare".



✳ **RICERCA**

Guerra al nemico delle ossa

"Oggi 4 bambini su 5 ce la fanno. Vorremmo che ce la facessero tutti". È lo slogan di un nuovo progetto di ricerca che coinvolge la Fondazione **Just** Italia e l'Associazione Italiana Studio dell'Osteosarcoma per combattere il tumore maligno dello scheletro più frequente in età pediatrica. Ogni anno sono circa 150 i nuovi ammalati, di cui il 70% bambini. Se localizzato a un arto e diagnosticato in fase iniziale, la probabilità di guarigione completa dall'osteosarcoma - con un trattamento combinato chirurgico e chemioterapico - è del 70%. Più bassa se colpisce vertebre o bacino, oppure in presenza di metastasi polmonari. Per l'osteosarcoma non c'è prevenzione, non esistono test di screening. I sintomi da considerare per una diagnosi tempestiva sono: dolore osseo non dovuto a una causa traumatica, che con il passare del tempo peggiora e non reagisce agli anti-infiammatori, tumefazione che tende ad aumentare di volume e fratture non dovute a traumi.

✳ **PRONTO SOCCORSO DOMESTICO**

Un "bacio" per salvarlo

Tuo figlio si è infilato un tappino di biro (ma anche una pallina di polistirolo o un'arachide...) nel naso? Un evento piuttosto frequente tra i bambini da uno a quattro anni. C'è una manovra molto semplice e sicura per rimuovere un corpo estraneo dalla narice. Si chiama "parent's kiss" e consiste nel far stendere il bimbo (dopo averlo tranquillizzato), appoggiargli la bocca sulla bocca (come per una rianimazione), chiudere con un dito la narice libera, espirare finché non si avverte la chiusura della glottide (si capisce dal fatto che l'aria incontra una certa resistenza), infine soffiare con forza. Per un gioco di differenti pressioni, il corpo estraneo viene espulso con successo nel 60% circa dei casi, come testimonia una recente revisione Cochrane (basata su un'analisi condotta su più studi).

"È una manovra assolutamente priva di rischi, che può essere effettuata anche da una persona che non ha ricevuto formazione", dice Antonino Reale, responsabile della Pediatria d'emergenza all'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. L'importante è che la persona sia nota al bambino e goda della sua fiducia, perché l'operazione richiede che il piccolo stia fermo e permetta all'adulto di soffiargli l'aria nella bocca. "Consiglio di prenderla in considerazione", continua Reale, "tutte le volte che ci si trova a oltre mezz'ora di distanza da un pronto soccorso pediatrico. Se non dovesse riuscire, però, è bene cercare una struttura attrezzata. Il rischio, infatti, è che il piccolo corpo estraneo venga inalato e debba poi essere estratto con manovre più invasive, come la broncoscopia".

WWW.TIPSIMAGES.IT

www.ecostampa.it

100138