

SALUTE & BENESSERE

COME AFFRONTARE LA "DIPENDENZA" DA COMPUTER!

È un rischio concreto, grave e sempre più diffuso. Può causare ricoveri per gravi anomalie comportamentali legati da una sorta di dipendenza. In particolare, sono i videogiochi ad attrarre in maniera irresistibile. È successo di recente ad un ragazzo, i quali sono stati i genitori a chiedere l'aiuto dei medici dopo avere provato, invano, il coinvolgimento di una psicologa.

I genitori devono porre dei limiti

Come comportarsi di fronte a situazioni simili?

Cosa deve fare un genitore per evitare che si arrivi a situazioni come questa? I genitori dovrebbero fissare delle regole per limitare l'uso dei computer da parte dei loro figli: è il consiglio di una docente di psicologia: "Bisogna dire ai figli che il computer si usa a tal ora, e in ogni caso non più di un certo tempo.

I campanelli di allarme della dipendenza da pc

Secondo la psicologa, la dipendenza dal computer dei ragazzi si manifesta con aggressività quando si tenta di interrompere la loro attività, e con la manca-

ta partecipazione ad esempio ad attività come pranzi o cene.

Ma perché alcuni ragazzi arrivano a vivere una simbiosi con il pc? Per molti il pc è una vera e propria droga, in cui si rifugiano perché ad esempio hanno problemi di relazione con i loro compagni. È il caso di chi non solo cerca nuovi amici sulla rete, ma partecipa a giochi di ruolo che li assorbono talmente tanto da voler rimanere svegli tutta la notte perché l'allontanamento dal pc, in questi giochi, comporta la perdita di punti".

I consigli

Il fenomeno, è molto diffuso in Giappone, dove è stato anche battezzato con il nome "Hikikomori", una sindrome che colpisce centinaia di migliaia di ragazzi tra i 15 ed i 30 anni, che lavorano a casa al computer muniti di ogni tecnologia, perdendo ogni familiarità con i contatti umani.

Ai ragazzi la psicologa dà il consiglio di restare sempre in guardia, la tecnologia è una cosa utilissima, ma può assorbire molto e non può far perdere il contatto con la realtà.



COME COMBATTERE L'INSONNIA CAUSATA DAL CALDO

Non dormire durante queste notti roventi, può essere un vero e proprio problema e specialmente con il caldo può aggravarsi, fino a rendere le nostre notti un incubo. La questione è molto complessa, anche perché di solito ci sono molte cause legate al non riuscire ad addormentarsi. Ma qualcosa si può fare, intervenendo in maniera diretta sull'alimentazione.

Bisogna tenere in considerazione il fatto che ci sono dei cibi che possono favorire il sonno e altri che invece lo contrastano. Tra i primi possono essere annoverati il pane, la pasta, la lattuga, il radicchio, i formaggi freschi, il latte caldo e alcuni tipi di frutta, come per esempio le pesche.

Tra i cibi che non sono ideali per il sonno occorre invece ricordare le patatine, i salatini e in genere tutti quegli alimenti che sono conditi con molto pepe e sale.

Anche il caffè e gli alcolici sarebbero da evitare. In particolare bisogna stare attenti all'alimentazione di anziani e bambini.

Chi desidera risolvere il problema dell'insonnia determinata dal caldo può fare affidamento su tutti quei cibi che contengono il triptofano, un aminoacido in grado di favorire la sintesi della serotonina, che stimola il rilassamento. Alimenti che contengono zuccheri

semplici come la frutta di stagione e tutti gli altri che abbiamo menzionato sopra obbediscono proprio a questa importante funzione.

Molto utili per favorire il sonno sono anche le tisane e gli infusi, che agiscono contro lo stress e fanno rilassare la mente. Aiutiamoci contro l'insonnia dunque facendo le scelte giuste anche in campo alimentare.



IL VINO ROSSO RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO!

Gli scienziati hanno avuto nuove prove che, in dosi contenute, il vino non solo non nuoce, ma addirittura fa bene alla salute, in particolare stimolando il sistema immunitario.

Secondo un'équipe di studiosi, il resveratrolo, un polifenolo che proviene dai grappoli d'uva e che si trova nei prodotti derivati come il vino rosso, esibisce un'ampia gamma di attività biologiche e farmacologiche dimostrate "in vitro" su cellule umane.

I risultati, pubblicati su un'autorevole rivista scientifica sostengono che l'esposizione "in vitro" al resveratrolo modula le attività funzionali delle cellule immunitarie stimolando la produzione di citokine, di interferone gamma e dell'attività citotossica delle cellule (natural killer), tutti fattori preposti alla

risposta immunitaria nei riguardi di agenti infettivi.

Gli esperimenti hanno anche dimostrato che la sostanza utilizzata in dosi superiori causa, al contrario, un effetto soppressivo di queste attività; il dato è parti-

colarmente interessante poiché può spiegare l'opportunità di bere una modica quantità di questa bevanda, onde evitare effetti dannosi dovuti a un'assunzione eccessiva.

I risultati degli studi cinetici suggeriscono che la gamma delle concentrazioni di resveratrolo usata negli esperimenti, per lo meno quelle che hanno prodotto effetti immunostimolanti, può essere compatibile con le concentrazioni di resveratrolo nel plasma e nei tessuti ottenute dopo una somministrazione di vino rosso ai topi.

Allora, qual è la dose ottimale di vino da bere per ottenere, oltre al piacere del palato, anche un effetto benefico? I ricercatori suggeriscono "tra i 2-300 grammi di vino al giorno, a seconda del peso e delle altre componenti della dieta.



QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE DELL'OCCHIO SECCO?

È uno dei disturbi più fastidiosi collegati agli occhi. In termini tecnici si chiama ipolacrimia, ma è più comunemente nota come "sindrome dell'occhio secco": le ghiandole, per un'atrofia parziale o totale, o a causa di alterazioni ormonali, non producono più a sufficienza liquido lacrimale e l'occhio diventa più o meno secco. Una ricercatrice italiana ha dimostrato come l'inibitore dell'attivatore del Plasminogeno Tipo 2, presente nella congiuntiva umana, abbia un ruolo fondamentale nella diagnosi e nella cura di questo disturbo.

I sintomi più comuni dovuti

all'ipolacrimia sono bruciore, sensazione di corpo estraneo nell'occhio, fotofobia, difficoltà nell'apertura della palpebra al risveglio e, nei casi più gravi, dolore e annebbiamento della vista. Disturbi che aumentano in ambienti secchi, ventosi o dove sono in fun-

zione impianti di riscaldamento o di condizionamento. Talvolta, i pazienti affetti da ipolacrimia lacrimano abbondantemente: ma il liquido lacrimale è molto acquoso ed evapora velocemente, lasciando la cornea esposta all'azione di agenti esterni.



CONOSCERE IL PROPRIO CORPO PER ALLENARLO AL MEGLIO CON "FIT SINCRONY"

Conciliare armoniosamente corpo e mente è una grande sfida delle numerose discipline fitness che si stanno facendo largo negli ultimi anni. A conferma del fatto che benessere fisico e mentale sono ugualmente importanti per il benessere complessivo dell'organismo e quindi di ogni individuo. L'ultima frontiera in tal senso è rappresentata dal Fit Sincrony, un allenamento fitness da svolgere a corpo libero o con macchine isotoniche che si pone come obiettivo quello di far comprendere ad ogni individuo il corretto modo di utilizzare il proprio corpo, sfruttando al massimo le

forze che ha a disposizione. Evitando così affaticamenti eccessivi, senza per questo pregiudicare il raggiungimento di una forma fisica ottimale.

Il Fit Sincrony è frutto di venti anni di studi, esperimenti, prove ed analisi dei gesti atletici e dei normali movimenti della vita quotidiana, che hanno consentito di capire come si potessero migliorare al fine di renderli più efficienti.

L'armonia è qui intesa come vaticio del benessere: aumentando la propriocezione di ogni individuo, migliorando la respirazione, attivando gli organi di senso, che

vanno ad influire positivamente sulla mente. Si ottiene così uno stato di tranquillità che consente esercizi estremamente dinamici ed una tonificazione del corpo. La differenza principale con lo yoga sta proprio nella grande dinamicità dell'allenamento che è, così, divertente ed al contempo benefico.

Un particolare pregio del Fit Sincrony è quello di non andare a stressare una parte delicata del corpo come la schiena, in particolare i muscoli lombari. Eliminando le componenti negative di ogni movimento ne giova la salute sia del corpo che della mente.

L'IPOCONDRIA SI SVILUPPA QUASI SEMPRE TRA I 30 E I 50 ANNI!

Battito cardiaco accelerato, mancanza d'aria, coliti, gastriti: sono questi i sintomi principali che colpiscono il malato immaginario, meglio conosciuto come ipocondriaco.

I più colpiti si trovano nella fascia di età compresa tra i trenta e i cinquant'anni, quando cioè le difficoltà della vita si fanno sempre più pressanti e la paura di non farcela aumenta. Quando l'età avanza e alcune piccole anomalie esistono sul serio il confine tra eccessiva preoccupazione e ipocondria è labile ed è difficile tracciare una linea di separazione fra la normalità della preoccupazione per la salute e la patologia. Particolarmente importante nel trattamento dell'ipocondria è il



ruolo dei medici di famiglia. Sono loro, in genere, che vengono subissati da richieste di continue analisi e costretti ad effettuare visite ripetute per le malattie più disparate.

E soltanto loro possono instaurare quel rapporto umano, fatto di comprensione ma anche di fermezza, che può portare a un allentamento della tensione da parte del paziente. Anche perché l'ipocondriaco può andare incontro a guai molto seri. Le ripetute analisi alle quali si sottopone, possono procurare danni gravi all'organismo. Bisogna stare molto attenti alle radiografie di ogni tipo e limitare al necessario i vari test dell'apparato digerente.