

BENESSERE



Mantenersi sani... mangiando kiwi!

Probabilmente il vecchio adagio, secondo cui una mela al giorno leva il medico di turno, andrà aggiornato in favore dei kiwi. Una ricerca giapponese ha infatti scoperto attraverso una serie di esperimenti che sono i kiwi, più delle mele, i frutti migliori per mantenere il benessere dell'organismo.

Lo studio, pubblicato su "Biological and Pharmaceutical Bulletin" mesi fa, spiega che i kiwi contengono un livello di antiossidanti talmente alto da sbaragliare molti altri frutti.

I ricercatori dell'università di Tokyo hanno coinvolto alcuni volontari chiedendo loro di mangiare tre kiwi al giorno.

Poi hanno misurato attraverso degli esami il livello di polifenoli, un particolare tipo di antiossidanti: i risultati sono stati netti. Di conseguenza i kiwi hanno il potere di prevenire la degenerazione delle cellule, che i radicali liberi attaccano avviando il processo di invecchiamento. Allo studio sono in particolare alcune patologie neurodegenerative come Alzheimer e morbo di Parkinson, ma anche patologie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore. A

Respirare bene per allenarsi meglio

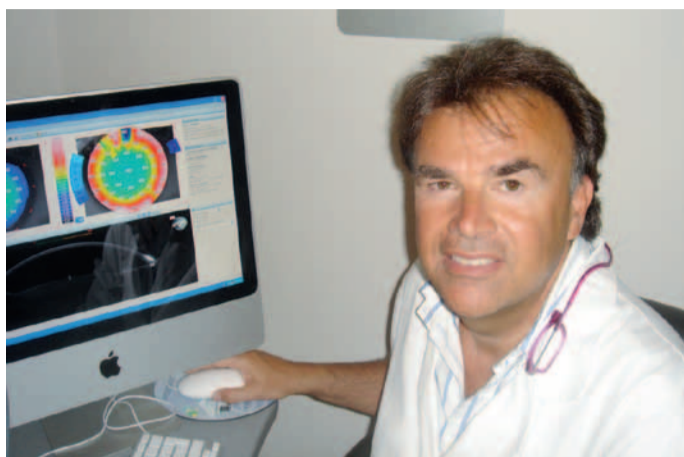
Respirare è quanto di più naturale ci sia, ma respirare bene è altrettanto importante, soprattutto durante lo sforzo fisico dello sport. Il corpo richiede un surplus di ossigeno e una corretta respirazione consente di mantenere alte le prestazioni, ossigenare i tessuti, non affaticarsi inutilmente. È per questo che bisogna imparare a capire e controllare il processo della respirazione in modo da allenarsi meglio, ottimizzando l'energia. Come prima cosa è importante curare la postura. A riposo la respirazione è automatica, ma sotto sforzo dobbiamo fare in modo che sia consapevole. Il diaframma si apre, gli addominali si contraggono, la capacità toracica aumenta. Se controlliamo questo processo respireremo meglio e miglioreremo la resistenza sotto sforzo. Gli errori? Incurvare le spalle, tenere gli addominali rilassati, non fare attenzione alla modalità e alla durata di espirazione e inspirazione. Bisogna inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. Il motivo è semplice: attraverso il naso l'aria viene riscaldata e filtrata dalle impurità, mentre l'espirazione dalla bocca permetterà all'aria di uscire liberamente e rapidamente.

Prevenzione e cura del Cheratocono: il dott. Orione vi aspetta il 2 e il 4 novembre

NIZZA MONFERRATO – Quelle di sabato 2 e lunedì 4 novembre saranno giornate dedicate alla prevenzione e la cura del "Cheratocono", una patologia che colpisce entrambi gli occhi in età giovanile (tra gli 8 e i 30 anni) e può portare a una perdita progressiva della visione, sino alla necessità di un trapianto di cornea. La causa della malattia non è ancora nota, ma vi è una predisposizione ereditaria nel 10% dei casi.

Nello studio di Nizza, a eseguire le **visite gratuite** e i possibili trattamenti in programma nella due giorni sarà il Dott. Carlo Orione, specialista in oftalmologia, chirurgo oculare e oftalmoplastico, professionista di grande esperienza in costante aggiornamento.

Coloro che sono affetti da Cheratocono notano l'insorgenza di una visione più annebbiata e distorta con una progressiva perdita dell'acuità visiva; la cornea tende ad assottigliarsi nella sua parte centrale sfiancandosi inferiormente e assumendo una forma conica: il possibile rischio è



di perdere non solo la vista ma anche l'integrità del bulbo oculare. Ecco perché la prevenzione è basilare in questo campo: il 2 novembre il dott. Orione eseguirà delle **visite oculistiche gratuite** su pazienti affetti da Cheratocono o su utenti che hanno notato un peggioramento della qualità di visione. Qualora lo ritenga opportuno, userà un topografo corneale a scansione, strumento di ultima generazione che misura lo spessore corneale

in ogni punto, la curvatura e la morfologia sia della faccia anteriore che di quella posteriore della cornea, permettendo di seguirla e monitorarla nel tempo. In caso si rendesse necessario ricorrere a una cura, lunedì 4 novembre si potrà essere sottoposti al "Cross Linking Corneale" con una tariffa pari al 50% in meno rispetto a quella normalmente richiesta. Il Cross Linking Corneale è una metodica che tende a rendere la

cornea più rigida inducendo la formazione di legami tra le fibre collagene che la rinforzano e ne impediscono lo sfiancamento e la successiva perforazione. Il trattamento consiste nel far reagire una sostanza fotosensibile, la Riboflavina o Vitamina B2, con la luce ultravioletta, attraverso un procedimento minimamente invasivo e non doloroso che dura meno di mezz'ora. L'anestesia è topica, tramite un collirio.

Solitamente, dopo un trattamento il Cheratocono arresta la sua progressione e l'astigmatismo migliora nel tempo e, se dopo qualche anno la malattia tornasse a progredire, non ci sono controindicazioni a effettuarne un altro.

Per ulteriori informazioni e per prenotare un appuntamento: Studio Oculistico Orione Via Gozzellini, 3 Nizza Monferrato (AT) Tel: 0141/721427 info@orioneye.com

Cristiana Luongo

CURIOSITA' SCIENTIFICHE

Perché soltanto alcune persone sono sonnambule?

È una questione di familiarità: nell'80% dei casi chi soffre di questo disturbo ha un parente stretto che allo stesso modo, di notte, si aggira per casa come in trance. L'immagine del sonnambulo che al calar delle tenebre passeggia sui tetti in pigiama è comunque da sfatare: in genere la persona compie movimenti limitati all'ambiente immediatamente circostante. Più raramente esce dalla stanza o in giardino o compie azioni complesse.

In questo stato, il grado di vigilanza è molto basso ma i cinque sensi sono più acuti rispetto allo stato di veglia: il sonnambulo, muovendosi in uno spazio conosciuto è di solito in grado di evitare gli ostacoli, anche se talvolta capita che si faccia male o si ferisca. Certo, è sempre bene che durante gli attacchi di sonnambulismo la persona sia "protetta" per evitare che si metta nei guai. Non va però svegliata (cosa peraltro molto difficile

da fare), perché potrebbe reagire con violenza e restare poi in stato confusionale per qualche minuto, fino a risveglio completo. È meglio piuttosto accompagnarla a letto o dirle: "torna a dormire". Spesso sarà in grado di eseguire l'ordine. Il fenomeno (definito scientificamente come una parasonnia motoria) è più frequente nei bambini e nei ragazzi. La sua comparsa in età adulta, piuttosto rara, può essere sintomo di un disturbo neurologico.

