

FeelGood!

www.ecostampa.it

COCCOLE PER PREMATURI

VENIRE AL MONDO, CHE STRESS

di Daniela Condorelli

Un chilo e mezzo o ancora meno: tanto pesano, leggeri e vulnerabili, catapultati dal grembo che tutto attutisce al mondo esterno quando ancora era troppo presto. Accecati dalle luci della sala neonatale, bombardati dalle pratiche che li voltano e rivoltano, per salvarli. Hanno 29 settimane circa, sono i bambini nati prima del termine, prematuri. Il 6,5% dei neonati in Italia. «L'attenzione medica e infermieristica verso questi bambini è ottima - e negli ultimi anni ha fatto progressi - ma c'è ancora da lavorare sulle conseguenze dello stress cui sono sottoposti fin dalla nascita», afferma Rosario Montirosso, responsabile del centro 0-3 per lo studio dello sviluppo socio-emozionale del bambino dell'Irccs Medea-La Nostra Famiglia. Montirosso ha da poco pubblicato su *Pediatrics* uno studio longitudinale svolto in 30 terapie intensive neonatali italiane per far luce sugli effetti a lungo termine di quest'ospedalizzazione precoce. Come influenza lo sviluppo del bambino? Lo studio si chiama *Neo-Acqua* (Neonatal Adequate Care for Quality of Life, ovvero Cure neonatali adeguate per la qualità della vita) e ha valutato 178 bambini. Due i parametri presi in considerazione. Il primo è la presenza di pratiche utili al loro benessere, definite "cura centrata sul bambino": tempi e modi di vicinanza dei genitori, la possibilità di fare marsupio-terapia o passare la notte in reparto, ma anche il rispetto dei cicli sonno-veglia. Il secondo parametro è la gestione del dolore: il numero di procedure per



ridurre pratiche invasive e dolorose, come drenaggi, sondini, prelievi o ventilazione meccanica. Ne fanno parte l'uso di analgesia e di ciuccio o glucosio a mo' di consolazione. L'attenzione al benessere è spesso fatta di progetti mirati e locali, e tra i reparti di terapia intensiva c'è disomogeneità notevole.

La ricerca ha seguito i bambini fino ai 7 anni: è emerso che se entrambi i parametri sono soddisfatti i benefici permangono per anni. A 18 mesi, per esempio, il bambino che proviene da una terapia intensiva neonatale con un basso livello di cure per il suo benessere ha maggiori difficoltà nello sviluppo emotivo-comportamentale. Cioè fa più fatica a regolare i propri stati emotivi, come per esempio piangere quando prova disagio. Alla scuola dell'infanzia, poi, fa più fatica a stare attento e, in generale, ha più difficoltà a modulare i livelli di eccitabilità perché si alzano i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, che ha effetti tossici anche sulla genesi delle sinapsi, i siti di contatto tra neurone e neurone. Al contrario, se il bambino è stato seguito da un reparto caratterizzato da alti livelli di cura e gestione del dolore, da grande appare più stabile, più attento e meno stressato. «Questi bambini non hanno solo bisogno di assistenza medica in senso stretto», conclude Montirosso, che ora dispone di dati oggettivi per affermare che attenzione allo stress nelle culle termiche oggi, garantisce bambini più equilibrati in futuro.

FAI LA COSA GIUSTA

Avviso per i consumatori attenti: c'è un sistema infallibile per ridurre il consumo d'energia fossile. Basta scegliere un operatore certificato RECS, Renewable Energy Certificate System, sistema di certificazione internazionale. Vi hanno aderito più di 200 tra produttori, distributori e società di controllo di 24 Paesi. Serve a garantire al cliente che una quantità d'energia pari a quella da lui consumata è stata prodotta da impianti alimentati da una fonte rinnovabile definita. In pratica, l'acquirente finanzia l'energia elettrica prodotta da fonti rinnovabili. Come succede con Trenta, azienda che produce da sé l'80% dell'energia che commercializza anche grazie a leghe e cooperative come Retenergie, associazione ad azionariato popolare che contribuisce con impianti collettivi (fotovoltaici e idroelettrici) ad aumentare la quota d'energia rinnovabile di Trenta. Chi sceglie l'energia certificata ha diritto a usufruire del marchio di certificazione "100% Energia Pulita Trenta". D.P.

Foto di Getty

FeelGood!

DILEMMA

Contadini della domenica

Secondo Nomisma 2,7 milioni di italiani coltivano un orto sul balcone: una buona pratica. Ma l'inquinamento da polveri sottili è davvero preferibile ai pesticidi?

di Paola Scaccabarozzi

Sì

Gianluca Brivio Sforza, presidente Orticola Lombardia, promotore di Orticoltura urbana e MiColtivo

«I risvolti positivi dell'orticoltura nelle città sono numerosi: dare vita a polmoni verdi in metropoli industrializzate, recuperare aree degradate, abbandonate e inutilizzate, educare i cittadini alla coltivazione e alla corretta alimentazione. Inoltre, l'orto cittadino incrementa le occasioni di incontro tra le persone e garantisce piccole autosufficienze produttive. È possibile recuperare piante tradizionalmente prodotte sul nostro territorio e incentivare la vita all'aria aperta». Ma coltivare verdure in città non comporta rischi per la salute?

«Le preoccupazioni si avvertono in merito alla ricaduta degli agenti inquinanti dovuti al traffico, ma hanno senso solo se l'orto è posizionato a pochi metri da una strada trafficata. Se si trova invece in aree sopraelevate, interne, o in zone distanti da intenso traffico, si può stare tranquilli. Dalle analisi svolte su orti situati in zone non a rischio è emerso che gli agenti inquinanti sono ben al di sotto dei parametri legali. Certo, bisogna sempre lavare accuratamente i nostri ortaggi per togliere le polveri sottili. Visti gli indubbi aspetti positivi dell'orto in città, Orticola di Lombardia ha promosso Orticola Urbana, movimento per sensibilizzare l'opinione pubblica alla cultura dell'orto che prevede la realizzazione di progetti che coinvolgono cittadini e scuole da qui al 2015, col sostegno di partner interessati al tema dell'Expo: *Feeding the planet, energy for life*. A livello nazionale, Italia Nostra (associazione salvaguardia e conservazione ambiente e territorio), con l'Associazione dei comuni di Italia, sostiene la creazione di orti urbani privati, scolastici, per anziani e in case circondariali, oltre a programmi di ortoterapia per diversamente abili.

No

Corrado Giannone, tecnologo alimentare, direttore Conal - Società di analisi e progettazione alimentare, agricolo e ambientale, lavora (anche) per Legambiente

«Bisogna prima di tutto distinguere tra orti in piena terra, cioè quelli sui campi cittadini, spesso assegnati agli anziani, e coltivazioni su terrazzi e balconi. Nel primo caso bisogna conoscere la provenienza dell'acqua usata per annaffiare: se proveniente da rete fognaria va evitata perché ricca di batteri patogeni molto dannosi per la salute. Poi, verificare che nella zona prescelta non ci siano aziende chimiche che producono sostanze inquinanti, né discariche. Per chi coltiva verdure in vaso sul balcone o in terrazzo il rischio di inquinamento si riduce perché il terreno è più controllato e l'acqua di irrigazione proviene in genere dall'acquedotto, ma resta il problema dello smog e delle polveri sottili. Un altro pericolo è il fai-da-te nell'utilizzo di sostanze chimiche di cui non si conoscono effetti precisi o dosaggi: letame e terriccio sono meglio dei pesticidi che vengono inevitabilmente assorbiti da frutta e ortaggi». Tesi rafforzata da Chiara Gallo Stampino, nutrizionista all'Istituto Clinico S. Ambrogio di Milano: «Non improvvisatevi agronomi usando concimi chimici e diserbanti. E per difendervi dalle polveri sottili lavate gli ortaggi con molta acqua (un volume 4 volte superiore a quello dei cibi da lavare) e bicarbonato, prestate attenzione alle verdure a foglia larga come spinaci e rucola, e sbucciate sempre la frutta (come anche i prodotti acquistati al supermercato, ndr). Per ovviare al problema delle piogge acide, che possono determinare un'alta concentrazione di nitrati, si può usare una serra. I cibi dell'orto sul balcone possono essere ottimi e salutari, ma senza le dovute attenzioni un rischio per la salute c'è».

BENESSERE ASCOLTA LA TUA PELLE

Se la pelle parlasse, cosa direbbe? «Che non ce la fa più, costantemente bistrattata da smog, fumo, cattive abitudini alimentari, chirurgia estetica e sconsiderata esposizione al sole». Il prof. Matteo Cagnoni, dermatologo e presidente dell'Istituto di ricerca e cura Dermatologia Globale di Bologna, è autore del recente libro *Se la pelle parlasse* (Tecniche Nuove, 17,90 euro). Come averne cura? «Con cosmetici che facciano da barriera alle polveri sottili, scelti leggendo bene le etichette: secondo l'International Nomenclature Cosmetics Ingredients, nuova disciplina europea che legifera in materia, gli estratti vegetali devono essere dati col nome botanico in latino. E poi, bisogna osservare l'ordine in cui i principi attivi sono elencati: se una sostanza naturale che il marchio vanta come componente fondamentale del prodotto è tra le ultime, significa che lì dentro la quantità del principio attivo è minima». P.S.