

Mali di stagione?

di GIUSEPPE DEL BELLO

Non solo allergie

1

Dolce dormire

Sonnolenza o difficoltà ad addormentarsi. In Primavera ci sono più ore di luce e il nostro organismo deve abituarci

2

Prendere il sole

L'esposizione al sole deve essere graduale per abituare la pelle. Prudenza con i bambini. No al sole per i neonati

Stagione intermedia, la primavera. Non è più inverno ma non è ancora estate. Via i cappotti e i piumoni, si recuperano i capi più leggeri. Prassi a cui negli ultimi anni si è sostituita l'incertezza: meglio non riporre il cappotto. Insomma, il clima temperato tanto atteso è diventato la ciclica e ben nota litania "non è più come una volta, si passa di botto dall'inverno all'estate". Quant'è vero. La transizione che permetteva a fisico e psiche di prepararsi al grande caldo è un lontano ricordo che risale ai nostri nonni. Stravolgimento climatico e inquinamento ambientale (alla faccia di chi ritiene sia un'invenzione di alcuni scienziati) hanno le loro responsabilità, ma il nostro organismo se ne frega del perché il ciclico alternarsi delle stagioni sia sparito. E la realtà di una primavera che sta iniziando - il 21 marzo è il giorno fatidico - non assicura benessere e adattamento. Con il rischio di ritrovarsi a temperature da brividi e poi, il giorno dopo, con un sole che ci ustiona in quattro e quattr'otto.

Assodato dunque che ogni previsione sfuma davanti all'evidenza, la prima domanda: quali sono le patologie cui si è maggiormente esposti? Osserva Elena Bozzola, componente della Società Italiana di Pediatria - e presidente della onlus "Il Bambino ed il Suo Pediatra": «Con l'arrivo del clima mite, proprio quando sembra essersi chiusa la porta delle nostre case a virus e batteri, può capitare che i bambini continuino a non sentirsi bene. Naso che cola, sensazione di ostruzione nasale (il cosiddetto "naso chiuso"), starnuti, prurito nasale, ma anche congiuntivite e lacrimazione, gola che brucia e tosse: tanti sintomi spia di un'allergia primaverile».

E allora cosa si risponde ai bambini che vogliono giocare all'aperto? «Potrebbe diventare un problema - conferma la specialista - se, causa pollini, da marzo a luglio si manifestano sintomi allergici nei soggetti sensibili. Il primo step: test specifici per la diagnosi e per adottare misure preventive e terapie personalizzate. Il sole, si sa, è alleato prezioso del nostro organismo, aiuta a sintetizzare la vitamina D, fondamentale per favorire l'assorbimento del calcio e il buon

700

Dengue
Nel 2024 in Italia sono stati registrati 700 casi di Dengue, 231 autoctoni. Nel 2% dei casi si presenta in forma grave

funzionamento del sistema immunitario, facilita il ritmo sonno-veglia, ed è panacea per il buon umore». Discorso diverso per neonati e lattanti. «Sotto i 6 mesi di vita niente sole. Durante le passeggiate, vanno protetti sempre con un ombrellino, anche quando a ingannarci c'è una nuvola. Ma anche per i più grandicelli, è bene mantenere costantemente protetta la pelle, sempre delicata. Una protezione da rispettare soprattutto in montagna e sulla spiaggia».

Ma ad essere sorvegliati speciali sono anche gli occhi, suscettibili agli insulti dei raggi solari e al vertiginoso aumento dei pollini nell'atmosfera. Maria Vittoria Cicinelli, ricercatrice di Oculistica al San Raffaele di Milano ne sa qualcosa di allergie oculari, secchezza e maggiore sensibilità alla luce. «Tra i più frequenti fastidi in primavera c'è la congiuntivite allergica i cui sintomi principali si esprimono con prurito intenso, arrossamento, lacrimazione e fotofobia. Nei casi più seri, le palpebre possono gonfiarsi e gli occhi percepire una marcata sensazione di corpo estraneo. Che cosa fare in questi casi? Colliri antistaminici, stabilizzatori dei mastociti e, se necessario, cortisonici a

A cura di Fondazione PRO

Fondazione PRO, un alleato per il benessere maschile

Il professor Vincenzo Mirone (Urologo): "Oggi è importante il dialogo tra padri e figli, per migliorare le salute e combattere la maleducazione sentimentale"

La Fondazione PRO (Prevenzione e Ricerca in Oncologia) taglia nel 2025 il traguardo dei primi quindici anni di attività. Tre lustri dedicati a diffondere la cultura della prevenzione nella popolazione maschile, promuovendo il benessere dell'uomo in ogni fase della vita, dalla pubertà fino all'invecchiamento. «La Fondazione svolge un impegno cruciale a favore della salute dell'uomo - dichiara il professor Vincenzo Mirone, Urologo, Professore Straordinario di Urologia all'Università Pegaso, Responsabile Urologia Clinica Mediterranea-Napoli, Presidente della Fondazione PRO, Consigliere Ufficio Risorse e Comunicazione SIU (Società Italiana di Urologia) - in un panorama in cui solo il 15% degli uomini si sottopone a controlli medici, a fronte del 50-60% delle donne della stessa fascia d'età». Dal 2013, la Fondazione promuove un progetto no-profit di informazione e prevenzione nelle piazze delle città italiane attraverso l'Unità Urologica Mobile - la prima e unica in Italia - che, dalla sua nascita a oggi, grazie alla collaborazione dei medici urologi, ha effettuato più di 5.000 visite completamente gratuite, rendendo lo screening accessibile a un grande numero di cittadini. L'iniziativa include la raccolta di dati attraverso questionari, con l'obiettivo di migliorare la conoscenza sul tumore prostatico e favorire diagnosi precoci, rendendo la prevenzione più accessibile e capillare.

A queste attività, la Fondazione affianca una costante dedizione alla ricerca scientifica partecipando a progetti internazionali,

promuovendo studi e trial clinici, con l'istituzione di borse di studio e nuove figure professionali specializzate, al fine di migliorare le conoscenze e le cure in campo urologico e oncologico. Negli anni ha contribuito a progetti specifici presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria (A.O.U.) Federico II di Napoli, ed è al fianco della Fondazione Movember che promuove la salute maschile a livello internazionale. In questo ambito la Fondazione PRO organizza con successo l'Androday dedicato alla prevenzione.

Aggiunge il professor Mirone: «L'approccio della Fondazione non è solo di tipo medico, ma è soprattutto di tipo culturale, con particolare attenzione anche verso i maschi che non hanno raggiunto la piena maturità, ma saranno gli uomini di domani. Vogliamo far capire ai padri quanto sia importante il dialogo con i propri figli, affinché non solo possano prendersi cura responsabilmente della propria salute, ma

ricevano un messaggio che possa contrastare la 'maleducazione sentimentale', purtroppo alla base di tanti episodi, anche sanguinosi, di cui il maschio si rende protagonista verso le donne. Dobbiamo combattere l'analfabetismo sentimentale e favorire la comunicazione tra le generazioni. Serve dialogo tra padri e figli e ce lo dimostrano i dati emersi dalle migliaia di questionari con cui abbiamo ascoltato migliaia di under 19 a Napoli: il 65% non ha mai parlato di sesso con il proprio padre e oltre la metà di ragazze e ragazzi non confida i problemi personali ai propri genitori. Parlare è importante per l'educazione sentimentale e per raggiungere standard di salute migliori».

Per sostenere la Fondazione DESTINA IL 5 x 1000 Inserisci il codice fiscale 95142150630 nella casella "Finanziamento della Ricerca Scientifica e dell'Università".
www.fondazionepro.it



Un piccolo gesto per battere il cancro

Ti basta devolvere il tuo
5x1000
alla Fondazione PRO Onlus

Inserisci il codice fiscale 95142150630 nella casella Finanziamento della Ricerca Scientifica e dell'Università.



Fondazione
PRO
Prevenzione
Ricerca
Oncologia