

Stop alle bufale

**API ROBOT
AL POSTO
DI QUELLE
VERE**



Falso

Gira sui social network un articolo secondo cui alcune multinazionali starebbero studiando delle api robot per sostituire quelle vere, decimate da inquinamento e riscaldamento climatico. Queste api robot potrebbero, in un futuro, essere usate anche per diffondere una pericolosa neurotossina attraverso i loro pungiglioni metallici. È tutto falso. Se vuoi saperne di più vai su: starbene.it/salute/news/api-robot

 Gianluca Liva, dell'associazione Factcheckers, di divulgazione sulla verifica delle notizie (factcheckers.it)

14

Starbene | **Attualità**

DOMANDE E RISPOSTE

È vero che non si devono baciare i bimbi sulla bocca?



Risponde il prof.
GIANFRANCO AIELLO
Odontoiatra
a Milano e Salerno

Sì, è un gesto da evitare, come raccomandano i maggiori esperti nel campo dell'odontoiatria, perché può mettere a rischio la salute orale del bambino. La saliva della mamma, infatti, può trasmettere germi come lo *streptococco mutans*, batterio responsabile della carie e di alcune malattie della gengiva, di fronte ai quali i bambini sono particolarmente vulnerabili. Per lo stesso motivo bisognerebbe evitare di assaggiare la pappa col cucchiaino del piccolo o mettere in bocca il suo ciuccio.

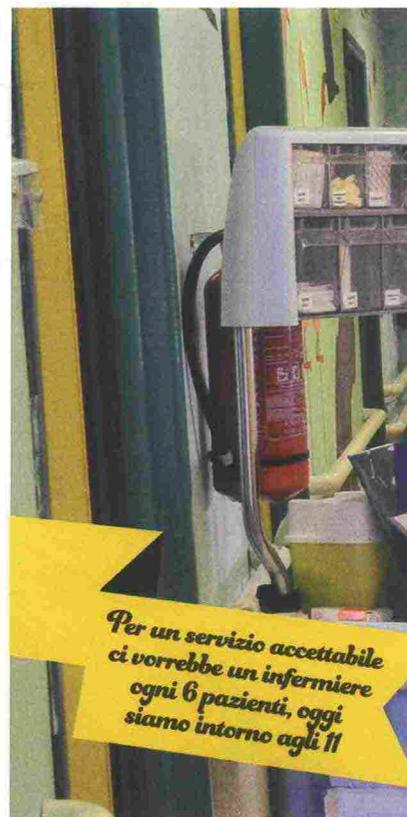


Perché c'è chi vuole vietare gli energy drink ai ragazzi?



Risponde la dott.ssa
DIANA SCATOZZA
Medico specialista in Scienza
dell'alimentazione a Milano

L'appello è stato lanciato dal Governo di Londra per proteggere i più giovani dall'eccessivo consumo di zuccheri e caffeina. I super che hanno aderito non venderanno gli energy drink ai minori di 16 anni, che spesso consumano grandi quantità di queste bevande senza conoscerne gli effetti sulla salute. Una lattina ogni tanto non fa male. Ma 3-4 al giorno favoriscono sbalzi d'umore e nervosismo, oltre all'aumento di peso. Da noi il problema non è (ancora) così sentito, ma limitare l'assunzione di queste bibite è consigliato a tutti.



**Per un servizio accettabile
ci vorrebbe un infermiere
ogni 6 pazienti, oggi
siamo intorno agli 11**

In Italia mancano 20.000 infermieri. Perché?



Risponde la dott.ssa
BARBARA MANGIACAVALLI
Presidente Fnopi
(Federazione nazionale ordine
professioni infermieristiche)

Lo avete chiesto a Google

Quando vengono i geloni? E come si curano?



Risponde il dott.
PAOLO PIZZINELLI
Specialista in medicina
interna a Milano

I geloni sono un disturbo scatenato dal freddo-umido, da non confondere con il ben più grave congelamento, che si verifica quando la temperatura corporea ha un calo significativo. Sono l'effetto di una cattiva circolazione delle piccole vene che irrorano mani e piedi. I vasi si dilatano eccessivamente, facendo ristagnare il sangue che trasuda liquidi e sostanze infiammatorie. Ecco perciò che le punte e le nocche delle dita si arrossano, si gonfiano, prudono e diventano pulsanti e dolenti. Le aree colpite, inoltre, possono screpolarsi e infettarsi. Se c'è solo arrossamento e gonfiore, i geloni si curano applicando pomate a base di ossido di zinco, di calendula, arnica o aloe vera. Se ci sono screpolature, invece, bisogna intervenire con una crema con argento colloidale, o con un antibiotico.



TURNI MASSACRANTI

Le difficoltà degli infermieri sono state portate in scena all'inaugurazione del loro primo congresso di categoria, con il monologo *Chiedimi se sono di turno*, recitato da Giacomo Poretti, del trio Aldo Giovanni e Giacomo ed ex infermiere.

GIACOMO
PORETTI

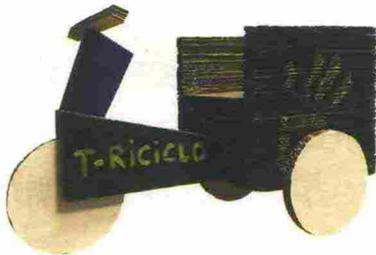
"Chiedimi
se sono
di turno"



L'allarme è stato lanciato al primo Congresso della Federazione nazionale degli ordini professionali infermieristici (Fnopi), che si è tenuto a Roma lo scorso 5 marzo. Tra il 2009 e il 2016, ultimo anno censito dalle statistiche, la Sanità pubblica ha perso 12.000 infermieri, andati in pensione ma non sostituiti per il cosiddetto blocco del turnover, quel meccanismo per cui un dipendente pubblico che esce non viene rimpiazzato da un nuovo ingresso (e che solo quest'anno inizia ad allentarsi). Oggi lavorano circa 265.000 infermieri (il 75% donne), quasi tutti impegnati su turni (il 68% lavora di domenica e il 57% una notte al mese) e con frequente ricorso agli straordinari. Però la situazione è precaria. Con un organico del genere non si riesce a

rispettare il Regolamento Ue che impone a questi lavoratori 11 ore di riposo consecutivo ogni 24 ore. E considerando l'aumento dell'aspettativa di vita, in futuro ci saranno sempre più persone con patologie croniche in ospedale, ma anche nelle residenze sanitarie o bisognose di assistenza domiciliare. La Fnopi stima un fabbisogno di almeno 20.000 nuovi infermieri entro il 2021 per raggiungere un livello accettabile, ma per un servizio ottimale, pari a un infermiere ogni 6 pazienti in ospedale (oggi siamo intorno agli 11) ne servirebbe addirittura il triplo. Risultati possibili solo se il futuro Governo decidesse di invertire la rotta e recuperare risorse per tornare a investire sul personale nella Sanità.

Starbene | Attualità



Ambiente

A MARZO SI FESTEGGIA IL RICICLO DELLA CARTA

Negli ultimi 20 anni sono stati sottratti alle discariche 45 milioni di tonnellate di carta e si è triplicata la raccolta annua di carta e cartone (da 1 a più di 3 milioni di tonnellate annue). Lo dichiara **Comieco**, Consorzio recupero e riciclo degli imballaggi a base cellulosica, che questo marzo festeggia il primo mese dedicato al riciclo cartario (comieco.org). In calendario eventi come la mostra cARTone Riciclato ad Arte, che dal 24 al 31 marzo esporrà presso gli spazi Stecca 3.0 di Milano le opere di 81 artisti che hanno reinterpretato un cubo di cartone. Le opere saranno messe poi all'asta e il ricavato andrà alla ricerca sulle leucemie infantili della Fondazione Tettamanti. Inoltre, dal 21 al 23 marzo si potrà entrare in uno dei 100 impianti che in tutta Italia lavorano nella filiera del riciclo della carta (per prenotare tel. 06-809144/217-218-219). **A.S.**

16

Scoperte

LA PUPILLA RIVELA L'AUTISMO

Uno studio dell'Università di Pisa, di Firenze e della Fondazione Stella Maris Mediterraneo, pubblicato sulla rivista *eLife*, ha evidenziato che le fluttuazioni del diametro della pupilla che si verificano in seguito a uno stimolo visivo potrebbero svelare tratti nascosti della nostra personalità. Persino l'autismo. La ricerca dimostra che il diametro pupillare riflette fedelmente i cambiamenti del nostro stato di interesse, attivazione o attenzione. Attraverso la misurazione del diametro pupillare incrociata a test della personalità si potrebbero quindi scoprire disturbi dello spettro autistico anche in adulti a cui il problema non è mai stato diagnosticato.



Psicologia

FAI ATTENZIONE AL LINGUAGGIO DI CHI È GIÙ!

La lingua non mente mai. E la scelta di alcune parole invece di altre rivela il mood del momento. Lo dimostra uno studio condotto da due ricercatori in psicolinguistica, Tom Johnstone e Mohammed Al-Mosawi dell'Università di Reading (Inghilterra), pubblicato sulla rivista *Clinical Psychological Science*. Analizzando le chat di 64 forum inglesi dedicati ai problemi psicologici, i ricercatori hanno rilevato che esiste un "linguaggio della depressione". Chi è depresso, infatti, usa un vocabolario tipico. «Innanzitutto parla molto in prima persona, usando spesso il pronome "io" anche quando discute genericamente del tempo, di un film, di un libro, di uno sport o di una località», spiega la dottoressa Paola Vinciguerra, psicoterapeuta e supervisore Emdr. «Rivela un atteggiamento ego-riferito, chiuso su se stesso e i propri problemi, incapace di relazionarsi agli altri in uno scambio emozionale proficuo. Quando si è depressi, infatti, si è concentrati sui propri pensieri ossessivi, chiudendo le porte al prossimo e al mondo esterno». Inoltre, i ricercatori hanno rilevato una presenza maggiore del 50% di affermazioni assolutiste: "mai", "assolutamente", "sempre", "impossibile", "completamente", "mega". Rivelano pensieri negativi, tendenzialmente autodistruttivi, che non danno scampo perché non lasciano intravedere la possibilità di un cambiamento. In questo modo il linguaggio, che riflette lo stato d'animo, nega tutte le sfumature cromatiche delle emozioni e si attesta su un "bianco e nero" che taglia i sentimenti con l'accetta, senza possibilità di negoziare con se stessi la ripresa. Ed è proprio questo il tunnel nero della depressione. **R.B.**

SHUTTERSTOCK, VINCENTO DI CILLO (1), PETER HARTING (2)

Codice abbonamento: 067738

Da vedere

A TAVOLA CON GIALLO ZAFFERANO

Sono iniziati su Canale 5 gli appuntamenti settimanali con *I menu di Giallo Zafferano*. Ogni domenica, alle 10, troviamo ai fornelli Davide Scabin, chef stellato, la sua "allieva" Cristina Chiabotto e dietro le quinte tutto lo staff del brand di cucina più amato dagli italiani. Il vero protagonista di ogni puntata è però uno spettatore, scelto di volta in volta, che chiede agli esperti di creare per lui e la sua famiglia un menu settimanale ad hoc: 14 piatti, due al giorno. Davide Scabin ha il compito di realizzare, insieme a Cristina e all'ospite, due di queste ricette. «È una sfida interessante, perché mi dà lo spunto per far giungere a tutti nozioni di cultura gastronomica», spiega lo chef. «La cucina che più mi interessa è quella che ciascuno può replicare a casa propria, ma arricchita con nozioni tecniche e consigli, dettati dalla mia esperienza, che aiutano a renderla più sana, leggera, gustosa. E una trasmissione è un ottimo modo per divulgarla». La terza ricetta, la "veloce", è realizzata in collegamento con la cucina del sito web dal food blogger di *Giallo Zafferano* Manuel Saraceno, e c'è spazio anche per affrontare il tema della tavola da punti di vista diversi (la famiglia, la single, i figli che praticano sport, il partner in sovrappeso).

C.L.



AI FORNELLI

Lo chef Davide Scabin e la conduttrice Cristina Chiabotto.



SUL GRANDE SCHERMO

Tre giorni nel Quiberon ripercorre la vita di Romy Schneider, la sfortunata attrice affetta da depressione.

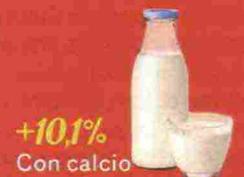
538

È il numero di geni (dieci più di quanto si pensasse prima) che determinano l'intelligenza umana.

Sono situati in 187 regioni del nostro Dna e sono stati identificati durante uno studio dell'università di Edimburgo. La ricerca, basata sull'analisi del genoma di 240mila persone in tutto il mondo, ha stabilito anche i legami dei geni dell'intelligenza con altri processi biologici, come la longevità.

I CIBI CHE CI FANNO BENE VANNO ALLA GRANDE

Nel carrello della spesa mettiamo sempre più cibi naturalmente ricchi o arricchiti di "ingredienti" salutari (come fibre, vitamine, minerali...). Lo rileva l'ultimo rapporto sui nostri consumi dell'Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy (*osservatorio-immagino.it*), che ha monitorato l'andamento delle vendite di 46.600 prodotti in vendita al super.



17