

## NESSUNA DIETA DEL MIRACOLO

LE FIGARO · fr

**Non esistono diete alimentari dai risultati sorprendenti: uno studio comparativo tra quattro regimi anti obesità ha dato risultati negativi.** E se negli Stati Uniti i chili di troppo sono uno dei problemi più gravi affrontati dalla sanità pubblica, negli anni si sono sviluppate una serie di diete miracolose, o spacciate tali, per cercare di frenare il fenomeno dilagante. La più famosa di queste, con un seguito di centinaia di milioni di adepti nel mondo, è la dieta di Atkins. Elaborata al debutto degli anni Settanta, privilegia un'alimentazione ricca di proteine e povera di glucidi. O a questo si preferiscono regimi che propongono un'alimentazione ricca di glucidi e povera di grassi. Indicazioni diverse sì, ma con lo stesso intento: giocare con il metabolismo dei tre macronutrienti alla base dell'alimentazione umana. Ma i risultati non sono quelli sperati, nessun miracolo all'orizzonte, per perdere i chili di troppo. L'unico espediente utilizzabile, secondo i ricercatori di Harvard che hanno promosso il vasto studio comparativo di quattro regimi dietetici pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, è limitare l'assunzione di calorie al minimo indispensabile. I volontari sottoposti alle diete in questione, continuamente monitorati, alla fine dei primi sei mesi di trattamento hanno registrato in media una perdita di sei chili di peso e nei due anni successivi di soli altri tre chili. L'educazione a uno stile di vita corretto rimane il punto focale: i fattori comportamentali, infatti, giocano un ruolo indispensabile,

più del metabolismo delle tre classi alimentari di glucidi, lipidi e protidi. (Sintesi da *Les régimes amaigrissants ne servent à rien*, www.lefigaro.fr, 26 febbraio 2009).

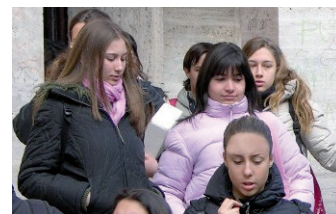


## VACCINO GRATIS PER TRECENTO GIOVANI

Irish Examiner.com

**Un'iniziativa apprezzabile quella di una comunità di medici operanti nel nord della città di Dublino: offrire gratuitamente a oltre trecento**

**dodicenni la vaccinazione contro il cancro al collo dell'utero**, per far fronte comune contro la decisione di bloccare la campagna nazionale di vaccinazione per mancanza di adesione. «È troppo importante la prevenzione di un evento che in città provoca settanta o ottanta morti all'anno ed è responsabile di menomazioni e infertilità», sottolinea Reilly, il medico promotore dell'iniziativa. «Per questo siamo scesi in trattative con l'azienda produttrice per averlo a prezzi competitivi e riuscire a distribuirlo a titolo gratuito in quattro sedi territoriali dove abbiamo invitato i genitori a portare le loro giovani figlie». L'iniziativa è stata supportata da un'imponente opera di comunicazione, con la distribuzione di materiale informativo nelle diciannove scuole del circondario e nella farmacia del quartiere. Il gruppo di medici impegnati in questa "lotta" sottolinea che all'appello mancano ancora 28 mila ragazzine da vaccinare. Con loro si stanno impegnando anche i volontari del *Dublin Well Woman Centre*, che stanno offrendo il vaccino a un prezzo molto ridotto, 240 contro 600 euro, il costo effettivo delle tre dosi di vaccino. (Sintesi da *Doctors offer 300 girls free cervical cancer vaccine*, www.irishexaminer.com, 2 marzo 2009).



## NONNI: LA FORZA DEI GIOVANI

el mundo.es

**I nonni, è vero, non potranno più avere figli, ma di fatto si comportano come genitori per i loro nipoti, per la fortuna di questi ultimi.** I benefici

psicologici che traggono gli adolescenti, quando vivono a stretto contatto con i più anziani membri della famiglia, sono molteplici. L'ormai salda introduzione raggiunta dalle madri nel mondo del lavoro, gli aumenti di casi di divorzio, o la perdita di uno dei due genitori sono le cause principali per cui i nonni, oggi più che mai, passano la loro pensione a occuparsi dei nipoti.

D'altro canto, la letteratura scientifica documenta che i bambini o i giovani adolescenti appartenenti a famiglie con un solo genitore o, al contrario, allargate, hanno più probabilità di sviluppare problematiche psicosociali e comportamentali, di adattamento scolastico e di salute in generale. In parte, per una serie di fattori associati a queste situazioni familiari, quali difficoltà economiche e di integrazione, conflitti domestici, scarsa attenzione a tutti i membri. E i risultati della vicinanza dei nonni è sostanziale: relazionarsi con loro favorisce la comunicazione dei più giovani, che si dedicano anche ad attività sociali, si mostrano meno iperattivi nel contesto scolastico e, in generale, si comportano in maniera più educata di chi vive lontano dall'influenza della terza generazione della famiglia. Ma il beneficio non è univoco. È un dato di fatto, a questo proposito, che anche la salute mentale dei più anziani migliora notevolmente quando si dà loro la possibilità di responsabilizzarsi nel prendersi cura dei nipotini. (Sintesi da *Criarse en las "rodillas" de los abuelos "endereza" el comportamiento*, www.elmundo.com, 26 febbraio 2009).



## PAZIENTI VIRTUALI PER IL FARMACISTA

**KEELE**  
UNIVERSITY



**Un simulatore di vita elettronico, accostabile e relativamente fedele alla realtà che riproduce. Un progetto alquanto alternativo, che concilia la tecnologia e l'abilità grafica allo studio.**

Un'università promotrice, quella dello Staffordshire, Regno Unito. L'iniziativa è apparentemente bizzarra: gli studenti della facoltà di Farmacia, alle prese con un avatar che riproduce in tutto e per tutto un cliente virtuale che "soffre" e ha bisogno d'aiuto, possono esercitarsi nel consiglio al banco, ambito d'azione non ancora affrontato dal corso di laurea e certamente di difficile valutazione nel mondo reale.

Apprezzabile la modernità delle proposte e sicuramente utile per i giovani studenti, che l'hanno accolta benevolmente. Osservando i gesti e ascoltando quello che viene detto dal cliente virtuale, lo studente ha la possibilità di affrontare una situazione quotidiana: attraverso mimica facciale, dialogo e giudizio, i pazienti esprimono un feedback positivo o negativo, che permette al futuro farmacista di correggersi e di migliorare la sua capacità comunicativa.

La nuova tecnica sarà ulteriormente affinata, grazie all'impegno dei ricercatori dell'Università di Melbourne: i pazienti virtuali saranno in grado di simulare situazioni di pericolo che richiedono un intervento tempestivo e corretto da parte del farmacista, permettendogli di testare prontezza e preparazione. (Sintesi da "Virtual Patient" helps train pharmacists of the future, www.keele.ac.uk, 2 marzo 2009).

## SOGNO O SON DESTO?

**TIMESONLINE**

**Sognare con regolarità serve a liberare le nostre emozioni, una sorta di yoga per l'anima.**

Non è quindi l'insonnia, considerata alla stregua di un'epidemia nella società del ventesimo Secolo, bensì la privazione del sogno a compromettere la salute psicofisica. Infatti, questa particolare attività permette un'efficace stretching psicologico, causando anche, in alcuni casi, un vero e proprio dolore emozionale, così come l'esercizio fisico provoca dolore a livello muscolare. Lo stile di vita moderno interferisce con la buona salute del sonno. La sovraesposizione alla luce nelle ore notturne provoca un rallentamento della liberazione di melatonina e, quindi, attenua la capacità di sognare, così come il ricorso, spesso eccessivo, a medicinali contro l'insonnia, che riducono la fase Rem e l'apnea notturna, spesso associata al russamento. L'atto del sognare gioca un ruolo fondamentale nel processo di apprendimento e nello sviluppo della memoria.

I sogni, nella maggior parte dei casi, sono strutturati in "episodi", dalla durata variabile tra cinque e venti minuti, quattro o cinque volte per notte. Facendo due conti, nell'arco di una vita di lunghezza normale, queste due ore per notte permettono ben sei anni immersi nella fantasia.

(Sintesi da *It's dreams we miss, not sleep*, www.timesonline.co.uk, 28 febbraio 2009).

## FINZIONE O VITA REALE?

**guardian.co.uk**

**I social network, alla resa dei conti, a quanto pare non sono educativi. Anzi, sarebbero causa di comportamenti infantili, di spinta al sensazionalismo, inabilità a trovare l'empatia con le persone, incertezza d'identità.**

Questo secondo quanto sostengono alcuni neuroscienziati di Oxford, che hanno preso in esame l'impatto psicologico di Facebook e analoghi, tra cui Bebo e Twitter, sugli adolescenti iscritti. Sarebbe un'esperienza vuota, sprovvista di alcun senso narrativo e di significati a lungo termine, incontrarsi in un social network. Le azioni sono immediate, tutto ciò che si fa è reversibile, senza conseguenze, compulsivo: l'unica cosa importante è il brivido del momento, il contesto non conta. Non va sottovalutato, inoltre, il piacere che si ricava dall'interazione convulsa che si instaura attraverso lo schermo, che coinvolge soprattutto le fasce giovanili, con un meccanismo che scatena risposte a livello cerebrale, paragonabili alla tossicodipendenza.

Un'altra possibilità è poi che si distorca la percezione della realtà: dove comincia la finzione? Sicuramente la rassicurazione di essere riconosciuti, invitati a unirsi alla rete d'amicizia on line, in definitiva, di sentirsi importanti, senza lo stress della classica comunicazione verbale faccia a faccia, in tempo reale, quella della vita vera. E si perde l'abitudine a riconoscere un tono di voce particolare e la capacità di interpretare il linguaggio del corpo. La soluzione risiede nella società, nell'educazione che questa può fornire ai giovani e nella cultura: «Un ragazzo chiuso in casa tutte le sere», sottolinea il medico che dirige l'indagine, «probabilmente ritrova nella tastiera il tipo di libertà di comunicazione e interazione che le giovani generazioni danno per scontate nel mondo reale». Nonostante la squisita sensibilità del cervello umano per il mondo esterno, si rischia di preferire un momento di finzione: meno imbarazzi, meno inibizioni, meno consapevolezza. (Sintesi da *Facebook and Bebo risk "infantilising" the human mind*, www.guardian.co.uk, 24 febbraio 2009).

