

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1506 di lunedì 26 giugno 2006

### **In vacanza sani e sicuri!**

*Il Vero e falso dell'estate secondo gli esperti del Cnr: dalla cura dell'asma ai consigli su come e quanto bere.*

Publicità

Il nuovo numero dell'Almanacco della Scienza del CNR (Consiglio nazionale delle ricerche) è dedicato ai falsi (o veri) miti dell'estate: come andare in vacanza sani e sicuri.

#### Il soggiorno al mare aiuta a risolvere i problemi di asma (falso)

Studi recenti hanno dimostrato come, al contrario, i bambini che vivono in montagna presentino una sintomatologia asmatica due volte più bassa rispetto a quelli residenti in zone di mare. Non solo: l'aerosol marino può trasportare sostanze nocive per l'uomo

#### Spostarsi per le vacanze causa stress alle persone anziane (falso)

Gli anziani in estate vengono spesso parcheggiati in città. Cambiare luogo di soggiorno per qualche tempo può invece avere effetti positivi su chi non è più giovane, a patto che si scelgano la località e la struttura appropriate

#### È consigliabile svolgere i compiti anche in vacanza (falso)

Quello che si è appreso veramente non lo si dimentica per tutta la vita. E poi svolgere esercizi di matematica, ripassare la geografia e studiare grammatica quando la scuola è chiusa sottrae tempo al gioco, un'attività che l'Onu ha definito un diritto fondamentale dell'infanzia

#### La molta luce delle giornate estive aiuta chi soffre di depressione (vero)

Il miglioramento delle condizioni atmosferiche aiuta chi è affetto da instabilità emotiva, scarso controllo delle reazioni affettive e difficoltà relazionali. Con la bella stagione questi disturbi diminuiscono e si gode di un umore decisamente più costante

#### Con il caldo tutti devono incrementare il consumo di acqua (falso)

La perdita di liquidi attraverso la sudorazione aumenta di circa il doppio in estate, bere quindi è sicuramente consigliabile. Ma non per tutti: chi soffre di scompenso cardiaco, cirrosi epatica o insufficienza renale deve fare attenzione a non esagerare perché rischia una pericolosa ritenzione idrica

#### Per abbronzarsi di più bisogna consumare cibi di colore rosso e arancio (vero)

Peperoni, carote, albicocche, fragole, pomodori e tutti gli altri alimenti dello stesso colore contengono flavonoidi, che favoriscono la sintesi della melanina, la sostanza responsabile della colorazione della pelle al sole. Questi cibi consentono inoltre un'esposizione ai raggi solari più sicura, a causa dell'elevato contenuto di antiossidanti

