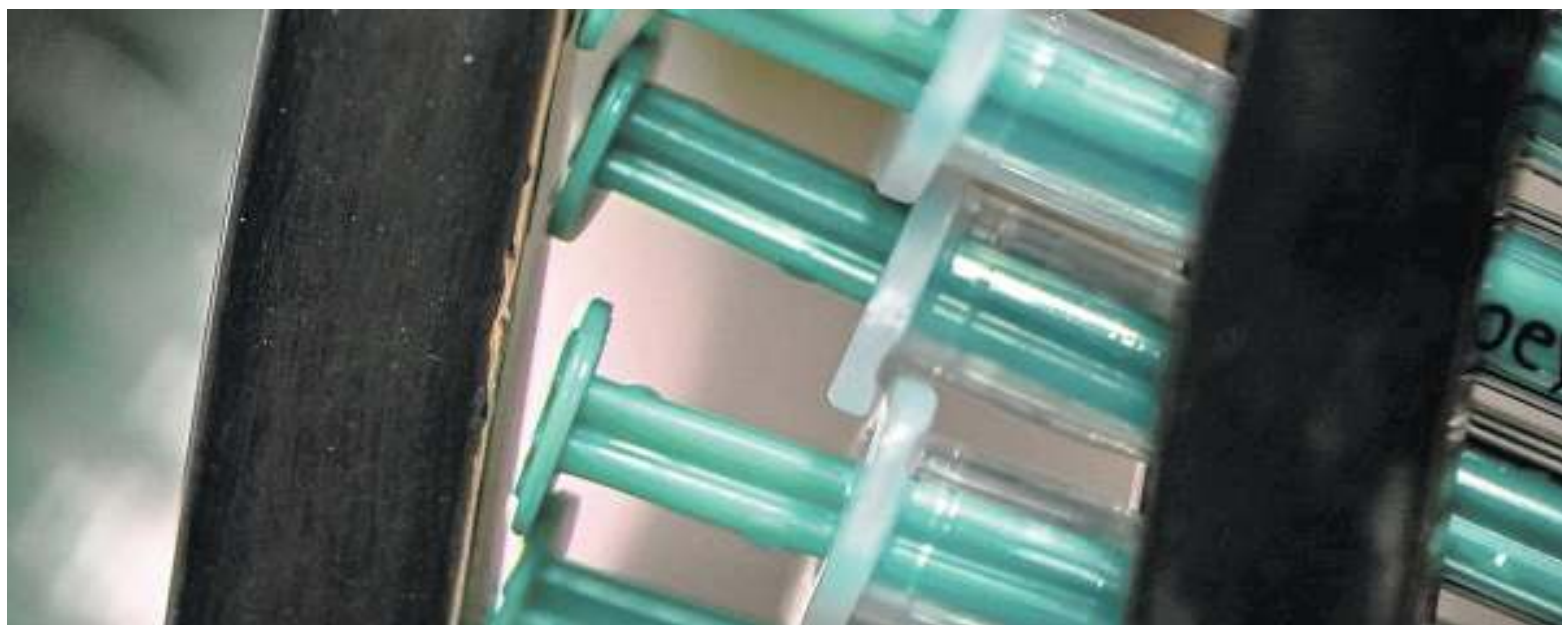


Uno studio scientifico dimostra che la somministrazione del farmaco all'80 per cento degli anziani può consentire di evitare oltre 17mila morti e dimezzare i ricoveri nei reparti e nelle terapie intensive



## Il punto di vista



### No al bando va data priorità agli infermieri già precari

I vaccini hanno salvato milioni di persone nei decenni passati, un vaccino ci tirerà fuori dall'incubo del Covid. Tutto questo ci deve far ricordare che proprio i vaccini, guardati troppo spesso con diffidenza, sono l'arma di prevenzione più efficace della quale disponiamo. Ma c'è un'altra polemica che in questi giorni tiene banco, una polemica che sta coinvolgendo il commissario Arcuri per il bando di 15mila tra infermieri e medici che saranno chiamati per 9 mesi a dare manforte alla campagna vaccinale. Una premessa è d'obbligo: questa pandemia ci ha travolto rapidamente e non è semplice trovare soluzioni condivise. Ma la pandemia non si combatte con vecchi metodi e vecchie liturgie istituzionali. E da medico non posso in alcun modo condividere il ricorso ad un bando di concorso che punta a creare nuovi precari della salute, 12mila infermieri e 3mila medici. Non sarebbe più giusto stabilizzare ad horas quell'esercito di precari che sorreggono il sistema sanitario nazionale? Io ritengo di sì. Sarebbe giusto farlo, e un minuto dopo si potrebbe rendere obbligatorio (ma ritengo non servirebbe neanche l'obbligatorietà) un monte ore settimanale durante il quale prestare servizio presso i centri vaccinali. Fatto questo, e solo dopo aver fatto questo, si potrebbe ricorrere ad un bando per coprire eventuali ulteriori carenze. Perché, se negli ultimi anni abbiamo sbagliato a creare una sanità di precari, perseverare in questo errore sarebbe diabolico. **Marco Trabucco Aurilio**

# L'importanza del vaccino anti-Covid

A livello nazionale un recente studio del Eehta Ceis del dipartimento di Economia dell'Università di Roma "Tor Vergata" (Mennini F.S., Marcellusi A., Paoletti M., 2020) ha stimato una perdita di oltre 60 miliardi di euro, per la maggior parte dovuto alla chiusura delle attività produttive (48 per cento) e al ricorso alla cassa integrazione (15 per cento).

Il tutto accompagnato da un numero crescente di decessi e un ricorso alle ospedalizzazioni e all'utilizzo delle terapie intensive che ha messo in seria difficoltà il nostro sistema di assistenza sanitaria. È stimata in 1.300 euro la perdita per ogni lavoratore su due mesi di lockdown (praticamente, uno stipendio perso in due mesi).

«Appare a tutti evidente - spiega il professore Francesco Saverio Mennini, Research director, Eehta del Ceis - quanto sarà importante organizzare e promuovere una campagna vaccinale che possa, nel più breve tempo possibile, riportare alla "normalità" la vita del nostro Paese e, soprattutto ridurre il numero di decessi che sta caratterizzando questa "sciagura" epidemica».

Sempre il gruppo di ricerca Eehta del Ceis (Mennini, Marcellusi, Sciattella, Fabiano e Andreoni) ha recentemente sviluppato un modello (in corso di pubblicazione) in grado di stimare i potenziali effetti della vaccinazione anti-Covid in base ai dati ad oggi disponibili nel contesto nazionale. L'obiettivo era quello di valutare l'impatto in termini di riduzione degli accessi ospedalieri ed in terapia intensiva oltre che una valutazione dei decessi associati al Covid.

Dalle prime analisi emerge



come un'efficiente vaccinazione porterebbe a risultati importanti e, soprattutto, incoraggianti, come detto proprio da Mennini (coordinatore dello studio) durante il webinar del network

PreSa "Bisogni di Salute - La Sanità oltre il Covid 19 tra cambiamento e diritto alla salute".

Gli autori dello studio hanno dimostrato come, seguendo le indicazioni proposte dal gover-

no, la possibilità di vaccinare rapidamente un numero elevato di persone fragili ad alto rischio di infezioni (over sessantenni) con una copertura vaccinale elevata sin da subito (target 80 per

cento), potrebbe generare una riduzione di oltre 17mila decessi e dimezzare gli accessi ospedalieri nei reparti e nelle terapie intensive. Questo obiettivo ambizioso potrebbe essere raggiunto però solo con ritmi di vaccinazione elevata (140 vaccinati al giorno nel solo primo trimestre pari a 470 vaccinati per ciascuno dei 300 centri previsti inizialmente dal governo). Tramite quest'analisi, condotta dal Eehta del Ceis di Tor Vergata, sarà possibile sostenere i decisori informandoli sui potenziali impatti della vaccinazione così da poter definire e prevedere il numero di eventi che realmente si riuscirebbero ad evitare e garantire una corretta pianificazione e programmazione della strategia vaccinale.

L'impatto della vaccinazione, nel breve periodo, non consentirebbe solo un miglioramento della salute dei cittadini, ma permetterebbe anche di liberare posti letto ed alleggerire il carico di lavoro gravante nelle terapie intensive e sub-intensive italiane. Questo, potrebbe garantire l'accesso ai pazienti colpiti da gravi patologie non Covid ed il ripristino delle pratiche quotidiane di accesso ospedaliero. Ovviamente, afferma il responsabile scientifico del lavoro, non dimentichiamo gli effetti della vaccinazione sulla ripresa economica del Paese che si traducono in un incremento della produttività dopo questo lungo anno di difficoltà.

«Alla luce di questo scenario positivo - conclude Mennini - non bisogna perdere tempo. Prima si parte e meglio è. Le analisi stimano che ogni ritardo della campagna vaccinale potrebbe determinare oltre 4000 morti in più da qui al prossimo autunno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**IL BOLLETTINO**  
**Emergenza in Francia oltre 60mila le vittime**

La Francia ha superato la soglia delle 60mila vittime del Covid-19 dall'inizio della pandemia. Ne dà notizia il ministero della Salute. I nuovi casi dall'altro ieri sono stati 15.674 e il tasso di positività dei tamponi è sceso per la prima

volta nella seconda ondata al di sotto del 6 per cento (5,9). I decessi sono stati 264 in 24 ore, che sommati al bilancio delle vittime di 4 giorni negli ospizi e negli istituti per disabili portano il totale dei decessi a 60.229.

**L'APPELLO**  
**«Il farmaco per tutti: anche ai liberi professionisti»**

Si al vaccino, ma non per tutti. Come sottolinea Agostino Buonauro, coordinatore dell'osservatorio giovani dell'Ordine dei medici di Napoli: «Restano al momento escluse alcune categorie di medici, che non

lavorando nelle strutture pubbliche in modo stabile, non vengono coinvolte: come i liberi professionisti, i lavoratori nelle strutture convenzionali o i reperibili della continuità assistenziale».

Dibattito on-line sulla riorganizzazione e i cambiamenti nell'assistenza sanitaria, oltre l'emergenza Coronavirus  
A soffrire di più i malati oncologici a causa dei ritardi e delle difficoltà nel garantire prevenzione e trattamenti



## Dalla diagnosi alle cure come guadagnare salute



”  
**L'ALLARME DI VERDONE: NON SONO MEDICO MA IN QUESTO PERIODO HO VISTO TANTI ANZIANI SOLI E DEPRESSI HO CERCATO DI AIUTARLI**

”  
**«SPERO DI MERITARE QUESTO PREMIO, SONO UN ANTIDEPRESSIVO NATURALE SENZA EFFETTI COLLATERALI»**

Un grande dibattito on-line per discutere di bisogni di salute, guardando alla «Sanità oltre il Covid-19, tra cambiamento e diritto alle cure». La convention annuale organizzata dal network editoriale PreSa - Prevenzione e Salute si è adeguata quest'anno alle esigenze di distanziamento, e ha preso vita sotto forma di webinar. Ogni anno, infatti, il network promuove nel mese di dicembre un evento nazionale patrocinato dalle istituzioni per sensibilizzare i decisori e i cittadini su tematiche di sanità pubblica strategiche per il Paese. Quest'anno, sull'onda dell'emergenza Covid, l'evento si è occupato dei bisogni di salute, amplificati in maniera esponenziale proprio dalla pandemia in corso.

Ritardo nelle diagnosi soprattutto in campo oncologico, abbandono delle terapie, aumento delle liste d'attesa, sono solo alcune delle criticità che chi convive con una patologia cronica e in una condizione di disabilità si trova ad affrontare insieme alle famiglie e ai caregiver. E proprio per questo, ha chiesto il di-

rettore scientifico del network editoriale PreSa: «Il vaccino sia reso disponibile in via prioritaria, insieme con medici e operatori sanitari, anche ai cittadini con invalidità civile superiore al 67 per cento. Un criterio questo per individuare facilmente i cittadini affetti da patologie che in caso di infezione da Covid potrebbero veder peggiorare il decorso clinico».

Marco Trabucco Aurilio ha anche espresso una forte denuncia rispetto alla risposta sanitaria in questi mesi di emergenza: «I sistemi sanitari regionali hanno generato disuguaglianze, i morti di Covid sono vittime, in parte, di una mancata programmazione sanitaria».

Una parte molto attesa del webinar è stata quella nella quale il professore Francesco Menzini ha snocciolato i dati preliminari di una ricerca che ha quantificato il valore della vaccinazione anti Covid-19. Dalla ricerca è emerso, tra l'altro, che un vaccino efficace permetterà di salvare 17mila persone in tre mesi.

Per il quinto anno consecutivo sono poi stati assegnati i Pre-

mi PreSa a clinici, ricercatori, associazioni e singoli cittadini che con la loro attività si sono distinti in favore del superamento delle disabilità. Premiato d'eccezione, Carlo Verdone: «Spero di meritare questo premio - ha detto - ma non sono un medico, in questo periodo ho visto tanti anziani soli, depressi, che ho cercato di aiutare. Sono un antidepressivo naturale senza effetti collaterali».

Altri premi sono andati al progetto «Io sono Pablo e qui sto bene» e «Sensuability»; al professor Francesco Blasi, direttore dell'Unità operativa complessa di pneumologia del Policlinico di Milano, all'associazione italiana Niemann Pick onlus e al centro protesico Inail di Vigorso di Budrio, premiato quale centro di eccellenza per «aver garantito la continuità del servizio nei confronti delle persone con disabilità anche durante il periodo pandemico». A ricevere il riconoscimento, in via telematica, in rappresentanza del centro protesico di Vigorso, Giorgio Soluri, direttore centrale Inail assistenza protesica e riabilitazione, che ha ringraziato tutti gli

operatori della struttura per il lavoro svolto.

Oltre a Stanislo Di Piazza (sottosegretario al ministero del Lavoro e Politiche sociali) e Massimo Andreoni (presidente della Società Italiana di Malattie infettive), che hanno portato i loro saluti, ampio e di prestigio il parterre della tavola rotonda che online ha riscosso numeri da record in termini di contatti. Tra gli altri, sono intervenuti Giovanni Rezza (direttore generale della Prevenzione al ministero della Salute), Marcello Cattani (President & managing director, Italy & Malta, Sanofi), Raffaele Migliorini (coordinatore generale Medico legale Inps), Giovanna Spataro (presidente della Società Italiana di Medicina del Lavoro), Marco Vignetti (vice presidente nazionale associazione Contro le Leucemie, Linfomi e il Mieloma-Ail), Paolo Bandiera (direttore Affari generali - Associazione Italiana Sclerosi Multipla - Aism) e Rosaria Menafro (psicoterapeuta, Consiglio direttivo Società Italiana di Psicologia e Psicoterapia Relazionale - Sippr).

Marcella Travazza

”  
**TRA I PARTECIPANTI AL CONVEGNO REZZA, DIRETTORE DELLA PREVENZIONE AL MINISTERO DELLA SALUTE**

”  
**RECORD DI CONTATTI DURANTE LA DIRETTA LA TAVOLA ROTONDA OCCASIONE ANCHE PER PARLARE DELLE DISEGUAGLIANZE**

### IO SONO PABLO E QUI STO BENE

«In occasione del premio, ho spiegato a Pablo che quel riconoscimento gli veniva conferito per l'impegno profuso nel superare le difficoltà legate alla disabilità. Gli ho chiesto quale ostacolo sentisse più arduo da superare e la sua risposta è stata «riuscire a parlare bene». C'è orgoglio ma anche comprensibile soddisfazione nelle parole di Alessia Condò, madre del giovane Pablo e presidente dell'associazione «Io sono Pablo e qui sto bene». «Il nostro obiettivo - aggiunge - è quello di mettere in campo progetti semplici ma efficaci. Del resto così nasce questo progetto, che si pone l'obiettivo di mappare i luoghi «autism friendly» del quartiere di Pablo tramite un adesivo affisso all'entrata. Un progetto che continua con la richiesta di altri genitori per i loro figli che vivono in altre zone della città, cammina con le gambe di Pablo, verso la necessità di adeguare infrastrutture e trasporti alla capacità di un ragazzo autistico. Percor-



## Alessia, Armanda, Francesco e gli altri volti del coraggio

re la speranza che lo sport e le attività ricreative non seguano percorsi speciali ma integrati». Un progetto che, con semplicità, è nato dal desiderio di superare le difficoltà senza cadere nel pietismo».

### SENSUABILITY

«Un riconoscimento importante e coraggioso. Purtroppo il nostro Paese è ancora molto indietro sul tema della sessualità e disabilità». Queste le parole di Armanda Salvucci, ideatrice del progetto Sensuability. «Tutto è iniziato per l'esigenza di poter portare alla luce del sole, con un po' di ironia, questo tema oscurato da tabù, stereotipi, imbarazzi, fraintendimenti. È stato il primo atto rivoluzionario di una lunga serie, tesa a cambiare l'immaginario collettivo, è linguistico: fonderò in una parola dal suono suadente come Sensuability due termini per



multi inaccostabili quali «sessualità» e «disabilità»». Il progetto si esprime con ironia e levità attraverso arti come il cinema, la fotografia, la pittura, la musica, il fumetto: linguaggi universali che parlano alla testa e al cuore, lasciando spazio a riflessioni e interrogativi. «Il network editoriale PreSa - Prevenzione e Salute ha scelto di premiare la nostra iniziativa e questo riempie di gioia, anche perché ci fa comprendere che il nostro intento di cambiare le cose sta riuscendo. Oggi non solo è possibile affrontare «certi temi», ma si può anche ricevere sostegno e incoraggiamento da una realtà importante come questa».

### FRANCESCO BLASI

«Un momento di grande commozione. Ricevere un riconoscimento per il lavoro svolto in area Covid è stato importante, non solo per me, ma anche per tutti i miei collaboratori. Que-

sti mesi ci hanno causato e ci continuano a causare un grande stress per la gestione del reparto. Con la mia squadra mi occupo di 44 letti ad alta intensità». Francesco Blasi, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Direttore della Unità Operativa Complessa di Pneumologia del Policlinico di Milano, commenta così il premio ricevuto in occasione della Convention PreSa. «In questi mesi di crisi - aggiunge - siamo riusciti a mantenere l'assistenza a pazienti sottoposti a trapianto di polmone e, anche con gli ambulatori, a pazienti adulti con fibrosi cistica; valorizzando seppur in un momento molto difficile il nostro ruolo di Centro di riferimento. Importante anche il lavoro di ricerca portato avanti. «Nella mia unità, ricerca e assistenza vanno di pari passo. Abbiamo pubblicato 40 lavori sul Covid in questi mesi, uno sforzo importante realizzato assieme al mio team che ringrazio, giovani molto motivati e di grande professionalità».



Confronto tra medici sui rischi e l'importanza della prevenzione da garantire anche durante la pandemia: la tavola rotonda promossa dalla Federazione italiana donne dottori commercialisti ed esperti contabili



# Telemedicina e altri rimedi ai tempi del coronavirus

In questo contesto di grande emergenza sanitaria, la tavola rotonda promossa dalla Federazione Italiana Donne Dottori Commercialisti ed Esperti Contabili (Fiddoc), in collaborazione con Ep Congressi, e patrocinata dall'Ordine dei giornalisti della Campania è stata l'occasione di un importante confronto tra esperti. Utile anche a fare il punto su temi drammatici, come l'abbassamento dei livelli essenziali di assistenza. Il paziente costretto ad uno slalom tra la chiusura degli ambulatori e il taglio dei ticket, cosa può realmente fare per curarsi? Quanto è importante continuare a curarsi per evitare che le patologie croniche possano peggiorare? Sono solo alcune delle domande alle quali si è cercato di dare risposta nel corso di un evento che, on-line su diverse piattaforme e in diretta social, è stato seguito da più di 2.000 persone.

Cosma Cosenza, specialista in ginecologia del presidio ospedaliero San Paolo, nell'introdurre la tavola rotonda, ha evidenziato le difficoltà di individuare percorsi, strategie e protocolli condivisi, e l'importanza del contributo multidisciplinare nella gestione dell'emergenza. Da segnalare l'iniziativa messa in campo da Rossella Aurilio, presidentessa della Società Italiana di Psicologia e Psicoterapia Relazionale, che ha aperto gratuitamente le

porte del Centro Iter a chi è indigente. Il messaggio è chiaro: non bisogna sottovalutare il disagio psicologico. Tanti i dubbi del professore Nicola Colacurci, ordinario di ginecologia dell'Università Vanvitelli, sullo stop (ora quasi superato) delle attività d'elezione e ambulatoriali imposte dalla Regione. Stop, ha spiegato, che avrà un costo altissimo in termini di patologie non affrontate nei tempi giusti. Ma, va detto, sono molte le attività che non si sono fermate, perché oncologiche o di emergenza. A testimoniare, le parole del dottore Paolo Delrio (direttore del dipartimento di Oncologia addominale del Pascale di Napoli) e del professore Giovanni Docimo (responsabile dell'unità operativa complessa semplice dipartimentale di Chirurgia tiroidea della Vanvitelli). «Le nostre sale operatorie - hanno confermato - non si sono mai fermate». Così come non si è mai fermata l'attività dell'Unità operativa complessa di Dermatologia Federico II (diretta da Gabriella Fabrocini) che ha messo in campo molte iniziative volte alla cura e prevenzione.



Ma l'emergenza Covid ha spinto i medici a sensibilizzare alla prevenzione anche tra le mura domestiche. Corretta alimentazione ed esercizio, ha spiegato hanno spiegato la professoressa Guida e il professore Oliviero della Federico II di Napoli, sono fisico essenziali per ridurre i rischi cardio vascolari.

Di telemedicina hanno parlato la professoressa Perillo e il professore Menditti, dell'Odonoiatria della Vanvitelli. L'Uni-

versità ha infatti creato e messo in campo un importante progetto di "Tele Salute" che abbatte l'afflusso dei pazienti in ambulatorio, con un conseguente risparmio di tempo e costi. Ma soprattutto tutela i pazienti più fragili.

Roberto Sanseverino (direttore del dipartimento di Chirurgia generale Urologia dell'Asl di Salerno) ha ribadito l'importanza e la necessità della diagnosi precoce, ma soprattutto dell'inter-

vento in caso di neoplasia, per una qualità di vita migliore post intervento. La dottoressa Tamasi ha sottolineato poi le difficoltà diagnostiche per l'inquadramento dei bambini Covid. Di particolare interesse i percorsi illustrati dalla Giuseppina Tommasielli, (responsabile della Medicina territoriale dell'Unità di crisi regionale) «Il territorio deve farsi carico dei pazienti Covid - ha detto - per evitare che questi afferiscano agli ospedali sottraendo i posti alle altre patologie. Determinante il lavoro dei Medici di medicina generale e delle Usca, con obbligo di visite ambulatoriali ove necessario e telemedicina quando impossibilitati. Oggi la medicina territoriale dispone di tutti i dispositivi di protezione per effettuare le visite».

È stata poi la presidente della Federazione Italiana Donne Dottori Commercialisti ed Esperti Contabili, a nome dell'intero comitato organizzativo composto da Bianca Bosco, Ermelinda del Giudice, Fabiana Di Lauro, Simonetta De Simone, Ornella Fratta, e Flavia Rotondo, a ribadire lo sforzo delle donne commercialiste che «non vogliono far mancare il loro supporto ai colleghi in materia di tutela della salute, favorendo il confronto tra specialisti».

Emanuela Di Napoli Pignatelli

**TOMMASIELLI (UNITÀ DI CRISI): CENTRALE IL RUOLO DEI PROFESSIONISTI CHE LAVORANO SUL TERRITORIO**

## ASSOCIAZIONE NIEMANN PICK ONLUS

«Questo riconoscimento è arrivato in un momento molto importante. Un momento storico estremamente complesso per le persone con malattia rara e anche per noi che a queste persone e alle loro famiglie cerchiamo di offrire un sostegno». Le parole sono quelle di Annalisa Bisconti, psicologa e responsabile di segreteria dell'associazione Niemann Pick onlus, destinataria del riconoscimento attribuito durante la Convention PreSa - Prevenzione e Salute. «Fa ancor più piacere riceverlo ora - aggiunge - dopo un anno nel quale è stato necessario cancellare tutta la parte di incontri faccia a faccia con le famiglie. Il 2020 è stato veramente un anno terribile, ma siamo lieti di essere riusciti a mantenere il nostro ruolo di punti di riferimento. Occasioni come quella creata da PreSa sono preziosissime, ancor più oggi che siamo catalizzati dalla pandemia. Anche in questo contesto è importante mantenere al-



## «Un impegno condiviso nel momento più buio»

ta l'attenzione sulle malattie rare e sulle esigenze di salute delle persone fragili. Non dobbiamo mai smettere di pensare che il peso della pandemia è ancor più schiacciante per persone che si trovano a combattere con la disabilità o con patologie invalidanti».

### CARLO VERDONE

Tra i premiati in occasione della convention PreSa - Prevenzione e Salute c'è anche l'attore Carlo Verdone, che oltre ad essere un grande artista, è notoriamente anche un uomo molto attento al tema della salute e nei suoi film ha più volte affrontato il tema delle disabilità con grande ironia e delicatezza. «Spero di meritare questo premio, anche se non sono un medico - ha detto al direttore scientifico del network - in questo periodo ho visto tanti anziani soli, depressi, che ho cercato di aiutare. So-



no un antidepressivo naturale senza effetti collaterali». Verdona, nel 1994 è stato regista ed interprete di un film che ha fatto molto riflettere proprio sul tema delle disabilità: «Perdiamoci di vista». «Un film che fece del bene - ricorda lui stesso - perché il problema delle barriere architettoniche fu sollevato con grande forza, e qualcosa iniziò a cambiare». Una pellicola che ha mostrato con grande anticipo sui tempi anche l'importanza di una comunicazione seria e affidabile sul tema della salute e su questioni tanto complesse come quelle legate alla disabilità.

### CENTRO PROTESI INAIL DI VIGORSO DI BUDRIO

Tra i premiati in occasione della convention organizzata da PreSa - Prevenzione e Salute c'è il centro protesi Inail di Vigorso di Budrio, premiato quale centro di eccellenza per «aver garantito la continuità

del servizio nei confronti delle persone con disabilità anche durante il periodo pandemico». A ricevere il riconoscimento, in via telematica, in rappresentanza del centro protesi di Vigorso, Giorgio Soluri, direttore centrale Inail assistenza protesica e riabilitazione, che ha ringraziato tutti gli operatori della struttura per il lavoro svolto. Dal 1961 il centro accoglie persone con disabilità motoria, provenienti da tutto il territorio nazionale e, in parte, anche dall'estero. Utilizzando le tecnologie più innovative, realizza protesi e presidi ortopedici, alla cui costruzione affianca un training di addestramento e di riabilitazione sia funzionale che psicosociale. In questo periodo particolarmente difficile per le persone, e in particolare per chi vive in situazione di disabilità e fragilità, il centro protesi Inail, con alcune necessarie riorganizzazioni,



ha garantito la continuità del trattamento protesico-riabilitativo ai propri assistiti.

I consigli del nutrizionista per evitare di ingrassare durante le feste di Natale  
attenzione a bilanciare gli alimenti, sì agli spuntini ma niente eccessi la sera

# «Brindisi e dolci è vietato esagerare»



Complice il grande stress di questi mesi, il Natale più che mai rischia di portarci ad eccessi e bagordi che possono avere effetti dannosi sulla salute. Per quanto sia comprensibile il desiderio di concedersi qualche strappo alla regola, gli esperti sono concordi nel lanciare un appello alla moderazione. Due gli aspetti ai quali fare attenzione: mantenersi in movimento e rispettare poche semplici regole quando si è a tavola.

Se per il movimento bisognerà adeguarsi agli stringenti divieti da "zona rossa", anche se una passeggiata nei pressi di casa è sempre possibile, per l'alimentazione è bene affidarsi ai consigli di un esperto. In questo caso di un'esperta: la nutrizionista Teresa di Lauro. «Molte persone si concentrano molto su diete bizzarre - spiega - per cercare di conciliare la voglia di qualche strappo con il desiderio di non prendere peso. Credo sia più opportuno usare il buon senso, evitare di sottoporsi ad

abbuffate e digiuni, e godersi qualche giorno di relax. Anche con piccoli strappi alle regole. Non è in tre giorni, né in una settimana, che ci si gioca la partita della salute. E lo stesso vale per la linea: non sarà certo il periodo tra Natale e capodanno ad inficiarla». Un consiglio che vale sempre è quello di seguire uno stile di vita sempre, tutto l'anno, il che consente anche di godersi le festività senza badare troppo alle conseguenze. Insomma, l'equilibrio resta sempre la parola chiave, evitando di strafare.

**DI LAURO, NUTRIZIONISTA**  
**«PASSEGGIATE DECISIVE ANCHE SOTTO CASA PER RESTARE IN FORMA E VA EVITATA LA DISIDRATAZIONE»**

«La prima regola da tenere a mente - dice di Lauro - è evitare il pane, ed evitare di arrivare troppo affamati ai pasti principali. Molto meglio, prima di sedersi a tavola, consumare una bella porzione di verdure crude. In questo modo ci si riesce a saziare aumentando l'apporto di fibre». Questo piccolo truccetto consente di ridurre la quantità di calorie e anche di evitare i sensi di colpa che seguono sempre a qualche strappo di troppo. Altro consiglio della nutrizionista è di evitare di mangiare i dolci a fine pasto. «Meglio consumarli invece nel pomeriggio, in modo da considerarlo quasi come uno spuntino». Ok a qualche brindisi, che sicuramente non può mancare tra Natale e Capodanno. «Via libera a champagne, prosecco e vini senza esagerare - aggiunge l'esperta - e soprattutto accompagnandoli ai pasti così da rallentare l'assorbimento dell'alcol». Attenzione a bilanciare i pasti, alternando un pasto sostanzioso

ad una cena frugale, e viceversa. «Sarebbe sempre meglio evitare di eccedere alla sera, visto che il giorno ci consente di consumare poi le calorie assunte, ma in ogni caso il pasto che precede o che segue quello più corposo della giornata dovrebbe essere abbastanza frugale, composto da cereali e verdure, così da concedersi non più di uno strappo in tutta la giornata». Una regola che quasi tutti dimenticano è poi quella di bere durante tutta la giornata. Di Lauro spiega che la disidratazione porta il nostro corpo a processare e metabolizzare gli alimenti più lentamente. Come detto, se possibile sarebbe sempre utile approfittare delle feste e del tempo libero anche per fare delle lunghe passeggiate a ritmo sostenuto, non soltanto per sentirsi più energici e positivi, ma anche per bruciare qualche caloria in più. Naturalmente, sempre nel rispetto delle regole e del distanziamento sociale. © R-PR

PRODUZIONE RISERVATA

## I manifesti



INIZIATIVA Slogan anti-insulti sui pannelli

### La provocazione dei medici di famiglia «Non mandarci all'inferno, ci siamo già»

«Non mandarci all'inferno. Già ci siamo», «Abbiamo giurato di aiutare gli altri. Quando ci insultate, ricordatevelo», «Ogni giorno viviamo esperienze che nessuno conosce. Forse è per questo che si dimenticano di ciò che facciamo». Sono gli slogan con i quali la sezione partenopea della Federazione italiana dei medici di medicina generale hanno scelto di parlare ai cittadini. Una campagna di sensibilizzazione che prenderà il via lunedì 21 dicembre con manifesti affissi in città e volantini che saranno distribuiti negli studi medici. Le quattro frasi che vanno dritte al cuore di chi le legge e ricorda come i camici bianchi, in particolare i medici di famiglia, siano coloro che in questa pandemia stanno pagando il prezzo più alto. Chiamati al compito impossibile di rispondere ogni giorno a centinaia di chiamate e richieste di consulto con ogni mezzo possibile, dalle e-mail a WhatsApp. Una campagna, dicono dalla Fimmg, che servirà a rinsaldare il rapporto con i nostri assistiti, un rapporto che alcuni hanno cercato di incrinare facendo cattiva informazione. Spesso neanche per malizia, solo per la grande ignoranza sul tema delle cure territoriali».



P&R | pubblicitariolando

#sanità  
#alberghiero  
#industriale  
#residenziale  
#ristorazione  
#gdo  
#museale  
#scuola



Per un Natale diverso  
ma sempre con il sorriso  
**BUONE FESTE**

**RANIERI**<sup>®</sup>  
Impiantistica

ranierimpiantistica.it | info@ranierimpiantistica.it | tel. 081.5295421

