

La Salute al centro

Nasce Humanitas Medical Care,
il nuovo Centro a firma Humanitas:
specialisti, tecnologie, percorsi di prevenzione,
check-up personalizzati pensati
per tutta la famiglia

La tua salute al Centro:
ecco la prevenzione 2.0
Vorrei... ma non Dormo

Quando la sedazione
fa la differenza: evoluzione
in endoscopia

Protesi all'anca. La novità:
accesso anteriore

"Insieme" contro il dolore: un
nuovo servizio si affianca al
Day Hospital oncologico

Lo sai che...

Lo sai che...

Pillole di salute degli specialisti di Humanitas Mater Domini

I legumi possono aiutare la dieta?

Secondo la scienza è vero. Sono stati per decenni considerati ingredienti umili e relegati alla cucina povera e contadina, ma nel 2016 finalmente si assiste alla loro rivalse: ci riferiamo alle leguminose. Mai come ora, si stanno riscoprendo i mille e più benefici che fagioli, piselli, fave, ceci, custodiscono nei loro baccelli. “Questo alimento - spiega la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa



Elisabetta Macorsini

nutrizionista in Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care - è un ottimo sostituto della carne, quale fonte proteica; garantisce, inoltre, un prezioso apporto

di sali minerali (tra cui magnesio, zinco, calcio); la componente fibrosa si rivela un toccasana per l'intestino, ma anche per il diabete (in quanto rallenta l'assorbimento dello zucchero). Fare spazio ai legumi nella propria dieta assicura poi un naturale abbassamento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, così da preservare l'apparato cardiovascolare”. È ottimale consumare fagioli & Co. almeno 2-3 volte a settimana, magari inserendoli nella dieta con gradualità (se non si è abituati) e prediligendo i legumi decorticati.

Per esaltare le proprietà di questi prodotti, è fondamentale saperli abbinarli adeguatamente: accompagnati con qualche goccia di limone o serviti con erbe aromatiche, aiutano il corpo ad assorbire ferro e, se cucinati con riso e verdure, rappresentano un pasto completo e bilanciato. “Questi alimenti, inoltre, assicurano un rapido senso di sazietà senza mortificare il palato!” conclude la specialista.



Il nuoto è amico del cuore?

Puoi praticarlo per divertimento, con intensità moderata oppure con impegno agonistico: l'importante però è nuotare. “Non c'è studio o ricerca che non avalli i benefici di questo sport: basti pensare che 30 minuti di attività fisica in acqua, praticata almeno due volte la settimana, riescono a ridurre considerevolmente il rischio di malattie cardiovascolari”, afferma la dottoressa **Cecilia Fantoni**, cardiologa in



Cecilia Fantoni

Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care. Nuotare, infatti, rappresenta un tipo di attività fisica di resistenza che, inducendo

meccanismi metabolici aerobici, aiuta il cuore ad abbassare la sua frequenza cardiaca media. Questo “effetto training” si traduce, più semplicemente, nella capacità del cuore di consumare sempre meno ossigeno e meno energie, a parità di intensità dello sforzo. Una recente indagine, compiuta presso la South California University, ha addirittura ipotizzato un sensibile calo (attestato al 50%) del rischio di morte nei soggetti dediti allo sport in acqua, rispetto a quanti scelgono la corsa, la camminata o a chi non pratica nessuno sport. “Come per ogni esercizio sportivo - precisa la specialista - i benefici si ottengono sempre con moderazione e oculatezza: questo equivale a praticare sessioni di nuoto 2 o 3 volte la settimana, per una durata che si aggiri tra i 30 ed i 45 minuti”. I vantaggi di “macinare vasche in acqua” non si fermano qui. Tutto il corpo, infatti, trae beneficio dal nuoto: i polmoni migliorano sensibilmente la propria funzionalità, si riducono i sintomi asmatici, si abbattano i livelli di colesterolo e di diabete e si combatte lo stress. Si può dire dunque a ragione: nuota che ti passa!



Le allergie durano tutto l'anno?

“Che fretta c'era, maledetta primavera” intonava Loretta Goggi: sottoscrive questa affermazione l'intero “popolo che soffre di allergie”. “Se, come noto, la primavera sferra un potente attacco al sistema immunitario di chi accusa allergie - spiega la dottoressa



Ambra Mascheri

Ambra Mascheri allergologa in Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care - non è più clemente l'estate: con l'avanzare della bella e calda stagione, non

tutte le fioriture si arrestano ed alcune, come l'ambrosia, si protraggono addirittura fino all'autunno”. Sfiangato il caldo estivo, quindi, non si è ancora al riparo: ottobre, infatti, è il mese di funghi e muffe! Insomma, l'allergia non va in vacanza.

Per non lasciarsi cogliere impreparati in nessuna stagione, può allora essere utile consultare i bollettini pollinici, individuando così i periodi e le tipologie di pollini che possono attaccare il sistema immunitario, regione per regione. “Ogni anno però - prosegue la specialista - fattori quali l'umidità, l'intensità delle piogge, la rigidità del clima possono determinare variazioni importanti circa la fioritura delle piante e sull'impollinazione. Ecco spiegata la necessità di verificare sempre le ondate polliniche, con dati aggiornati dai Centri Nazionali di Aereobiologia e dalle Asl locali, al fine di avere “previsioni” di breve termine e più attendibili”.

