IL SECOLO XIX

DOMANI ESCE "LIVE"

Insonnia e antibiotici Cercando il benessere a tavola e nel carrello

Cosa dobbiamo fare se vogliamo mantenere una dentatura sana, dormire bene ed evitare la calvizie? Leggere "Live"

Denis Artioli

Nove milioni di italiani dormono poco e/o male. Ma non sanno perché, né la medicina riesce a trovare una cura. Così spunta un'ipotesi: sono tante diverse malattie. E ognuna va trattata in modo differente. Lo spiegano gli esperti nel nuovo numero di "Live", il mensile del Gruppo Gedi per chi vuole «stare bene secondo la scienza», in uscita, abbinato a questo giornale (a euro 0,50 in più), domani giovedì 26 settembre.

"Live" spiega che le cause dell'insonnia sono tra le più varie, come evidenzia uno studio dell'American Sleep Association: può essere il risultato di una malattia preesistente, per esempio all'apparato cardiovascolare o respiratorio, o associata a condizioni come ansia o depressione. Oppure, più facilmente, essere dovuta all'assunzione di sostanze stimolanti, dalla caffeina all'alcol agli energy drink. Il risultato? Stanchezza mattutina, sonnolenza durante il giorno, problemi di memoria, difficoltà di concentrazione, irritabilità e pessimo umore. Come uscirne? Lo spiega a "Live" Giuseppe Plazzi, presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno, responsabile del Centro di Medicina del sonno dell'Università di Bologna, e autore di "I tre fratelli che non dormivano mai e altre storie di disturbi del sonno" (Il Saggiatore, 2019) che di insonni ne ha visti tanti.

Il mensile diretto da Daniela Minerva, questo mese propone anche un'approfondita guida agli antibiotici, con le indicazioni di Marta Luisa Ciofi Degli Atti (responsabile dell'Epidemiologia Clinica dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma) e Annalisa Pantosti (direttrice del reparto di Antibiotico Resistenza dell'Istituto superiore di sanità).

La copertina di "Live"

Tra gli argomenti di copertina, "Live" propone anche lo stato della ricerca sui rimedi alla calvizie e le indicazioni alimentari importanti sui sali che devono essere previsti nel menù. Inoltre, "Live" ha fatto la spesa al mercato con il medico odontoiatra Francesco Martelli, fondatore del network odontoiatrico e Istituto di Ricerca Imi Edn, per sapere che cosa non deve mancare in tavola se si vuol mantenere una dentatura sana.

«Tramite la scienza si può determinare il profilo di rischio di malattie come parodontite o osteoporosi, ma una prevenzione adeguata può evitare che queste patologie si manifestino», spiega Martelli. Questo significa mettere nel carrello della spesa cibi che abbiano le vitamine liposolubili, vale a dire che si sciolgono nei grassi - D, K2, A, E, - e poi calcio, fosforo e magnesio.

«Senza un adeguato contenuto di calcio e fosforo i denti e le ossa che li sostengono non sono abbastanza mineralizzati: il rischio di insorgenza di carie aumenta insieme a quello di sviluppare osteoporosi. Anche il magnesio è fondamentale per i processi di corretta mineralizzazione e di sintesi proteica essendo fondamentale per l'attivazione di moltissimi enzimi», spiega l'esperto. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA