

DALLA SCELTA DEGLI INGREDIENTI PARTE UN'ATTIVITÀ DI PREVENZIONE

## Mangiare smart per stare bene Più salutismo, meno gourmet



**GRAVIDANZA**  
L'ACQUA MIGLIORE AMICA  
DELLE DONNE INCINTE

L'acqua è la migliore alleata delle donne incinte. Un recente studio riportato sul *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* ha dimostrato che le mamme in dolce attesa che hanno svolto esercizi acquatici dalla 20ª alla 37ª settimana di gestazione avevano quasi 13 volte più probabilità di avere un perineo intatto dopo il parto. È solitamente consigliato alle donne in dolce attesa di fare esercizio fisico per evitare che il peso dell'utero e i cambiamenti ormonali causino lesioni e traumi perineali; tale attività secondo gli esperti risulta assolutamente sicura in acqua grazie all'eliminazione della gravità e alla resistenza al movimento attenuata.

Più salutismo, meno gourmet. In un Paese che invecchia rapidamente, cresce l'attenzione per la prevenzione delle malattie tramite la buona alimentazione.

Per il 66,7% degli italiani in futuro l'attenzione delle persone sarà rivolta sempre di più all'impatto dei cibi sulla salute e meno al gusto. Il salutismo diventa la frontiera più avanzata dello stile alimentare

italiano. È questo uno dei risultati della ricerca del Censis discussa il 7 maggio a Tuttofood all'evento di presentazione del nuovo format di Fiera Milano Media «Intelligenza Alimentare», dedicato alle connessioni tra alimentazione, scienza, medicina e tecnologia. Il 94,4% degli italiani oggi ritiene «molto» o «abbastanza» importante, tra i criteri che guidano l'acquisto dei prodotti alimentari, avere informa-

zioni complete sugli ingredienti, la provenienza e altri aspetti che consentano di definire la biografia degli alimenti. Per i consumatori la tracciabilità e l'etichettatura hanno un grande valore, perché mettono nelle condizioni di distinguere con appropriatezza quello che fa bene da quello che fa male. Da scienza e tecnologia un aiuto per mangiare meglio. Per il 77,3% degli italiani la scienza e le nuove tecnologie sono



una risorsa per la sicurezza, la qualità e l'impatto positivo sulla salute dei cibi. Il giudizio favorevole resta alto per ogni livello di scolarità: lo pensa il 72,8% di chi ha la licenza media,

il 77,3% dei diplomati, il 79,2% dei laureati. Scienza e tecnologia per gli italiani non sono una minaccia, ma una risorsa essenziale per disporre di cibo salutare.

IL PROGETTO

## Immigrati, cure gratis dai giovani medici nell'ex villa del clan

di Francesca Russi

Quello che fino agli anni Novanta era il quartier generale del re del contrabbando di sigarette, Nicola Catacchio, si trasforma in un ambulatorio solidale destinato a cittadini indigenti e migranti. Il piccolo villino al civico 68 del lungomare IX Maggio a San Girolamo, 80 metri quadrati più un piccolo giardino, sequestrato nel 1997 e confiscato in via definitiva nel 2006, si chiamerà "Piccola Casa Aut" e sarà un centro di servizi per le famiglie con ambulatori per le visite mediche specialistiche e uno spazio aperto al quartiere. L'immobile sottratto alla criminalità

è stato affidato in concessione dal Comune di Bari al Consorzio Beata Chiara per 19 anni. I lavori per la riqualificazione, per un importo stimato in circa 50 mila euro, sono cominciati con l'abbattimento simbolico del muro che chiudeva la porta di ingresso all'immobile da parte dei ragazzi di Libera arrivati a Bari da tutta Italia per un campo tematico sui beni confiscati.

Andranno avanti per circa sei mesi, poi potranno partire le attività. Il consorzio ha già avviato un dialogo con le scuole di specializzazione di Medicina affinché si possa stabilire uno scambio solidale: gli specializzandi potrebbero effettuare le visite mediche gratuite e il consorzio met-

terebbe a disposizione loro l'ambulatorio per attività o visite private, dato che i giovanissimi medici di solito non sono ancora attrezzati con studi e spazi. Sono stati inoltre presi

**Al via il cantiere per l'ambulatorio sociale sul lungomare IX Maggio. Contatti anche con i consolati per avvertire i pazienti**

contatti con i consolati di Georgia, Croazia, Albania e Montenegro perché possa essere diffusa la possibilità di visite gratuite fra gli immigrati bisognosi di cure.

«Piccola Casa Aut» ha spiegato Antonio Cantoro, presidente del consorzio - sorge sul lungomare IX Maggio, una data che richiama alla mente il giorno in cui fu trovato il cadavere di Peppino Impastato, ucciso da Cosa nostra perché attraverso Radio Aut si faceva beffa di Tano Badalamenti e del suo clan: oggi vogliamo ripartire da quella idea di impegno sociale per realizzare un luogo aperto al territorio che possa essere vissuto da tutta la città come casa propria». «Il contrasto alla criminalità



▲ Lavori in corso L'inaugurazione del cantiere nella villa che era stata sequestrata al re del contrabbando in città

è organizzata con le operazioni di polizia, le indagini giudiziarie e i processi - ha commentato Simona Filoni, sostituta procuratrice antimafia - non basterebbe se non ci fosse la collaborazione delle vittime e lo sviluppo di una coscienza sociale: l'abbattimento di questo muro testimonia che l'antimafia diventa sociale grazie alla partecipazione dei cittadini, delle cooperative, delle associazioni che ci danno la forza per contrastare le mafie».

All'inaugurazione dei lavori, ieri mattina, hanno partecipato gli assessori comunali Francesca Bottalico e Vito Lacoppola, don Angelo Casano e Mario Dabbicco di Libera.



▲ La squadra I giovani pediatri baresi che parteciperanno alla sfida fra cinque Paesi

L'obiettivo è riuscire a superare per la prima volta la fase a gironi. Lo spirito è quello di provare a crescere professionalmente grazie alla sfida con avversari di caratura internazionale. La squadra della scuola di specializzazione in Pediatria dell'Università di Bari, diretta da Paola Giordano, affina in allenamento gli ultimi dettagli della preparazione in vista dei Pediatric Simulation Games, le Olimpiadi dell'emergenza pediatrica, che si terranno dal 10 al 14 settembre a Latina. I sette selezionati dell'ateneo pugliese, tutti fra i 27 e i 30 anni e impegnati nei cinque anni di specializzazione, proveranno a confrontarsi con le altre 39 formazioni provenienti da cinque Paesi differenti, tra cui Francia e Spagna (la maggior parte delle squadre partecipanti fanno comunque capo a Università italiane).

«Il calendario con i gironi - spiega Boris Mola, triggianese in procinto di passare al quarto anno di specializzazione e team leader, vale a dire capitano della squadra barese - lo conosceremo martedì. Speriamo di realizzare buoni casi dal punto di vista della riuscita medica, sebbene nel giudizio vada valutata anche la capacità della simulazione, che dipende da tanti altri fattori, come l'affiatamento e la comunicazione del gruppo». Nei quattro giorni di Latina si susseguiranno prove che vanno dai 5 ai 15 minuti nelle quali i concorrenti dovranno affrontare in équipe casi simulati di urgenza pediatrica, con scenari di rianimazione: arresto cardiaco, insufficienza respiratoria, polmonite grave o ostruzione delle vie aeree. Gli specializzandi, allenati Ornella Li Moli, responsabile del pronto soccorso dell'ospedale Giovanni XXIII, proveranno così a salvare vite, con a disposizione un manichino "ad alta fedeltà", in un tempo limitato e con le migliori tecniche delineate dalle linee guida internazionali della medicina d'urgenza.

A giudicarli c'è una commissione composta dai massimi esperti del campo, gli stessi che hanno stabilito le linee guida con l'American heart association. I giudici sono pronti a cambiare d'improvviso lo scenario durante l'intervento, vale a dire i parametri vitali: dalla pressione sanguigna alla temperatura corporea del manichino paziente. In palio c'è la qualificazione ai Giochi mondiali di simulazione pediatrica che si terranno nel 2020 a Città del Messico. L'evento, che ha registrati negli anni la partecipazione di oltre

LA STORIA

## I pediatri che salvano bambini per gioco "Una sfida mondiale"

di Gino Martina

Anche la squadra della scuola barese di specializzazione alle Olimpiadi dell'emergenza pediatrica: "In realtà è una cosa seria"

30 Scuole di pediatria di tutta Italia, è organizzato dalla Università Sapienza di Roma col patrocinio della Regione Lazio e la collaborazione delle società scientifiche Simup, Sip, Aha, Onsp e il Collegio dei direttori delle scuole di pediatria. «Non siamo mai riusciti a qualificarci per la fase successiva - spiega Mola - ma quest'anno ci siamo preparati meglio, seguendo anche una serie di corsi specifici. In questa competizione non bastano una conoscenza teorica, data dallo studio, e una pratica acquisita sul campo, come quella che fac-

ciamo quotidianamente con le guardie di supporto nei pronto soccorso dell'ospedale Giovanni XXIII o del Policlinico. Qui la differenza la fa anche l'aver a disposizione per gli allenamenti il manichino ad alta fedeltà, che riproduce perfino i battiti cardiaci e il respiro del paziente bambino. Noi ci siamo dovuti esercitare con uno di base, ma ce la metteremo tutta per centrare l'obiettivo».

Una dotazione un po' rimaneggiata, tanto che una volta la squadra ha dovuto costringere un collega del primo anno a rimanere steso sul tavolo di simulazione per diverse ore al posto del manichino, pur di avvicinare l'esercizio alla realtà. Ma che non ha impedito alla squadra barese di vincere lo scorso anno una sfida con quella di Padova, grazie a una diagnosi su un caso più complicato rispetto alle manovre di emergenza e rianimazione. Determinanti per la vittoria: le nozioni teoriche, a dispetto di quelle pratiche, e un po' di intuizione. «Al di là della competizione, che ha anche i suoi aspetti divertenti - racconta ancora Mola - la manifestazione è in realtà un congresso di medicina pediatrica internazionale. Al termine delle sfide ci sono lezioni di confronto con i casi e le tematiche affrontate. Quando poi torneremo a Bari sarà nostro compito condividere l'esperienza con i colleghi di Università». Questi ultimi, nel frattempo, si preparano a seguire le dirette streaming delle sfide dei Pediatric Simulation Games e a fare il tifo per la loro squadra pugliese e a prevalenza rosa. Una formazione che oltre al capitano Mola può contare su Federico Diomedea di Lecce, Benedetta Giannico di Gioia del Colle, Antonia Gentile di Castellana Grotte, Roberta Loconte di Taranto, Celeste Lidia Raguseo di Molfetta e Alessandra Nicolardi, che arriva da Castiglione d'Otranto.

# sottocosto

Offerte fino al 14 settembre  
alcuni esempi

12 Bastoncini Findus g.300 **2,69**



Giovanni Rana g.250 **1,79**



10 Kinder Colazione Più g.290 **1,75**



## famila superstore

ORARIO CONTINUATO - APERTI ANCHE LA DOMENICA

• CAMPOBASSO Via San Giovanni del Geld, 37  
• BARI Via Rosario Livatino, 46/47  
• BARI Viale della Resistenza, 46  
• BISCEGLIE Via Padre Kolbe  
• BRINDISI Via Torretta, 34 Rione Paradiso  
• FRANCAVILLA FONTANA Via Oria

• GALLIPOLI S.S. 101 Gallipoli-Lecce  
• MAGLIE Via Giuseppè Carducci  
• MANDURIA Via S.S. 7 Ter per Sava  
• MOLFETTA S.S. 16 per Giovinazzo km.778,6  
• MONOPOLI Via Conchia, 1  
• NOICATTARO Via San Filippo Neri

• PUTIGNANO Viale Federico II\*  
• OSTUNI Viale Pietro De Laurentis  
• RACALE Via Addis Abeba, 50  
• SAN VITO DEI NORMANNI Via Carovigno  
• SURANO LOCALITÀ CHIANO S.S. 275 km.13,4  
• TARANTO Viale Magna Grecia, 246

**NUOVA APERTURA MANFREDONIA**  
Viale della Transumanza

Scopri tutte le altre offerte su [www.famila.it](http://www.famila.it)