



## 1 TIFO, OCCHIO ALLA CREMA

Il tifo è un'infezione causata da particolari germi del tipo salmonella tiphy. Si manifesta con febbre alta, mal di pancia, stitichezza e/o diarrea forte mal di testa. Attenzione agli alimenti, in particolare creme a base di uova, frutta e verdura non disinfettate e acqua non sicura. Esiste un vaccino che va fatto prima della partenza e risulta protettivo in un elevato numero di casi. Si cura con antibiotici.

## 2 FEBBRE GIALLA LA MAPPA DEL PERICOLO

La febbre gialla è un'infezione trasmessa da una zanzara, l'aedes aegypti, che con la puntura inocula il virus responsabile. Colpisce il fegato (il suo nome deriva proprio dall'ittero, ovvero dalla colorazione giallastra della pelle) e può provocare forti cefalee, dolori diffusi ed emorragie. Il vaccino è obbligatorio per tutti coloro che si recano nelle zone a rischio (soprattutto Africa equatoriale e sud America): va fatto nei centri autorizzati dal Ministero della Salute e va segnalato sul certificato internazionale di vaccinazione.

## «ATTENZIONE ALLA MENINGITE BIMBI E TURISTI VANNO PROTETTI»

Alberto Villani (nella foto), primario di pediatria e malattie infettive all'Ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma fa il punto sulla prevenzione della meningite, sottolineandone la pericolosità. «La



meningite da meningococco B è una malattia infettiva batterica devastante che può risultare mortale e anche lasciare esiti a distanza. I sintomi sono spesso inizialmente quelli di una banale influenza: oggi esistono vaccini in grado di proteggere i bambini e i gruppi a rischio come gli adolescenti e i turisti contro i ceppi A, C, Y, W135 e, l'ultimo arrivato, il B».

Questo meningococco è responsabile di oltre la metà dei casi di meningite nel mondo.

## 4 LA VENDETTA DI MONTEZUMA

La diarrea del viaggiatore è un rischio comune per chi si reca in zone a scarso controllo igienico. Si manifesta con dissenteria intensa nausea e forti dolori di pancia ed è legata ad un'infezione batterica. La cura si basa su antibiotici e sulla somministrazione di liquidi attraverso fleboclisi. Per prevenire non bisogna mangiare frutta con la buccia e verdura cruda ed evitare di bere acqua che non venga da una bottiglia confezionata.

## 3 ZANZARIERE CONTRO LA MALARIA

La malaria è dovuta ad un parassita, il plasmodio, trasmesso nelle sue diverse forme dalla puntura di una particolare zanzara, l'anofele. Le zone a maggior rischio sono quelle dell'Africa subsahariana, l'America latina e centrale e il sud-est asiatico. Per prevenirla esistono farmaci indicati in base alla meta, con protocolli diversi. Per ridurre i rischi usare prodotti repellenti per gli insetti, evitare di uscire la sera con braccia o gambe scoperte, specie se con abiti chiari, scegliere hotel con aria condizionata e zanzariere.

## LA PRATICA SPORTIVA PER VINCERE LA MALATTIA Il riscatto di Monica «Nuoto e sfido il diabete»

Donatella Barbeta

«Il mare è stato il mio riscatto dal diabete, fino ad allora avevo ricevuto troppi no, ma tutto è cambiato quando, nel 2007, sono riuscita a compiere la traversata dello Stretto di Messina». Monica Priore (nella foto), 39 anni, battagliera brindisina di Mesagne, da



allora ha costellato la propria vita di bracciate e successi: cinque anni fa ha attraversato parte del Golfo di Napoli, da Capri a Meta di Sorrento, e questa estate è salita sul camper per portare in tutt'Italia la sua ultima sfida, il tour 'Volando sulle onde della vita'. Venti tappe, sempre concluse con una traversata in mare o in un lago, con un obiettivo preciso, «divulgare i benefici che una regolare pratica dell'attività fisica porta al nostro corpo e contrastare la disinformazione attorno al diabete mellito di tipo 1, cioè giovanile». La nuotatrice, insulino-dipendente, non si è

fermata davanti alla malattia che l'ha colpita da quando aveva 5 anni, e la sua nuova sfida, che ha preso il via il 28 giugno, da Gallipoli, si concluderà il 21 agosto a Sorrento. «È bello – spiega Priore – quando, al mio arrivo in una spiaggia, le persone mi avvicinano e mi chiedono informazioni sulla mia malattia. Io cerco sempre di sottolineare l'importanza dello sport, un'arma in più per andare avanti». Domani è in programma la tappa di Jesolo, giovedì a Trieste e il 31 luglio a Lido di Camaiore, in Toscana (altre informazioni su [www.volando.sulleonde.it](http://www.volando.sulleonde.it)). Monica è anche autrice del libro autobiografico 'Il mio mare ha l'acqua dolce' (Mondadori), con un chiaro riferimento al diabete.

www.marcoantonetto.it B/Siegno

# CONTROLLO DEL PESO

**Il peso corporeo è il risultato del bilancio tra le calorie introdotte con gli alimenti e le calorie utilizzate. La principale causa del sovrappeso è da ricercare nelle odierne abitudini comportamentali e alimentari, caratterizzate da vita sedentaria e da un'eccessiva assunzione di cibi altamente energetici.**

La riduzione del peso deve essere ottenuta limitando l'apporto calorico globale ma assicurando un'equilibrata assunzione di tutti i nutrienti; è utile ridurre i cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri a favore di cibi ricchi di fibre (cereali integrali, legumi, verdura, frutta).

**LIMITARE L'ASSORBIMENTO**

**Normaline** apporta Chitosano e Glucomannano da *Amorphophallus konjac* (limitazione dell'assorbimento dei nutrienti), con estratti di Té verde (equilibrio del peso corporeo), *Cassia acutifolia* (regolarità del transito intestinale), *Taraxacum officinalis* (funzione depurativa dell'organismo e drenaggio dei liquidi).

**Normaline** deve essere inteso come parte di un piano generale finalizzato al controllo del peso che preveda un regime alimentare controllato, un'aumentata attività fisica e uno stile di vita sano.

In farmacia. Leggere le avvertenze.

**Normaline**

CONTROLLO DEL PESO  
MODULAZIONE ASSORBIMENTO NUTRIENTI

- Glucomannano + Chitosano
- con estratti standardizzati di:
- *Cassia sinesis* (Té verde)
- *Cassia acutifolia*
- *Taraxacum officinalis*

SENZA IODIO