

BUONO A SAPERSI

LA DIETA MEDITERRANEA PUÒ ALLUNGARE LA VITA

Se si vuol vivere sani e più a lungo, basta ritoccare la dieta. E aggiungere molta frutta e verdura, sostituire il burro con olio d'oliva e rimpiazzare la carne rossa col pesce. In pratica, usare gli ingredienti tipici della dieta mediterranea. Secondo uno studio di un gruppo di ricercatori dell'università americana di Harvard e pubblicato sulla rivista *British Journal of Cancer*, chi segue queste indicazioni riduce del 22 per cento il rischio di tumori.

ANDREMO A COLTIVARE GLI ASPARAGI SU MARTE?

Il suolo del Pianeta Rosso è come un orto. È, infatti, idoneo alla coltivazione degli asparagi. Dagli esami dei primi campioni prelevati su Marte, la Nasa ha scoperto la presenza di sostanze nutrienti indispensabili per consentire la crescita di piante. Questa scoperta, insieme a quella della presenza di acqua, confermerebbe l'ipotesi per cui (in passato) le condizioni del Pianeta avrebbero potuto ospitare lo sviluppo della vita.

I BAMBINI RACCONTANO IL CANCRO CON I DISEGNI

Emozioni e sofferenze in un disegno. Nel libro *Sono malato, dammi un foglio grande!* (sotto) Riccardo Riccardi e Patrizia Rubbini Paglia, direttore dell'Unità operativa di oncologia pediatrica e coordinatrice del servizio psicologico del Gemelli di Roma, hanno raccolto centinaia di disegni che rivelano la straordinaria capacità dei bambini, anche molto piccoli, di raccontare il loro male.



Aiutate a censire tutto il Mar Rosso

Amate le immersioni? Partecipate alla raccolta dati per stabilire la salute dell'ambiente. È facile e utilissimo

Vacanze all'insegna del divertimento, ma anche dell'aiuto allo studio dell'ambiente. Lo richiede un progetto dell'università di Bologna, *Ste: Scuba Tourism for the Environment*. Fino al 2010, i turisti subacquei che in un qualunque periodo dell'anno si recano nel Mar Rosso possono comunicare informazioni utilissime. Spiega Stefano Goffredo, responsabile dello *Ste*: «Basta compilare una scheda, che verrà data e spiegata dai vari centri di immersione. Rispondendo alle domande



MERAVIGLIE MARINE

Tre immagini della barriera corallina di Sharm el-Sheik. Il questionario dell'università di Bologna si può scaricare anche da www.STEproject.org.



si dà un quadro della condizione ambientale del mare che si visita. I dati ottenuti l'anno scorso da 3.000 volontari ci hanno già dato un primo quadro: l'ambiente a Sharm el-Sheik è in condizioni discrete, mentre la situazione non è ideale a Hurghada». Ai turisti è richiesta solo la capacità di individuare alcuni pesci o altre semplici caratteristiche della barriera corallina. «La ricerca, di cui si possono avere informazioni sul sito www.STEproject.org, ci serve molto», conclude Goffredo. «Ma ha anche un valore educativo: il turista sarà invogliato a conoscere meglio il mare che va a visitare».

Luigi Bignami

GLI SPECIALISTI SCELTI DA UMBERTO VERONESI RISPONDONO AI LETTORI

Maternità

Sono incinta e si gonfiano le caviglie: come mai?

Aspetto un bambino e spesso mi si gonfiano le caviglie. È un disturbo che non ho mai avuto prima. È normale?

Valentina, Parma

Certo: in gravidanza si verificano importanti modifiche nel sistema cardiovascolare.

Tutto ciò avviene per consentire alla futura mamma di provvedere alle aumentate richieste di ossigeno e nutrienti da parte del feto. La gittata cardiaca (il flusso cardiaco espulso in un minuto) aumenta del 30-35 per cento e le resistenze vascolari periferiche diminuiscono per la vasodilatazione generalizzata (aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna) che provoca fragilità capillare. È dunque possibile che insorgano varici agli arti

inferiori e gonfiore alle caviglie. Per prevenire il disturbo, le consiglio di non stare a lungo in piedi ferme, camminare molto, sollevare le gambe durante il riposo e non aumentare troppo di peso.

Prof. Nicola Principi
Istituto di Pediatria, Milano

Epatologia

Ma che cos'è il biosuscettometro?

Ho sentito parlare del biosuscettometro. Di che si tratta?

R.B., Brescia

Si tratta di una metodologia non invasiva, finalizzata alla determinazione degli accumuli di ferro nel fegato le cui variazioni di campo magnetico possono essere registrate da un *Magnetic Iron Detector* (Mid), grazie a un magnete e un rilevatore. Il paziente è posto su una barella che scorre tra il magnete

e il rilevatore. L'acquisizione ed elaborazione del segnale è effettuata attraverso un computer munito di un software utilizzabile anche da personale infermieristico. Di questa apparecchiatura, frutto della ricerca italiana, è stato costruito per ora un solo prototipo che ha ottenuto la validazione scientifica e tecnica ed è utilizzato ormai di routine. Attualmente sono in corso di costruzione altri apparecchi. Il Mid fornisce una risposta quantitativa anche ad alte concentrazioni di ferro laddove la risonanza ha un limite tecnico. Il Mide, infine, è indicato per le misurazioni di ferro in pazienti talassemici, con sindromi mielodisplastiche, emocromatosi congenite, patologie emato-oncologiche e iperferritinemie di origine sconosciuta.

Gianluca Forni
Ospedale Galliera, Genova

ha collaborato la dottoressa Francesca Morelli