

Salute



Iodio

La Società italiana di Pediatria raccomanda: più iodio alle mamme, bambini più intelligenti. Una carenza di iodio in età evolutiva è collegata a un quoziente intellettivo fino a 12 punti più basso. Occhio alla funzionalità della tiroide durante la gestazione.



Acido folico

Le donne sessualmente attive sono invitate a prendere la giusta dose di acido folico (400 mcg) in modo da ridurre l'incidenza di malattie congenite (spina bifida, labbro leporino) nei figli. L'Aifa ha inserito l'acido folico a 400mcg tra i farmaci rimborsati in classe A.

Poco sale, zero additivi Così il bimbo cresce sano

Diabete e ipertensione in gravidanza si possono prevenire con la dieta. Oltre a zucchero e dolciumi la dieta anti-diabete prevede una riduzione dei cibi a maggior contenuto di carboidrati e amidi. Meno farinacei anche se integrali, ad eccezione della pasta fresca che ha meno amido. Meno verdure e frutti zuccherini. Mele, ananas, fragole e anguria sono ideali perché poveri di zucchero e ricchi di fibre. Contro gli sbalzi di pressione ridurre sale da cucina, insaccati, dadi, capperi e cibi salati o in scatola. Erbe aromatiche e succo di limone per insaporire. Quando la tiroide funziona poco bisogna parlarne al ginecologo.

Sale e sapori

Pesce azzurro e alghe sono una buona fonte di iodio insieme a un cucchiaino di sale iodato. Lo iodio non altera né il sapore né il colore del sale. I cibi vanno salati solo dopo la cottura. Lenticchie, spinaci e carne rossa, che apporta anche la vit B12 e lo zinco, sono i cibi più ricchi di ferro. Uova e latticini ne contengono meno e nei vegetali il contenuto è scarso. Formaggi, yogurt e latte fresco fanno le ossa. Fonte di magnesio sono



ortaggi a foglia verde (ricchi di acido folico) legumi, banane, frutta secca e cereali integrali. Le donne vegetariane, vegane o macrobiotiche possono continuare la loro dieta per tutta la gravidanza? *L'American Dietetic Association* dice sì. Per evitare il rischio di carenze è sufficiente eseguire controlli e aggiungere integratori vitaminici. Condire con limone e bere succo d'arancia ai pasti per assorbire il ferro vegetale. Ma non basta. Le vegane devono integra-

Un regime alimentare adeguato aiuta a prevenire il diabete e l'ipertensione in dolce attesa. È buona norma ridurre gli zuccheri e i carboidrati.



Morbillo

Vaccini, ripartono le malattie infettive con un aumento esponenziale dei casi di morbillo. Pediatri SIP a congresso preoccupati per il calo delle attuali coperture vaccinali: «La disinformazione mette a rischio la salute dei bimbi. Facciamo il punto sui nuovi vaccini».



Antiveleni

Un opuscolo per la prevenzione delle intossicazioni infantili, dedicato a bambini, genitori, educatori e insegnanti viene pubblicato a cura del Gruppo 8 del Distretto Rotary 2041 di Milano in collaborazione con il Centro Antiveleni - Ospedale Niguarda.

re con preparati di ferro, acido folico e tranferrina, l'enzima che trasporta il ferro dallo stomaco in circolo. Cereali integrali ricchi di aminoacidi insieme a piselli, fagioli e lenticchie sono un'ottima fonte di proteine. Alimenti a base di soia, tofu, tempeh o miso sono una valida alternativa proteica. Carciofi, broccoli e arance sono ricchi di calcio come pure fichi secchi, sesamo e semi oleaginosi.

Passeggiate

La vitamina D si assume passeggiando all'aria aperta o dai cereali arricchiti. Gli antisolari con protezione superiore a otto ne impediscono la sintesi. La vitamina B12 può essere assimilata da soia, hamburger vegetariani arricchiti e prodotti vegetali fermentati come il tempeh. Di acidi grassi omega3 ne sono ricchi olio di lino, noci, soia, olio di semi di arachidi ed extravergine di oliva, verdure selvatiche e alghe marine, utili come fonte naturale di iodio. Una dieta prevalentemente vegetale non genera carenze in gravidanza ed è in grado di prevenire stipsi, emorroidi, diabete gestazionale, gonfiore e affaticamento renale.

Fiammetta Trallo

Tommaso C., 42 anni, medico, insieme a noi per

**RENDERE
L'EPATITE C
"STORIA"**

janssen

...per un mondo senza epatite C