

la nostra bocca. Non solo in termini di gusto ma, soprattutto, in termini di salute perché un'alimentazione scorretta e il consumo eccessivo di alcuni cibi e sostanze può provocare fastidiosi problemi ai nostri denti. Come le carie, che altro non sono che infezioni pro-

momento che lo sviluppo e la proliferazione di questi batteri è favorito dai residui di cibo che rimangono negli interstizi tra i denti, è importante associare ad una corretta igiene orale anche un'alimentazione corretta.

«Per capire quali siano gli ali-

na dei denti, formando la cosiddetta placca batterica. Come tutti gli organismi viventi, anche i batteri hanno bisogno di cibo per sopravvivere. Per questo motivo i batteri trovano terreno fertile nei residui alimentari che rimangono tra i denti. In particolare le

carosio, il glucosio e i derivati industriali. Tuttavia non basta limitare l'assunzione diretta di zucchero per prevenire la carie. Ed ecco perché si parla di alimentazione corretta e non solo di eliminare sostanze dolci. «Per combattere il formarsi delle carie è neces-



Una seduta dal dentista

aprile, il Servizio di Odontologia promuove l'igiene orale su prenotazione, un'ablazione del tartaro a tutti gli adulti, o una lezione di igiene orale. Per informazioni, è possibile telefonare allo 035.420.41

# Il benessere fisico si mantiene camminando

L'Asl di Bergamo è in prima linea con un'incisiva opera di prevenzione svolta su più fronti

È finalmente primavera! Insieme alla natura si sveglia anche nei più il desiderio di gettarsi alle spalle il torpore fisico dell'inverno. Complice l'aumento delle temperature e l'allungarsi delle giornate, si accresce il desiderio di rispolverare la vecchia bici o i pattini in linea lasciati per mesi in soffitta.

Eppure anche quest'anno le attendibili statistiche, elaborate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, mostrano uno spaccato della popolazione italiana vittima di una preoccupante e sempre più diffusa inclinazione alla sedentarietà. Purtroppo è ormai noto che il rinunciare ad un costante, seppur moderato, esercizio fisico costituisce uno dei fattori di rischio per lo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle che gravano sull'apparato cardiovascolare. Il poco movimento concorre, inoltre, all'aumento della pressione sanguigna e del grasso corporeo e, contribuisce al peggioramento del glucosio nel metabolismo.

## Cosa fare?

Indossare una tuta, un paio di scarpe da ginnastica per una bella corsa a perdifiato può bastare? La parola d'ordine è «costanza». Nell'attività fisica, come spesso nella vita, è proprio la costanza quella che premia. Importante, insomma, non è l'intensità del momento atletico ma la sua ripetizione nel tempo. Non è necessario impegnarsi in faticose sessioni di palestra o interminabili partite di tennis, basta anche non farsi sfuggire l'occasione di fare movimento in ogni momento della propria giornata. Bisognerebbe imparare a

cogliere nelle normali attività quotidiane le opportunità per fare un po' di esercizio. Secondo le più recenti indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, infatti, per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.

## Basta davvero poco

In questa definizione rientrano chiaramente non solo le attività sportive tradizionalmente intese, ma anche camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare con i propri figli, fare giardinaggio e persino eseguire lavori domestici. Attenzione: un significativo contributo alla salute potrebbe essere già garantito dalla scelta del mezzo per spostarsi fra i luoghi tipici delle proprie attività quotidiane. Raggiungere a piedi il luogo di lavoro, accompagnare i propri figli a scuola senza utilizzare l'automobile, rinunciare all'ausilio dell'ascensore, compiere i propri acquisti passeggiando, condurre il proprio cane per un itinerario un po' più lungo del solito: tutte modalità che già molto potrebbero influire sullo stato di salute.

Per cui non ci sono più scuse: tutti noi possiamo trovare del tempo per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per aiutarci a mantenere uno stato di benessere migliore.

## I benefici

Ecco alcuni benefici effetti che rendono intuitivo quanto possano giovare anche soli 30 minuti di attività fisica al giorno, praticata con regolare intensità, per almeno cinque volte a settimana:



Un «gruppo di cammino» lungo un sentiero di campagna

## Per saperne di più

# Occasione utile per socializzare

Molti e diffusi in tutto il territorio provinciale i progetti con cui Asl Bergamo concorre a contrastare la sedentarietà. Fra i più noti: «Piedibus», grazie al quale centinaia di bambini vengono accompagnati ogni giorno a scuola camminando sotto la guida di genitori volontari; «Gruppi di Cammino», realtà presenti in quasi la metà dei Comuni della Provincia, che puntano a individuare nel camminare insieme un'importante tappa per il benessere fisico e sociale della persona. Il gruppo di cammino non è solo un'occasione per compiere in compagnia percorsi all'interno del tessuto cittadino, ma favorisce la partecipazione sociale dei singoli all'interno del proprio contesto di riferimento, oltre a contribuire a sviluppare la cultura locale della salute. È un'opportunità anche per cogliere le bellezze del territorio, condividendo esperienze di vita con i propri compagni di passeggiata. Ben 125 ad oggi i Gruppi attivi nei Comuni della nostra Provincia. Per conoscere e contattare i Gruppi di Cammino attivi sul territorio è possibile chiamare il Numero Verde di Asl Bergamo 800.447.722 o collegarsi al gruppo Gruppi di Cammino Bergamo @groups.facebook.com raggiungile nella pagina Facebook di Asl Bergamo.

- riduzione del 50% del rischio di sviluppare malattie cardiache, tumori del colon o diabete di tipo 2, con diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache;

- diminuzione del rischio fino al 50% dell'osteoporosi, dei rischi di frattura dell'anca nelle donne, con conseguente riduzione dei dolori alla bassa schiena;

- riduzione dell'ipertensione;
- notevole riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine;

- prevenzione di comportamenti a rischio, specialmente tra bambini e giovani, derivati dall'uso di tabacco e di alcol, diete non sane ed atteggiamenti violenti;

- diminuzione del rischio di obesità ed effetti, fino al 50%, di calo del peso;

- benefici sulla salute generale della persona ed in particolare per l'apparato muscolare e scheletrico.

## Le «promozioni» dell'Asl

Proprio per tutti questi motivi Asl Bergamo, per realizzare concreti obiettivi di prevenzione sulla salute dell'intera comunità, è impegnata in campagne di promozione per diffondere la cultura del movimento, quale espressione di uno stile di vita sano. Uno staff di professionisti di diverse specialità mediche, dei Servizi di Promozione alla Salute e di Medicina Preventiva di Comunità, collabora con la popolazione a compiere attività fisica. ■

# Pressione alta: Attenti ai cibi «insospettabili»

Colpisce circa il 33% degli uomini e il 31% delle donne, esponendoli a un maggior rischio di infarto e ictus. È l'ipertensione, vera epidemia dei nostri tempi.

Nemico numero uno, almeno a tavola, come molti ben sanno il sale. Forse però non tutti sanno che il sale si nasconde, a sorpresa, anche in alimenti insospettabili. E così, senza accorgersene, se ne assume più del necessario. «La dose quotidiana ideale non dovrebbe superare i 5 grammi di sale da cucina, che corrispondono a circa 2 grammi di sodio, ovvero quelli contenuti in 3 cucchiaini rasi. In realtà, in media, ne consumiamo il doppio» dice il professor Flavio Doni, responsabile dell'unità di cardiologia e unità coronarica del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg). «E non si tratta solo del sale che aggiungiamo per insaporire i cibi, più facilmente «controllabile», ma anche di quello contenuto in gran parte degli alimenti che consumiamo quotidianamente. Non solo carni insaccate e salumi, formaggi stagionati, salse e salsine, sandwich, cibi in scatola, ma anche in cibi a cui di solito non si pensa».

## Dottor Doni, innanzitutto, quando si può parlare di pressione alta?

I valori della pressione arteriosa variano con l'età e nel corso della giornata, risultando più alti al risveglio, aumentando in caso di sollecitazioni fisiche ed emotive. La definizione di limiti netti, quindi, può risultare arbitraria. In ogni caso, è desiderabile una pressione arteriosa con valori inferiori a 140/90 mmHg.

## Quali sono i cibi «insospettabili» a cui fare riferimento?

Crackers, grissini, ma anche biscotti, merendine, e cereali per la prima colazione. Forniscono più sale di quanto si possa immaginare, anche perché, a differenza ad esempio degli insaccati, li mangiamo quasi tutti i giorni e in quantità più elevate. Basti pensare che un cornetto semplice contiene più o meno la quantità di sale di una scatoletta di tonno. Tra i cibi ancora più «insospettabili» ci sono le caramelle in cui il sale viene usato per esaltare il sapore e persino molti dessert gelatinosi che possono contenere più sodio



Il prof. Flavio Doni

della bresaola.

## Cosa fare allora per cedere?

Leggere sempre attentamente le etichette: il sodio si trova in molti alimenti con altri nomi tammato di sodio (il più comune ingrediente dei dadi di condimento) e benzoato di sodio (comune nelle salse, nei condimenti, nelle margarine) e citrato di sodio.

## Cosa si può usare in alternativa?

In alternativa si può usare il sale iposodico (cloruro di sodio) o il potassio (potassio cloruro) o le erbe aromatiche (origano, rosmarino, timo) per insaporire i cibi. Anche l'aceto e il limone possono essere usati per dare sapore ai cibi.

*Sono cracker, grissini, biscotti, merendine e cereali*

Si, se ha un alto contenuto di sodio, può essere dannoso per la salute. Per questo è sempre meglio attendamente le etichette e privilegiare acque con un contenuto di sodio inferiore a 100 mg per litro.

## Oltre a un'alimentazione equilibrata, cosa si può fare?

Nelle forme più lievi di pressione alta (130/85 mmHg) esistono alcune misure particolarmente efficaci per ridurre la pressione, la limitazione dell'assunzione di alcol e del fumo. Diverse no dimostrate che la pratica di un esercizio fisico regolare (semplice passeggiata o corsa) aiuta a tenere la pressione sotto controllo. Quando le misure non si rivelano sufficienti, è giustificato il passaggio ai farmaci, da valutare caso per caso, insieme al proprio