

Stammi Bene

I consigli del medico

PATOLOGIE ARTERIOSE E VENOSE: MUOVERSI FA SEMPRE BENE, CON LA GIUSTA PRUDENZA

“**N**o me movo da casa dal lockdown, me fio me porta el magagnar a casa”. Quante volte ho sentito dire queste frasi dai pazienti più anziani. Quando chiedo perché, invariabilmente segue una faccia un po' sorpresa: in fin dei conti faccio il medico e dovrei saperlo. “Dotor ghe xe el covid”. Ed aggiungo “e po’, dove vado, che se tutto sarà”. In genere poi chiedo come si sentono e invariabilmente non bene anche dal punto di vista dell'umore (“zo de caena”); non uscire mai di casa, non vedere più nessuno influisce negativamente sull'umore. Se poi li visito e trovo le gambe più gonfie, noi medici diremmo edematose, e domando se si muovono poco mi viene risposto: “Dottor passo dal divano al letto”.

Bisogna partire da un presupposto ovvero che tutto ciò che non è naturale prima o poi si ritorce contro di noi e l'homo sapiens è nato per muoversi e camminare (homo sapiens: cacciatore e raccoglitore, diceva la Treccani). È chiaro che il movimento fa bene, migliora la pressione arteriosa, influisce su glicemia, colesterolo, peso, ma inoltre ci sono alcune patologie che, se non ci muoviamo, sono destinate a peggiorare velocemente. I pazienti che hanno queste patologie devono considerare il movimento come parte integrante della cura e, se non fatto, il peggioramento è molto probabile. Tra queste, quelle con cui mi confronto ogni giorno sono le patologie arteriose e venose. Come esempio noi consigliamo ai pazienti con arteriopatia agli arti inferiori di camminare per almeno 30 minuti al

giorno. Questa patologia fa sì che arrivi meno sangue, quindi meno ossigeno ai muscoli. È una malattia comune che colpisce il 20% dei soggetti di età superiore a 75 anni. L'attività fisica ha molti effetti positivi sul flusso ematico, sul muscolo e metabolismo e sul fisico in generale. Dalla parte opposta l'immobilità facilita un peggioramento della situazione.

Per non parlare poi delle patologie venose, dalle vene varicose alle trombosi e alle embolie polmonari. Sappiamo che le vene varicose peggiorano con la stasi, ma la scarsa mobilità è una delle cause delle trombosi (ovvero del formarsi di trombi, coaguli) nella circolazione. Bisogna tener presente che il tromboembolismo venoso è frequente nella popolazione anziana. Se poi abbiamo avuto già una trombosi e passiamo il nostro tempo dal letto alla poltrona sarà più facile che si manifesti una recidiva. Come possiamo, allora, riuscire a combinare queste esigenze di movimento con le cautele dovute alla presenza di una pandemia? Dobbiamo, come sempre, cercare di salvare capra e cavoli: dobbiamo muoverci, ma adottando la giusta prudenza, adoperiamo le mascherine e il distanziamento, evitiamo gli assembramenti... Ma questo non vuol dire non passeggiare più, non vedere più il cielo o salutare alla giusta distanza una vecchia amica. Ancora meglio: crearsi dei percorsi a seconda dei propri interessi e farne magari un calendario evitando gli orari e i luoghi più affollati, come i supermercati. Quindi in soldoni: prudenza, ma movimento.



di Roberto Parisi, internista angiologo Ospedale Santi Giovanni e Paolo, Ulss 3 Serenissima

Ci sono alcune patologie che, se non ci muoviamo, sono destinate a peggiorare velocemente.

I pazienti che hanno queste patologie devono considerare il movimento come parte integrante della cura

in collaborazione con



più originali, chiari ed efficaci riceveranno dei premi in denaro da spendere in materiale scolastico.

I tre incontri pomeridiani si tengono il 12 febbraio, il 5 e il 19 marzo. Venerdì 12 febbraio, in particolare, intervorrà il Patriarca per riflettere sul primo tema, quello della dignità.

Il concorso, invece, avrà inizio dal mese di aprile per concludersi con una premiazione prima della fine dell'anno scolastico.

«Come Fondazione Marcianum abbiamo scelto di proporre un progetto scolastico, in questo particolare periodo storico, perché pensiamo possa essere il momento giusto per approfondire alcuni valori che rischiano, sempre più, di essere messi in discussione a causa delle difficoltà che stiamo vivendo», afferma il Presidente della Fondazione, Roberto Crosta. «Tre parole attuali: la dignità come premessa di ogni discussione legata alla libertà e all'uguaglianza, la democrazia come cardine della nostra Costituzione e protagonista costante dell'attualità e, infine, l'informazione come diritto alla base di ogni stato democratico e della libertà di espressione. Un progetto - sottolinea Crosta - che siamo orgogliosi di dedicare ai ragazzi e che si inserisce perfettamente nel percorso della Fondazione Marcianum che, nonostante questi mesi di distanziamento forzato, è riuscita a proporre attività seguite e ricche di spunti per la comunità».

Il progetto si inserisce perfettamente anche nella didattica a distanza e si chiuderà con un concorso che impegnerà gli studenti partecipanti nella realizzazione di uno spot con protagonista una delle tre parole analizzate. Gli spot saranno esaminati da una giuria competente e quelli con i messaggi

“Le Parole Della Nostra Costituzione” è un progetto di educazione civica che la Fondazione Marcianum di Venezia sta proponendo per le scuole secondarie di secondo grado della regione Veneto.

Un progetto che vede al centro la Costituzione italiana e, in particolare, tre delle sue parole: dignità, democrazia, informazione.

Le classi aderenti al progetto riceveranno 3 video-interviste con protagonisti tre esperti, uno per ogni intervista, impegnati in un dialogo-confronto con alcuni studenti; per la dignità interverrà il magistrato Giacomo Ebner, per la democrazia il giudice della Corte Costituzionale Luca Antonini e per l'informazione Paolo Possamai, giornalista e direttore di NordEstEconomia.

Dopo aver ricevuto le interviste, le classi potranno partecipare ad un ulteriore incontro di approfondimento pomeridiano previsto il venerdì seguente in cui saranno presenti altri testimonial legati alle parole analizzate e il Patriarca Francesco Moraglia che offrirà agli studenti anche il punto di vista della dottrina.

Il progetto si inserisce perfettamente anche nella didattica a distanza e si chiuderà con un concorso che impegnerà gli studenti partecipanti nella realizzazione di uno spot con protagonista una delle tre parole analizzate. Gli spot saranno esaminati da una giuria competente e quelli con i messaggi

BREVI

HABACUS DONA 5MILA EURO A DUE SCUOLE VENEZIANE PER COMPRARE LIBRI

Habacrus, la start-up italiana che opera nel campo della finanza a servizio dell'istruzione, ha donato a due scuole primarie di Venezia due voucher da 2.500 euro ciascuno, destinati all'acquisto di libri per le biblioteche dei due plessi. I voucher, erogati alla Scuola Duca D'Aosta e alla Scuola Gaspare Gozzi dell'Istituto Comprensivo Dante Alighieri, verranno spesi nella storica libreria Toletta di Venezia. L'iniziativa permette alle scuole di arricchire l'offerta delle loro biblioteche acquistando 400.500 volumi: i primi ordini sono già stati inoltrati e i libri