

VIVERE SANI

Viviana Persiani

ALIMENTAZIONE CON LE STELLETTE

«Razione K» ad hoc per i militari in operazioni civili

Allo studio la giusta provvista di viveri per i soldati impegnati nelle aree colpite da terremoti e alluvioni

Il recente dibattito su «L'evoluzione dell'alimentazione dei soldati: dalla Prima guerra mondiale alla razione K», promosso a Milano dallo Stato Maggiore dell'Esercito, ha affrontato il tema dell'importanza di una sana ed equilibrata alimentazione nelle Forze armate. I vari interventi hanno permesso di compiere un percorso attraverso l'evoluzione della dieta del soldato, dal periodo militare fino ai tempi moderni, partendo dal concetto di logistica e non solo dal punto di vista bellico. Questo termine, infatti, si può declinare anche per definire l'operazione finalizzata al reperimento dei viveri.

«La Prima guerra mondiale - spiega il generale Stefano Rega - ha rappresentato per l'Esercito un grande e ambizioso banco di prova che ha permesso di gettare le basi per una moderna logistica dei viveri. Importanti sono state le innovazioni dal punto di vista dei principi logistici e tecnologici». Al di là della pura movimentazione del cibo, l'intervento del professor Antonino De Lorenzo, uno dei più importanti studiosi di nutrizione e di dieta mediterranea, direttore della Scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione all'Università di Roma-Tor Vergata è stato fonda-

mentale per comprendere come «la *governance* della transizione nutrizionale, da parte delle strutture che si occupano di sanità pubblica, debba essere orientata verso indicazioni efficaci e salutari nell'azione di contrasto alle malattie cronico-degenerative».

Dalle parole del professore si evince la proposta di adottare, in epoca di pace, la dieta mediterranea promuovendo stili di vita ideali per il benessere. L'attenzione rivolta allo stato di salute delle forze militari prevede anche l'adozione, sia per la selezione sia per il reclutamento, dell'indicatore «Massa metabolicamente Attiva» ovvero il rea-



La veloce pausa pranzo con la «razione K» di alcuni soldati

le superamento del mero rapporto peso/altezza.

Ma quali sono i criteri di nutri-

zione dei soldati in battaglia? Si parla di «razione K», ovvero quella che i militari chiamano

razione viveri speciale da combattimento; fu inventata negli anni '40 e il suo nome riprende l'iniziale del suo inventore, il medico americano Ancel Keys, che creò un rancio bilanciato e completo da trasporto per i paracadutisti, ispirandosi alla dieta mediterranea appunto, del quale divenne il primo divulgatore. Come si presenta, oggi in Italia, la «razione K»?

Le Forze armate hanno naturalmente modificato, nel corso del tempo, la composizione della «razione K». Quella che si distribuiva per più e più giorni durante la Seconda guerra mondiale era composta da una scatola di carne e da 500 grammi di gallette. Fisiologico, dunque, a un certo punto, il sopravvenire della necessità di variazione per garantire il benessere psicofisico del militare e, di conseguenza, anche delle sue performance sul campo. Ecco perché la «razione K» di oggi offre il giusto apporto nutrizionale per chi affronta situazioni di forte stress fisico e psicologico. «Stiamo studiando insieme all'Esercito nuove forme di «razioni K» - conclude De Lorenzo - ma non soltanto per i soldati sul campo di battaglia. Ora prendiamo in considerazione le «razioni K» da usare in caso di improvvise calamità naturali, come terremoti, alluvioni e altri eventi».

RIPOSO NOTTURNO

Dormire bene: il ruolo della Melatonina

I ritmi frenetici della vita moderna mettono a dura prova il nostro organismo, generando spesso insonnia e stress. La Melatonina contenuta in Melatonina+ Forte 5 Complex e Valeriana Act® con aggiunta di Escolzia, Triptofano, Nicotina, Griffonia, Vitamina B1 e di estratto secco di Valeriana (45 mg per dose), contribuisce al nostro benessere quotidiano migliorando il ritmo sonno-veglia, diminuendo la sensazione di stress ed alleviando gli stati ansiosi.

Melatonina+ Forte 5 Complex e Valeriana Act® è un integratore alimentare notificato al ministero della Salute utile per tutti coloro che vogliono migliorare la qualità del proprio riposo senza utilizzare medicinali.

In vendita in farmacia e parafarmacia nel formato convenienza da 60 compresse a soli 9,90 euro.

Tutte le informazioni si trovano sul sito Internet: www.linea-act.it/insonnia

IMMUNONCOLOGIA

Approvato un farmaco per la cura dei tumori di polmone e rene



Il dottor Luis Paz-Ares, dell'Hospital Universitario Doce de Octubre di Madrid

Buone notizie dal fronte dell'immunoncologia. La Commissione Ue, dopo l'approvazione nel trattamento del melanoma avanzato, ha approvato l'impiego del farmaco *nivolumab* in monoterapia anche nei pazienti affetti da tumore del polmone non a piccole cellule non squamoso (in aggiunta a quello squamoso), precedentemente trattati con chemioterapia. L'utilizzo di questo inibitore del checkpoint immunitario PD-1 (una delle vie «regolatorie» del sistema immunitario cruciali per mantenere una tolleranza al self e modulare durata ed estensione della risposta immunitaria), commercializzato da Bristol-Myers Squibb, ha dimostrato importanti benefici in un esteso programma di studi clinici. «L'approvazione estende la disponibilità di *nivolumab* come opzione di trattamento a un più ampio numero di pazienti. L'istologia non squamosa rappresenta la maggioranza delle diagnosi di questo tumore», fa notare il dott. Luis Paz-Ares, dell'Hospital Universitario Doce de Octubre di Madrid. Che aggiunge: «*Nivolumab*, inoltre, è l'unico inibitore del checkpoint immunitario PD-1 approvato che ha dimostrato un beneficio di sopravvivenza rispetto allo standard di cura, indipendentemente dall'espressione di PD-L1. Questo permette ai medici di offrire il trattamento con *nivolumab* ai pazienti, precedentemente trattati con la chemioterapia, senza bisogno di effettuare prima il test del biomarcatore per determinare l'espressione di PD-L1». La Commissione Ue ha approvato *nivolumab* in monoterapia anche per una nuova indicazione in pazienti adulti con carcinoma a cellule renali precedentemente trattati. «In Bristol-Myers Squibb - commenta Emmanuel Blin, vicepresidente senior della casa farmaceutica - siamo impegnati per rendere disponibili nuove opzioni terapeutiche per aiutare un numero sempre maggiore di pazienti. In meno di un anno abbiamo esteso l'approvazione di *nivolumab* in Europa a tre diversi tipi di tumore avanzato»

RCE

» di Jason Motta Jones*

Nausea?

puoi vincerla

SENZA MEDICINALI!

I bracciali P6 Nausea Control® Sea Band® MAMA sono un metodo contro la **Nausea in Gravidanza**.

Semplici da utilizzare, agiscono rapidamente applicando il principio dell'

acupressione che permette di **controllare nausea e vomito senza assumere medicinali**.

Sono in tessuto **Ipoallergenico, lavabili e riutilizzabili oltre 50 volte**.

Disponibili anche per nausea da viaggio nella versione adulti e bambini

P6 Nausea Control® Sea Band®.

L'ORIGINALE

IN FARMACIA E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. 06/07/2015
 Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com

La nostra bocca

Quel morso doloroso al ghiaccio Come spazzolare i denti



Tanti amici e pazienti riferiscono di aver fastidio o addirittura male quando inspirano aria fredda o mangiano cose fredde. Iniziano allora una serie di *escamotage* per ovviare il problema: bere acqua a temperatura ambiente, lavarsi i denti con acqua tiepida, evitare gelati o ghiaccioli. La prima preoccupazione è la carie... Ah! Non pensiamo sempre al peggio. Una visita specialistica potrà chiarire la natura di questo «fastidio». Spesso questo disturbo è legato a una tecnica di spazzolamento dei denti errata che viene effettuata con movimenti orizzontali. Questi movimenti solitamente effettuati con una pressione eccessiva fanno aprire le setole dello spazzolino con conseguente danno allo smalto e alle gengive.

Le setole dello spazzolino devono iniziare a rovinarsi dopo tre mesi ed è solo allora che lo spazzolino va cambiato. Si creano allora a livello dei colletti dentari delle erosioni dello smalto indotte dall'azione dello spazzolino. L'assottigliamento dello smalto fa sì che gli stimoli termici siano percepiti come fastidiosi perché uno strato di protezione del dente viene meno. Esistono diversi tipi di trattamento di questa problematica, ma il primo *step* fondamentale è quello di ridurre la tecnica di spazzolamento con l'igienista dentale per evitare che il problema perduri o peggiori. Si potranno poi optare per diverse soluzioni in base alla gravità funzionale ed estetica delle erosioni. Queste vanno dall'utilizzo di balsami a base di sali minerali e fluoro, otturazioni che sigillano le erosioni, fino a interventi di chirurgia plastica gengivale per ripristinare funzione ed estetica dei denti coinvolti. Con l'avvicinarsi dell'estate si potrà così godere di un buon ghiacciolo alla frutta senza dover strizzare gli occhi o torcere il naso per il mal di denti.

*Prof. a.c. Università di Milano