

Vivere meglio

Occhi puntati al cielo nella notte tra il 27 e il 28 settembre per non perdere un attimo dell'eclissi di Luna, quarto appuntamento di un ciclo cominciato lo scorso anno. Il nostro satellite si troverà nel punto più vicino alla Terra: per questo apparirà non solo più grande del solito, ma anche rosso, a causa del filtro dell'atmosfera.

F.I.



PREVENZIONE

Influenza: meglio prepararsi in (largo) anticipo

L'autunno è alle porte, è tempo di pensare all'influenza che verrà: quest'anno dovremo vederla con una variante del virus H₃N₂, il ceppo H1N1 in circolazione già lo scorso inverno, e con un nuovo tipo di virus B. Per affrontarli al meglio, dal primo ottobre sarà disponibile in farmacia la guida *Influenza a 36 (o)°*. *Tutto quello che c'è da sapere per stare bene*. Prima raccomandazione, rafforzare la risposta immunitaria con integratori che contengano vitamine del gruppo B, metalli come lo zinco o preparati a base di erbe come *echinacea* e *acerola*. «Tutte queste sostanze aumentano le difese favorendo la produzione di anticorpi e l'attività dei linfociti» spiega Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università di Milano (*unimi.it*). «Una sana alimentazione apporta una buona quantità di preziosi oligoelementi, ma anche i supplementi possono essere utili e il farmacista può consigliare il più adatto. L'importante è non crederli un'alternativa al vaccino, la prima difesa». Ancora più efficace se la risposta immune è potenziata. «E il cambio di stagione, quando sbalzi di temperatura e stress la mettono sotto attacco, è il momento giusto per rinvigorirla» dice Gianni Bona dell'Università di Novara.

Elena Meli



150

i centri in cui, il 10 ottobre, si potranno avere consulenze gratuite e informazioni durante l'Obesity Day (*obesityday.it*). L'11, invece, si organizzeranno passeggiate nei parchi contro i chili di troppo. **E.M.**

28

mila (e 483) i beni culturali che si trovano in aree a rischio alluvioni, secondo l'annuario Ispra sui dati ambientali. La maggioranza è in Liguria e nel bacino del Po. Altri 14 mila sono esposti a frane. **M.F.**

5

mila i feti risultati affetti da spina bifida ogni anno in Europa: metà si potrebbero evitare se le future madri assumessero le giuste dosi di acido folico. In Europa non sono ancora stati introdotti cibi arricchiti. **A.S.**

750

sementi di patata sono stati messi al sicuro nel deposito sotterraneo globale dei semi di Svalbard, la più importante banca fitogenetica del mondo, creata nel 2008 a Nord del Circolo Polare Artico. **S.M.**