

## LE CIPOLLE



Molte attività curative delle cipolle erano ben note sin dai tempi degli antichi egiziani. Sono tra gli ortaggi più ricchi di flavonoidi antiossidanti, antinvecchiamento e tra di essi si segnala la quercetina. Le cipolle fluidificano il nostro sangue, prevengono la formazione di coaguli

(causa di infarti e ictus) e per questo sono considerate "salva vita". I composti solforati delle cipolle, insieme ai flavonoidi, svolgerebbero anche una certa attività antitumorale (per colon, stomaco e prostata). Sono inoltre riconosciute proprietà antipertensive, diuretiche, anticolesterolo,

microbicide e antiglicemiche. Le cipolle rosse si distinguono per il sapore più gradevole e perché sono più facilmente digeribili. Purtroppo la cottura prolungata e le alte temperature (frittura) possono distruggere in gran parte le sostanze benefiche.

## MENINGITE E VACCINAZIONE



### Come mai anche nel 2016 prosegue la diffusione di casi gravi di meningite, soprattutto in Toscana?

Sono 5 i casi, al momento in cui scriviamo, che si sommano ai 38 del 2015, di cui 7 mortali, per la maggior parte dovuti al temuto meningococco di gruppo C. Numeri contenuti, rispetto al totale della popolazione, ma che destano allarme perché i casi sono superiori di 2-3 volte agli anni precedenti e per la particolare aggressività della malattia. Un trend, secondo le analisi

della Regione, e dei tecnici dell'Istituto superiore di sanità, legato a una particolare combinazione di virulenza del ceppo coinvolto e di alto numero di portatori sani: persone che albergano il batterio nelle vie aeree, senza sviluppare la malattia, ma che sono in grado di trasmetterla a soggetti più recettivi. La risposta del Servizio sanitario regionale è vigorosa: vaccinazione gratuita a tutti i cittadini fino a 45 anni, indagini serrate su ogni caso e profilassi antibiotica completa ai

contatti. È soprattutto sulla vaccinazione che si gioca la corsa contro il tempo per scongiurare l'insorgere di un'epidemia: l'unica forma di prevenzione è impedire al batterio di circolare. L'adesione non è ottimale, per diffidenza, pregiudizi, cattiva informazione. Ma è una questione di responsabilità che interroga tutti: la qualità della salute collettiva dipende in larga parte dalle scelte come singoli.

## MUSICA MAESTRO!



Gli ultimi regali di compleanno ricevuti dal piccolo Michele sono stati per lo più musicali, chitarra, pianola, terribili tamburelli e maracas. Ormai abbiamo capito che nostro figlio ha il ritmo che scorre nelle vene. Fin da piccolissimo lo ascoltavamo addormentarsi e

risvegliarsi con una dolce cantilena; adesso che ha 3 anni da quando mette piede in macchina non possiamo evitare di ascoltare tutte le hit dello Zecchino d'Oro. E via a cantare con lui in coro o a lasciargli la scena quando ci zittisce per cimentarsi da solista. Avremo fatto nascere questa passione

grazie alla musica sparata dalle cuffie direttamente sul mio pancione? Dicono sia un toccasana per il feto, anche se mi sono adeguata alle scelte non proprio ortodosse di mio marito; nella compilation oltre a Mozart o Vivaldi comparivano anche Dave Matthews, Pearl Jam e Led Zeppelin...