

L'ANGURIA



L'anguria è il dissetante naturale ideale. Ha sali minerali, potassio, ferro, calcio, è povera di sodio e può essere consumata, pertanto, anche da chi soffre di ipertensione. Possiede vitamina A, C, tiamina, riboflavina, niacina. Da sottolineare la presenza di licopene

che conferisce all'anguria il tipico colore rosso. Ha proprietà antinfiammatoria, è molto diuretica, giova a chi soffre di cistite. Contiene circa il 95,5% di acqua e ha un modesto apporto calorico di circa il 16% e un piccolo contenuto di zucchero, circa il 3,4%.

Per potere scegliere l'anguria al punto giusto di maturazione, si deve battere con le nocche della mano: se rimbomba, è pronta; se invece ha un suono ottuso, è ancora acerba. Si tenga presente che è indigesta mangiata dopo i pasti perché diluisce i succhi digestivi.

EDUCAZIONE SANITARIA

VOLONTARI NEI PRONTO SOCCORSO



Spesso chi accompagna un paziente e rimane in attesa nei Pronto soccorso è un vero e proprio *caregiver*, in grado di contribuire attivamente a prendersi carico di lui. Oggi in molti ospedali del nostro Paese si diffondono percorsi di accoglienza molto articolati, che coinvolgono personale volontario non sanitario, debitamente formato, operante a fianco dei sanitari, per facilitare il contatto fra il paziente e i suoi *caregiver*; a questi, durante l'attesa, vengono garantiti il

confronto con il medico e le informazioni sull'andamento delle cure. Accade in progetti come quello attivato da anni presso gli Ospedali Riuniti di Cremona con la Onlus "Siamo Noi", o il recente percorso "Ti Abbraccio", avviato con il supporto dell'Avo presso l'Ospedale Apuane di Massa dell'Asl Toscana Nord Ovest. Qui l'approccio, messo a punto con il contributo della UO di Psicologia Ospedaliera, mira ad attivare e potenziare gli effetti della relazionalità fra sanitari e utenti,

con importanti risvolti in termini di efficacia del trattamento, soddisfazione, riduzione del contenzioso e miglioramento del rapporto fra la cittadinanza e i servizi sanitari. Un modo per rendere il Pronto soccorso un luogo non solo più efficiente e sicuro, ma anche più umano e orientato alla persona: come recita lo slogan del progetto "Ti Abbraccio", è qui che si trova "il cuore dell'accoglienza."

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

IL COCCODRILLO COME FA?



Dico la verità, non ero pronta a confrontarmi con i gusti delle nuovissime generazioni in fatto di musica. E, comunque, non avrei mai immaginato di ascoltare, alle feste di compleanno dei bambini, tormentoni come quelli di Rovazzi, *Andiamo a comandare o Tutto molto interessante*, il cui ritornello mio figlio

di 4 anni canta a cuor leggero (non lo cito, ma so che avete afferrato il concetto). Finché conoscono a memoria *Occidentali's Karma* – brano interessante, ma che ne possono capire? –, non mi pongo il problema, ma la domanda che sorge spontanea è come mai noi genitori proponiamo ai

bimbi brani con un target d'età ben più alto? Le canzoni sono forse indice del fatto che li vorremmo già grandi perché lo sforzo di tornare bambini con loro ci sembra troppo impegnativo? Scusate la morale, chiudo con le emblematiche parole di una mamma durante una festa: «Aridatece lo Zecchino d'Oro!».

di **Luigia Coletta**