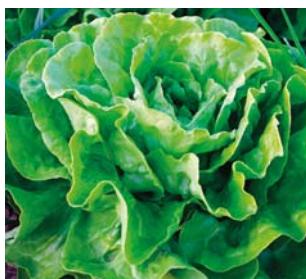


## LA LATTUGA



La lattuga possiede molte proprietà benefiche per la nostra salute: è antiossidante, sedativa, diuretica, disintossicante, antidiabetica. Le persone che mangiano molta lattuga hanno meno probabilità di sviluppare il diabete 2. È consigliabile consumarla sempre cruda perché così mantiene tutte le

sue proprietà. Il nome latino *lactuca* deriva dalla parola latte, significa piena di latte perché questo ortaggio è ricco di una sostanza lattiginosa, il cosiddetto lactucario, che è stato oggetto di molti studi che hanno rilevato che ha sul nostro organismo una potente azione sedativa. Consumata

nel pasto serale è un aiuto per alleviare lo stress della giornata e favorire il sonno. Le foglie contengono anche vitamina A e la sua cellulosa favorisce il transito intestinale. Secondo alcuni studi la lattuga potrebbe svolgere una certa azione antitumorale per l'intestino.

## EDUCAZIONE SANITARIA

## CANCRO E SANITÀ RESPONSABILE



Promozione degli stili di vita favorevoli alla salute, screening e diagnosi precoci, potenziamento dell'investimento sulla prevenzione e presa in carico del paziente con reti interdisciplinari di professionisti: ecco la strategia descritta nel Rapporto sullo stato dell'Oncologia in Italia, presentato al Senato dall'Associazione italiana di oncologia medica. Apprezzabile l'approccio al cancro come patologia cronica, la cui insorgenza e sviluppo dipendono da

molte fattori, prevenibili con le scelte giuste. La prevenzione è capace di portare enormi benefici in termini di vite umane e importanti risvolti economici: fino al 40% delle neoplasie maligne (circa 146 mila casi ogni anno) potrebbe essere evitato adottando stili di vita sani, applicando normative per il controllo dei cancerogeni ambientali, implementando gli screening. Ad oggi, solo il 4,2% della spesa sanitaria è investita in

di Spartaco Mencaroni

prevenzione, contro il 5% dichiarato nei Lea. Se si incrementasse la spesa pubblica di circa 1 miliardo di euro, il risparmio per le cure non più necessarie supererebbe i 7 miliardi. Infine colpisce la valorizzazione della interdisciplinarietà e della relazionalità delle cure: il medico oncologo è definito nel rapporto un "costruttore di ponti" tra specialità differenti. Un approccio di cui tutta la medicina sente profondamente necessità.

spartacomencaroni@gmail.com

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

## TEMPO DI CENTRI ESTIVI



Spesso risulta un vero problema la fine della scuola per tutti i genitori che racimolano ferie per una o due settimane ad agosto... E da luglio a settembre i figli dove li metti? Nel nostro caso, a luglio come d'altronde per la maggior parte dei pomeriggi dell'anno scolastico, volentieri mia mamma diventa supernonna.

Però partecipo alle discussioni del gruppo classe su quale sia la soluzione per chi non è fortunato come noi. I centri estivi sono tanti, da quelli organizzati a scuola a quelli nei centri sportivi o nelle parrocchie, ma sui prezzi, almeno qui a Roma, esagerano approfittando dell'emergenza. Si

di Luigia Coletta

sborsano in media 90 euro a settimana e passa la paura. E se i figli sono due o più, ti fanno pure lo sconto! Il prossimo anno sarà pure peggio perché Irene andrà alle elementari, che chiudono prima della materna, chissà se da giugno supernonna sarà disponibile per gli straordinari...

lcoletta@cittanuova.it

giuseppecchella@libero.it