

**L'ALBEDO**

Gli agrumi nella buccia hanno una parte bianca, l'albedo, che è ricco di flavonoidi tra cui la preziosa esperidina, che rinforza le pareti dei capillari e previene le emorragie. Insieme alla vitamina C mantiene sano il collagene, essenziale per mantenere sana la pelle, l'apparato osteo-articolare, folti i capelli,

resistenti le unghie e, in generale, assicura il benessere dell'intero organismo. È utilizzata per il trattamento dell'insufficienza venosa e delle emorroidi. La proprietà antiossidante dell'esperidina aiuta a rinforzare il sistema immunitario. Agisce anche come vasodilatatore e migliora i disturbi

ipertensivi. L'albedo si può mangiare frullato insieme all'agrume. L'esperidina assunta con l'alimentazione è un notevole aiuto, ma per ottenere effetti terapeutici non è sufficiente e si deve ricorrere, su consiglio medico, a prodotti farmaceutici.

## EDUCAZIONE SANITARIA

**EMERGENZA TEMPO IN CORSIA**

«Dottore, mi scusi, avrei bisogno di sapere...»; «Infermiera, lasci perdere quello che sta facendo e venga qua!». Frasi comuni in ogni corsia ospedaliera, dove interruzioni e comunicazione non efficace fra i professionisti sembrano all'ordine del giorno. Il contesto di lavoro, poi, è burocratizzato e affamato di informazioni da registrare su sistemi informativi non sempre adeguati, quasi mai

integrati fra di loro, a volte obsoleti. Quale impatto può avere tutto questo sulla sicurezza e qualità dell'assistenza e sul rischio di errore? Una équipe di ricercatori dell'Istituto australiano per l'innovazione sanitaria di Sidney, in collaborazione con il Centro gestione rischio clinico di Firenze, ha osservato il lavoro in 6 reparti di chirurgia in altrettanti Ospedali Toscani, rilevando che i professionisti vengono

di **Spartaco Mencaroni**

interrotti in media ogni 4 minuti e mezzo. Inoltre, il 25% del tempo dei medici e il 18% degli infermieri è impiegato nella compilazione della documentazione; percentuali assai più elevate rispetto a quelle di altri Paesi. Di tempo per il paziente sembra non restarne molto: un'ulteriore riprova della necessità di reinvestire nella comunicazione relazionale ed empatica fra professionisti e con i pazienti.

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

**SNORKELING, CHE PASSIONE!**

Come disse il poeta, per quest'anno, non cambiare, stessa spiaggia stesso mare... tutti a casa dei nonni in Sardegna. E di mare ne abbiamo visto tanto, tanto. Sarà merito di un anno di piscina ben speso, forse l'insistenza di mio marito, forse la mia perseveranza, ma Irene ha deciso di indossare mascherina e boccaglio e guardare un

po' sotto la superficie. Al primo colpo si è alzata tossendo e promettendo che non ci avrebbe più provato, poi si è fidata (piano) tenendo la testa sott'acqua e camminando guardandosi i piedi. Il colpo di fulmine è stata la prima gita agli scogli, in cui ha fatto un tuffo in un acquario colorato e trasparente,

che l'ha convinta a non smettere più di cercare ed esplorare, a fidarsi di sé stessa e di chi l'accompagna per riuscire a volare (sott'acqua). Michele si è limitato a fare il tifo e assicurarci che non ci pensa nemmeno a indossare quell'aggeggio, tanto «si vedono lo stesso i piedi sott'acqua».

di **Luigia Coletta**