

LA ZUCCA



La zucca può essere considerata l'ortaggio autunnale per eccellenza. È un'ottima fonte di vitamine e sostanze antiossidanti, in modo particolare fornisce al nostro organismo il betacarotene, indispensabile per la formazione della vitamina A. Non si tratta di un alimento calorico,

fornisce solo 17 calorie per 100 gr. di prodotto. Inoltre la zucca ha proprietà diuretiche e lassative non indifferenti, data la quantità di fibre. Contiene molti sali minerali: calcio, fosforo, potassio, magnesio, ferro, selenio, sodio, manganese e zinco. È un antinfiammatorio, utile anche per le scottature

o arrossamenti della pelle. Infatti, riesce ad ammorbidente la pelle e ha, inoltre, delle capacità emollienti, che la rendono molto utile anche nel caso di punture di insetti. Con la zucca si possono mettere a punto anche delle creme e delle maschere antinvecchiamento.

EDUCAZIONE SANITARIA

SALUTE E MIGRANTI



Ha fatto discutere la vicenda della piccola paziente di Trento, morta per complicanze di malaria, senza alcun contatto con un Paese endemico. Mentre il Ministero della Salute ricorda di attendere l'esito di indagini complesse, alcuni giornali hanno trattato l'ipotetico "contagio" in modo superficiale e strumentale, impostando una campagna dai toni allarmistici o gravemente xenofobi. Affrontare il tema

della tutela della salute internazionale significa anzitutto considerare il quotidiano movimento di centinaia di migliaia di turisti e lavoratori, per non parlare delle decine di milioni di tonnellate di merci nel mercato globale. Dei 3633 casi di malaria in Italia fra il 2011 e il 2015, solo 7 sono stati autoctoni, gli altri pazienti si sono infettati in un Paese dove la malattia è diffusa. La malaria in questi casi viene trasmessa da zanzare

di Spartaco Mencaroni

liberate da bagagli, container o indumenti dei viaggiatori, che sopravvivono assai più facilmente alle poche ore di un volo aereo che alle drammatiche odisseie a cui sono sottoposti i migranti. Troppo poche le voci, autorevoli e pacate, che ricordano che a impedire le infezioni non sono le crociate razziste, ma il rispetto delle norme di profilassi, di igiene ospedaliera e, se disponibili, i vaccini.

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

MAMME IN CHAT



È diventato virale il file audio di un momento della trasmissione in radio di Lillo e Greg "610", dove una mamma rimpiange una vita libera e indipendente prima della maternità, mentre è ora alle prese con altre mamme che invadono le chat whatsapp. Ho riso alle lacrime ascoltando quei tre minuti di gag, e penso che chi non ci è

passato non può capire come siano animati – e infiniti – gli scambi di opinione su feste di compleanno con relativi regali, regali per le maestre, compiti a casa, recite, pranzi, cene, foto di gruppo, vignette del buongiorno e buonanotte, ringraziamenti per regali e feste di compleanno. E siete i più fortunati

di Luigia Coletta

della compagnia se dai grandi gruppi non finite nei sottogruppi dello sport o del parcogiochi o di quelli che "noi ci vogliamo più bene" ... Il segreto che ho imparato da mio marito sta nelle impostazioni di ogni gruppone whatsapp, alla voce "rendi silenzioso", così spesso mi aggiorna la mia amica prendendo un buon caffè.