

LE AZIENDE INFORMANO

ACTIMEL: UNA BEVANDA AI PROBIOTICI, PER LA SALUTE

Actimel è una bevanda probiotica naturale a base di latte fresco. Contiene le due tradizionali colture dello yogurt, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*; inoltre, un probiotico esclusivo di Danone, il *Lactobacillus casei* IMUNITASS, selezionato per l'elevata capacità di sopravvivenza nel passaggio attraverso lo stomaco da un vasto lavoro di ricerca del gruppo di Danone Vitapole, in collaborazione con ricercatori indipendenti.

Actimel appartiene alla categoria degli "alimenti funzionali". I rappresentanti più tipici degli alimenti funzionali sono gli "alimenti probiotici", definiti a loro volta come "alimenti a base di latte fermentato con buone proprietà nutrizionali e organolettiche, che contengono microrganismi probiotici vivi in numero sufficientemente elevato in grado di esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale, promuovendo il benessere del consumatore".

Actimel è stato rigorosamente testato: ha tutte le qualità ormai note dei probiotici: modifica significativamente la microflora intestinale aumentandovi la concentrazione di lattobacilli, diminuisce la produzione di sostanze proinfiammatorie (citochine, TNF-alfa), incrementa il ricambio delle cellule epiteliali, riduce la frequenza e la durata degli episodi di diarrea nei bambini, ha un effetto anti-rotavirus.

È un alimento, non un farmaco. L'esercizio fisico e una buona alimentazione sono i cardini su cui si basa ogni programma di benessere e di prevenzione.

I suoi benefici si manifestano con un consumo regolare e continuativo, come parte integrante di una dieta normale: un flaconcino al giorno è sufficiente.

Quiz di autovalutazione

La lettura di una Rivista medica è apprendimento attivo o passivo? Può essere l'uno o l'altro. PQRST è una ricetta per una lettura attiva. P STA PER PREVIEW (prelettura veloce, uno sguardo d'insieme al testo). Q STA PER QUESTION (cosa so già? cosa vorrei sapere?). R STA PER READ (lettura attenta). S STA PER STATE (bilancio delle conoscenze DOPO la lettura). T STA PER TEST (controllo, quiz). Vi proponiamo di testarvi con questi quiz PRIMA E DOPO. Se rispondete a 11 (70%), siete bravi; se rispondete a tutti, vuol dire che i quiz sono troppo facili, almeno per voi; se, a meno di 8 (50%), sono troppo difficili. Oppure voi dovete rimettere in discussione le vostre conoscenze.

IL "FISCHIO"

1. Quale delle seguenti osservazioni ti senti di sottoscrivere?

a) La bronchiolite ha un valore predittivo abbastanza forte per uno sviluppo di asma nelle età successive; **b)** Una bronchite asmatica su cinque diventerà asma allergico; **c)** La situazione di "happy wheezer" è largamente trattata nella letteratura pediatrica e ha tra le cause il fumo materno.

2. La somministrazione di steroidi inalanti è efficace nel prevenire gli episodi di asma infettivo (bronchiti asmatiformi)

Vero/Falso

3. La profilassi ambientale nei soggetti cutipositivi all'acaro, che fanno ripetuti episodi di bronchiti asmatiformi febbrili nell'età della scuola materna, è molto efficace nel ridurre la frequenza e la gravità

Vero/Falso

BRONCHIETASIE

4. Nella maggior parte dei casi, le bronchiectasie del bambino sono dovute alla fibrosi cistica, e la seconda causa è legata al difetto di sottoclassi di IgG

Vero/Falso

5. La sindrome del lobo medio può dipendere:

a) Da tubercolosi; **b)** Da inalazione; **c)** Da pertosse; **d)** Da tutte queste cause; **e)** Da nessuna di queste cause.

6. La TAC ad alta risoluzione è il mezzo migliore per definire gli aspetti clinicamente importanti delle bronchiectasie

Vero/Falso

7. Quale di queste affermazioni è SCORRETTA:

a) Il trattamento medico delle bronchiectasie è sostanzialmente eguale qualunque ne sia la causa; **b)** Il trattamento chirurgico delle bronchiectasie è stato alquanto ridimensionato; **c)** Nella sindrome di Bruton il trattamento sostitutivo con Ig endovena previene l'evoluzione in bronchiectasia delle suppurazioni polmonari; **d)** L'artrite reumatoide è una rara causa di bronchiectasia; **e)** I disturbi primitivi della ciglia dell'epitelio polmonare sono una causa rara di bronchiectasia; **f)** La sinusite cronica si accompagna spesso alle bronchiectasie; **g)** La sinusite cronica è una causa non rarissima di bronchiectasie.

ADHD

8. La sindrome ADHD è:

a) Più comune nelle femmine; **b)** Più comune nei maschi; **c)** Non c'è differenza di sesso.

9. Quale delle seguenti frasi sottoscrivereste?

a) L'ADHD è una condizione a ereditarietà ben definita, X-associata; **b)** L'ADHD è una condizione legata all'ambiente e dovuta a una eccessiva rigidità parentale, oltre che all'affollamento domiciliare e ad altre condizioni socio-economiche svantaggiose; **c)** La sindrome ADHD è dovuta a disturbi nello sviluppo neurologico intrauterino, sulla base di una ereditabilità costituzionale.

SINCOPI

10. Normalmente, ponendo il bambino in posizione semi-eretta (80°), al tilt test si produce:

a) Una tachicardia; **b)** Un aumento della pressione arteriosa; **c)** Tutti e due i fenomeni; **d)** Una bradicardia e una diminuzione tendenziale della pressione arteriosa.

11. Un'alterata risposta al tilt test interessa quasi un adolescente su due

Vero/Falso

12. Un'alterazione del tilt test è comune:

a) Nella sindrome tensione-fatica; **b)** Nelle sincope del bambino; **c)** In numerosi disturbi neurovegetativi minori non accompagnati da sincope; **d)** In tutte queste condizioni; **e)** In nessuna di queste condizioni; **f)** In due sole di queste condizioni.

MELATONINA

13. Quale di queste affermazioni sottoscrivereste?

a) La melatonina è un controllore dell'orologio biologico interno che controlla il ritmo circadiano; **b)** La melatonina è un controllore del ritmo circadiano, controllato a sua volta dalla luce.

14. Esistono prove sufficienti di un effetto di induzione del sonno da parte della melatonina

Vero/Falso

15. La dose orientativa di melatonina per un bambino non cerebropatico con disturbi del ritmo sonno/veglia è:

a) 0,5 mg/die; **b)** 1 mg/die; **c)** 1 mg/kg/die; **d)** 5 mg/die; **e)** Il farmaco non è ancora stato sperimentato nel bambino, non è esente da rischi e per ora è meglio non utilizzarlo, nemmeno nel bambino con gravi disturbi del sonno secondari a encefalopatia.

Risposte

IL "FISCHIO" 1=b; 2=Falso; 3=Falso; BRONCHIETASIE 4=Vero; 5=d; 6=Vero; 7=g; ADHD 8=b; 9=c; SINCOPI 10=c; 11=Vero; 12=d; MELATONINA 13=a; 14=Vero; 15=b.