

Un aiuto contro i dolori da telelavoro

Siete nella nutrita schiera di persone alle prese con dolori da smart working o da scarso movimento? In soccorso arriva uno sportello telefonico promosso dal Polo riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi dell'ASST Gaetano Pini-CTO di Milano. Chiamando il numero **334 1537593**, attivo dal lunedì al venerdì, dalle 14 alle 15, sarà possibile avere le prime indicazioni utili alla soluzione di eventuali problematiche riabilitative osteoarticolari, come il tipico mal di schiena o il torcicollo. «L'idea è di fornire ai cittadini un servizio di orientamento, visto che la situazione emergenziale attuale pone dei limiti all'accesso all'attività ambulatoriale riabilitativa» dice Lorenzo Panella, direttore del Dipartimento di Riabilitazione.

Antonella Sparvoli



Quest'anno "l'azalea per la ricerca" si trova sulle piazze virtuali.

L'azalea per la ricerca va on line

Domani, 10 maggio, festa della Mamma, l'Azalea della Ricerca, fiore simbolo della lotta contro i tumori che colpiscono le donne non si troverà nelle piazze. La si può però già ordinare e acquistare on line nella piazza virtuale di **Amazon.it** a fronte di una donazione di 15 euro. L'azalea sarà spedita in un colore causale, bianca rosa rossa o screziata. In un momento in cui la ricerca si dimostra così decisiva per la salute di tutti, donazioni per la lotta ai tumori si ricevono anche su **Airc.it**, o attraverso il numero verde **800 350 350** (lunedì-sabato dalle 8.30 alle 19.30). Info: **airc.it**

Mascherine : le regole per i bimbi

Anche i bambini per uscire devono indossare la mascherina e l'Associazione Culturale Pediatri, sulla base delle direttive emanate da varie società scientifiche internazionali, offre consigli mirati. «La mascherina, di stoffa o chirurgica, grande circa 12 per 25 cm, può essere indossata dai due anni circa (ma è obbligatoria solo dai 6): deve aderire al viso, coprire bene naso e bocca e raccordarsi all'orecchio» raccomanda la dottoressa Stefania Manetti, pediatra ACP. «Prima di indossarla (o di farla indossare al piccolo) occorre lavarsi bene le mani; per toglierla, si sganciano prima i raccordi dietro le orecchie e poi quelli davanti. La protezione del viso serve in casa solo ci sono malati; all'aria aperta, se il bambino gioca a distanza di almeno 2 metri dagli altri e non tocca superfici toccate da altri può non indossarla». È invece necessaria se ci si trova in situazioni, come sui mezzi pubblici o nei negozi, nelle quali non si è sicuri sia possibile sempre rispettare la distanza di sicurezza. Continua Manetti: «La mascherina non va usata: sotto i 2 anni, per il rischio di soffocamento e perché il bambino potrebbe toccarla e toccarsi gli occhi; se non sa togliersela da solo; oppure se ha difficoltà respiratorie». Per i bambini con malattie croniche e ad alto rischio, sono indicate le mascherine Ffp2 che proteggono dall'infezione.

M. T. Truncellito

Il "mal di natura" esiste. E ora si può curare



Contemplare il paesaggio rigenera la mente dallo stress psico fisico.

«Senza godere degli spazi aperti, chiusi in casa, molti di noi si sono accorti di quanto fosse difficile recuperare energie, concentrazione, benessere» dice Giuseppe Barbiero, biologo all'Università della Valle d'Aosta, direttore del Laboratorio di Ecologia Affettiva. Molti hanno avuto la percezione di essersi persi qualcosa di vitale in queste settimane. E, viceversa, è bastato tornare a passeggiare per farci sentire più rilassati, come se ci stessi liberando di un peso. Accade perché «animali, piante, laghi e montagne, la disposizione delle nuvole, e tutti i fenomeni naturali esercitano su di noi una "fascinazione" che favorisce la rigenerazione dalla fatica mentale» dice Barbero. Vari studi hanno dimostrato che poter godere della vista sulla vegetazione può favorire il recupero dopo un intervento chirurgico, o che la presenza di piante nel luogo dove lavoriamo attutisce i danni dello stress.

«I nostri sensi, i nostri muscoli - continua - sono biologicamente adattati a lasciarsi affascinare dalla natura: è una predisposizione innata, che chiamiamo *biofilia*, ereditata geneticamente nel corso dell'evoluzione. Per 285mila anni (su 300mila) ci siamo evoluti in ambienti selvatici, per poi distanziarci verso quella domestica negli ultimi 15mila. E sono "solo" 300 anni che stiamo perdendo il contatto con la Natura». Per ricucire, ora «anche in città possiamo passeggiare nei parchi pubblici e nei viali pieni di alberi; coltivare fiori, frutti ed erbe nei balconi, ripristinare il piacere di mettere le mani nella terra», spiega Barbiero. «Più questa immersione coinvolgerà tutti i sensi, più staremo bene». S.P.