

# Sclerosi multipla, Fider a convegno sulle nuove prospettive di cura

“Ricerca e Riabilitazione nella sclerosi multipla, nuove prospettive derivate dalle conoscenze del deflusso venoso cerebrospinale” è il titolo dell’interessante convegno che si svolgerà a Rimini sabato 8 giugno presso il Centro Congressi dell’Sgr



(Via Chiabrera, 34 – Sala Acqua). La partecipazione al convegno è gratuita. Sono state invitate ad intervenire anche le Associazioni del terzo settore sul tema. Il convegno è organizzato dalla FIDER, la Fondazione Italiana Disabilità e Riabilitazione Onlus nata il 25 febbraio 2010 su iniziativa della **Cooperativa Sociale Luce sul Mare Onlus di Rimini** “per raccogliere e trasmettere alla comunità locale il valore della ricerca scientifica”. Il **programma prevede** alle 8,45-9,15 il saluto di benvenuto del presidente della Fider, Massimo Marchini Presidente Fider. Seguirà quello delle autorità e alle 9,15-9,45 inizio lavori, presiede Cosimo Argentieri Coordinatore Scientifico Fider.

Seguiranno i seguenti interventi: Ore 9,45-10,45 “L’insufficienza venosa cerebrospinale della Sclerosi Multipla. L’ottica del neurologo” a cura di Fabrizio Salvi Medico Neurologo, Ospedale Bellaria di Bologna; ore 10,45-11,30 “L’insufficienza venosa cerebrospinale della Sclerosi Multipla. L’ottica del chirurgo” a cura di Pierfrancesco Veroux Direttore della Struttura Complessa Centro Trapianti e Chirurgia Vascolare del Policlinico di Catania. Alle ore 11,30-12,15 “Il ruolo della riabilitazione nella sclerosi multipla” a cura di Nino Basaglia Direttore

dell'unità di riabilitazione neurologica dell'ospedale San Giorgio di Ferrara. Alle ore 12,15-13,00 "Valutazione etica per una ricerca scientifica appropriata" di Mario Marzaloni Scuola Etica Ordine Medici Rimini presidente emerito comitato etico e alle ore 13,00-13,30 "Innovazioni e percorsi assistenziali in una UO per disabilità acquisita" di Gianni Alberto Pegli Medico responsabile U.O. disabilità acquisita "Ridente" Luce sul Mare. Per informazioni: tel. 0541/338711.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

---

# Acqua, bere senza i "falsi miti"

di MILENA ZICCHETTI



Bere acqua del rubinetto aumenta il rischio di calcoli? L'acqua gassata gonfia? Meglio la bottiglia in vetro o in plastica? Sull'acqua si dice, si legge e si sente dire di tutto e di più, eppure sono ancora tanti i dubbi e i falsi miti che la riguardano. Ne abbiamo selezionati alcuni.

**Le acque sono tutte uguali, non hanno sapore.** Di questo ne abbiamo già parlato nei precedenti articoli e chi li ha letti sa benissimo che non c'è affermazione più sbagliata! Possiamo

infatti trovare acque acidule (la leggera sensazione di acidità che dà la presenza dell'anidride carbonica), salate (dovuto alla presenza di bicarbonati, cloruri e solfati), tendenti al dolce (sensazione dovuta alla presenza di bicarbonato di calcio e/o sodio) , metalliche (dovuta alla presenza di ferro o rame), con retrogusto amarognolo (quella sensazione di amaro che potrebbe rimanere in bocca per la presenza di magnesio e/o manganese), fresche (con il giusto grado di salinità e mineralizzazione), leggere (basso contenuto di sali). Cosa posso dire se non... Provare per credere!

**Acqua del rubinetto sì, acqua del rubinetto no?** L'acqua di rubinetto viene fornita dagli acquedotti ed è potabile! La legislazione vigente la sottopone a costanti controlli e stabilisce determinate caratteristiche chimico-fisiche e microbiologiche che questo tipo di acqua deve avere per garantirne la sicurezza e la potabilità. Non deve contenere microrganismi, batteri, sostanze inquinanti e deve essere incolore, inodore e insapore. Ma forse proprio queste ultime due caratteristiche sono quelle più penalizzanti, in quanto l'odore e il sapore di cloro sono gli aspetti che spesso più caratterizzano le acque del rubinetto e che spinge la maggior parte di noi a bere e ad acquistare acqua in bottiglia. Ecco un semplice suggerimento per ovviare a questo "problema": riempite una caraffa con acqua del rubinetto e lasciatela riposare per una mezza giornata prima di berla. Nel frattempo il cloro evapora, lasciando l'acqua inodore e insapore. **Bere l'acqua del rubinetto fa venire i calcoli.** Falso! Dobbiamo sfatare una volta per tutte questa convinzione. E' vero, l'Emilia Romagna, assieme alle Marche, è una regione con acqua molto dura, ma il calcare incrosta solo gli elettrodomestici, non il nostro organismo! Naturalmente per i soggetti già predisposti a calcoli, sarebbe preferibile bere dell'acqua minerale e con caratteristiche ben specifiche per la loro patologia. **Naturale o gassata?** Quante volte ci siamo sentiti fare questa domanda al ristorante? In realtà, il termine

“naturale” viene erroneamente utilizzato, visto tutte le acque minerali lo sono e la denominazione sta ad indicare che vengono imbottigliate così come sgorgano dalla sorgente, senza trattamenti. La corretta distinzione sarebbe: acqua “liscia o piatta” quella senza bollicine, “gassata” quella addizionata con anidride carbonica ed “effervescente naturale” quella leggermente frizzante alla sorgente.

**L'acqua gassata gonfia la pancia.** Anche questa affermazione è stata smentita perché, al contrario, l'anidride carbonica esercita una pressione in grado di favorire lo svuotamento dello stomaco. Il senso di gonfiore è infatti solo temporaneo, in quanto si tratta di semplice gas che il nostro organismo riesce tranquillamente ad assimilare ed espellere. Naturalmente si parla sempre di assunzione in soggetti “sani”, senza particolari patologie. Deve essere evitata per esempio da chi ha problemi di aerofagia e gonfiore addominali. Se bevuta prima dei pasti, sazia e riduce la fame, aiuta a pulire la bocca dopo pasti grassi e corposi e favorisce la digestione. La presenza di CO<sub>2</sub> è inoltre considerato un disinfettante naturale. **L'acqua gassata disseta di più.** Falso! E' semplicemente un effetto placebo, una pura e semplice sensazione. In realtà non c'è un'acqua che disseta più delle altre. La presenza delle bollicine di anidride carbonica esercita un'azione anestetizzante delle papille degustative presenti sulla lingua. E' solo per questo motivo che ci sembra che l'acqua gassata disseti di più. **Bere durante i pasti fa male.** Altra errata convinzione che va smentita, in quanto l'acqua stimola la secrezione gastrica e favorisce i processi digestivi, migliorando la consistenza degli alimenti ingeriti. Certo, durante i pasti occorre bere in quantità misurate ed è importante che il boccone venga masticato a lungo e senza fretta prima di ingerirlo.

**Si beve quando si ha sete.** Sbagliato! La sete e la bocca secca sono già iniziali sintomi di disidratazione in atto e arrivano con un deficit idrico pari allo 0,5%. In casi più gravi di

disidratazione, in cui il deficit arriva al 5%, compaiono sintomi di ipotensione, mal di testa e crampi muscolari. E' quindi molto importante bere durante tutta la giornata, specialmente nei periodi estivi o durante attività fisiche. **La quantità consigliata di acqua è di 1,5 – 2,0 lt al giorno.** Da sempre ci hanno insegnato che dovremmo bere tutti i giorni almeno 1,5 . 2,0 litri di acqua... In realtà ognuno di noi ha determinate esigenze a seconda della propria struttura fisica e anche dell'età. Ecco quindi che ci viene in aiuto un facile calcolo con cui ognuno può stabilire il giusto fabbisogno idrico (naturalmente riferito a persona adulta e in condizioni normali): moltiplicate il vostro peso corporeo per 0,03. Se per esempio pesate 60Kg dovrete bere 1,8 lt al giorno. Naturalmente in caso di attività, dovrete aggiungere qualche bicchiere in più. Indipendentemente da tutto, una buona e sana abitudine è quella di bere almeno un bicchiere appena svegli e uno prima di andare a dormire. Il nostro corpo è comunque sia capace di regolarsi autonomamente, avvisandoci delle nostre necessità. Se infatti è carente di acqua, ci avviserà attraverso il sintomo della sete. Se invece l'acqua è presente in eccesso, allora la smaltisce attraverso la sudorazione, le urine e le feci.

**Vetro o PET, cosa preferire?** Diverse sono le correnti di pensiero sul materiale da preferire come contenitore dell'acqua. Il contenitore per eccellenza è sicuramente il vetro, per l'acqua come per qualunque altro tipo di bevanda, ma anche il PET ha enormi vantaggi: è leggero, resistente ed è un materiale idoneo a venire in contatto con gli alimenti di ogni genere. Non si sono finora registrati casi di cessione di sostanze indesiderate. Diciamo quindi che forse le differenze principali le possiamo ricercare sotto altri aspetti. Se pensiamo al costo, le bottiglie più economiche sono a questo punto quelle in PET. Se invece pensiamo all'impatto ambientale, in questo caso è preferibile la bottiglia in vetro, in quanto è il materiale più ecologico esistente e completamente riciclabile all'infinito. Indipendentemente dal

tipo di contenitore, è comunque sia importante che la bottiglia venga conservata nel miglior modo possibile: al riparo dalla luce, dal sole, da fonti di calore, privilegiando luoghi freschi, asciutti e privi di odori.

Questi i principali “falsi miti” legati al mondo delle acque. Sicuramente ne esisteranno altri nati proprio da casi o esperienze personali. Chi desidera potrà in ogni momento **contribuire e sviluppare questo argomento** d’interesse generale e dividerlo con noi e con gli altri lettori. L’indirizzo a cui scrivere è: [redazione@lapiazzarimini.it](mailto:redazione@lapiazzarimini.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

---

# Poker riminese per la seconda edizione di “Dire, fare, sognare”

di MILENA ZICCHETTI



L’assegnazione del premio “Dire, Fare, Sognare” è prevista per

domani mattina lunedì 27 maggio alle ore 11:30 presso il Supercinema di Santarcangelo di Romagna. L'iniziativa, giunta così alla sua seconda edizione, si rivolge a tutti a coloro che hanno fatto della cultura del cibo e del vino il loro tratto distintivo. Conduce la mattinata l'attore Ferruccio Filipazzi. Una giuria di esperti, composta da Andrea Grignaffini, Giorgio Melandri e Lorenzo Frassoldati, tre grandi firme del giornalismo enogastronomico, procederanno alla premiazione degli operatori del settore della nostra regione.

Due i momenti salienti: un riconoscimento a tre operatori scelti tra ristoratori, baristi, enotecari e torrefattori (Emergente, Narratore, Sognatore) ed a cinque personaggi che con modalità diverse si sono distinti nella promozione della cultura enogastronomica della nostra regione. Nell'edizione di quest'anno, la provincia di Rimini ha fatto *l'en plein* nella premiazione degli operatori. Nello specifico: la sezione "Emergente" va ad **Alessandro e Claudia Battazza e Isabella Marzi del locale Lievita di Riccione**; la sezione "Narratore" va a **Maurizio Signorini del ristorante Azzurra di Riccione** e a **Fausto Fratti del Povero Diavolo di Torriana**; infine, per la sezione "Sognatori" i premiati sono **Massimiliano Mussoni e Manlio Maggioli de La Sangiovesa di Santarcangelo di Romagna**.

I premi dei cinque protagonisti dell'enogastronomia in Emilia-Romagna verranno invece assegnati a **Giancarlo Mondini**, presidente di Ais Romagna da diciassette anni per la sezione vino; **Gianluigi Zenti**, presidente di Accademia Barilla ed emblema del made in Italy nel mondo; **Massimo Montanari**, storico della cucina italiana dell'ateneo bolognese; **Ermi Bagni** direttore Marchi storici Lambruschi Modenesi, un vino tra i più celebri al mondo e Denis Pantini, ricercatore del centro studi Nomisma di Bologna. Il riconoscimento "Dire Fare Sognare!" è sostenuto da Partesa Emilia Romagna per il vino, che negli ultimi anni ha intrapreso un progetto culturale rivolto ai protagonisti del panorama enogastronomico

dell'Emilia Romagna.

© RIPRODUZIONE RISERVATA