

I CONSIGLI DI ONE HEALTH



ANTIBIOTICO-RESISTENZA: OGNUNO DI NOI HA UNA RESPONSABILITA'

Ci stiamo abituando alle notizie allarmanti riportate dai media sul fenomeno dell'antibiotico-resistenza. Come purtroppo capita spesso in queste situazioni, si diffonde tra i cittadini una sorta di assuefazione che riduce la percezione sul ruolo che ogni individuo può svolgere nell'aumentare o ridurre l'impatto della problematica. In cosa consiste il fenomeno dell'antibiotico-resistenza? L'antibiotico-resistenza è il

fenomeno per il quale un microrganismo risulta resistente all'attività di un farmaco antimicrobico, originariamente efficace per il trattamento di infezioni da esso causate. Purtroppo quando le persone contraggono infezioni causate da batteri resistenti, gli antibiotici non sono più efficaci e la malattia può protrarsi più a lungo o persino aggravarsi. In Italia i ricoveri per infezioni antibiotico-resistenti (78.570 casi all'anno) hanno un costo annuale di circa 320 milioni di euro.

[Leggi l'articolo completo >](#)

LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



ATTENZIONE ALLE "CRASH DIET": POTREBBERO PROVOCARE DANNI AL CUORE

Recentemente divenute di moda, le cosiddette "crash diet" potrebbero però costituire un serio pericolo per la salute del cuore. E' quanto sostenuto dalla European Society of Cardiology che, durante il CMR 2018, ha mostrato i risultati di uno studio approfondito sugli effetti di queste diete drastiche in grado di far perdere fino a 10 kg in pochissimo tempo e

basate sull'assunzione di un esiguo numero di calorie. Ai fini della ricerca, è stata utilizzata la risonanza magnetica per visualizzare le dimensioni del fegato, dell'addome e del cuore, di cui è stata esaminata anche la funzione ventricolare tramite altre indagini. Sono state coinvolti 21 volontari, 6 uomini e 15 donne, di età media di 52 anni, affetti da obesità lieve (con un Bmi – o indice di massa corporea – pari a 37) che sono stati sottoposti per otto settimane a un regime alimentare comprendente dalle 600 alle 800 calorie giornaliere, pur inserendo tutti i nutrienti necessari. Dopo una settimana la riduzione della massa grassa è risultata rilevante e si è inoltre registrato un miglioramento rispetto all'insulino-resistenza, al colesterolo totale, ai trigliceridi, la glicemia e alla pressione. Tuttavia, sempre nello stesso lasso di tempo, il contenuto grasso del cuore era aumentato del 44%, un aumento associato ad un deterioramento della funzionalità cardiaca, inclusa una riduzione della capacità di pompare il sangue. Proseguendo la dieta, tuttavia, è risultato che questo peggioramento delle condizioni cardiache era transitorio: dopo otto settimane il grasso a livello del cuore era diminuito e la funzionalità dell'organo era migliorata. Gli esperti hanno così concluso che in determinate condizioni fisiche queste diete possono tornare utili, ma chi le segue deve essere posto sotto uno stretto controllo medico. [\(fonte\)](#)

SAPEVATE CHE...





INNAMORARSI: LE FARFALLE NELLO STOMACO HANNO UNA SPIEGAZIONE SCIENTIFICA

I classici sintomi dell'innamoramento, sudore alle mani, euforia, oltre che le cosiddette "farfalle nello stomaco", avrebbero una spiegazione scientifica. Quando infatti ci innamoriamo, il cervello aumenta la produzione di dopamina, noradrenalina e feniletilamina (PEA). Proprio quest'ultima avrebbe l'effetto di infondere euforia ma allo stesso tempo anche di togliere la fame. A livello biologico, insomma, è tutta questione di chimica. [\(fonte\)](#)

E' possibile contattare la Segreteria OH One-Health ai seguenti recapiti:

Email: segreteria@one-health.it - Tel. 0372/403543



[Unsubscribe](#) | [Forward to a friend](#)