Notizie in breve

Agenzia DN

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 8/10/2023 9:00:00

Allarme Yaba: anche in Italia Ã¨ arrivata la Â“droga della pazziaÂ” - Italia, allarme miopia: Â“Poco gioco all'esterno, troppo pc e tabletÂ” - La crisi? Fa male (anche) alla salute. Si mangia peggio - Un suicidio ogni 40 secondi. Con la crisi ci si ammazza di piÃ¹.

Sbarca anche in Italia laÂ **Yaba**, conosciuta anche come "**droga della pazzia**". Lo conferma un'operazione dei carabinieri di Roma che ha portato all'arresto di nove pusher e al sequestro di quasi 2 chili di droga, tra cui un centinaio di pasticche di Â"YabaÂ" ed ecstasy. Le Â"YabaÂ" sono pasticche rosa simili all'ectasy e producono effetti paragonabili a quelli delÂ **crack**. In Oriente, sono giÃ il flagello dei giovani e da qualche anno sono sbarcate anche in Europa. Chiamata anche Â"shobuÂ" in Giappone, Â"batuÂ" nelle Filippine e Â"bingduÂ" in Cina, il concentrato di **metanfetamina**Â Ã¨ in grado di caricare di energia fisica per ore chi la usa. La pillola thai facilita la produzione cerebrale di dopamina, una sostanza che provoca un intenso senso di piacere e di benessere. Ma la Â"particolaritÃ Â" di questa droga Ã¨ il comportamento violento che il consumatore assume.Â **Allucinazioni**,Â **autolesionismo**Â fino ad arrivare a irreparabiliÂ **disturbi psichici**.

Le difficoltÃ nel dormire sono stateÂ collegate a un piÃ¹ alto tasso di rapiditÃ nella riduzione delle dimensioni del cervello, in un nuovo studio pubblicato suÃ NeurologyÃ Â– la rivista medica dell'American Academy of Neurology (AAN).Â Il cervello, proprio grazie al sonno,Â si ripristina e ripara durante le ore di riposo notturne.Â E' pertanto chiaro che se non dormo, questo non puÃ² avvenire Â– la stessa cosa vale se dormo troppo poco o male. Se capita sporadicamente, come puÃ² essere per ognuno, niente di male, ma se la cosa si ripete nel tempo, ecco che possono insorgere problemi di salute cerebrale.Â I risultati dello studio hanno rivelato cheÂ le difficoltÃ nel sonno sono collegate con una piÃ¹ rapida diminuzione del volume cerebraleÂ in diverse regioni del cervello, incluse le aree frontali, temporali e parietali. I risultati, infine, sono stati piÃ¹ pronunciati nelle persone con oltre 60 anni di etÃ .Â "Non Ã¨ ancora noto se la scarsa qualitÃ del sonno sia una causa o una conseguenza dei cambiamenti nella struttura del cervello Â– spiegano i ricercatori Â– Ci sono trattamenti efficaci per i problemi di sonno, quindi la ricerca futura deve verificare se un miglioramento della qualitÃ del sonno delle persone potrebbe rallentare il tasso di perdita di volume cerebrale. Se questo Ã¨ il caso, migliorando le abitudini del sonno delle persone potrebbe essere un modo rilevante per migliorare la salute del cervello".

Quello lanciato dagli esperti Ã¨ un vero e proprio monito: i giovani affetti daÂ **miopia**Â sono in aumento anche nel nostro paese. Sono praticamente raddoppiati: 40 anni fa erano il 13 per cento e oggi sono il 25 per cento della popolazione, quindi 15 milioni di persone. La causa Ã¨ da ricercare in uno stile di vita definibile Â"artificialeÂ", cioÃ¨ sempre piÃ¹ al chiuso e dunque con meno tempo passato allaÂ **luce naturale**. Questo perchÃ©, dimostrano gli studi, i bambini che trascorrono ilÂ **tempo libero**Â all'aperto sono meno propensi alla miopia rispetto a quelli che giocano tra le mura domestiche. Ma a contribuire sono anche il maggior numero di ore passate suiÂ **libri**, l'esposizione alla luce blu emessa daÂ **tablet**Â eÂ **smartphone**Â e il cattivo uso, cioÃ¨ troppo prolungato, che i giovani fanno di tv eÂ **computer**. Ã¨ vero che la miopia Ã¨ legata a fattori genetici ma hanno molta incidenza anche quelli ambientali: la visione da vicino e la lettura, l'urbanizzazione, il poco tempo all'esterno. Un consiglio di base? Adattare alle moderne tecnologie i consigli che venivano dispensati per laÂ **televisione**: non attaccare gli occhi allo schermo, non trascorrerci ore davanti e fare una pausa ogni 40-50 minuti. Ma importante Ã¨ anche preferire, quando possibile, i giochi al parco.

La dieta mediterranea Ã¨ in crisi, colpa della recessione. E cosÃ¬ la crisi economica, alla fin dei conti, fa male (anche) alla salute dei nostri figli. I dati parlano chiaro: sta crescendo l'obesitÃ anche in paesi che, come l'Italia, sembravano immuni.Â La documentazione degli effetti collaterali della crisi a tavola arriva da una ricerca, pubblicata suÃ *British Medical Journal*: quanto piÃ¹ Ã¨ elevato il reddito e il livello di istruzione delle persone tanto piÃ¹ viene seguita la dieta mediterranea. Un secondo studio, in pubblicazione suÃ *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases* Â conferma: a partire dal 2007 hanno dovuto rinunciare, per ragioni economiche, agli alimenti piÃ¹ sani soprattutto gli anziani, i meno abbienti e coloro che vivono nelle zone urbane.Â

Per l'Organizzazione mondiale della sanitÃ Ã¨ una tragedia che si puÃ² evitare. Ogni anno muoiono perÃ **suicidio**Â 800mila persone. Il dato Ã¨ mondiale con una media di uno ogni 40 secondi. E l'**Italia**Â non Ã¨ esente: sono quattromila quelli che, ogni anno, decidono di farla finita. Le ragioni sono varie, ma c'Ã¨ una certezza in piÃ¹: i casi di suicidio sono aumentati con la crisi economica. Nel 2006 e 2007 i casi erano 3.600 all'anno, ora sono quattromila, con un aumento del 12 per cento e, in modo particolare, tra i maschi di etÃ compresa tra i 25 e 64 anni. La crisi, spiegano gli esperti, non ha un rapporto di causalitÃ diretto, ma contribuisce notevolmente, e questo lo si Ã¨ visto in tutta Europa. Sconfitta e umiliazione sono elementi che acuiscono una vulnerabilitÃ preesistente.

I metodi per togliersi la vita, secondo l'Oms, sonoÃ **avvelenamento**, impiccagione eÃ **armi da fuoco**, mentre l'incidenza dei suicidi Ã¨ piÃ¹ alta nella fascia di etÃ over 70 e in alcuni paesi le incidenze piÃ¹ alte si registrano invece tra i giovani. Globalmente, avverte l'Oms, il suicidio Ã¨ la seconda principale causa di morte nella fascia di etÃ 15-29 anni. E il suicidio si puÃ² prevenire. Ci sono varie misure che possono essere adottate, come la riduzione dell'accesso agli strumenti di morte come le armi, una corretta comunicazione sui media, il trattamento precoce delle persone con disagio mentale. CiÃ² che serve Ã¨ strategia di prevenzione degli Stati, considerando, sottolinea l'Oms, che il suicidio Ã¨ un serio problema di salute pubblica, tuttavia prevenibile con interventi spesso a basso costo.Â

Â