

I consigli
L'olio bollente e le padelle
Tutti i rischi in cucina

Tenete gli "isolanti", o almeno le presine, meglio se di cotone, a portata di mano. Se si prendono i manici delle pentole con disattenzione si rischia un'ustione. Ancor più attenti bisogna stare alle padelle colme d'olio. Sia perché il contatto diretto con la superficie

molto calda vi può far mollare di colpo la padella, il cui liquido va ad ustionare la pelle, sia perché c'è sempre il pericolo che qualche goccia di olio bollente "salti" fuori, posandosi sul pavimento. Con il risultato che, non appena si pone inavvertitamente il piede sul

liquido scivoloso, si cade a terra. Per questo motivo occorre sempre tenere un tappeto antisdrucciolo davanti alla cucina a gas, e, in assenza di questo, pulire con cura il pavimento dopo ogni frittura. Ultima regola: i fornelli devono essere lontani dalle tende. (f.m)

IL PROGETTO

Quando è la casa a farci male

Ottomila incidenti al giorno tra le mura domestiche, 130 mila ricoveri l'anno. All'ospedale Galliera di Genova è nata la prima "smart home" abitazione ipertecnologica per aiutare gli anziani a superare il trauma

di Federico Mereta

Casa, dolce casa. Peccato però che tra le mura domestiche si registri un vero bollettino di guerra. Ogni giorno, stando ai dati dell'Istituto superiore di sanità del progetto Siniaca (Sistema informativo nazionale incidenti ambienti civile abitazione), poco meno di 8 mila persone si feriscono tra le mura domestiche. In totale, quindi, quasi due milioni e 800 mila l'anno. Di questi più o meno un milione e 800 mila uomini, donne e bambini finiscono al pronto soccorso (circa un quarto degli accessi legati a traumi) e più di 130 mila necessitano di un ricovero. A rischiare di più le donne, in più di due casi su tre, e sono soprattutto gli anziani a fare i conti con piccole ferite, ustioni, schiacciamenti e soprattutto cadute.

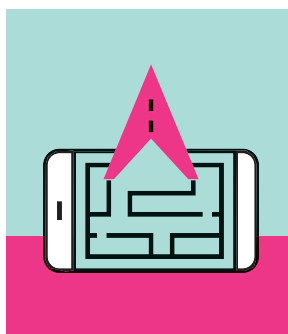
Le cifre sono preoccupanti: recentemente la rivista *Jama (Journal of the American Medical Association)* ha pubblicato non solo i conti dell'impatto numerico di questi incidenti, ma anche dei costi legati. Negli Usa cade - spesso proprio in casa - un over 65 su tre e purtroppo le lesioni rappresentano una delle principali cause di ricovero in ospedale, con ripercussioni sui costi: tra ospedalizzazione, nuovi ricoveri e percorsi di riabilitazione la spesa annua arriva intorno ai 2,76 miliardi di

Sensori sul corpo e domotica, così nel laboratorio si seguono i primi 30 pazienti

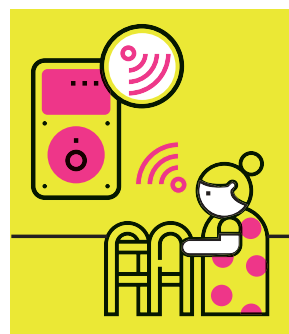
dollari, contro 1,16 miliardi legati all'ictus e 1,11 per l'infarto.

La tecnologia, per fortuna, può aiutare. E non solo attraverso app o sistemi di controllo remoto, che pure sono utili, specialmente per gli anziani che vivono da soli. A Genova all'ospedale Galliera, grazie ad uno studio congiunto con l'Università, è nata una sorta di *Smart Home*, una specie di laboratorio per seguire precocemente gli anziani che dovranno uscire dall'ospedale. «Il progetto, chiamato "Mo-Di-Pro", è dedicato agli anziani ricoverati con dimissione difficile dal reparto per acuti che potrebbero prolungare la degenza per complicazioni come disabilità, cadute o infezioni - spiega Alberto Pilotto, direttore del dipartimento Cure Geriatriche, OrtoGeriatrica e Riabilitazione del nosocomio genovese - siamo partiti dalla sicurezza, utilizzando sistemi di controllo ambientali e personali, come braccialetti e sensori di movimento applicati con cerotti al dorso o al torace per poi testare l'efficacia e la sensibilità dei sistemi tecnologici (telecamere e sensori) nel misurare la motilità e i parametri di funzione dei residenti nella struttura, confrontandola con quella dei giovani». Alla fine si ottiene un indice di motilità che è ovviamente maggiore in chi ha meno anni e peggiora in chi è a maggior rischio

Gli strumenti Hi-tech



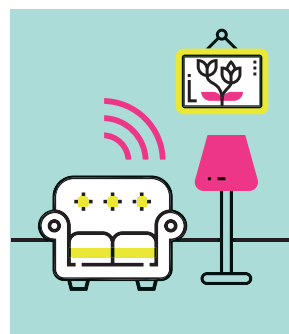
Sistema di localizzazione
Per tracciare in tempo reale la posizione in casa del paziente



Sensori a infrarossi
Per valutare i movimenti del singolo soggetto negli ambienti della casa



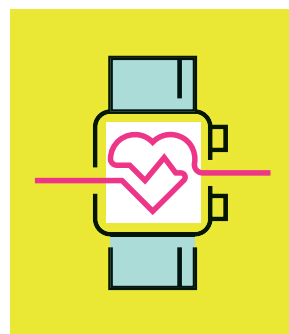
Strumenti di monitoraggio
Per controllare luce, gas e acqua quando si cucina e si mangia nella stanza



Sensori in divani, sedie e poltrone
In grado di registrare quanto si sta seduti e come ci si trova a letto



Accelerometri indossabili
Per misurare movimento e velocità di spostamento



Dispositivi di controllo dei parametri vitali
Misurano in modo remoto funzioni vitali e sostanze nel sangue

futuro di cadute, concentrando quindi gli sforzi sui soggetti che corrono maggiori pericoli. «È al via lo studio clinico *Pro-home* che confronterà 30 pazienti anziani con dimissione difficile immessi nel programma di *smart home* in confronto ad una popolazione simile che non starà nella casa», precisa Pilotto.

L'obiettivo della scienza, insomma, è riconoscere chi è più a rischio cadute. Può aiutare la misurazione della velocità del passo. Chi camminando normalmente non raggiunge i 70 centimetri al secondo ha un maggior rischio di cadute, e quindi di andare incontro a fratture. Quindi, se possibile, cercate di tenere un'andatura adeguata. Infine, non bisogna dimenticare l'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica per chi è avanti con gli anni. «Il rischio è legato alla sarcopenia, ovvero alla perdita della massa muscolare con riduzione della forza - ricorda Mariangela Rondanelli, direttore dell'Unità di riabilitazione presso l'Istituto di riabilitazione Santa Margherita di Pavia - il primo segno può essere la riduzione del volume dei principali gruppi muscolari di braccia e gambe che rende difficile compiere comuni azioni quotidiane come salire le scale, portare i sacchetti della spesa, prendere un bambino in braccio, alzarsi agilmente da una poltrona, fare una passeggiata. A peggiorare la situazione concorrono malattie endocrine,

L'obiettivo della scienza è riconoscere chi è più a rischio di cadute

come le tiroidee, che incidono negativamente sul metabolismo dell'osso, quelle cardiovascolari, come lo scompenso cardiaco, quelle respiratorie, come la bronchite cronica, le osteoarticolari come artrosi e osteoporosi, e naturalmente le malattie neurologiche come il Parkinson o l'Alzheimer».

Il problema è che questa condizione può innescare un circolo vizioso. Meno ci si muove, più si perde muscolo e più si perde muscolo, meno ci si muove. Dai 40 anni in poi, inoltre, si riscontra una diminuzione progressiva del muscolo, tanto che fino ai 70 anni si perde circa l'otto per cento della massa muscolare ogni dieci anni. Dopo i 70 anni il processo subisce un'accelerazione e si arriva al 15% di perdita ogni dieci anni. La diminuzione di massa muscolare e forza è un processo correlato all'invecchiamento delle cellule muscolari. «Attenzione, però, ci sono situazioni particolari che a ogni età possono accelerare questo processo, rendendo la persona più fragile - conclude la Rondanelli - l'elemento che più bisogna combattere è l'inattività fisica, ma anche un'alimentazione povera di proteine, con un apporto eccessivo di carboidrati e grassi, può rappresentare un fattore importante nell'accelerare la perdita di muscolo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Effetti collaterali
Tosse, mal di testa e nausea
È la sindrome dell'edificio malato

Mal di testa. Sonnolenza. Nausea. Occhi che lacrimano e bruciano, naso che si chiude, difficoltà a respirare, tosse. Questi sono solo alcuni dei fastidi che possono manifestarsi in chi non sopporta le particolari condizioni che si creano tra le quattro mura domestiche. Il

“paziente” in questi casi non è la persona, ma la costruzione, perché questi sintomi sono il classico corollario clinico della sindrome dell'edificio malato, o Sick Building Syndrome degli anglosassoni. Molti disturbi tendono a scomparire quando si riesce a fare quattro

passi all'aperto, magari subendo gli influssi dell'inquinamento atmosferico, comunque più sopportabili degli inquinanti/irritanti dei detersivi, delle muffe che si depositano lungo le pareti, delle polveri che pervadono scrivanie e schermi dei pc. (f.m.)

La prevenzione
Quanti rischi...

Ingestione di sostanze tossiche

COME AGIRE
Che cosa ha ingoiato? Identificare sostanza e dose. Conservare l'etichetta.
Non indurre il vomito Se ha bevuto caustici, corrosivi o benzina.
Intossicazione da monossido di carbonio Spostare la persona in un luogo ventilato.

PREVENZIONE
Piante Ci sono specie velenose. Tenere a portata di mano i recapiti dei centri antiveleni.
Prodotti per la pulizia Fuori della portata dei bambini.
Farmaci Tenerli in armadi con chiusura sicura.
Cibo Se mal conservato può essere tossico.
Piccoli oggetti Non a portata dei minori di 3 anni.

Traumi

COME AGIRE
Il ghiaccio Può aiutare a ridurre dolore e infiammazione.
Calmare il dolore Un analgesico da banco può aiutare.*
Se il dolore è molto intenso recarsi all'ospedale.

* Consultare il medico curante

PREVENZIONE
Ringhiere Eliminare oggetti su cui i bambini si possano arrampicare.
Pavimenti Attenzione a tappeti e ai pavimenti scivolosi.
Nella vasca Mai lasciare i bimbi da soli.
Scale Prima di salire assicurarsi che siano solide e stabili.
Non correre sulle scale.

Bruccature e scosse elettriche

COME AGIRE
Fuoco Allontanarsi dalle fiamme e spegnerlo con una coperta.
In acqua fresca Immergere le zone bruciate per almeno 10 minuti.
Le cure Togliere i vestiti a contatto con le ferite, ma se non sono attaccati. Non usare pomate, lozioni, oli, dentifricio, cotone né cerotti.

PREVENZIONE
L'estintore Assicurarsi che ce ne sia almeno uno nel palazzo.
I fornelli Non lasciare utensili né liquidi caldi alla portata dei bambini.
Cavi e prese Controllare che siano in sicurezza: utilizzare copri-prese.
Apparecchi elettrici Tenerli lontani da superfici bagnate.

Ferite

COME AGIRE
Fermare l'emorragia Tamponare la ferita con una garza sterile e tenere l'arto in alto.
La cura Disporre la testa del paziente in giù. Disinfettare, poi bendare con la garza.
Sos Se l'emorragia non si ferma chiamare subito il 118 o recarsi in pronto soccorso.

PREVENZIONE
Oggetti taglienti Tenerli in luoghi sicuri, lontani della portata dei bambini.
Rasoi Incuriosiscono i bimbi. Riporli in un luogo sicuro subito dopo l'uso.
Porte Usare protezioni degli stipiti delle porte per evitare che i bambini si schiaccino le dita.

FONTE: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE / IPASVI

Il direttore del Centro Antiveleni

“Una volta su tre coinvolge i bambini”

INFOGRAFICA DI PAULA SIMONETTI

Tenere lontano dalla portata dei bambini. Regola scritta anche su molte confezioni, ma non sempre rispettata, soprattutto in cucina. E così sono proprio i più piccoli a rischiare di entrare in contatto con sostanze potenzialmente nocive per la salute, soprattutto in cucina. «Escludendo i farmaci, la cui assunzione impropria rappresenta la prima causa di intossicazione, in circa un caso su tre gli incidenti in casa interessano i bambini – spiega Carlo Locatelli, direttore del Centro antiveleni all'Istituto Maugeri di Pavia - e per la maggior parte sono legati a ingestione accidentale di composti tossici. L'errore più classico è porre i prodotti per la pulizia, dai detersivi fino ai solventi per forni e water, sotto il lavello dove i piccoli possono arrivare facilmente e portare alla bocca il contenuto». I rischi, ovviamente, non sono tutti uguali. E se per i detersivi che fanno molta schiuma l'eventuale ingestione accidentale può portare a dolori di pancia e vomito – solo in caso di ingestione di grandi quantità di schiuma si possono avere anche difficoltà respiratorie – il vero nemico sono i preparati ad elevata concentrazione di composti chimici, necessari per sgrassare o per rendere brillanti i cristalli. «Mentre con i prodotti per il lavaggio a mano c'è l'olio di gomito, quando la detersione è affidata alle macchine la



IL DIRETTORE
CARLO LOCATELLI, 63 ANNI

La maggior parte dei casi è legata ad ingestione di composti tossici. L'errore più comune è mettere i detersivi sotto il lavello

concentrazione dei composti chimici è più elevata. Il pericolo – spiega l'esperto – è massimo ad esempio con i prodotti per ripulire il water, per gli sgorgatori o per candeggina e ammoniaca. In questi casi infatti esiste anche l'azione caustica dei composti, che può portare a gravi lesioni dell'esofago e dell'apparato digerente. Allo stesso modo occorre prestare attenzione anche ai solventi per il fai da te e soprattutto bisogna evitare di sciogliere alcuni principi, come ad esempio i concimi, all'interno della classica bottiglia d'acqua. Anche se si scrive qualcosa sull'etichetta, per il bambino non è semplice capire che si tratta di un potenziale veleno. Quando scegliete prodotti di questo tipo, quindi, preferite quelli con confezioni difficili da aprire o eventualmente con distribuzione attraverso pompette spray: il bambino molto piccolo non è in grado di far funzionare bene questi meccanismi». Sulla stessa linea, l'esperto ricorda che è sempre importante scegliere accessori per la scuola con marchio CE: un'eventuale ingestione accidentale di liquidi contenuti nei pennarelli oppure di semplice inchiostro per stilografica può essere sopportata senza particolari problemi. Ultimo capitolo: c'è un nemico che si può aggirare nell'aria, non dà segni della sua presenza e può essere letale. È il monossido di carbonio e purtroppo – soprattutto in questa stagione – può risultare letale. Controllare stufe, fornelli e caldaie per evitare che l'ossigeno venga sostituito da questo gas, soprattutto in questa stagione, significa proteggere la propria vita e quella di chi vive con noi. Il gas, che si lega all'emoglobina riduce l'ossigenazione dei tessuti e può creare problemi acuti, risultando potenzialmente anche mortale. A volte un'anemia in un bambino esposto a dosi basse ma costanti di monossido può avere un quadro simile a quella di un'infezione virale.

– f.m.

© RIPRODUZIONE RISERVATA