

Televenerdì: la guida completa della settimana radio e tv. I satelliti. Le trame dei film della settimana

IL VENERDI

di Repubblica

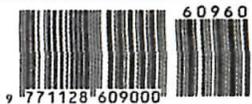
TOMMY SPASMO uscì
e disse: "Ok, il Capo
è pronto a riceverti,
puoi entrare adesso".
Indicò la porta alle sue
spalle con la mano scossa
da un tremito incontrollabile.
Il giovane magro,
dall'aria inoffensiva
che entrambi chiamavano
il FATTORINO
depose il giornale
che stava fingendo
di leggere
e si alzò senza
farselo ripetere
due volte. Sembrava
un po' spaventato.
Lo era sempre quando
il CAPO lo mandava
a chiamare così...

IL RACCONTO DI FERRAGOSTO

La sigaretta

Una storia nera di Cornell Woolrich, l'autore che stregò anche Hitchcock

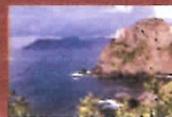
11 Agosto 2008 n. 560 - Settimanale. Supplemento al numero odierno - Da vendersi esclusivamente con il quotidiano - Post. articolo 1 Legge 4504 del 27/02/2004 - Roma



9 771128 609000



LIBANO TUTTI I CAPITOLI
DI UN CONFLITTO
INIZIATO TRENT'ANNI FA



VACANZE MONTAGNA O MARE:
CHI, PER LA SALUTE,
HA FATTO LA SCELTA GIUSTA

Mare o montagna: chi, per la scienza,

Cardiopatici e insonni, asmatici e ipotiroidei, bambini e anziani, ma anche adulti in perfetta forma, ogni estate s

di Luigi Bignami

La scelta, molto probabilmente, è già stata fatta. Ma quante domande ci si è posti al momento della decisione. Per una pelle delicata meglio il Sole d'alta quota o quello che si prende in spiaggia? Se si soffre d'ipertensione non è rischioso andare in montagna? E per i bambini con un po' d'asma è davvero meglio il mare? Insomma, dal punto di vista della salute, quale delle due più tradizionali mete di vacanza offre maggiori vantaggi? Abbiamo provato a rispondere, con l'aiuto degli esperti.

La pelle? I rischi son gli stessi

Al mare gran parte del corpo è esposta ai raggi solari. Ma anche in montagna la cute è assai vulnerabile. La maggior parte delle persone, ormai, fa uso, tanto al mare come in montagna, di creme solari che filtrano i raggi ultravioletti A e B, responsabili di scottature e ustioni soprattutto nei primi giorni d'esposizione, quando ancora la melanina non si è attivata nelle cellule cutanee. Ma c'è un altro nemico assai trascurato, forse perché contro di lui non è disponibile alcuna «arma» e dunque non esiste alcun interesse farmaceutico: sono i raggi infrarossi. «Arrivano dal Sole e colpiscono la nostra pelle, provocando un surriscaldamento dei tessuti che può mandare in tilt le cellule con conseguenze deleterie,

SETTE SITUAZIONI DA TENERE SOTTO CONTROLLO

A cosa fa bene (o male) andare in vacanza? Ecco quello che occorre sapere prima di scegliere tra mare e monti



CUORE

Sotto sforzo in montagna, ma al mare può andare in crisi per improvvisi cali di pressione



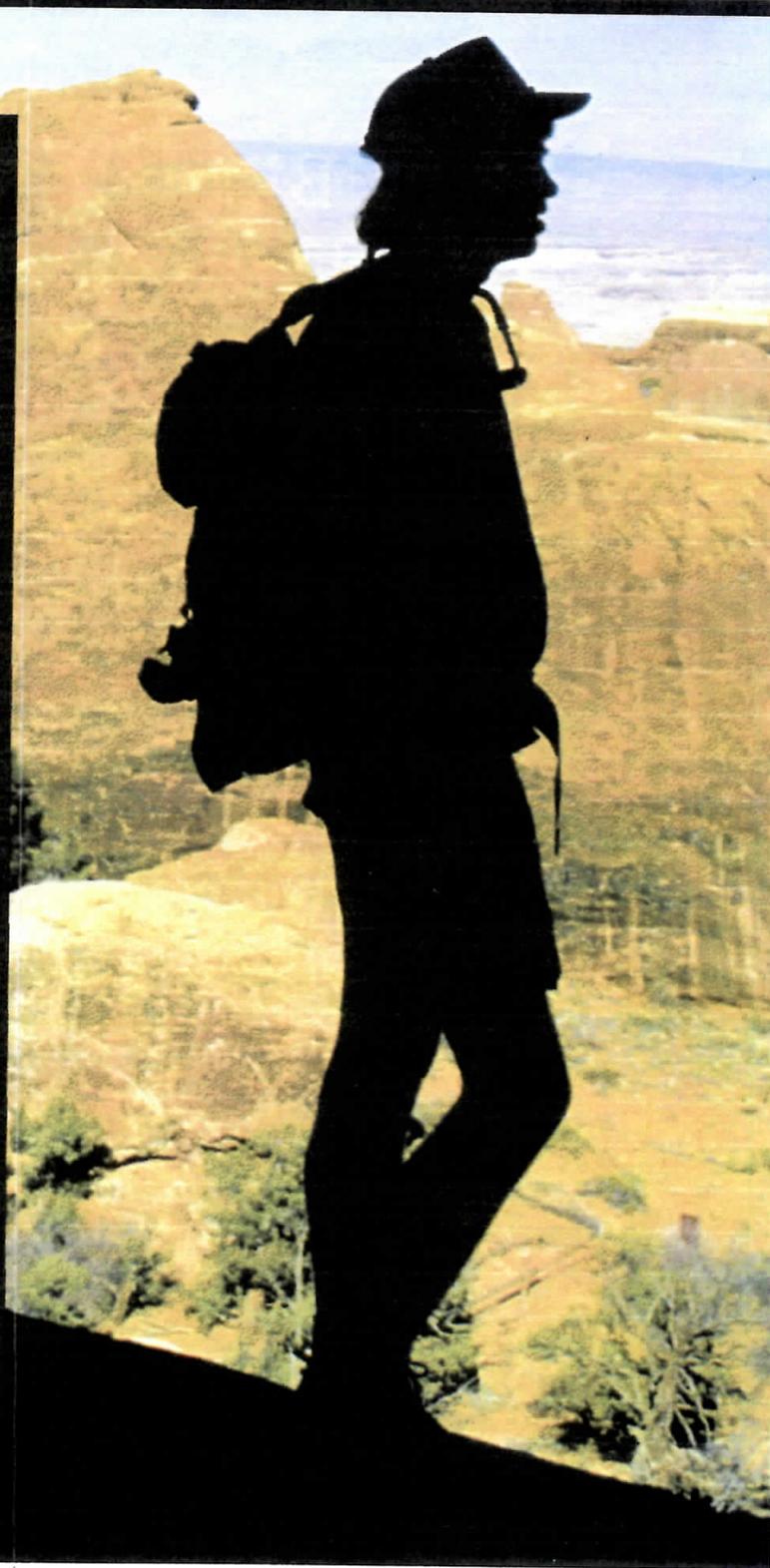
PELLE

A causa dell'aria più fresca, in alta quota ci si accorge tardi che si sta surriscaldando



SONNO

Si dorme meglio in montagna. Ma oltre i 2.500 metri può scattare l'insonnia



GETTY IMAGES

ha fatto la scelta giusta

chiedono: dove è meglio andare in vacanza? Ora gli esperti rispondono



Raggi insidiosi
Vacanza è sinonimo di vita all'aria aperta, ma proprio il Sole causa i problemi maggiori



che possono portare anche a tumori» spiega Antonino Di Pietro, presidente dell'International Society of Plastic and Oncologic Dermatology. «Purtroppo le creme non servono». Cosa fare allora? «È importante rinfrescarsi molto. L'ideale sarebbe sempre avere a disposizione uno spruzzino per bagnare la pelle esposta al Sole. L'evaporazione dell'acqua infatti, abbassa la temperatura della cute. E chi va in montagna deve fare ancor più attenzione al problema, perché a causa dell'aria fresca ci accorgiamo in ritardo che la nostra pelle si sta surriscaldando».

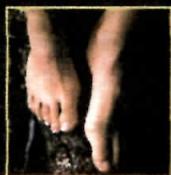
In alto i cuori

Tra le persone che hanno più problemi nell'individuare le località di vacanza ci sono i cardiopatici. «Va sottolineato che la montagna generalmente non crea problemi a chi ha ipertensione arteriosa, né a chi ha subito un infarto, né a chi soffre di scompensi. Ma per montagna si devono intendere località che non superino i 1.500 metri di quota» spiega Alberto Cappelletti, cardiologo all'Istituto scientifico universitario San Raffaele di Milano. «Bisogna comunque essere ben consci che la montagna innalza la pressione anche alle persone sane e questo è fondamentale per valutare l'attività che si decide di intraprendere durante la vacanza». E se invece si sceglie il mare? «Chi soffre di ipertensione» risponde Cappelletti «dovrà avere ►►



TIROIDE

Bene il mare, per via dello iodio. Ma quello nell'aria non basta e va integrato con l'alimentazione



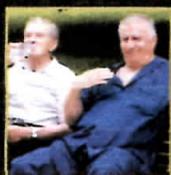
PIEDI

Pericolo tagli al mare: è avvertito chi ha problemi di coagulazione, come i diabetici



BAMBINI

Consigliata, per quelli che soffrono di asma, l'aria di montagna, meno densa e umida



ANZIANI

Liberi di scegliere. Purché al mare contrastino la disidratazione e non superino quota 1.500