

boneness & salute

GIOVEDÌ 13 NOVEMBRE 2014

a cura di STEFANO TAMBURINI

Mio figlio e una certa forma di "autismo"

A mio figlio di tre anni, su richiesta dalla scuola materna poiché parla poco e ancora porta il pannolino, è stata diagnosticata una forma di "autismo". Essendo il primo bambino abbiamo pensato che col tempo, senza forzarlo, avrebbe imparato da solo. Adesso, invece, siamo molto preoccupati perché non capiamo esattamente quanto potrà recuperare e in quanto tempo.

(Francesco, 32 anni, Firenze)

► **Risponde Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, Roma**

I "disturbi dello spettro autistico" sono problemi neuropsichiatrici dell'infanzia che variano come sintomi, complessità e manifestazioni cliniche, le cui cause sono complesse e si ritengono sia costituzionali (neurobiologiche) che acquisite (socio-ambientali). Una diagnosi precoce permette di iniziare subito trattamenti riabilitativi intensivi e una psicoterapia analitica che coinvolga anche i genitori. Le cure si protrarranno fin quando sarà necessario, di solito molti anni, al fine di recuperare il più possibile capacità comunicative e d'interazione sociale, abilità personali e autonomia.

TU E LE VITAMINE

Sei “affamato” o ti affidi alla natura?

Che rapporto hai con le vitamine, le conosci bene, sai in quali cibi ce ne sono di più? E, soprattutto, sai quali ti servono maggiormente e come devi assumerle? Rispondendo alle do-

mande del nostro test potrai scoprire in pochi minuti se sei semplicemente un “affamato” di vitamine, se hai un rapporto equilibrato o se invece preferisci affidarti a quelle che ti offre

madre natura. Segui le indicazioni e saprai.

**a cura della dottoressa
Adelia Lucattini
www.sipsies.org
adelia.lucattini@sipsies.org**

Scegli, per ogni affermazione, quelle che più si avvicinano al tuo modo di pensare o di fare

1. Fa bene mangiare spesso spinaci, fagioli o pesce perché sono ricchi di ferro.

2. Per rinforzare le difese immunitarie sono ottime acerola o vitamina C.

3. Si possono integrare le vitamine A e C con frullati di carota, spremute d'arancia, frutta e verdura fresca.

4. D'estate assumere ogni giorno la vitamina D in gocce rinforza le ossa.

5. Mangiare carne o pesce per la vitamina B12 una volta a settimana, previene l'anemia.

6. Composti con zinco, calcio, acido folico, glutammina e vitamina B3 rendono la memoria più viva.

7. Chi è vegetariano, può integrare la dieta con estratti naturali ricchi di vitamine e sali minerali.

8. Al cambio di stagione si può prevenire la caduta dei capelli con cure di ferro, cistina e metionina.

9. Gli olii di girasole, mandorle o grano, ricchi di vitamina E antiossidante prevengono l'invecchiamento.

10. Dopo l'attività fisica fa bene bere prodotti arricchiti con sali minerali e vitamine.

11. Grana o Parmigiano Reggiano ricchi di calcio, vitamina B e A sono eccellenti per i bambini.

12. Le persone anziane hanno sempre bisogno di prendere le vitamine anche in compresse.

13. Contro l'affaticamento fisico e mentale sono ottimi pappa reale, lecitina di soia, ginseng, propoli, polline.

14. In gravidanza e allattamento è sempre bene assumere ogni giorno folina e complessi multivitaminici.

15. Il concentrato di mirtillo è indicato per prevenire e curare problemi agli occhi.

16. Per la cura dell'osteoporosi sono molto efficaci il movimento e la vitamina D in gocce o capsule.

17. Nella prevenzione del cancro è indicata una dieta ricca pesce, verdure, carne magra e frutta, ricche di vitamina E.

MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

AFFAMATO DI VITAMINE

Hai un buon rapporto con complessi multivitaminici che ritieni utili per mantenerti in forma, in buona salute, prevenire l'invecchiamento, curare sia il corpo sia la mente. Sei informato sulle vitamine e le loro proprietà, cerchi di utilizzarle bene e ti affidi anche a esperti per situazioni particolari o per farti consigliare. Arricchisci con piacere la dieta con prodotti specifici a base di vitamine.

8 SCELTE CONTRO 9

INTEGRI CON TRANQUILLITÀ NATURA E CULTURA

Ti interessa il contenuto di vitamine degli alimenti e dei cibi, cerchi di avere una dieta equilibrata che ti aiuti a conservare una buona salute, un bell'aspetto e a sentirti in forma. In alcuni periodi dell'anno o in circostanze particolari integri la dieta con prodotti a base di vitamine che cerchi di usare in modo mirato secondo le tue necessità. Non hai pregiudizi sul loro utilizzo in bambini anziani o come adiuvante nei piccoli mali di stagione.

MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

PREFERISCI AFFIDARTI ALLA NATURA

Sei attento al contenuto in vitamine di cibi e bevande, cerchi di trarre il fabbisogno da alimenti e prodotti naturali. Sei forse ancora un po' diffidente rispetto alle vitamine artificiali temendo di poter avere degli effetti negativi per un loro cattivo uso o temendo che non siano genuine. È importante però avere anche presente che in alcune circostanze particolari possono essere utili o indispensabili.