



GIORNATA NAZIONALE DEL CICLAMINO

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2006

Domenica 24 settembre 2006 le piazze italiane si coloreranno di ciclaminini dalle varie sfumature e dai mille colori: è il fiore che resiste al freddo il simbolo del G.I.L.S., Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia.

VOGLIAMO: AIUTARE, INFORMARE E PREVENIRE

Aiutare, con la raccolta fondi per la ricerca sulla sclerodermia offrendo in oltre cento piazze italiane, dalle 9.00 alle 19.00, piante di ciclaminino ad un prezzo simbolico.

Informare, sensibilizzando il pubblico nei confronti di una malattia ancora poco conosciuta attraverso la diffusione di materiale informativo realizzato per la giornata, disponibile nei punti di distribuzione dei ciclaminini, dove il pubblico potrà chiedere informazioni e aggiornamenti su questa difficile patologia.

Prevenire, fornendo la possibilità di effettuare esami e visite di controllo gratuite, dalle 9.30 alle 12.00, presso numerose strutture ospedaliere.

Per sapere quali piazze offriranno i ciclaminini e in quali ospedali sarà possibile farsi visitare:

www.sclerodermia.net

oppure 800.080.266 o 02314199

Ufficio Stampa: Ilaria Farina

Studio TM: tel. 02.314199

ifarina@studiotm.org

Perché vengono i crampi?

Autore: Dr.ssa. Alba **ALGESI**

Il crampo è un dolore improvviso e intenso che costringe a fermarsi per riprendere fiato; è un disturbo acuto che colpisce il muscolo. Si può verificare mentre si cammina, quando si fa sport od anche durante il sonno. Solitamente se ne è colpiti nella stagione calda, ed in particolare ne soffrono le donne, che più frequentemente presentano una cattiva circolazione sanguigna.

Il crampo consiste in una contrazione involontaria, improvvisa e dolorosa, che, per lo più, colpisce i muscoli della gamba a livello del polpaccio. La zona colpita resta come paralizzato per un certo tempo; tastando la zona dolente, il muscolo si rivela duro e teso ma non gonfio.

La maggior sudorazione, caratteristica dell'estate, determina una perdita di sali minerali, come il magnesio e il potassio, generando uno squilibrio elettrolitico a livello muscolare. Il muscolo in questi casi produce una maggiore quantità di acido lattico che intossica il muscolo stesso.

Anche il contatto con acqua fredda può indurre i crampi; l'organismo sottoposto a una temperatura inferiore è costretto a contenere calore, per non raffreddarsi.

Sono a rischio di crampi anche i

muscoli della pianta del piede e le mani, che vengono colpite da spasmi. Una volta si suggeriva di appoggiare sulla zona colpita una borsa di ghiaccio.

Quando il crampo si manifesta di notte, è utile massaggiare il muscolo contratto con olio canforato, che favorisce la circolazione e rilassa la muscolatura. La persona colpita dev'essere posta seduta e aiutata a sollevare le gambe.

Le regole della prevenzione.

Prima di iniziare un'attività sportiva occorre scaldare i muscoli.

Se si suda si deve integrare l'acqua persa e i Sali minerali bevendo acqua zuccherata.

Evitare di assumere diuretici, antistaminici e alcolici: favoriscono la disidratazione, cioè la perdita di acqua e sali minerali.

Non sottoporsi a sforzi dopo aver mangiato.

Quando si fa sport, indossare abiti in tessuto naturale che fanno sudare di meno e permettono una buona traspirazione del corpo.

Evitare le scarpe strette che impediscono l'efflusso di sangue dai piedi.

Evitare le scarpe con i tacchi troppo alti, perché alterano la circolazione a livello del polpaccio, **che svolge un'importante funzione di pompa per il sangue venoso che ritorna al cuore.**