

Data: 03.07.2021 Pag.: 95  
 Size: 556 cm2 AVE: € 66164.00  
 Tiratura: 290906  
 Diffusione: 272726  
 Lettori: 570000



http://digitaledition.corriere.it - Per info: corriere.de@rcsdigital.it  
 Codice cliente: null  
 Copyright 2013 © RCS Mediagroup Spa - TUTTI I DIRITTI RISERVATI

a cura di Luisa Brambilla

# 10

milioni di pasti freschi donati dal 2016. Ora, per ogni busta di "Rana-Giro d'Italia" venduta, Rana dona un prodotto fresco a Banco Alimentare. Fino al 30 settembre.



Il diritto di sognare, uno dei titoli offerti con lettura facilitata.

## Leggere è anche una questione di carattere

Per rendere più agevole la lettura, servono non solo storie scritte bene, ma più chiare anche nella veste grafica. È la suggestione che ha spinto Mondadori Libri Ragazzi a pubblicare libri ad alta leggibilità. Utilizzano il font "leggimi", creato nel 2006 da Sinnos grazie alla collaborazione di neuropsichiatri, logopedisti e insegnanti, espressamente per chi ha disturbi di apprendimento della lettura, ma che risulta più leggibile a tutti. Nelle pagine interlinea e spaziature tra le lettere sono più ampie del normale; il testo è sempre allineato a sinistra e le parole non sono mai spezzate. La collana è per lettrici e lettori dai 6 ai 9 anni e da settembre avrà una versione per e-book.

## Vaccino e ritocchini

Due settimane di stop dopo il vaccino anti-Covid, ma poi nessuna restrizione per i "ritocchi" dal medico: la Società di Chirurgia Plastica e Medicina Estetica ([sicpre.it](http://sicpre.it)) ha pubblicato un documento in cui sottolinea che il vaccino non preclude il ricorso a chirurgia o medicina estetica. Tuttavia, come spiega il presidente Francesco D'Andrea, «è un atto medico di cui tenere conto nel programmare trattamenti: può indurre una temporanea debolezza, meglio posticipare di qualche giorno un intervento estetico. Unica eccezione il vaccino Pfizer, con il richiamo a 21 giorni, per cui si raccomanda di evitare procedure anche fra prima e seconda dose». Un documento ufficiale per orientarsi è fondamentale perché, come ha segnalato l'Associazione Italiana Terapia Estetica Botulinica, su questi temi la maggioranza degli italiani si informa sul web rischiando di incappare in falsi miti, o vere bufale.

Elena Meli

## Programmi per i giovedì d'estate

Proseguono fino al 23 settembre ogni giovedì i Lettura Day, le giornate di Lettura ad alta voce organizzate dall'Associazione degli editori indipendenti italiani. Sul sito [letturaday.it](http://letturaday.it) si può trovare il ricco calendario d'eventi in continuo aggiornamento che coinvolge scuole, biblioteche e librerie di tutta Italia. Ma tutti si possono mettere in gioco, condividendo il proprio evento sui social usando l'hashtag #letturaday.it

# Covid e stile di vita: cosa non va più dimenticato



Fare attività fisica all'aperto è ancora più allettante ora che è caduto l'obbligo di mascherina.

Adesso che alcune delle misure imposte dal Covid possono essere allentate e aumenta in modo significativo il numero dei vaccinati, conviene fissare a mente quel che la malattia ha reso evidente, sul piano della prevenzione personale. «Quanto è accaduto, l'età e le condizioni cliniche di chi ha patito danni gravi o fatali, ci hanno mostrato che stile di vita e salute del microbiota possono aiutare il decorso della malattia e rendere il sistema immunitario più forte» spiega Giuseppe Ventriglia, responsabile nazionale Area formazione della Società italiana di medicina generale. «Il Covid si continua a combattere oltre che con i vaccini con un'alimentazione sana, ricca di frutta e verdura, accompagnata da poca carne rossa e dalla giusta quantità di pesce azzurro ricco di Omega-3, alleati del buon funzionamento dell'apparato circolatorio. Non solo, dobbiamo mantenere il peso nella norma, fare attività fisica, non fumare e non abusare di alcolici».

«La pandemia ci ha ricordato l'importanza del microbiota, per mantenere alte le capacità di difesa dell'organismo. La sua azione protettiva si tutela anche non usando farmaci a sproposito, soprattutto antibiotici e inibitori della pompa protonica (gastroprotettori)» spiega Ventriglia. «Un prezioso aiuto, soprattutto per chi sta ancora facendo i conti con gli strascichi del Covid, può arrivare anche dalla natura, per esempio dall'Acerola, fonte naturale di vitamina C, o dalla pappa reale, che combatte l'affaticamento fisico e mentale».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA