


**ASSOCIAZIONE
AMICI
VERI**

(ADERENTE ALLA CONFEDILIZIA)

cane. I dati raccolti mostrano infatti che avere un pet porta a modificare in meglio il proprio stile di vita: la necessità di portare a spasso Fido, per esempio, fa sì che il 62% dei padroni faccia una quantità ottimale di attività fisica giornaliera, un altro 29% un movimento comunque sufficiente: chi non ha un cane si muove quanto dovrebbe nel 47% dei casi, arriva a una quantità di moto appena sufficiente nel 35%. Anche l'attenzione all'alimentazione è migliore in chi deve prendersi cura di un pet: la dieta è ideale o comunque buona nel 91% dei proprietari di un quattro zampe, ma solo nell'85% di chi non ne ha uno. Questo miglioramento dello stile di vita si ripercuote su parametri come la glicemia, sensibilmente migliore nell'84% di chi ha un cagnolino contro l'80% di chi non ne ha uno, oppure i livelli di colesterolo, ottimali nel 45% di chi ha un cane e solo nel 40% di chi non ne ha. I rischi cardiovascolari sono meno presenti nei proprietari di animali domestici, che in media hanno un girovita inferiore e sono meno spesso ipertesi. «I dati confermano peraltro ricerche precedenti secondo cui l'interazione con un cane – osserva Antonelli Incalzi – riduce la pressione negli anziani. Non bisogna poi sottovalutare il benessere psicologico: gli anziani soli possono trovare anche un vero amico, dando così un senso alle proprie giornate e ottenendo un antidoto alla solitudine. Gli studi mostrano che gli over 65 che possiedono un cane o un gatto soffrono meno di isolamento sociale, hanno minori sintomi di depressione, ansia e deficit cognitivi, un benessere psicologico maggiore e una significativa resilienza di fronte a eventuali disturbi neuropsicologici».

Così *Il Tempo* in un articolo del 2.12.'19.

Per iscriversi all'Associazione *Amici Veri* a tutela degli animali domestici, informarsi presso l'Associazione territoriale Confedilizia di riferimento

“La pet-terapia migliora la salute degli anziani”

“La pet-terapia non è un'impressione. E' ormai un'evidenza scientifica. «Una recente ricerca condotta su quasi duemila persone ha confermato che possedere un animale domestico è positivo per la salute, specialmente – spiega Raffaele Antonelli Incalzi, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria – se si tratta di un



Il consiglio utile

di Oscar Grazioli

Attenzione ai virus influenzali

L'influenza, come in gran parte delle stagioni invernali, comincia a farsi sentire e a mettere a letto un buon numero di persone, anche se il picco deve ancora arrivare ed è previsto per gennaio, rispetto al febbraio dello scorso anno. L'andamento dell'influenza 2018-2019 è stato solo di poco inferiore a quello della stagione precedente, quindi abbastanza incisivo (più di 7 milioni di casi confermati alla decima settimana del 2019), mentre per quest'anno la previsione è di circa 6 milioni di casi (quindi in leggero calo), ma con la possibilità che i virus si rivelino particolarmente insidiosi perché in parte diversi da quelli circolanti la stagione scorsa.

Così come accade per l'uomo, anche nel cane (soprattutto) e nel gatto, durante l'inverno, e le stagioni con forti sbalzi di temperatura, possono emergere virus che causano malattie respiratorie, febbre e raffreddore molto simili a quelli umani. Bisogna però sapere che sia il cane che il gatto non sono recettivi ai veri e propri virus influenzali (Orthomixovirus) che colpiscono invece uomo, cavallo, suini e uccelli. Nel cane e nel gatto si tratta di virus e batteri parainfluenzali simili, ma non uguali,

a quelli che causano semplici raffreddori e mal di gola nell'uomo che nulla hanno a che fare con la vera e propria influenza ma spesso con essa vengono confusi.

Se dunque cane e gatto non sono recettivi all'influenza vera e propria, sfatiamo il mito che questa possa passare dai bambini i loro beniamini e viceversa. Girano un sacco di fake su questa faccenda perché, nella stagione fredda, non è difficile che un bambino e un gatto o un cane presentino raffreddore e tosse contemporaneamente dando luogo alla diceria anche se la sono passati l'uno con l'altro. Si tratta in realtà di una mera coincidenza. È del pari evidente che non esiste la vaccinazione anti-influenzale per cani e gatti, visto che non possono contrarre la vera e propria influenza. Una volta eseguiti i richiami vaccinali per i loro virus e batteri non rimangono, come prevenzione, che i rimedi della nonna. Evitare gli spifferi d'aria gelida, la pioggia fredda, cappottino ai cani a pelo raso se c'è molto freddo e tenere il gatto in casa vicino al caminetto, dove si posizionerà lui stesso. E se prendono un po' di raffreddore, passerà stando a letto (pardon, nella loro cesta).

da il Giornale

SEGNALAZIONI

Sergio Romano, *L'epidemia sovranista*, Longanesi ed., pp. 112

Origini, fondamenti e pericoli dei movimenti sovranisti, che in modi e misure diverse in vari Paesi danno voce e spazio a proteste, insoddisfazioni, stanchezze, alimentando in Europa un diffuso sentimento ostile all'Ue.

Gianni Vacchelli, *Dante e i bambini*, Lemma Press ed., pp. 96

L'incontro fra l'immaginario del grande poeta e l'infanzia di ogni tempo: un manuale con le tecniche per avvicinare i figli alla lettura della *Commedia*.

Marco Fortis, *L'Italia non merita una nuova crisi*, il Mulino ed., pp. 194

È raccolta una serie di articoli apparsi nel 2017-'18 sul *Foglio* e sul *Sole*, dedicati alla contraddizione fra un'economia dinamica e i fattori d'instabilità economica e finanziaria, addebitati alla maggioranza del governo Conte I.

Walter Rathenau, *L'economia nuova*, con una nota di Emanuele Polledro, intr. di Gino Luzzatto, pp. XXVIII + 140

Queste riflessioni dell'imprenditore e studioso di economia e scienze sociali Rathenau, ministro degli Esteri tedesco assassinato nel 1922, indicano la via da seguire per uscire dai danni economici e finanziari causati dalla guerra.

Ettore Maria Colombo, *Piove governo ladro*, All Around ed., pp. 548

Parole, modi di dire, espressioni, frasi idiomatiche, battute che sono particolarmente usati dal mondo politico in quella che qui è definita terza repubblica (dopo il 2013), ma con presenze altresì negli anni precedenti.

Carlo Bellieni, *Bada a come parli*, Cantagalli ed., pp. 140

Oltre duecento parole del mondo del lavoro, appartenenti a varie categorie (scuola, medicina, economia, ingegneria e Chiesa), analizzate con garbo e ironia, riflettendo su etimologie, eventi, vita quotidiana.

Dario Edoardo Viganò, *Il cinema dei papi*, Marietti 1820 ed., pp. 180

Servendosi di documenti vaticani finora poco o nient'affatto esplorati, è ricostruita l'attività svolta dalla S. Sede sotto Pio XII e, in parte, sotto Giovanni XXIII in materia di cinema, culminata nel ruolo della Filmoteca Vaticana.

L'individualismo

È l'individualismo un sistema di autarchia e di responsabilità, un sistema di *self-government*.

Maffeo Pantaleoni