

È vero che è meglio LAVARSI POCO?

Dipende dalle situazioni. Lavarsi le mani è il miglior modo per evitare il diffondersi di virus e batteri e in questo periodo l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di farlo spesso per contenere l'epidemia di influenza "suina". Se però non sono in corso epidemie, lavarsi troppo può nuocere alla salute.

Batteri buoni. Secondo l'"ipotesi igienica" l'aumento delle allergie che si è verificato negli ultimi anni ha all'origine anche un'eccessiva attenzione all'igiene. Infatti, vivendo in ambienti continuamente disinfettati, i bambini non vengono solo protetti da agenti nocivi, ma non hanno più neanche la possibilità di en-

trare in contatto con sostanze e batteri che hanno la funzione di "allenare" il sistema immunitario proteggendo dalle allergie. Fra queste sostanze ci sono le endotossine, che sono presenti nella polvere ma anche nelle feci dei grossi mammiferi (e quindi nella terra); e questo spiega anche perché l'aumento delle allergie si è verificato soprattutto nelle città e meno in campagna.

Saperne di più

Polveri & veleni, Luca Carra e Margherita Fronte (Edizione Ambiente). Come l'ambiente e gli stili di vita influenzano la nostra salute.



Sporco, ma non troppo

Essere esposti a sostanze naturali e batteri tiene in allenamento il sistema immunitario.

