



ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

Il progetto AUXO-ENIGMI è realizzato interamente dai ragazzi del reparto di Auxologia dell'Ospedale San Giuseppe di Piacavallo.

NOTE: TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. NESSUNA PARTE DI QUESTA PUBBLICAZIONE PUÒ ESSERE RIPRODOTTA, ARCHIVIATA O TRASMESSA SENZA IL CONSENSO DEGLI AUTORI

Istituto Auxologico Italiano è un IRCCS
(Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico)
che opera sia in regime di convenzione con il Sistema Sanitario
Regionale sia in regime privato.

Fondato nel 1958, Auxologico è una Fondazione che ha come esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti. Auxologico è presente in Lombardia e in Piemonte con 15 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca che lavorano in stretta sinergia.

L'ospedale Auxologico di Piacavallo è una struttura ospedaliera riconosciuta a livello nazionale come punto di riferimento e di eccellenza per la cura dell'obesità grave.

È altamente specializzata nella ricerca, cura e riabilitazione di malattie metaboliche come l'obesità, disturbi del comportamento alimentare, disordini della crescita e malattie neurologiche.

AUXO-ENIGMI

IL CRUCIVERBA MENSILE REALIZZATO DAI RAGAZZI DEL REPARTO DI AUXOLOGIA

IL TEMA DEL MESE È: IL TEMPO

Come si chiamano i ritmi fisiologici
caratterizzati da un periodo di circa 24 ore?



LO SAPEVI?

CAMBIO D'ORA: FA MALE ALLA SALUTE?

Lo scopo principale dell'introduzione della pratica di spostare avanti o indietro le lancette dell'orologio, è stato quello di sfruttare al massimo le ore di luce naturale, con potenziale risparmio anche economico.

Questa regola è stata introdotta quando il mondo aveva altri ritmi e altre esigenze: oggi secondo molti non è più necessaria.

In seguito a una decisione del Parlamento Europeo, ogni Stato potrà decidere se continuare a effettuare il cambio tra ora solare e ora legale oppure no.

Ma cosa ne pensano i medici?

Sicuramente, avere dei ritmi più costanti tutto l'anno dal punto di vista della salute può essere vantaggioso per la salute: l'uniformità dei ritmi circadiani fisiologici e il rispetto di tempistiche coerenti con il ritmo ambientale sono ideali per il nostro corpo.

Il nostro organismo è progettato per seguire questi ritmi e ogni variazione, anche di una sola ora, può influenzare la secrezione di ormoni e la qualità del sonno e della veglia.

Il rispetto o meno di questi ritmi naturali ha inoltre effetti sensibili sulla pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.

Gli esperti di medicina del sonno sono dunque perlopiù concordi: eliminare il passaggio dall'ora solare all'ora legale e viceversa farebbe bene alla salute.

Questo sfasamento ha infatti l'effetto di un piccolo jet-leg, pesante soprattutto nel passaggio durante il periodo primaverile. Quando i problemi del sonno si protraggono anche oltre, potrebbe però essere opportuno consultare uno specialista.

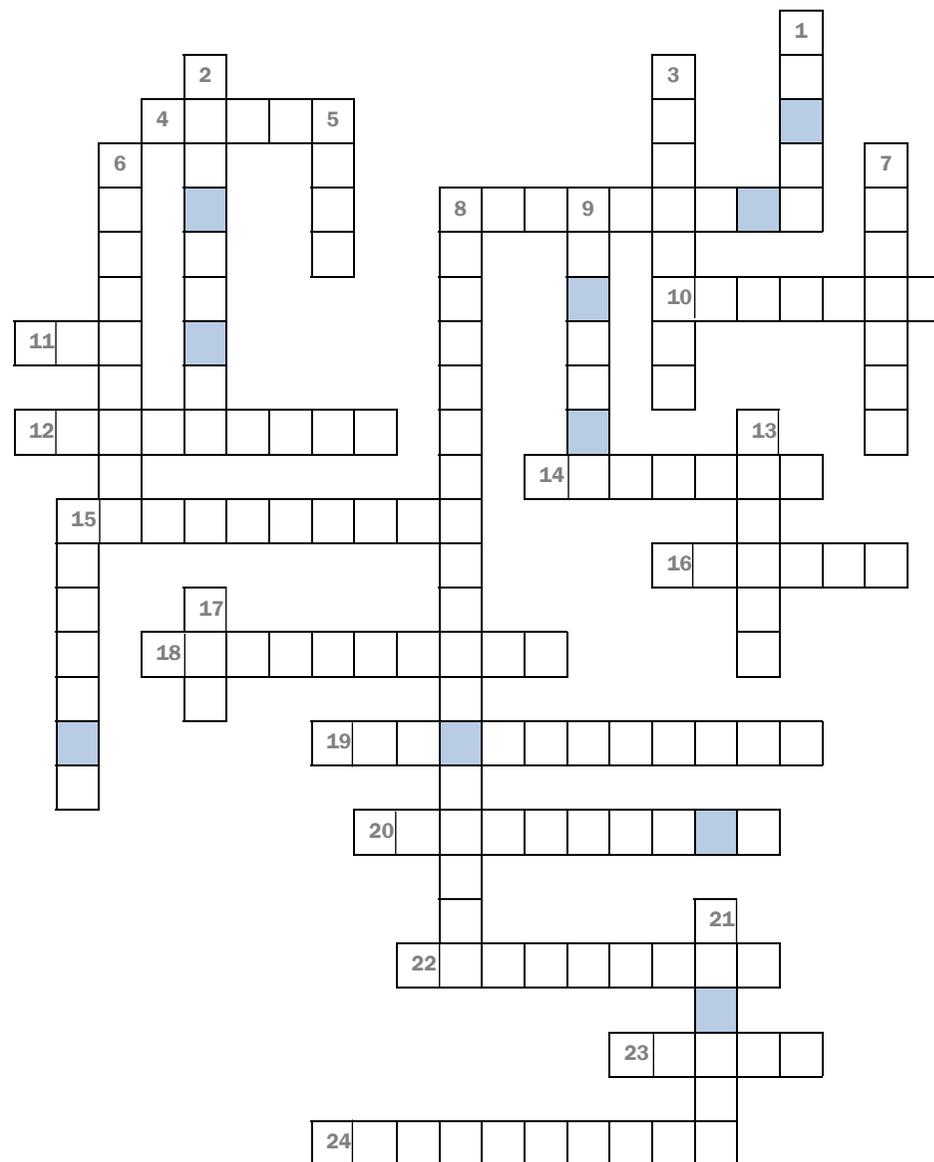
**VUOI SCOPRIRE LA CURIOSITÀ DEL MESE?
GIRA LA PAGINA E RISOLVI IL CRUCIVERBA!**

ORIZZONTALI

4. “Chi ha tempo non aspetti... ?”
8. L’orologio a sabbia
10. Il calendario che attende il Natale
11. La bevanda “delle 17:00” per gli inglesi
12. La stagione del mese di maggio
14. Il giorno di Giove
15. La notte delle stelle cadenti
16. Periodo di cinque anni
18. Non definitivo
19. Lo è chi arriva sempre in ritardo
20. Il calendario utilizzato dalla maggior parte dei Paesi
22. Il mese in cui inizia l’autunno
23. La successione di suoni e pause più o meno regolari
24. Piccoli cerchi dentati che fanno funzionare l’orologio

VERTICALI

1. Verdura arancione, tipicamente autunnale
2. Un antico orologio basato sulla posizione del sole
3. L’orologio non analogico
5. Prima di domani e dopo di ieri
6. I quaranta giorni di attesa prima della Pasqua
7. Gli anni che separano due anni bisestili
8. Nello stesso momento
9. La lancetta più veloce
13. In questo momento
15. Il primo suono del mattino
17. Le ore di differenza tra Roma e New York
21. Cantava “Il tempo va, passano le ore”



**Come si chiamano i ritmi fisiologici
caratterizzati da un periodo di circa 24 ore?**

UNISCI E RIORDINA LE LETTERE NELLE CASELLE COLORATE E SCOPRI LA RISPOSTA