



Italiaans havo

Instructie

Bestudeer de tekst op de volgende bladzijde. Je mag hierbij een woordenboek gebruiken en aantekeningen maken op de opdracht

Dit examen bestaat uit drie onderdelen:

1. Je houdt een presentatie van maximaal 5 minuten.
2. Je voert met de examinerator een gesprek in het Italiaans naar aanleiding van de tekst.
3. Je voert een gesprek over de gelezen werken op je literatuurlijst.
Je mag zelf aangeven of je dit onderdeel in het Italiaans of in het Nederlands wilt doen.

Il pisolino pomeridiano abbassa la pressione quanto i farmaci.



Schiacciare un pisolino pomeridiano è in grado di ridurre la pressione sanguigna tanto quanto i farmaci. Dopo aver riposato per un'ora a mezzogiorno, i livelli di pressione arteriosa si riducono in media di 5 punti, un effetto simile all'assunzione di farmaci o alla riduzione di sale nella dieta. Questo potrebbe portare a una maggiore riduzione del rischio di attacco di cuore.

Lo ha scoperto uno gruppo di medici del Asklepieion General Hospital di Voula (Grecia) in uno studio presentato all'American College of Cardiology a New Orleans. I ricercatori hanno monitorato 212 persone con una pressione arteriosa sistolica media di 130 mm/Hg, un livello considerato poco sano. Ebbene, hanno rivelato che coloro che fanno un sonnello durante il giorno beneficiano di una riduzione di 5 mm/Hg della loro pressione sanguigna.

“Il sonno di mezzogiorno sembra abbassare i livelli di pressione sanguigna con la stessa intensità di altri cambiamenti dello stile di vita”, sottolinea Manolis Kallistratos, autore dello studio. “Ad esempio, la riduzione di sale e alcol può abbassare i livelli di pressione sanguigna di 3-5 mm/Hg”, aggiunge. La somministrazione di farmaci a bassa dose di solito abbassa i livelli di pressione sanguigna di 5-7 mm/Hg.

“Questi risultati sono importanti perché un calo della pressione sanguigna di solo 2 mm/Hg può ridurre il rischio di eventi cardiovascolari come l'infarto fino al 10 per cento”, dice Kallistratos. “Sulla base dei nostri risultati, se qualcuno ha il lusso di fare un pisolino durante il giorno, potrebbe anche avere benefici per la pressione alta”, aggiunge.

<https://it.yahoo.com/notizie/il-pisolino-pomeridiano-abbassa-la-081056065.html>

Hieronder zie je voorbeelden van vragen die de examiner zou kunnen stellen. Deze bladzijde zie je niet op het examen.

Domande

1. Puoi riassumere il testo in una frase?
2. Chi è Manolis Kallistratos e dove lavora?

3. Che altro aiuta ad abbassare la pressione sanguigna?
4. Come hanno eseguito la ricerca?
5. Che ne pensi della credibilità di articoli come questi?
6. Se volessi trovare la risposta a una domanda riguardante la tua salute, dove la cercheresti? (internet, arts, anders?)
7. Se leggessi un articolo del genere in un giornale o in una settimanale, avrebbe più valore secondo te di quelli letti sull'internet?