

**Dieci anni
con qualcuno
al nostro fianco.
Gli inserzionisti**

Nessun progetto può essere portato a compimento se non adeguatamente supportato.

E il progetto di AZ Salute, giunto al suo decimo anno di attività, evidentemente è stato ben sostenuto.

Per questo ringraziamo tutte le aziende che credono in noi e ci consentono di offrire un servizio particolarmente apprezzato dai lettori.

AZ

SALUTE

Sana informazione



www.azsalute.it



ANNO X - Numero 1
Gennaio 2014
 Mensile in abbinamento
 gratuito al "Giornale di Sicilia"

Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Mario Barbagallo
Cesare Betti
Adelfio Elio Cardinale
Flavio Cucco
Minnie Luongo
Paola Mariano
Emanuela Medi
Giuseppe Montalbano
Germana Romeo
Arianna Zito

Coordinamento redazionale
Monica Diliberti

Editrice
AZ Salute s.r.l.
 Registrazione del Tribunale
 di Palermo n. 22 del 14/09/2004

Redazione
 Via Enrico Fermi, 63 - 90145 Palermo
 Tel. 091-6255628 Fax 091-7826385
 redazione@azsalute.it

Redazione grafica
Officinae s.r.l. - www.officinae.eu

Pubblicità
AZ Salute s.r.l.
 Tel. 091-6255628 Fax 091-7826385
 redazione@azsalute.it

Tipografia
AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie
 AAVV, ICPOOnline, ThinkStock - Getty Images, Fotolia
 Le foto del box di pagina 15 sono tratte dal sito
 www.logicsolution.com.

www.azsalute.it



AZ Salute è anche su Facebook
 all'indirizzo [facebook.com/azsalute.it](https://www.facebook.com/azsalute.it)

IN QUESTO NUMERO



6 Buon 10° compleanno AZ Salute
 di Adelfio Elio Cardinale



7 I collaboratori che hanno contribuito al successo di AZ Salute



8 Auguri da...



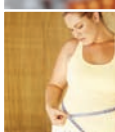
12 Pasta, passione mondiale
 di Monica Diliberti



17 Diversamente giovani **Bambini**
 di Mario Barbagallo di Giuseppe Montalbano



18 Integratori. Dubbi sui benefici
 di Paola Mariano



20 Obesità. Il rapporto con i probiotici
 di Emanuela Medi



21 Dialisi peritoneale. Più qualità di vita



22 Batteri. Insensibili a farmaci
 di Cesare Betti



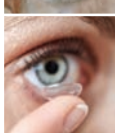
24 Diabete. La malattia che galoppa
 di Emanuela Medi



26 Prurito. Occhio a detersivi e saponi



27 Amici animali domestici
 di Germana Romeo



28 Cornea. Innesti in aumento
 di Flavio Cucco



30 Associazioni
 di Minnie Luongo

Libri
 di Arianna Zito





Bravi giornalisti, Istituzioni, Aziende del farmaco

Il segreto di tanti anni al servizio della salute dei cittadini

di Carmelo Nicolosi

Nell'editoriale del primo numero di AZ Salute, allorquando iniziammo un'avventura che andava a coprire un vuoto nel panorama della stampa siciliana – dove mancava un costante e dedicato periodico di biomedicina e sanità – scrissi che il nostro intento era fornire notizie che potessero essere d'aiuto per la salute dei cittadini. Occorreva un'informazione che rendesse edotta la popolazione dei rischi di alcuni comportamenti scorretti e un'educazione a 360° atta ad evitare malattie prevenibili, come le cardiovascolari o le oncologiche, patologie che non nascono dal nulla, ma in cui c'è sempre una causa scatenante, spesso autoindotta.

Con questa regola, pensavamo di offrire un servizio ai siciliani, tanto che venne deciso al Giornale di Sicilia di regalare il mensile, unitamente al quotidiano.

Di certo, non pensavamo minimamente che AZ Salute potesse varcare i confini isolani. Con nostra grande meraviglia cominciammo a ricevere lettere di persone che vivevano al di fuori dalla Sicilia, probabilmente parenti o amici di lettori siciliani che avevano saputo della distribuzione gratuita di una rivista il cui solo scopo era quello di "fare del bene". Da queste richieste, che ci costarono l'invio di centinaia di copie, nacque l'idea di un AZ Salute on-line in modo che in tutta la Penisola si potesse leggere il magazine. Ancora una sorpresa: lettere dall'estero di italiani che leggevano AZ Salute on-line. Avevamo raggiunto un traguardo insperato, inaspettato, e cominciarono i contatti con esperti e istituti di ricerca non solo italiani, ma di gran parte del

mondo. E AZ Salute ha così potuto dare tante notizie in esclusiva, entrare nei laboratori di ricerca internazionali, fare interviste in esclusiva e dare ai lettori informazioni che non avrebbero mai avuto, con la soddisfazione (si lavora per le soddisfazioni) di riportare notizie e servizi che altri giornali, anche di grande prestigio, non avevano. Un lavoro non facile, duro, ma di particolare sostanza. Rilevante anche il supporto dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana che ci ha sempre aperto le porte e messo a disposizione dati e funzionari, e di molti illustri medici che collaborano con noi.

Ora, entriamo nel decimo anno, un percorso che non avremmo potuto compiere senza l'aiuto di giornalisti di grande valore, dell'apprezzato da tutti lavoro grafico, delle aziende del farmaco che ci hanno supportato senza porre mai condizioni, un modo di agire che rientra nella sfera del sociale di queste aziende che non guardano solo, come spesso chi sta fuori dall'ambiente crede, alla vendita di prodotti.

La crisi che sta attraversando il Paese e dalla quale non è indenne l'editoria, ci sta creando serie difficoltà. Il sostegno si è dimezzato, i costi sono cresciuti, mentre le assurde imposizioni fiscali uccidono. E, nell'ultimo periodo, abbiamo pensato seriamente di non farcela a continuare. Ma ancora, pur con mille sacrifici, siamo qui, accanto ai nostri lettori, per un servizio che riguarda il bene più prezioso: la salute. E saremo con voi finché Dio vorrà. ■

Buon 10° compleanno AZ Salute

Lanterna della scienza biomedica

di Adelfio Elio Cardinale

Vicepresidente Istituto Superiore di Sanità



Ricordo ancora la cerimonia di presentazione, a Villa Malfitano, del primo numero di AZ Salute. Alla presenza di numerose personalità politiche, istituzionali, delle aziende del farmaco, alla quale partecipai quale preside della Facoltà medica di Palermo.

Vedevo la luce un nuovo giornale al servizio della salute dei cittadini. Una avventura guidata da **Carmelo Nicolosi** – uno dei più qualificati giornalisti di scienza e materia medica in Italia – con una redazione agile, giovane, snella, ma assai operosa e produttiva.

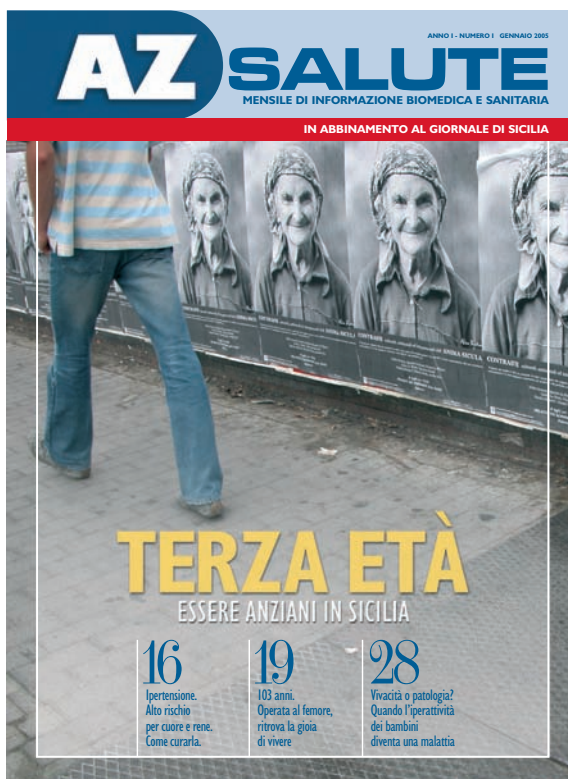
Un tale tipo di pubblicazione mancava nel panorama dell'informazione medico-sanitaria periodica in Sicilia.

Dieci anni. Un periodo assai lungo nel contesto della crisi editoriale della stampa, che caratterizza il nostro tempo. Segno di validità, politezza e capacità di radicarsi nel territorio di questa rivista valida e interessante.

Un prezioso prontuario di buona scrittura e regole di divulgazione scientifica biomedica. Opera ardua in quanto, oggi, il sapere scientifico cresce con velocità esponenziale. Attività meritoria di un manipolo di giornalisti, che il grande **Arrigo Benedetti** definiva "pubblici ufficiali" dell'opinione pubblica.

È questo il fondamento della divulgazione scientifica: trasmettere in linguaggio piano, ma rigoroso, la complessità della scienza. Uscendo dalla solitudine aristocratica dei laboratori e dal linguaggio accademico perentorio, di professori chiusi nelle loro "torri d'avorio".

Le coscienze e le idee non si rinnovano, l'animo non si ingrandisce e lo spirito umano non si sviluppa, se non attraverso l'azione reciproca degli uomini gli uni su gli altri, specie attraverso la mediazione di un giornale. Quando vede la luce un giornale che si interessa di biomedicina (anche attraverso l'azione sociale, secondo i canoni più moderni), si accende una "lanterna" della scienza.



La copertina del primo numero di AZ Salute, distribuito in tutta la Sicilia in allegato gratuito al "Giornale di Sicilia".

Per tali motivazioni sono lieto di avere collaborato con "AZ Salute" sin dal primo numero con costanza e regolare assiduità per oltre otto anni, sino a quando nuovi impegni istituzionali non mi hanno permesso di mantenere le scadenze obbligate e richieste dal giornale – "struttura d'opinione", ricordando **Eugenio Scalfari** – e dalla sua comunità di riferimento.

In questo ambito i lettori – a mio avviso – devono gratitudine al direttore Nicolosi, ai giornalisti e al periodico che nasce dalla consapevolezza che quanto ricevuto da questo specifico organo di informazione biomedica e sanitaria non è annoverabile tra le esperienze ordinarie di un comune giornale, ma rappresenta qualcosa di speciale, di significativo, che va riconosciuto, apprezzato e custodito. ■

I COLLABORATORI
CHE HANNO CONTRIBUITO
AL SUCCESSO
DI AZ SALUTE



Adelfio Elio Cardinale



Monica DiIiberti



Manuela Campanelli



Minnie Luongo



Giulio Francese



Paola Mariano



Cinzia Testa



Giuseppe Montalbano



Arianna Zito



Mario Barbagallo



Angela Di Marzo



Giovanni Di Natale



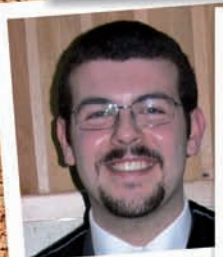
Vicky Sorci



Luciano Sterpellone



Luisa Moniri



Dario Cirrincione



Luca Nicolosi



Cialia Noera



Luisa Romagnoni



Danilo Ruggeri



Cesare Betti



Monica Melotti



Rita Caiari



Mariangela Di Stefano



Marco Strambi

Dieci anni di informazione scientifica, con un linguaggio chiaro e accessibile, con lo sguardo attento alle informazioni di cui necessitano le persone e alle comunicazioni da parte delle istituzioni sulle proprie attività. È un traguardo che testimonia che anche in Sicilia si può portare avanti una buona informazione sanitaria coniugando buon lavoro e buone cause.

Lucia Borsellino

Assessore della Salute Regione Siciliana

L'informazione sanitaria coinvolge tutto il sistema delle relazioni sociali e un'adeguata comunicazione impone la garanzia della correttezza e della completezza delle notizie. L'Ordine dei Medici della Provincia di Palermo, che tra i suoi compiti fondanti ha l'obbligo di promuovere e favorire tutte le iniziative intese a facilitare il progresso culturale degli iscritti, ha riconosciuto in AZ Salute un mezzo valido per attuare informazione sanitaria rivolta a professionisti e pazienti. In un mondo in cui si parla di eccellenze in sanità, bisogna riconoscere che l'unica eccellenza è la "buona medicina" e se l'informazione sanitaria è distorta da interessi economici, da eccessivi sensazionalismi e da scarsa qualità scientifica, chi ne fa le spese è il cittadino. L'istituzione ordinistica, consapevole della estrema importanza dell'educazione alla salute e del potere dell'informazione, ha intrapreso con soddisfazione un rapporto di collaborazione con AZ Salute.

Salvatore Amato

Presidente Ordine dei Medici
Provincia di Palermo

È questa l'occasione per ringraziare, ancora una volta, Carmelo Nicolosi, un amico sensibile, il suo staff, i consulenti tutti dalla A alla Zeta, che in questi anni hanno svolto una informazione sanitaria puntuale e coerente con i temi più aggiornati, trasversale tra le discipline mediche e sociali, la politica e le istituzioni, mantenendo l'attenzione centrale alla umanizzazione in sanità e ai fruitori dei servizi.

Carmela Amato

Dirigente medico chirurgo oncologo senologo,
presidente Associazione "Serena a Palermo Onlus"

AZ Salute rappresenta un'importante realtà nel panorama delle riviste di salute. Ha un taglio volutamente semplice e divulgativo, ma al tempo stesso di estrema correttezza scientifica, grazie alla grande competenza ed esperienza del direttore Carmelo Nicolosi e dei suoi collaboratori, che lo rende utilissimo sia al cittadino che al mondo medico. Seguitissimo dai lettori, che mensilmente mi inviano i loro feedback positivi. Buon Compleanno AZ Salute!

Mario Barbagallo

Professore Ordinario di Geriatria,
Università di Palermo

AZ Salute ha avuto in maniera pionieristica e continua ad avere oggi il ruolo cardine di trasferire alla comunità le scoperte e le raccomandazioni della medicina. In particolare, nel caso dell'odontoiatria e medicina orale ha rappresentato mediante le sue rubriche un canale insostituibile di comunicazione con i cittadini e i pazienti. Ha permesso la divulgazione di argomenti importanti e poco conosciuti, come il cancro alla bocca, il papilloma virus nel cavo orale, l'alitosi, i rapporti tra le malattie sistemiche e quella parodontale. Grazie ad AZ Salute e alla sua splendida équipe editoriale, capitanata dal suo mitico direttore: Carmelo Nicolosi.

Giuseppina Campisi

Professore ordinario di Patologia e Medicina Orale,
Università di Palermo

Nel 2014 AZ Salute taglia il traguardo dei 10 anni di attività. Anni dedicati con puntualità all'informazione, alla comunicazione e alla formazione, lungo un solco che privilegia l'approccio critico e l'accessibilità alle scienze biomediche e alla collegata sanità, anche per la valida e capace direzione di Carmelo Nicolosi, noto giornalista, che opera - con qualificata attività - nel campo sanitario. Notizie utili non solo per i cittadini e i lettori, ma anche per i medici e gli operatori del settore. La peculiarità di questa rivista è di coniugare in un solo team le competenze scientifiche, giornalistiche e tecnologiche necessarie per progettare, realizzare e gestire progetti



complessi, che raggiungono grandi numeri di lettori con un'identità e un metodo che contraddistinguono la reputazione di AZ in tutti gli ambiti scientifici. In tutti questi campi AZ ha sempre adottato una tipologia di lavoro ad hoc, realizzando prodotti "di sartoria", adattati cioè alle esigenze del singolo interlocutore. Voglio anche ricordare i congressi organizzati dalla rivista che hanno saputo riunire i più qualificati esponenti della scienza e della professione su temi di alta valenza. AZ Salute è stata apprezzata dalla comunità accademica. Numerosi professori hanno fornito collaborazione e sostegno, attraverso articoli, rubriche, note e interviste a conferma della riconosciuta serietà del periodico. 10 anni non sono pochi. Se una rivista, dopo tanti anni è ancora piena di energia, attività e voglia di fare, significa che ha dato risposta e che continua a rispondere a bisogni reali, concreti e vitali. Su queste premesse auguro al dottore Nicolosi e alla sua équipe, una lunga e faticosa attività a vantaggio della sanità e della Sicilia tutta.

Giulia Letizia Mauro

Professore ordinario di Medicina Fisica e Riabilitativa, Università di Palermo

AZ Salute è nel suo decimo anno. Una delle sfide più difficili da affrontare per chi scrive di medicina è quella di rendere facili alla comprensione dei più le cose più difficili per i non addetti. AZ Salute affronta questa sfida con passione, entusiasmo, competenza scientifica, difficili da mettere insieme.

Giuseppe Montalbano

Pediatra di Famiglia

Dieci anni, un percorso non da poco. In un mondo dove la richiesta di salute è in continua crescita, le novità cliniche sono in tumultuoso aggiornamento, 10 anni sono un'eternità. L'aumento di richiesta e di offerta sanitaria si accompagna però alla rottura del rapporto tradizionale medico-paziente, che si è incrinato, che ha perso quelle caratteristiche di fiducia tradizionali e, spesso, si complica con contenziosi medico-legali (che, paradossalmente sono tanto maggiori quanto maggiore è la qualità della sanità).

Ed è qui che diventa centrale il ruolo dei mass media, della stampa in particolare, che deve informare correttamente i pazienti e fare da trait d'union culturale tra medici e la popolazione, promuovendo i centri sanitari di qualità nelle aree di appartenenza, denunciando le metodiche truffaldine e pseudo miracolistiche, riducendo alcuni inutili viaggi della speranza e componendo gli attriti tra la Sanità ufficiale, che spesso si dibatte tra budget ridotti e carenze di organico e le esigenze di salute dei cittadini. Chi meglio di AZ Salute ha svolto questo ruolo? Rivista la cui creazione dobbiamo alle capacità di vedere il futuro ed interpretare il presente, di Carmelo Nicolosi, che ha dedicato la sua professionalità e, soprattutto, la sua passione alla creazione ed alla produzione di una rivista che ha garantito informazione di alta qualità in medicina.

Carlo Pavone

Professore di Urologia, Università di Palermo

Per un mensile di informazione medica e divulgazione scientifica dieci anni di successo editoriale sono già un bel risultato. In effetti un punto cruciale della scrittura divulgativa è che non basta essere chiari, bisogna riuscire a coinvolgere il lettore avendo sempre come bersaglio strategico l'accensione dell'interesse. Perché se non si attivano i centri che regolano l'attenzione non si raggiunge l'obiettivo di aiutare persone di ogni livello culturale ad aggiornarsi e a comprendere il ruolo della scienza medica nella società. È quello che ha fatto in questi 10 anni AZ Salute con impegno e leggerezza, anche grazie ad un linguaggio semplice e a una veste editoriale accattivante, facendo capire al lettore come la conoscenza scientifica e l'innovazione del sapere medico siano anche strumenti per leggere il mondo in cui viviamo. Buon compleanno alla redazione tutta di AZ Salute al direttore Carmelo Nicolosi.

Antonio Perino

Professore Ordinario di Ginecologia, Università di Palermo



**Da dieci anni
non facciamo
che vantarci.
Dei nostri lettori**



Siamo il mensile di informazione medica più seguito in Sicilia, da dieci anni offriamo un servizio attento e puntuale, avvalendoci della collaborazione di esperti giornalisti e dei migliori medici specialisti di ogni ambito disciplinare. Resistiamo alla crisi imperante, continuando a proporci gratuitamente, in allegato con uno dei principali quotidiani dell'Isola.

Eppure non è di questo che ci vantiamo.

Noi di AZ Salute, ci vantiamo dei nostri lettori, che continuano a seguirci, a darci indicazioni e suggerimenti e, soprattutto, a sfogliare le nostre pagine, anche quelle del sito Internet.

AZ SALUTE

Sana informazione



www.azsalute.it

Pasta

Passione mondiale



La tradizione "made in Italy"
che ha conquistato tutti



di **Monica Diliberti**



Nel Paesi anglosassoni, gli spaghetti si chiamano "noodles" e, spesso, al supermercato si vendono nelle lattine. In Oriente, quelli di riso sono così bianchi da sembrare trasparenti. In molte parti del mondo non sono un primo piatto, ma un contorno.

Se si cerca l'origine della pasta, nella maggior parte dei casi l'onore della scoperta viene attribuito a Marco Polo. Eppure, esistono delle testimonianze che precedono di un bel po' il viaggio del veneziano alla scoperta del mondo. Ad esempio, in un documento del 1154, una sorta di guida turistica, il geografo arabo Al-Idrin menziona un "cibo di farina in forma di fili" chiamato triyah che si confezionava a Palermo.

Oggi, il simbolo del "made in Italy" ha conquistato ogni angolo del pianeta o quasi, ma non sono pochi i turisti stranieri che accorrono nel nostro Paese per assaggiare una pasta fatta veramente a regola d'arte, cotta a puntino e condita da sughi prelibati. Corta o lunga, liscia o rigata, ripiena o piccola piccola per minestre, la pasta è un vero *must*.

TIPOLOGIE DI PASTA

Di semola e di semolato di grano duro

È ottenuta dalla trafilazione (la trafilatura è lo stampo per ottenere i vari formati), laminazione (una tecnica alternativa alla trafilazione) e successivo essiccamento (serve a ridurre la quantità di umidità della pasta e può durare da 5 a 40 ore) di impasti preparati con semola di grano duro o semolato di grano duro e acqua. ▼

Pasta Passione mondiale



Fresca all'uovo

È un prodotto ancora molto legato alla tradizione, soprattutto in alcune regioni italiane (ad esempio, l'Emilia Romagna). Ad un chilo di semola, devono corrispondere almeno 4 uova intere di gallina (minimo 200 grammi di peso).

Fresca

Contrariamente a quanto si pensi, non si definisce così soltanto la pasta all'uovo, dato che in questa categoria rientra anche l'utilizzo della farina di grano tenero e la farcitura.

Integrale

È pasta di semola arricchita di crusca per apportare un maggior quantitativo di fibre alimentari.

Speciali

Sono paste che, oltre agli sfarinati di grano tenero, contengono altri ingredienti, che devono essere obbligatoriamente indicati sulla confezione accanto alla dicitura "pasta di semola di grano duro". Gli alimenti previsti in aggiunta sono spinaci, pomodoro, noce moscata, malto, glutine e ripieni vari a base di ortaggi, carne, formaggi, uova, pesce.

Tra quelle speciali, anche paste prodotte con farine di cereali quali farro, mais o avena, privi di glutine.

Le paste regionali

In Italia, non esiste una regione che non sia tradizionalmente legata alla pasta. La presenza di grano tenero soprattutto al nord ha fatto sì che, nel tempo, siano nati molti tipi di pasta che esaltano, in perfetta simbiosi, i prodotti regionali. Qualche esempio? Le trenette genovesi condite con il pesto di basilico, i bigoli lombardi di farina integrale, le pappardelle toscane "sposate" con sughi di cacciagione, gli gnocchetti di spinaci del Trentino-Alto Adige. La pasta all'uovo ripiena è un piatto "immortale" della cucina del centro nord: gli agnolotti piemontesi a base di carne, i cappelletti reggiani farciti con lo stracotto, gli anolini di Parma e Piacenza con carne e formaggio, i tortellini bolognesi preparati dalle "sfogline", le donne che tirano la pasta e li confezionano a mano, gli agnolini lombardi, i culurgiones sardi con verdure, patate o formaggi, i casonsei di Brescia e Bergamo con carne ed erbe.

Al centro sud, le coltivazioni di grano duro e il clima caldo hanno favorito la produzione di paste di semola essiccate: spaghetti, ziti, paccheri, vermicelli, trie, orecchiette, perciatelli.

Valori nutrizionali

Costituita da farina di grano e acqua, la pasta è un prodotto semplice, naturale, ricco di energia, ma al contempo facilmente digeribile. ▼



Gli storici riportano una diatriba molto particolare tra **Giacomo Leopardi** e i napoletani.

Oggetto del contendere: i maccheroni. Ne "I nuovi credenti", il poeta scherniva l'amore dei napoletani per la pasta in questi termini:

«...tutta in mio danno s'ama Napoli a gara alla difesa de' maccheroni suoi; ch'ai maccheroni anteposto il morir troppo le pesa. E comprender non sa quando son buoni, come per virtù lor non sian felici borghi, terre, province e nazioni».

E subito i napoletani risposero per le rime:

«E tu fosti infelice e malaticcio
O sublime Cantor di Recanati,
che, bestemmiano la Natura e i Fati,
frugavi dentro te con raccapriccio.
Oh mai non rise quel tuo labbro arsiccio,
né gli occhi tuoi lucenti ed incavati,
le frittatine all'uovo ed il pasticcio!
Ma se tu avessi amato i Maccheroni
Più de' libri, che fanno l'umor negro,
non avresti patito aspri malanni...
E vivendo tra pingui bontemponi,
giunto saresti, rubicondo e allegro,
forse fino ai novanta od ai cent'anni». ■

Grembiule pronto e... in cucina

PUGLIA

Orecchiette alle cime di rapa

Ingredienti per 4 persone: 500 gr. di orecchiette, 500 gr. di cime di rapa, pecorino e Parmigiano grattugiati, acciughe sotto sale, 4 spicchi d'aglio, 1 peperoncino piccante, sale e pepe q.b.

Preparazione: pulire le cime di rapa e farle bollire 10 minuti in acqua salata. Toglietele e conservare l'acqua di cottura. Far soffriggere nell'olio, a fuoco lento, le acciughe, l'aglio e il peperoncino tritati, aggiungendo poi la verdura, un pizzico di sale e il pepe. Cuocere la pasta nell'acqua di cottura della verdura. Scolarla e mescolarla con le cime di rapa. Nel piatto, aggiungere pecorino e Parmigiano.



SICILIA

Pasta alla Norma

Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di pasta (formato a scelta), 700 gr. di melanzane, 100 gr. di ricotta salata, basilico, pomodoro, aglio, olio, sale, pepe.

Preparazione: sbucciare, tagliare le melanzane a fette e friggerle in olio bollente. Preparare la salsa di pomodoro. Cuocere la pasta al dente, scolarla e condirla con il sugo, la ricotta salata e abbondante basilico. Dopo aver sistemato la pasta nel piatto, adagiarvi sopra le melanzane fritte e aggiungere altra ricotta salata.



LAZIO

Spaghetti cacio e pepe

Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di spaghetti, 180 gr. di pecorino grattugiato, pepe.

Preparazione: lessare gli spaghetti. Nel frattempo, in una zuppiera, stemperare il pecorino con un po' d'acqua di cottura. Scolare la pasta al dente e versarla nella zuppiera, mescolare e servire con una spruzzata di pepe appena macinato. ■



Invalidità, sarà abolita la doppia visita

“S”arà l'INPS ad occuparsi dell'accertamento dei requisiti sanitari in materia di invalidità civile. È stato infatti appena firmato un protocollo d'intesa tra l'assessorato della Salute della Regione Siciliana e l'Istituto previdenziale. Tale protocollo, che in fase sperimentale riguarda la sola provincia di Trapani, è finalizzato a semplificare le procedure di riconoscimento e di rivedibilità dell'invalidità civile, facendo cessare la competenza delle commissioni mediche delle Aziende sanitarie provinciali e devolvendo le funzioni di accertamento sanitario alle strutture dell'INPS. L'utente, quindi, non dovrà sottoporsi più a due distinti accertamenti sanitari, l'uno da parte della commissione medica dell'ASP e l'altro da parte dei sanitari dell'INPS, ma soltanto ad una verifica dei requisiti che sarà svolta unicamente dall'Istituto previdenziale.

L'accordo entrerà in vigore a febbraio e riguarda le domande presentate da quel momento in poi. L'estensione del protocollo ad altre province siciliane avverrà gradualmente. ■



Tecnologia, una nuova App per la salute

È stata lanciata da Merck Serono S.p.A. ed è destinata agli specialisti in medicina della riproduzione. FertApp vuole essere un supporto nella pratica clinica per chi si occupa di procreazione medicalmente assistita. Grazie a strumenti innovativi e informazioni per facilitare il counselling al paziente, FertApp presenta i diversi protocolli terapeutici utilizzati nel trattamento dell'infertilità maschile e femminile.

«Il progresso tecnologico – afferma **Antonio Mesina**, presidente e amministratore delegato di Merck Serono S.p.A – offre oggi nuove opportunità per supportare il lavoro degli specialisti». ■



Pasta Passione mondiale



È composta da carboidrati (74 per cento), proteine, ferro, vitamine B1, B2 e PP.

Cento grammi di pasta forniscono circa 350 calorie. Chi ha qualche problemino con la bilancia deve prestare un po' di attenzione, soprattutto ai condimenti che vengono aggiunti. Il consiglio è di non esagerare con i grassi: pomodoro, olio extravergine d'oliva e un po' di Parmigiano, lo rendono un piatto completo, nutriente e contenuto dal punto di vista delle calorie.

Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che, nell'ambito della dieta mediterranea, il consumo di pasta contribuisce a ridurre il rischio di malattie gastrointestinali e cardiovascolari. La pasta glutinata è particolarmente ricca di proteine proprio perché arricchita di glutine, sostanza però che rende i derivati dal grano pericolosi per le persone affette da celiachia che devono eliminare totalmente il glutine dalla loro dieta.

Come cucinarla al meglio

La cottura ottimale prevede una pentola capiente, circa un litro di acqua per etto di pasta e 5-10 grammi di sale grosso. Va sco-



lata al "dente", non solo perché mantiene le sue qualità, ma perché è più sana: conserva meglio le proprietà nutritive, è più digeribile e prolunga la sensazione di sazietà.

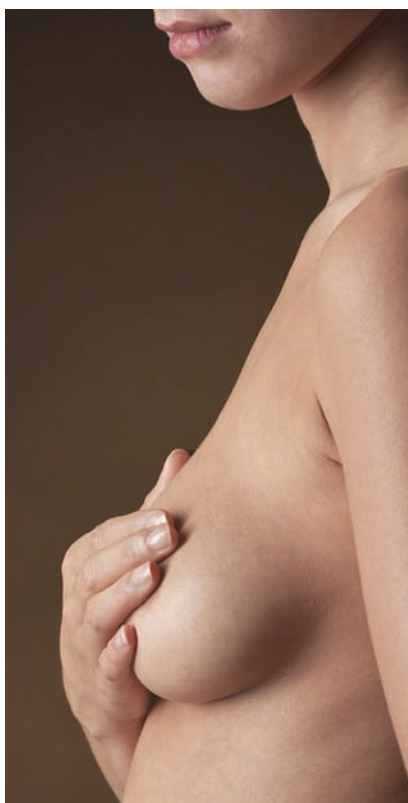
Tipi di preparazione

La pasta viene mangiata per lo più bollita e poi condita. Può essere mantecata, se la ricetta lo prevede, oppure passata in forno. La frittura è un metodo piuttosto raro. Un esempio sono le "impanadas" sarde, piccoli ravioli ripieni che si servono fritti.

In commercio, si trovano paste industriali precotte pronte in pochi minuti, passandole in padella o al forno a microonde. ■

ZAPPING

Ricostruzione seno Sì all'autotrapianto di tessuto adiposo



Il Centro Nazionale Trapianti (CNT) ha stabilito che la tecnica chirurgica di ricostruzione della mammella mediante l'autotrapianto di tessuto adiposo è una procedura consolidata ed efficace nella pratica clinica a livello internazionale. La metodica è stata introdotta e perfezionata dal dottore **Gino Rigotti**, responsabile di Chirurgia Ricostruttiva ed Estetica alla Casa di cura San Francesco di Verona. L'innesto di tessuto adiposo autologo consiste nel prelievo e nell'immediato reimpianto di grasso da una sede anatomica all'altra della stessa paziente. Nell'ambito della mastoplastica, la tecnica ha diverse indicazioni: ricostruzione della mammella dopo l'asportazione di un tumore; aumento del volume in un seno normale; rimodellamento della mammella per porre rimedio a deformità congenite o acquisite. Molti i vantaggi. «Il grasso innestato è assolutamente biocompatibile, conferisce un aspetto più naturale alla mammella ricostruita, ne preserva la sensibilità e, una volta concluso l'iter ricostruttivo, il risultato è stabile per il resto della vita e segue le variazioni del peso corporeo», spiega Rigotti. Usando cannule sottili per il prelievo del grasso, si elimina anche il problema delle cicatrici. ■

D

Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

*Professore Ordinario
Direttore Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo*

ANZIANI, FARE DI PIÙ



Dati recenti mostrano che la qualità di vita degli anziani in Italia non è buona e che dobbiamo fare ancora molto per raggiungere gli standard degli altri Paesi europei.

HelpAge International è un'associazione internazionale che aiuta le persone anziane a reclamare i loro diritti, a combattere le discriminazioni, perché possano vivere una vita dignitosa, sicura, attiva e sana in tutte le nazioni del mondo. Ha recentemente elaborato un indice del benessere dell'anziano (Global AgeWatch Index 2013) e pubblicato una classifica in cui si confronta la qualità della vita dell'anziano in 91 Paesi del mondo.

Lo scopo dell'indice è di misurare il benessere dell'anziano basato su parametri economici, di salute, sociali ed ambientali. È stato sviluppato su numerosi indicatori ricavati da dati forniti, tra gli altri, da Nazioni Unite (UN), Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), Banca Mondiale, UNESCO, Organizzazioni del lavoro, etc. Il documento è consultabile e scaricabile gratuitamente (in inglese) su internet al sito www.helpage.org.

In Italia, l'anziano non sembra godere di una buona qualità di vita. Siamo soltanto al 27esimo posto. Al primo e secondo si trovano due Paesi scandinavi (Svezia e Norvegia) che, da sempre, hanno grande attenzione per il benessere e i bisogni degli anziani. Al terzo posto si trova la Germania. Gli USA sono ottavi.

L'Italia è ultima tra i Paesi del G8, dopo la Francia (18esima) e la Spagna (22esima), ma si trova anche dopo alcune nazioni sudamericane, quali il Cile (19esimo), l'Uruguay (23esimo) e l'Argentina (26esima). Nei Paesi dell'euro, siamo davanti solo alla Grecia (58esima).

Esaminando i diversi parametri, l'Italia è particolarmente deficitaria per quanto riguarda i campi dell'attenzione all'ambiente ed alle attività culturali ed educazionali (possibilità di svaghi, presenza di centri diurni, biblioteche) e alle possibilità di lavoro per gli anziani. È evidente che il nostro Paese deve ancora fare molto. ■

B

Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

SICILIA OK IN PEDIATRIA



A gennaio del 1980, in Italia, prese il via quello che sarebbe diventato in pochi anni un modello assistenziale da seguire: il Sistema Sanitario Nazionale "inventato" la Pediatria di Famiglia. L'idea venne ad un gruppo di pediatri torinesi che, per primi, si posero il problema di garantire un'assistenza uguale per tutti i bambini, a prescindere dal censo e dalle capacità economiche della famiglia di appartenenza.

Negli anni, si è cercato di migliorare l'assistenza ai minori e, con una mal celata soddisfazione, posso affermare che la Regione Siciliana si è dotata di una serie di norme, tutte finalizzate ad un'ottimale erogazione dell'assistenza. Una maggiore copertura oraria dei nostri studi, una disponibilità al contatto telefonico al di fuori degli orari di ambulatorio, la creazione dei "Punti di Primo Intervento Pediatrico" per evitare il sovraccollamento dei Pronto Soccorso, sono alcuni esempi di come la Sicilia faccia da apripista in campo pediatrico.

Negli anni, si è cercato di migliorare l'assistenza ai minori e, con una mal celata soddisfazione, posso affermare che la Regione Siciliana si è dotata di una serie di norme, tutte finalizzate ad un'ottimale erogazione dell'assistenza. Una maggiore copertura oraria dei nostri studi, una disponibilità al contatto telefonico al di fuori degli orari di ambulatorio, la creazione dei "Punti di Primo Intervento Pediatrico" per evitare il sovraccollamento dei Pronto Soccorso, sono alcuni esempi di come la Sicilia faccia da apripista in campo pediatrico.

Per meglio comprendere l'entità del servizio che il pediatra di famiglia offre, alcuni colleghi di Catania hanno elaborato dati provenienti dai 3 principali ospedali della città e altri dal territorio: a fronte di circa 190.000 prestazioni ospedaliere nella provincia di Catania, c'è circa un milione di prestazioni effettuate dai pediatri di famiglia operanti nella stessa provincia, nello stesso arco di tempo.

Qualcuno, maliziosamente, ci ha definito "pediatri Kleenex", a sottolineare come spesso veniamo consultati per una modesta rinorea. Ma tutto ciò implica un'attenzione ancora più alta, proprio per evitare di sottovalutare patologie più importanti, sempre in agguato.

Altro dato che deve fare riflettere nel valutare l'importanza del pediatra di famiglia riguarda il lasso di tempo che passa tra la richiesta di una prestazione e la sua effettuazione: massimo a 24 ore. Trovate un altro esempio di attività sanitaria, che non sia il vero Pronto Soccorso, che abbia "liste di attesa" di un solo giorno. ■

Integratori

Dubbi sui benefici

di Paola Mariano



Non hanno alcuna efficacia nella prevenzione delle malattie croniche

«**Q**uando è troppo è troppo. Integratori vitaminici e minerali sono quasi sempre soldi buttati, non sono di alcuna efficacia nella prevenzione delle malattie croniche».

L'avvertimento arriva da un giornale prestigioso, *Annals of Internal Medicine*, che, in tre articoli e un editoriale sull'ultimo numero del 2013, chiede a tutti di riflettere sui reali benefici dell'assumere – comportamento sempre più invalso nei Paesi occidentali – integratori di ogni tipo, dalle vitamine ai minerali, proposti in modo sempre più diversificato (per lui, per lei, per la mente dell'anziano, etc.) per incontrare le aspettative di tutti.

Tre studi pubblicati sulla rivista indicano che l'integrazione di vitamine e minerali non è di alcuna efficacia nella prevenzione secondaria dopo un infarto, né contro il declino cognitivo degli anziani, né nella protezione da cancro e malattie cardiache.

«Altre revisioni e linee guida – si legge nell'editoriale –, che hanno valutato il ruolo di questi integratori nella prevenzione primaria

e secondaria delle malattie croniche, hanno ogni volta trovato risultati nulli quando non accertato un possibile rischio nell'assunzione di queste sostanze».

Prove che hanno coinvolto migliaia di persone in diverse sperimentazioni cliniche controllate hanno mostrato che il beta-carotene, la vitamina E ed alte dosi di vitamina A aumentano la mortalità; e che altri antiossidanti e altre vitamine del gruppo B, nonché tutti i multivitaminici non apportano alcun beneficio per la salute».

Nel primo dei tre studi pubblicati sulla rivista, i ricercatori della Kaiser Permanente, Centre for Health Research a Portland (Oregon), diretti da **Stephen Fortmann**, hanno esaminato i risultati di 24 ricerche cliniche riguardanti l'uso di integratori vitaminici e minerali per prevenire il cancro e le malattie cardiache negli adulti che non hanno una carenza specifica di questi nutrienti. Hanno trovato poche prove che questi prodotti siano in grado di prevenire le suddette patologie.

Nella seconda ricerca, un *team* dell'università di Harvard e Brigham and Women Hospital di Boston, ha analizzato i dati medici di quasi ➤



ZAPPING



Influenza nei bambini, evitare i ricoveri

Secondo gli esperti, il picco dell'influenza stagionale sta per arrivare e in alcuni ospedali già adesso si registra il "tutto esaurito" per ricoveri e consulti al Pronto Soccorso. «L'influenza deve essere gestita sul territorio, dal pediatra di famiglia – sottolinea la professoressa **Susanna Esposito**, presidente della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP) – e i ricoveri ospe-

dalieri devono essere limitati ai casi di effettiva necessità, per evitare al bambino un inutile disagio legato alla degenza, contenere i costi, non favorire la diffusione nosocomiale del virus, particolarmente pericolosa per i soggetti ospedalizzati affetti da malattie croniche. L'obiettivo è, quindi, quello di non ricorrere all'ospedalizzazione, se non è indispensabile». ■



▼
6.000 uomini iscritti nel "Physician's Health Study II", e scoperto che l'integrazione multivitaminica, a lungo termine, non ha avuto alcun effetto sul funzionamento cognitivo negli uomini di 65 anni o più. Ovvero sfata il mito che con delle vitamine si possa "lubrificare" il cervello e mantenerlo giovane e al riparo dal declino cognitivo cui tutti fisiologicamente andiamo incontro.

Nel terzo studio, i ricercatori diretti da **Ger-vasio Lamas** del prestigioso Mount Sinai Medical Center di Miami Beach in Florida hanno esaminato le cartelle cliniche di persone reduci da attacchi di cuore per vedere se alte dosi di integratori vitaminici

e minerali potevano prevenire un altro infarto. I ricercatori hanno scoperto che le vitamine e i minerali non sembrano impedire eventi coronarici futuri.

Ma vi sono anche altri studi, pubblicati negli ultimi anni, che demoliscono il mito dell'utilità delle vitamine: ad esempio, un lavoro di **Jaakko Mursu** dell'università della Finlandia orientale, pubblicato sulla rivista *Archives of Internal Medicine*, che ha coinvolto 38 mila donne dai 50 ai 60 anni, mostra che l'eccessivo consumo di multivitaminici è collegabile a un maggiore rischio di morte in maniera dose-dipendente (cioè più ne assumi, più rischi).

Cosa fare allora? La regola d'oro è quella di sempre: per assumere minerali e vitamine di cui abbiamo bisogno, basta una dieta equilibrata e le vitamine in pillole devono essere assunte solo in caso di qualche carenza accertata dal proprio medico o in particolari situazioni (ad esempio, in gravidanza), ma sempre sotto stretto controllo medico.

Eliseo Guallar, autore dell'editoriale e professore di medicina ed epidemiologia alla Johns Hopkins University di Baltimora, ha detto: «Vorrei dire ai miei pazienti che nessuna buona ragione esiste per prendere queste vitamine, che dovrebbero risparmiare i loro soldi e non spendere per qualcosa di inutile».

«Le evidenze scientifiche raccolte finora sono sufficienti per dare raccomandazioni contro l'uso di questi integratori – si legge nell'editoriale –. Il messaggio è semplice: la maggior parte degli integratori non previene le malattie croniche e la morte, il loro uso non è giustificato e andrebbe semplicemente evitato».

Questo messaggio è vero, in particolare, per la popolazione generale, cioè per tutti coloro che assumono integratori senza avere carenze vitaminiche e minerali specifiche ed accertate con esami del sangue.

«In conclusione – si legge ancora sulla rivista –, beta-carotene, vitamina E ed alte dosi di vitamina A sono nocive. Altri antiossidanti, acido folico e alte vitamine del gruppo B non sono efficaci nella prevenzione di mortalità e morbidità della maggior parte delle malattie croniche». ■

Lo zucchero nei cibi spinge all'abbuffata



Qual è l'ingrediente colpevole di indurci ad abbuffate e pasti esagerati di cui poi immancabilmente ci si pente? È lo zucchero a far mangiare troppo e non i grassi, pur con la loro golosa consistenza liscia e cremosa.

È il risultato di uno studio condotto da **Eric Stice** dell'Oregon Research Institute e pubblicato sulla rivista *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Gli esperti hanno offerto a 100 giovani un frappé al cioccolato fatto con diverse concentrazioni di grassi e zuccheri. Mentre i partecipanti lo assaporavano, gli esperti hanno monitorato il loro cervello con la risonanza magnetica funzionale per vedere quanto quella merenda fosse in grado di attivare i circuiti cosiddetti del piacere, quelli che, appunto, facendoci provare piacere in risposta ad un qualche stimolo (in questo caso il frappé), ci dicono "ancora, ancora", rendendo il frappé un piacere irresistibile che porta a consumarne troppo. Ebbene, è emerso che il frappé più efficace nello "smuovere" i centri del piacere era quello ricco di zuccheri e non quello con molti grassi.

«Abbiamo condotto molte ricerche sulla prevenzione dell'obesità e il concetto ormai chiarito da molti studi, non solo da questo, è che più mangi zucchero, più ne vuoi consumare – spiega Stice – come fosse una droga. Per la capacità di attivare i centri neurali del piacere e di indurci alle abbuffate, lo zucchero fa un lavoro di gran lunga migliore dei grassi». ■

Obesità

Il rapporto con i probiotici

di Emanuela Medi



Ricercati gli effetti di un lattobacillo

L'aumento dell'obesità nel mondo ha dato grande impulso agli studi finalizzati a comprendere gli effetti dello stile della vita moderna sulla bilancia energetica. Recentemente, molte ricerche si sono indirizzate sul ruolo della flora gastrointestinale (il cosiddetto "microbiota" umano) nell'influenzare e interagire

con molte funzioni dell'organismo.

Uno studio internazionale, recentemente pubblicato sulla prestigiosa rivista *British Journal of Nutrition*, ha dimostrato, per la prima volta sull'uomo, come la somministrazione di un particolare ceppo di probiotici sia in grado di ridurre il peso corporeo in donne obese e di mantenerlo nel tempo.

Andiamo per gradi: il microbiota (vero e proprio organo che contiene migliaia di miliardi di batteri) svolge funzioni metaboliche estremamente ampie, tuttora poco note, che sono specifiche delle singole specie e, spesso, dei ceppi di ogni specie: quindi è importante conoscere quali sono i batteri che esercitano effetti favorevoli per l'organismo, favorirne la proliferazione e il mantenimento.

Recenti ricerche hanno dimostrato che la composizione di lattobacilli della flora gastrointe-

stinale dei soggetti magri/normopeso è diversa da quella dei soggetti obesi.

Lo studio svizzero-canadese citato ha ricercato gli effetti di un particolare lattobacillo, il *Rhamnosus* combinato con polisaccaridi prebiotici a basse dosi (LPR), in una popolazione di uomini e donne obesi, che seguivano una dieta ipocalorica, per una durata di 24 settimane. Sono stati arruolati 48 uomini e 77 donne, con indice di peso corporeo attorno a 33-34 Kg/m², di età media 35-37 anni. Il confronto è stato fatto con un placebo (sostanza inerte).

L'analisi dei risultati ha dimostrato che le donne beneficiavano con un chiaro calo ponderale del trattamento a base di LPR. Al termine delle 24 settimane, il gruppo delle donne trattate con LPR aveva perso 2,6 kg di peso e 2,54 kg di massa grassa in più rispetto al gruppo placebo. L'effetto persisteva anche quando la restrizione calorica veniva sospesa e iniziava la fase di mantenimento.

«Questo studio conferma, con un protocollo sperimentale rigoroso, quanto sappiamo a proposito della relazione tra microbiota e peso corporeo, ed apre nuove possibilità di intervento nel controllo del sovrappeso, che ulteriori studi dovranno definire in modo più preciso», dichiara **Andrea Poli**, nutrizionista di Nutrition Foundation of Italy. ■



ZAPPING



Chewing gum e mal di testa

Gli adolescenti che masticano troppe gomme americane possono essere più a rischio di mal di testa, in particolare di emicrania. Lo dimostra uno studio condotto al Meir Medical Center dell'università di Tel Aviv e pubblicato sulla rivista *Pediatrics Neurology*. Gli esperti hanno coinvolto nel lavoro 30 adolescenti assidui masticatori di chewing gum e con problemi di emicrania e cefalea tensiva. Hanno chiesto ai ragazzi di

smettere di masticare gomme per un mese e, dopo questa interruzione, ben 26 di loro avevano visto ridursi significativamente, quando non scomparire del tutto, gli attacchi di mal di testa. Ricominciando a consumare gomme, le cefalee erano ricomparse. Secondo gli esperti, la masticazione di chewing gum mette sotto stress l'articolazione tra la mandibola e la zona temporale del cranio, procurando il mal di testa. ■

Dialisi peritoneale

Più qualità di vita

Per i pazienti con insufficienza renale cronica grave, la soluzione definitiva è il trapianto. Restituisce la funzionalità renale e permette alla maggior parte dei pazienti il ritorno ad una vita pressoché normale.

Le persone in lista d'attesa sono 7.000, mentre 2.000 sono gli interventi annui di trapianto. In questa situazione, la dialisi diventa fondamentale.

Se n'è parlato a Caltanissetta durante l'incontro "L'insufficienza renale cronica: governance della malattia e sostenibilità economica", realizzato con il contributo incondizionato di Baxter.

In Sicilia, non diversamente da altre regioni italiane, molto più frequentemente viene effettuata la dialisi tradizionale (emodialisi), rispetto a quella peritoneale, che i pazienti possono fare a casa in ogni momento. Con un considerevole risparmio per le casse del Sistema Sanitario.

«Il trattamento di dialisi peritoneale permette di mantenere più a lungo la funzionalità renale residua, con una qualità di vita migliore, dal momento che può essere effettuato a domicilio, anche nelle ore notturne», dice **Valentina Paris**, presidente di ANED, Associazione Nazionale Emodializzati - Dialisi e Trapianto Onlus.

«I dati – aggiunge la dottoressa **Flavia Caputo** dell'Unità operativa complessa di Nefrologia e Trapianto dell'ARNAS-Civico di Palermo – dimostrano come la dialisi peritoneale, soprat-

tutto nel caso in cui vi sia la possibilità di andare al trapianto in breve tempo, come nel caso di una donazione da vivente, rappresenti la terapia migliore, il "ponte" che permette di attuare con successo il trapianto».

Nonostante la metodica non sia molto impiegata in Sicilia, la Regione ha compiuto importanti passi in avanti per incentivarla, approvando un decreto che stabilisce un supporto economico a coloro che decidono di autogestire il trattamento dialitico nel proprio domicilio. La delibera, approvata nel 2011, è stata riconfermata a settembre dello scorso anno.

Un ruolo importante lo giocano i medici di medicina generale, i primi che possono individuare in tempo la malattia e indirizzare i pazienti dagli specialisti. «Purtroppo, molte delle patologie renali che portano all'insufficienza cronica sono asintomatiche. Il medico di famiglia dovrebbe tenere sotto controllo i pazienti a rischio, come i diabetici e gli ipertesi, e fare sia l'analisi delle urine, sia un esame del sangue per misurare la creatinina serica, uno dei marcatori usati per valutare la funzionalità renale», conclude il dottore **Epifanio Di Natale**, direttore dell'Unità operativa complessa di Nefrologia e Dialisi dell'Asp di Caltanissetta. ■

Un contributo della Regione per chi la sceglie

Lo smog fa male al cuore

Un team di ricercatori dell'università di Brescia, guidato dalla professoressa **Savina Nodari**, ha indagato il nesso tra inquinamento ambientale, con l'aumento delle cosiddette polveri sottili, e morbilità-mortalità cardiovascolare. «Lo studio ha individuato una significativa associazione tra i livelli di Pm10 e i ricoveri per eventi cardiovascolari acuti come le sindromi coronariche, l'insufficienza cardiaca, il peg-

gioramento di quest'ultima, la fibrillazione atriale parossistica e le aritmie ventricolari. L'effetto è stato lineare, con un incremento del 3 per cento dei ricoveri per ogni aumento di 10 microgrammi di Pm10». «È stato messo in evidenza come questo inquinamento non solo causa mortalità o patologie a livello respiratorio e polmonare, ma anche cardiaco e cardiovascolare», conclude la professoressa Nodari. ■



Batteri Insensibili a farmaci

di Cesare Betti



Diverse mutazioni nel loro patrimonio genetico

In molti Stati dell'Europa, una percentuale tra il 25 e il 60 per cento dei ceppi di *Klebsiella pneumoniae* mostra resistenza ai principali antibiotici usati per combattere questo batterio. La notizia è stata data dall'ECDC, il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie, in occasione della 5ª Giornata europea di

informazione sugli antibiotici. In pratica, significa che per le persone colpite da questi batteri ci sono pochi antibiotici efficaci.

Vediamo di fare il punto sulla resistenza batterica agli antibiotici con un esperto, il professore **Fabrizio Pregliasco**, specialista in Igiene, medicina preventiva e tossicologia, ricercatore del Dipartimento di sanità pubblica di microbiologia e virologia all'Università degli Studi di Milano



Fabrizio Pregliasco

Cos'è la resistenza batterica

Con questa espressione, si intende la capacità di alcuni batteri di essere insensibili a certi antibiotici, cioè questi farmaci non

hanno più alcuna azione sui germi. In genere, i batteri vengono uccisi dagli antibiotici. A volte, una mutazione nel patrimonio genetico di un singolo batterio garantisce un sistema di difesa che rende nulla l'azione del farmaco. In altre parole, il germe impara a difendersi.

Lo "scudo protettivo" può essere trasmesso da un germe ad altri quando vengono a contatto e scambiano il loro patrimonio genetico. In questo modo, la resistenza a un farmaco viene poi trasmessa a un gran numero di batteri, creando ceppi resistenti.

Ma perché le resistenze a questi farmaci si diffondono sempre più e interessano anche antibiotici potenti? Perché sono stati e, spesso, sono ancora usati in modo inappropriato. Più i batteri vengono a contatto con gli antibiotici, maggiore è la probabilità che compaiano resistenze. In pratica, se i germi imparano a conoscere bene il nemico (in questo caso gli antibiotici), possono combatterlo con maggiore facilità.

Come agiscono i farmaci nell'organismo

Gli antibiotici uccidono i batteri con diverse modalità, a seconda del principio attivo. Possono agire sulle pareti delle cellule dei batteri, che vengono distrutte

Un nuovo arrivato

«Il progressivo invecchiamento della popolazione e i progressi della medicina, che permettono di cronicizzare malattie anche molto gravi, contribuiscono all'aumento di "popolazioni fragili", più soggette alle ospedalizzazioni e alle infezioni ospedaliere», avverte **Massimo Giusti**, direttore della Struttura complessa di medicina interna all'ospedale San Giovanni Bosco-Nord Emergenza di Torino. «Negli ultimi anni – aggiunge Giusti – il fenomeno delle resistenze si è allargato a molti reparti ospedalieri, coinvolgendo non solo le aree ad alta intensità di cura, come

la rianimazione e la terapia intensiva. Di conseguenza, nei reparti di medicina interna la meticillino-resistenza dello *Staphylococcus aureus* si aggira intorno a quote superiori al 70 per cento, confermandosi un problema reale, soprattutto per polmoniti, infezioni urinarie, della cute e dei tessuti molli. È quindi utile avere a disposizione un nuovo antibiotico beta-lattamico, come ceftarolina fosamil. Dotato di un buon profilo di maneggevolezza, è una soluzione importante per anziani e per chi ha più malattie, particolarmente sensibili agli effetti collaterali e alle interazioni con altri farmaci». ■



► dal farmaco, e il germe non è più in grado di sopravvivere; sul materiale genetico, le molecole che contengono tutte le informazioni relative alle caratteristiche del batterio, rendendo impossibili i processi vitali; impedire la produzione di proteine, sostanze fondamentali per la vita di tutti gli esseri viventi, batteri compresi.

La reazione dei germi

I batteri possono imparare a proteggersi dall'azione di questi farmaci trovando il modo di rafforzare la parete della cellula, che non può essere attaccata dal farmaco; produrre enzimi in grado di inattivare alcuni antibiotici (come la penicillina); proteggere il patrimonio genetico dall'azione dannosa dell'antibiotico; salvaguardare tutte le strutture che permettono al germe di produrre proteine.

Non solo in ospedale

La resistenza agli antibiotici è un fenomeno diffuso già da parecchi anni, anche se all'inizio interessava soprattutto le malattie che si contraggono negli ospedali.

In queste strutture, i germi resistenti si diffondono con maggiore facilità perché ci sono persone con ridotte difese naturali, che diventano vittime delle infezioni.

Non è un caso che le infezioni da germi resistenti siano più comuni nei reparti maggiormente a rischio, come chirurgia, ortopedia, oncologia, malattie infettive, terapia intensive.

Oggi, il problema delle resistenze è molto diffuso anche tra i germi che causano infezioni leggere, e variano non solo da Paese a Paese, ma anche da città a città. ■

Non abbassare la guardia

Visti i rischi delle resistenze batteriche e la relativa facilità con cui queste possono comparire, la soluzione migliore è non abbassare la guardia. In altre parole, significa usare gli antibiotici con le dovute precauzioni, così da evitare che le resistenze si diffondano e coinvolgano anche i farmaci più nuovi e potenti. ■



Obesità aumenta il rischio di perdita di udito

Il pericolo è maggiore al crescere del peso e del girovita. Invece, fare esercizio fisico protegge dalla perdita di udito. Lo rivela uno studio pubblicato sull'*American Journal of Medicine* da **Sharon Curhan** del Brigham and Women's Hospital di Boston che ha analizzato i dati di oltre 68 mila donne coinvolte in un maxi studio svolto alla Harvard University.

È emerso che l'obesità è legata ad un rischio fin del 22 per cento più alto di perdere l'udito e che quella grave si porta dietro un rischio del 25 per cento. Anche il girovita è associato a un pericolo per l'udito: le donne che ce l'hanno maggiore di 87 centimetri hanno il 27 per cento in più di possibilità di incorrere in perdita dell'udito, rispetto a coloro che ce l'hanno di 71 centimetri circa. ■



Occhi soggetti a molti traumi

Un prestigioso riconoscimento della chirurgia oculistica arriva in Italia, grazie alla *team* dell'Unità complessa di Oculistica del presidio ospedaliero di Desio (MB) che ha effettuato un intervento di microchirurgia d'urgenza, restituendo la vista ad una giovane donna. Proprio per questo intervento, l'ASRS – The American Society of Retina Specialists ha assegnato un riconoscimento al dottore **Michele Coppola** che ha effettuato un'operazione di ricostruzione post-traumatica (danno da airbag in un incidente stradale su un occhio già operato in passato per una grave ferita lacero-contusa) con rottura del bulbo oculare, riuscendo ad ottenere non solo il recupero anatomico dell'organo, ma anche la sua funzionalità visiva. In una classifica delle parti più coinvolte da traumi, l'occhio è al terzo posto in ordine di frequenza dopo mani e piedi, con un'incidenza rilevante nel nostro Paese: ogni anno, vengono registrati 40.000 nuovi casi, con il 25 per cento di traumi da attività sportiva, il 23-27 da incidenti domestici e il 13 da incidenti stradali. ■

Diabete

la malattia che galoppa



di Emanuela Medi

Nel mondo sono 371 milioni gli affetti dalla patologia

Il diabete preoccupa: 371 milioni di persone sono colpite, nel mondo, dalla malattia: oltre tre milioni in Italia, cui va aggiunto un milione circa di diabete non diagnosticato. «Entro il 2030 – osser-

va **Salvatore Caputo**, presidente di Diabete Italia – la malattia passerà dall'undicesima alla settima causa di morte nel mondo, la quarta nei Paesi industrializzati, con una crescita di oltre l'uno per cento l'anno, raggiungendo il triste primato di contribuire alla mortalità della popolazione mondiale più di quanto non facciano collettivamente AIDS, malaria e tubercolosi».

«Nel nostro Paese – continua Caputo – la malattia diabetica, oltre a ridurre di almeno 5-10 anni l'aspettativa di vita, è responsabile di complicanze invalidanti quali l'insufficienza renale, l'ictus, gli attacchi cardiaci e le amputazioni».

Il diabete, considerato tra le più importanti patologie croniche, assorbe risorse del Servizio Sanitario Nazionale per 9,2 miliardi di euro l'anno, con una proie-

zione di 12 miliardi al 2020. Secondo il rapporto 2013 "Facts and figures about diabetes in Italy" redatto sotto l'egida dell'Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation, i costi sono legati principalmente ai ricoveri ospedalieri (57 per cento dei costi complessivi), mentre quelli legati ai farmaci rappresentano meno del 7 per cento della spesa pro-capite, stimata mediamente in circa 2.600 euro l'anno.

A incidere in maniera pesante su questi costi è una componente sottostimata: l'ipoglicemia, che colpisce una persona su due nel diabete di tipo 1 (giovanile) e una su dieci in quello di tipo 2 (dell'adulto). Una proiezione elaborata dal Consorzio Mario Negri Sud e dalla Regione Puglia indica, nel periodo 2003-2013, la ipoglicemia come causa di 128.000 ricoveri ospedalieri in Italia, con una spesa per il Servizio Sanitario di 400 milioni, pari a 2.326 euro per singolo ricovero che non necessita di ospedalizzazione per eventi cardiovascolari o cadute con fratture.

Fiore all'occhiello del Sistema Sanitario del nostro Paese è l'assistenza alla perso-

ZAPPING



G8: più impegno per la demenza

Alla fine dello scorso anno, per la prima volta, i leader mondiali del G8 si sono riuniti a Londra in uno storico vertice per decidere come combattere la demenza. Attualmente, si stima che 44 milioni di persone nel mondo ne siano affette e l'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che questi numeri raddoppieranno ogni venti anni. Tra l'altro, i membri del G8 si sono impegnati a identificare, entro il 2025, una terapia che modifichi sostanzialmente il decorso della

malattia: questo significa aumentare i fondi per la ricerca e il numero dei ricercatori coinvolti; creare la nuova figura di Responsabile Mondiale sulla Demenza a sostegno di un approccio innovativo; sviluppare un piano di azione internazionale per la ricerca; scambiare informazioni e dati degli studi sulla demenza e lavorare insieme per ottenere i migliori risultati; invitare l'OMS e l'OCSE a dichiarare la demenza una minaccia per la salute pubblica. ■



Giocattoli, culle e libri "covi" di batteri

Possono "ospitare" colonie di batteri potenzialmente patogeni per diverse ore e persino per mesi. Lo afferma uno studio dell'università di Buffalo pubblicato sulla rivista *Infection and Immunity*. Tutto ciò chiaramente comporta la necessità di maggiore pulizia, soprattutto in luoghi come ospedali e asili.

Gli scienziati si sono concentrati su *Streptococcus pneumoniae* e *Streptococcus pyogenes*, due batteri che causano comunemente raffreddori, otiti e problemi respiratori, ricercandone la presenza su diverse superfici di un asilo poco prima dell'apertura, quando cioè gli oggetti erano stati lontani da possibili fonti di contaminazione per diverse ore. L'80 per cento dei giocattoli testati ha riportato la presenza dello *S. Pneumoniae*, mentre diverse altre superfici, comprese le culle, hanno mostrato tracce consistenti di *S. Pyogenes*, anche dopo essere state lavate. Alcune delle colonie trovate si sono mostrate in grado di infettare cavie anche dopo mesi. ■

► na con diabete, considerata tra le migliori a livello internazionale, per capillarità dei centri diabetologici equamente distribuiti sul territorio nazionale, per la qualità delle cure e preparazione dei medici e del personale sanitario.

«Il paziente Italiano – dice il professore **Carlo B. Giorda**, presidente della Fondazione AMD (Associazione Medici Diabetologi) – ha meno complicanze rispetto a Paesi come gli Usa e del Nord-Europa. Per esempio, nefropatia e insufficienza renale sono meno frequenti. Uno studio del 2008 promosso dall'Unione Europea, studio EUCID, ha evidenziato come il livello di emoglobina glicata (l'indicatore più importante dell'andamento della glicemia) sia migliore nel nostro Paese rispetto ad altre nazioni europee».

«Inoltre – osserva ancora Giorda – un recente studio dell'Istituto Superiore di Sanità ha mostrato come in Italia vi sia stata, negli ultimi 10 anni, una riduzione pari al 30 per cento delle amputazioni maggiori (quelle che compromettono l'intero arto). Sul piano terapeutico, in Italia si fa maggior uso di insulina rapida, indicatore di qualità del nostro Servizio Sanitario. Recentemente, sono state poste limitazioni eccessive all'uso di incretine, l'ultima promettente classe terapeutica del diabete di tipo 2, e vi è qualche timore che le restrizioni economiche possano discriminare i pazienti italiani rispetto al resto d'Europa». ■

Anche i neonati di quattro mesi ricordano lo stress

Lo dice uno studio pubblicato su *PLoS One*, condotto da un gruppo di ricerca dell'IRCCS Medea – La Nostra Famiglia, in collaborazione con l'Harvard Medical School di Boston. I ricercatori hanno studiato la capacità nei bambini di quattro mesi di ricordare eventi sociali utilizzando una procedura che pone il piccolo in una situazione moderatamente stressante, il paradigma Face-to-Face Still-Face (FFSF). La procedura

FFSF coinvolge la coppia madre-bambino in un'interazione viso-a-viso nel corso della quale la madre sospende la comunicazione, guardando suo figlio senza parlare o toccarlo e mantenendo un'espressione neutra del volto. Un numero elevato di studi ha dimostrato che questa condizione produce una tipica reazione di stress nel bambino e che, a distanza di due settimane, il ricordo era ancora ben presente. ■



Depressione: "Governo investa in terapie psicologiche"

«Nel nostro Paese, si sta registrando un aumento esponenziale dei casi di depressione: è un fenomeno che riguarda ormai quasi un cittadino su cinque, con un fortissimo impatto in termini di costi sociali». Lo dice il dottore **Giuseppe Luigi Palma**, presidente del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi. «Serve che il governo – dice ancora Palma – investa in terapie psicologiche, in grado di fornire interventi qualificati di prevenzione e terapia ai cittadini ed alla comunità, attivando e potenziando i servizi psicologici negli ospedali e nel territorio: e che ciò sia urgente lo confermano anche i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che prevede che la depressione rappresenterà, nel mondo, il secondo dei mali più diffusi, subito dopo le patologie cardiovascolari». ■

Prurito

Occhio a detersivi e saponi



A volte, può capitare di soffrire di prurito e di sentire la necessità di grattarsi in modo convulso, addirittura incontrollabile. Molto spesso, lo si fa anche in maniera istintiva, quasi senza rendersene conto.

I vestiti sciacquati male possono scatenare fastidi

Cosa provoca questa irrefrenabile voglia di grattarsi? Cosa comunica il nostro corpo attraverso il prurito? Ne parliamo con il dottore

Salvatore Amato, presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Palermo e dermatologo.

Dottore Amato, cos'è il prurito e quale messaggio questo sintomo vuole dare alla persona che ne soffre?

«Il prurito è un disagio della pelle, che genera un irresistibile bisogno di grattarsi. Dietro questo sintomo, che spesso può essere anche fisiologico, si può celare un disturbo più concreto. Nella storia dell'uomo, il prurito ha avuto un aspetto difensivo. Serviva per allontanare i parassiti».

Un po' come per gli animali?

«Precisamente. In modo istintivo, anche l'uomo, come gli animali, agisce grattandosi per lenire un fastidio come il prurito. Talvolta, questo disturbo può essere anche causato dall'abbigliamento sintetico lavato

male e da prodotti che usiamo normalmente per l'igiene personale».

Intende dire che anche detersivi e saponi, indirettamente, possono provocare prurito?

«Sì. Intendo confermare proprio questo. In particolare, i tessuti in genere, non sciacquati bene e che rimangono impregnati del prodotto usato in lavatrice, tendono poi a rilasciare sostanze chimiche sulla pelle. Attenzione anche all'impiego eccessivo di saponi e shampoo».

Quando il prurito diventa un sintomo di cui preoccuparsi?

«Quando questa esigenza di grattarsi disturba le normali attività quotidiane, limita il sonno e diminuisce la qualità della vita».

Cosa fare in questi casi?

«Occorre rivolgersi al medico curante per escludere eventuali malattie della pelle o di organi interni come fegato e reni».

Cosa consiglia alle persone che combattono questo problema con le terapie "fai da te"?

«I trattamenti "fai da te" possono andare bene solo per un breve periodo, mentre vanno assolutamente evitati se il prurito persiste a lungo». ■



Salvatore Amato

ZAPPING

Adolescenti, un paziente psichiatrico su tre usa droghe



Il dato riguarda, in particolare, le psicosi, i gravi disturbi del comportamento, i tentati suicidi. L'abuso di sostanze stupefacenti risulta al primo posto quale causa di morte per la popolazione di età compresa tra i 14 e i 20 anni. È evidente quindi l'importanza della prevenzione. In quest'ottica, si inquadra il progetto di collaborazione tra l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e il Dipartimento per le Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri. È finalizzato all'individuazione precoce, a scopo preventivo, delle condizioni comportamentali e delle situazioni familiari a rischio e dei soggetti particolarmente "vulnerabili" in età prepuberale, con particolare riferimento all'area del disturbo psichiatrico giovanile. ■



Amici

ANIMALI DOMESTICI

di Germana Romeo

Da questo numero diamo inizio ad una rubrica sugli animali domestici. La compagnia di un cane o di un gatto può essere salutare per l'intera famiglia. E sono tanti gli studi scientifici che accertano i vantaggi di un animale in casa: dalla Pet Therapy, a lavori sulle allergie. La rubrica sarà curata dalla dottoressa **Germana Romeo** (ambulatorio veterinario "Giardino Inglese"; e-mail ambvet.giardinoinglese@virgilio.it)



Quando un cane può cambiare la vita



L'arrivo di un cane in casa è sempre un evento che segna indelebilmente la nostra vita e quella del nostro nucleo familiare. Talvolta, basta un incrocio di sguardi, una muta richiesta di aiuto di un cucciolo in difficoltà o, più semplicemente, una carezza. E nella nostra vita c'è già qualcosa di diverso.

Talora, si medita di accogliere un cucciolo sin dalla più tenera età, alimentati dal falso convincimento che più il cane è piccolo più si legherà a noi facilmente e più semplice sarà gestirlo.

Qui, è importante sapere che, nel periodo che intercorre dalle tre settimane ai quattro mesi di vita, il cucciolo è come una spugna ed assorbe avidamente le varie esperienze che vive, che andranno a formare, insieme al patrimonio genetico, i pilastri del carattere del cane adulto.

Nel primissimo periodo di vita è fondamentale che non avvenga un prematuro distacco dalla madre. Adottare un cucciolo non prima dei sessanta giorni dalla nascita, gli garantisce di vivere le dinamiche di gruppo e apprendere dalla madre i più importanti insegnamenti quali l'acquisizione degli autocontrolli (capire i segnali di interruzione di una sequenza di azioni), la gerarchia alimentare (comprendere che esiste una gerar-

chia all'interno del gruppo di appartenenza), la comunicazione intraspecifica (apprendere come comunicare con i suoi simili usando udito, olfatto, tatto e vista) e l'inibizione al morso (la capacità di gestire la forza impiegata mentre morde) che saranno alla base del suo equilibrio mentale. Nel momento in cui il cucciolo giunge nella nuova famiglia, consultandosi con il proprio veterinario in merito al piano vaccinale, bisognerà arricchire la sua capacità di adattamento di modo che, gradualmente e senza traumi, venga messo a contatto con innumerevoli e svariati stimoli quali possono essere bambini, anziani, rumori, l'uso di mezzi di trasporto.

Un cane, per esempio, che durante tutto il periodo dello sviluppo non ha mai incontrato un ragazzo in bicicletta, un disabile, sentito una sirena o un clacson potrebbe mostrarsi spaventato ed avere comunque una risposta inadeguata quando questo nuovo stimolo gli si proporrà per la prima volta. A tale scopo sarebbe opportuno, se non fondamentale, che tutti i cuccioli, con i rispettivi proprietari, frequentassero delle puppy-class, delle vere e proprie classi di socializzazione per cuccioli, in cui un cane adulto regolatore completa il lavoro iniziato dalla madre, sotto l'attenta guida di figure professionali impegnate nel settore (etologi, educatori cinofili...). ■



Cornea

Innesti in aumento

di Flavio Cucco



Ma sono ancora pochi rispetto alla reale necessità

In Italia, il trapianto di cornea si effettua diffusamente dal 1990, anno in cui è sorta, per volere del professor Giovanni Rama, primario di oculistica a Mestre (Venezia), la prima banca regionale delle cornee.

Da allora, sono pian piano nate altre banche delle cornee e, oggi, quasi ogni regione italiana ne è dotata. Questo ha fatto sì che, dal 2000, in Italia,

si fanno circa 5.000 trapianti l'anno, numero che corrisponde al fabbisogno nazionale. La nostra è la prima nazione in Europa sia per cornee prelevate, sia per trapianti eseguiti.

Oggi, non si effettuano più trapianti cosiddetti a "fresco", in quanto, per legge, una cornea deve essere validata da una banca dei tessuti che ne attesti l'idoneità biologica, una garanzia sia per il paziente sia per il chirurgo che è sicuro di utilizzare materiale di buona qualità. Mediamente, dei tessuti che arrivano ad una banca, il 50 per cento viene scartato perché biologicamente non idoneo.

Più correttamente, invece che di trapianto, si dovrebbe parlare di innesto di cornea, in quanto viene utilizzato un tessuto e non un organo.

In termini tecnici, l'intervento si chiama cheratoplastica. In particolare, si definisce perforante se si sostituisce la cornea in tutto il suo spessore, o lamellare se vengono rimpiazzati solo alcuni strati del tessuto corneale. Le tecniche lamellari perfezionate negli ultimi anni stanno soppiantando la tecnica perforante.

In Sicilia, per numero di abitanti, si dovrebbero effettuare circa 500-600 interventi di innesto corneale, numero sicuramente in difetto, in quanto la patologia che più necessita di questa procedura chirurgica per la sua soluzione, il cheratocono, nell'Isola ha un'incidenza sulla popolazione (probabilmente per motivi genetici) doppia rispetto alle regioni del centro e del nord Italia.

I numeri d'innesti di cornea effettuati nell'Isola negli ultimi anni sono: 98 interventi nel 2009, 123 nel 2010, 268 nel 2011, 260 nel 2012.

Pochi rispetto alla reale necessità, ma si osserva un trend di crescita negli ultimi due anni che fa ben sperare.

Bisogna anche osservare che i 300-400 pazienti non operati in Sicilia sono "volati" probabilmente in qualche ospedale del nord Italia per risolvere il loro problema.

Ho avuto l'opportunità di lavorare nel reparto oculistico del professor Rama (giustamente considerato il "padre" del trapianto di cornea ➤

Cheratocono, un nemico poco noto

È una grave patologia, poco conosciuta, che determina un'alterazione della forma della cornea che si assottiglia fino ad assumere, appunto, la forma di un cono. Molti, addirittura, non sanno di esserne affetti fino all'aggravarsi della sua manifestazione. Il cheratocono – che sta aumentando la sua incidenza, soprattutto nel meridione, con particolare riferimento alla Sicilia – provoca aberrazioni della vista con un progressivo calo visivo. Se

diagnosticato tempestivamente, inizialmente può essere corretto anche solo con gli occhiali. Le moderne tecnologie nell'ambito della contattologia di alta specializzazione, tuttavia, oggi offrono soluzioni (come quella delle lenti a contatto gas-permeabili, dotate di particolare geometria) che consentono una migliore acutezza visiva, migliorando pertanto la qualità di vita del paziente affetto da una malattia che, in un gran numero di casi, viene risolta attraverso l'innesto ➤



Colesterolo killer per i nefropatici

Alti livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue possono essere pericolosi per tutti, ma in particolar modo per chi soffre di alcune patologie: nefropatici, diabetici, persone con ipercolesterolemia familiare o chi ha già subito un evento cardiovascolare. Per tutti l'imperativo è d'obbligo: abbassare il colesterolo.

Eppure, oggi, il trattamento ipolipemizzante è ancora troppo spesso trascurato o mal gestito: così, se da una parte ci sono pazienti a basso rischio sovratrattati, dall'altra ce ne sono molti, ad alto e altissimo rischio, sottotrattati. In particolare, i pazienti con malattia renale cronica, una patologia in costante aumento nei Paesi occidentali che comporta un significativo incremento di complicanze di tipo cardiovascolare.

Il paziente nefropatico necessita di una gestione integrata con medici di medicina generale, cardiologi e nefrologi chiamati ad un approccio a 360° del paziente. Grazie al contributo educativo di MSD Primary Care, è stato messo a punto un opuscolo dal titolo "Gestione del paziente con malattia renale", destinato ai medici. ■

- ▶ in Italia) dal 1990 al 1997, completando poi la mia preparazione ed esperienza in questo tipo di chirurgia, con la frequenza per altri dieci anni di alcuni tra i migliori reparti oculistici del Veneto. Nel 2007, ho deciso di rientrare nella mia città, Palermo, così da portare la mia esperienza chirurgica nel trapianto della cornea. Come responsabile del servizio di oculistica della casa di cura Candela di Palermo, in completa sinergia d'intenti con l'amministrazione della clinica, abbiamo ottenuto il prestigioso risultato di essere, negli ultimi tre anni, il primo centro oculistico di tutta la Sicilia per numero di trapianti eseguiti (dati centro regionale trapianti), effettuando, a seconda dell'indicazione clinica, la tecnica chirurgica adeguata (perforante o lamellare). È da sperare che, nel prossimo futuro, possano essere sempre meno i siciliani che affrontano i "viaggi della speranza" al nord Italia per risolvere le loro malattie. ■

- ▶ (cheratoplastica). Proprio per fornire un panorama informativo sul cheratocono, lo scorso mese di novembre, al Centro Andros di Palermo, si è svolto un incontro organizzato da Centro Vista Sud (centro specializzato in contattologia), nell'ambito del progetto "InFormare". Durante i lavori, che hanno visto la partecipazione del dottore **Flavio Cucco** e del dottore **Thimoty Albert**, contattologo di fama mondiale, con la conduzione di **Massimo Faustini**, responsabile tecnico di Centro Vista Sud, sono stati affrontati i temi dell'insorgenza, della gestione e dell'individuazione delle soluzioni più idonee per il trattamento del cheratocono. L'incontro si è svolto in due giornate, una rivolta ai medici oculisti e l'altra aperta al pubblico. ■



Diete, in Italia boom di "esperti" di nutrizione

L'Associazione Nazionale Dietisti lancia una sorta di allarme sul moltiplicarsi di esperti, di varia formazione universitaria, che seguono uno dei tanti master in scienze dell'alimentazione "fioriti" negli ultimi anni. «La dietetica e l'applicazione della dietetica e della nutrizione umana all'individuo o a gruppi di individui sono una cosa seria, non un gioco per far dimagrire o stendere un menù», raccomandano gli esperti. Nel volume "L'offerta formativa universitaria in nutrizione umana", hanno messo nero su bianco le criticità e le problematiche di un mondo che negli ultimi vent'anni ha avuto uno sviluppo enorme, ma senza una regolamentazione precisa.

«Il libro – spiega la presidente Andid, **Giovanna Cecchetto** – cerca di offrire una dettagliata e strutturata lettura di un panorama molto frammentato che rende difficile identificare punti di convergenza e di sinergia tra le logiche del mondo accademico e quelle del mondo sanitario». ■



Associazioni

di Minnie Luongo

GIRANDOLA, PER GLI ANGIOMI DEI BIMBI



Con il nome GIRANDOLA, è nata nel 2000 l'Associazione Anomalie Vascolari e Angiomi nell'Infanzia. La presiede il professore **Gianni Vercellio**, chirurgo vascolare fondatore di un'Unità operativa specifica all'ospedale milanese Buzzi. «Purtroppo, nel nostro Paese, c'è ancora troppa mancanza di comunicazione e cultura sulle malformazioni vascolari, dalle più semplici alle più complesse. Anche per questo motivo, è sempre più diffuso il "fai da te" dei pazienti. I malati si riconoscono nelle immagini, seppur sgradevoli, che trovano in siti Internet come quello della nostra Associazione e, poi, quando vengono da noi specialisti, sanno di essere in buone mani».



Gianni Vercellio

Due sono le categorie di questi difetti congeniti: gli angiomi dei neonati («Attenzione, però – mette in guardia Vercellio –: il termine angioma viene spesso usato impropriamente, non di rado per qualsiasi macchiolina») e le malformazioni vascolari, che possono manifestarsi addirittura nella pubertà e tendono ad evolversi, spesso in maniera devastante. Oltre a promuovere la sensibilizzazione e la conoscenza riguardo alle malattie vascolari, l'Associazione Girandola assiste e consiglia le famiglie dei pazienti. «Ma tutto ciò non è ancora sufficiente – dice il presidente –. Il mio obiettivo è quello di realizzare uno studio epidemiologico in Lombardia, con la collaborazione dei pediatri di famiglia, supportato da una sofisticata piattaforma informatica». L'occasione per lanciare l'iniziativa, anticipa Vercellio, sarà durante il convegno di novembre della Sisav, la Società italiana per lo studio delle anomalie vascolari. ■

Saperne di più

GIRANDOLA

ASSOCIAZIONE ANOMALIE VASCOLARI E ANGIOMI NELL'INFANZIA

info@girandola.org www.girandola.org

[AZSALUTE]



Libri

di Arianna Zito

I SEGRETI PER MANTENERSI GIOVANI



“Numerosi studi dimostrano che chi ha un atteggiamento calmo e distaccato anche dinanzi agli inevitabili contraccolpi della vita, conserva un aspetto più fresco, giovanile e una salute più solida”.

A volte, basta veramente poco, spiega **Andrea Busalacchi** nel suo **I segreti per mantenersi giovani** (Nuova Ipsa Editore, pagg. 216, €20,00).

Per una pelle ben curata, ad esempio, è sufficiente avvalersi di una pratica quotidiana giapponese, ovvero, la balneoterapia. “Il territorio giapponese – scrive Busalacchi – è molto ricco di sorgenti naturali, *onsen*. I gas e i minerali che evaporano dai bagni servono a prevenire e a curare alcune malattie: patologie digestive croniche, ipertensione, gotta, reumatismi, riabilitazione post-operatoria, paralisi, nevralgie. Oggi le *onsen* non rappresentano solo un luogo curativo, ma anche un piacevole modo per rilassarsi e allontanare tensioni e stress quotidiani. Anche gli occidentali potranno creare la loro piccola *onsen* nella loro stanza da bagno. Basterà inserire la vasca ideale, adornare con qualche pianta, delle candele profumate e un sottofondo musicale. Un effetto rigenerante è dato dall'utilizzo di sali minerali facilmente reperibili in una qualsiasi erboristeria”.



Un libro che è un vero e proprio manuale di bellezza e di salute, ove l'autore, oltre all'estetica e al benessere, pone l'accento sia sulla prevenzione che su come rimanere in forma grazie all'alimentazione. Laureato in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche all'università di Palermo, Andrea Busalacchi mette a frutto le sue conoscenze ed esperienze in campo farmaceutico/cosmetico/nutrizionale per

scrivere questo saggio che ha il merito di diventare un'autorevole guida al perseguimento di un obiettivo: “Avere una pelle perfetta in un corpo sano con tecniche cosmetiche e terapie naturali”. ■

www.azsalute.it

il primo quotidiano online
che si è preso cura di voi

facebook.com/azsalute.it

Da nove anni **AZ Salute** rappresenta un punto di riferimento per i lettori siciliani con la sua informazione chiara e puntuale e con la sua **distribuzione gratuita** e capillare col maggiore quotidiano della nostra regione,

il Giornale di Sicilia.

E da più di sei anni la stessa chiarezza e la stessa puntualità (sempre **gratuitamente**) sono disponibili per il mondo della Rete, con un **quotidiano online** che riceve ogni giorno grandi apprezzamenti dai numerosi visitatori anche al di fuori della Sicilia e dell'Italia.



Aggiornamenti
quotidiani
24 ore su 24

Navigazione
completamente
gratuita

AZ Salute

L'informazione medica. Anche online



Innovazione e responsabilità, al servizio del paziente

Leader mondiale nell'area della salute, Novartis è fortemente impegnata nella ricerca e nello sviluppo di farmaci e soluzioni d'avanguardia per curare le malattie, ridurre il carico delle sofferenze e migliorare la qualità di vita delle persone. Con l'obiettivo prioritario di soddisfare i bisogni dei pazienti, rispettando le attese e i diritti di tutti i suoi

interlocutori, Novartis si adopera per gestire le proprie attività in modo sostenibile dal punto di vista sociale, ambientale ed economico. Attraverso il suo costante orientamento all'innovazione e il suo approccio responsabile alle esigenze della salute, Novartis è un punto di riferimento affidabile per milioni di persone, in Italia e nel mondo.