

Troppa Tv, troppo computer

Adolescenti depressi

www.azsalute.it  facebook.com/azsalute

Mal di testa
Perché colpisce i giovani

Medicina estetica
Valore terapeutico

Vuoi stare bene?
Gioca a bridge

Gravidanza e gatti
Convivenza possibile

ABBINAMENTO AL
GIORNALE DI SICILIA

AZ Salute è in **abbinamento gratuito** al Giornale di Sicilia ogni **ultimo mercoledì del mese**



APPASSIONATI ALLA VITA

CI SONO MOMENTI CHE VALGONO ANNI DI RICERCA.

Ogni giorno portiamo la passione per la vita nei nostri laboratori, nei nostri uffici, negli ospedali, nelle vostre case.

Lavoriamo per migliorare la salute attraverso la ricerca e lo sviluppo di farmaci e vaccini innovativi.

Il nostro impegno raggiunge tutti, anche attraverso programmi umanitari di donazione e distribuzione di farmaci.

Per assicurare ad ogni singola persona un futuro migliore.



Non si può morire di meningite

di Carmelo Nicolosi

Non si può morire di meningite, una malattia che oggi può essere prevenuta con la vaccinazione. Tutti abbiamo accolto con soddisfazione la messa a punto, dopo anni e anni di ricerca, di un vaccino contro il meningococco B (il tipo più aggressivo e mortale), la salvezza di molte piccole vite. Eppure, delittuosamente, l'anti meningococco B ancora non viene equamente reso disponibile in tutte le regioni.

Ai primi di questo mese di marzo, a causa della meningite, ha perso la vita un giovanissimo di Sesto San Giovanni. Ho letto con attenzione, la lettera di cordoglio fatta pervenire alla famiglia dalla presidente del Comitato Nazionale contro la Meningite, **Amelia Vitiello**. E qui, anche se con qualche inevitabile taglio, per ragioni di spazio, la ripropongo ai lettori di AZ Salute e alle Istituzioni perché ne traggano seri spunti di riflessione.

«Mi rivolgo a voi con affetto e vicinanza e mi unisco al vostro dolore, che è anche il mio. Sono Amelia Vitiello, presidente del Comitato Nazionale contro la Meningite, ma anzitutto e soprattutto mamma di Alessia, scomparsa nel 2007, all'età di 18 mesi, a causa di una meningite meningococcica fulminante, proprio come vostro figlio.

Da mamma e presidente dell'associazione che in Italia rappresenta i diritti delle persone colpite dalla meningite, mi sento doppiamente coinvolta e vicina, e avverto l'urgenza di lanciare a tutti un appello: la meningite va fermata ed è fondamentale, per i singoli e la comunità, utilizzare gli strumenti preventivi che sono a nostra disposizione per contrastarla e debellarla. Unitamente alla diagnosi precoce, la prevenzione e, dunque, la vaccinazione, rappresenta l'arma più efficace con cui combattere la meningite e finalmente oggi anche l'Italia dispone del vaccino ad ampia copertura indicato contro il meningococco di tipo B, il ceppo del batterio che ha colpito il vostro ragazzo e la mia bambina, il più letale ed aggressivo e anche l'unico per il quale non si disponeva ancora di una vaccinazione specifica. Si tratta di

uno strumento sicuro ed altamente tollerabile; uno strumento di salute e di vita; lo strumento che mancava per rendere davvero possibile l'eradicazione della malattia. È nostro dovere, verso noi stessi, i nostri figli e l'intera comunità, cogliere questa opportunità e fare quanto possibile per contrastare l'infezione ed assicurare alle generazioni a venire un futuro "libero dalla meningite"... In Italia ogni anno oltre mille persone contraggono la meningite e circa una persona ogni due giorni è colpita da meningite meningococcica. Inoltre, le forme più aggressive di meningite colpiscono soprattutto i bambini sotto l'anno di vita e i ragazzi... Ci battiamo per promuovere la corretta informazione ed una sempre maggiore consapevolezza e perché le Istituzioni si impegnino per completare l'offerta vaccinale affinché le Regioni agiscano sinergicamente ed implementino sul territorio strategie efficaci volte a garantire equità nella prevenzione, parità di accesso alle prestazioni vaccinali ed una copertura omogenea sull'intero territorio nazionale». ■

Con affetto,
Amelia Vitiello, presidente CNM

ANNO X - Numero 3

Marzo 2014

Mensile in abbinamento
gratuito al "Giornale di Sicilia"



Direttore Responsabile

Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Manuela Campanelli

Paola Mariano

Emanuela Medi

Giuseppe Montalbano

Minnie Luongo

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.

Ufficio marketing - Mario D'Alessandro

Tel. 091-6255628 Fax 091-7826385

marketing@azsalute.it

Tipografia

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

AAWV, ICPOnline, ThinkStock - Getty Images, Fotolia

La foto di pagina 27 è tratta dal sito Internet

"economiasicilia.com".

Foto di copertina: © szefei - ThinkStock Photo

www.azsalute.it



AZ Salute è anche su Facebook

all'indirizzo [facebook.com/azsalute.it](https://www.facebook.com/azsalute.it)

Medicina estetica Valore terapeutico

6

di Emanuela Medi

A tavola con l'olio



di Monica Diliberti

10



Sesso

14

Ragazze imprudenti

Diversamente giovani
di Mario Barbagallo

"Pluripatologia e farmaci
negli anziani"

15

Bambini
di Giuseppe Montalbano
"Ancora sugli esami di laboratorio"

IERI & DOMANI



Curiamo le nostre arterie



di Cesare Betti

16



Cuore A volte è matto

di Manuela Campanelli

19



21

Mal di testa In aumento nei bambini

Eccesso di tv e computer Rischio d'ansia e depressione

di Paola Mariano

22



26

di Arianna Zito

Evitare le malattie mangiando sano

28

Bridge Sport della mente



Amici ANIMALI DOMESTICI Gatti e gravidanza

di Germana Romeo

29



Associazioni
di Minnie Luongo

AHMIS, HOSPICE PER MALATTIE INFETTIVE



30



Libri

di Arianna Zito
SINGLE CON GIOIA

Medicina estetica

Valore terapeutico



di **Emanuela Medi**



Le donne sempre più protagoniste della cura personale

La bellezza non conosce crisi: né in Italia né nel mondo. Lo scenario globale evidenzia un continuo aumento del *personal care*, la cura di sé, che continuerà anche nei prossimi anni. Le stime indicano un più 4 per cento dal 2008 al 2017, con una segmentazione di mercato che vede al primo posto i prodotti per la cura della pelle (23 per cento), seguiti da quelli per i capelli (15 per cento) e per l'igiene personale (12 per cento). La ripartizione delle aree geografiche vede al primo posto l'Europa con un 36 per cento, seguita dalla zona Asia-Pacifico (32 per cento) e America (30 per cento).

Ma quale la situazione della cosmetica nel nostro Paese? Per fortuna, si registra molto export. «Il rapporto export-produzione è pari

al 34 per cento – dice **Gian Andrea Positano**, responsabile del Centro Studi Cosmetica Italia – tanto da far crescere il fatturato cosmetico globale, mentre dobbiamo registrare un mercato interno in diminuzione. Stabile la vendita nelle farmacie, a discapito delle profumerie, segno che gli italiani hanno fiducia nella figura del farmacista e nei suoi consigli». Non conosce crisi la medicina cosmetica, che vede nelle donne ancora le vere protagoniste. Pragmatiche, esigenti, scelgono un trattamento estetico come farebbero per un bene di consumo. È quanto emerge da un'indagine europea su 12 mila donne di età compresa tra i 30 e i 60 anni commissionata da Galderma, leader mondiale in dermatologia e presentata al recente congresso della Sies (Società Internazionale di Medicina e Chirurgia Estetica).

Prima di decidere, le donne contattano più centri estetici, confrontano i prezzi proposti, i ►

ZAPPING **Smettere di fumare fa bene all'umore**



Lo prova un recentissimo studio del *British Medical Journal* in cui si conferma come, dopo i primi giorni di astinenza, la cessazione dal fumo presenti come effetto positivo il miglioramento di molti parametri della salute psichica, tra cui lo stress.

«I primi giorni successivi alla sospensione della nicotina si verificano tutti i sintomi dell'astinenza con nervosismo, ansia – spiega **Fabio**

Beatrice, primario otorino e responsabile del Centro Antifumo dell'ospedale San Giovanni Bosco di Torino –. Il picco si ha nelle prime 24-48 ore dalla cessazione e poi i sintomi negativi tendono a calare sino a svanire tra le 2 e le 4 settimane successive. Invece di un ritorno alla normalità però, la cessazione determina una sorta di riorganizzazione cerebrale e un miglioramento netto dei parametri dell'umore». ■

► tipi di trattamento, per ottenere il massimo delle informazioni (49 per cento). Decidono quasi sempre da sole e, per l'85 per cento, sono anche più fedeli al trattamento cui si sono sottoposte che al medico, in generale con un alto grado di soddisfazione. Insomma, si rafforza la tendenza della medicina estetica personalizzata dove emerge il ruolo fortemente decisionale della donna.

La medicina estetica segna un altro importante punto a suo favore: il valore terapeutico in oncologia. Il congresso della Sies ha dato grande spazio al tema. «Il tumore – dichiara **Stefano Gastaldi**, psicologo e psicoterapeuta, responsabile scientifico dell'Associazione Attivecomeprima – è un trauma che irrompe nelle vite delle persone sconvolgendole. La pelle non è solo il testimone della salute e della bellezza fisica, ma anche di quella psicologica: è un manifesto della nostra vita interiore. Risolvere o perlomeno mitigare gli effetti iatrogeni di una neoplasia non è un palliativo, è una cura».

«Il valore terapeutico della medicina estetica ha ancora molte resistenze tra i medici – afferma **Fulvio Tomaselli** del servizio ambulatoriale in medicina estetica dell'ospedale "Fatebenefratelli" di Roma –. Un buon punto di partenza potrebbero essere i comitati etici degli stessi ospedali».

Indiscussi re della bellezza sono il botulino (ufficialmente riconosciuto dall'AIFA come sostanza adatta alle piccole rughe attorno agli occhi) e l'acido ialuronico, la cui formulazione in gel iniettabile ha raggiunto la ragguardevole cifra di 20 milioni di trattamenti nel mondo.

I filler sono stati uno dei più grandi successi della medicina estetica degli ultimi anni, grazie alla loro capacità di ringiovanire il viso in pochi minuti, conferendo al volto un aspetto sano e un'espressione riposata e sono gli interventi più frequentemente richiesti, graditi dalle donne e praticati nel mondo.

«Il perfezionamento di materiali e tecniche iniettive – sostiene **Paola Russo**, vicepresidente della Sies e medico estetico – consente oggi di trattare una delle zone più delicate degli occhi, il solco lacrimale e il solco palpebromalare. Questa è la parte del

BPCO, novità terapeutiche in arrivo



La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) colpisce circa 210 milioni di persone in tutto il mondo ed è in costante crescita. Si stima che, in Italia, ne soffra dal 5 al 6 per cento della popolazione. Tosse, affanno, progressiva difficoltà respiratoria sono i campanelli d'allarme della patologia, della quale si è parlato di recente a Venezia al convegno "MAXXI - Massimizzazione della broncodilatazione". L'incontro è stato organizzato con il contributo incondizionato di Novartis, per approfondire i bisogni clinici dei pazienti e le strategie farmacologiche più innovative, comprese le terapie in fase di sviluppo clinico e di imminente disponibilità nel nostro Paese.

In Italia, diversi studi hanno riscontrato che l'inappropriatezza terapeutica interessa un numero ancora molto elevato di pazienti, con il 54,9 per cento dei soggetti eccessivamente trattati.

Sul fronte delle terapie, in arrivo novità importanti, con una nuova classe di farmaci che presto potrebbe essere disponibile anche in Italia.

«Questa nuova classe terapeutica è probabilmente destinata a diventare lo standard nella terapia della BPCO in fase stabile perché unisce, in un'unica formulazione e in un singolo inalatore, un agonista beta2-adrenergico (LABA) e un antagonista muscarinico (LAMA) a lunga durata d'azione – spiega il professore **Andrea Rossi**, docente di Malattie dell'Apparato Respiratorio all'università di Verona –. L'azione sinergica di due broncodilatatori, che agiscono con due meccanismi differenti, ma complementari, consente di massimizzare la broncodilatazione». ■



Medicina estetica
**Valore
 terapeutico**



▼
 viso più difficile da trattare perché la pelle è sottile, povera di collagene e sollecitata dall'incessante movimento delle palpebre (più di diecimila battiti al giorno) e predisposta all'invecchiamento precoce. Piccoli "tocchi" di acido ialuronico, infiltrato in piccolissime gocce in profondità attraverso una micro cannula, sono capaci di rimpolpare le depressioni, distendere le grinze della cute e ridurre l'area d'ombra che accentua le occhiaie.

Le novità presentate al congresso sono state molte: tra queste, il lifting dinamico in cui il paziente, durante l'intervento, resta cosciente e può collaborare eseguendo i movimenti che il chirurgo di volta in volta gli chiede di fare. Questo consente allo specialista di intervenire in modo più mirato, attento e personalizzato.

E poi apparecchiature come il Dermo Ablation Surgery, dotato di un elettrodo a punta che emette luce al plasma fredda per l'eliminazione di capillari, verruche, xantelasmi e altre neoformazioni benigne che possono essere tolte in modo del tutto indolore e con tempi di recupero molto veloci.

Ma tra tante note positive una nota dolente la sottolinea **Maurizio Priori**, presidente della Sies: «Purtroppo, la professione del medico estetico non è ancora ufficialmente riconosciuta, aspettiamo le prossime direttive europee nel 2014. L'assicurazione obbligatoria è imminente, così come i rapporti con le altre società per la definizione delle figure professionali che possono esercitare la medicina estetica. Le nostre battaglie continuano». ■



ZAPPING

Un genitore su 2 vede i propri figli **più magri** di quanto siano

Mamma e papà, in un caso su due, vedono i figli sempre più magri di quanto siano in realtà, spesso sottovalutando un problema di sovrappeso o, addirittura, immaginando una inesistente situazione di eccessiva magrezza. Lo rivela un grosso studio di revisione di tantissimi dati (per decine di migliaia di bambini complessivamente) pubblicato sulla rivista *Pediatrics*. L'obiettivo di questo lavoro, diretto da **Timothy Nelson** del dipartimento di psicologia della University of Nebraska-Lincoln, era determinare la percentuale di genitori in tutto il mondo che sottovaluta il peso dei propri figli, in quanto le percezioni dei genitori sul peso dei loro bambini giocano un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento dell'obesità.

Gli esperti hanno calcolato che la metà dei genitori sottovaluta lo stato di sovrappeso o obesità dei propri figli e una significativa minoranza sottovaluta il peso normale dei bambini. Sta ai pediatri, scrivono gli autori, porre rimedio a queste errate percezioni dei genitori e promuovere l'adozione di abitudini sane. ■

“L’Italia degli inganni”

Dopo il successo de “L’Intrigo Parallelo”,
da oggi in libreria il nuovo libro di Carmelo Nicolosi De Luca.

272 indimenticabili pagine che alzano il velo su verità occultate o falsate.
Una storia d’Italia che in molti non conoscono



“Dedicato
a chi ama la verità”
Carmelo Nicolosi De Luca

Nuova Ipsa Editore

Visita il blog dell'autore all'indirizzo: www.carmelonicolosideluca.it

A tavola **con l'olio**





di **Monica Diliberti**



Da sempre, l'olio d'oliva non è solo un buon condimento, ma sta alla base di molti prodotti per la cura di sé, soprattutto per le sue proprietà emollienti. Ma, oltre ad essere prezioso per la nostra salute, arricchisce ogni piatto di sapori e odori straordinari.

Sapevate che l'olio d'oliva è in grado di prevenire l'invecchiamento della pelle e le screpolature in caso di freddo, la caduta dei capelli e la forfora? Ma le sue proprietà benefiche per l'organismo sono molteplici. Vediamo come.

Olio e benessere fisico

L'olio è composto da una frazione gliceridica e una insaponificabile. La prima rappresenta in pratica la totalità dell'olio e si differenzia in base alla natura chimica degli acidi grassi che la compongono. Gli acidi grassi si distinguono in saturi e insaturi. I primi sono "cattivi" e molto diffusi nel grasso animale. Nell'olio d'oliva, si trovano in percentuali molto basse.

I grassi insaturi invece sono "buoni". Possono essere monoinsaturi (come l'acido oleico, principale componente dell'olio d'oliva) e polinsaturi (tra i quali spiccano gli Omega-6). Una dieta in cui prevale l'assunzione di acidi grassi monoinsaturi rispetto agli altri tipi sembra ridurre in modo significativo il rischio di malattie coronariche.

La frazione insaponificabile è composta da elementi quali tocofenoli, idrocarburi, composti fenolici, steroli, alcoli e pigmenti colorati. Alcuni di questi costituenti sono importanti per la salute, altri determinano l'aroma dell'olio e le sue caratteristiche organolettiche. Molti hanno spiccate capacità antiossidanti, cosa che permette all'olio di poter essere conservato a lungo.

Importanti antiossidanti sono i fenoli con effetto vasoprotettore: aumentano l'elasticità delle pareti arteriose riducendo il rischio di attacchi cardiaci e ischemie e, in cottura, preservano gli alimenti che cuociono da degradazione ossidativa. ▼

A tavola con l'olio



▼
Da ricordare poi l'oleocantale, che dà la nota piccante all'olio e che ha proprietà antinfiammatorie.

L'olio infine conferisce un valido apporto di vitamina E e K e, se consumato in modica quantità, facilita la digestione.

Cucinare in modo sano e gustoso

L'olio extravergine d'oliva è, senza alcun dubbio, uno dei pilastri della dieta mediterranea e, nella cucina italiana, è un elemento indispensabile, sia crudo, sia cotto.

Olio in cottura

La sua caratteristica principale è quella di trasferire il calore al cibo per gradi. Ecco perché è raccomandata una cottura a fuoco basso. A differenza degli altri oli vegetali, quello d'oliva è molto resistente al calore e solo dopo 20 minuti di calore intenso la sua struttura viene modificata, portando alla formazione di scorie ossidate.

Olio in frittura

La regola fondamentale è di non arrivare al punto in cui l'olio inizia a fumare: se è sottoposto a calore eccessivo, libera sostanze dannose per l'organismo. In generale, però, il punto di fumo dell'olio d'oliva è più alto di altri oli e questo è il motivo per cui andrebbe preferito anche per la frittura. Il punto di fumo dell'olio d'oliva si raggiunge a 190° C, 130° C per quello di girasole, 160° C per quello di mais, 180° C per quello di arachide. Ciò significa che gli oli

di semi sopportano peggio il calore, mentre quello d'oliva garantisce una frittura più leggera e più sana.

Altra regola d'oro: non riutilizzare mai l'olio avanzato da una frittura.

Olio a crudo

È il modo migliore per apprezzare al massimo il gusto dell'olio extravergine d'oliva e per trarre benefici dalle sue proprietà nutrizionali.

L'unico reale suggerimento da dare è quello di scegliere bene gli abbinamenti. Per esempio, i legumi toscani andranno conditi con olio

extravergine adattato ai sapori di quella zona, o il pesto alla genovese con un delicato olio ligure.

La "guida alla scelta" la farà il palato. Se l'olio ha un gusto leggermente fruttato, allora andrà benissimo con il pesce bollito, i latticini, le insalate. Un prodotto fruttato medio, dal gusto più intenso, è il condimento ideale per verdure e legumi bolliti o il pesce alla griglia. L'olio molto intenso, invece, andrà benissimo con la carne alla brace, zuppe di verdure e legumi.

Tonno e verdure: tutti sott'olio

La conservazione sott'olio dei cibi è un metodo molto antico. In realtà, l'olio non ha proprietà conservanti, ma è capace di proteggere i cibi dall'azione dell'aria, impedendo l'attacco di microrganismi aerobi, che proliferano a contatto con l'aria.

Attenzione però: l'olio non è in grado di contrastare l'azione di batteri anaerobi, che si diffondono in assenza di aria, come il temibile botulino, un microrganismo che produce una tossina letale per l'uomo. I metodi di conservazione industriale sono molto più sicuri di quelli casalinghi grazie alla particolare sterilizzazione degli alimenti.

A volte, è l'aspetto del cibo che indica il suo non perfetto stato di conservazione: odore rancido, consistenza non regolare, piccole bolle o muffe.

Come conservare l'olio

Col passare del tempo e nonostante il contenuto di sostanze antiossidanti, anche l'olio d'oliva migliore va incontro a modificazioni delle sue proprietà organolettiche e della sua genuinità. È consigliabile quindi consumarlo entro 24 mesi dalla data di imbottigliamento. In realtà, l'ideale sarebbe usarlo entro un anno dalla produzione.

Alcuni accorgimenti "casalinghi" favoriscono la conservazione delle proprietà dell'olio e lo preservano da possibili alterazioni: tenere la bottiglia (sia aperta, sia chiusa) lontano dalla luce diretta e da fonti di calore; una volta aperta la bottiglia, richiuderla con attenzione, per prevenire un eccessivo contatto con l'aria che, a lungo andare, altera le caratteristiche dell'olio. ■



PINZIMONIO

Ingredienti: olio extravergine d'oliva, sale, pepe, verdure crude a piacere (carote, sedano, peperoni, finocchi, sedano, ravanelli etc.).

Preparazione: il segreto di un buon pinzimonio sta nella qualità dell'olio, che va miscelato con un pizzico di sale e una spolverata di pepe e servito in una ciotolina per ogni commensale. Per il resto, spazio alle verdure, fresche e di stagione.

PESTO ALLA TRAPANESE

Ingredienti per 4 persone: 500 g. di pomodori rossi e maturi, 50 g. di mandorle sgusciate e spellate, 5 spicchi di aglio, 15 foglie di basilico, 50 g. di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: scottare i pomodori per sbucciarli in modo più semplice. Schiacciare l'aglio e il basilico lavato e asciugato, aggiungendo man mano l'olio (meglio se fruttato e della zona). Tritare finemente le mandorle, aggiungerle al pesto. Unire i pomodori tagliati a pezzetti e condire con sale e pepe. Tocco finale: pecorino siciliano grattugiato.

PANZANELLA

Ingredienti: pane raffermo, pomodori crudi, una cipolla rossa, basilico a piacere, olio extravergine d'oliva e sale q.b.

Preparazione: mettere il pane raffermo a bagno in acqua finché è possibile sminuzzarlo. Aggiungere i pomodori tagliati grossolanamente, la cipolla e il sale. Secondo il proprio gusto, si potrà usare un olio extravergine fruttato delicato o medio. Far riposare qualche minuto prima di servire.

BACCALÀ ALLA VICENTINA

Ingredienti per 4 persone: 1 dl. di olio extravergine d'oliva, un baccalà intero, 300 g. di cipolla, 2 acciughe, 250 ml. di latte fresco, farina bianca, 50 g. di formaggio Grana grattugiato, una manciata di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Preparazione: acquistare un baccalà ammorbido, togliere le spine, aprirlo e imbottirlo con un ripieno di acciughe, prezzemolo e aglio tritati e formaggio grattugiato. Chiudere il baccalà e tagliarlo a fette larghe circa 3 cm. Passarle nella farina, mescolata con il Grana, mettere il pesce sul fuoco in un tegame unto d'olio, possibilmente di coccio. Tagliare la cipolla sottile e soffriggerla (scegliendo un olio veneto delicato). Quando sarà ben dorata, versare cipolla e olio sul baccalà. Salare, pepare e ricoprire col latte. Far cuocere a fuoco lento per 4 ore e servire con polenta. ■



Hiv, farmaco italiano protagonista negli Usa

L'antiretrovirale *raltegravir*, capostipite degli inibitori dell'integrasi, sta dando risultati incoraggianti nel trattamento di pazienti con Hiv, mai trattati in precedenza. Rispetto ad altre due molecole, *atazanavir* e *darunavir*, si è dimostrato più efficace e meglio tollerato.

La notizia è stata data durante la 21esima Conferenza sui Retrovirus e le Infezioni Opportunistiche (CROI 2014) di Boston, nel corso della quale sono stati presentati i risultati dello studio ACTG 5257.

Lo studio, condotto dall'Aids Clinical Trial Group su un campione di 1.809 pazienti, ha messo per la prima volta a confronto *raltegravir* con *atazanavir* e *darunavir*. Dopo 96 settimane, *raltegravir* ha dimostrato un più alto livello di controllo virologico rispetto ai due inibitori della proteasi.

«I risultati di ACTG 5257 sono la validazione definitiva della capacità di *raltegravir* di inibire il virus già dalle prime settimane, di mantenere nel tempo questo effetto e di facilitare l'aderenza al trattamento perché meglio tollerato», commenta il professore **Giovanni Di Perri**, ordinario di Malattie Infettive dell'Università degli Studi di Torino.

«I dati dello studio ACTG 5257 suggeriscono che *raltegravir*, nell'obiettivo combinato che considera insieme i due parametri di efficacia e tossicità, è risultato superiore ai due inibitori della proteasi, farmaci importantissimi per la terapia antivirale», afferma il professore **Carlo Federico Perno**, docente di Virologia all'Università di Tor Vergata e direttore dell'Unità di Virologia Molecolare del Policlinico Tor Vergata di Roma. ■

Sesso

Ragazze imprudenti

Il 42 per cento delle ragazze under 25 italiane non utilizza alcun metodo contraccettivo durante la prima esperienza sessuale. La conseguenza è che, nel nostro Paese, una gravidanza su cinque non è desiderata ed è alto il ricorso alle interruzioni o alla cosiddetta "pillola del giorno dopo", aumentata del 60 per cento negli ultimi 7 anni.

Il 42 per cento non usa contraccettivi la "prima volta"

E interviene la Società italiana di ginecologia e ostetricia (SIGO) che promuove la campagna di sensibilizzazione "Love it! Sesso consapevole" (www.lapillolasenzapillola.it), sostenuta da MSD, per parlare alle giovani di contraccezione attraverso modelli a loro vicini: moda, musica, web.

«Love it! è diversa dalle altre campagne d'informazione – afferma il professore **Nicola Surico**, docente ordinario di Ginecologia e Ostetricia all'Università del Piemonte Orientale, Past President della SIGO –. L'obiettivo è avvicinare la contraccezione al mondo delle ragazze, rendendole consapevoli delle loro scelte in materia di sesso, offrendo informazioni corrette anche su quei metodi contraccettivi che, pur essendo meno conosciuti, meglio rispondono ai loro stili di vita, in primis quelli che non prevedono l'assunzione quotidiana di una pillola. L'ambizione è quella di creare un vero e proprio movimento d'opinione.»

In Sicilia, sul tema della contraccezione c'è poca informazione, la rete di consultori non è al massimo, solo il 10,8 per cento delle donne usa metodi



di controllo ormonale della fertilità, contro il 16,2 della media nazionale. Per l'assunzione della pillola, soprattutto nelle giovani, subentra il timore di un possibile aumento di peso, l'ansia di doverla utilizzare ogni giorno e di dimenticarsene. «In particolare nelle giovani, c'è una certa riluttanza nei confronti della pillola, ma c'è curiosità verso i metodi alternativi come l'anello vaginale o il cerotto», spiega la ginecologa catanese **Ilenia Fonti**.

In Europa, l'Italia è il fanalino di coda nella contraccezione ormonale (16,2 per cento): la usa il 50 per cento delle ragazze olandesi, il 35 e il 40 per cento delle inglesi e francesi, il 30 per cento delle tedesche. Eppure, metodi come l'anello o il cerotto hanno bassi dosaggi di estrogeni, ridotti effetti collaterali e la comodità di non doverli assumere per bocca ogni giorno. ■

ZAPPING **Nuova cura per l'insufficienza surrenalica**

L'insufficienza surrenalica è una patologia rara, cronica e potenzialmente letale, causata dall'incapacità delle ghiandole surrenali di produrre una quantità sufficiente di cortisolo, un ormone fondamentale per il funzionamento dell'organismo. Da pochissimo, i pazienti italiani affetti dalla patologia (circa 15-25 mila) hanno a disposizione un nuovo trattamento, idrocortisone a rilascio modificato, sviluppato per riprodurre le naturali variazioni del cortisolo nell'organismo durante la giornata.

«Le terapie sostitutive a rilascio immediato finora disponibili, da assumere due o tre volte al giorno, non sono in grado di riprodurre questo profilo fisiologico – spiega il professore **Ezio Ghigo**, docente di Endocrinologia e preside della Scuola di Medicina dell'università di Torino –. Ciò ha conseguenze importanti per la salute del paziente». Idrocortisone a rilascio modificato è stato concepito per simulare il naturale ritmo circadiano del cortisolo nell'organismo durante la giornata, attraverso un'unica somministrazione quotidiana al risveglio. ■

D

Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

PLURIPATOLOGIA E FARMACI NEGLI ANZIANI

IERI & DOMANI



La pluripatologia è una caratteristica clinica frequente nell'anziano, per la coesistenza contemporanea di malattie croniche plurime, a carico di diversi organi, che si sommano nel

lo stesso individuo. Non è raro incontrare un anziano che soffra di problematiche multiple che possono riguardare, ad esempio, la pressione arteriosa o il cuore, insieme a disturbi osteoarticolari quali artrosi ed osteoporosi, a broncopneumopatie e problemi respiratori, disturbi del metabolismo glucidico (diabete mellito di tipo 2) o lipidico (ipercolesterolemia), oppure della memoria o neurologici in genere, disturbi dell'umore e del sonno, oppure renali, gastrici, epatici, sensoriali (vista e udito), etc.

L'associazione di diverse patologie peggiora la situazione clinica complessiva del singolo malato, indipendentemente dall'importanza di ogni malattia e dalla sua intrinseca gravità. I medici specialisti a cui l'anziano si rivolge per ciascuna patologia, seguendo le linee guida di ogni malattia, tendono a somministrare tutti i farmaci raccomandati per ciascuna di esse (spesso 10 o più), sottovalutando il fatto che i farmaci si comportano diversamente nell'anziano, che ha un'alterata capacità di metabolizzarli ed eliminarli ed è più vulnerabile agli effetti dannosi (che sono un'importante causa di ricoveri e di mortalità).

È importante quindi chiedersi se tutti i farmaci per tutte le patologie siano realmente necessari, e porsi l'obiettivo primario di non nuocere, valutando se le medicine prescritte interferiscono tra di loro, determinando eventi avversi che potrebbero mascherarsi dietro nuovi sintomi. Bisogna quindi passare da un approccio centrato sulla malattia ad una medicina centrata sulla globalità dell'anziano malato, evitando la frammentazione della gestione terapeutica e le sue dannose conseguenze, mantenendo la validità scientifica, ma senza compromettere il benessere e la qualità di vita della persona. ■

B

Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

ANCORA SUGLI ESAMI DI LABORATORIO



Quando un bambino accusa dolori più o meno forti agli arti o alle articolazioni, la prima cosa che le mamme ci domandano è: il bambino ha il "titolo" alto? Per titolazione,

si intende la misurazione, in termini quantitativi, di una determinata sostanza presente in un ambiente. Nel caso specifico, ci si riferisce al Titolo Anti O Streptolisinico, meglio conosciuto come TAS, TAOS o ASLO, che determina la quantità di anticorpi prodotti dal nostro sistema immunitario contro una sostanza, la streptolisina, a sua volta prodotta da un batterio che si chiama streptococco. È un batterio responsabile di molte infezioni che interessano le alte vie aeree (faringe, tonsille), la cute, le articolazioni (reumatismo articolare acuto) e, per fortuna più raramente, i reni e il cuore.

Il riscontro di un titolo alto (nella norma non dovrebbe superare il valore di 200/250) di per sé non significa avere l'infezione in atto, il reumatismo articolare o altre peggiori complicazioni, ma dice che il nostro organismo è venuto a contatto con questo germe, molto spesso nel corso di una faringotonsillite decorsa senza particolari problemi, ed il nostro sistema immunitario ha preso le sue contromisure, producendo anticorpi specifici.

Altra situazione si ha quando, in presenza di un quadro clinico acuto, magari da poco superato, risultano elevati non solo i valori del TAS, ma anche di altri esami che tradiscono la persistenza dell'infezione.

I cosiddetti "indici di flogosi" sono la formula leucocitaria (ne abbiamo scritto nel numero precedente), la VES (velocità di erito sedimentazione) e la PCR (proteina C reattiva) che, se alterati, assieme al TAS elevato, dicono che ancora resta un focolaio di infezione streptococcica da trattare. La terapia è necessariamente antibiotica e ad essa devono seguire controlli di laboratorio successivi, la cui normalizzazione indicherà la fine dell'infezione.

Se ad una discesa dei valori del TAS segue una sua repentina risalita, si sarà verificata una recidiva. ■

Curiamo le nostre arterie



di **Cesare Betti**



Tra i fattori di rischio, il colesterolo alto e l'ipertensione

Pincipale causa di mortalità nei Paesi maggiormente industrializzati, l'aterosclerosi è una malattia delle arterie caratterizzata dalla presenza di placche, che si sviluppano più spesso nei punti di biforcazione, dove il flusso del sangue è più turbolento.

Nella comparsa dell'aterosclerosi si riconoscono due tappe: la prima è una lesione potenzialmente reversibile, che consiste nell'accumulo di colesterolo a livello della parete interna dei vasi. La seconda, non più reversibile, conduce alla formazione della placca aterosclerotica vera e propria. La placca, inoltre, rappresenta un punto di debolezza e di perdita di elasticità della parete delle arterie, che può condurre alla dilatazione del vaso coinvolto, determina-

re l'ostruzione parziale o totale della cavità dell'arteria interessata dal fenomeno. Ecco che cosa dice il professore **Luigi Pa-deletti**, ordinario di cardiologia e direttore della scuola di specializzazione di Malattie cardiovascolari all'Università degli Studi di Firenze, sulle cause dell'aterosclerosi e su come è possibile prevenirla e curarla.

Due tipi di trasformazione

Con il tempo, si può assistere a lesioni oppure a rotture della placca, che causano la formazione di trombi. Il trombo è una massa solida, costituita da globuli rossi, bianchi, piastrine e fibrina che, formandosi all'interno di arterie e vene, causa una riduzione del flusso di sangue nelle regioni interessate dal problema.

Se questo processo si sviluppa in maniera acuta, si verifica uno squilibrio tra richiesta e apporto di ossigeno e di nutrienti che, come conseguenza estrema, può portare anche alla morte la parte di organo coinvolta. ➤

ZAPPING

Importanti progressi contro il tumore al pancreas

In Italia, nel 2006, si sono registrati 10.206 casi di tumore al pancreas, con ben 9.277 decessi. «Si tratta – dice il professore **Gaspere Gulotta**, direttore del Dipartimento di Chirurgia D'Urgenza del Policlinico "Paolo Giaccone" di Palermo e presidente nazionale della Società Italiana Patologia Apparato Digerente – è davvero una "brutta bestia". È necessario prevenire la malattia partendo da un'attenta e puntuale disamina dei fattori di rischio. Tra questi, vi è sicuramente il fumo. Poi le sindromi ereditarie, alcune forme di pancreatite».

Per tanti anni, in Italia, si è assistito a una sorta di "resa" da parte dei medici nei confronti della malattia. Negli ultimi tempi, quest'atteggiamento sta mutando. «Oggi – prosegue il professore Gulotta – grazie ai progressi nel campo della diagnostica radiologica, alle nuove conoscenze nel campo della biologia molecolare, alle strategie terapeutiche, siamo in grado di effettuare

una diagnosi di tumore pancreatico in fase precoce, così da trattare la patologia prima che diventi maligna e fonte di metastasi, con possibilità di guarigione del 100 per cento se operata in tempo».

A livello di strumentazione, un salto di qualità è stato compiuto grazie alla "laparoscopia diagnostica". Una tecnica che, in anestesia generale, permette, attraverso l'introduzione di una piccola telecamera all'interno della cavità addominale, di eseguire una stadiazione accurata e poco invasiva dell'addome, selezionando meglio i pazienti "operabili con intento curativo" con maggiori probabilità di successo. ■



Gaspere Gulotta

Mariano Pace



Tossicodipendenze, a Palermo nuovo centro di accoglienza



► L'accumulo di colesterolo

Sebbene il colesterolo sia spesso accusato di essere pericoloso per la salute, senza la sua presenza non si potrebbe vivere, perché ha un ruolo fondamentale in molte attività del nostro organismo.

È un elemento importante del sistema nervoso centrale e delle membrane che rivestono le cellule, perché assicura la loro permeabilità. Inoltre, è fondamentale per la produzione degli ormoni steroidei, della vitamina D e dei sali biliari indispensabili per la digestione dei grassi nell'intestino.

Nonostante questo ruolo di primo piano, quando il colesterolo è presente nel sangue in concentrazioni superiori alla norma, si trasforma in un nemico della nostra salute.

C'entra anche l'ipertensione

È uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di aterosclerosi, ictus e infarto del cuore. Un'elevata pressione del sangue, continuo stress che "stira" la membrana interna delle arterie, provocando piccole lesioni che, a loro volta, causano un processo che porta poi alla formazione della placca aterosclerotica.

In accordo con le attuali linee guida, la diagnosi di ipertensione arteriosa viene posta quando la pressione minima (o diastolica) supera i 90 mmHg e/o quella massima (o sistolica) supera i 140 mmHg. La massima è la pressione del sangue sulle pareti delle arterie quando il cuore si contrae, mentre la minima è la fase di riempimento di sangue del cuore. ▼

Uno spazio di cura basato sul supporto umano, sulla relazione e sulla pianificazione condivisa di strategie di recupero personalizzate. È il nuovo centro di prima accoglienza per la lotta alle tossicodipendenze e alle patologie connesse inaugurato in via del Granatiere 45 a Palermo. Lo gestirà l'Istituto Don Calabria in collaborazione con il consorzio Sol.Co. e l'associazione Euro.

È dotato di nove posti letto, di cui due riservati alle donne, servizi igienici con doccia, sale per colloqui e riunioni, cucina, sala da pranzo, lavanderia, ambulatorio medico, sala con Tv e giochi.

I servizi, tutti gratuiti, possono essere ambulatoriali o con formula residenziale. Alcuni sono rivolti ai familiari dei tossicodipendenti. La struttura sarà operativa sette giorni su sette e 24 ore su 24. In partnership con i Ser.T. dell'Asp Palermo, il nuovo centro porterà avanti un programma di prevenzione delle patologie infettive che più frequentemente si accompagnano alle tossicodipendenze, soprattutto Hiv ed epatiti.

Il centro d'accoglienza mette in campo un'équipe multidisciplinare di 21 operatori che, oltre a direttore e coordinatore, comprende psicologi, psicoterapeuti, medico, assistente sociale, pedagogista, mediatore familiare, infermiere, animatori sociali, operatore di strada e consulente legale. ■

Curiamo le nostre arterie



Le sue conseguenze

Gli effetti più frequenti e seri dell'aterosclerosi sono: l'ictus, per l'arresto del flusso di sangue in una zona del cervello (ictus ischemico) oppure come conseguenza della rottura di un'arteria del cervello (emorragia cerebrale); l'infarto cardiaco, che si verifica quando una delle arterie coronarie viene completamente ostruita e una certa zona del cuore rimane senza ossigeno e nutrimento.

Le dimensioni della zona colpita variano in base al blocco del flusso di sangue. Se ad essere ostruito dal trombo è un grande ramo delle coronarie, il danno è molto diffuso, mentre se il problema è ad un vaso secondario, soltanto una piccola parte del cuore non lavora più bene come dovrebbe.

La prevenzione...

Prima di tutto, è importante riconoscere e trattare i fattori di rischio dell'aterosclerosi, come l'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue e gli elevati valori della pressione arteriosa, nonché alcune malattie del metabolismo, come il diabete.

Poi, è necessario seguire una corretta ed equilibrata dieta, che comprende frutta e verdura, giuste quantità di prodotti animali



(carne, latte, formaggi e pesce), ridotto consumo di grassi di origine animale (burro), sale e alcol. Occorre infine evitare l'eccesso di peso, svolgere una regolare attività fisica tutti i giorni e non fumare.

... e la cura

Esistono farmaci in grado di ridurre i livelli dei grassi nel sangue, come le statine, i fibrati e l'acido nicotinic, ezetimibe.

Più precisamente, le statine fanno diminuire la produzione di colesterolo, i fibrati e l'acido nicotinic rallentano la produzione di grassi da parte del fegato, ezetimibe fa ridurre soprattutto l'assorbimento del colesterolo e dei fitosteroli, sostanze di origine vegetale che regolano la presenza di grassi nell'organismo. ■



ZAPPING

Rinite in gravidanza: un fastidio per il 60 per cento delle donne

Spesso, soprattutto in questa stagione, può essere confusa con i segnali tipici del raffreddore: naso chiuso, secrezione abbondante di muco, starnuti a raffica, prurito al naso, voce nasale. Ma se questi sintomi appaiono in gravidanza, è più probabile che si tratti di rinite gravidica, una condizione che si riscontra nel 60 per cento delle donne in dolce attesa. I farmaci comunemente usati per la rinite – cortisonici, antistaminici o vasocostrittori – sono sconsigliati in gravidanza. Un aiuto arriva dall'acido ialuronico ad alto peso molecolare, disponibile in farmacia come sodio ialuronato in fiale allo 0,3 per cento.

«Lavaggi nasali con soluzioni fisiologiche – spiega **Elena Cantone**, specialista in Otorinolaringoiatra dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico Federico II di Napoli – possono aiutare, ma spesso non sono sufficienti. Recentemente, si è rivelato efficace e privo di controindicazioni il trattamento con nebulizzazioni nasali di acido ialuronico, che non solo migliora la sintomatologia specifica, ma agisce anche idratando la mucosa nasale e fluidificando le secrezioni». ■

Cuore A volte è matto

di **Manuela Campanelli**



In molti giovani, si osserva che il cuore perde talora il suo ritmo e può arrivare anche a 100-150 battiti al minuto.

La colpa è della fibrillazione atriale, un'aritmia che, oltre a mandare in tilt la centralina del muscolo cardiaco, aumenta del 30 per cento anche il rischio d'incorrere in un ictus: ristagnando negli atri, il sangue può formare pericolosi micro-coaguli che possono andare in circolo e giungere al cervello. Come porvi rimedio? Con la crioablazione, una recente tecnica che usa il freddo invece del calore per spegnere i focolai dell'aritmia, oppure con l'ablazione transcateretere che elimina i punti che generano l'aritmia con la radiofrequenza, cioè con il calore emanato da un sondino che, inserito in una vena della gamba, giunge all'atrio sinistro del cuore.



Quanto il battito è troppo lento

Ci sono poi persone il cui il cuore ha un battito rallentato e irregolare. Hanno la bradicardia, una condizione che oggi può essere trattata con il nuovo pacemaker "senza fili", cioè senza elettrocateri. Piccolissimo, un decimo di quelli tradizionali, ha già dentro di sé tutto per funzionare, vale a dire una batteria, uno stimolatore e i circuiti elettrici che, proprio come dei "cervellini", comandano il dà farsi. Il suo aspetto più innovativo è che s'impiana direttamente nel cuore.

«Per applicarlo, occorre un intervento minimamente invasivo che dura in tutto 28 minuti. Un catetere guida lo conduce, attraverso la vena femorale, fino al miocardio», dice il professore **Fiorenzo Gaita**, direttore della Cattedra di Cardiologia all'università di Torino. ➤



Fiorenzo Gaita

ZAPPING

Donne e uomini, disparità di... salute

Le donne vivono di più degli uomini, ma sono meno in salute: soffrono di più di malattie della tiroide (+500%), di osteoporosi (+736%), cefalea ed emicrania (123%), sclerosi multipla (+200%), solo per citare alcune patologie. Inoltre, nella fascia di età 15-54 anni, consumano più farmaci degli uomini. Eppure, per ragioni economiche e mediche, spesso le donne sono escluse dalle sperimentazioni cliniche con gravi conseguenze in termini di effetti indesiderati o mancanza di efficacia dei farmaci. ■





Cuore

A volte è matto

Nel nostro Paese, è già impiegato e ha dimostrato di dare numerosi benefici, tra cui meno rischi d'infezione, assenza di cicatrici e nessuna interferenza con i cellulari.

A volte il cuore fa le bizzesse

Altre persone hanno invece a che fare con la cosiddetta sindrome "bradi-tachi" che alterna un battito troppo veloce (fibrillazione atriale) ad uno troppo lento (bradicardia), che di solito sopraggiunge dai 60 anni in poi. Come curarla? «Dipende dal ritmo di partenza del cuore – dice Fiorenzo Gaita –. Se a riposo batte molto piano (al di sotto dei 40 battiti al minuto), si può impiantare un pacemaker per prevenire la bradicardia e prescrivere farmaci antiaritmici per giocare d'anticipo sulla fibrillazione atriale. Se il cuore batte invece lentamente solo dopo un episodio di fibrillazione atriale, allora si può optare tra due soluzioni: o impiantare un pacemaker per utilizzare senza rischio i farmaci antiaritmici oppure eseguire l'ablazione transcateretere».

La diagnosi si è affinata

Ristabilire il prima possibile il giusto ritmo

del proprio cuore è indispensabile. Ma come diagnosticare la fibrillazione atriale, considerato che, nel 30 per cento dei casi, non dà alcun sintomo? Con approcci che oggi si possono eseguire anche al di fuori dell'ospedale. Per esempio, con i moderni apparecchi per misurare la pressione contenenti un algoritmo che valuta il ritmo cardiaco dal polso: se risulta irregolare per tre volte, si accende una spia rossa.

Oppure con l'App "EKG Card" per smartphone che permette di ottenere un elettrocardiogramma miniaturizzato mettendo il dito indice sulla cover del cellulare, cioè su due elettrodi che, tramite il protocollo di trasmissione dati *bluetooth*, lo inviano al telefono che lo registra e lo spedisce per e-mail al cardiologo per la lettura.

Oppure con i *loop recorder*, minuti apparecchi di un centimetro per tre che vengono impiantati sotto pelle e registrano in continuo un elettrocardiogramma che, per mezzo di sistemi di telefonia, viene trasmesso in ospedale e valutato dai medici. ■

ZAPPING

Prostata ingrossata e disfunzione erettile

La sindrome metabolica – che comprende condizioni come il diabete di tipo 2, l'aumento del grasso al girovita, l'ipertensione, l'innalzamento dei livelli di colesterolo e trigliceridi, la riduzione del testosterone – sembra avere un'influenza sull'iperplasia prostatica benigna, ossia l'ingrossamento della prostata, e dei sintomi urinari, negli uomini over 50.

L'iperplasia prostatica benigna può iniziare a dare problemi intorno ai 50 anni e si aggrava con l'invecchiamento. La sintomatologia è caratterizzata, tra l'altro, dalla necessità di urinare più

spesso, a volte con urgenza. Talvolta, tali disturbi insorgono in uomini che soffrono di problemi sessuali: recentemente, è stato confermato il collegamento tra disfunzione erettile e i sintomi urinari conseguenti all'ingrossamento della prostata. Nel loro complesso, questi problemi colpiscono circa 7 milioni di italiani. *Tadalafil*, farmaco già molto noto per la disfunzione erettile, ora è indicato anche per il trattamento dei sintomi urinari derivanti dall'ipertrofia prostatica: con una sola dose giornaliera, è efficace contro entrambi i disturbi. ■

Mal di testa In aumento nei bambini

Emicrania, con o senza aura, cefalea a grappolo, muscolo-tensiva, da infiammazione del trigemino e così via. Tante manifestazioni per un unico problema: quel fastidioso mal di testa che colpisce 6 milioni di italiani. Con un impatto economico notevole, di 3,5 miliardi di euro l'anno a carico della Sanità per spese mediche, farmaci, ospedalizzazioni, senza contare i costi indiretti per mancata produttività e assenteismo. E, purtroppo, i livelli di assistenza non sono uguali in tutto il Paese, con differenze anche sostanziali tra regioni. I cefalalgici chiedono un sistema di centri di riferimento che possa uniformare l'accesso alle terapie su tutto il territorio nazionale.

Le percentuali di mal di testa salgono se si parla di bambini. Secondo recenti dati epidemiologici, il 25 per cento della popolazione pediatrica in età scolare, soprattutto femminile, soffre di mal di testa. Nei più piccoli, però, è spesso difficile da diagnosticare. E le conseguenze sono rilevanti, non solo nel rendimento scolastico, ma anche nel carattere, con alterazioni alimentari, del sonno, disagio familiare.

Gli attacchi di cefalea possono essere episodici o ricorrenti, purtroppo anche quotidiani, come nel caso di cefalea cronica.

«Il problema è estremamente sentito e, soprattutto, appare in costante crescita, un dato fortemente preoccupante», osserva il professore **Vincenzo Guidetti**, del dipartimento di Scienze neurologiche e psichiatriche dell'età evolutiva dell'università "La Sapienza" di Roma.

Alcune abitudini scorrette, come coricarsi tardi la sera, ansie a scuola o in famiglia, l'assunzione di alcol per i più grandicelli, sembra siano alla base di quest'impennata di cefalea cronica in età scolare.

«In queste forme di cefalea – dice Guidetti – occorre un approccio multidisciplinare che comprenda il

DIFFICILE DA DIAGNOSTICARE

[**AZ**SALUTE]

Un dato fortemente preoccupante



medico e lo psicologo, per modificare lo stile di vita del paziente e contrastare i quadri di ansia, di depressione, gli eventuali attacchi di panico».

Di cefalea ed emicrania in età evolutiva si è parlato a Roma, alla presentazione dell'«Italian migraine project», un'alleanza tra associazioni medico-scientifiche, dei pazienti e Federfarma, a difesa dei cefalalgici.

Gli esperti dell'Alleanza denunciano un pericoloso vizio degli italiani, ovvero le cure fai da te. Il 90 per cento dei cefalalgici utilizza farmaci antidolorifici in modo inappropriato e protratto, con rischi di abuso, dipendenza e tossicità. Senza sapere che la continua assunzione di questi prodotti può facilitare la cronicizzazione della cefalea. ■

Nuovo trattamento per l'orticaria cronica spontanea

La Commissione Europea ha approvato l'utilizzo di *omalizumab* come terapia aggiuntiva per il trattamento dell'orticaria cronica spontanea nei pazienti adulti e adolescenti che non rispondono adeguatamente al trattamento con antistaminici. La dose approvata è di 300 mg per iniezione sottocutanea ogni quattro settimane. «Con questa nuova opzione terapeutica, il nostro obiettivo è quello di contribuire a fare in modo che, in Europa, tutti quei pazienti che soffrono di orticaria cronica spontanea e che non rispondono alle dosi approvate di antistaminici abbiano accesso a *omalizumab* il più rapidamente possibile», dice **Tim Wright**, Glo-

bal Head of Development, Novartis Pharmaceuticals. L'orticaria cronica spontanea è una patologia cutanea grave e logorante, caratterizzata dalla presenza sulla pelle di lesioni o pomfi rossi, gonfi, pruriginosi e talvolta dolorosi, che insorgono e ricorrono spontaneamente per oltre sei settimane. Tre studi di fase III, che hanno coinvolto quasi 1.000 pazienti che non rispondevano agli antistaminici, hanno dimostrato che l'anticorpo monoclonale è in grado di migliorare in modo significativo il prurito e l'orticaria, con un rapido sollievo dal prurito. In molti casi, si è verificata la completa risoluzione dei sintomi. ■

Eccesso di tv e computer

Rischio d'ansia e depressione

di Paola Mariano



**Fattori
finora
sconosciuti**

Troppa tv e troppe ore trascorse di fronte al computer tra Internet e videogames, a cui vanno aggiunte carenza di sonno e scarsa attività fisica: è questa una triade pericolosissima che mette a rischio di disturbi mentali – ansia, depressione e problemi di condotta – gli adolescenti, anche quelli “insospettabili”, che non fumano, non fanno uso di droghe e non bevono alcolici.

A spiegare che comportamenti non ritenuti eccessivamente pericolosi per la salute mentale sono, in realtà, da valutare come fattori di rischio altrettanto dirompenti come l'alcol e le droghe, sono i risultati di uno studio pubblicato sulla rivista *World Psychiatry* e diretto dallo psichiatra italiano **Vladimir Carli** dell'istituto Karolinska di Stoccolma.

La ricerca mostra che esiste un gruppo “invisibile” di adolescenti ad alto rischio di soffrire di disturbi mentali ed è rappresentato proprio da quella folta schiera di giovani che, pur non facendo uso di droghe e alcolici, possiede una triade di fattori cui finora non era stato riconosciuto un peso nella

patologia psichiatrica: troppa tv e eccessivo uso del computer, poco sport e sonno insufficiente.

«Lo studio ha coinvolto 12.395 adolescenti, circa 1.300 italiani – spiega lo psichiatra **Marco Sarchiapone** dell'università del Molise – di età compresa tra i 14 e i 16 anni, di 11 Paesi europei che frequentavano scuole selezionate in modo casuale».

I ricercatori hanno analizzato i partecipanti per la prevalenza (diffusione in percentuale sul totale del campione) di comportamenti rischiosi quali il consumo eccessivo di alcolici, l'uso di sostanze illecite, dormire poco, fare poco sport e l'uso elevato di televisione, internet e videogames, attraverso la somministrazione all'intero campione del questionario “Global School-based Student Health Survey” (GSHS). Poi gli esperti hanno valutato la presenza di disturbi d'ansia e depressivi, nonché di condotta in tutto il campione di giovani.

È emerso che il 13 per cento aveva comportamenti a rischio notoriamente collegati al disagio mentale come l'uso di droghe o l'abuso di alcolici (gruppo ad alto rischio). Il 58 per cento del campione non aveva alcuno dei comportamenti considerati nello studio. Infine, il 29 per cento degli ➤

ZAPPING

Vivere con il diabete

Presentati i risultati di una ricerca quali-quantitativa su persone con diabete in Italia, Francia e Germania. L'obiettivo dell'indagine, promossa da Abbott e realizzata da Doxa Pharma, era quello di valutare i bisogni insoddisfatti e gli aspetti chiave della gestione del diabete. Per oltre il 40 per cento degli intervistati italiani, la gestione quotidiana della patologia è molto limitante per una serie di ragioni. Ai primi posti, dover tenere sotto controllo l'alimentazione (44 per cento), assumere l'insulina (42 per cento) e misurarsi la glicemia (29 per cento). La maggioranza del campione sa che

tenersi sotto controllo è importante, ma il 71 per cento lo fa al massimo 3 volte al giorno; tra i motivi principali: la noia (28 per cento), la limitazione alla libertà (25 per cento), lo stress (25 per cento). Inoltre, il 47 per cento degli intervistati percepisce la puntura del dito come un ostacolo al controllo regolare della glicemia. Per facilitare la vita ai pazienti, entro il 2014 è previsto in Europa il lancio di un nuovo sistema di elaborazione e lettura della glicemia che permette un'immediata comprensione dei dati relativi all'andamento glicemico giornaliero. ■

Riconoscimento a MSD per ottime condizioni di lavoro dei dipendenti



Pierluigi Antonelli

MSD Italia entra nel novero delle aziende certificate da Top Employer Institute per le eccellenti condizioni di lavoro che offre ai propri dipendenti. Retribuzione, benefit monetari e non, condizioni dell'ambiente di lavoro, formazione e sviluppo, percorsi di carriera e cultura aziendale: sono questi i parametri presi in esame.

«Siamo impegnati a costruire un ambiente di lavoro in cui i nostri dipendenti possano crescere, sviluppare i propri talenti e operare nelle migliori condizioni costruendo relazioni basate sulla fiducia reciproca ed ispirate alla massima correttezza, garantendo, allo stesso tempo equità e pari trattamento», dice **Pierluigi Antonelli**, presidente e amministratore delegato di MSD Italia.

«Oltre 1.200 persone lavorano in MSD Italia e per noi sono importantissime – dichiara **Giovanni Parisi**, direttore delle Risorse Umane –. Prenderci cura di loro è un fattore fondamentale per il successo di tutti e dell'Azienda stessa. Il riconoscimento Top Employers testimonia i nostri sforzi e la nostra filosofia d'avanguardia in ambito formazione e sviluppo». ■



Giovanni Parisi



adolescenti indulgeva nella triade di comportamenti finora non sospettati di produrre un rischio per la salute mentale, ovvero troppa TV e computer, poche ore di sonno, e sedentarietà, finora biasimati per la loro influenza su altri problemi di salute come obesità e diabete.

Anche se questi tre comportamenti non vengono di solito associati con problemi di salute mentale, i ragazzi appartenenti a quest'ultimo gruppo – i giovani “invisibili” – hanno mostrato di avere livelli simili di disturbo mentale rispetto agli adolescenti del gruppo “ad alto rischio”; in particolare, avevano simili livelli di pensieri suicidi, ansia, depressione sottosoglia (ovvero che manifestano meno di cinque sintomi della depressione) e di depressione vera e propria.

Ben il 42,2 per cento del gruppo “invisibile” ha dichiarato di avere avuto pensieri suicidari (contro il 44 per cento dei giovani del gruppo ad alto rischio di disturbi mentali), l'8 per cento ha detto di aver fatto esperienza di ansia (contro il 9,2 del gruppo ad alto rischio), il 33,2 per cento degli “invisibili” risulta “soffrire” di depressione sottosoglia (rispetto al 34 per cento del gruppo ad alto rischio) e il 13,4 per cento di depressione vera e propria (contro il 14,7 per cento).

E ancora: la prevalenza di tentativi di suicidio è risultata essere del 5,9 per cento nel gruppo degli invisibili e del 10,1 nel gruppo ad alto rischio, infine dell'1,7 per cento nel gruppo a basso rischio. Insomma, per molti aspetti della salute mentale il gruppo degli insospettabili non differisce di molto da quello dei giovani ad alto rischio di disagio mentale.

«Il problema della pericolosità della triade – spiega Sarchiapone – è nel fatto che questi comportamenti non fanno preoccupare allo stesso modo che l'uso di droghe o alcol e si tende a trascurarli». ▼

Eccesso di tv e computer Rischio d'ansia e depressione



▼ Lo studio ha anche rivelato che tutti i comportamenti a rischio e i sintomi di questi aumentano con l'età, cioè più i giovani crescono e più si complicano le cose. Inoltre, i ricercatori hanno evidenziato che i fattori di rischio più comuni tra i maschi sono il consumo di sostanze illecite e alcolici, mentre tra le ragazze sono più diffuse carenza di sonno e sedentarietà. I risultati di questo studio confermano la necessità di una prevenzione precoce e di un intervento nel campo della salute mentale, prendendo in considerazione anche fattori di rischio finora trascurati. Il gruppo degli invisibili potrebbe rappresentare un

nuovo importante bersaglio di interventi mirati per ridurre la psicopatologia e altri esiti spiacevoli in un'età difficile come quella adolescenziale, inclusi i comportamenti e i pensieri di suicidio.

«I ragazzi coinvolti in questo studio saranno ricontattati in futuro – conclude Sarchiapone – per indagare altri aspetti della loro salute mentale e dei loro stili di vita, anche perché ci siamo accorti che gli adolescenti non hanno la benché minima idea di quella che è la salute mentale, non solo intesa come assenza di malattia psichiatrica, ma come benessere psicologico». ■

ZAPPING

Lotta alla meningite con lo smartphone

Un'applicazione gratuita per smartphone e tablet, "Liberi dalla meningite", per aiutare le mamme e i papà a tenere traccia delle vaccinazioni del proprio bambino, in particolare quelle contro la meningite, e un numero verde, 800-090155, da contattare per risolvere i propri dubbi e perplessità su questa patologia tanto grave quando sottostimata. Questo il cuore della campagna nazionale "Contro la meningite P.U.O.I. fare la differenza", promossa dal Comitato Nazionale Contro la Meningite, con il patrocinio di importanti società scientifiche, che partirà in occasione della Giornata Mondiale contro la Meningite, in programma il 24 aprile. «Vogliamo offrire un servizio concreto alle mamme, grazie a una App che contiene il "Libretto delle vaccinazioni" dove, oltre ai vaccini previsti dall'ultimo Piano Nazionale vaccinale, sono stati inseriti anche quelli contro i ceppi ACWY e B della meningite, i quali sono raccomandati da pediatri e igienisti in quanto proteggono da una patologia grave e potenzialmente mortale», afferma **Amelia Vitiello**, presidente del Comitato Nazionale Contro la Meningite. Il numero verde sarà attivo nella settimana dal 24 al 30 aprile, dalle 10 alle 18, al quale risponderanno esperti pediatri e igienisti. Materiale informativo dedicato alla patologia si potrà scaricare dal sito www.liberidallameningite.it ■



La salute supera tutti gli altri beni esterni a tal punto che davvero un mendicante sano è più felice di un re ammalato

Arthur Schopenhauer, "Parerga e paralipomena", 1851

Soldi, beni materiali, potere.

Sono davvero questi i valori importanti
per i quali lottare, impegnarsi, faticare?

Siamo certamente consapevoli del mondo in
cui viviamo, ma siamo altrettanto consapevoli,
così come lo era Schopenhauer più di
centocinquant'anni fa, che si può anche essere
un re. Però, se si è malati, si è meno felici di un
mendicante.

Noi crediamo che l'ottenimento della serenità
passi per un buono stato di salute, condizione
indispensabile per poter provare a risolvere le
difficoltà e guardare con speranza al domani.

Ecco perché, da dieci anni, AZ Salute informa
i propri lettori sull'importanza di mantenere
giusti stili di vita, sulla pericolosità di certi
comportamenti e sui continui progressi della
scienza medica.

**Perché stare bene in salute è una ricchezza.
La più importante di tutte**

AZ
SALUTE
anche online su
www.azsalute.it



Evitare le malattie mangiando sano

di Arianna Zito

Coinvolti diversi attori della prevenzione

hanno denominato FED (Formazione Educazione Dieta), un progetto che si propone di migliorare la salute dei cittadini, modificando quei comportamenti e stili di vita inadeguati, che favoriscono l'insorgere di malattie cronic-degenerative di elevata rilevanza epidemiologica e di grande impatto socioeconomico.

Come è stato sottolineato alla presentazione a Palermo del progetto, voluto dall'assessorato regionale della Salute, è necessario uniformare le attività di promozione in materia di educazione alimentare, coniugandole con l'acquisizione di buone prassi, a partire dalla dieta tradizionale siciliana e la creazione di una rete di collaborazione tra tutti i soggetti, istituzionali e non, per trasmettere messaggi condivisi dalla evidenza scientifica.

A moderare l'incontro, il direttore di AZ Salute, **Carmelo Nicolosi De Luca**, che ha con forza ribadito come una corretta informazione, unitamente al progetto di formazione che sta per partire in Sicilia, siano basilari per la nascita di una coscienza alimentare nella popolazione dell'Isola.

Il direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'università di Milano, professore

Michele Carruba, ha tratteggiato l'importanza della prevenzione primaria coinvolgendo corretti stili di vita, ma ha anche richiamato la necessità di non trascurare la prevenzione secondaria, quella che si applica dopo un evento morboso.

Come la scuola può dimostrarsi utile? Per **Maurizio Gentile** (Ufficio Scolastico Regionale) è giusto sottolineare le difficoltà legate a un'informazione alimentare corretta nelle scuole. «Se dovessimo creare l'ora di educazione alimentare – ha detto – avremmo privilegiato solo l'aspetto formativo, mentre non va trascurata la necessità di un processo culturale più ampio». Un invito a consumare prodotti locali, mentre nei supermercati si trovano alimenti provenienti anche da altri Paesi, è arrivato dal presidente nazionale dell'Associazione Italiana Maitre d'Hotel e Ristoranti, **Carlo Hassan**. «Tutti – ha sottolineato – ne trarremmo giovamento».

Si è detto d'accordo **Alessandro Ficile** (Società Sviluppo Madonita) che ha portato la testimonianza dell'esperienza che da quattro anni vede coinvolte 52 aziende del territorio madonita dove, ha affermato, «esiste il 50 per cento del patrimonio di biodiversità di tutto il Mediterraneo», mentre per **Francesca Cerami** dell'IDiMed di Palermo «la dieta medi-



ZAPPING



MSD, novità alla Business Unit Diversified Brand

Massimo Prodocimo (nella foto) è il nuovo direttore esecutivo della **Business Unit Diversified Brand** di **MSD Italia**, dopo aver ricoperto il ruolo di direttore vendite della linea virologia. La Business Diversified Brand si occupa della promozione di tutti i prodotti MSD scaduti di brevetto. Le principali aree terapeutiche di interesse della Business Unit Diversified sono cardiovascolare, respira-

torio, contraccezione, menopausa e dermatologia. È anche responsabile della promozione dei prodotti coperti da brevetto in ambito ginecologico e oftalmico.

«L'organizzazione della divisione Diversified Brand nasce con la finalità di offrire servizi sempre più dedicati e orientati ai nostri interlocutori», dichiara **Pierluigi Antonelli**, Senior VP e Managing Director MSD Italia. ■



La presentazione del progetto FED - Formazione Educazione Dieta



terranea e l'utilizzo di nostri prodotti farebbero crescere bene anche l'economia».

foto www.economiasicilia.com



Salvatore Requirez

Il direttore del Servizio Promozione della Salute dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana, **Salvatore Requirez**, a conclusione della giornata ha rimarcato che «l'obiettivo del progetto FED è quello di formare nuove figure di educatori alimentari per poter incidere sulla cultura e sugli stili di vita, uniformando il lavoro alle evidenze della scienza, utilizzando lo stesso linguaggio nei confronti dei diversi target. «Perché – ha detto Requirez – se gli epidemiologi hanno il compito di segnalare il problema, attori della prevenzione dovranno essere anche altre figure della società, a partire dalla famiglia, dalla scuola supportate da nutrizionisti, pediatri e psicologi. Un progetto ambizioso e di sfida che ci fa guardare con responsabilità verso l'importante meta di Expo 2015». Agli esercizi di pubblica ristorazione che aderiranno al Progetto FED verrà attribuito il marchio "Vivi Sano. Mangia Siciliano". ■

ZAPPING

Il polverone Avastin-Lucentis

Un gran polverone è stato sollevato in questi giorni su una presunta *combine* tra **Roche** e **Novartis** in merito ai farmaci **Avastin** e **Lucentis**. Il primo oncologico (potrebbe essere utilizzato anche per uso intravitreale) e il secondo autorizzato solo per uso oftalmico.

Di fatto, Avastin non è stato prodotto per uso oftalmico né, per tale scopo, è stato mai approvato dalle autorità sanitarie sia nazionali sia internazionali. In Italia è registrato per il trattamento del tumore del colon-retto, dell'ovaio, della mammella, del rene e del polmone, mentre Lucentis è stato studiato e approvato nel mondo per l'utilizzo in oftalmologia. Entrambi i farmaci sono stati sviluppati dalla Genentech e Lucentis ha ricevuto da quest'ultima i diritti esclusivi di svi-

luppo e commercializzazione al di fuori degli Usa, ben sei anni prima che l'azienda statunitense divenisse di proprietà del gruppo Roche.

Roche e Novartis, colpite dal procedimento del Garante sulla Concorrenza, respingono ogni accusa, rigettano la presunzione di un accordo anticoncorrenziale e confermano la volontà di agire nelle sedi competenti.

Per il professore **Francesco Bandello**, presidente della Società Europea degli Specialisti di retina e direttore dell'oculistica e oftalmologia del San Raffaele di Milano, studi internazionali indipendenti provano che tra i due farmaci ci sono delle differenze importanti dovute alla diversa biologia dei trattamenti. ■

ZAPPING

[AZSALUTE]

Dateci la sanità che la Sicilia merita

A Catania, si è riunito di recente il Gruppo Interdisciplinare delle Società Scientifiche (GISS) per denunciare lo stato di immobilismo nel quale versa la sanità siciliana. Tra le criticità, viene riscontrata la carenza di posti letto in rianimazione (288 rispetto ai 507 previsti dalla normativa), anche in pediatria, dove è attiva una sola terapia intensiva, a Palermo. Va detto, che dei 21 di tutta Italia, ben 17 sono al nord. Viene denunciato – e questo è sotto gli occhi di tutti – l'eccessivo affollamento dei Pronto Soccorso dell'Isola, con ricadute anche gravi sulla tempestività e qualità dell'assistenza, e ribadita la mancata messa in sicurezza dei punti nascita, dopo tre anni dal decreto di riordino, fenomeno che comporta elevati rischi per le madri, i bambini e gli operatori. E in una riunione tenuta all'assessorato della Salute della Regione Siciliana, l'assessore **Lucia Borsellino** ha posto in evidenza l'utilità del confronto, ponendo l'accento sulla rimodulazione della rete ospedaliera e territoriale, sull'organizzazione dei servizi e sulla revisione delle dotazioni organiche di medici e di personale sanitario non medico. Un incontro avvenuto con spirito propositivo e non di contrapposizione, per il bene della sanità isolana. Attenzione è stata anche posta sulla mancanza di copertura assicurativa delle aziende sanitarie e dei professionisti, cosa che da luglio prossimo rischia di favorire fenomeni dannosi per la sicurezza dei pazienti e degli operatori e l'incremento della "medicina difensiva". ■

Ad aprile, visite omeopatiche gratuite



Si celebra il prossimo 10 aprile la **Giornata Internazionale della Medicina Omeopatica**. Per l'occasione, i medici e i veterinari iscritti all'Albo ed esperti in Medicine Complementari, apriranno i propri studi al pubblico per una visita gratuita. L'obiettivo è sensibilizzare i pazienti su mali di stagione, allergie, intossicazioni dell'organismo, dolori cronici ed altri malesseri. Per trovare i medici che aderiscono all'iniziativa, si può chiamare il numero verde gratuito **800-385014**, oppure consultare il sito www.giornataomeopatia.it. ■

Bridge

Sport della mente

È scientificamente dimostrato come il bridge aiuti le capacità deduttive, lo sviluppo delle abilità cognitive, della memoria, dello spirito di squadra e che abbia un impatto positivo sulla personalità degli individui.

Definito dal CIO (il Comitato Olimpico Internazionale) "Sport della mente", il bridge non è un gioco di carte, ma un gioco con le carte, che consente di mantenere la mente giovane il più a lungo possibile attraverso lo stimolo alla concentrazione, alla capacità di analisi, di sintesi, di deduzione logica, di razionalità.

Il gioco aiuta a prevenire Parkinson e Alzheimer

Alcune ricerche mediche hanno dimostrato come, nei giocatori anziani, l'insorgenza di deficit senili sia significativamente inferiore e che la pratica del gioco rappresenti una valida ed efficace prevenzione di malattie come Parkinson e Alzheimer. In Europa, l'insegnamento della pratica bridgistica ha avuto larga diffusione anche in alcuni contesti rieducativi come le carceri e la conoscenza delle basi del gioco è spesso applicata nell'attività lavorativa di molti operatori sociali ed è materia d'insegnamento in scuole superiori ed università.

Dopo il riconoscimento del bridge come sport da parte del Comitato Olimpico Internazionale

prima, e poi dal Coni, è stato sottoscritto un protocollo d'intesa tra la Federazione Italiana Bridge e il ministero dell'Istruzione, che ha ufficializzato la promozione del progetto "Bridge a Scuola".

In virtù della valenza didattica della disciplina del bridge, l'Ordine dei Medici della Provincia di Palermo ha voluto cofinanziare un Corso ECM per medici, da aprile a giugno 2014, che, attraverso il miglioramento delle cosiddette *non technical skills*, mira a garantire una crescita professionale, in senso lato, con riferimento al miglioramento della capacità decisionale, del lavoro di équipe, della *governance* clinica. ■



Ictus, donne e qualità di vita

Da 10 anni, le cure dopo un ictus sono migliorate e sono più efficaci: eppure, le donne che sopravvivono hanno una qualità di vita peggiore rispetto agli uomini. A dimostrarlo sono stati gli autori di una ricerca pubblicata su *Neurology* che hanno paragonato la qualità della vita nelle donne e negli uomini dopo un ictus o un TIA (attacco ischemico cerebrale transitorio), analizzando 1.370 pazienti tra 56 e 77 anni, tenendo conto della capacità residua del paziente di muoversi, di aver cura di sé, di svolgere le normali attività quotidiane, e di aspetti quali la depressione, l'ansia e il dolore.

A tre mesi dall'ictus le donne, rispetto ai maschi, avevano maggiori problemi di mobilità, e livelli più elevati di dolore o disagio, di ansia e di depressione, specie oltre i 75 anni. A un anno dall'evento, la qualità della vita nelle donne continuava ad essere peggiore.

«Si tratta di un'ulteriore evidenza della differenza di sesso e di genere nelle manifestazioni della malattia cerebrovascolare», sostiene **Paola Santalucia**, specialista in Neurologia e Cardiologia all'ospedale Policlinico di Milano e vicepresidente di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus. ■



Amici

ANIMALI DOMESTICI

di Germana Romeo

Gatti e gravidanza



Non è infrequente che al medico veterinario, per la paura della trasmissione della toxoplasmosi, venga posta da una coppia di futuri genitori la fatidica domanda:

“Siamo in attesa di un bimbo: dobbiamo liberarci del gatto?”. A questo proposito, è necessario fare chiarezza sulla malattia e sulle possibili trasmissioni di questo parassita.

La toxoplasmosi è una malattia infettiva sostenuta da un protozoo, “*Toxoplasma gondii*”, parassita intracellulare che infetta tutte le specie a sangue caldo, compreso l’uomo.

La patologia può presentarsi in forma silente, cioè senza determinare sintomi, oppure conclamata.

La maggior parte delle specie animali sono ospiti intermedi del parassita, tranne il gatto e i felidi che, allorché contagiati, divengono ospiti definitivi e liberano nell’ambiente, attraverso le feci, le oocisti maturate nel loro tratto gastroenterico.

La trasmissione all’uomo è legata a particolari condizioni di immunodepressione, a concomitanti malattie debilitanti o a rischio di trasmissione materno-fetale. Le principali vie di trasmissione del parassita possono essere il passaggio di quest’ultimo attraverso la placenta, da madre a feto, o per ingestione di tessuti infetti o di oocisti presenti nell’ambiente esterno.

Le oocisti, in condizioni ottimali (al riparo dalla luce solare diretta) impiegano 2 giorni a maturare, formano 2 sporociti contenenti 4 sporozoit che sono gli elementi infettanti.

Ogni volta che il gatto viene associato a una donna incinta, ecco che la toxoplasmosi viene in mente a tutti. Ma è davvero così rischioso per una donna in gravidanza vivere con un gatto? Assolutamente no! Innanzitutto, non è affatto vero che tutti i gatti sono portatori del parassita, anzi, la maggior parte dei fe-

lini non è mai venuta a contatto e quindi è assolutamente sana. Per far sì che il contagio avvenga, non solo il gatto dovrebbe essere malato, ma la donna dovrebbe mettersi nelle condizioni di avere un contatto stretto con le feci infette. Il contagio non è quindi così scontato come si crede, anzi, è molto improbabile.

Se il gatto di casa è sano, e per saperlo basta una semplice analisi del sangue, non esce ed ha un’alimentazione regolare, non può assolutamente essere infetto e non c’è alcun bisogno di cambiare le proprie abitudini riguardanti la cura e il rapporto col proprio micio. Nel caso, invece, in cui il gatto non sia testato o abbia la possibilità di uscire, o se si tratta di un gatto randagio di dubbia provenienza, per la donna incinta che non possiede anticorpi anti-toxoplasma, è buona norma attuare norme igieniche più severe del solito: se è proprio impossibile delegare a terzi questo compito, occorre pulire la lettiera utilizzando dei guanti, rimuovendo almeno due volte al giorno le deiezioni del micio o, comunque, evitare che queste permangano per più di 24 ore nella lettiera. Inoltre, per salvaguardare il gatto ed evitare che si infetti, è fondamentale attuare alcuni banali accorgimenti: non somministrargli carni poco cotte o crude, impedirgli di uscire, lavare sempre accuratamente le sue ciotole e lettiera.

Il rischio di infezione toxoplasmica legato alla convivenza con il proprio gatto in casa è dunque estremamente basso, mentre lo stesso non si può dire per l’ingestione di vegetali (frutta e verdura) non accuratamente igienizzati o prodotti di origine animale crudi o poco cotti. ■





Associazioni

di Minnie Luongo

AHMIS, HOSPICE PER MALATTIE INFETTIVE



Ecco uno dei tanti casi in cui la Rete si rivela concretamente utile. Infatti, anche se non si abita a Milano o dintorni, il sito Internet dell'**Associazione Amici Hospice Malattie Infettive Sacco** è prezioso

per chiunque, indipendentemente dal luogo di residenza, come sottolinea la presidente **Annarosa Geraci Nervo**: «Il materiale didattico e informativo è messo a disposizione di tutti, sul nostro sito web. Una possibilità che, secondo noi, non viene data da nessun altro. Chi vuole sapere che cosa sono le cure palliative, come occuparsi di malati oncologici, terminali e cronici, qui trova decine di testi, lezioni e interventi di specialisti, psicologi e assistenti sociali».



Annarosa Geraci Nervo

Da sempre Ahmis accoglie malati terminali affetti da ogni tipo di patologia, anche se è nata per i pazienti HIV positivi, che non trovavano accoglienza in altre strutture. Ancora oggi, molti di loro arrivano qui e rappresentano

circa il 30 per cento dei pazienti. L'associazione si è costituita ufficialmente nel 2008, tre anni dopo l'apertura dell'Hospice, per offrire sostegno ai malati, alle famiglie e al personale che lavora con loro. Oggi particolare tempo e attenzione sono dedicati a pazienti e familiari, grazie ai volontari presenti in corsia. Un grande aiuto soprattutto per chi non ha famiglia o amici. «Inoltre, lavoriamo per fornire ogni anno all'Hospice e ai suoi 150 pazienti uno psicologo e un medico specialista in cure palliative, così da migliorare la qualità della loro vita – continua la dottoressa Geraci Nervo –. E, soprattutto, facciamo fronte alla grande mancanza di conoscenza delle cure palliative, necessarie ogni anno a 250.000 persone in Italia». ■

Saperne di più

AHMIS

AMICI HOSPICE MALATTIE INFETTIVE SACCO ONLUS

Via G.B.Grassi 74. Padiglione 17, Ospedale L. Sacco, Milano
Tel. segreteria: 02-39043159 - www.ahmis.it



Libri

di Arianna Zito

SINGLE CON GIOIA



“Essendo di per sé la solitudine né positiva né negativa, sta in noi la possibilità di vivere questo status come una condizione di benessere o di malessere, e di percepirla

come una terribile e sconcertante condanna, o come un fertile terreno su cui far nascere il nostro albero della vita. Vuole anche dire, in altre parole, che cambiare la nostra percezione della solitudine significa poterla trasformare da una fonte di disagio e di disperazione in una di appagamento e autorealizzazione, e che sta in noi viverla in un modo o nell'altro”. La psicologa e psicoterapeuta **Maria Elettra Cugini**, nell'introduzione al suo saggio **Single con gioia** (**Franco Angeli Editore, pagg.174, € 19,00**), fa comprendere come sia assolutamente deputata al singolo individuo la percezione della *solitudine*.

Ma il percorso per arrivare ad avere un'idea positiva di questo status (cercato e voluto o subito che sia) non è quella che propriamente si potrebbe definire una “passeggiata”. “Riuscire a star bene da soli – scrive l'autrice – non è né un privilegio elargitoci dal destino, né un fortunato scherzo della sorte, ma solo un'arte che può essere appresa, nel caso in cui non sappiamo spontaneamente praticarla da soli”.

E da questo libro possiamo prendere spunto sia per un'analisi sulla reale impressione che ognuno di noi potrebbe avere della propria condizione (attuale, futura o soltanto ipotizzata) di “solitudine” sia su metodi e percorsi per raggiungere una “percezione positiva”. Oltre a riportare citazioni di studi e ricerche condotti sull'argomento in tutto il mondo e pareri di esperti,

sia letterati che psicologi, il libro è corredato da numerosi questionari di auto esplorazione e auto valutazione. “Al di là dei single veri e propri – scrive Maria Elettra Cugini – il nostro saggio intende indirizzarsi anche a chi, pur non vivendo in solitudine in quanto parte integrante di una famiglia o di una coppia, può aver smarrito nel tempo la capacità sottile, ma importantissima, di saper vivere bene da solo in mezzo agli altri”. ■



LAVORIAMO PER UNA VITA PIENA DI ANNI E ANNI PIENI DI VITA.



Da oltre 160 anni siamo impegnati nella ricerca, nello sviluppo e nella produzione di farmaci sicuri ed efficaci. Lavoriamo ogni giorno per mettere a disposizione le nostre conoscenze e le nostre risorse per la lotta alle malattie più diffuse e a quelle rare, per migliorare la salute e il benessere delle persone in ogni fase della vita.



Oggi, il mondo di domani

Oggi il mondo di domani è l'impegno ad agire per un presente responsabile ed un futuro sostenibile. Per Bristol-Myers Squibb significa scoprire, sviluppare e offrire terapie innovative per aiutare i pazienti a sconfiggere malattie gravi. Ma significa anche avere la piena consapevolezza degli obblighi verso la comunità locale e globale, trasformandoli in impegno concreto. Il nostro impegno guarda al futuro e alle realtà più lontane ma inizia nel presente e dai luoghi a noi più vicini. **Oggi per il domani.**

