

## Troppi giocattoli non aiutano a crescere

**Vaccinazione rotavirus**  
La Sicilia in prima linea

**Celiachia**  
Pregiudizi e regole

**Attenzione alla meningite**  
Il subdolo meningococco B

**Rituale del gatto**  
Leccarsi il manto

ABBINAMENTO AL  
**GIORNALE DI SICILIA**

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





## *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.**





di **Carmelo Nicolosi**

NELL'INFORMAZIONE SCIENTIFICA

# Sofferta riflessione sui premi giornalistici

**N**ella vita, ci sono delle cose che non capisci. O, meglio, degli eventi che non ti convincono. Certo, opinioni personali. Ma che possono avere un loro fondamento. Faccio questo mestiere da tanti anni, troppi forse, e se un articolo porta la mia firma è perché ritengo che quella notizia o l'approfondimento di un argomento biomedico possano essere utile a chi mi legge, null'altro.

Perché questo discorso? Perché non riesco a digerire – e se non lo dico sto male – dei tanti “premi” giornalistici proposti da aziende farmaceutiche. Per me, ma resta una considerazione personale, la cosa non appare etica. Forse sbaglio, chissà.

Da qualche anno a questa parte, accade che aziende del farmaco, poche per la verità, lanciano premi dedicati a giornalisti della carta stampata, agenzie, televisioni, testate online. Una santa e lodevole iniziativa se il premio fosse incentrato sulla prevenzione delle malattie evitabili, sulla formazione culturale al mantenimento della salute.

Posso anche capire, inchieste su patologie con più incidenza o rare, riportare statistiche, capire e combattere i perché dell'incremento di certe malattie, cercare le differenze tra regioni, cioè servizi di “peso” da premiare. Non capisco, invece, quando, tra gli argomenti del “premio” lanciato da queste aziende, vengono introdotti temi come le terapie o il quanto siano utili alcune categorie di farmaci rispetto ad altre.

Se il giornalista ne vuole parlare, va bene, ma non per la partecipazione ad un “premio” in denaro. Qualcuno dirà “fatti i fatti tuoi”. For-

se ha ragione, ma fin quando in questo Paese ci sarà libertà di espressione (e cominciamo ad averne sempre di meno), occorre dire come stanno le cose.

Di solito, i vincitori sono 3-4, mentre gli argomenti del Premio sono ripresi da più giornalisti di quotidiani televisioni, periodici, agenzie, siti web. E la divulgazione talora risulta notevole. Per la verità, sono pochissimi, quasi zero, i giornalisti dei grandi quotidiani o delle grandi televisioni che spediscono i loro servizi per partecipare a questi premi. Un segno positivo.

Ci sono anche premi (mi piace chiamarli riconoscimenti) non “interessati” che hanno una loro valenza etica: ne cito solo due, ma sono di più: Il Premio “**Giovanni Maria Pace**”, dedicato a questo grande collega de “la Repubblica”, scomparso prematuramente, che ricordo sempre con grande affetto. Viene assegnato da una giuria, a giornalisti che ritiene, nell'ampio panorama del giornalismo scientifico, meritevoli. Scelgono loro: tu non partecipi ad alcun premio. Ti viene dato. E il “**Premio Ippocrate**”, assegnato da una giuria di giornalisti scientifici al collega che, per quell'anno, ritiene si sia distinto nella comunicazione biomedica.

Un discorso a parte merita il Premio dedicato a **Riccardo Tomassetti**, apprezzato giornalista scientifico, scomparso a soli 39 anni. Rivolto a giornalisti di meno di 35 anni, rappresenta una viva testimonianza alla memoria del collega. ■

**Non sempre risultano non “interessati”**

ANNO X - Numero 10  
Novembre 2014  
Mensile in abbinamento  
gratuito al "Giornale di Sicilia"



**Direttore Responsabile**  
Carmelo Nicolosi

**Hanno collaborato a questo numero**

Mario Barbagallo  
Cesare Betti  
Manuela Campanelli  
Adelfio Elio Cardinale  
Minnie Luongo  
Paola Mariano  
Emanuela Medi  
Giuseppe Montalbano  
Germana Romeo  
Giangiacomo Sideli  
Arianna Zito

**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 091-6822361  
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  
marketing@azsalute.it

**Tipografia**

AGEM San Cataldo (CL)

**Fotografie**

AAVV - Getty Images

[www.azsalute.it](http://www.azsalute.it)



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

# Contro il rotavirus Mamme, vaccinate i piccoli!

6

## Meningite Attenti al meningococco B

di Arianna Zito



## L'intervista

a Ivana Silvestro

Vice Presidente del Comitato Nazionale Contro la Meningite

8

10

## Troppi giocattoli Falsi amici dei bambini

di Paola Mariano



12

15

## Diabete Basta col "pungersi il dito"



16

## Nuova valvola per stenosi aortica severa



18

## Farmaci Come conservarli

di Cesare Betti

# Specializzandi di medicina nelle scuole medie di diverse città

di Emanuela Medi

20



22

## Immunoterapia il futuro della lotta al cancro



23

## Giro-vita Bussola di salute e longevità

di Adelfio Elio Cardinale



## Celiachia Pregiudizi e regole

di Manuela Campanelli

24



26

## Sindacalizziamo i cani?

di Giangiacomo Sideli



## IERI & DOMANI

Diversamente giovani di Mario Barbagallo  
"Dieci regole per star bene"

Bambini di Giuseppe Montalbano  
"Perché vaccinare"

28



Amici  
ANIMALI DOMESTICI

di Germana Romeo

29

Associazioni  
di Minnie Luongo  
A.M.I.C.I.  
MALATTIE CRONICHE DELL'INTESTINO



30



Libri  
di Arianna Zito  
L'IMMAGINE ARTISTICA  
DELLA MEDICINA IN SICILIA



# Contro il rotavirus

## Mamme, vaccinate i piccoli!

**D**i certo, è motivo di orgoglio leggere che tra Paesi come il Belgio, la Germania, l'Austria, il Regno Unito, in tema di vaccinazione contro il rotavirus, c'è la Sicilia, non la Nazione Italia, ma l'Isola.

**L'Isola, prima in Italia, nell'offerta gratuita e attiva, è tra le grandi nazioni europee**

Con una lungimiranza ammirevole, la Regione ha offerto in modo attivo e gratuito, prima regione nel Paese, la vaccinazione contro il rotavirus, quel virus che alcuni credono banale, ma che, invece, non lo è. E si può dimostrare anche letale. L'infezione da rotavirus contagia il 95 per cento dei piccoli prima dei 3-5 anni di età ed è la causa più frequente di gastroenterite grave nei neonati e nei bambini piccoli, e rappresenta il fenomeno più comune di ricovero ospedaliero nell'infanzia. La sua incidenza massima si ha tra i 6-24 mesi.

Ora, i risultati della vaccinazione si vedono. Basti dire che dopo aver vaccinato il 31,11 per cento della popolazione infantile al 2013, i ricoveri ospedalieri per gastroenterite da rotavirus, nei bambini con meno di 5 anni, si sono più che dimezzati: da poco meno di 1.300 nel 2010 a circa 600 a fine 2013. Una conquista. Se si arrivasse, come si spera, ad una copertura vaccinale superiore, intorno al 90 per cento, il rotavirus finirebbe di circolare e infettare i nostri bambini.

Il virus è particolarmente resistente e contagioso, praticamente impossibile da evitare, ed è la principale causa di diarrea acuta nei bambini e di ricovero ospedaliero al di sotto dei cinque anni. In particolare, colpisce intorno ai due anni di vita.

«È nel secondo anno di vita che la gastroenterite rappresenta una fetta importante dei ricoveri ospedalieri. Non è un'infezione di poco conto, come spesso si crede, e lo sanno bene i pediatri ospedalieri» spiega il dottore **Mario Cuccia**, direttore del Servizio di Epidemiologia dell'Asp di Catania, la struttura che, dopo la Asp di Palermo (44,34) e quella di Trapani (44,20), ha vaccinato di più: 34,40 per cento. Seguono Agrigento (33,10), Siracusa (30,38), Caltanissetta (29,32), Enna (16,16), Ragusa (15,43). Ultima è Messina con il 15,43 per cento. Il bambino può essere vaccinato dalla sesta settimana di vita ed entro la ventiquattresima. Tra la prima e la seconda dose deve passare un mese.

«Purtroppo nella popolazione e anche in alcuni pediatri, c'è la convinzione che la gastroenterite da rotavirus sia una malattia da poco. Invece, è molto debilitante per i bambini piccoli. Con la diarrea, perdono liquidi, sali minerali, peso, con alterazione del quadro elettrolitico, anche in modo consistente, tanto da avere subito bisogno del ricovero ospedaliero per essere reidratati a mezzo fle- ➤

### **Z**APPING **Tumore al colon, si sperimenta un antirigetto**

**U**n nuovo approccio terapeutico che potrebbe potenzialmente essere usato per prevenire il cancro del colon-retto in soggetti ad alto rischio di sviluppare la malattia è l'oggetto di uno studio pubblicato sulla rivista *Nature* da **Owen Sansom** del *Cancer Research* britannico, Beatson Institute di Glasgow. Gli autori hanno scoperto che la *rapamicina*, un trattamento utilizzato per prevenire il rigetto dopo un trapianto, può arrestare la crescita tumorale. Il farmaco si è rivelato utile nelle situazioni di alto rischio genetico per questo tumore, quando sussiste l'inattivazione di un gene chiamato APC, evento che predispone fortemente un individuo allo sviluppo del cancro del colon-retto. Gli esperti hanno osservato, in esperimenti su animali, che la rapamicina spegne una molecola, mTORC1, che promuove la proliferazione cellulare, il che suggerisce che il *targeting* mTORC1 può essere utile nel trattamento dei tumori del colon-retto. ■

## UMV GIÀ AVVIATA IN EUROPA

Belgio (2006)

Germania (2014)

Lussemburgo

Austria (2007)

Finlandia (2008)

Grecia (2012, in copayment)

UK (2013)

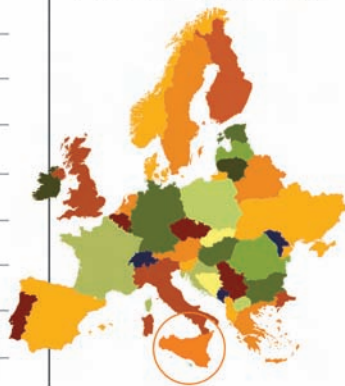
Lettonia (2013)

Croazia

Sicilia (2013)

Svezia (Stoccolma città pilota, 2013)

Nel 2014, si prevede che l'UMV sarà introdotta anche in Francia e Norvegia



► bocli», osserva il dottore **Mario Palermo**, responsabile del Servizio 1 del dipartimento attività sanitarie e Osservatorio epidemiologico dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana.

La maggior parte delle infezioni da rotavirus sono nosocomiali, si prendono in ospedale. Il bambino viene visitato al Pronto Soccorso o ricoverato per una causa qualsiasi, e può uscirne infettato. E così ritorna nella struttura sanitaria.

«A differenza di altre infezioni – spiega il dottore Cuccia – bastano poche unità del virus, che è molto resistente».

Infatti, l'infezione da rotavirus non è legata, in alcun modo, alla classe sociale o economica della famiglia in cui vive il bambino o alla pulizia dell'ambiente, e non è possibile prevedere chi verrà contagiato, né l'evoluzione dell'infezione. L'indisponibilità immediata di un ricovero ospedaliero, come accade in alcuni Paesi in via di sviluppo, può dimostrarsi letale per il piccolo colpito da rotavirus. E, ogni anno, nel mondo, muoiono a causa di questo agente virale, circa mezzo milione di bambini.

Si calcola, che questo virus, sia responsabile del 5 per cento di tutti i decessi sotto i 5 anni e del 40 di tutte le morti infantili dovute a diarrea e vomito. Più piccolo è il bambino infettato e più è ad alto rischio di malattia severa e di ricovero.

La gastroenterite da rotavirus è una malattia impegnativa non solo per il bambino, ma anche per la famiglia e le strutture sanitarie, e ha costi diretti (visite mediche, ricoveri ospedalieri, medicine) e indiretti (assenza dal lavoro di uno dei genitori, affidamento del piccolo ad altre persone) non indifferenti.

Siamo orgogliosi di ciò che ha fatto la Sicilia in tema vaccinazioni – dice il professore **Francesco Vitale**, ordinario di Igiene all'università di Palermo – ma va detto, in merito al rotavirus, che ci sono dei pediatri che spingono poco per questa vaccinazione. Forse, nei loro studi, non hanno la visione degli ospedalieri che, invece, raccomandano la vaccinazione. Di fatto, vivono l'esperienza della malattia e conoscono il pericolo che può comportare l'infezione per bambini molto piccoli». ■

## Altezza e demenza senile



L'altezza è segno di buona salute per il cervello. Uno studio dimostra che le persone di bassa statura hanno un rischio maggiore di ammalarsi di demenza senile, rispetto a quelle alte. Pubblicato sul *British Journal of Psychiatry*, lo studio è stato condotto presso l'università di Edimburgo e ha coinvolto circa 220 mila individui.

È emerso, per esempio, che un maschio alto solo 165 cm o meno, ha un rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer da anziano del 50% maggiore, rispetto a un uomo alto 172,7 cm o più. L'associazione tra bassa statura e rischio Alzheimer si declina anche al femminile, anche se con una portata minore: una donna alta 156 centimetri ha un rischio del 35% maggiore di ammalarsi di Alzheimer, rispetto a una di 165 centimetri. È possibile che fattori chiave nello sviluppo e quindi nell'altezza, come l'alimentazione da bambini, possano influenzare a lungo termine anche la salute del cervello e quindi il rischio di demenza senile. ■

# Meningite

## Attenti al meningococco B

di Arianna Zito

**S**ono oltre 1300, secondo l'Istituto Superiore di Sanità, i casi di meningite registrati in Italia nel 2013. Di questi, 162 sono stati causati dal meningococco B, il sierotipo più aggressivo e potenzialmente letale. Nell'80 per cento dei casi colpisce bambini intorno ai due anni di vita, ma può presentarsi anche prima o dopo tale età. In Sicilia, sempre nel 2013, sono stati segnalati 31 casi di meningite.

A Palermo, giorni fa, si è riunito il Comitato Nazionale contro la Meningite, per sensibilizzare la Regione a seguire l'esempio virtuoso di Toscana, Veneto, Puglia, Basilicata, che hanno completato l'offerta vaccinale contro tutti i sierotipi di meningococco, responsabile della meningite, inserendo nel proprio calendario anche il vaccino contro il ceppo B, il più letale, offerto alla popolazione in forma attiva e gratuita.

**A Palermo, il Comitato nazionale contro la meningite**

La dottoressa **Ivana Silvestro**, vicepresidente del Comitato -, ha perso un figlio, Federico, a due anni e mezzo, colpito dal meningococco B. Una perdita che l'ha spinta a dare vita, insieme ad altre mamme che avevano vissuto la stessa tragedia, al Comitato

Nazionale contro la Meningite. In Italia, non esisteva un'unione di mamme che rappresentasse i bisogni e i diritti delle persone colpite da meningite e delle loro famiglie.

«Il Comitato è nato perché non vogliamo - sottolinea Ivana Silvestro - che altri genitori vivano la tragedia che abbiamo vissuto noi». La loro voce è alta. Si battono affinché i genitori siano a conoscenza che decessi di bambini causati da meningococco possono essere evitati. Nel 2009, l'anno della morte di Federico, ancora non c'era un vaccino per il tipo B, oggi, per fortuna, è stato prodotto, dopo anni e anni di ricerca.

«Siamo, qui testimoni - dice Ivana Silvestro - per dire alle mamme che vaccinare i loro figli significa dare loro un'offerta di vita». Parole chiare. «Purtroppo - aggiunge la dottoressa Silvestro - soprattutto online, ci sono siti che danno false informazioni sulle vaccinazioni, scritti senza alcuna evidenza scientifica, che rischiano di confondere i genitori e creare seri problemi per la salute».

Per **Milena Lo Giudice**, pediatra di famiglia, e membro del Comitato Scientifico Tecnico della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP) l'importanza delle vaccinazioni è in- ➤

### ZAPPING **Farmaco anti-Alzheimer contro le abbuffate compulsive**

**S**coperto un potenziale farmaco che può aiutare chi soffre di disturbi dell'alimentazione come bulimia e abbuffate compulsive: si tratta della memantina, medicina in uso per l'Alzheimer. Pubblicato sulla rivista *Neuropsychopharmacology*, lo studio è stato firmato da **Pietro Cottone** e **Valentina Sabino** della Boston University, da anni impegnati in studi su dipendenza da cibo e abbuffate. «Abbiamo testato gli effetti della memantina sulle abbuffate compulsive - spiega Cottone - e abbiamo anche trovato l'area del cervello che rende possibile l'azione del farmaco. Agisce nel nucleo "accumbens", un'area neurale non a caso già associata alla dipendenza da cibo e alle abbuffate compulsive». Lo studio apre la strada a un primo trattamento farmacologico contro il *binge eating*. ■



## Epatite C: verso un vaccino **made in Italy**



contestabile. E porta un esempio: la figlia, giovane pediatra, non ha ancora visto un caso di varicella. «Ciò lo si deve – dice la dottoressa Lo Giudice – esclusivamente alla buona copertura vaccinale, contro questa patologia, adottata dalla nostra Regione. La vaccinazione per salvaguardare i bambini dalla meningite, come per le altre vaccinazioni, è un atto d'amore verso i figli».

Secondo il professore **Francesco Vitale**, Preside di Medicina all'Università di Palermo e Direttore dell'Unità Operativa di Epidemiologia Clinica del Policlinico di Palermo «I vaccini sono l'unica arma efficace e sicura, oltre alla diagnosi precoce, per combattere la meningite e le altre malattie infettive». «Si tratta di preparati biologici – continua Vitale – che aiutano l'organismo contro una determinata malattia e sono concepiti per permettere al sistema immunitario di riconoscere un virus o un batterio, distruggerlo e memorizzarlo nell'eventualità di un nuovo "incontro"».

Per calcolare l'impatto e l'importanza di questi strumenti per la salute, basti pensare che l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che siano più di otto milioni le vite salvate ogni anno dai vaccini.

L'assessorato regionale della Salute, dalla valutazione dei dati di sorveglianza delle malattie batteriche invasive, nel merito meningococco e pneumococco, responsabili di meningite e setticemia, ha deciso un adeguamento del calendario vaccinale.

«È importante – ha osservato il dottore **Mario Palermo**, responsabile del Servizio 1 del Dipartimento attività sanitaria e Osservatorio Epidemiologico dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana – introdurre la vaccinazione da meningococco di tipo B nell'età neonatale, a partire dal quarto mese di vita».

Verrà fatta la proposta di inserire nel nuovo calendario vaccinale l'anti-meningococco di tipo B in forma attiva e gratuita. «La Regione Siciliana in tema di vaccinazioni – ha ricordato Mario Palermo – ha fatto e continua a fare un percorso virtuoso, con risultati migliori di molte altre regioni». ■



Il vaccino italiano per l'epatite C (sviluppato da Okairos) è sicuro e genera una forte risposta immunitaria, il primo requisito necessario per considerarlo efficace. È quanto emerso da un primo studio clinico pubblicato dalla rivista *Science Translational Medicine*.

Il vaccino si basa su un virus innocuo per l'uomo (*adenovirus*), al quale sono stati aggiunti quattro geni dell'epatite C per scatenare la risposta immunitaria. Il vaccino è stato dato a 15 soggetti sani, insieme a un adiuvante.

L'iniezione, spiegano i ricercatori coinvolti, è stata ben tollerata, e ha generato una risposta immunitaria mai vista prima, al punto che è già partita la seconda fase della sperimentazione a Baltimora e San Francisco, su tossicodipendenti, una categoria ad alto rischio infezione.

«I risultati preliminari fanno pensare che una strategia vaccinale contro il virus sia possibile – afferma **Eleonor Barnes** dell'università di Oxford, che ha coordinato il test – e sono di buon auspicio anche per i test sul vaccino per Ebola». ■

## a Ivana Silvestro, Vice Presidente del Comitato Nazionale Contro la Meningite

**Dottoressa Silvestro, lei è vicepresidente del Comitato Nazionale Contro la Meningite, da dove nasce il vostro impegno nella lotta alla temibile infezione?**

«Purtroppo nasce da un'esperienza dolorosa che accomuna i membri del Comitato. La perdita di un figlio a causa della meningite. Io stessa ho perso il mio piccolo Federico a soli 2 anni e mezzo a causa del meningococco B, il sierotipo più pericoloso della meningite. È un dramma che nessun genitore dovrebbe vivere perché, oggi più che mai, la meningite si può combattere grazie a uno strumento sicuro ed efficace: il vaccino. Oggi si dispone di tutti i vaccini contro la meningite meningococcica di tipo A, Y, W e C, e da quest'anno, è disponibile in Italia quello contro il meningococco B, ogni anno responsabile, in Italia, di oltre il 60 per cento dei casi».

**Quali gli obiettivi del Comitato?**

«È in prima linea per promuovere il completamento dell'offerta vaccinale contro la meningite in tutte le regioni italiane. Proprio la scorsa settimana siamo stati a Palermo per fare il punto sullo stato dell'arte della copertura vaccinale nella regione. La

Sicilia, come molte altre regioni, sta valutando l'inserimento del vaccino contro il meningococco B - ultimo in ordine temporale ad essere reso disponibile alle mamme - nel proprio calendario vaccinale, come appena fatto da Toscana, Basilicata, Puglia e Veneto, regioni che lo offrono attivamente e gratuitamente ai nuovi nati.

Auspichiamo che nel prossimo futuro, anche in vista della stesura del nuovo Piano Nazionale Vaccinale, la copertura vaccinale contro la meningite sia resa omogenea a livello nazionale e che raggiunga almeno il 95 per cento della popolazione».

**Lei vanta un primato importante...**

«Sono orgogliosa di poter dire di essere stata la prima persona in Italia, insieme a mio marito Vincenzo, ad essermi fatta vaccinare contro il meningococco B appena è entrato in commercio. E ho voluto che fosse somministrato anche alle mie due figlie, Helga di 9 anni e Astrid di 2. Ho fatto questa scelta in totale serenità perché credo nei vaccini: sono un'offerta di vita, e anche perché non voglio immaginare cosa potrebbe accadere se non l'avessi fatto». ➤

## Il Comitato Nazionale Contro la Meningite

*È il primo gruppo, in Italia, impegnato nel rappresentare bisogni e diritti delle persone colpite da meningite e delle loro famiglie. È stato fondato da genitori che hanno perso i propri bambini a causa della meningite.*

*Vuole anche essere la voce che veicola alle Istituzioni, alla Comunità Scientifica e ai Media le istanze di tutti coloro che in Italia si trovano a dover affrontare la malattia. I fondatori del Comitato sono Amelia e Alessandro, genitori della piccola Alessia, e Ivana e Vincenzo, genitori del piccolo Federico. Entrambi i bambini sono mancati in tenera età a causa del meningococco B. "Liberi dalla*



*Il nostro direttore intervenuto all'incontro del Comitato che si è svolto nella redazione del Giornale di Sicilia*

*Meningite" è la missione del Comitato, che dal 2011, promuove la lotta alla meningite mirando a raggiungere l'importante e possibile obiettivo dell'eradicazione della malattia. ■*



Ivana Silvestro



### Un forte esempio per le mamme...

«Spero non solo di aver dato un buon esempio alle altre mamme, ma di dimostrare la sicurezza e l'efficacia di questo nuovo vaccino, soprattutto in questo momento di acceso dibattito mediatico con i gruppi anti-vaccinazioni che non fanno che infondere paura immotivata nella popolazione, con gravi conseguenze per la salute di tutti».

### Il Comitato è attivo nel promuovere la cultura vaccinale e una corretta informazione...

«L'informazione, come pure le campagne vaccinali, sono importanti, specialmente oggi che sono sempre più dilaganti, come ho detto, le campagne antivaccinazioni, diffuse soprattutto online, che confondono i genitori con dati e affermazioni senza fondamento scientifico. Tanto più che, da una recente indagine del Censis, è emerso quanto i genitori siano scettici allorché si parla di profilassi vaccinale: solo 2 su 10 si fidano totalmente delle vaccinazioni».

### Le principali iniziative?

«Ogni anno, promuoviamo una campagna di sensibilizzazione sulla meningite e sulle vaccinazioni: "Contro la Meningite P.U.O.I. fare la differenza", dove l'acronimo sta per Previene, Unisciti, Osserva, Informati. Oltre al nostro sito web [www.liberidallameningite.it](http://www.liberidallameningite.it), dove è possibile avere informazioni dettagliate su diagnosi e prevenzione della malattia, abbiamo messo a disposizione di mamme e papà una applicazione gratuita per smartphone e tablet "Liberi dalla meningite". Permette di tenere sotto controllo tutte le vaccinazioni del proprio bambino e ricevere informazioni sempre aggiornate sulla disponibilità dei vaccini contro la meningite. Oggi, è possibile prevenire morti evitabili». ■

## "Leone Lenny" per piccoli diabetici tipo 1



«**C**onta con il Leone», il cui scopo principale è consentire di stimare la quantità di carboidrati contenuta in ogni pasto, informazione fondamentale per chi soffre di diabete di tipo 1, è l'ultima iniziativa nata della consolidata collaborazione tra gli specialisti dell'Ospedale Luigi Sacco di Milano, che ne hanno ideato e curato i contenuti, e la creatività di Medtronic che ha messo a disposizione il personaggio di fantasia del **Leone Lenny**, utilizzato in tutte le iniziative di informazione ed educazione rivolte ai più piccoli con diabete. Lenny accompagna i pazienti alla scoperta di tutte le funzioni dell'applicazione, strutturata come "gioco" interattivo in cui i partecipanti, dopo averne compreso le regole e il funzionamento, possono consultare una selezione di fotografie di vari piatti, preparati appositamente dagli chef **Gianluca Modugno** e **Claudio Sadler**, e le rispettive tabelle nutrizionali, utili per effettuare il conteggio dei carboidrati ed apprendere anche i "trucchi", tesi ad agevolare la stima delle porzioni, l'effettuazione dei calcoli e altro.

«Per chi soffre di diabete di tipo 1, saper calcolare i carboidrati contenuti negli alimenti rappresenta una competenza molto importante per una gestione corretta della propria terapia insulinica, erogata sia con microinfusore, sia con iniezioni multiple giornaliere», ha dichiarato il dottor **Andrea Scaramuzza**, responsabile del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale Luigi Sacco. ■



# Troppi giocattoli e oggetti inutili impoveriscono l'immaginario

Bambini sommersi da giochi e oggetti inutili che eliminano i normali ostacoli della vita: per gli psicologi, questi oggetti sono dei falsi amici, non aiutano la crescita ed erodono l'immaginario dei piccoli.

di Paola Mariano



**Crescere è una fatica che va affrontata**

I bambini, oggi, crescono senza incontrare ostacoli con genitori sempre pronti a spianare loro la strada. Vivono immersi in una marea di oggetti inutili che, però, oramai sono sentiti dagli adulti come un "corredino" obbligatorio da acquistare, specie per la prima infanzia. Ma questo continuo

alleggerire i bimbi della fatica di crescere li priva dalla possibilità stessa di svilupparsi in autonomia e di pensare, di autostimolare il proprio intelletto, nutrendone lo sviluppo. Lo spiegano ad AZ Salute **Paolo Sarti** e **Manuela Trinci**, rispettivamente pediatra di famiglia e psicoterapeuta infantile che hanno appena pubblicato il libro **"La giusta fatica di crescere"** (Urta Feltrinelli).

«Viviamo immersi in un mondo di oggetti – spiega Trinci – ed è capitato a tutti di correre a comprare un particolare tipo di termometro (ce ne sono di tutti i tipi, per esempio quelli a infrarossi che non necessitano neppure il contatto col corpo del bambino e sono rapidis-



simi), per non irritare ulteriormente l'umore del piccolo febbricitante e misurare la febbre all'istante. Oppure, di optare, anche per fare più in fretta al mattino, per un paio di scarpette rigorosamente senza lacci, o, ancora, di acquistare tappetini e palestrine multisensoriali, pupazzetti multi attivi che suonano, stimolano il tatto e la vista, libri istruttivi, pop-up e 3D per pungolare il sonnecchiante bebè. Per non parlare della forchetta salva fatica per arrotolare gli spaghetti, senza considerare che pochi genitori resistono all'ammiccante occhieggiare di modernissimi babymonitor per garantire sorveglianza e sicurezza dalla culla in avanti. Sono tutti apparecchi – sottolinea la psicologa infantile – che vanno nella direzione ►



## Il "terapista digitale" scopre la depressione

In arrivo il "terapista digitale": una app per cellulari che riconosce gli stati d'animo del suo possessore. Solo sentendolo parlare, carpisce eventuali episodi depressivi in procinto di arrivare o in atto, offre consigli o comunica direttamente il problema al medico curante del soggetto. La "app terapista" è in via di sviluppo per opera di esperti della University of Maryland che hanno dimostrato come da alcune caratteristiche acustiche della voce di una persona sia possibile decifrare disagi mentali come appunto un episodio depressivo. Gli studi sulle voci dei pazienti sono stati presentati al meeting della Società Usa di Acustica ad Indianapolis. Gli esperti hanno monitorato la voce di un gruppo di pazienti per settimane. ■



► di rimandare il normale percorso di autonomia e di separazione del bambino. Così i piccoli crescono in un guazzabuglio di oggetti, sommersi da una miriade di cose, per lo più inutili». Insomma, gli oggetti ci invadono, i condizionamenti imperversano e quello che più preoccupa è che l'immaginario dei bambini si vada impoverendo. Il guazzabuglio scintillante di oggetti dedicati all'infanzia, infatti, incide sull'attività fantastica dei bambini e la loro fantasia, il loro immaginario sono presi d'assalto, giorno dopo giorno, dal mercato dei consumi che anticipa, ingloba, amplifica i loro naturali bisogni, cosicché la testa, il pensiero, l'affettività rischiano malanni, carenze, inabilità.

Cosa fare allora? Per cominciare, si può fare a meno dei tanti giocattoli "istruttivi" e conformisti che circondano il bambino sin dalla nascita: «I bambini sono capaci di giocare con tutto, anche con la noia, sono capaci di investire i giocattoli di altri significati rispetto a quelli loro propri – afferma Manuela Trinci: –. A cosa serve, per esempio, un rotolo per facilitare il gattonamento del bebè? A cosa serve colorare l'acqua del bagnetto? A cosa serve riempire una passeggiata in campagna con gli oggetti multisensoriali appesi al passeggino?». I giochi stessi non sono sempre necessari: basta la vivida fantasia dei più piccoli e allora un tavolo può divenire il tetto di una casa sotto cui inscenare tante avventure.

Il gioco è importante e fondamentale per la crescita del bambino, ma bastano cose semplici, come una bambola, il gioco deve diventare per il piccolo un oggetto dell'affetto e non un oggetto usa e getta da sostituire continuamente in una forsennata e continua ricorsa all'acquisto della novità del momento. Il bambino, inoltre, consiglia la psicoterapeuta, deve imparare ad averne cura, a riporlo quando ha finito di giocare.



## Poco alcol un "toccasana" solo in presenza di un gene



È scritto nel Dna se gli alcolici, consumati in piccole dosi, fanno bene alla salute di un individuo: dipende dalla presenza di un gene 'CETP Taq1B) se un consumo moderato di alcol (nella misura di un bicchiere di vino a tavola) ha davvero una azione protettiva contro le malattie cardiovascolari.

Lo rivela uno studio svedese pubblicato sulla rivista Alcohol: questo gene che diviene sinergico con l'alcol a basse dosi è posseduto solo da un 15% di fortunati individui. La ricerca è stata svolta presso l'università di Goteborg coinvolgendo in tutto 3.618 individui, alcuni portatori di questo particolare gene, implicato nel trasporto del colesterolo buono, HDL, quello protettivo per il cuore.

Gli esperti hanno visto che effettivamente solo gli individui che presentano nel proprio Dna questo particolare gene possono trarre benefici da un consumo moderato di alcol. Alla luce di questo studio risulta troppo semplicistico e fuorviante consigliare a tutti indiscriminatamente un consumo moderato di alcol. ■

## Troppi giocattoli e oggetti inutili impoveriscono l'immaginario



Infine, dobbiamo mettercela tutta per non cadere negli stereotipi proposti dal mercato che condiziona nella scelta del gioco, per esempio sulla base del sesso del bambino, per cui si sceglie tra giochi femminili, tutti rosa e concettosi, e maschili, più avventurosi e anche improntati alla figura del "macho", un'eccessiva diversificazione di genere che non esiste ad esempio nei programmi educativi delle scuole dell'infanzia, ma cui spesso i bambini sono dati in pasto negli anni successivi al nido e alla materna.

«L'alternativa all'oceano di proposte di giochi e oggetti, spiega Manuela Trinci, è molto semplice, a cominciare dai libri: i genitori devono scegliere con cura dei libri illustrati che riescono a stimolare la fantasia del bimbo e si deve fare in modo che vi sia un tempo vero che il genitore dedica al bimbo, un tempo per giocare insieme, raccontare storie, perché in

questa relazione autentica c'è un momento di crescita e di recupero dell'immaginario per il bambino».

Peraltro, il genitore iperprotettivo che vuole evitare al piccolo ogni inciampo, caduta, dolore, non fa la felicità di proprio figlio: invece, così facendo, proteggendo i bambini dai normali urti e rischi della vita, si rendono i piccoli incapaci di tollerare la minima frustrazione e di fare i conti con i limiti e con tutte quelle inevitabili forme di impotenza che la vita propone e impone cui il bambino non impara ad adattarsi. Se togliamo ai bambini le giuste fatiche dell'impegno e dell'esperienza personale, lo priviamo pure della speranza, prima, e della soddisfazione, poi, di avercela fatta da solo.

«La speranza – concludono gli esperti – è che l'immaginario dei bambini possa essere "salvato", fatto salvo il loro diritto alla fatica... la giusta fatica di crescere». ■

## ZAPPING

# Più grassi con pranzi fuori casa Pericolo di carenze vitaminiche



Il rischio per chi pranza spesso fuori casa è di ingrassare e sviluppare carenze vitaminiche. Uno studio condotto da **Ashima Kant** del Queens College, City University of New York e pubblicato sull'*International Journal of Obesity*, svela che coloro che usano pranzare fuori – per esempio in pausa pranzo durante la giornata di lavoro – hanno un indice di massa corporea maggiore di non mangia fuori e presentano concentrazioni ridotte di alcune vitamine nel sangue (specie la C e la E), nonché di colesterolo buono. I pasti consumati fuori casa sono in media meno nutrienti e meno genuini, troppo calorici, troppo ricchi di grassi, poveri di frutta, verdura e cereali integrali. Gli esperti hanno coinvolto 8.314 partecipanti e raccolto informazioni sulla frequenza con cui ciascuno pranzava fuori casa. Poi li hanno visitati misurando altezza e peso, misurando con un prelievo di sangue, concentrazioni di colesterolo e vitamine nel plasma. ■

# Diabete

## Basta col "pungersi il dito"

"FREESTYLE LIBRE" APRE UNA NUOVA ERA



La tecnologia non smette mai di stupire. E, oggi, l'avanzamento tocca il diabete, la malattia che, come è stato detto altre volte, galoppa nel mondo e preoccupa medici e autorità sanitarie. Ed ecco la buona notizia. È arrivato in Italia il primo sistema di monitoraggio al mondo della quantità di zuccheri nel sangue (glicemia), senza la necessità di pungere il dito per avere le gocce di sangue necessarie alla misurazione.

Il dispositivo (FreeStyle Libre) apre una nuova era nella gestione quotidiana della malattia. Si sa, che la puntura del dito non è affatto gradita e che non sono pochi i diabetici che saltano, a volte, di appurare i valori glicemici proprio per la riluttanza a bucarsi un dito.

Ora, la lettura del glucosio può essere fatta, grazie ad un sensore, grande quanto una moneta da due euro, che si applica nella parte posteriore del braccio e, grazie ad un sottile filamento inserito sottocute, è capace di fornire, giorno e notte i valori glicemici. Basta avvicinare al sensore, anche attraverso gli indumenti, un lettore, per avere subito visibili i valori sul touch screen a colori. Il sistema è progettato per rimanere applicato al corpo due settimane. Il sensore è resistente all'acqua fino ad un metro di profondità, quindi nessun problema per il nuoto, fare la doccia o qualsiasi attività fisica.

«Si tratta di un sistema intelligente che indica un progresso e favorisce la qualità di vita del pazien-

te. Particolarmente favorevole è per i pazienti con diabete di tipo 1, il cosiddetto giovanile, nei quali va controllata spesso la glicemia, non solo nei suoi valori alti, ma anche in quelli bassi. Le ipoglicemie, possono mettere a rischio la vita del paziente», sostiene la professoressa **Carla Giordano**, docente di endocrinologia all'università di Palermo e direttore dell'Unità operativa complessa di endocrinologia e malattie metaboliche. Di ipoglicemia si parla quando i valori sono al di sotto di sessanta.



«Ai soggetti che fanno insulina – aggiunge la professoressa Giordano – chiediamo sempre di fare un controllo accurato. Il che significa bucare il dito della mano almeno una volta al giorno, ma nei bambini, alcuni pediatri, richiedono più controlli nella stessa giornata, talora fino a sette, cosa che fa diventare la patologia metabolica, una malattia psicologica».

Il diabete non ben controllato può condurre a serie complicanze, come la retinopatia che, nel tempo, si può tradurre in cecità, patologie cardiache, renali, neurologiche e possibili amputazioni degli arti inferiori.

Va detto, che il diabete di tipo 2 (intorno al 90 per cento dei casi), fino a pochi anni fa, era una patologia che colpiva in età adulta. Oggi, si sta diffondendo anche tra i giovani. ■

ZAPPING

## Formula matematica per correre la gara ideale

Arriva la formula matematica della "corsa perfetta". Un gruppo di matematici francesi ha sviluppato le equazioni per disputare la gara ideale, scegliendo accuratamente certi parametri come velocità e accelerazioni. Lo studio è apparso sul *SIAM Journal on Applied Mathematics*.

«Allenamento, dieta e idratazione – spiega uno degli autori, **Amandine Aftalion**, docente dell'École Polytechnique – non sono gli unici parametri in gioco per assicurarsi una buona gara. Le equazioni proposte possono offrire una strategia di corsa ottimale per gareggiare». Vista la distanza da percorrere, i matematici possono dare a ciascun atleta la soluzione individuale (velocità da sostenere, accelerazioni e decelerazioni, durante il percorso ed altro). ■



# Nuova valvola per stenosi aortica severa

**Utilizzata,  
per la prima  
volta, in Italia**

La valvola aortica è unidirezionale e permette il flusso del sangue dal cuore a tutto l'organismo. Con l'avanzare dell'età, si può generare una restrizione del lume del vaso (stenosi valvolare aortica), un problema causato dalla calcificazione dei tessuti, in seguito all'invecchiamento. Va detto, che si tratta della malattia più comune delle valvole cardiache.

In Italia, ne soffre il 12,4% degli over 75, dei quali il 3,4% ha una stenosi classificabile come severa. Le conseguenze di questa malattia sono molto pericolose con il decesso della metà dei pazienti con stenosi valvolare aortica severa entro due anni dalla diagnosi, se non ricevono un trattamento in grado di procurare un significativo miglioramento.

In Italia, è stata utilizzata, per la prima volta, all'ospedale Cisanello di Pisa e al Presidio ospedaliero di Castelvorturno, il dispositivo *CoreValve Evolut R*, destinato ai pazienti con stenosi aortica severa. È auto-espandibile ed ha ottenuto nell'agosto di quest'anno il marchio di Conformità Europea.

L'innovazione, consiste in un miglioramento delle prestazioni d'intervento e, soprattutto, in una maggior facilità d'inserimento. La

valvola può essere reinserita nel catetere, è riposizionabile, cioè può essere spostata al di sopra o al di sotto della sua collocazione iniziale durante la fase d'inserimento.

«Il sistema *CoreValve Evolut R*, rappresenta il progresso della TAVI, una tecnologia ben collaudata», spiega la professoressa **Sonia Petronio**, Responsabile della Sezione Dipartimentale di Emodinamica dell'Azienda ospedaliera universitaria di Cisanello di Pisa. «Le nuove caratteristiche di ricatturabilità del dispositivo e il miglioramento del sistema di rilascio della valvola – aggiunge Sonia Petronio – assicurano agli specialisti una maggiore sicurezza nella fase procedurale. La possibilità di ricollocare la valvola in una posizione migliore, rappresenta un vantaggio significativo. L'intervento, che abbiamo appena realizzato a Pisa con questa tecnologia, si è concluso con successo e con la massima soddisfazione del team da me diretto».

«La procedura, che viene effettuata per via percutanea mediante una piccola incisione, prevede l'immediato impianto di una nuova valvola biologica, caricata in un catetere e rilasciata al livello della valvola malata. A Castelvorturno abbiamo appena realizzato ►

## **Z**APPING **Chance di cura per la maculopatia**

Una possibile soluzione *low-cost* alla maculopatia, la principale causa di cecità e ipovisione nell'anziano, è stata scoperta in un semplice antinfiammatorio – il *sulindac* (venduto in compresse anche in Italia, appartiene alla grande famiglia dei "Fans", gli antinfiammatori non cortisonici). La speranza arriva dai risultati di test preliminari in provetta ottenuti da uno studio, pubblicato sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences* e condotto alla Florida Atlantic University, Charles E. Schmidt College of Science. Il farmaco, "sommministrato" a cellule retiniche coltivate in provetta, sarebbe in grado di proteggerle dai danni tipici della maculopatia. Naturalmente si tratta solo di una ricerca preliminare cui devono far seguito molti studi. ■





## “La TV è servita”, Cucina e ricette Sul piccolo schermo



▼  
su un paziente un impianto che ha confermato le caratteristiche innovative di questa tecnologia», sottolinea il dottor **Arturo Giordano**, responsabile del Reparto di Interventistica Cardiovascolare del Presidio Ospedaliero Pineta Grande di Castelvoturno.

*CoreValve Evolut R*, rappresenta l'evoluzione di Corevalve, il sistema per la sostituzione transcateretere della valvola cardiaca con cui sono stati realizzati più di 65.000 impianti nel mondo. CoreValve, valvola aortica impiantabile per via transcateretere (attraverso un accesso arterioso o attraverso aorta ascendente) è stata progettata per sostituire la valvola aortica nativa in pazienti giudicati ad alto rischio o inoperabili, senza la necessità di un intervento chirurgico a cuore aperto e senza la concomitante rimozione della valvola malata.

I trattamenti attualmente disponibili per la cura della stenosi valvolare aortica, sono la terapia medica, la valvuloplastica, la sostituzione chirurgica della valvola aortica tradizionale o mini-invasiva, con valvola tradizionale e l'impianto di una valvola aortica per via transcateretere (TAVI). Tra questi, in realtà, solo la sostituzione della valvola ha dimostrato di essere una cura duratura: non ci sono infatti farmaci che abbiano dimostrato di prevenire o ritardare la progressione della malattia e di aumentare la sopravvivenza. Anche la valvuloplastica è usata sempre più raramente a causa della assenza di efficacia a lungo termine.

I pazienti che vengono sottoposti a sostituzione chirurgica della valvola, hanno una maggiore aspettativa di vita, rispetto ai pazienti in trattamento medico e proprio l'intervento chirurgico è considerato il gold standard nel trattamento della stenosi aortica severa. Purtroppo, non tutti i pazienti, a causa delle loro condizioni, possono subire un intervento chirurgico dal rischio operatorio elevato. In questi casi, è corretto il ricorso alla chirurgia meno invasiva: la sostituzione della valvola attraverso un accesso arterioso o l'aorta ascendente, la TAVI. ■

La cucina, le ricette – qualche volta anche quelle salutiste – impazzano in TV, una vera e propria abbuffata di programmi dedicati al cibo, a sfide tra cuochi famosi e non. Ad indagare questo fenomeno è il libro curato da **Paola Albizzi** dell'Università Cattolica di Brescia, “**La TV è servita. Viaggi e sapori della cucina televisiva**”. Il volume dedica anche un approfondimento al tema “cucina e salute”, visto che negli ultimi tempi si è fatto spazio anche il filone culinario-salutista.

La salute nel piatto è un tema di primo piano, visto che è proprio a tavola che nascono – complice una cattiva alimentazione – molte malattie. Non sono esonerati i bambini che anzi sono spesso i primi a fare le spese di cibo spazzatura ed eccessi calorici, per di più di calorie “vuote”, prive di un vero valore nutrizionale. ■

# Farmaci come conservarli



di Cesare Betti



Compresse, pomate, gocce, capsule, sciroppi. Chi non ha alcuni farmaci a casa per aiutarsi nelle emergenze, come quando nel cuore

## Consigli da non trascurare

della notte si è colpiti da un forte mal di denti e la farmacia più vicina è chiusa? In realtà, bisogna tenere presente che, con il tempo, anche le medicine perdono la loro efficacia, perché la loro durata non è eterna. Per un uso corretto dei farmaci occorre fare attenzione sia alla data di scadenza sia al metodo indicato per la loro conservazione. Ecco che cosa dice ad AZ Salute, in proposito, **Alberico L. Catapano**, ordinario di farmacologia della facoltà di Farmacia dell'Università degli studi di Milano e direttore del master in farmacovigilanza.

### In casa

Tenere sempre i farmaci nella confezione originale, per non scambiare una medicina per l'altra, in un luogo fresco, buio e non umido: ecco perché il bagno non è il luogo ideale. Non buttare la confezione e il foglietto illustrativo che indicano le ca-

ratteristiche e la data di scadenza del prodotto, oltre la quale il farmaco non deve essere più utilizzato, ma eliminato.

Non mettere altri prodotti facilmente evaporabili o infiammabili (come benzina, acetone o ammoniaca) nell'armadietto dei medicinali. I vapori in grado di liberarsi possono alterare i principi attivi o le confezioni delle medicine, rendendole molto pericolosi.

Conservare i farmaci lontano dalla portata dei bambini, dato che i piccoli hanno l'abitudine di mettere in bocca ogni cosa che trovano. Molti casi di intossicazione nei bambini, infatti, sono dovuti a farmaci lasciati alla loro portata. Inoltre, in genere, i farmaci sono in dosi adatte alle persone adulte e sono quindi eccessive per l'organismo dei piccoli.

### Farmaco per farmaco

Le supposte vanno tenute in frigorifero, perché se si sciolgono perdono la loro efficacia, mentre le fiale, una volta aperte, vanno consumate subito. In alcuni casi, i farmaci da ricostituire, cioè mescolando due o più ingredienti, una volta preparati sono da utilizzare immediatamente o conservati in frigorifero, facendo attenzione alle istruzioni riportate nel foglietto illustrativo. Gli sciroppi vanno ►



## ZAPPING



## Il tempo in cucina e il benessere salutare

Il tempo è uno degli ingredienti essenziali di una dieta sana. Lo rivela uno studio su *American Journal of Preventive Medicine*. Trascorrere più tempo a casa nella preparazione dei pasti è risultato associato a diversi indicatori di una dieta migliore, come il maggior consumo di frutta e verdura. I risultati si basano sulle risposte di 1.319 adulti ai quali è stato chiesto quante ore al giorno dedicavano alla preparazione e cottura dei cibi e sul tipo di consumi a tavola. È emerso che più tempo si trascorre ai fornelli e più la dieta della famiglia è sana. ■



ben chiusi nei contenitori e, una volta aperti, alcuni devono essere consumati entro pochi giorni, mentre altri messi in frigorifero.

Le compresse non vanno tolte dal blister, perché possono venire a contatto con agenti esterni che potrebbero alterarne l'efficacia.

I colliri possono essere conservati a temperatura ambiente al riparo da luce e calore, mentre altri in frigorifero e, una volta aperti, vanno sempre ben richiusi.

### La data di scadenza

Anche se conservato bene, un farmaco non dura in eterno, ma perde la pienezza della sua efficacia: per essere sicuri che siano utili, basta leggere la data di scadenza riportata su tutte le confezioni.

In caso di dubbio, come quando un farmaco ha cambiato colore, odore o consistenza, è meglio chiedere consiglio al proprio farmacista o medico prima di utilizzarlo.

### L'importanza della preparazione

La durata di un farmaco ben conservato dipende anche dalla sua preparazione: la stessa sostanza preparata in due modi diversi può essere a breve o a lunga scadenza.

Una volta aperti, colliri e fiale sono quelli a scadenza più breve, così come i farmaci preparati mescolando più sostanze: alcuni perdono attività se non sono usati subito dopo la preparazione, mentre altri vanno conservati in frigo. Di lunga durata sono le pomate e le creme, a patto che siano conservate in ambienti bui, lontano da fonti di calore e con la confezione ben chiusa.

Altra formulazione a lunga scadenza è lo sciroppo, anche se la sua composizione ha comunque un'importanza fondamentale: se il farmaco è un antibiotico, una volta aperto, va usato entro breve tempo.

La formulazione che ha una maggiore durata è in genere quella delle compresse: il loro metodo di preparazione assicura alle sostanze il mantenimento delle loro proprietà.

### Dove buttarli

I farmaci scaduti non sono un pericolo immediato per l'uomo, poiché difficilmente le sostanze che contengono diventano tossiche, ma possono essere nocive per l'ambiente.

È importante seguire le regole della raccolta differenziata dei rifiuti, riponendo i farmaci scaduti negli appositi contenitori che si trovano in vicinanza delle farmacie o consegnarli direttamente al farmacista. ■



## La turnazione a lavoro consuma il cervello

**F**are i turni a lavoro, alternarsi notte e giorno, non farebbe solo male al cuore, ma disturberebbe anche la salute del cervello. Il processo sarebbe però reversibile allorché si cessa l'attività di rotazione al lavoro.

Lo riporta uno studio sul *Journal of Occupational and Behavioral Medicine*, condotto da **Jean-Claude Marquié**, direttore di ricerca all'università di Tolosa, in Francia. I ricercatori hanno coinvolto inizialmente 3.119 persone che facevano almeno 50 giorni l'anno di turni a rotazione: significa andare a letto dopo la mezzanotte e alzarsi per recarsi al lavoro prima delle cinque del mattino, o lavorare tutta la notte.

Sottoposti a una serie di test cognitivi e cerebrali, è emerso, per esempio, che coloro che avevano lavorato con turni irregolari per oltre 10 anni avevano un punteggio ridotto ai test. Il fenomeno sarebbe dovuto allo stravolgimento del cosiddetto ritmo circadiano, il nostro "orologio" biologico. ■



# Specializzandi di medicina nelle scuole medie di diverse città

di Emanuela Medi



**L'obiettivo:  
educazione  
ai corretti  
stili di vita**

Dopo la Lombardia e il Veneto saranno gli specializzandi di medicina del Lazio, Friuli, Piemonte, Toscana, Puglia, Campania e Sicilia a tenere lezioni nelle scuole che hanno aderito all'iniziativa per uno stile di vita sano. Lanciata da Healthy Foundation, associazione senza finalità di lucro presieduta dal professore **Sergio Pecorelli**, Rettore dell'Università di Brescia e Presidente dell'AIFA (Agenzia Italiana del farmaco), ha tra i suoi obiettivi prioritari la promozione dei corretti stili di vita. Il progetto itinerante è partito nell'ottobre del 2013 a Brescia e ha al suo attivo circa 100 istituti in nove province tra Lombardia e Veneto e altri seguiranno in altre sette regioni a partire da gennaio 2015.

Come ha ricordato il professore Pecorelli, le scuole sono realtà vive, dove la partecipazione è molto sentita, luoghi ideali per la formazione e l'apprendimento anche di temi e materie che esulano dai programmi scolastici usuali, ma che sono di fondamentale importanza per far crescere un individuo in buona salute. Questo significa praticare tutti i giorni esercizio fisico, mangiare corretta-

mente, evitare fumo e alcol, prendere il sole a dosi moderate e capire l'importanza delle vaccinazioni, uno degli interventi di prevenzione e salute pubblica più efficaci e sicuri. Gli attori sono gli studenti delle scuole medie che stanno mostrando molto interesse, supportati dalla adesione convinta dei docenti, a dimostrazione di quanto tutti gli argomenti che hanno un impatto con la vita reale sono vincenti.

Come non ricordare che l'obesità nel mondo registra numeri da record: 475 milioni gli adulti obesi, 1,5 miliardi le persone in sovrappeso, 200 milioni i bambini troppo grassi. Galoppa il diabete di tipo due supportato da una alimentazione troppo ricca e dalla sedentarietà.

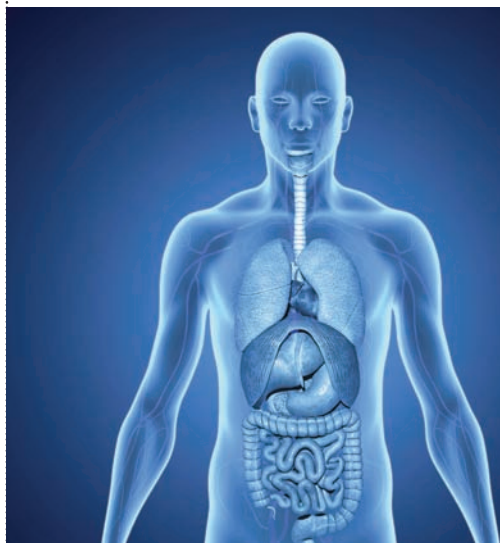
Certo il nostro paese qualche peccatuccio di troppo ce l'ha a partire dall'infanzia: un esempio, il 33% dei bambini lombardi tra i 6 e gli 11 anni è sovrappeso o obeso e uno su 5 è completamente sedentario. I più attivi non se la passano meglio: il 32,5% pratica esercizio fisico solo due giorni la settimana. Per non parlare dell'alcol: un utilizzo praticamente quotidiano per gli adolescenti del Lazio: lo consumano ogni giorno il 30% dei 13enni e il 73% dei 15enni, contro rispettivamente il 25% e 65% del resto d'Italia. Da dove cominciare per tentare di invertire >

## ZAPPING **Meditando si diviene più creativi**

Meditare aiuta la creatività: bastano 25 minuti di esercizi di meditazione, anche per chi non è esperto di questa pratica, per sortire benefici immediati sul pensiero creativo. Lo rivela uno studio di **Lorenza Colzato** dell'Università di Leida pubblicato sulla rivista *Mindfulness*. «Abbiamo misurato su un gruppo di volontari l'effetto "acuto" (a breve termine) della meditazione sulla creatività – spiega Colzato – e abbiamo osservato che dopo 25 minuti di meditazione aumenta l'abilità creativa cosiddetta di "brain storming", il pensiero divergente, una forma di pensiero anticonformista, non convenzionale, che arriva a soluzioni insolite e originali, indispensabile al processo creativo. ■



## Creato un mini-stomaco in 3D con cellule staminali



Creato a partire da cellule staminali umane un "prototipo" di stomaco, un mini-organo funzionante che sarà usato per studiare le malattie gastriche.

Descritto su *Nature* è il risultato del gruppo di **James Wells** dell'ospedale pediatrico di Cincinnati.

Malattie gastriche, come ulcere e cancro gastrico, colpiscono il 10% della popolazione mondiale, e il loro sviluppo è stato associato con l'infezione cronica da *Helicobacter pylori*. I modelli animali non sono l'ideale per lo studio di tali malattie, in quanto vi sono differenze di anatomia e funzionamento interno dell'organo animale e umano.

Per creare un modello di studio più realistico, Wells ha generato tessuto gastrico umano utilizzando cellule staminali come materiale di partenza. I cosiddetti "organoidi" gastrici hanno una struttura complessa, tridimensionale e contengono diversi tipi di cellule con caratteristiche funzionali che rispecchiano quelle viste nello stomaco. Inoltre, il ministomaco ricapitola fedelmente le fasi iniziali della malattia gastrica indotta da *H. pylori*, dimostrando la capacità del sistema di agire come un modello per studiare le malattie dello stomaco.

Usandolo come modello di studio si potrebbe giungere alla scoperta di nuovi farmaci e a comprendere meglio malattie gastriche, tra cui il cancro. ■

▼ queste rotte? Il modo c'è ed è abbastanza semplice: alimentarsi correttamente e praticare tanto esercizio fisico, concetti che le nostre nonne e bisnonne non conoscevano, ma che mettevano in pratica affidandosi alla tradizione che aveva un segreto: "la dieta mediterranea" i cui benefici sono noti da molto meno tempo. Come tradurre la sana alimentazione e il movimento quotidiano in qualcosa di facile "digestione"? Ecco le lezioni a scuola impartite dagli specializzandi in medicina e supportate da opuscoli facili da leggere, visivamente allegri, semplici ma convincenti nei messaggi. E allora per una salute a pieni voti.. ben venga come "Utilizzare la testa anche a tavola", "Non poltrire sui divani", "L'alcol, una cattiva compagnia".

Una parte degli insegnamenti riguarda le vaccinazioni. In un recente convegno, organizzato a Roma dal Ministero della Salute e dall'AIFA, è stato ribadito, dal ministro della Salute Beatrice Lorenzin, quanto nel nostro paese si sia persa la cognizione dell'importanza delle vaccinazioni come strumento di prevenzione primaria. «Sono in aumento - ha detto il ministro - le persone che non vaccinano i bambini esponendoli al rischio di inaccettabili malattie. È necessario far capire ai giovani e ai genitori che anche le vaccinazioni devono rientrare in uno stile di vita corretto». ■

# Immunoterapia il futuro della lotta al cancro



Michele Maio

È noto, da tempo, che il tumore del polmone è la prima causa di mortalità nel mondo, con circa 1.500.000 decessi ogni anno. Com'è anche noto, che la causa principale dell'insorgenza di questo tipo di cancro è il fumo di sigaretta. Eppure, si continua a fumare. Per la verità, in Italia, l'abitudine della sigaretta è scesa negli ultimi anni negli uomini, ma è aumentata nelle donne. Oggi, accade, che il cancro polmonare, prima raro nella popolazione femminile, da qualche anno è esploso in modo prepotente. Tanto, che le ultime stime, indicano che a fine di quest'anno saranno intorno a 12.000 le italiane che si am-

**Ottimi risultati da un anticorpo monoclonale, nivolumab**

maleranno di tumore del polmone. «In Italia, purtroppo, abbiamo decine di migliaia di persone che muoiono per cancro al polmone. E le terapie in atto non ci permettono

di migliorare significativamente la sopravvivenza», osserva il professore **Michele Maio**, direttore del reparto di immunoterapia oncologica del Policlinico universitario di Siena, intervistato da AZ Salute.

Di fatto, la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia, o le cosiddette "terapie target", rappresentano cure importanti per il trattamento del cancro, ma in pazienti con la malattia in stadio avanzato, non sono in grado di offrire una sopravvivenza a lungo termine, né una miglio-

re qualità di vita.

In questo panorama desolante, una voce di speranza giunge da Chicago, dove sono stati presentati, al "Simposio multidisciplinare di oncologia toracica", i risultati di uno studio (CheckMate-063). Un nuovo anticorpo monoclonale, *nivolumab*, somministrato, in monoterapia, in pazienti con cancro al polmone non a piccole cellule squamocellulare in stadio avanzato, che non avevano avuto risposte da almeno due terapie precedenti, si è dimostrato efficace. Il 41 per cento dei pazienti trattati con *nivolumab*, è vivo ad un anno e la sopravvivenza mediana è stata di 8,2 mesi. Fino a oggi, il tasso di sopravvivenza atteso, ad un anno, per questo tipo di tumore, era compreso tra il 5,5 e il 18 per cento.

«Essenzialmente – spiega il professore Maio – si tratta di un anticorpo monoclonale che, una volta somministrato ai pazienti, come tutta una nuova categoria di anticorpi monoclonali, non ha alcuna necessità di raggiungere il tumore perché va a legarsi ad alcune cellule del sistema immunitario rendendolo capace di tenere sotto controllo la malattia, in una quota percentuale di pazienti».

«Ciò che oggi stiamo imparando – conclude Michele Maio – è il potenziale dell'immuno-oncologia. Si hanno evidenze importanti che si vanno consolidando. Il futuro sarà certamente nell'immunoterapia del cancro». ■



## APPING

### Respirare smog in gravidanza, rischio iperattività per bebè

Anche l'inquinamento, specie da idrocarburi policiclici aromatici (inquinanti presenti in petrolio e derivati e prodotti da processi di combustione molto comuni) può aumentare il rischio di iperattività e deficit di attenzione nei bambini – ADHD – se la futura mamma è esposta a questi particolari agenti inquinanti mentre è in dolce attesa. Emerge da una ricerca di **Frederica Perera** del Columbia Center for Children's Environmental Health pubblicata sulla rivista *Plos One*.

Questi idrocarburi sono una classe di potenti inquinanti atmosferici e generano allerta perché alcuni di essi sono stati identificati come cancerogeni. ■





# Giro-vita bussola di salute e longevità

di Adelfio Elio Cardinale



La vita, come è noto, è quella parte anatomica del corpo sopra i fianchi, in corrispondenza della cintura. Da qualche secolo è intesa in senso estetico. Infatti, si parla spesso di “vitino da vespa” per indicare il simbolo di bellezza di una donna. Il fisico – secondo i canoni classici – deve avere un aspetto a clessidra: seno procace, vita snella e sottile, lato B sodo e opulento. Oggi, per contro, la vita diventa anche spia di salute. Infatti corre seri rischi cardiovascolari – oltre a diabete e altre patologie – chi presenta eccessiva dislocazione del grasso sull’addome. L’obesità ventrale è pericolosa. Anche la cultura popolare collega obesità e malattie. Un vero e proprio labirinto di notizie sui danni dell’adipe.

Un rapporto dell’Università dell’Indiana e studi statistico-epidemiologici, hanno evidenziato come anche una modesta perdita di peso – di almeno il 5 per cento – ha forte impatto sulla longevità. Quindi dimagrire permette di far diminuire numerosi fattori di rischio, prolungando non solo l’esistenza, ma anche la qualità, invecchiando in salute.

Perché è così facile ingrassare? Il fenomeno non è causato solo dalla quantità di cibo assunto. Secondo alcuni studiosi ciò è dovuto a una scarsa modifica del DNA. I nostri progenitori cavernicoli – dediti alla marcia, alla caccia, ad abbattere alberi, a costruire capanni, a grandi fatiche primitive – bruciavano calorie secondo necessità. La civilizzazione, con la spiccata sedentarietà in tutte le sue manifestazioni, trova esseri umani ancora progettati come gli antenati, con difficoltà a mantenere equilibrio tra entrate e uscite. In questo contesto – secondo uno studio dell’Università di Bologna – la “pancetta” è un serio indice di rischio, in quanto costituita da accumulo di “grasso di tipo bianco”, in grado di liberare citochine, legate al rischio di aterosclerosi.

La terapia è semplice e conosciuta: esercizio fisico e dieta. Ripensiamo alle lunghe marce migratorie dell’homo sapiens e agli sforzi fisici per costruire

utensili. Moto e ginnastica fanno perdere grasso, specie nel tessuto adiposo viscerale e sottocutaneo addominale, rispetto ad altri distretti anatomici.

Per quanto riguarda la dieta bisogna diminuire o abolire cibi preconfezionati e precotti, che contengono grassi saturi, i più pericolosi nel formare depositi nelle arterie.

È auspicabile, specie per i più giovani, liberarsi dalla schiavitù dei cibi in scatola, nutrimenti già pronti, merendine e porzioni fritte e unte.

Bene hanno fatto, nel mese scorso, gli assessori all’Agricoltura delle regioni italiane ad approvare un protocollo, che recita: «È vietata la distribuzione ai minori, mediante distributori automatici e in ogni luogo aperto al pubblico», di un lungo elenco di alimenti e bevande sconsigliati, ovvero contenenti un elevato apporto totale di lipidi per porzioni, grassi trans, oli vegetali, zuccheri semplici aggiunti, prodotti ad alto contenuto di sodio, nitrati e/o nitrati utilizzati come additivi, aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti, elevato contenuto di teina, caffeina, taurina e similari. È noto, che circa un terzo dei 250.000 tumori che si verificano ogni anno in Italia sono favoriti da cattive abitudini alimentari. Ci auguriamo che la conferenza Stato-Regioni approvi la norma antiobesità.

In rapporto all’attività fisica, un grande quotidiano nazionale ha titolato “Italiani campioni di sport da divano”. Infatti, secondo il Censis nel Paese vi sono oltre 24 milioni di sedentari. Italia una delle più pigre nazioni del mondo.

Necessaria è un’attività fisica, anche una passeggiata a passo veloce, effettuata almeno tre volte a settimana e il moto dovrebbe durare più di 30 minuti.

Secondo le Società scientifiche la circonferenza dell’addome non dovrebbe superare, al massimo, 102 cm per l’uomo e 88 per la donna.

In tal modo si possono coniugare salute e beltà. Ricordando le parole di Stendhal: “La bellezza non è che una promessa di felicità”. ■

# Celiachia

## Pregiudizi e regole



di **Manuela Campanelli**



Faccio bene o faccio male a far assaggiare la prima pastina o il primo biscottino al mio bambino che ha meno di un anno d'età? Chissà quante volte i pediatri si sono sentiti rivolgere questa domanda dalle mamme. Il timore che ai propri figli possa insorgere la celiachia, cioè l'intolleranza cronica al glutine, a quella sostanza che si forma impastando con acqua due proteine, la gliadina e la glutenina, contenute nelle farine dei cereali, quali per esempio: grano, orzo, farro e segale, sta prendendo sempre più piede e non a torto.

**In Italia ne è affetta una persona su cento**

La celiachia è un disturbo in crescita. Una persona su 100 per un totale di 600 mila casi nel nostro Paese ne è affetta e, ogni anno, si aggiungono 10 mila nuove diagnosi. Un recente studio, eseguito su oltre 700 bambini provenienti da 20 Centri diffusi in tutta Italia, ha tuttavia chiarito alcuni pregiudizi e dettato le regole per evitare che la celiachia si sviluppi sin dalla tenera età.

### La predisposizione conta

Sostenuta dalla Fondazione Celiachia e finanziata dal 5 per mille dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC), questa importante ricerca della Società Italiana di Gastroenterologia (SIGENP) ha finalmente indicato il momento "giusto" in cui introdurre il glutine nella dieta dei più piccoli. «Non è necessario aspettare troppo, né sperimentare cibi con glutine troppo presto», dice **Carlo Catassi**, docente di Pediatria dell'università Politecnica delle Marche e presidente della Società Italiana di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica, che ha coordinato lo studio insieme ad **Alessio Fasano**, del Center for Celiac Research and Treatment del Massachusetts General Hospital for Children. «Nei bambini senza una forte predisposizione genetica alla celiachia, il momento in cui il glutine entra nella pappa non influisce sulla probabilità di ammalarsi. Nei piccoli ad alto rischio "conoscere" il glutine non prima dei 12 mesi d'età aiuta invece a ridurre il pericolo di incorrere nel disturbo». ➤



### ZAPPING

## Anche i cani hanno l'artrite, ma c'è la cura

L'artrite nei cani può essere trattata, senza effetti collaterali, con un nuovo prodotto a base di piante medicinali e integratori alimentari sviluppato all'Università di Montreal. I risultati sono stati pubblicati su *Research in Veterinary Science*. Nello studio sono stati coinvolti 32 cani con artrite. Il prodotto è stato preparato in due formulazioni: la prima, composta da curcumina, artiglio del diavolo, ribes nero, incenso indiano, corteccia di salice, ananas bromelaina e camomilla, è stata sviluppata per trattare l'infiammazione indotta dall'artrite. La seconda, con in più integratori alimentari, come omega 3, condroitin solfato e glutammina, per favorire la rigenerazione delle articolazioni. I miglioramenti si sono riflessi anche nella vita quotidiana dei cani, divenuti più attivi. ■

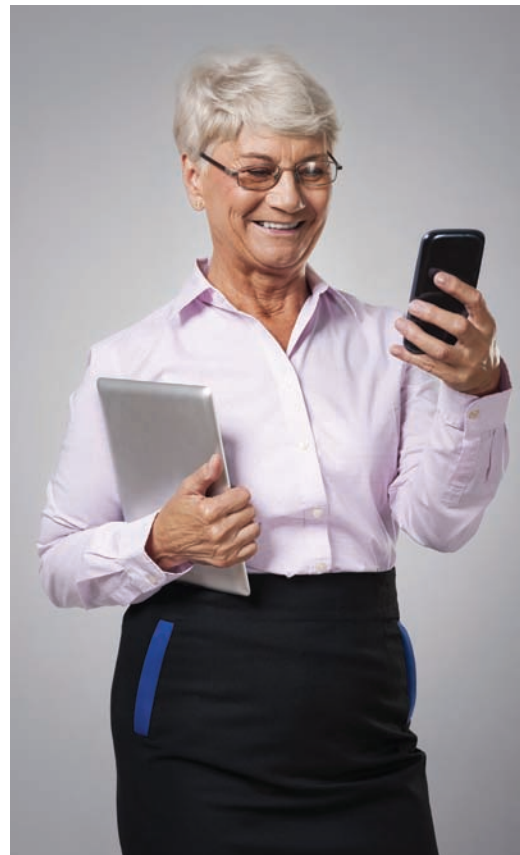


### ► Puntare alla diagnosi precoce

Lo studio, pubblicato sul prestigioso *New England Journal of Medicine*, ha fornito ulteriori dati. Ha, per esempio, scagionato il latte artificiale dall'aumentare la probabilità di far diventare celiaco il proprio bambino e ha rivelato come la predisposizione genetica sia il fattore principale per lo sviluppo della celiachia: i bambini con due copie del gene HLA-DQ2 corrono un rischio elevato di avere questa intolleranza, rispetto a quelli che non le possiedono. «Per rilevare la presenza del gene basta tuttavia un esame del sangue. L'ideale sarebbe quello di sottoporre i neonati a un test genetico, in modo da individuare i piccoli ad alto rischio di celiachia e mettere subito in atto le strategie di prevenzione, come per esempio l'introduzione tardiva del glutine», osserva Carlo Catassi. Poiché l'80 per cento dei casi d'intolleranza nei piccoli fortemente predisposti si manifesta entro i tre anni, e la quasi totalità entro 5-6 anni, avrebbe senso pianificare anche uno screening nel momento d'ingresso alla scuola primaria. Riconoscere tempestivamente il disturbo significa evitare problemi di malassorbimento dei nutrienti e, nell'infanzia, prevenire deficit di accrescimento.

### Un disturbo dai tanti volti

La celiachia comporta la scomparsa dei villi intestinali, di quelle estroflessioni dell'epitelio intestinale adibite all'assorbimento dei nutrienti. Non a caso, i sintomi classici di questo disturbo sono la perdita di peso, la stitichezza, la diarrea, nonché dolori addominali, meteorismo, difficoltà a digerire, vomito. Sempre più frequenti sono anche i sintomi extra-intestinali, quali per esempio anemia, crampi addominali, macchie scure sugli incisivi, esordio tardivo delle mestruazioni o una loro mancanza prolungata. Chi ha celiachia può, inoltre, soffrire anche di altri disturbi, come diabete di tipo 1, ipotiroidismo, ansia, depressione. ■



## Anziani, è sufficiente alzarsi in piedi

Per gli anziani non è necessario andare in palestra, faticare o improvvisarsi nella corsa domenicale al parco vicino casa; uno studio su 215 anziani di 65-94 anni dimostra che per restare in forma e salvaguardare le proprie capacità motorie basta alzarsi in piedi di tanto in tanto, anche semplicemente restando fermi.

La ricerca è stata condotta da **Luís Sardinha** dell'Università di Lisbona e pubblicata su *The Journals of Gerontology: Series A. La strategia riattiva la muscolatura*.

Gli esperti hanno confrontato la forma fisica e la funzionalità motoria dei 215 anziani e visto che chi si alzava ogni tanto, pur non svolgendo sport, aveva comunque una maggiore forza muscolare, equilibrio, resistenza fisica, funzionalità motoria.

Bisogna alzarsi almeno otto volte per ogni ora del giorno trascorsa seduti; non stare troppo di fronte alla TV e adottare la regola di alzarsi in piedi a ogni intervallo pubblicitario e fare in piedi, meglio se camminando, le proprie telefonate quotidiane. ■



# Sindacalizziamo i cani?

di **Giangiaco Sideli**



**C**'è qualcuno che sappia parlare con i cani?

No, non mi riferisco a quel parlare con quei cani ai quali, giurano i proprietari,

"manca la parola"! Non quel tipo di dialogo. Io vorrei parlare realmente con i cani. O almeno di sentire cosa dicono, per poi poter rispondere!

Amo gli animali e apprezzo chi decide di assicurarsi la compagnia di un cane. E, anzi, mi piace sostenere che essi siano più intelligenti di noi umani dal momento che, differentemente da noi, loro ci capiscono davvero! Non apprezzo affatto invece chi abbandona gli animali o chi, superato l'iniziale entusiasmo, relega un'incolpevole bestia negli angoli più nascosti e remoti della propria casa. E principe tra questi, è sicuramente il balcone...

Di cani ne conto, in questo momento, mentalmente 12 nei pressi di casa mia e molti

di questi, purtroppo, reclusi dietro le sbarre delle ringhiere dei balconi! Povere bestie e poveri noi, costretti a barricarci in casa per evitare di sentire abbaiare ed anche ululare. Sì, ululare!

La novità di quest'ultima domenica è rappresentata da un cane, non a portata di vista, che ci ha allietato per tutto il giorno, ululando come i lupi dei film western. Ottenendo uguale risposta da altri simili a quattro zampe.

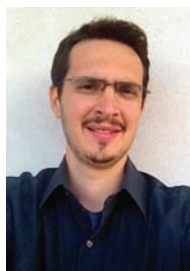
Vorrei imparare a parlare la lingua "canina" per poter scambiare quattro chiacchiere e cercare di capire che si dicono tra loro. E anche per invitarli a concentrarsi sui polpacci dei loro ingrati padroni. Vorrei parlare loro per sindacalizzarli e per indurli allo sciopero dello scodinzolamento. Insomma, per aiutarli a reagire e pretendere una vita migliore per loro, ma anche per tutti noi. In modo ugualmente solidale.

Ecco perché vorrei parlare, coi cani... ■

**Perché vorrei parlare con questi animali**



## L'Associazione amici degli animali ai Cantieri Culturali alla Zisa



**L'**Associazione Amici degli Animali - Città di Palermo, informa che sarà presente con il proprio stand, domenica 7 dicembre 2014, ai Cantieri Culturali alla Zisa dove si svolgerà la terza edizione di "Fa' la cosa giusta! Sicilia", la fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili. Parteciperemo con i seguenti slogan: "Amare gli animali è una scelta, rispettarli è un obbligo", "Gli Animali da compagnia non si comprano, si

Adottano" e "Aiutare o Adottare un bambino è giusto, Aiutare o Adottare un animale da compagnia non è sbagliato". L'obiettivo è quello di promuovere verso tutta la cittadinanza il rispetto dovuto agli animali e di collaborare con chi li ama, mettendo in atto varie iniziative a loro favore. ■

**Valerio Albano**, vicepresidente "Associazione Amici degli Animali - Città di Palermo"

# il nuovo **AZ**SALUTE online

MAGAZINE DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA



Un sito completamente rinnovato per un quotidiano online che da otto anni rappresenta un punto di riferimento autorevole nel panorama, spesso confuso, dell'informazione medica su Internet.

Nuove funzionalità, una nuova veste grafica ma, soprattutto, l'affidabile e puntuale informazione che lo ha sempre contraddistinto.

**[www.azsalute.it](http://www.azsalute.it)**  
[pubblicita@azsalute.it](mailto:pubblicita@azsalute.it)

# D

## Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

Professore Ordinario  
Direttore Cattedra di Geriatria  
Università degli Studi di Palermo

### DIECI REGOLE PER STAR BENE



L'allungamento della vita dipende per oltre il 50% dallo stile di vita. Una lunga vita in salute viene molto favorita da come mangiamo e come viviamo. Alleghiamo

un piccolo decalogo di semplici regole che possono aiutare a stare bene a tutte le età.

- **Nutriamoci adeguatamente** con un regime sano e vario, cercando di preferire cibi integrali, legumi e molta frutta e verdura, e di evitare gli alimenti processati e raffinati e i fast foods. Riduciamo il consumo di sale, zucchero raffinato e il consumo di grassi animali, preferendo i grassi poli e monoinsaturi (come l'olio extravergine di oliva) ricchi di antiossidanti.
- **Mangiamo con moderazione** e con tranquillità, masticando bene gli alimenti ed evitando soprattutto di mangiare in piedi.
- **Saltiamo la cena almeno una volta al mese** e, se possibile, una volta la settimana, bevendo solo acqua o tè. Ci alzeremo ritemprati e pieni di energia.
- **Evitiamo lo stress** e cerchiamo di prendere le cose con calma. Ne beneficerà la nostra mente e il nostro fisico. Lo stress è un fattore di rischio per molte malattie.
- **Facciamo esercizio fisico regolare e moderato** e camminiamo almeno mezz'ora ogni giorno.
- **Alziamoci presto la mattina** e, se possibile, salutiamo l'alba almeno una volta al mese.
- **EsercitiAMO la mente** e cerchiamo di apprendere, ogni giorno, qualcosa di nuovo. Aiuta a mantenere una buona salute mentale.
- **Cerchiamo di mantenere rapporti sociali**, evitando di isolarci. Frequentare amici, andare a teatro, al cinema aiuta a stare bene con sé e con gli altri.
- **Cerchiamo di mantenere il buon umore**, e frequentiamo amici che ci facciano ridere. Ridere è curativo e aiuta a vedere la vita in maniera più semplice e piacevole.
- **Cerchiamo di dormire bene**. Dormire bene è importante per la nostra salute fisica e mentale. Ricordiamo che il nostro corpo può stare diversi giorni senza mangiare, ma non senza dormire. ■

IERI & DOMANI

# B

## Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

### PERCHÉ VACCINARE



Nonostante siano passati più di due secoli da quando Edward Jenner nel 1798 ha sperimentato il primo vaccino valido nel prevenire una grave malattia, come il vaiolo, e, nonostante

in questi due secoli i vaccini siano stati sempre più resi sicuri, rimane in molti la convinzione che si può fare a meno di questa formidabile arma, lasciando fare alla natura, nel bene e nel male. È come se dicessimo che l'uomo moderno può fare a meno della elettricità, dell'acqua corrente, della casa e così via. Come qualsiasi atto medico ci può sempre essere un effetto indesiderato, talvolta anche grave, ma i freddi numeri parlano sempre a favore dei vaccini. Quando leggerete queste righe saremo nel pieno della campagna vaccinale antinfluenzale che, quest'anno, si potrà giovare di un vaccino a più ampia copertura. È importante sottolineare che, specialmente in presenza della epidemia di ebola in atto presente in alcuni Paesi Africani, con sintomi iniziali facilmente sovrapponibili a quelli dell'influenza, più popolazione viene vaccinata, e meno casi di influenza ci saranno, evitando il pericolo di una corsa al Pronto Soccorso al primo insorgere di febbre, nel timore di essere vittima dell'ebola. Per sospettare un caso di ebola devono verificarsi alcune condizioni che sono difficili da realizzarsi: il soggetto sospetto deve avere soggiornato almeno nelle ultime tre settimane precedenti l'insorgenza della febbre in uno dei Paesi in cui è presente l'epidemia, oppure deve essere venuto in contatto con un soggetto che, subito dopo, si è scoperto avere il virus ebola. I cordoni sanitari messi in essere negli aeroporti e nei porti per identificare eventuali casi sospetti dovrebbero evitare il propagarsi del contagio, riducendo quindi una epidemia di falsi sospetti!

Per quanto riguarda i bambini e gli adolescenti, valgono i consigli di sempre: vanno sicuramente vaccinati tutti i soggetti così detti a rischio: cardiopatici, diabetici, asmatici, eccetera. Prima di concludere, senza volere polemizzare con alcuno, voglio sottolineare che il momento più delicato per il successo di una campagna vaccinale non è l'atto vaccinale in se stesso, ma tutto il processo di convincimento che sta alla base dell'alleanza terapeutica tra pediatri e genitori dei nostri piccoli assistiti. ■



Amici

# ANIMALI DOMESTICI

di Germana Romeo

## Gatti e pulizia del manto



Chi ama e conosce molto bene il particolare carattere della specie felina sa che corrisponde a verità il detto "il gatto non è un piccolo cane". Il gatto, infatti, ha una sua particolare fisiologia, tratti comportamentali caratteristici e patologie specie-specifiche per cui reagisce a farmaci e terapie in maniera ben distinta rispetto al cane.

Come prima cosa, va detto che il gatto, a differenza del cane, ha come attività principale nella sua vita la pulizia del manto e la cura dell'igiene. Se a pelo corto non necessita di un aiuto sostanziale perché in grado di prendersi cura autonomamente del suo mantello o, comunque, con un minimo intervento da parte del proprietario.

Un aiuto molto più significativo, invece, è quello che deve dare il proprietario dei gatti a pelo lungo, soprattutto se si tratta di persiani che presentano non solo una lanugine molto fitta a fare da sottopelo ad un manto lungo e folto ma, bensì, una forma tipica del cranio e delle mascelle, data dai numerosissimi incroci effettuati negli anni che hanno come risultato finale un muso dal particolare profilo molto schiacciato e che crea non pochi problemi nel pulirsi da soli. Il proprietario attento e scrupoloso deve sempre osservare con attenzione la zona perianale quindi tutta la parte sotto la coda dove potrebbe essere necessario non solo detergere con appositi prodotti, ma anche accorciare e sfoltire il pelo in modo da evitare il contatto e l'accumulo

di feci. Un occhio di riguardo deve essere anche riservato ai gatti in età avanzata che, pur non dimostrando evidentemente il progredire del tempo, possono perdere flessibilità e mostrare qualche acciaccio che impedisce loro di curarsi come vorrebbero.

Un accenno va fatto anche per

quelle razze di gatti, la cui presenza è sempre più cospicua sul nostro territorio nazionale, che presentano un pelo molto rado o addirittura assente, le così dette "razze nude". Questa prerogativa potrebbe portare il proprietario a pensare, erroneamente, che la toelettatura per questi soggetti sia poco importante o addirittura superflua e trascurabile, ma ciò non è assolutamente vero perché la cute scoperta è molto più vulnerabile e, quindi, soggetta a problemi di diversa natura quali eruzioni cutanee, infezioni batteriche che possono scaturire in piodermiti superficiali, ma anche profonde, infestazioni da acari e infezioni micotiche che non bisogna sottovalutare. Un aiuto in questo senso può essere fornito al nostro amico a quattro zampe mantenendo costantemente la pelle pulita e morbida con appositi prodotti ad uso veterinario e dermatologico. Il pelo, infatti, frutto della continua e costante evoluzione naturale della specie felina, è molto importante in quanto svolge un ruolo fondamentale nel garantire una serena sopravvivenza della specie. Ha una funzione nel garantire l'isolamento termico, proteggere la pelle da eventi esterni, ha una percezione sensoriale con la presenza di numerosi peli ipersensibili oltre a distribuire omogeneamente il sebo che rende il mantello impermeabile e garantisce la persistenza dei suoi odori.

Per garantire tutte queste funzioni, in condizioni perfette il gatto cura il suo manto con un sistema efficacissimo di pulizia grazie alla presenza di papille filiformi distribuite sulla lingua che diventa così ruvida ed agisce come una spazzola. Prendersi cura di sé, inoltre, da una sensazione di estremo benessere ai felini che ricorrono a questo rituale o come piacevole distrazione, oppure dopo una piacevole sorpresa. In definitiva abituare il nostro micio sin da piccolo ad essere spazzolato frequentemente può far sì che questa sia non solo l'occasione per ricevere coccole ed attenzioni piacevoli da parte del proprietario, ma bensì contribuire al suo benessere. ■





## Associazioni

di Minnie Luongo

[ AZSALUTE ]



## Libri

di Arianna Zito

### A.M.I.C.I., PER LE MALATTIE CRONICHE DELL'INTESTINO



**S**i deve anche alla Onlus AMICI (Associazione malattie infiammatorie croniche dell'intestino) se la conoscenza della colite ulcerosa e del morbo di Crohn è molto aumentata in questi ultimi anni. A maggio si è svolta la Giornata mondiale dedicata a tali patologie. «In quest'occasione abbiamo tenuto un convegno – riferisce il palermitano **Salvo Leone**, direttore generale dell'Associazione – dove abbiamo rivendicato a gran voce che sia offerto un maggior sostegno ai pazienti, assieme a diagnosi realmente tempestive e un approccio multidisciplinare».

Le due malattie colpiscono quasi 200.000 italiani e le criticità legate a queste patologie sono diverse e tutte molto importanti. «Una di queste – osserva Leone – è sicuramente la mancanza di un Registro. Siamo convinti che sia fondamentale sapere esattamente quanti siamo e come siamo distribuiti nelle regioni, per aiutare la comunità scientifica e i clinici a orientare meglio il loro lavoro. Solo così sarebbe possibile una migliore informazione per i pazienti, i familiari e i medici curanti, sull'evoluzione delle conoscenze scientifiche e sulla disponibilità di presidi sanitari preposti alla gestione dei problemi medici».

Oltre a un Registro di portatori di "m.i.c.i." (malattia infiammatoria cronica intestinale), è fondamentale raggiungere, al più presto, un altro obiettivo: permettere ai pazienti di recarsi presso la struttura specialistica più vicina al proprio domicilio, evitando così (o riducendo di molto) il fenomeno della mobilità. ■

#### SAPERNE DI PIÙ

#### A.M.I.C.I.

Associazione per le malattie infiammatorie croniche dell'intestino

[www.amiciitalia.org](http://www.amiciitalia.org) [info@amiciitalia.org](mailto:info@amiciitalia.org)

### L'IMMAGINE ARTISTICA DELLA MEDICINA IN SICILIA



**È** dai graffiti preistorici dell'Addaura, a Palermo, che, secondo **Antonino Giuseppe Marchese**, prende l'avvio il binomio medicina-arte in Sicilia. «Interessanti ai fini del nostro discorso – si legge nel suo libro **"L'immagine artistica della medicina in Sicilia"** (Kalòs Edizioni d'arte, pagg. 135, €18,00) – risultano i graffiti paleolitici di una parete delle grotte dell'Addaura, con figure umane e animalesche incise con gusto naturalistico e descrittivo».

Partendo, appunto, da quei graffiti "pregni di significati simbolici magico-medico-religiosi" l'autore, medico siciliano, autore di libri sulla storia della medicina in Sicilia dell'età moderna e contemporanea, ricostruisce le testimonianze del legame fra arte figurativa e medicina: dalla preistoria al XX secolo.

"Un tempio in onore di Apollo, dio greco della luce e della bellezza, ispiratore della poesia e del pensiero filosofico, nonché protettore della medicina, fu innalzato a Siracusa intorno all'inizio del VI sec. a.C. e scoperto nel 1860 all'interno della cinquecentesca caserma spagnola, ed è ritenuto il più antico tempio dorico periptero della Sicilia". Molto ricco e altrettanto suggestivo è il corredo iconografico che accompagna questo libro dove «l'autore – come sottolinea nella *Presentazione* Roberto Lagalla,

Rettore dell'Università degli Studi di Palermo – nell'affiancare anche la lettura della produzione artistica della scienza medica, originale ed esaustiva nella disamina, va a costruire un vero e proprio palinsesto su cui leggere quanta strada l'arte medica abbia percorso, bruciando le tappe soltanto in tempi a noi relativamente vicini». ■



# 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](http://www.azsalute.it)





## 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.