



Evviva la pennichella

Corregge i problemi ormonali
provocati dalle notti in bianco

Formicolii agli arti?

Perché e cosa fare

Kung-fu e meditazione

contro il Parkinson

Malattie prevenibili

Come giocare d'anticipo

ABBINAMENTO AL

GIORNALE DI SICILIA

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

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



Terremoto sulla sanità siciliana

Il commissario? Provvedimento inaccettabile



di Carmelo Nicolosi

Un terremoto imprevisto ha scosso la sanità siciliana. La morte della neonata catanese, Nicole, che non ha trovato posto nelle terapie intensive pediatriche di ben tre ospedali della città etnea, è una realtà che sconcerta. Che fa male. Ma al di là del dolore, delle accuse, dei pestaggi politici, ora è l'ora di guardare all'intera vicenda con la necessaria freddezza.

Il ministro della Salute, **Beatrice Lorenzin**, che in molte occasioni ho ammirato e lodato, stavolta ha sbagliato a esternare l'intensione di "punire" la Sanità di una intera regione, di volerla "commissariare", proprio ora che qualcosa di meglio è stato fatto e si continua a fare, rispetto al passato.

In diversi hanno criticato l'ex assessore **Massimo Russo**, soggetto "sanguigno" che ha dato fastidio a molti ma, di fatto, il solo che abbia avuto il coraggio di "tagliare" mani lunghe e sfasciare quella che era diventata una consorteria.

Siamo di "lunga carriera" e di imbrogli ne abbiamo visti tanti. La Sanità siciliana ne ha passate di tutti i colori. E le Istituzioni sembravano assenti o colluse. Quell'andazzo faceva comodo a molti, soprattutto alla politica. Si facevano 2-3-4 doppioni di divisioni esistenti, per dare nomine a nuovi primari, vice e così via. Per fare un solo esempio, al Policlinico di Palermo si arrivò a 7 chirurgie. Con uno sperpero di denaro che nessuno denunciava. Esistevano Istituti solo sulla carta, direttori il cui unico lavoro era quello di incrociare le braccia. Ok, storia vecchia. Ma questa era la Sanità siciliana di un tempo. Oggi, quando finalmente spira il vento del cambiamento, l'assessore **Lucia Borsellino**, persona di grande serietà, one-

stà e professionalità, che sta lavorando con grande dedizione, viene posta sulla croce, senza che abbia alcuna colpa nella disgraziata vicenda. No, questo non va proprio.

Stando alle notizie che si rincorrono, ci siamo fatta l'idea che l'errore che ha portato alla morte della bambina debba essere sorto a monte, ma è solo una nostra opinione. Saranno le ispezioni ministeriali, regionali, e la magistratura a stabilire se ci sono state colpe e di chi. Ma partiamo da un presupposto: se gli ospedali fossero stati allertati con un "codice rosso", nessuno, dico nessuno, poteva sottrarsi al proprio dovere e rifiutare con un semplice "non abbiamo posto" la bambina con gravi difficoltà respiratorie. Le Linee Guida impongono il ricovero anche in "eccesso". Forse qualcuno ha sottovalutato la gravità della situazione.

Ha fatto bene il ministro della Salute a mandare i suoi ispettori, a voler capire, come vogliamo capire tutti, a partire dai distrutti genitori e familiari di Nicole, ai quali ci sentiamo vicini. Nulla potrà lenire il loro dolore, ma è corretto che almeno sappiano se ci sono state colpe umane che hanno concorso a rapire loro la bambina. Ma da qui, a volere mettere le mani sulla Sanità isolana, commissariandola, ce ne corre. E non siamo disposti ad accettarlo.

La Sanità siciliana sta uscendo a poco a poco dal tunnel. C'è ancora molto da lavorare, proprio molto, e poiché lo spazio in questa pagina è ridotto, ne parleremo in un altro editoriale.

Per ora, ci limitiamo ad augurarci, per il bene di tutti, che la dolorosa vicenda non sia oggetto di sciacallaggio politico. ■



6 Notti in bianco? Ci salva la pennichella

di Paola Mariano

Direttore Responsabile

Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Carmela Amato

Salvatore Amato

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Manuela Campanelli

Adelfio Elio Cardinale

Paola Mariano

Emanuela Medi

Giuseppe Montalbano

Minnie Luongo

Germana Romeo

Gioia Tagliente

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. 091.6822361 091.3824447

redazione@azsalute.it

Redazione grafica

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

Pubblicità

AZ Salute s.r.l.

marketing@azsalute.it

Tipografia

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

Getty Images - AAVV

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

9 Nervi che soffrono

Perché e cosa fare

di Cesare Betti



12 Kung-Fu in ospedale

contro la malattia di Parkinson

di Emanuela Medi



14 Mutazioni genetiche

diverse dal resto d'Italia

di Carmela Amato



16 Identificare precocemente

i danni provocati dall'ictus



18 Immunotarget terapia

Nuova era per i tumori

20 **Malattie reumatiche**

Indagine conoscitiva

di Gioia Tagliente



21 **Buoni auspici** per le "Pantere grigie"

di Adelfio Elio Cardinale



22 **Malattie prevenibili**

Come giocare d'anticipo

di Manuela Campanelli



24 **Il superantibiotico** contro le infezioni resistenti

di Paola Mariano



26 **Spot pubblicitari** e rapporto medico-paziente



Associazioni

28 **ABA**,
anoressia,
bulimia,
obesità...
di Minnie
Luongo

Libri

**Vitalità
al viso**
di Arianna Zito



Diversamente giovani

29 **Internet e
benessere
psicofisico**
di Mario
Barbagallo

Bambini

**Baluzie
in pediatria**
di Giuseppe
Montalbano

Amici animali domestici

30 **Pet therapy**
di Germana Romeo



Notti in bianco?

Ci salva la pennichella



Squilibri ormonali e immunitari procurati da insonnia “guariscono” con la siesta



di Paola Mariano

Fare un riposino pomeridiano, anche di soli 30 minuti, consente di recuperare i guasti di una notte trascorsa insonne o in cui si è dormito per poche ore. La siesta potrebbe dunque essere un ottimo rimedio per chi anche solo saltuariamente dorme poco la notte.

È quanto suggerito da una ricerca pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* (JCEM) e condotta da **Brice Faraut** della Université Paris Descartes-Sorbonne di Parigi.

La carenza cronica di sonno è una condizione ormai così invalsa nel mondo da essere considerata come problema di salute pubblica; riguarda in vario modo sia adulti sia piccini. Siamo sempre più stretti tra mille impegni professionali e non, nonché distratti da tablet, smartphone e lettori di e-book (solo di recente entrati nel novero dei dispositivi elettronici che possono disturbare il sonno se usati prima di andare a letto), e si dorme sempre meno di quanto necessario.

Non a caso la National Sleep Foundation statunitense ha da poco stilato nuove raccomandazioni per il numero corretto di ore di sonno necessarie per fascia d'età, dai primi tre mesi di vita (da 14 a 17 ore al giorno) agli over-65 (7-8 ore).

La carenza di sonno, specie se cronica, fa male alla salute con vari effetti a breve e a lungo termine: rallenta i riflessi e riduce performance cognitive, memoria e produttività dell'individuo, aumenta il rischio di incidenti stradali e di errori sul lavoro. Studi dimostrano che incide sul rischio di sviluppare malattie quali diabete e obesità e che, addirittura, ha effetti permanenti sul cervello: in particolare una ricerca pubblicata sulla rivista *Biological Psychiatry* mostra che l'insonnia riduce il volume e la densità della materia grigia (i neuroni) in alcune zone della corteccia cerebrale. Infine una ricerca su *Psychosomatic Medicine* svela che chi soffre di insonnia presenta una carenza di alcune cellule immunitarie ed è più vulnerabile a infezioni comuni come il raffreddore. ➤



Raccomandazioni sul sonno per età

Ecce le nuove linee guida secondo la National Sleep Foundation.

Primi tre mesi di vita: 14-17 ore di sonno al giorno; ma si può anche scendere fino a 11 e salire fino a 19 ore. **Da 4 a 11 mesi** la finestra raccomandata è 12-15 ore, ma si può sfiorare entro il range 10-18. **Da uno a due anni** si deve dormire 11-14 ore al giorno, si può sfiorare entro un range di 9-16. **Da 3-5 anni** la finestra ottimale è 10-13 ore, ma si può sfiorare entro le 8-14 ore. **Da 6 a 13 anni** la finestra ottimale è 9-11 ore di sonno al giorno, il range consentito è 7-12. **Da 14 a 17 anni** l'optimum è 8-10, il range consentito è 7-11. **Tra 18-25 anni** l'optimum è 7-9, il range ammesso 6-11. **Tra 26-64 anni** la finestra ottimale è 7-9 e si può spaziare dalle 6 alle 10 ore. **Per gli over-65** bisogna tenersi tra le 7-8 ore, ma si può contare anche tra le 5 e le 9 ore. ■



- Cosa fare allora? Lo studio francese indica un possibile rimedio se si è dormito poco o nulla una notte: un riposino pomeridiano sembra in grado di ristabilire il corretto equilibrio ormonale e immunitario dell'organismo, messo a soqquadro dalla notte insonne. Gli esperti d'oltralpe hanno coinvolto un campione di giovani di 25-32 anni tutti di sesso maschile, "ospitandoli" per alcuni giorni nel loro laboratorio del sonno. La prima notte i volontari – sottoposti a un'alimentazione rigidamente controllata dagli sperimentatori – hanno potuto dormire otto ore; la notte successiva è stato invece chiesto loro di dormire solamente due ore, con la possibilità o meno di fare una pennichella di 30 minuti il giorno seguente.

Varie sostanze normalmente prodotte dal nostro organismo sono state monitorate nel corso dei giorni, attraverso una serie di esami delle urine e della saliva, ripetuti nel tempo. In particolare si è posta attenzione a ormoni e a molecole con importanti funzioni immunitarie. Per esempio, si sono misurate le oscillazioni di concentrazione della noradrenalina (ormone dello stress) e che – insieme all'adrenalina – ha vari effetti sull'organismo come quello di aumentare il battito cardiaco e il tono muscolare.

È emerso che dopo la notte semi-insonne vi è un netto squilibrio dell'ormone, la cui concentrazione risulta più che raddoppiata, come quando ci si sente in pericolo o si è preda di agitazione. La pennichella pomeridiana, però, ristabilisce corretti livelli di noradrenalina. Invece, la concentrazione di una molecola con funzione immunitaria chiamata *interleuchina-6*, risulta diminuita nella saliva dopo la notte quasi insonne e i corretti livelli di questa interleuchina sono ristabiliti solo dopo



Pierluigi Antonelli

MSD ITALIA AZIENDA CERTIFICATA DA TOP EMPLOYER INSTITUTE

MSD Italia, la consociata italiana del gruppo farmaceutico Merck & Co., è, per il secondo anno consecutivo, tra le aziende certificate da **Top Employer Institute** e si attesta tra le prime dieci in Italia per le eccellenti condizioni di lavoro offerte ai propri dipendenti.

Tra gli indicatori d'eccellenza presi in esame ci sono la formazione e lo sviluppo, i percorsi di carriera, la retribuzione, i benefit monetari e non, il welfare aziendale attraverso programmi volti a migliorare la salute dei dipendenti, l'attenzione ai diritti delle persone e le condizioni generali dell'ambiente di lavoro.

«I nostri collaboratori sono la fonte del nostro vantaggio competitivo – dichiara **Pierluigi Antonelli**, Presidente e Amministratore Delegato di MSD Italia –. Per questo motivo, in MSD Italia ci impegniamo, ogni giorno, a creare un ambiente di lavoro in cui i nostri dipendenti possano crescere, sviluppare le proprie competenze e capacità e operare nelle migliori condizioni, costruendo relazioni basate sulla fiducia reciproca e ispirate alla massima correttezza ed equità di trattamento». Z

Notti in bianco?

Ci salva la pennichella



la siesta che è stata consentita ai volontari il pomeriggio seguente.

Significa, insomma, che basta un riposino di mezz'ora per ristabilire l'equilibrio fisico sconvolto da una notte insonne.

La scoperta non fa che aggiungere valore alla siesta. Già precedenti lavori ne hanno infatti ampiamente dimostrato gli effetti positivi per la salute. A cominciare dai bambini che dormendo al pomeriggio migliorano le proprie capacità di apprendimento e memoria. Anzi, per i neonati e i bimbi nei primi anni di vita il riposino pomeridiano sembra addirittura fondamentale per garantire le loro capacità di "incamerare" e

fare proprio tutto quel che hanno appreso di nuovo durante la prima parte del giorno. E non se ne giovano solo i bambini: un vastissimo studio condotto su oltre 23 mila persone presso il policlinico Universitario di Atene e pubblicato sugli *Archives of Internal Medicine* ha dimostrato che la pennichella fa bene al cuore e che il rischio di morte per problemi cardiovascolari si riduce con l'abitudine di fare la siesta pomeridiana.

Insomma, un breve riposino non è indice di pigrizia, ma un toccasana e lo studio francese ha cominciato a fare breccia sui meccanismi molecolari e ormonali alla base dei suoi effetti protettivi per la salute. ■



Schiavi del tempo, sempre di corsa; molti i rischi per la salute

Aumenta sempre di più l'esercito degli "schiavi del tempo", coloro che sono sempre dietro all'orologio, alla propria agenda e alle "to do list" da assolvere diligentemente. La schiavitù dell'orologio è tale che anche svaghi e passioni (dalla palestra alla lettura, alla passeggiata) vengono tristemente incanalate in qualche 'to do list' da completare.

Alla lunga questo atteggiamento può far male alla salute, causare stress cronico, ansia, disturbi depressivi, difficoltà relazionali, perdita di entusiasmo nel fare le cose, anche quelle che ci piacciono di più.

Per "guarire" da questa 'sindrome' arrivano i consigli di **Andrea Frausin**, specialista della performance e del comportamento, che offre moltissimi spunti nel suo libro **"Guerrilla time. Più tempo nella tua vita, più vita nel tuo tempo"** (Franco Angeli), aiutando le persone a rimettersi in carreggiata e a ritrovare la strada verso se stessi, anche a costo di giornate meno piene di impegni. Il libro contiene oltre 150 strategie per migliorare la qualità del proprio tempo. Ecco alcuni semplici esempi: "Prendi 10 minuti della tua giornata per fare quello che desideri, senza pianificare cosa farai; impara tecniche di rilassamento: se ben praticate consentono di recuperare energie anche in soli 10 minuti; quando dici "non ho tempo per X", chiediti: quali sono le mie vere priorità? Le sto perseguendo o sto correndo dietro a qualcos'altro? Fai attività fisica e ascolta il tuo corpo quando ha fame o sete, senza rimandare i pasti per gestire i tuoi impegni". ■



Nervi che soffrono

Perché e cosa fare



Quando si tratta di parestesie, può essere necessario l'intervento chirurgico



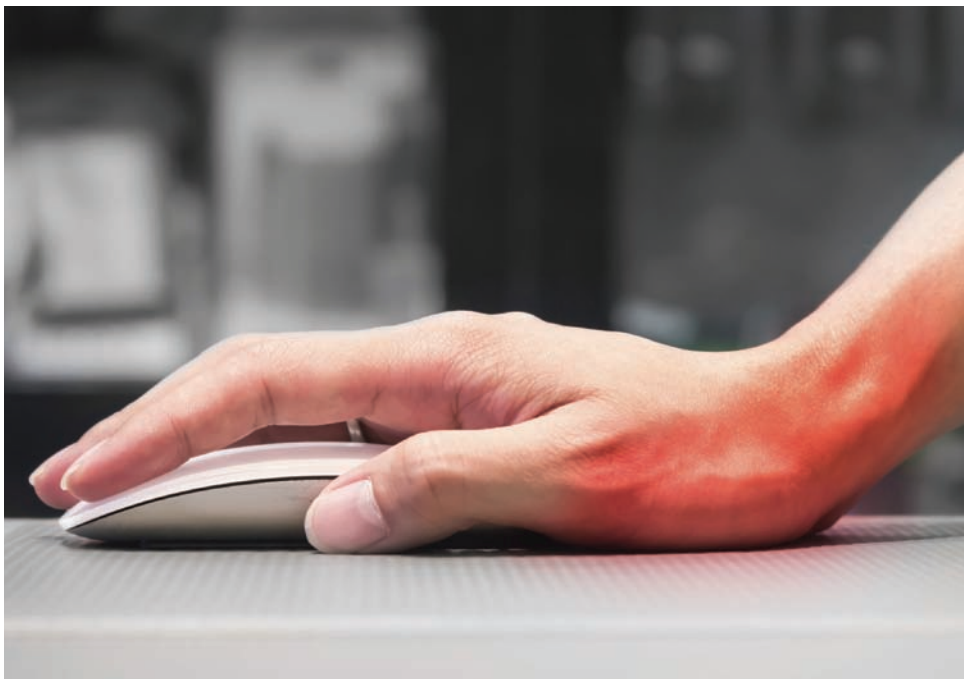
di Cesare Betti

Formicolio, alterazioni della sensibilità, l'impressione di essere trafitti da mille punture di spillo o di avere l'arto "addormentato". Alzi la mano chi non ha mai provato almeno una volta questi sintomi a carico di mani o braccia, gambe o piedi. Sintomi che quasi sempre scompaiono con la stessa velocità con cui sono comparsi, senza nulla di preoccupante, ma che a volte possono essere la spia di disturbi da non trascurare. Sintomi che quasi tutti imputano a un problema di cattiva circolazione e che sono invece per lo più di competenza del neurologo, specialista che per indicarli ha anche pronta una definizione, quella di "parestesie". Ecco che cosa ci dice in proposito il professore **Giuseppe Vita**, specialista in neurologia e direttore dell'Unità operativa di neurologia all'Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico "G. Martino" di Messina.

UN NERVO CHE SOFFRE

La causa più frequente di formicolio agli arti superiori è la sofferenza di qualche nervo periferico. Quello più spesso coinvolto è il nervo mediano che, passando attraverso uno stretto canale (il canale carpale), finisce per rimanere "schiacciato" e causare un formicolio alla mano, più spesso al pollice, all'indice o al medio. Un formicolio che è indice di un disturbo chiamato "sindrome del tunnel carpale", che si manifesta soprattutto durante la notte, in particolare nelle donne.

Qualche volta il "tunnel carpale" può essere la conseguenza di attività ripetitive che sollecitano in modo eccessivo la zona del polso: il pizzaiolo che schiaccia la pasta, carpentieri, dattilografe, giocatori di tennis o di golf, motociclisti alle prese con freno e frizione. Altri segnali del disturbo possono essere problemi ad allacciare i bottoni del- ➤



Nervi che soffrono

Perché e cosa fare



la camicia e a compiere altri movimenti in cui sono coinvolte le dita della mano, perdita di forza e difficoltà nel sollevare la tazzina del caffè.

Per quanto riguarda la cura, più che alle infiltrazioni di cortisone (che migliorano solo temporaneamente la situazione, ma che possono favorire esiti cicatriziali che peggiorano il disturbo), è meglio ricorrere a un semplice e breve intervento chirurgico (dura 20-25 minuti, spesso viene eseguito in anestesia locale) che provvede a “liberare” il nervo. L'unico caso in cui conviene aspettare riguarda la donna in gravidanza: succede spesso che dopo il parto ogni sintomo scompaia.

Le parestesie possono anche colpire gli arti inferiori per una sofferenza metabolica dei nervi periferici, come nel diabete mellito, nell'alcolismo, nell'insufficienza renale.

IL MIGNOLO PROTAGONISTA

Quando il formicolio riguarda il mignolo e la parte interna dell'anulare, a essere compres-

so è un altro nervo, il nervo ulnare. Anche quest'ultimo rischia di rimanere intrappolato tra ossa e tendini a causa del poco spazio a disposizione a livello del polso o del gomito.

Più colpiti sono gli impiegati che passano molte ore con i gomiti appoggiati al tavolo, o chi in macchina sta sempre con il gomito appoggiato al finestrino.

Per quanto riguarda il polso, sono a rischio gli orefici, i lucidatori d'oro, chi apre le ostriche. Anche in questo caso la cura è chirurgica: una piccola incisione permette di deviare a piacimento la posizione del nervo ulnare.

Quando è colpa della schiena

Altre volte, il formicolio è dovuto all'artrosi cervicale o lombosacrale, che causano una radicolopatia, cioè una malattia che interessa una o più radici spinali, con coinvolgimento delle funzioni motorie e sensitive.

Ma se il problema è di competenza dell'ortopedico o del neurochirurgo, oltre al formicolio sono presenti altri segnali: dolori alla ▶

Zapping



A TAVOLA, OCCHIO ALLE DIMENSIONI DELLE PORZIONI

Contare le calorie è un modo di controllare ciò che si mangia e raggiungere gli obiettivi di perdita di peso, ma forse facendo attenzione alla dimensione delle porzioni si possono raggiungere i medesimi obiettivi di controllo del peso. Una nuova ricerca, pubblicata sulla rivista *Physiology & Behavior*, ha studiato l'effetto della dimensione delle porzioni sulle dimensioni dei bocconi e sulla durata e quantità del pasto in un campione di donne in sovrappeso. Lo studio è stato condotto da **Susan Jebb** della Università di Oxford. È emerso che l'aumento della dimensione della porzione di un pasto è associato a notevoli cambiamenti nei comportamenti alimentari: al crescere della porzione aumentano dimensioni del boccone, in media di 0,22 g in più ogni 100 grammi di porzione e aumenta del 22,5% la durata del pasto. Z

- zona della cervicale e che si propagano dal collo a tutto il braccio come una scarica elettrica, o dolori al nervo sciatico che partono dalla zona lombare e si diffondono al gluteo e alla faccia posteriore di tutto l'arto inferiore, dolori accentuati da colpi di tosse e starnuti se è presente un'ernia del disco.

PROBLEMI DI CIRCOLAZIONE

Direttamente o indirettamente, è sempre una questione di nervi. Anche quando all'origine c'è un difetto di circolazione, il formicolio o le punture di spillo sono determinate dalla sofferenza dei nervi locali, ai quali manca il necessario rifornimento di sangue. Se il problema sta in un mancato afflusso di sangue, in genere al disturbo si affiancano altri sintomi: pallore o, al contrario, colore bluastro, dolore che interessa tutto il braccio, freddo alle estremità.

Lo stesso discorso vale anche quando, in seguito a una posizione sbagliata, si "addormenta" il braccio o la mano: è sempre il nervo a essere stato schiacciato, e tanto più forte e più a lungo lo è stato, maggiore sarà la paralisi dell'arto.

SE C'È DI MEZZO IL CERVELLO

All'origine dei formicolii c'è quasi sempre una sofferenza di un nervo periferico. Molto più raro è quando dietro la parestesia ci sia una sofferenza cerebrale o del midollo spinale. Per esempio, può succedere che il formicolio al braccio destro sia il campanello d'allarme di un ictus al cervello. In questo caso, però, sono presenti anche altri sintomi, come la perdita improvvisa della forza nella parte colpita e la comparsa di disturbi del linguaggio.

A VOLTE È COLPA DELL'ANSIA

Le parestesie degli arti superiori o in altre parti del corpo, possono manifestarsi anche in seguito a un attacco di panico oppure a una crisi d'ansia. In questi casi, il formicolio è bilaterale e si concentra in entrambe le mani e nella zona intorno alla bocca. La causa va ricercata nella respirazione concitata che si accompagna agli stati d'ansia e che altera il grado di acidità del sangue. ■

ANTINFIAMMATORI AIUTANO A PREVENIRE I TUMORI DELLA PELLE



I farmaci anti-infiammatori non steroidei (FANS) possono aiutare a proteggere da alcune forme di cancro della pelle, secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Investigative Dermatology*.

Il carcinoma cutaneo a cellule squamose (SCC) è un tipo di cancro della pelle che si verifica di frequente. Precedenti studi hanno suggerito che i FANS (ad esempio ibuprofene e aspirina) possono essere protettivi contro alcune forme di cancro.

Caterina Olsen del QIMR Berghofer Medical Research Institute di Brisbane, in Australia, ha eseguito una meta-analisi di nove studi epidemiologici precedentemente pubblicati sull'uso di aspirina, e l'uso di FANS in generale, sul rischio SCC. Gli autori hanno riscontrato un rischio significativamente ridotto di SCC tra gli utilizzatori di FANS e un rischio significativamente più basso per gli utenti di FANS esclusa l'aspirina. I risultati suggeriscono inoltre che i FANS riducono il rischio di SCC in misura maggiore nelle persone con un'alta prevalenza di cheratosi attinica o una storia di cancro della pelle. Gli autori propongono che i FANS possono prevenire il cancro della pelle inibendo un enzima chiamato COX-2, che viene rilasciato in risposta alla elevata esposizione alla luce ultravioletta. Z



Kung-Fu in ospedale contro la malattia di Parkinson

Un'idea che abbina fisioterapia convenzionale e medicina tradizionale cinese



di Emanuela Medi

Occidente e Oriente sempre più vicini? Tanti i ponti che si stanno consolidando nella cultura, nell'economia, nell'arte. E, ora, anche nella medicina e non ci riferiamo alla millenaria tradizione dell'agopuntura, ma alle arti marziali: il Kung-Fu, presente in tanti film di successo, sta per entrare nella pratica clinica. Apripista la "Fondazione Santa Lucia" di Roma con il progetto di applicazione delle tecniche mente-corpo nel trattamento di pazienti affetti da Parkinson. Ma andiamo per gradi.

«L'idea di utilizzare esercizi fisici e tecniche di meditazione della tradizione Shaolin in protocolli sperimentali di riabilitazione neuromotoria – dice il dottore **Alberto Costa**, ricercatore di Neuropsicologia della Fondazione – nasce da molti studi sugli effetti della meditazione, rispetto ad alcune aree della corteccia centrale del cervello, coinvolte in funzioni importanti per l'adattamento del soggetto all'ambiente».

A dare credito al trattamento di pazienti affetti da Parkinson con tecniche non convenzionali, sono le stesse Linee Guida per il trattamento della patologia, pubblicate dal ministero della Salute nel maggio del 2014. Nel documento si afferma che "il Tai-Chi può migliorare l'instabilità posturale di questi soggetti". La raccomandazione si rifà ai risultati di uno studio internazionale su un gruppo randomizzato di 195 pazienti. Dopo 24 settimane, il gruppo sottoposto al Tai-Chi aveva mostrato prestazioni superiori al gruppo di controllo, con un aumento medio di 9,56 punti percentuale nell'esecuzione massima degli esercizi e di 8,02 punti percentuale nel controllo direzionale. Da queste importanti evidenze scientifiche è nato, in ottobre 2014, l'accordo tra la "Fondazione Santa Lucia" e l'"Associazione Shaolin Quan Fa", rappresentante ufficiale del Tempio Shaolin di SongShan in Italia, per studiare le tecniche Shaolin in un contesto terapeutico con l'avvio di un programma sperimentale in pazienti affetti da malattia di Parkinson. ➤



Zapping

LE LATTINE CONTENENTI BISFENOLO-A AUMENTEREBBERO LA PRESSIONE DEL SANGUE

Bere da lattine contenenti bisfenolo A (BPA – un prodotto chimico cui sono mosse varie accuse perché vari studi lo legano a rischi per la salute umana – o anche mangiare cibo in scatola (per esempio tonno) inscatolato con lo stesso tipo di materiale potrebbe aumentare la pressione del sangue secondo uno studio pubblicato su *Hypertension*. BPA è una sostanza molto usata in bottiglie di plastica. Precedenti studi hanno mostrato che può finire nei cibi e nelle bevande che consumiamo. La ricerca è stata condotta da **Yun-Chul Hong**, della Università Nazionale di Seul. Ha stimato che basta bere - o mangiare - da due lattine contenenti Bpa per riscontrare un aumento significativo della pressione. Z



SENSO DEI NUMERI INNATO NELLA RAZZA UMANA

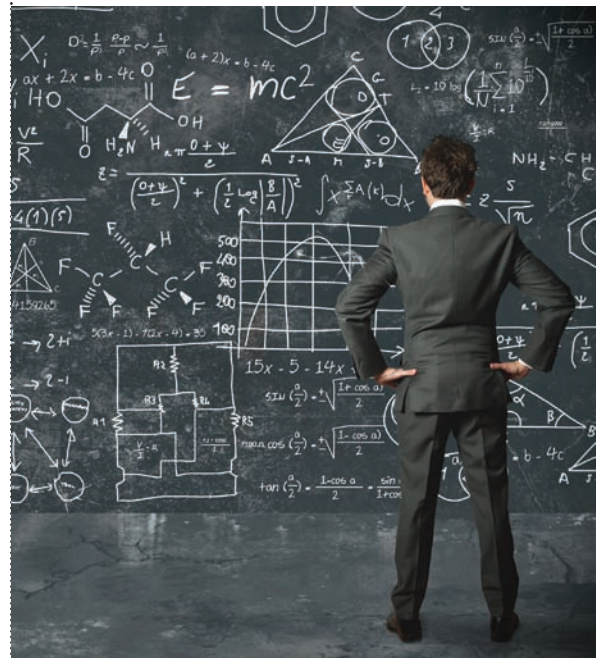


► Per dovere di cronaca ricordiamo che il Tempio di Shaolin è noto in tutto il mondo per essere frequentato dai massimi esperti di arti marziali. Il Monastero, fondato nel 495 d.C. nella provincia cinese dello Henan, ha una millenaria tradizione di tecniche di autodifesa, delle quali la più nota è il Kung-Fu.

La persona affetta da malattia di Parkinson presenta non solo disturbi motori, ma anche cognitivi e della sfera emotiva-affettiva che influiscono significativamente sul rischio di ricadute, sull'autonomia e la qualità di vita del paziente e dei suoi familiari. È infatti difficile per il malato concentrarsi sull'organizzazione di un movimento o reagire prontamente a un imprevisto. I disturbi cognitivi e gli sbalzi d'umore, possono avere effetti negativi sulla regolare assunzione delle terapie farmacologiche.

Il progetto della "Fondazione Santa Lucia" prevede un percorso che abbina alla fisioterapia convenzionale alcune metodiche della medicina tradizionale cinese in grado di migliorare la postura, la fluidità dei movimenti, il rilassamento, la coordinazione dell'attività respiratoria e la concentrazione, utilizzando anche esercizi di meditazione.

Lo studio dovrebbe essere effettuato su 40 pazienti e sarà svolto in 24 sessioni di lavoro nell'arco di due mesi per la durata di due anni. Peraltro, un gruppo di ricercatori guidati da Alberto Costa, in uno studio terminato recentemente, ha già dimostrato l'effetto positivo di un training psicologico sulla capacità del paziente di eseguire due compiti in parallelo, rispetto al solo trattamento farmacologico. Il protocollo si avvarrà della collaborazione del Maestro **Shi Yan Hui** monaco Shaolin di 34ª generazione che ha già tenuto diverse sessioni di esercizi mente-corpo con gli atleti diversamente abili della squadra di basket della Fondazione, campioni d'Italia anche nel 2014. Il Maestro, nominato unico rappresentante ufficiale della cultura Shaolin in Italia, si è già esibito in numerose occasioni, per la regina d'Inghilterra e per il Presidente russo **Vladimir Putin**, in occasione della sua visita ufficiale al tempio Shaolin in Cina. ■



Chi ha paura della matematica? Talvolta può sembrare davvero una materia ostile e in alcuni bambini vi può essere anche un disturbo dell'apprendimento ad essa legato (discalculia), eppure non bisogna scoraggiarsi perché le basi della matematica e il senso dei numeri è innato nella mente umana. È la scoperta che corona le fatiche di tanti complessi studi che sono riportati sul libro "Cervelli che contano" (Adelphi) di **Giorgio Vallortigara** e **Nicla Panciera**, un'indagine affascinante quanto rivelatrice sul "senso del numero". Ci sono, nel cervello, neuroni sensibili alla numerosità degli oggetti (cellule capaci di contare), grazie ai quali siamo dotati del senso del numero. Nel testo, i due autori, rispettivamente, docente all'Università di Trento e divulgatrice scientifica, dopo aver dispiegato prove sperimentali su un ventaglio sorprendente di specie animali (come i pulcini, che compiono operazioni aritmetiche naturalmente e automaticamente) – esperimenti condotti per dimostrare l'esistenza nel cervello di innate capacità matematiche, risalgono al passaggio evolutivo che ha portato l'uomo all'elaborazione dei numeri astratti. Z

Mutazioni genetiche diverse dal resto d'Italia

Si tratta dei geni BRCA. Esprimono un alto rischio di tumore al seno e all'ovaio



di Carmela Amato

Sensibile come sempre alla salute della donna l'Associazione "Serena a Palermo onlus", ha di recente partecipato all'"Open Day" dell'Asp di Palermo dedicato agli *screening* oncologici. Tra questi, quello mammografico per la prevenzione del tumore al seno, tema particolarmente caro alle nostre socie, che si battono per i diritti delle donne operate al seno e la divulgazione di informazioni corrette.

Durante l'"Open Day" abbiamo affiancato le donne che hanno deciso di sottoporsi alla mammografia e lo rifaremo durante la prossima manifestazione, sabato 28 febbraio. La nostra Associazione fa parte della Rete Regionale Tumori Rari (Sito Internet www.rtr.sicilia.it) e fattiva è la collaborazione con il professore **Antonio Russo**, direttore dell'Unità operativa complessa di Oncologia Medica dell'Azienda ospedaliera policlinico di Palermo e direttore del Centro di Riferimento Regionale per la prevenzione, la diagnosi e la cura dei tumori rari e dei tumori eredo-familiari dell'adulto. L'As-

sociazione si impegna per la costante e capillare informazione sull'offerta sanitaria specialistica pubblica nel Territorio.

«I tumori di cui mi occupo da più tempo sono quelli della mammella e dell'ovaio – afferma il professore Russo –. Finora sono state studiate circa 450 famiglie siciliane. Lo screening molecolare dei geni BRCA (le donne portatrici di mutazioni di geni BRCA 1 e 2, sono a più alto rischio di sviluppare un tumore al seno o all'ovaio, n.d.r.), ha consentito di identificare almeno 95 rami familiari portatori di mutazione in tali geni. Queste mutazioni sono completamente diverse da quelle nel resto d'Italia. Abbiamo identificato anche una mutazione "fondatrice" della popolazione siciliana, ancora non inserita in nessun database mondiale dai genetisti. Altre mutazioni sono invece originarie della popolazione asiatica o nord-europea».

Quindi possiamo dire che i siciliani sono unici, oppure che le mutazioni di BRCA del resto del Paese sono diverse dalle nostre? ➤

Zapping



IL LAVORO PRECARIO FA MALE ALLA SALUTE DELLE DONNE

Lavoro precario e contratti di lavoro temporaneo fanno male alla salute, specie per le donne; e, più a lungo si protrae la condizione di precarietà, più peggiora lo stato di salute del lavoratore. Lo rivela uno studio dell'università di Firenze, pubblicato sulla rivista *Social Science & Medicine*, condotto da **Elena Pirani**, che ha considerato 625 soggetti (278 uomini e 347 donne) di età dai 16 ai 64 anni con vari contratti (apprendistato, tempo determinato, "co.co.co" eccetera...). «Lo stato degli intervistati – spiega la ricercatrice – è stato misurato attraverso la domanda: "Com'è in generale la sua salute?". Le risposte prevedevano un punteggio da "molto buona" a "molto cattiva"». Dallo studio è emerso che i contratti atipici "riducono" la salute percepita dai lavoratori, specie dalle donne, che dicono di sentirsi in cattiva salute con una frequenza cinque volte maggiore delle loro coetanee con posto fisso. Z



Zapping

AL "DIGITAL HEALTH SUMMIT" DAI CIUCCI TERMOMETRI AGLI OROLOGI PER LA PRESSIONE

► «Quasi unici perché in realtà siamo un popolo eterogeneo. Abbiamo mutazioni genetiche uniche a carico del gene BRCA1 e tante specifiche di popolazioni etniche soprattutto asiatiche. Del resto non dimentichiamo la storia della Sicilia, nel corso dei secoli, e di tutte le dominazioni che ha subito come cardine del bacino mediterraneo. Inoltre, la mutazione fondatrice italiana del gene BRCA1 è anche la più frequente in Sicilia. E se qualcuno voleva sostenere un'origine calabrese, noi abbiamo invece dimostrato una comune origine calabro-siciliana come se queste due regioni possano avere avuto un comune antenato portatore di questa alterazione genetica».

Perché dice "noi"?

«Da quando è stato istituito il Centro di Riferimento Regionale, si è creato un *team* molto unito con tanti biologi. Uno di loro è diventato anche genetista, la dottoressa Valentina Calò, che mi coadiuva nelle consulenze genetiche per la ricostruzione dell'albero genealogico e nell'individuazione della sindrome genetica. Non tutti i tumori ereditari della mammella sono dovuti a mutazioni nei geni BRCA, ma anche in altri geni. Sono tante le sindromi genetiche coinvolte. La dottoressa Calò si occupa anche dello screening molecolare nei soggetti ad alto rischio di predisposizione genetica e nei loro familiari se risultano portatori di mutazione. Nel laboratorio lavorano altri biologi che studiano le specifiche mutazioni di BRCA, ne analizzano il significato clinico e ne identificano l'origine. Tutto con apparecchiature altamente avanzate».

Come il Centro di Riferimento si integra con il territorio?

«Abbiamo costituito da circa due anni una rete regionale per i tumori rari ed ereditari. Grazie ad un supporto informatico e telematico viene consentito a tutti i centri oncologici della Sicilia di consultare il team multidisciplinare del Centro di Riferimento, mediante anche teleconsulto criptato. In tal modo, si può evitare al paziente il disagio di spostarsi dal proprio domicilio. Abbiamo realizzato un opuscolo divulgativo per informare i cittadini sui tumori ereditari e sui servizi offerti nella propria regione». ■



La salute è sempre più uno degli obiettivi della cosiddetta "elettronica di consumo". Tanti, infatti, i gadget presentati in occasione del Ces, la fiera più importante al mondo che si è tenuta a Las Vegas: dal ciuccio "smart" che monitora la temperatura, a orologi e fasce sempre più complessi in grado di tenere conto di pressione, temperatura, calorie bruciate e decine di altri dati. Secondo i partecipanti al "Digital health summit", sessione dedicata a questo tema all'interno del Ces, i prossimi anni vedranno un aumento dell'uso della telemedicina, che nel 2015 toccherà i 16 milioni di utenti solo negli Usa. La sempre maggiore abbondanza di dati che arrivano dai dispositivi permetterà anche di predire eventuali eventi avversi.

«L'intelligenza artificiale può fare praticamente di tutto – ha affermato **Daniel Kraft** della Singularity University – incluso aiutare il medico a seguire la salute del paziente per trovare segni pericolosi dell'arrivo di un attacco di cuore o di ictus. Se si mescola l'intelligenza artificiale con i dati si può avere un vero e proprio Gps della salute». Z

Identificare precocemente i danni provocati dall'ictus

Adottata la "Post-Stroke Checklist"

Un nuovo modello di prevenzione per le ricadute da ictus è stato adottato dalla Regione Lazio. La prima regione in Italia che diventa protagonista di un percorso che va oltre la semplice assistenza nelle strutture e permette di coniugare appropriatezza ed efficacia anche nel monitoraggio sul territorio, grazie all'adozione di un Pacchetto Ambulatoriale Complesso (P.A.C.), messo a punto per facilitare l'accesso alle cure, mediante la presa in carico del paziente sulla base di un insieme di verifiche diagnostiche che consentono di identificare precocemente e contrastare le complicanze che seguono le malattie cerebrovascolari.

Di "visione nuova" parla il presidente della Giunta Regionale del Lazio, **Nicola Zingaretti**. «Stiamo innovando il sistema delle cure. Con il nuovo modello di trattamento dell'ictus siamo più vicini ai pazienti. Stiamo rivisitando tutta la rete ospedaliera, adottando l'altissima specializzazione. E si ricorre all'ospedalizzazione solo per i casi gravi».

Il Lazio è tra le regioni con un forte disavanzo nel campo della Sanità. Ma Zingaretti assicura: «Con l'innovazione attuata in Sanità, a dicembre saremo a disavanzo zero».

Per l'ictus è stata adottata la "Post-Stroke Checklist", uno strumento che consente la massima appropriatezza nei percorsi di cura.

Si sa che chi ha avuto un ictus può anche rimanere invalido per tutta la vita e che le cure in urgenza permettono, oggi, di salvare molte vite, com'è noto che, mediamente, tra il 5 e l'8 per cento dei pazienti colpiti da ictus sviluppa una recidiva nel primo anno dall'evento. Ma non basta: spesso le complicazioni si manifestano in modo subdolo con un certo ritardo rispetto all'evento acuto: dolori, spasticità, incontinenza, limiti alla motilità, compro-

missione della capacità cognitiva. Complicanze che possono compromettere, progressivamente, non solo il recupero, ma anche la qualità di vita del paziente e dei suoi familiari. Ecco perché è di fondamentale importanza identificare precocemente la possibile insorgenza di questi danni generati dall'ictus cerebrale, così da contrastarli o contenerli più efficacemente.

La Regione Lazio con il "Pacchetto Ambulatoriale Complesso" ha varato – esempio ancora isolato e d'avanguardia nel panorama nazionale – una strada che prevede una serie organica di interventi di tipo multidisciplinare e multi professionale. Un approccio organizzativo, questo, capace non solo di produrre importanti risultati sul piano della risposta sanitaria, ma anche su quello del contenimento dei costi diretti e indiretti.

Ogni persona colpita da ictus – dice il presidente dell'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale (ALICE Italia Onlus), **Paolo Binelli** – dovrebbe avere un *codice ictus* per essere subito identificato e, in caso di malessere, indirizzato subito alle strutture specialistiche. Purtroppo, alcune regioni ancora non lo adottano. Binelli dà un dato che lascia perplessi: «Soprattutto in Campania e in Sicilia si muore di più di ictus, che di infarto cardiaco». E continua dicendo che l'esempio della Regione Lazio dovrebbe essere seguito da altre regioni».

«Oggi, l'identificazione del danno da ictus cerebrale è ancora più agevole che in passato – rileva **Stefano Paolucci**, segretario della Società Italiana di Riabilitazione Neurologica (S.I.R.N.) – anche perché, di recente, il *Global Stroke Community Advisory Panel* ha messo a punto la "Post-Stroke Checklist", un validissimo aiuto, di grande affidabilità scientifica, per mettere a disposizione dei medici, in particolare di quelli di medicina generale, nuovi strumenti standardizzati per il monitoraggio del malato, anche fuori dall'ambito strettamente specialistico». ➤



Nicola Zingaretti

- Per comprendere la dimensione e l'importanza dell'ictus in Italia bastano poche cifre: ogni anno si verificano circa 200mila nuovi casi; i decessi nel primo anno dall'evento sono poco meno del 30 per cento; il 37 per cento sopravvive con deficit invalidanti; la spasticità varia dal 17 al 38 per cento, mentre circa il 30 per cento sopravvive tornando alla normalità». ■

Come nasce l'ictus

Così come l'infarto provoca la morte definitiva di una zona di tessuto cardiaco, così l'ictus distrugge definitivamente un gruppo di neuroni cerebrali. La causa delle lesioni è da ricercare nell'interruzione prolungata (almeno di una decina di minuti) dell'apporto di sangue, e con esso ossigeno e altri nutrienti, a una determinata parte del cervello. L'ictus, tuttavia, può avere diverse origini. La lesione può essere causata dalla chiusura di un vaso arterioso e, in questo caso, si parla di ictus ischemico: più o meno le lesioni cerebrali hanno questa origine in quattro casi su cinque.

L'ictus emorragico, invece, si manifesta in circa il 15 per cento dei casi ed è legato alla rottura delle pareti di un'arteria che quindi perde sangue e va a comprimere il tessuto cerebrale. Tra le cause possono esserci un drastico aumento della pressione, che porta i vasi a rompersi, oppure la rottura di un aneurisma, cioè di una dilatazione patologica della parete arteriosa spesso nemmeno percepibile. Ci sono poi casi in cui si creano le cosiddette emorragie subaracnoidee, con il sangue che si accumula tra il cervello e il suo rivestimento esterno. In questi casi, quasi sempre legati alla rottura di un aneurisma, ci sono segni abbastanza tipici come fastidio alla luce, un fortissimo mal di testa con vomito, in molti malati anche perdita di coscienza. La lesione cerebrale lascia segni indelebili. A seconda della zona danneggiata possono verificarsi lesioni invalidanti a carico dei movimenti, con blocco delle gambe e o delle braccia da un lato del corpo (emiplegia), problemi di vista (quando viene interessato il nervo ottico o la zona visiva dell'encefalo), oppure difficoltà di memoria, nel parlare o nel deglutire. Nelle forme più gravi, che più frequentemente fanno seguito a un'emorragia cerebrale, si possono avere danni in tutto il cervello, anche per la compressione esercitata dal sangue che rimane nel cranio. È soprattutto in questi casi che l'ictus può risultare mortale. ■

I segni premonitori

Chiamate il 118 in caso di comparsa improvvisa di:
 perdita di forza di un braccio, di una mano, di una gamba o di un piede; assenza di sensibilità e formicolii inspiegabili, soprattutto se interessa solo un lato del corpo; calo improvviso della vista, con visione annebbiata, soprattutto se interessa solamente una metà del campo visivo; difficoltà a parlare normalmente, perché non si trovano le parole o viene detto da un interlocutore che non riuscite a parlare bene; perdita dell'equilibrio, difficoltà a muovere normalmente braccia e gambe, e assoluta mancanza di coordinazione. ■

CON L'OTTIMISMO MIGLIORA ANCHE LA SALUTE DEL CUORE



L'ottimismo fa bene anche al cuore, secondo uno studio dell'Università dell'Illinois, pubblicato sulla rivista *Health Behavior and Policy Review*. Chi tende a vedere il lato positivo delle cose sembra avere infatti una migliore salute cardiovascolare.

Gli studiosi hanno analizzato i dati sulla salute relativi a 5.100 persone, soffermandosi su sette parametri fondamentali: pressione arteriosa, indice di massa corporea, valore della glicemia a digiuno e del colesterolo, dieta, attività fisica e consumo di tabacco. Questi dati sono stati poi messi in rapporto con quanto dichiarato in un sondaggio dai partecipanti allo studio sul proprio stile di vita e sul livello di ottimismo e i ricercatori sono arrivati alla conclusione che la salute cardiovascolare migliorava mano a mano che cresceva il livello di ottimismo rilevato con degli specifici test psicologici.

In particolare, coloro che risultavano decisamente ottimisti avevano una probabilità tra il 50 e il 76 per cento maggiore di collocarsi, per la salute cardiovascolare, a livello intermedio o ideale, anche perché risultavano avere valori di colesterolo e glicemia più bassi. Nella maggior parte dei casi avevano un indice di massa corporea nella norma ed erano più propensi all'attività fisica e meno al fumo. Z

Immunotarget terapia

Nuova era per i tumori

La novità dell'oncologia del terzo millennio

Ottima novità nel trattamento dei tumori. L'Immunotarget terapia apre una nuova era nel trattamento dei tumori e modifica le aspettative di sopravvivenza. Il trattamento utilizza il sistema immunitario, il sistema di difesa dell'organismo, per combattere le cellule tumorali.

Il nuovo metodo di cura è stato utilizzato inizialmente sul melanoma e, ora, questo approccio rivoluzionario si sta estendendo con successo ad altri tipi di tumore come quelli del polmone e del rene.

«Grazie al suo meccanismo d'azione, questo approccio terapeutico innovativo, applicato al melanoma, riesce a limitare e fermare la malattia per un lungo periodo», spiega il professore **Carmine Pinto**, presidente nazionale dell'Associazione italiana di oncologia medica e direttore dell'Oncologia medica dell'Azienda ospedaliero-universitaria di Parma.

È unanime il parere degli esperti sulle potenzialità terapeutiche che possono derivare dall'innovativo trattamento: per la totalità dei camici bianchi, grazie allo sviluppo di questi

farmaci, nei prossimi cinque anni si otterrà un miglioramento della pratica clinica.

«Siamo di fronte – aggiunge Pinto – ad un'importantissima novità dell'oncologia del terzo millennio, a un approccio rivoluzionario nel trattare il cancro, che si affianca a quelli tradizionali rappresentati dalla chirurgia, dalla radioterapia e dalla chemioterapia».

Dal primo sondaggio sull'immuno-oncologia mai realizzato in Italia, promosso dall'Associazione italiana di oncologia medica lo scorso gennaio, che ha coinvolto sia i pazienti che i clinici, emerge che oltre il 90 per cento dei pazienti con melanoma in trattamento dà una definizione appropriata di farmaco immuno-oncologico. L'80 per cento ritiene che queste terapie siano efficaci e più tollerate, rispetto agli altri trattamenti anti-cancro. E il 98 per cento è consapevole che possono presentare effetti collaterali, ma diversi dalla chemioterapia.

Il primo farmaco immuno-oncologico approvato è *Ipilimumab*, sviluppato da Bristol-Myers Squibb. «La combinazione delle nuove terapie e la loro somministrazione in sequenza – sottolinea il professore **Michele Maio**, direttore Unità complessa di Immunoterapia oncologica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Senese – rappresenta- ➤

Zapping

L'EMICRANIA POTREBBE RADDOPPIARE IL RISCHIO DI PARALISI AL VOLTO

Soffrire di emicrania non è solo altamente invalidante, ma aumenterebbe anche il rischio di andare incontro a paralisi facciale, ovvero a quella che viene chiamata paralisi di Bell.

Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Neurology* da **Shuu-Jiun Wang**, dell'Università Yang-Ming a Taipei. Lo studio suggerisce che le due condizioni potrebbero essere legate da cause comuni alla base. Gli esperti hanno seguito per alcuni anni due gruppi di individui, 136.704 sofferenti di emicrania e altrettanti senza questo problema. Nel corso degli anni, i neurologi hanno diagnosticato e registrato tutti i casi di paralisi di Bell tra i due gruppi (si tratta di una condizione legata a un nervo cranico e quasi sempre transitoria) e constatato che tale paralisi è il doppio più frequente tra chi soffre di emicrania. Z





► no la svolta nella lotta contro questo tipo di tumore della pelle e numerose altre neoplasie. Oggi, si stanno affacciando altre armi, come nivolumab. I dati più recenti evidenziano come la combinazione di due anticorpi monoclonali immunomodulanti, *ipilimumab* e *nivolumab*, sia in grado di garantire risposte positive in termini relativamente brevi. I risultati degli studi in corso su nivolumab nel melanoma e in altre neoplasie, come quella del polmone non a piccole cellule, del rene e nel linfoma di Hodgkin, offrono ulteriori evidenze cliniche del potenziale dell'immuno-oncologia come approccio innovativo nel trattamento dei tumori».

Il melanoma ha rappresentato il candidato ideale per verificare l'efficacia di questa nuova arma. Sono 11.000 le nuove diagnosi stimate nel 2014 in Italia e 1.700 i casi di malattia metastatica.

A settembre 2014 *ipilimumab* ha ricevuto l'“ok” dell'Agenzia italiana del farmaco (AIFA) per il trattamento in prima linea dei pazienti colpiti da melanoma metastatico, dopo il parere positivo dell'Agenzia regolatoria europea (EMA). Il farmaco ha dimostrato di migliorare la sopravvivenza a lungo termine nel melanoma in fase avanzata: nel 20 per cento dei pazienti renderebbe la malattia cronica.

«Un risultato mai raggiunto finora», afferma il professore **Paolo Ascierto**, direttore dell'Unità di oncologia melanoma, immunoterapia oncologica e terapie innovative del “Pascale” di Napoli.

L'immuno-oncologia è una modalità di trattamento in rapida evoluzione, focalizzata su farmaci che agiscono direttamente sul sistema immunitario per combattere il cancro. Dalla sua iniziale approvazione, *ipilimumab* ha rappresentato il primo significativo progresso negli ultimi trent'anni nel trattamento del melanoma metastatico, mostrando il potenziale di una sopravvivenza a lungo termine in alcuni pazienti.

«Vogliamo colmare significativi bisogni clinici insoddisfatti di salute nei pazienti con cancro – sostiene il dottore **Renzo Canetta**, Vice President, Global R&D Oncology Policy Bristol-Myers Squibb, Stati Uniti -. Per questo abbiamo il più vasto programma di sviluppo clinico per valutare i nostri farmaci immuno-oncologici in differenti tipi di tumore. Bristol-Myers Squibb guida il progresso dell'immuno-oncologia, con l'obiettivo di modificare le aspettative di sopravvivenza e il modo in cui i pazienti affrontano e convivono con il cancro». ■

COME AGISCONO GLI IMMUNO-ONCOLOGICI

Uno dei meccanismi che il tumore può utilizzare per sfuggire al controllo del sistema immunitario è rappresentato da una sorta di “posto di blocco”, che si attiva in diverse fasi della risposta immunitaria per regolare la risposta dei linfociti T (potenti globuli bianchi capaci di eliminare o neutralizzare le cellule infette o anormali).

«Quando le cellule tumorali sfruttano questa via di checkpoint – spiega il professore Carmine Pinto – spengono la risposta immunitaria, inattivando i linfociti T e permettendo la continua crescita della malattia. Questi farmaci sono in grado di superare i meccanismi di difesa del tumore e di attivare il sistema immunitario, “rieducandolo” a tenere sotto controllo la neoplasia. Nuovi studi stanno evidenziando risultati positivi in diversi tipi di tumori, come quelli del polmone e del rene che, in fase avanzata, fanno registrare percentuali di sopravvivenza molto basse, inferiori al 20 per cento.

In uno studio presentato al recente Simposio Multidisciplinare di Oncologia Toracica, il 41 per cento dei pazienti con tumore del polmone non a piccole cellule avanzato, trattati con *nivolumab* era vivo ad un anno e la sopravvivenza mediana è stata di 8,2 mesi. Positivi i risultati di *nivolumab* anche nel linfoma di Hodgkin, presentati lo scorso dicembre a San Francisco al Congresso dell'American Society for Hematology, con un tasso di risposta globale dell'87 per cento e stabilizzazione della malattia nel 13 per cento dei pazienti. ■



Malattie reumatiche

Indagine conoscitiva

Un gruppo di patologie infiammatorie croniche. Colpiscono in prevalenza le donne



di Gioia Tagliente

Nel Paese, le malattie reumatiche, quel gruppo di patologie infiammatorie croniche dovute a risposte anomale del sistema immunitario (ne soffre il 10 per cento degli italiani) sono in aumento e, con esse, cresce la spesa sanitaria specifica e quella sociale, considerato che, tra le malattie, figurano al primo posto per invalidità temporanea e al secondo per menomazione permanente, tanto che ben il 27 per cento delle pensioni di invalidità sono attribuibili a queste patologie. E l'Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna (AMRER), ha avvertito l'esigenza di portare avanti un'indagine nazionale su questa famiglia di patologie, quale strumento per rendere le prestazioni sanitarie più appropriate alle esigenze e ai diritti del malato, anche in termini economici.

Il censimento ha preso in esame 7 patologie reumatiche tra le più gravi e invalidanti, in base ai codici esenzione. È emerso che sono più di 370 mila i pazienti esentati in 150 Asl distribuite nelle singole regioni (pari allo 0,6 per cento della popolazione del Paese). Queste patologie colpiscono in prevalenza le donne (68 per cento) tra i 45 e i 65 anni. I dati evidenziano che il 41,6 per cento delle esenzioni rilasciate è per

artrite reumatoide. La seconda significativa patologia è la psoriasi nelle sue varie forme (31,8), seguita da patologie di minore rilevanza numerica, ma altrettanto severe come la sclerosi sistemica progressiva e il lupus eritematoso sistemico che rappresentano, globalmente, il 12,8 per cento. «Rappresentare il dato numerico delle malattie reumatiche – dice **Guerrina Filippi**, presidente dell'AMRER – è stata la prima esigenza che ci siamo posti noi dell'Associazione allorché ci siamo trovati a confrontarci con l'amministrazione pubblica. Per fare proposte e avanzare richieste era necessario avere a disposizione uno scenario chiaro della situazione che palesasse il bisogno, i confini e il peso di cui A.M.R.E.R. si faceva portavoce».

Purtroppo le patologie reumatiche alterano non solo la fisionomia, il volto, e l'altezza del soggetto, ma colpiscono il sistema motorio del paziente, rendendo complicate persino le azioni più comuni della vita quotidiana. «Spesso diventa impossibile allacciarsi le scarpe, mettersi le calze, stappare una bottiglia», sottolinea **Antonella Celano**, presidente dell'Associazione persone con malattie reumatiche.

Ogni cittadino non adeguatamente trattato, perde in media 12 ore di lavoro settimanale: 216 euro per la ridotta efficienza e 4 pazienti su 10 sono costretti a cambiare o a rinunciare al lavoro.

«Su dieci pazienti presenti in un ambulatorio medico, almeno quattro lamentano un problema reumatologico», afferma il dottore **Ignazio Olivieri**, direttore dell'Unità operativa complessa di reumatologia dell'azienda ospedaliera San Carlo di Potenza e presidente eletto della Società italiana di Reumatologia. ■





Buoni auspici per le "Pantere grigie"

di Adelfio Elio Cardinale



La giapponese Misao Okawa il 5 marzo prossimo compirà 117 anni. È l'essere umano più anziano al mondo, che ha attraversato – nella sua esistenza – tre secoli: XIX, XX e XXI.

Fa certamente impressione che un secolo addietro la durata media della vita era di 43 anni, mentre oggi è di 79 per gli uomini e di 83 per le donne.

Ogni anno guadagniamo tre mesi di vita. Chi nasce oggi avrà la possibilità di vivere fino a cento anni.

Tutti questi fenomeni hanno aggiunto alla tradizionale divisione della vita in tre età una quarta, quella dei "giovani anziani".

Il problema non è solo scientifico e biomedico, ma investe anche la società e la politica, tant'è che l'hanno affrontato con editoriali il *Wall Street Journal* e il *Financial Times*. Entro breve tempo di questa tematica si interesserà più la Banca Mondiale che l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Questi strepitosi successi sanitari sono dovuti alla sempre minore mortalità infantile, alle vaccinazioni, agli antibiotici e ai progressi in campo di prevenzione, diagnosi e terapia, alla cronicizzazione di mali un tempo mortali.

I fattori che favoriscono un'età avanzata sana, agibile e produttiva sono ben noti: corretta alimentazione con diminuzione dell'apporto calorico; esercizio muscolare e attività fisica; attività intellettuale e sociale corposa; curiosità e interesse con fede e azione volitiva in qualcosa.

Ma ricerche, studi e sperimentazioni condotti in santuari della scienza (Stanford University, Harvard, Università della California, Università di Washington e Baltimora) hanno evidenziato un risultato sorprendente per la terza

età, se possiamo ancora definirla così. Contrariamente a un'opinione diffusa, gli anziani in buona salute mantengono testa – e talora superano – i giovani, per capacità di elaborazione, mettendo a frutto pregresse esperienze, valorizzando relazioni sociali più positive; la precisione nel lavoro non diminuisce, mentre la creatività aumenta.

Pertanto, bisogna rivisitare la tradizionale divisione della vita. È necessario affrontare questo fenomeno biosociale su modalità multidisciplinari, che possano condurre a un "patto tra generazioni".

A fronte di tali modifiche epocali, forse è utile rimodulare la semantica che riguarda le tipologie antropologiche.

I dizionari riportano che "rottamazione" vuol dire demolizione di macchinari fuori uso o di persone biologicamente spente, molto mal ridotte come condizioni e capacità fisiche e psichiche. Appare produttivo ora, per contro, prendere in considerazione nella definizione i turbo-maturi.

Esula da questo articolo ideare o tipizzare possibili itinerari di biopolitica economica, finanziaria e sociale, nonché di conciliazione famiglia-lavoro.

Però, sottovoce, con un filo di ironica considerazione, vogliamo ricordare ai lettori e ai cittadini un episodio di politica *top-level* di valenza non solo internazionale, ma mondiale.

La conferma della validità delle ricerche dei più famosi centri e accademie del mondo, trova riscontro nel fatto che – nei giorni scorsi – il "giovannotto" Barack Obama, presidente degli Stati Uniti, ha chiesto aiuto all'ex segretario di Stato, Henry Kissinger di 91 anni (non è un errore di stampa: 91 anni) per trovare il bandolo della matassa per il disgelo e l'attuazione di un rapporto costruttivo tra Usa e il presidente della Russia Vladimir Putin. ■



Malattie prevenibili

Come giocare d'anticipo

Un nuovo metodo molto utile per il monitoraggio del proprio metabolismo



di Manuela Campanelli



Il grasso che si deposita sull'addome, quello più resistente ai nostri tentativi di eliminarlo, non è considerato dagli esperti solo un tessuto di deposito. È ritenuto, invece, un vero organo produttore di ormoni alterati e di pericolose sostanze infiammatorie che possono scatenare un insieme di fattori di rischio come, per esempio, la pressione arteriosa, la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi. Il nostro metabolismo può dunque comprometersi e causare la cosiddetta "sindrome metabolica", anticamera di diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari.

Come giocare d'anticipo per non cadere in questo circolo vizioso?

«Monitorando il proprio stato di benessere con il "voto metabolico", un insieme di esami specifici che, per la prima volta, controlla la salute del nostro metabolismo», dice **Evelina Flachi**, presidente della Fondazione italiana di educazione alimentare e docente a contratto di Nutrizione per il benessere all'Università degli Studi di Milano.

I PARAMETRI CHE CONTROLLA

Questo test diagnostico, che si esegue nelle principali città italiane (comporre il numero verde 800.890898 per qualsiasi informazione), è composto da una serie di esami. E precisamente dall'Homo test, un'indagine che si basa su un modello matematico per valutare la predisposizione al diabete di tipo 2 e dal dosaggio di due ormoni prodotti dal grasso addominale: la leptina e l'adiponectina. Il primo regola l'appetito in funzione della spesa energetica giornaliera, mentre il secondo controlla l'uso dei grassi e degli zuccheri da parte dell'organismo. «La misura di questi parametri, unita al dosaggio delle transaminasi del fegato e del colesterolo totale, ci fa capire quanto siamo predisposti al rischio metabolico o, meglio, quanto lontani siamo da uno stato di buona salute», dice Evelina Flachi.

MODIFICARE IL PROPRIO STILE DI VITA

Il risultato è un voto che va da 2 a 5 se il metabolismo è molto sbilanciato come nelle persone obese e in forte sovrappeso ➤

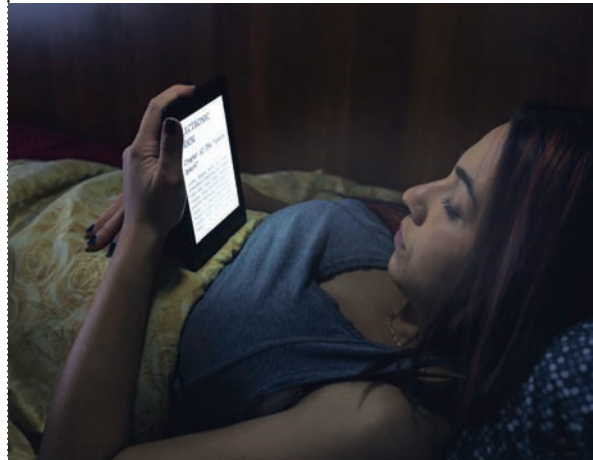
Zapping

VUOI SMETTERE DI FUMARE? ATTENZIONE ALLE DONNE... MOLTO ATTRAENTI

Se hai intenzione di smettere di fumare faresti meglio a stare lontano dalle persone attraenti. Infatti, uno studio pubblicato sulla rivista *Evolution and Human Behaviour*, ha analizzato fumatori maschi che tentavano di smettere di fumare mostrando loro foto di donne attraenti e non, per vedere se in qualche modo questo tipo di "distrazione" potesse essere di ostacolo al buon proposito di non accendere più sigarette. Ebbene, i risultati mostrano che guardare donne attraenti riduce il grado di auto-controllo rendendo i fumatori più deboli rispetto al proprio desiderio di fumare e quindi riducendo la forza di volontà che serve per smettere. Lo studio è stato condotto presso l'università Sun Yat-sen di Taiwan. Z



LEGGERE E-BOOK LA SERA PUÒ DISTURBARE IL SONNO



- so, da 7 a 6 se è mediamente compromesso e da 8 a 10 se è nella norma. Il referto di una persona magra ricadrà senz'altro in quest'ultima categoria? «Non è detto», risponde Evelina Flachi. «Se il soggetto fuma, potrà ricevere un 7. Segno che ha un benessere medio e che deve tenere sotto controllo gli esami alterati ogni quattro mesi. Con un punteggio inferiore a 8 la raccomandazione è tuttavia sempre la stessa: cambiare drasticamente il proprio stile di vita. Il che significa recuperare l'attività fisica, dedicandosi a nuoto, corsa, camminata veloce o cyclette dapprima per 15-20 minuti al giorno per poi prolungarla per 40-60 minuti tre volte alla settimana. Ma soprattutto vuol dire svoltare pagina sull'alimentazione.

RECUPERARE FORMA FISICA, BENESSERE E BELLEZZA

Imparare, per esempio, che pasta, pane, pizza o patate non vanno mai associati assieme e tanto meno ai dolci. Se proprio si è ghiotti di pastasciutta, ebbene che la pasta non superi gli 80 grammi e che sia integrale perché sazia molto di più. «Per raggiungere il proprio peso forma è bene cominciare il pasto con una zuppa di verdure che in forma liquida riescono a ingannare la grelina, uno degli ormoni dell'appetito, inducendo una reazione di sazietà anche se lo stomaco non è ancora del tutto pieno», suggerisce Evelina Flachi. «Va inoltre ricordato – continua - che gli stessi cibi vengono assimilati dall'organismo in modo diverso a seconda dell'ora della giornata: a partire dal pomeriggio vengono infatti bruciate meno calorie per digerire lo stesso piatto di pasta: concentrate allora i carboidrati nella prima parte della giornata e privilegiate i cibi proteici per la cena». ■

Usare e-Reader che emettono luce o altri strumenti elettronici (smartphone e tablet) prima dell'ora di andare a letto potrebbe disturbare i ritmi giorno/notte e influenzare negativamente il sonno e la veglia. Lo rivela uno studio pubblicato su *PNAS* e condotto da **Anne-Marie Chang** della Pennsylvania State University.

La luce bassa della sera è essenziale per mantenere corretti ritmi giorno/notte e consente la produzione di melatonina, ormone che regola il sonno. Per esaminare gli effetti sul sonno della luce artificiale vivida, quale quella prodotta dai libri elettronici che emettono luce, Chang ha confrontato la qualità del sonno di persone che usavano abitualmente l'e-Reader prima di dormire con quella di lettori di libri tradizionali su carta. Ciascun partecipante doveva leggere utilizzando un e-Reader per alcune sere di seguito e poi un normale libro per le sere seguenti.

Il risultato è che dopo aver letto un e-book la sonnolenza era ridotta e ci voleva più tempo per addormentarsi, mentre la mattina si faceva più difficoltà a svegliarsi. Inoltre, la lettura di e-book è risultata associata a ridotta produzione di melatonina e spostamento in avanti dei ritmi giorno/notte, con conseguente sonnolenza la mattina. Quindi l'uso ormai sempre più invalso di lettori di e-book potrebbe influenzare lo stato di veglia e la salute dei lettori. Z

Il superantibiotico contro le infezioni resistenti

Isolato da un microrganismo presente nel terriccio. Potrebbe aprirsi una nuova era

di Paola Mariano

Dal suolo scoperto un nuovo potente antibiotico che uccide i batteri killer che hanno già sviluppato resistenza a tutti i farmaci oggi disponibili. Antrace, tubercolosi e numerosi streptococchi, tutti agenti infettivi temutissimi, specie per soggetti che sono debilitati e quindi meno protetti da infezioni (come i degenti degli ospedali), potrebbero non rappresentare l'incubo che rappresentano oggi.

Testata con successo su animali, la molecola, battezzata *teixobactina*, è stata presentata dalla prestigiosa rivista *Nature*.

Il nuovo antibiotico potrebbe divenire una risorsa preziosa per i prossimi decenni e rendere meno spaventoso lo spettro delle resistenze agli antibiotici, che stanno via via trasformando dei batteri, che prima potevano essere sconfitti, in veri e propri killer.

A guidare la ricerca è il microbiologo **Kim Lewis**, direttore del Antimicrobial Discovery Center presso la Northeastern University di Boston. Insieme alla sua équipe, ha sviluppato un innovativo metodo per isolare e far crescere in laboratorio batteri del suolo che, fino ad oggi, non era stato possibile "addomesticare" per studi in provetta. Il metodo potrebbe aprire una nuova era per la ricerca di nuovi antibiotici e chemioterapici naturali anche per la lotta ai tumori.

Le infezioni batteriche sono tra le più temute, specie quelle che irrompono tra le corsie degli ospedali, colpendo persone dalle difese immunitarie indebolite che, proprio in ragione di questo stato, ne sono facili prede. Purtroppo, col tempo, l'uso talvolta improprio

ed eccessivo di farmaci antibiotici, porta allo sviluppo di pericolose resistenze farmacologiche che rendono, di fatto, gli antibiotici oggi in commercio del tutto inefficaci contro certi batteri killer.

Vi sono alcuni microrganismi che hanno acquisito resistenze a più farmaci diventando invincibili.

Secondo il rapporto "*Antimicrobial resistance surveillance in Europe 2013*" (sorveglianza sulle resistenze antimicrobiche in Europa), presentato a fine 2014 in occasione della "Giornata europea degli antibiotici", è emerso che, per l'Italia, sussiste un notevole aumento delle resistenze ai "*carbapenem*" (gli antibiotici di ultima generazione più utilizzati per il trattamento delle infezioni correlate all'assistenza ospedaliera); nel microrganismo *Klebsiella pneumoniae*, per esempio, si è passati da meno dell'1% delle *Klebsielle* resistenti nel 2008, al 35% nel 2013. Inoltre, uno studio pubblicato sulla rivista *Eurosurveillance*, ha mostrato che più del 40 per cento delle *Klebsielle* resistenti ai *carbapenemi* sono contemporaneamente resistenti anche a un altro antibiotico, la *colistina*, rendendo questi agenti patogeni ancora più temibili. Il problema delle resistenze riguarda tutti, anche coloro che – ignari dei rischi – assumono impropriamente antibiotici quando sono colpiti da qualche infezione virale, come l'influenza. Purtroppo il "fai-da-te", unitamente alle prescrizioni mediche non sempre appropriate, contribuisce non poco alla comparsa di microrganismi capaci di eludere l'effetto dei farmaci disponibili e, ➤



► quindi, di resistere alle cure. Tra l'altro, il processo d'insorgenza in natura di nuove resistenze è molto più rapido rispetto a quello dello sviluppo di nuovi farmaci.

Ed è per questo che, nel mondo, si lavora alacremente alla ricerca di nuovi antibiotici per risolvere il problema.

Uno degli handicap, in questa corsa, era rappresentato dal fatto che i microrganismi presenti in natura non sopravvivono quando sradicati dal loro habitat e portati nei laboratori di ricerca, fenomeno che ha rallentato lo sviluppo di nuovi farmaci. Ed è proprio qui che si incentra la scoperta dei ricercatori Usa. Gli esperti hanno messo a punto un modo per far crescere in laboratorio batteri isolati dal terreno, in particolare da un terreno erboso. Il terriccio, diluito in acqua e poi disposto in una scatola contenente altro terriccio, ospita le colonie di batteri che crescono bene in questo ambiente artificiale e che possono, poi, essere trasferite in un classico "piatto di Petri" (uno strumento da laboratorio per osservare il comportamento dei batteri) per essere coltivate e ulteriormente studiate.

Con questo ingegnoso metodo, che potrà essere applicato ad altri antibiotici e chemioterapici, i ricercatori Usa hanno portato in laboratorio il batterio del suolo *Eleftheria terrae* e isolato l'antibiotico *teixobactina*. Si tratta di una molecola potentissima che agisce con un meccanismo d'azione tale da essere scevra dal rischio di resistenze batteriche. In altre parole, difficilmente i batteri impareranno ad eluderne l'effetto. Inoltre, la molecola, si è dimostrata sicura e con pochi effetti avversi. Naturalmente trascorreranno alcuni anni prima che essa arrivi al letto del paziente ma, se i test clinici saranno positivi, si potrebbe parlare davvero di un punto di svolta nella creazione di nuovi antibiotici. ■

L'APP CHE MIGLIORA LA PRESCRIZIONE DI ANTIBIOTICI



Rivolta a un gran numero di operatori del settore sanitario (medici, pediatri, veterinari, farmacisti, informatori scientifici, patologi, microbiologi) **MICKey** è l'app che aiuta a migliorare l'efficacia prescrittiva degli antibiotici. Se assunti nei casi e nei modi sbagliati gli antibiotici non solo non guariscono l'infezione, ma generano antibiotico-resistenza, pregiudicando la loro efficacia per il futuro. Il problema è diventato di assoluta rilevanza, sia sanitaria che economica: si sono create classi di batteri resistenti a farmaci anche di ultima generazione. Si stima che, senza alcun intervento da parte della comunità scientifica nell'arco di pochi anni, la nostra capacità di contrastare le infezioni si ridurrà a quella esistente prima della scoperta della penicillina. L'utilizzo di MICKey, di concerto con le attività derivanti dalla ricerca e prevenzione, può contribuire a garantire la prescrizione dell'antibiotico più idoneo a debellare la carica batterica. MICKey è disponibile sia per dispositivi Android che iOS. È realizzata da SikeliUP, start-up siciliana promossa da ricercatori dell'Università di Palermo. Z



Spot pubblicitari e rapporto medico-paziente

Stanchezza e preoccupazione aleggiano nell'intera categoria medica

La categoria medica è oltremodo stanca e particolarmente preoccupata per spot pubblicitari che inducono l'opinione pubblica a ritenere che, sempre e comunque, alla base di ogni imprevisto medico ci sia, o non si possa escludere, una colpa del medico e/o della struttura sanitaria verso cui esercitare azione di risarcimento.

Tali forme pubblicitarie, diffuse sul territorio nazionale, ed oggi anche da professionisti con sede a Palermo, non possono che generare insicurezza nel medico e mettere in crisi la libertà e l'indipendenza di giudizio cui deve ispirarsi il suo esercizio professionale, con costi diretti ed indiretti rilevanti ed insopportabili per il Sistema sanitario nazionale.

Questa perversa deriva culturale e sociale minaccia ed erode il rapporto fiduciario medico-paziente disorientando i professionisti che sono, in tal modo, indotti a vedere nel paziente non solo una persona da assistere quanto piuttosto un soggetto potenzialmente da cui difendersi. Occorre dunque affrontare la questione inverten-

do quella perversa spirale culturale, giurisprudenziale, organizzativa e gestionale che la alimenta, producendo costi inappropriati e devastanti, ferite nel rapporto fiduciario tra cittadini, professionisti e istituzioni sanitarie.

La medicina difensiva si verifica quando i medici ordinano test, procedure e visite, oppure evitano procedure ad alto rischio, principalmente (ma non necessariamente) per ridurre la loro esposizione ad un giudizio di responsabilità per *mal-practice*. Nella qualità di Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della provincia di Palermo, il dottore **Salvatore Amato**, venuto a conoscenza della diffusione di manifesti e note su Facebook di una associazione a Palermo con finalità che possono divenire devastanti per la categoria medica, ha avvertito il dovere di segnalare la problematica all'Assessorato Regionale, all'Ufficio N.A.S. di Palermo, al Presidente dell'Ordine degli Avvocati di Palermo e a CittadinanzAttiva. ➤



Zapping

FORTE NAUSEA IN GRAVIDANZA. SE PERDURA, FORSE È UN MASCHIO

Le donne in gravidanza spesso non sopportano l'odore o il sapore di cose che normalmente amano. Uno studio pubblicato sulla rivista *Physiology & Behavior* ha esaminato i cambiamenti nella sensibilità a odori e sapori e la sensazione di nausea delle donne in gravidanza, e ha rilevato che la nausea è accentuata durante il primo trimestre. Il lavoro è stato condotto dal dipartimento di biologia umana dell'Università di Breslavia in Polonia e coordinato da Bogusław Pawłowski, coinvolgendo 92 gestanti. La sensibilità al disgusto potrebbe anche essere collegata al sesso del nascituro e le donne che aspettano un maschietto mostrano livelli di nausea più forti e persistenti nel primo e nel secondo trimestre di gravidanza. Z





L'Ordine, nel notiziare alle Autorità sopra menzionate la richiesta di una attenta analisi e verifica, fa presente che nessuno intende negare che debba considerarsi fisiologico il ricorso alla giurisdizione per i danni derivanti da responsabilità medica, ma preoccupa, tuttavia, il proliferare di tali iniziative che hanno il chiaro scopo di incrementare a dismisura questo contenzioso, inducendo l'opinione pubblica a credere che sempre e comunque il medico commetta degli errori, creando addirittura una presunzione di colpevolezza. Non è ben chiaro, inoltre, se l'attività dell'Associazione sia a titolo gratuito od oneroso e se le attività di perizia medico

legale offerte siano svolte direttamente da medici dipendenti e/o convenzionati con la società stessa. Ai sensi della normativa vigente, infatti, l'attività professionale medica svolta direttamente da una società necessita della nomina di un Direttore Sanitario e l'autorizzazione amministrativa per l'apertura della struttura. Per quanto sopra rappresentato, l'Ordine si fa portavoce dei professionisti medici, chiedendo un cortese intervento affinché non venga screditato il lavoro dei medici ed il rapporto fiduciario medico-paziente. ■

DENUNCE SPESSE SPECULATIVE

Siamo convinti che molti ricorsi alla Magistratura per presunti errori medici, cresciuti negli ultimi anni a dismisura, pregiudicando il rapporto medico-paziente e gravando di lavoro i magistrati, siano, in gran parte, speculativi, tanto che solo una minima percentuale dei medici chiamati in causa arriva a condanna. Accade oggi che il medico, per paura di dover rispondere del suo operato, si cauteli prescrivendo, anche per un problema di salute che pensa di poter risolvere, una serie di indagini di laboratorio e di *imaging* oltre il fabbisogno. È nata così la "medicina difensiva" che costa al Paese circa 13 miliardi di euro l'anno. Risorse sprecate che potrebbero servire a migliorare la qualità dell'assistenza.

Carmelo Nicolosi

Zapping

IL SONNELLINO AIUTA IL BAMBINO NELL'APPRENDIMENTO

Dormire, fare anche solo un bel riposino, è vitale per l'apprendimento del bambino: senza sonnellino per bimbi, anche di 6-12 mesi, è impossibile imparare nuove cose.

Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences* e condotto da **Jane Herbert**, psicologa all'University of Sheffield in Gran Bretagna insieme a colleghi tedeschi dell'università Ruhr Bochum.

Gli esperti hanno coinvolto nel lavoro 216 bimbi di 6-12 mesi, facendoli giocare con delle marionette, mediante le quali i bimbi potevano imparare tre cose nuove. È emerso che quando i piccini giocavano coi pupazzi prima di dormire, il giorno dopo ricordavano molto meglio le tre azioni apprese attraverso le marionette. Invece, se non dormivano nelle ore successive al gioco, l'apprendimento degli stessi 'esercizi' di fatto non avveniva. I risultati suggeriscono che potrebbe essere un buon esercizio per il bambino ascoltare le letture dei genitori prima della nanna. Z



ABA, ANORESSIA, BULIMIA, OBESITÀ...



Tra dicembre e gennaio, con la scusa delle feste, abbiamo fatto tutti delle grandi abbuffate. C'è qualcuno che invece non ha toccato più cibo del solito: sono i tre milioni e oltre di persone anoressiche (donne e uomini) che si contano nel nostro Paese. Lo sa bene (anche per averlo vissuto sulla propria pelle)

Fabiola de Clercq, che oltre vent'anni fa (subito dopo il successo del suo primo libro "Tutto il pane del mondo") ha fondato l'Associazione ABA per lo studio e la ricerca su anoressia, bulimia, obesità e disturbi alimentari, dal 2002 diventata Fondazione. «Cibo, corpo, peso: questi i tre elementi su cui si concentra, in modo ossessivo, per 24 ore al giorno, il pensiero di chi è anoressico o bulimico (le due fasi si alternano): stimiamo, infatti, che il 60% delle donne, dopo un periodo iniziale di digiuno, passa a ingurgitare di tutto, per poi vomitarlo».

ABA è il luogo giusto per chi vuole uscire dal dramma dell'anoressia. L'approccio principale è basato sulla psicoterapia. «Anche se negli ultimi anni – informa la presidente di ABA – ci siamo resi conto che è corretto seguire anche i genitori, anche se a parte, con l'aiuto di terapeuti specializzati nel sostegno alla famiglia. L'obiettivo principale non consiste tanto nel riprendere un'alimentazione normale, quanto piuttosto nell'individuare le cause, in genere legate alla storia familiare, in particolare alla figura materna, e nel riuscire a tirar finalmente fuori le emozioni, incanalandole in un nuovo percorso».

Se da un lato continua a scendere l'età delle bambine che rifiutano il cibo, dall'altro si assiste a donne che, a 50 anni e oltre, entrano nel tunnel di questa patologia. L'allarme è ben lungi dal rientrare, e anche per questo è fondamentale ricorrere solo a centri e persone competenti. Proprio come ABA, che è presente a Milano, Roma, Ancona, Bologna, Cosenza, Napoli, Potenza, Venezia. ■

SAPERNE DI PIÙ

ABA, PER LO STUDIO E LA RICERCA SU ANORESSIA, BULIMIA, OBESITÀ E DISTURBI ALIMENTARI

Sede: via Solferino 14, 20121 Milano
Tel. 02. 6597440. Numero Verde: 800. 165616
info@bulimianoressia.it www.bulimianoressia.it

LIBRI DI ARIANNA ZITO

VITALITÀ AL VISO



Quando si sorride sono circa 16 i muscoli del viso che si attivano. Dovremmo riflettere e cercare di sorridere di più non solo per attivare, nel nostro cervello, le specifiche aree dedicate al piacere, ma anche per distendere i tratti del nostro viso e migliorare sensibilmente il suo aspetto.

Con il manuale **Vitalità al viso** della fisioterapista finlandese **Leena Kiviluoma** impareremo la metodica **MimiLift Facial MuscleCare** sviluppata, appunto, dalla stessa autrice.

«I muscoli del viso – si legge – possono essere trattati proprio come gli altri muscoli del corpo». E questo libro (**Nuova Ipsa editore, pagg.184, € 24,90**), presenta un programma composto da precise tecniche di stretching e di massaggio e da esercizi di rilassamento e rafforzamento mirati ai muscoli mimici e masticatori. Particolare attenzione è, infatti, dedicata alla mascella «dove spesso si accumula la tensione». Queste tecniche, oltre a promettere una riduzione delle rughe del viso, risollevare i lineamenti, prevenendone l'afflosciamento, sono – inoltre – mirate a correggere e, in alcuni casi eliminare, alcuni problemi quali, ad esempio, il digrignamento dei denti. Le tecniche sviluppate

da Leena Kiviluoma, poi, «stimolano» l'attività dei fibroblasti della pelle, supportando la produzione del collagene naturale e dell'elastina. MimiLift Facial MuscleCare stimola la circolazione sanguigna dei capillari del viso. Il miglioramento della circolazione, aumenta l'apporto di ossigeno e di nutrienti per il rinnovamento delle cellule della pelle. Il risultato è – assicura l'autrice – una pelle gio-

vane e luminosa. Sono lontani i tempi in cui la grande attrice Anna Magnani diceva ai truccatori: «Lasciatemi tutte le rughe. Ci ho messo una vita a farmele». ■



DIVERSAMENTE GIOVANI

INTERNET E BENESSERE PSICOFISICO

**Mario Barbagallo**

Professore Ordinario
Direttore Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo

Le persone socialmente attive sono più sane, più felici e vivono più a lungo. L'utilizzo di Internet è un nuovo mezzo che facilita la partecipazione sociale degli anziani. Lo scorso anno, oltre un italiano su due, ha usato Internet e, fra i nuovi utilizzatori, il gruppo che è aumentato di più è stato quello degli anziani ("silver surfer", navigatore d'argento), ma fino a 76 anni.

L'uso del Web, infatti, crolla negli anziani *over75*. La barriera che rende ancora complicato a questa fascia di *old-old* di avvicinarsi a Internet è soprattutto la difficoltà a imparare le nuove tecnologie, come mostrato dal progetto europeo Ages 2.0 ("Incoraggiare e guidare la partecipazione degli anziani tramite i social media"), terminato recentemente e che ha coinvolto anziani italiani e inglesi tra 60 e 95 anni.

Gli anziani sono stati addestrati all'utilizzo del Pc attraverso la tecnica *Easy Pc* (Computer Facile) da assistenti sociali specializzati e monitorati i progressi su relazioni sociali, l'alfabetizzazione informatica e la salute. È stato loro insegnato a usare la posta elettronica e i social Skype e Facebook.

Il progetto ha dimostrato che, con addestratori specifici e dotati di pazienza, anche i più anziani, possono usare le nuove tecnologie.

Gli anziani usano Skype o Facebook per comunicare con amici e parenti e ritrovare (o incontrare) amici. Il progetto ha mostrato che si sentono meno soli e mostrano un migliore benessere psicofisico.

Un'altra ricerca della University of Western Australia, pubblicata sulla rivista *Plos One*, ha mostrato che il rischio di declino cognitivo è ridotto del 40% negli anziani che usano Pc e Internet. Il Web non è solo un luogo utile per socializzare e sentirsi meno soli, ma anche per rimanere indipendenti, attraverso i siti che ospitano servizi per i cittadini, dove si possono trovare informazioni anche in ambito finanziario e turistico. I figli e i nipoti dovrebbero aiutare i loro cari anziani insegnando loro, con pazienza, a connettersi alla Rete. ■

BAMBINI

LA BALBUZIE IN PEDIATRIA

**Giuseppe Montalbano**

Pediatra di famiglia

La balbuzie è un disturbo verbale che impedisce il fluire normale delle parole, creando un disagio per chi ne è affetto, sia in termini di autostima che di comunicazione relazionale. Dai dati emersi da un recente congresso di logopedisti risulterebbe che in Italia i balbuzienti siano circa un milione e, di questi, circa 250 mila sarebbero bambini. L'età maggiormente interessata, tra i 30 ed i 36 mesi, è quella in cui il bambino acquisisce una capacità verbale che lo porterà a un linguaggio via via più ricco e più maturo. Nella realtà dobbiamo considerare una fase dello sviluppo verbale in cui la presenza della parola balbettata non deve far etichettare il bambino come balbuziente, semmai deve essere intesa come una fase di transizione in cui, sia per una immaturità espressiva, sia per un eventuale difetto dell'apparato fonatorio e/o per altre cause quali, per esempio, un atteggiamento troppo ansioso dei genitori che vivono il fenomeno come una vera e propria patologia. In ogni caso, nella stragrande maggioranza dei casi, si risolve spontaneamente, senza le necessità di medicalizzare il bambino, anzi creando attorno a lui un clima disteso e non iperprotettivo.

Quali le cause della balbuzie? Esistono varie teorie e, di conseguenza, vari approcci terapeutici. I logopedisti tendono a considerarla come un disturbo della parola e indicano nella precocità del trattamento la via corretta per ottenere risultati positivi. Gli psicologi lo considerano più un disturbo comportamentale causato da squilibri emotivi che, con il passare degli anni, viene aggravato dalla presa di coscienza della difficoltà comunicativa e relazionale. I pediatri, infine, si pongono, in una posizione intermedia: si effettua un'anamnesi sia del soggetto che della famiglia, si indaga se ci sono altri soggetti affetti da balbuzie (anche se sino ad oggi non ne è stata dimostrata la ereditarietà) e, se necessario, ci si avvale della consulenza di altre figure professionali, quali appunto lo psicologo ed il logopedista. Concludendo, possiamo affermare che non tutti i bambini che balbettano sono destinati a diventare balbuzienti, che dalla vera balbuzie si migliora in maniera eccellente se si inquadra e si imposta correttamente un adeguato trattamento e che, verosimilmente, il nostro Sistema Sanitario Nazionale in questo campo... balbetta parecchio! ■



PET THERAPY



Per “Pet Therapy” si intendono le attività e le “terapie dolci” basate sull’interazione uomo-animale che abbiano capacità di dare supporto e integrazione alle tradizionali terapie mediche e neuropsicologiche che vengono impiegate per la riabilitazione di pazienti affetti da differenti patologie. Scopo e obiettivo finale del suo impiego è il miglioramento della qualità della vita del paziente e quindi l’ottenimento di benefici dal punto di vista del suo stato cognitivo, psicosociale, fisico, comportamentale ed emotivo. Si tratta quindi di una co-terapia che non può essere attuata singolarmente e non che è fine a se stessa, ma necessita il coordinamento di diverse figure mediche e riabilitative che possano rendere più semplice e prolifico il lavoro sul paziente. La presenza di un animale (il cane è ritenuto per eccellenza quello più adatto e propenso a svolgere questo tipo di attività), permette di stabilire e rafforzare – sfruttando l’instaurarsi di un rapporto emotivo – la comunicazione paziente-animale-medico al fine di stimolare la partecipazione attiva del paziente stesso. Numerosi studi hanno dimostrato che possedere un animale domestico che circola per casa aiuta a migliorare lo stato psicologico dei familiari conviventi; c’è però da sottolineare la sostanziale differenza tra il rapporto con il proprio animale d’affezione – in cui la relazione reciproca che si instaura è assolutamente spontanea e non ha alcuno scopo nell’ottenere risultati specifici con finalità terapeutiche, in quanto il rapporto stesso che si instaura è considerato l’unico esito piacevole che si vuole ottenere – e quello che si instaura all’interno di una sessione di Pet Therapy tra il paziente e l’animale dove, invece, l’incontro nasce in modo non casuale e ha l’obiettivo di contribuire, sfruttando una relazione non spontanea, al miglioramento della terapia che può tradursi in un conseguenziale miglioramento psicofisico e sociale della persona affetta da patologia.

Il concetto in generale quindi di Pet Therapy non può, ovviamente, ridursi alla semplice unione di animale e – per esempio – bambino autistico, ma è qualcosa di molto più complesso, che viene espresso ancor meglio nelle definizioni di “Interventi Assistiti dall’Animale” che si suddi-



vidono nello specifico in “Attività Assistite dall’Animale” (AAA), “Terapie Assistite dall’Animale” (TAA) e “Educazione Assistita dall’Animale” (EAA).

Le Attività Assistite dall’Animale sono caratterizzate da sedute con carattere ludico-educativo che hanno il fine di apportare miglioria alla vita delle persone a cui sono rivolte. Gli ambienti dove tali attività vengono svolte possono essere di diverso genere ed è fondamentale e imprescindibile la presenza, oltre che del soggetto o di un gruppo di soggetti con disturbi, di un operatore specializzato in ambito umano e del conduttore con il proprio animale.

Le Terapie Assistite dall’Animale hanno invece un obiettivo specifico e mirato che vuole essere raggiunto con l’ausilio di questi interventi. In ogni incontro vi è la costante presenza di una figura professionale che dovrà essere sempre la stessa e che abbia, nell’ambito dell’esercizio della sua professione, un’esperienza specifica nel campo. Le TAA, di volta in volta documentate e valutate in successiva analisi, hanno l’obiettivo di favorire il miglioramento delle funzioni fisiche, sociali, emotive e cognitive e possono essere, anch’esse, effettuate individualmente o in gruppo in diverse strutture.

L’Educazione Assistita dall’Animale, infine, ha anch’essa obiettivi predefiniti e nello specifico tutto ciò che aiuta a migliorare le funzioni cognitive del soggetto. Gli incontri si svolgono sempre sotto l’attenta osservazione di un professionista in ambito educativo quale ad esempio un insegnante, un pedagogo, un educatore professionale o uno psicologo. ■

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



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.