

Tacchi a spillo? Scarpe a punta? Scomodità e danni al piede

Vista, bene prezioso

Attenzione a quella dei bambini

Allergia alle arachidi?

Studio inglese stravolge linee guida

Salute nei parchi

Formazione e informazione

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



La ladra di ossa

Occorre più cultura in merito all'osteoporosi



di Carmelo Nicolosi

“Ladra di ossa”. Mai una definizione fu più adatta per descrivere una malattia tra le più incidenti e devastanti: l'osteoporosi. Agisce subdolamente, senza che la persona se ne renda conto. Colpisce più le donne degli uomini, rendendo l'ossatura fragile, pronta alla rottura per un semplice trauma o, nei casi più gravi, senza causa esterna.

Il professore **Giancarlo Isaia**, presidente della Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e malattie dello scheletro, la definisce una malattia furba, silenziosa, ladra, che agisce con destrezza, senza che il soggetto che ha preso di mira ne abbia contezza.

Ferdinando Silveri, vicepresidente del Comitato scientifico della Federazione italiana osteoporosi e malattie dello scheletro, ha coniato un'adatta definizione: “La malattia dei paradossi”. Sì, proprio dei paradossi, perché è una patologia dai grandi numeri (5 milioni solo in Italia), dagli altissimi costi economici e sociali, apportatrice di deleterie conseguenze sull'autonomia della vita, una strada diretta verso l'invalidità, eppure ancor oggi sottovalutata e, spesso, addirittura ignorata. Eppure, l'osteoporosi si può prevenire e combattere.

Ben venuta, allora, la campagna informativa “Storia di una ladra di ossa”, promossa da due società scientifiche, la Siommms e la Fedios, con il contributo incondizionato di MSD Italia.

Tanti consigli per gestire la malattia e prevenirla. Ancora un bravo a Silveri che ha avuto il coraggio di gridare basta! Di sostenere che è arrivato il momento di scuotere le coscienze e cambiare la cultura o, meglio, l'ignoranza che circonda la patologia.

La parola d'ordine nella terapia preventiva, sia primaria, sia secondaria (dopo una prima frattura) deve essere appropriatezza. In

un momento di ristrettezze economiche va fatta un'accurata selezione dei soggetti da trattare per utilizzare al meglio le risorse del Servizio sanitario. In prima linea, dovrebbero essere posti in cura i soggetti più a rischio di frattura, in particolare di femore, dato che rappresenta la sede più temibile: 20% di decessi entro un anno dalla frattura, perdita di autonomia nel 30% dei casi, costi sociali elevatissimi, causa dell'80% degli accessi nelle case di riposo. E qui sorge un problema non da poco e che pare di difficile soluzione. Allorché viene dimesso un paziente con frattura di femore o altra sede a causa dell'assottigliamento osseo, sarebbe corretto metterlo in trattamento. Sapete a quanto ammontano i soggetti seguiti bene, ai quali è stata assegnata una cura post-intervento? Ad appena il 13%. E invece, si sa, che un fratturato non messo in terapia va incontro ad una nuova frattura. Come non essere d'accordo col professore **Davide Gatti**, docente di reumatologia all'università di Verona, quando afferma che il parametro di una buona sanità, l'indicatore di una buona politica clinica, passa da cure appropriate ospedaliere nel post-frattura. E parla di una formula terapeutica “due in uno” (alendronato-colecalciferolo) una compressa una volta la settimana. Si può fare. Per Gatti, la terapia deve essere oltre che efficace, facile da gestire, sennò il rischio di abbandono è molto alto e le conseguenze molto serie.

Ogni anno, in Italia, si verificano circa 85.000 fratture di femore per un costo diretto di un miliardo di euro. Per trattare tutti i fratturati di femore ed evitare ricadute, è stimata una cifra che si aggira sui 18 milioni di euro (0,18% della spesa farmaceutica nazionale). Il risparmio stimato per costi di ospedalizzazione, interventi, riabilitazione, sarebbe pari a 43 milioni di euro per anno, al netto del costo dei farmaci. Chi di dovere ci rifletta. ■

**Direttore Responsabile**

Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Manuela Campanelli

Adelfio Elio Cardinale

Minnie Luongo

Paola Mariano

Emanuela Medi

Giovanni Merlino

Giuseppe Montalbano

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)

6

Allergia alle arachidi?Stravolte le attuali linee guida
di Paola Mariano

9

La schiena fa male?Attenti a occhi e denti
di Manuela Campanelli

10

BambiniCome preservarne la vista
di Cesare Betti

13

GinsengAvamposto della medicina cinese
di Adelfio Elio Cardinale

15

Quando l'occhio diventa "secco"

L'importanza del "film lacrimale"



16

Salute nei parchiFormare e informare.
L'iniziativa di AZ Salute

18
Aderenza terapeutica
Un problema da risolvere



20
Bisogni o desideri
Un passaggio pericoloso
di Giovanni Merlino



22
Scarpe sbagliate
Il piede non perdona...
di Cesare Betti



25
Luce blu
Attenti ai suoi effetti...



29
Vegetariani e vegani
La rinuncia alla "piramide verde"
di Emanuela Medici



IERI E DOMANI

27 **Carenza di magnesio negli anziani**
di Mario Barbagallo

Occhio alla vista dei bambini
di Giuseppe Montalbano

ASSOCIAZIONI

28 **ANT**
Assistenza domiciliare
di Minnie Luongo

LIBRI

Guerra e pace sul pianerottolo
di Arianna Zito



Allergia alle arachidi

Stravolte le attuali linee guida

Le "nocioline" in dieta al quarto mese di vita



di Paola Mariano

L'allergia alle nocioline, disturbo in aumento tra i bambini, si può prevenire introducendo le arachidi molto presto nella dieta del bambino, già durante lo svezzamento dal quarto mese in poi.

Lo rivela un importante lavoro pubblicato sul prestigioso *New England Journal of Medicine* che manda in pensione, dunque, l'idea opposta finora in voga e molto seguita dai pediatri la quale recita che per prevenire l'allergia alle arachidi sia meglio non introdurle precocemente nella dieta dei bimbi, quanto meno per i bimbi che sono ad alto rischio di sviluppare l'allergia in quanto già risultati allergici all'uovo o che soffrono di eczema.

La ricerca è stata condotta su oltre 600 bimbi di 4-11 mesi, ed è stata anche presentata al meeting annuale dell'Accademia Americana di Allergologia, Asma e Immunologia che si è tenuto quest'anno a Houston in Texas.

La ricerca è stata coordinata da **Gideon Lack**, allergologo pediatra del King's Col-

lege di Londra. Si tratta di uno studio senza precedenti che potrebbe portare presto a modificare le raccomandazioni pediatriche attualmente in uso sull'introduzione delle arachidi nella dieta del bebè.

L'allergia alle arachidi è un fenomeno in crescita: negli ultimi dieci anni il numero di casi di questa allergia è raddoppiato nel mondo occidentale.

La sperimentazione capitanata da Lack ha preso le mosse da un'osservazione epidemiologica: l'allergia alle nocioline è una condizione rarissima tra i bambini che vivono in Israele che mangiano questa frutta secca sin da quando sono piccini. Invece, tale allergia è ben più frequente nei bimbi residenti in Gran Bretagna, ma di discendenza israeliana e quindi geneticamente affini a quelli che vivono in Israele.

La differenza tra questi bimbi è che quelli residenti nel Regno Unito non mangiano nocioline da piccoli perché la prassi oggi corrente nel mondo occidentale è di far evitare il consumo di arachidi quando il bimbo è molto piccolo. Quindi, nota Lack, ➤

Zapping

SEMAFORO ROSSO E PIÙ SMOG NEI POLMONI

È quando si è fermi ad un semaforo rosso che si respira più smog. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Atmospheric Environment*, il particolato (particelle inquinanti emesse dagli scarichi dei veicoli) presente nell'aria agli incroci gestiti da semafori è 29 volte più concentrato. Insomma, ai semafori lo smog è tale che un automobilista, per esempio, vi respira un quarto di tutti gli inquinanti atmosferici cui complessivamente è esposto lungo l'intero tragitto da lui percorso in auto. La ricerca è stata condotta all'università britannica di Surrey. Il consiglio degli esperti è di tenere chiusi i finestrini della vettura mentre si sosta al semaforo e di non appiccicarsi al veicolo davanti, ma di mantenere un'adeguata distanza dalle altre macchine in fila. Z



► l'allergia è rara tra i bimbi israeliani che consumano sin da piccoli arachidi e diffusa tra coetanei di analoga discendenza israeliana, ma che non hanno consumato arachidi da piccoli. Ed è per questo che i ricercatori sono andati a confrontare due schemi opposti di svezzamento. Nel primo, i bimbi non dovevano assolutamente mangiare noccioline; nell'altro, al contrario, già al quarto mese di vita e per tutto lo svezzamento nella dieta dei piccoli era introdotta la proteina delle noccioline.

Tutti i bimbi sono stati tenuti sotto osservazione con controlli medici periodici fino al compimento del quinto anno di vita. È emerso che quelli che dai 4 mesi in poi avevano consumato noccioline (6 grammi di proteina a settimana) presentavano un rischio di divenire allergici ridotto dell'81%, rispetto ai coetanei cui invece la proteina non era stata proposta durante lo svezzamento.

In altri termini, solo all'1,9% dei bimbi nella cui dieta sono state introdotte le noccioline, già durante lo svezzamento, è stata poi diagnosticata l'allergia a 5 anni, contro il 13,7% dei coetanei nella cui dieta le arachidi erano totalmente bandite durante lo svezzamento (strategia di evitamento).

Lo studio continua perché bisogna capire se l'allergia può insorgere in un secondo tempo in questi bimbi che ormai hanno superato i 5 anni e che sono ancora sotto osservazione.

Lo studio ha una portata notevole sulle raccomandazioni pediatriche durante lo svezzamento. C'è da chiedersi se la stessa strategia di introdurre il cibo molto presto nella dieta del bambino in corso di svezzamento possa essere utilizzata anche per altri alimenti legati anch'essi ad allergie.

Pensiamo ad esempio all'intolleranza al glutine, la proteina del grano, malattia meglio conosciuta come celiachia e anch'essa in aumento nel mondo occidentale. Anche per la celiachia sono stati pubblicati di recente studi simili a questo sulle arachidi per vedere se nello sviluppo dell'intolleranza abbiano una qualche influenza le tempistiche di introduzione del glutine nella dieta dei bebè che sono considerati ad alto rischio di sviluppare la celiachia. ▼



LA DIETA MEDITERRANEA PROTEGGE I DIABETICI

La dieta mediterranea riduce il rischio di morte dei diabetici. È il risultato di una ricerca condotta presso l'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico Neuromed su circa duemila persone reclutate nell'ambito dello studio Moli-sani e pubblicata sulla rivista *European Journal of Preventive Cardiology*.

I diabetici sono persone ad elevato rischio cardiovascolare, per i quali il regime alimentare gioca un ruolo cruciale nella gestione della malattia.

«Dal nostro studio – spiega **Marialaura Bonaccio** del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione Neuromed – è emerso che chi aderisce in modo soddisfacente alla dieta mediterranea ha un rischio di morte ridotto di oltre un terzo per qualsiasi causa, in particolare per quelle cardiovascolari».

Gli esperti hanno anche stilato un sorta di classifica dei cibi appartenenti alla piramide alimentare mediterranea che maggiormente garantiscono protezione contro la mortalità nel diabetico. Ciò che è emerso è che l'alcol bevuto con moderazione, il consumo elevato di verdura e frutta e – solo se in quantità contenute - latticini e carne, sono gli alimenti che più contribuiscono all'effetto protettivo della dieta mediterranea. Z



Allergia alle arachidi

Linee guida stravolte



▼
Ad esempio, un recente lavoro italiano pubblicato sul *New England Journal of Medicine* mostra che ritardare l'introduzione del glutine nella dieta di bambini ad alto rischio di celiachia non aiuta a prevenire la malattia. I dubbi sulla strategia più idonea da adottare per prevenire l'insorgenza di allergie restano e per risolverli servono ulteriori studi e passerà tempo prima che raccomandazioni e linee guida dei pediatri saranno aggiornate su questo fronte; certo è

che negli ultimi anni è stato un susseguirsi di pubblicazioni scientifiche che dimostrano che "evitare" al bambino il contatto con potenziali allergeni sia tutt'altro che positivo per la sua salute. In altri termini, tenere il bambino sotto una "campana di vetro" potrebbe compromettere il corretto sviluppo delle difese immunitarie, come la cosiddetta "teoria dell'eccesso di igiene" insegna e, quindi, aumentare il rischio di allergie. ■

Zapping



CARLO PAVONE ALLA DIREZIONE DELL'INTERNATIONAL SCHOOL OF UROLOGY AND NEPHROLOGY

Il professore **Antonino Zichichi**, Direttore della Fondazione e Centro per la Cultura Scientifica "Ettore Majorana" di Erice, ha nominato il professore **Carlo Pavone** direttore dell'International School of Urology and Nephrology istituita presso la suddetta Fondazione. Carlo Pavone è direttore dell'Unità operativa complessa di Urologia del Policlinico di Palermo, direttore della Scuola di Specializzazione in Urologia, nonché referente per l'Indirizzo di Scienze Urologiche del dottorato di Ricerca in Medicina Cardiovascolare e Biotecnologie Chirurgiche ed Urologiche dell'Ateneo palermitano.

Pavone succede al professore **Vito Pansadoro**, già Primario del reparto di Urologia degli Ospedali CTO, San Camillo, San Raffaele e San Giovanni, tutti con sede a Roma, e attuale presidente della Fondazione Vincenzo Pansadoro per la ricerca Uro-Oncologica, e alla professoressa **Cora Sternberg**, attuale direttore del reparto di Oncologia Medica dell'Azienda Ospedaliera San Camillo e Forlanini a Roma che, a loro volta, si erano avvicinati al fondatore della Scuola, il professore **Michele Pavone-Macaluso** (Premio "Willy Gregoire Medal" nel 2013, il "Nobel" dell'Urologia europea). La International School of Urology and Nephrology è stata istituita nel 1976. Ha organizzato 15 corsi di argomento urologico, nefrologico, oncologico e di ricerca clinica, tutti di rilevanza internazionale e rigorosamente svolti in lingua inglese. Z

La schiena fa male?

Attenti a occhi e denti

Benefica la ginnastica posturale e il non stare troppo seduti



di Manuela Campanelli

Vi duole la schiena? Il dolore è persistente? Potrebbe trattarsi di una questione di postura. Ma chi penserebbe mai che dietro ci possano essere problemi dentali o oculari?

«A determinare atteggiamenti viziati della colonna vertebrale non concorrono solo le contratture muscolari, compromissioni articolari, traumi, ma anche malocclusioni dentali o una non fisiologica posizione degli occhi», dice **Alessandro Picelli**, medico fisiatra al Centro di Ricerca in riabilitazione neuromotoria e cognitiva dell'Università di Verona.

Alcuni strabismi congeniti, come quelli dovuti alla paralisi del IV o VI nervo cranico o l'esotropia, quel problema che obbliga gli occhi a guardare verso il naso, possono determinare, nei bambini, rotazioni del capo e causare, se il disturbo non viene corretto, modificazioni della postura della colonna vertebrale.

«Lo strabismo può colpire anche gli adulti. Intorno ai 50-60 anni, allorché la potenza e la sincronia di alcuni dei 12 muscoli che collaborano a tenere in asse gli occhi, vengono meno: in questi casi il capo e la colonna possono assumere posizioni viziate», dice **Jean Marc Vergati**, esperto in Chirurgia refrattiva a Roma.

Sebbene occorran ulteriori conferme dal mondo della scienza, pare che la mancata precisa chiusura delle due arcate dentali

possa provocare vizi di postura.

«Se queste non chiudono bene, proprio come una scatola con il suo coperchio, è possibile che si verifichino tensioni muscolari, causa di atteggiamenti errati della testa e, quindi, delle vertebre del collo», afferma **Laura Strohmenger**, direttore della Divisione di Odontostomatologia e prevenzione orale dell'ospedale universitario San Paolo di Milano.

Il rapporto tra i denti può essere riequilibrato nei bambini di 3-5 anni con piccoli apparecchi mobili di plastica da portare di notte, mentre negli adolescenti con apparecchi fissi a partire dai 10-11 anni.

La ginnastica posturale può essere benefica per curare un mal di schiena causato da vizi di postura. Esercizi guidati dal fisioterapista,

eseguiti davanti allo specchio e con l'aiuto di stimoli tattili e verbali, sono utili per correggere atteggiamenti scorretti.

Buoni consigli riguardano il non stare seduti troppo a lungo e alzarsi in piedi almeno ogni ora. In auto, posizionare il sedile non troppo lontano dal volante e lo schienale a 90-100 gradi. Occorre evitare di sollevare carichi pesanti e ricorrere a un supporto lombare se si svolge un'attività lavorativa che comporta il sollevamento di pesi. Ai bambini è importante non gravare la colonna vertebrale, come spesso accade, con zainetti pesanti: possono causare una postura flessa in avanti e dolore a spalle e schiena. ■



Bambini

Come preservarne la vista



L'importanza di una visita specialistica fin da piccolissimi



di Cesare Betti

Il bambino inclina la testa quando guarda, gli occhi sono rossi o hanno strani riflessi: potrebbero essere i segni di un problema alla vista. Ma non sempre i genitori sono in grado di capire subito se c'è un disturbo agli occhi. Ecco perché è importante che sia visitato da un oculista fin da piccolissimo. Individuare in tempo alcuni difetti visivi significa poterli affrontare meglio e con minori conseguenze. Vediamo con **Teresio Avitabile**, ordinario di oculistica all'università degli Studi di Catania, quando far visitare i bambini da uno specialista e quali segnali devono convincere i genitori che è necessario un consulto medico.

L'ipermetropia

È una condizione dovuta a una particolare conformazione del bulbo oculare, che è più corto del normale, per cui le immagini non vengono messe a fuoco sulla retina, ma dietro di essa. Se non corretta, tale condizione può essere causa disturbi quali debolezza visiva, eventuale comparsa di strabi-

simo convergente. Il 75% dei neonati soffre di questo disturbo che, spesso, con la crescita del bulbo oculare, si risolve da solo, altrimenti va corretto con lenti convesse.

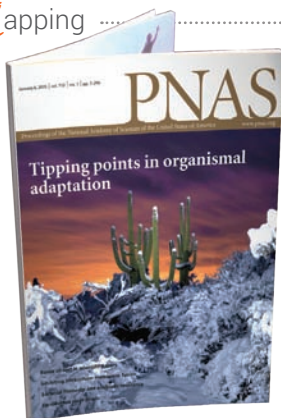
La miopia

Al contrario dell'ipermetropia, nella miopia i bulbi oculari sono più lunghi del normale, per cui le immagini vengono messe a fuoco davanti alla retina: i miopi vedono bene da vicino e male da lontano. In genere, i piccoli mostrano segni intorno agli 8 anni. Poi, la percentuale di miopia aumenta e si stabilizza nella tarda adolescenza, con circa il 20% tra gli adulti. Questo difetto si corregge con lenti concave.

L'astigmatismo

Nell'astigmatismo la cornea, la parte trasparente dell'occhio, non è sferica come di norma, ma è più curva, e come conseguenza le immagini risultano sfuocate. La malattia può essere già presente alla nascita, specie nei bambini nati prematuri, oppure legata allo sviluppo dell'occhio. L'astigmatismo si corregge con lenti cilindriche, men- ➤

Zapping



NANOPARTICELLE E ARTERIOSCLEROSI

Speciali nanoparticelle con un doppio volto possono sconfiggere l'arteriosclerosi. La dimostrazione arriva da uno studio su animali di laboratorio con malattie cardiovascolari, pubblicato sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).

Le nanoparticelle contengono molecole con due facce, una idrofila che permette loro di circolare nel sangue e una idrofoba che invece le lascia appiccicare ai grassi presenti nel circolo sanguigno. Le particelle iniettate in circolo, rallenterebbero la progressione dell'arteriosclerosi. Il lavoro è stato condotto da **Prabhas Moghe**, del dipartimento di ingegneria biomedica e biochimica della Rutgers University a Piscataway. Z



- ▶ tre l'assenza di un'azione correttiva durante la fase della crescita può portare all'ambliopia o "occhio pigro".

Lo strabismo

Chiamato anche "occhio storto", è un anomalo allineamento dei due occhi, che non sono in grado di fissare uno stesso oggetto. Ne soffre il 3% dei bambini in età scolare. Va curato subito, perché nei piccoli può essere trattato facilmente, in caso contrario può comparire il fenomeno dell'"occhio pigro". La cura prevede il bendaggio dell'occhio sano e dell'occhio strabico alternativamente con bende adesive o con filtri posti sugli occhiali, per sviluppare l'abilità visiva dell'occhio malato.

L'occhio pigro

Definito ambliopia, questo disturbo causa una ridotta capacità visiva, che può provocare riduzione nelle normali attività. È una condizione in cui il bimbo vede di meno con uno o con entrambi gli occhi. Se si interviene quando è ancora piccolo, si ha un recupero della funzione visiva grazie alla possibilità del cervello di correggere i difetti in età infantile, funzione che si perde con la crescita. Si usano lenti correttive e, se occorre, la benda sull'occhio buono, per stimolare lo sviluppo della funzione visiva, che altrimenti rimane deficitaria.

Le leuocorie

Una pupilla bianca (leuocoria) denota un'anomalia della lente, del vitreo o del fondo dell'occhio. È un segno serio che va scoperto, perché nel neonato non sempre è ben evidente, in quanto il piccolo passa la maggioranza del suo tempo a dormire. Cause frequenti sono la cataratta congenita, il retinoblastoma, il vitreo iperplastico primitivo e la displasia retinica. Poiché si tratta di disturbi molto diversi l'uno dall'altro e la loro cura è molto varia, è necessario fare al più presto la diagnosi per procedere a un'adeguata terapia.

A cosa fare attenzione

Per prima cosa, i genitori devono osservare la postura del bambino. Se è corretta, se mantiene la schiena dritta quando legge o scrive oppure se, al contrario, la piega troppo sui libri, assumendo posizioni viziate del capo (torcicollo). ▼

Zapping

GSK ACQUISISCE L'ATTIVITÀ VACCINI DI NOVARTIS

La multinazionale GlaxoSmithKline ha annunciato il perfezionamento di un accordo con Novartis in base al quale GSK ha acquisito, a livello mondiale, l'attività vaccini di Novartis (influenza esclusa) per un importo di 5,25 miliardi di dollari, creato una joint venture mondiale di primo piano nel settore Consumer Healthcare di cui deterrà una quota di maggioranza ed azioni pari al 63,5% e ceduto le proprie attività in oncologia, sempre a Novartis, per un valore aggregato di 16 miliardi di dollari. A seguito dell'accordo, GSK prevede di usare i ricavi della transazione per finanziare in toto la restituzione di capitale agli azionisti annunciata precedentemente, per un ammontare di 4 miliardi di sterline.

«Il perfezionamento dell'accordo è una grande notizia per GSK Italia che oggi unisce due storiche, grandi realtà scientifiche e industriali presenti nel Paese dagli inizi del '900, Glaxo a Verona e il polo dei vaccini di Siena, per diventare il primo gruppo farmaceutico italiano», ha detto **Daniele Finocchiaro**, palermitano, presidente e amministratore delegato di GSK Italia. Z



Daniele Finocchiaro

BambiniCome
preservarne
la vista

Verificare se il piccolo si stanca facilmente leggendo anche per poco tempo, se ha gli occhi rossi o se lacrimano, e interrogarlo sul suo tipo di visione: se dice che legge i caratteri in modo sfocato, andare dall'oculista.

Attenzione se compare mal di testa anche solo dopo mezz'ora di studio o di lettura, perché può segnalare problemi alla vista.

Quando le prime visite

La presenza di lacrimazione, bruciore, intolleranza alla luce e affaticamento visivo durante l'anno scolastico sono segni di possibili disturbi visivi. In questi casi, è necessario un controllo per individuare eventuali alterazioni da correggere con lenti appropriate.

La prima visita oculistica va fatta alla nascita, per escludere malattie congenite e poi a 3 anni, da anticipare se si hanno dubbi sulle condizioni visive del piccolo, come difficoltà a vedere, deviazione di uno o entrambi gli occhi, alterazioni del colore della pupilla.

Un terzo controllo va fatto all'inizio della scuo-

la, mentre durante il periodo della crescita, si consigliano controlli annuali, salvo diverse necessità.

Anche l'alimentazione è importante

L'alimentazione è importante ed è bene seguire diete che assicurino un'adeguata assunzione di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali.

Per la salute di retina e cristallino, sono essenziali le vitamine antiossidanti A, C ed E, presenti nelle verdure a foglia verde (spinaci, prezzemolo), frutta e noci.

Il betacarotene, sostanza che l'organismo trasforma in parte in vitamina A, è contenuto in latte, formaggi e frutta gialla (meloni, carote, albicocche e zucca).

Anche le vitamine del gruppo B, che si trovano nella carne, sono importanti, così come lo zinco e il selenio (in carne, pesce e uova).

Da non trascurare, infine, gli acidi grassi essenziali dell'olio di pesce, che l'organismo non è in grado di produrre da sé. ■

Zapping**DROGHE E INVECCHIAMENTO RAPIDO**

Un gruppo di studiosi italiani ha scoperto perché una droga molto usata, la metanfetamina, provoca un invecchiamento rapido in chi ne abusa. Secondo uno studio coordinato da **Daniele Piomelli** dell'Istituto Italiano di Tecnologia a Genova, pubblicato sulla rivista *Plos One*, la scoperta potrebbe suggerire anche nuove strategie terapeutiche *anti-aging*. «La metanfetamina è una vera peste negli USA e in molte altre parti del mondo – spiega Piomelli –. Causa estrema dipendenza e ha effetti spaventosi su tutto l'organismo. Chi la usa invecchia di dieci anni in pochi mesi. Abbiamo osservato che l'invecchiamento precoce prodotto dalla droga è causato dall'accumulo di una sostanza che si chiama *ceramide*. Bloccando la produzione di questa molecola, blocchiamo anche l'invecchiamento precoce. Uno dei farmaci che ha questo effetto potrebbe essere anche usato nell'uomo per aiutare la disintossicazione in persone dipendenti». Z





Ginseng

Avamposto della crescente espansione della medicina cinese

di Adelfio Elio Cardinale



Nel “paniere Istat” 2015 – per calcolare l’inflazione in Italia, attraverso gli indici di prezzo al consumo – è entrato il caffè al ginseng. Convalida di un’abitudine sempre più diffusa e di affermazione della medicina cinese.

Quasi un paradosso. Nell’epoca attuale, la medicina ha mostrato straordinari avanzamenti tecnici e tecnologici: nanomedicina; genetica; medicina predittiva, molecolare e rigenerativa; medicina elettronica e robotica; diagnostica per immagini morfo-funzionale con caratterizzazione tissutale, circuiti computazionali biochimici sintetici.

Eppure, si riscontra un crescente e diffuso ritorno ad antichissime pratiche plurimillenarie: massaggi, attività fisica, ginnastica, terme. Rimaste praticamente immutate dall’antichità e praticate non solamente per accrescere il benessere, ma prescritte spesso come parte integrante della terapia.

“Natura” primo medico, si potrebbe dire. Negli ultimi decenni l’umanità, inebriata dalle conquiste della scienza, si è allontanata dalla natura sfruttandola solo per poterla domare e asservire. Ma il riscoprire la saggezza della medicina tradizionale non deve significare rifiuto delle acquisizioni della biomedicina moderna.

Secondo la tradizione, il fondatore della Medicina Cinese fu l’Imperatore Shen Nong che nel IV millennio a.C. insegnò le arti dell’agricoltura, della medicina, della musica e di come domare le acque. A Shen Nong si fa risalire il grande progetto idrogeologico a cui la Cina deve la propria prosperità e, in conseguenza, lo straordinario sviluppo culturale e artistico del paese, durato più di seimila anni, seppur con alterne vicende. Sempre secondo la tradizione, la medicina si sviluppa su tre grandi linee: al Nord la *moxibustione* che consiste nello scaldare con diversi metodi i punti ed i canali in cui scorre l’energia vitale detta *Qi* (pronuncia Ci); al Centro l’agopuntura e infine al Sud le droghe medicinali, delle quali uno dei pilastri è il Ginseng. ▼



Ginseng

Avamposto della crescente espansione della medicina cinese



“Generazione Ginseng” ha titolato a tutta pagina il più importante quotidiano italiano.

Nel 1843 il botanico russo Meyer diede al ginseng il nome latino di *Panax Ginseng*, vale a dire panacea. Il nome cinese è *resheng* (pronuncia genceng), ossia “simile a un uomo” per il significato leggendario e per l’impiego in medicina.

Un antico proverbio cinese recita: “il mondo minerale ha la sua massima espressione nell’oro, il mondo vegetale nel ginseng, il genere umano nell’uomo saggio”. È appunto la saggezza che deve guidare la prescrizione e l’assunzione di ginseng. Questa radice rientra nei complementari alimentari: sostanze d’origine vegetale, minerale o animale destinate ad integrare l’alimentazione abituale.

Questi integratori alimentari spesso godono di cattiva fama, perché impiegati in maniera incongrua e non corretta, diffondendo idee false. Hanno utilità per coadiuvare e mantenere il fisiologico stato di salute e benessere.

Per descrivere le azioni del ginseng si è coniato il termine “adattogeno”: un’azione protettiva e di modulazione su tutte le funzioni di adattamento, rispetto alle

sollecitazioni e ai cambiamenti di ambiente, sia esterno che interno, con capacità di stimolo e riequilibrio generale. Agisce sul sistema nervoso centrale – con verosimili benefici effetti sulla memoria – e si ritiene che abbia effetti antiossidanti.

Non si può, comunque, sottacere che parte del grande successo del ginseng è da ascrivere ai presunti mirabolanti effetti sulla potenza sessuale e virilità.

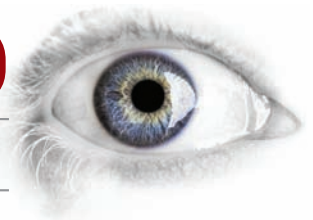
Qualificati medici europei, studiosi di medicina cinese, evidenziano i possibili effetti negativi: anticoagulante e favorente ipertensione, tachicardia, insonnia. È sconsigliato prendere dosi superiori a tre grammi per oltre un mese. Il ginseng non va assunto quanto è in corso una malattia, con febbre, cefalea, stitichezza, nausea, vomito.

È interessante ricordare che la farmacopea cinese comprende circa 5.800 voci, mentre la francese – la più vasta del mondo occidentale – ne elenca circa 1.000.

L’impiego del ginseng fa ricordare l’affermazione di un saggio. “Ci sono al mondo due categorie di individui: coloro che credono nell’incredibile e coloro che fanno l’improbabile”. ■

Se l'occhio diventa **secco**

Dà bruciore, fotofobia, sensazione di corpo estraneo



Le lacrime svolgono un'attività fondamentale per la salute dell'occhio, consentendone una lubrificazione costante. Purtroppo, quando il naturale meccanismo non funziona a dovere, l'occhio si "asciuga", fino a portare alla cosiddetta "sindrome dell'occhio secco". «I sintomi dell'occhio secco sono piuttosto tipici, si va dal bruciore oculare, alla "fotofobia", alla percezione di corpo estraneo nell'occhio, per giungere fino all'arrossamento e all'affaticamento», spiega il professore **Stefano Bonini**, direttore della Cattedra di Oftalmologia del Campus Bio-Medico di Roma. La sindrome dell'occhio secco è molto diffusa, soprattutto tra le donne, tra gli anziani e tra quanti soffrono di allergia o sono comunque sensibili ai mutamenti atmosferici, ad esempio, le giornate di vento. Ma anche navigare sul web, da computer o smartphone, leggere un e-book o, ancora, sfidare un amico al social game del momento – tutte abitudini che fanno ormai parte integrante della quotidianità dell'*uomo 2.0* – rischiano di favorire questo disturbo.

In particolare, nel caso delle donne, la sindrome dell'occhio secco colpisce con una frequenza doppia, rispetto agli uomini, a causa delle variazioni ormonali cui la donna è sottoposta. Alcuni ormoni, infatti, contribuiscono a stimolare la produzione di lacrime; profonde variazioni del profilo ormonale – come durante la gravidanza, la menopausa o, ancora, in postmenopausa, periodo durante il quale di frequente sono somministrate terapie estrogeniche – possono portare a una riduzione della produzione di lacrime naturali.

«Negli anziani, il problema si verifica soprattutto se sottoposti a trattamenti farmacologici come antidepressivi, diuretici o derivati del cortisone», osserva Bonini. Alla comparsa della patologia contribuiscono anche altri fattori ambientali, come l'inquinamento atmosferico o la permanenza in locali con aria condizionata. Questa condizione, pur non essendo grave, può incidere pesantemente sulla qualità di vita e predisporre a patologie più serie.

Nell'area dell'oftalmologia, peraltro, la ricerca dell'innovazione appare un elemento imprescindibile per lo sviluppo di nuove soluzioni terapeutiche. In questa dinamica si inserisce l'impegno del Gruppo biofarmaceutico Dompé, che, nel futuro, punta a mettere a disposizione soluzioni innovative per il trattamento della sindrome dell'occhio secco.

«Il nostro Gruppo ha deciso di focalizzarsi nella ricerca e sviluppo in ambito oftalmico, sviluppando e mettendo a punto la variante ricombinante umana del Nerve Growth Factor, molecola che è in fase di sperimentazione anche in pazienti con sindrome dell'occhio secco da moderata a severa», puntualizza **Eugenio Aringhieri**, amministratore delegato del Gruppo Dompé.

«In quest'area – aggiunge Aringhieri – stiamo lavorando per individuare nuovi trattamenti. In particolare, la *Lubricina*, un lubrificante naturalmente presente nell'organismo, è attualmente in valutazione in pazienti con occhio secco. Un ulteriore segnale di come la ricerca possa aprire nuovi percorsi terapeutici sino ad ora inesplorati».

In attesa di novità, meglio ricordare alcuni semplici consigli per ridurre i rischi. Attenzione all'inquinamento

ambientale e al fumo di sigaretta: possono influire sulla componente lipidica delle lacrime e rendere meno efficace la loro azione lubrificante. Per chi lavora in ufficio è corretto non esagerare con l'aria condizionata: si riduce l'umidità ambientale, limitando anche la quantità di liquido lacrimale. Infine, attenzione a computer, smartphone e tablet: l'eccessivo tempo trascorso davanti agli schermi e la riduzione del fenomeno dell'ammiccamento, facilita l'evaporazione del liquido lacrimale, favorendo la comparsa dei fastidi. ■



La salute nei parchi

Esempio di come fare formazione e informazione

In tutti questi anni in cui siamo in edicola, ci siamo sempre adoperati per l'attuazione di un percorso di informazione, educazione e formazione alla salute. E oggi, abbiamo creduto nell'importanza di una campagna che potesse essere diffusa nelle maggiori città italiane. Ed è nata "La Salute nei parchi" per la formazione di una "coscienza salutistica" nella popolazione fin dall'età scolare, con il sostegno incondizionato di **GSK, Pfizer, Novartis Vaccines, Roche, Sanofi Pasteur MSD**, un gesto lodevole che rientra nella sfera di solidarietà e di attenzione di queste aziende per le campagne sociali. Abbiamo realizzato un libro illustrato di 68 pagine che è stato distribuito gratuitamente, in migliaia di copie, nei Parchi di Bologna, Catania, Firenze, Bari, Palermo,



Roma, Messina, Milano. Può essere anche consultato e scaricato da www.azsalute.it.

Come è stato detto nella presentazione del lavoro, dare al ragazzo d'oggi e alla famiglia un contributo alla giusta conoscenza dell'organismo e di ciò che può nuocergli, significa porre

la base per la salvaguardia del benessere fisico e psichico dell'uomo di domani e fornire una traccia ai genitori su come agire per conservare la salute dei figli e la loro.

La Campagna la "Salute nei Parchi", promossa da **AZ Salute**, è un atto che rientra nella sanità pubblica. La trasmissione di nozioni indispensabili di igiene alimentare e comportamentale, anche ai genitori, è sembrato un mezzo idoneo per portare, non solo al giovane, cui il lavoro è dedicato, ma anche alla famiglia, la conoscenza diretta, fornita in

Zapping

IL FUMO ERODE IL CERVELLO

I fumatori che decidono di smettere potrebbero rallentare o addirittura fermare la "corrosione" della corteccia cerebrale indotta dal fumo, secondo uno studio pubblicato dalla rivista *Molecular Psychiatry*. La corteccia cerebrale si assottiglia lentamente con l'età in maniera fisiologica. Questo processo è però ampiamente accelerato dal vizio del fumo. Esperti canadesi diretti da **Sherif Karama** della McGill University di Montreal, hanno dimostrato che gli effetti distruttivi delle bionde sono almeno in parte reversibili, se si smette di fumare. I ricercatori hanno studiato 504 soggetti di 70 anni, inclusi 36 fumatori e 223 ex-fumatori e scoperto che lo spessore della corteccia dei fumatori è assottigliato molto di più rispetto a quello di coetanei non fumatori. Secondo gli autori, la corteccia cerebrale può riguadagnare un po' del suo spessore se si perde il vizio e, comunque, la velocità di assottigliamento si riduce smettendo. Z

LA DIETA VEGETARIANA RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO DEL COLON-RETTO



Seguire una dieta vegetariana riduce del 20% il rischio di cancro del colon e del retto. Lo dimostra uno studio condotto presso la Loma Linda University, in California, su circa 77.000 adulti di entrambi i sessi il cui stato di salute è stato monitorato mediamente per sette anni. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista *JAMA Internal Medicine*. Il campione è stato diviso in quattro gruppi in base all'alimentazione seguita: coloro che seguivano una dieta semi-vegetariana (che prevede un consumo di carne inferiore a una volta la settimana); chi adottava una alimentazione pesco-vegetariana (coloro che consumavano pesce ma non carne); una latto-ovo vegetariana (coloro che evitavano la carne, ma consumavano uova e latticini); e i vegani (coloro che evitano sia le carni, sia i latticini sia le uova). Il rischio medio dei vegetariani di ammalarsi di cancro del colon retto è risultato ridotto del 22%.

I pesco-vegetariani in particolare presentavano un rischio ridotto del 43%. Per i vegani e i latto-ovo vegetariani il rischio era ridotto del 16 e del 18% rispettivamente. Infine i semi-vegetariani presentavano un rischio ridotto dell'8%. Z



Roma, Giardini del Pincio - Villa Borghese



Palermo, Giardino Inglese

► modo semplice, di alcune condizioni che possono danneggiare la salute e di altre che possono aiutare a conservarla. La pubblicazione offre, anche, alcuni suggerimenti che, se applicati in momenti di emergenza, possono concorrere a salvare una vita. Scrive **Carmelo Nicolosi**, direttore di AZ Salute, nella prefazione al libro: «Da oltre 10 anni il nostro magazine, offerto in regalo alla popolazione, è impegnato, senza fini di lucro, a percorrere il fine sociale della comunicazione, dell'informazione e della formazione per il raggiungimento di un ideale: la salute nella società. Basta percorrere le corsie degli ospedali per constatare quanta sofferenza ci sia su questa terra. Se si può fare qualcosa, come si può fare, per scongiurare sofferenze evitabili, noi ci siamo. E la "Salute nei Parchi" ne è un esempio». ■



Bologna, Giardini Margherita



Catania, Villa Bellini



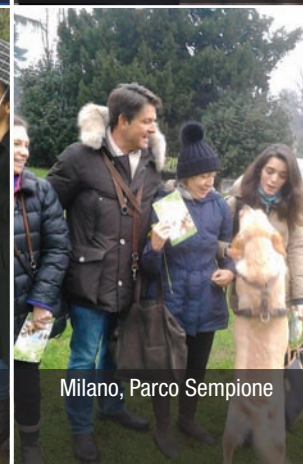
Messina, Villa Mazzini



Bari, Parco Il Giugno



Firenze, Le Cascine



Milano, Parco Sempione

Aderenza terapeutica

Un problema da risolvere

Interesse per i nuovi programmi interattivi

Le malattie croniche sono tra le principali cause di morte in quasi tutto il mondo e rappresentano un fattore di grave disabilità. Ecco perché la lotta a queste patologie sta diventando una priorità per la salute pubblica.

Il successo terapeutico nei pazienti affetti da malattie croniche è in gran parte influenzato dall'“aderenza terapeutica”, il comportamento di una persona verso un farmaco, una dieta, il cambiamento dello stile di vita.

La non aderenza alla cura farmacologica rappresenta un problema enorme, trasversale a qualsiasi forma di malattia, trattamento ed età dei pazienti. Secondo l'OMS, fino al 50% dei pazienti non assume correttamente i farmaci loro prescritti per malattie croniche. Per i tratta-

menti a lungo termine, l'aderenza inizia a diminuire già dopo i primi 10 giorni. Si stima inoltre, che solo un terzo dei pazienti aderisca completamente alle prescrizioni mediche, col rischio di complicazioni, effetti collaterali; maggiori ospedalizzazioni, farmaci inutilizzati, progressione della malattia; decessi evitabili.

Qualche dato italiano: il recente rapporto OsMed 2013, su dati 2012, riferisce che nel caso dell'ipertensione, ad esempio, una delle malattie croniche più diffuse e fattore di rischio per malattie coronariche e cerebrovascolari, l'aderenza al trattamento è del 55,10%. Anche l'aderenza alla terapia antidepressiva risulta particolarmente scoraggiante: nel 2012 soltanto il 38,4% dei pazienti trattati con un farmaco antidepressivo risultava aderente alle prescrizioni mediche. Nel caso poi delle sindromi ostruttive respiratorie il dato è del 14,30%. Gli interventi più validi che sono riusciti a monitorare e migliorare l'aderenza al trattamento farmacologico hanno sfruttato soluzioni tecnologiche: dal semplice messaggio sms, alla comunicazione online, a ➤



Interactive Monitoring Service

Interactive Monitoring Service è un nuovo programma di monitoraggio integrato, sviluppato dalla FB Communication in collaborazione con la Università di Ferrara e un *board* scientifico internazionale per incentivare l'aderenza alla terapia farmacologica. Si tratta di un sistema automatico che assegna al paziente un ruolo attivo. Oltre a incoraggiare l'aderenza in ogni fase del programma terapeutico, il servizio è strutturato in modo da facilitare l'interazione tra l'operatore sanitario e il paziente e offrire un mezzo efficace ai provider di soluzioni terapeutiche per essere al fianco dell'operatore sanitario e supportarlo onde limitare il problema della mancata aderenza. Interactive Monitoring Service può essere anche un utile veicolo per raccogliere i valori di parametri bio-umorali. Per esempio: la pressione arteriosa, o la glicemia, che il paziente regolarmente monitorizza a domicilio e che tramite questo strumento può comunicare all'operatore sanitario senza la necessità di spostarsi dal proprio domicilio. ■

- soluzioni più complesse come i dispositivi elettronici che dispensano le medicine.

Lo studio EASY-IMPACT ha dimostrato che il supporto telefonico (4 chiamate da personale medico) indirizzato ai pazienti con stent coronarico (serve a mantenere aperta un'arteria coronarica dopo intervento) aumentava significativamente la percentuale di aderenza e persistenza al trattamento farmacologico. Dopo un anno, oltre il 99% dei pazienti seguiti, risultava aderente alla terapia.

Due differenti studi, invece, hanno esaminato l'uso dei messaggi sms con buoni risultati. Nella città di New York si è vista con anziani raggiunti da sms incrementasse la percentuale della vaccinazione antinfluenzale.

Tra le soluzioni tecnologiche più recenti utilizzate per incentivare l'aderenza al trattamento farmacologico, il sistema interattivo di risposta automatica (Interactive Voice Response System, IVRS). Ha dimostrato di riuscire a migliorare il grado di aderenza terapeutica dei pazienti. L'IVRS si è dimostrato di facile utilizzo e connotato da un buon rapporto costo/efficacia. Per fare qualche esempio: nel 2009 uno studio ha dimostrato l'impatto di un approccio basato sull'IVRS nel supportare l'aderenza alla terapia con statine. I pazienti che mediante IVRS avevano ricevuto delucidazioni riguardo la terapia anti-colesterolo e i possibili ostacoli all'aderenza terapeutica risultavano avere, dopo 6 mesi, un miglior tasso di aderenza al farmaco.

Altro studio ha dimostrato un incremento pari al 32% nell'aderenza al trattamento con farmaci (corticosteroidi) per l'asma nei pazienti che venivano contattati tramite IVRS allo scopo di chiarire le perplessità circa i sintomi dell'asma e l'assunzione del farmaco e favorire l'interazione con il medico, oltre a ricordare loro di farsi prescrivere il farmaco ormai vicino a esaurimento.

L'IVRS si è dimostrato anche efficace nel ridurre il tasso di ri-spedalizzazione (oltre il 50%) dei pazienti con insufficienza cardiaca congestizia, i quali avevano ricevuto messaggi vocali con informazioni sulla gestione della propria malattia e sul monitoraggio dei sintomi. ■

ZUCCHERO, ECCO QUANTO NE POSSIAMO CONSUMARE



Quanto zucchero (glucosio, fruttosio e in generale zucchero da tavola) ingerisci ogni giorno? Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) bisogna limitarne i consumi giornalieri ad una quantità inferiore al 10% dell'apporto calorico complessivo della giornata.

Sono queste le nuove raccomandazioni stilate dall'OMS riguardo ai consumi di zucchero. E non è tutto, secondo quanto si legge nelle linee guida, si raccomanda, se possibile, un'ulteriore diminuzione dello zucchero a meno del 5% dell'energia totale giornaliera (ovvero circa 25 grammi/6 cucchiaini da tè). Queste indicazioni sono suffragate da una quantità notevole di studi scientifici che indicano quanto gli zuccheri facciano male alla salute.

La raccomandazione non riguarda gli zuccheri presenti nella frutta e nella verdura fresca e quelli naturalmente presenti nel latte, ma solamente gli zuccheri (glucosio, fruttosio e saccarosio), che vengono aggiunti a cibi e bevande, e gli zuccheri presenti nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta.

Attenti dunque a tutti i cibi di produzione industriale che contengono molto zucchero nascosto: ad esempio, un cucchiaino di ketchup contiene circa 4 grammi di zuccheri e una bibita può arrivare a contenerne 40. Z



Dalla medicina dei bisogni a quella dei desideri

Malattia: dalla sfera biologica a quella tecnologica



di Giovanni Merlino

Com'è noto, tutti i medici pronunciano il famoso "giuramento" ove sono citati Apollo, Esculapio, Igea e Panacea.

Nella tradizione, Igea valorizza la natura, il corpo che va rispettato e tutelato, insomma la prevenzione o, meglio, "l'aver cura". L'altro "ramo" è rappresentato da Esculapio e Panacea (la guaritrice di tutti i mali) che cercano di correggere la natura, porre rimedio con interventi esterni e aggressivi: il "curare".

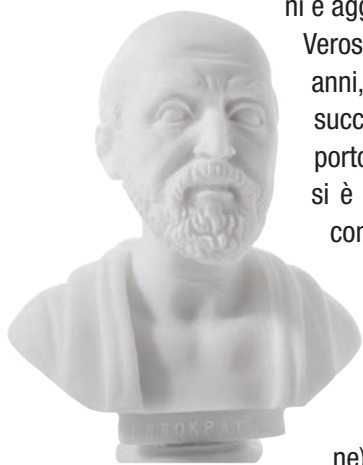
Verosimilmente, nel corso degli anni, e infervorati dagli indubbi successi su menzionati, il rapporto equilibrato tra i due "rami" si è sbilanciato a favore del secondo, "dell'intervento armato per correggere la natura".

La medicina si è sempre più "tecnologizzata", e via via si è diffusa la convinzione (o meglio l'illusione) non solo di poter combat-

tere la malattia e la morte, ma addirittura di dominarle e, in un futuro più o meno prossimo, di sconfiggerle.

Si passa, quindi, da una medicina dei "bisogni" di salute a una medicina dei "desideri". Non solo la sofferenza, ma anche i disagi e i fastidi devono trovare una adeguata risposta. Risposta che deve essere moderna e tecnologica e, quindi, farmaci ed esami diagnostici. Si pensi alla estrema "medicalizzazione" di eventi assolutamente naturali come la gravidanza, al ricorso sempre maggiore a procedure "estetiche", all'uso voluttuario di farmaci (si stima che i due terzi dei farmaci per il deficit erettile siano adoperati non da soggetti con tale patologia, ma per aumentare le prestazioni di soggetti assolutamente sani).

Si sono trasferite malattia e morte dalla propria sfera biologica alla dimensione tecnologica. Viviamo, insomma, in un'era che può definirsi di "neopositivismo medico". Insistendo sulla possibilità di un continuo miglioramento (migliore salute, vita più lunga, riduzione delle menomazioni) s'innescia quel meccanismo perverso che ge- ➤



Zapping

ULTRASUONI PER LA MALATTIA DI ALZHEIMER

Gli ultrasuoni – onde sonore molto usate in medicina, alla base di tutti gli esami ecografici – potrebbero un giorno aiutare a curare l'Alzheimer. Uno studio su topolini affetti dalla malattia, condotto all'University of Queensland di Brisbane, Australia, e pubblicato su *Science Translational Medicine*, è emerso che sparando ultrasuoni sul cervello degli animali, si attivano delle cellule immunitarie presenti nel cervello – nella cosiddetta microglia – che iniziano a ingoiare le sostanze tossiche presenti nel cervello malato (placche di sostanza beta-amiloide). Alla ripulitura del cervello segue negli animali un recupero parziale delle capacità mnemoniche perse a causa della malattia, come test di memoria spaziale hanno dimostrato. Il prossimo passo sarà quello di tentare l'uso di ultrasuoni su animali di più grossa taglia come le pecore. Z



► nera la pericolosa spaccatura tra ciò che le persone sperano e ciò che realmente possono ottenere. Da qui, il paradosso della nostra epoca: “stare meglio, ma sentirsi peggio”.

Si aggiungano, in ultimo, gli influssi sempre più pressanti esercitati sulla medicina dal “mercato”. Sicuramente “la salute non ha prezzo”, ma, altrettanto sicuramente, “ha un costo”.

D'altronde non si può dimenticare che la medicina ha come obiettivo centrale il malato, ha un carattere fondamentalmente filantropico, mentre il “mercato”, secondo una delle definizioni possibili, è un “meccanismo di scambio che pone in relazione venditori e acquirenti di un prodotto, di un mezzo di produzione o della sicurezza finanziaria”, e difficilmente, a mio modesto parere, possiamo considerare la salute esclusivamente una merce! Come si può facilmente evincere dai vari argomenti, senza alcuna presunzione solo accennati, ci troviamo in una condizione estremamente complessa e difficile ma, sicuramente, una delle cause del malessere attuale potrebbe essere costituita dalla progressiva “disumanizzazione” della medicina moderna.

Bisognerebbe, con molta umiltà, recuperare il concetto del “*to care*” (avere cura) a scapito del “*to cure*” (curare). Riscoprire tutti, sia medici che pazienti, quei valori culturali di ossessione meno marcata per il progresso medico e per l'innovazione tecnologica, minore intransigenza nel perfezionismo e nell'avversione al rischio, serena accettazione della morte e minore accanimento nei confronti dei difetti della natura umana, maggiore disponibilità ad accettare un certo grado di dolore e sofferenza come normali senza farne sempre e comunque bersaglio della medicina. Il percorso da compiere è senz'altro lungo e difficile ma mi sento di fare mio l'augurio di un editoriale del *British Medical Journal* in cui si auspica un'epoca in cui “i risultati terapeutici saranno migliori, i servizi sanitari usati con maggiore proprietà, i pazienti più soddisfatti e meno inclini a fare denunce...”.

“*Gli uomini pensano e impazziscono in branco, ma recuperano la ragione solo lentamente e uno a uno*” (Wheen). ■

TV PRIMA DEI 2 ANNI POTREBBE CAUSARE RITARDI DI SVILUPPO



Guardare la TV nei primi anni di vita potrebbe rallentare lo sviluppo cognitivo e motorio del bambino.

Lo rivela uno studio condotto su 150 bambini di 15-35 mesi di vita presso l'Università di Cheng Kung a Taiwan e pubblicato sulla rivista *Infant Behavior and Development*. È emerso anche che sono soprattutto nonni e babysitter a lasciare i piccoli per più tempo davanti alla televisione, mentre i pediatri raccomandano di tenere lontano dalla televisione i bambini sotto i due anni di vita.

I ricercatori hanno confrontato il grado di sviluppo di 75 bambini che vedevano la TV di frequente (per una media di 67 minuti al dì già prima di aver compiuto 2 anni) e 75 coetanei che la vedevano pochissimo o per nulla.

È emerso che guardare la TV a questa età aumenta il rischio di ritardi nello sviluppo cognitivo e del linguaggio, e anche di sviluppo motorio. L'entità del ritardo risulta proporzionale all'ammontare del tempo trascorso dai bimbi di fronte al piccolo schermo ogni giorno.

L'adulto di riferimento che si prende cura del bambino è dirimente nel determinare il tempo mediamente trascorso dal piccolo alla TV, con nonni e baby-sitter più lassisti su questo fronte, ovvero che lasciano i bimbi più tempo di fronte allo schermo. **Z**



Scarpe sbagliate?

Il piede non perdona

Le calzature devono rispettarne la forma e la funzione



di Cesare Betti

L'uso di scarpe sbagliate, che non rispettano la forma del piede, costringe le estremità ad assumere posizioni anomale in grado di causare disturbi e deformazioni. L'arma migliore per combatterli è la prevenzione: eliminare la causa del disturbo, cioè le scarpe inadeguate. Ecco che cosa ci dice il professor Mauro Montesi, coordinatore del corso di laurea di podologia all'Università "La Sapienza" di Roma e presidente dell'Associazione italiana podologi.

Punta stretta e tacchi a spillo

Se le calzature hanno la punta molto stretta e il tacco supera i 4-5 centimetri, il piede prende una posizione anomala. Il peso non viene distribuito in modo equilibrato su tutta la pianta del piede e si deforma. Ogni centimetro di tacco sposta il carico sulla parte anteriore del piede, dando origine a difetti come l'alluce valgo, un'alterazione della base del primo dito del piede, che risulta deviato verso l'esterno e, spesso, associato ad altre modificazioni, come il

dito a martello. La cura si basa su un dispositivo fatto dal podologo che agisce sul dolore, mentre l'intervento chirurgico serve a guarire definitivamente dal disturbo. Non sottovalutare mai il dolore sotto la pianta del piede, segno di peggioramento della situazione, in grado di portare ad alterazioni nelle altre dita del piede.

Pianta piccola

Quando la calzatura costringe le dita del piede ad avere una posizione "intrecciata", tra dito e dito viene a mancare il naturale spazio per il movimento e per la traspirazione. Tale situazione facilita il ristagno di sudore e la comparsa di "occhi di pernice" o di unghia incarnita.

Gli occhi di pernice sono calli che si formano tra un dito e l'altro, molli al centro per la macerazione della pelle tra le due dita dovuta al sudore. Per eliminarli, occorre rivolgersi a un podologo. Chi ne soffre deve indossare scarpe a pianta larga, per non schiacciare le dita.

L'unghia incarnita è una crescita anomala dell'unghia, che causa infiammazione ➤

Zapping



FUMARE SPINELLI DA ADOLESCENTI ERODE LA MEMORIA

Fumare marijuana da adolescenti manda in fumo la memoria, con effetti che perdurano anche nella vita adulta e di entità tanto maggiore quanto più a lungo si è fatto uso di cannabis. Lo dimostra uno studio condotto presso la Northwestern Medicine di Evanston, in Illinois, e pubblicato sulla rivista *Hippocampus*. Gli esperti hanno sottoposto un campione di giovani fumatori di cannabis a una serie di test per misurarne le capacità mnemoniche, sia di memoria a breve sia a lungo termine. I ricercatori hanno anche osservato che il consumo di cannabis è associato con anomalie nella forma dell'ippocampo, il centro neurale della memoria. La forma dell'ippocampo è risultata tanto più anomala quanto più scarsa è stata la performance dimostrata dai giovani ai test di memoria cui sono stati sottoposti. Ciò suggerisce un nesso tra le modifiche strutturali dell'ippocampo e i deficit di memoria indotti dalla cannabis. Z

- e dolore pungente. Compare a causa dell'eccessivo contatto e penetrazione dell'unghia con lo spessore della cute vicina ed è spesso conseguenza di tagli sbagliati dell'unghia, che viene eccessivamente smussata agli angoli.

Si cura con bagni in acqua ed Euclorina, due-tre volte al giorno, e pomate antibiotiche. Se entro due settimane il disturbo non guarisce, rivolgersi a uno specialista che interverrà chirurgicamente.

Comprimono la punta del piede

Quando le scarpe comprimono il piede in punta, il suo appoggio a terra si modifica e non è più in grado di compiere i naturali movimenti. Il contatto e lo strofinamento prolungato della cute con la scarpa provoca indurimenti e ispessimenti anche molto dolorosi, come calli e duroni. I calli sono formazioni giallastre e semitrasparenti con superficie irregolare o con piccole incisioni, di consistenza dura che possono andare anche in profondità. Non usare metodi "fai-da-te" per eliminarli, ma rivolgersi allo specialista. Benefici possono derivare da pediluvi quotidiani con acqua tiepida e prodotti che si acquistano in farmacia. Se invece il callo è penetrato in profondità, occorre l'intervento del podologo.

I duroni sono ispessimenti della cute poco profondi, ma estesi, presenti sotto la pianta del piede. Si eliminano limandoli la callosità, mentre in alcuni casi possono essere utili anche i plantari prescritti dall'ortopedico.

Scarpe troppo lunghe o troppo corte

Le calzature che premono troppo dietro il piede provocano uno sfregamento continuo del tallone contro l'imbottitura. Con il tempo, il movimento causa lesioni alla pelle che può interessare anche la cartilagine e l'osso sottostante.

Il calcagno prominente è un disturbo che compare camminando. Causa dolore al tallone, accompagnato da tumefazione più o meno voluminosa. Il dolore aumenta con la stagione fredda, perché la pelle, spessa e infiammata, può essere colpita da geloni e tende a ulcerarsi. Nelle forme più lievi si cura con frizioni astringenti, calze morbide di cotone senza lavorazioni e scarpe di pelle; nelle forme più serie si interviene chirurgicamente. ▼



TROPPI ELOGI DI MAMMA E PAPÀ POSSONO FAR MALE AI BAMBINI

Se i genitori si lasciano andare a troppi elogi e complimenti rivolti ai propri figli, potrebbero far loro più male che bene, accrescendone il narcisismo, ovvero un egocentrismo insano che non aiuta il bambino a crescere, ad adeguarsi alle norme, a relazionarsi con gli altri.

Lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS) e condotta da **Eddie Brummelman**, dell'Università di Amsterdam su quasi 600 bimbi di 7-11 anni.

Bambini e relativi genitori hanno risposto a questionari per capire la personalità dei piccoli, la loro tendenza al narcisismo, il livello di autostima, e il modo in cui i genitori si relazionano con loro, il tipo di elogi che gli riservano. È emerso che, se il genitore è amorevole e fa sentire al bambino che ha piacere a stare in sua compagnia, il piccolo svilupperà una sana autostima che lo aiuterà nella vita adulta. Viceversa se i genitori si sperticano in elogi eccessivi, facendo sentire unico e speciale il piccolo, questo sentirà di valere più degli altri, e quindi pretenderà un trattamento d'eccezione, con difficoltà a sostenere eventuali fallimenti, ad attenersi alle regole, accettare e riconoscere i propri errori. Insomma, diverrà un piccolo Narciso, con conseguenti difficoltà relazionali, di autostima e di empatia. Z

Scarpe sbagliate?

Il piede non perdona



Pellame troppo duro

È causa di inconvenienti allorché si usano calzature nuove o si cammina a lungo con scarpe fatte con materiali non sufficientemente morbidi. Le vesciche compaiono soprattutto sul tallone sotto forma di raccolta di liquido. Si curano proteggendole con cerotti medicati; nel caso si rompano, spalmare la zona con pomata cicatrizzante. Per prevenirle, oltre a scegliere scarpe morbide, si possono usare speciali protezioni studiate per difendere la pelle dallo sfregamento.

Le regole di base

La forma della scarpa deve essere adatta alla costituzione del piede: a pianta larga per piedi tozzi, scollata per caviglie grosse, a punta triangolare per piedi con dita lunghe. Deve aderire come un guanto, per evitare sfregamenti e contatti con le dita e in prossimità del tallone. Il tacco può essere alto solo raramente, ma non deve mai superare i 5-6 centimetri. La suola deve essere spessa, per attutire le irregolarità del suolo, e flessibile per favorire il movimento del piede. ■

Zapping



UN ITALIANO SU DIECI SI SENTE "BRUTTO ANATROCCOLO"

Fino a un italiano su 10 soffre della sindrome del brutto anatroccolo e circa la metà di questi potrebbero decidersi per un intervento di chirurgia estetica, tale è il loro disagio e il grado di non accettazione del proprio corpo. È la stima dello psicologo e psicoterapeuta **Luca Saita**, autore del libro **"La sindrome del brutto anatroccolo. Perché ci si sente brutti e come recuperare l'autostima"** (Franco Angeli), un vero percorso di comprensione di quali sono i meccanismi alla base del fatto che alcune persone si vedono brutte e poco attraenti e di illustrazione dei passaggi chiave per "riabilitare" ai propri occhi il proprio corpo (chirurgia mentale).

L'immagine corporea è qualcosa che la mente apprende nel corso del proprio sviluppo. Si fonda su immagini, etichette e punti di vista, a volte positivi a volte negativi, raccolti più o meno consciamente e nell'arco della propria vita.

Saita spiega i meccanismi mentali della percezione di sé, e offre alcuni test ed esercizi di auto-percezione corporea per iniziare ad allenare la mente a disimparare il modo in cui essa vede se stessa e il proprio corpo. Z

Attenti alla luce blu



Una radiazione luminosa che può causare disturbi anche gravi

Ore e ore trascorse davanti lo schermo di un computer o di una console, per lavoro o per gioco; molto tempo passato consultando il proprio smartphone, per telefonare, controllare le e-mail, inviare un sms; e a sera, un bel film da vedere sullo schermo da 40 o più pollici del televisore dotato di tecnologia LED o LCD. Infine, prima di addormentarsi, la lettura di un paio di pagine di un *e-book*, attraverso il proprio tablet di ultima generazione. Sembra la descrizione della giornata-tipo di un *homo tecnologicus* ma, oggi, la tecnologia cosiddetta “di consumo” ha così profondamente permeato la nostra vita che questa definizione – di certo post-darwiniana – è applicabile a un elevatissimo numero di persone, a prescindere dalle distinzioni di genere, dalle condizioni sociali e, dato particolarmente allarmante, dall’età. Sono moltissimi, infatti, i giovani o giovanissimi che trascorrono un numero esagerato di ore davanti allo schermo. La tecnologia e i dispositivi elettronici dotati di schermi sempre più grandi e luminosi, spesso utilizzati a distanza ravvicinata, non hanno soltanto impatto sulla nostra *vita*, ma anche sulla nostra *vista*.

Risulta scientificamente provato che l’esposizione eccessiva alla luce di corta lunghezza d’onda – e quindi di elevata energia (come quella solare, e quella “blu”, emessa proprio dai dispositivi quali televisori a LED o LCD, tablet, smartphone, eccetera) – può provocare molti effetti dannosi per la

salute: alcuni, possono essere definiti “semplici” disturbi: affaticamento visivo, secchezza e rossore oculare, mal di testa, fotofobia, alterazione del rapporto sonno/veglia. Altri, invece, vanno inquadrati nel contesto di vere e proprie patologie che interessano l’occhio: dalle congiuntiviti, alla cataratta, fino alla ben più temibile degenerazione maculare, che interessa la zona centrale della retina.

Proprio la luce blu e i sistemi per proteggersi efficacemente dai suoi effetti dannosi, saranno tra gli argomenti dell’incontro che si svolgerà a Palermo, il prossimo 11 aprile, nella suggestiva cornice del Castello Utveggio.

Un incontro che associa alle finalità informative, anche un importante obiettivo di beneficenza: i partecipanti, infatti, saranno invitati a donare le montature di occhiali dismessi e che, una volta ricondizionati, saranno forniti a chi ne ha necessità, ma non può permettersi di acquistarli.

Ci parla del progetto il suo ideatore, **Massimo Faustini**, responsabile tecnico di Centro Vista Sud, a Palermo. «Abbiamo pensato a un momento informativo che andasse al di là dell’evento congressuale e che potesse associare, al trasferimento delle informazioni, anche un’iniziativa concreta per consentire, a quanti non possono permettersi l’acquisto di occhiali da vista, di poter usufruire di questi basilari strumenti di correzione delle aberrazioni visive». ➤



Attenti
alla luce blu



Come si articolerà l'iniziativa?

Il giorno dell'incontro, i partecipanti porteranno le montature dismesse. La Missione Speranza e Carità di Biagio Conte, a Palermo, individuerà le persone che necessitano di un controllo della vista, che sarà effettuata gratuitamente presso Centro Vista Sud. Quindi, qualora si rendesse necessaria una correzione, realizzeremo gli occhiali, grazie alle lenti fornite, sempre gratuitamente, dalla Hoya Lens Italia».

Saranno trattati altri argomenti?

«Oltre a occuparci della "luce blu", affronteremo il tema della corretta gestione delle lenti a contatto, argomento questo che, troppo spesso, viene sottovalutato. Modalità non corrette – soprattutto sotto il profilo igienico – di cura e manutenzione delle lenti a contatto, possono generare gravissime patologie, talvolta, purtroppo, invalidanti».

Nel programma, anche uno spazio riservato all'intrattenimento...

«Abbiamo cercato di individuare un metodo che potesse facilitare la trasmis-

sione delle informazioni. Il nostro pubblico sarà composto prevalentemente da "non" addetti ai lavori, ecco perché ai momenti informativi si alterneranno momenti di intrattenimento che, di certo, anche considerando la splendida sede dell'incontro, renderanno più piacevole il pomeriggio».

Il programma prevede la partecipazione, tra i relatori, del dottore **Antonino Cuttita**, medico oculista e chirurgo, di **Anna Maria Nicolini**, Marketing manager di Hoya Lens Italia e del dottore **Timothy Albert**, direttore della "U.S. Army Health Optometry Clinic" di Livorno.

I loro interventi si alterneranno alle performance del **Coro di Voci Bianche** del Conservatorio Vincenzo Bellini, di Palermo e dell'attrice e poetessa **Sara Favarò**, oltreché all'esposizione della mostra di Illustrazioni "Che Cupola!", curata da **Rosanna Maranto** direttore artistico di "Illustramente, Festival dell'illustrazione per l'infanzia", realizzata con il patrocinio dell'Assessorato dei Beni culturali della Regione Siciliana. Tutti i dettagli sull'incontro (a cui si potrà partecipare gratuitamente, ma soltanto attraverso una prenotazione), saranno disponibili sul sito Web www.centrovistasud.it. ■



Antonino Cuttita



Anna Maria Nicolini



Timothy Albert

Zapping



GLI SPUNTINI DI MEZZANOTTE POTREBBERO FAR MALE AL CUORE

Ricercatori Usa hanno scoperto che il cuore di animali sperimentali invecchia più lentamente quando viene impedito loro di mangiare di notte. **Shubhroz Gill** e colleghi dei prestigiosi The Salk Institute for Biological Studies, a La Jolla e Università di San Diego, in California, hanno scoperto che i moscerini della frutta cui viene concesso di mangiare solamente di giorno – quando sono più attivi – dormono meglio di notte, prendono meno peso, e conservano nel tempo una migliore funzione del cuore rispetto a insettini cui è stato concesso di nutrirsi anche di notte. Secondo quanto riferito sulla rivista *Science*, gli effetti negativi dello "spuntino di mezzanotte" sulla salute del cuore osservati in questo studio potrebbero essere legati all'orologio interno dell'organismo che regola i ritmi giorno-notte. **Z**

DIVERSAMENTE GIOVANI

CARENZA DI MAGNESIO, COMUNE NEGLI ANZIANI

**Mario Barbagallo**

Professore Ordinario
Direttore Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo

Il Magnesio (Mg) è il secondo ione intracellulare più abbondante dopo il potassio ed è essenziale per la nostra salute. Interviene in moltissimi processi biologici indispensabili per la funzione cellulare. Il Mg è definito lo ione dimenticato, perché poco conosciuto. Solo l'1% del Mg si trova nel sangue ed il dosaggio di Mg sierico non sempre rispecchia la presenza di un deficit di Mg. I sintomi da carenza di Mg sono aspecifici, quali mancanza di forze, stanchezza, crampi muscolari, nervosismo, insonnia, e sono spesso ignorati. Il Mg ha anche un ruolo importante nella regolazione della pressione arteriosa e del metabolismo del glucosio. La causa più comune di carenza di Mg negli anziani è una inadeguata assunzione nella dieta. La dieta occidentale, ad alto contenuto di alimenti raffinati e scarsa in fibre (contenuta nella verdure, frutta, cibi integrali) è molto carente in Mg. Un importante studio epidemiologico americano (*Nhanes*) mostra che la assunzione di Mg diminuisce con l'età, e il deficit dietetico di Mg negli anziani è diffuso. La dose raccomandata (RDA) è 420 mg/die negli uomini e 320 mg/die nelle donne, ma negli anziani la assunzione di Mg è molto inferiore (circa 225 mg nell'uomo e 165 mg nella donna) ed il 68% non ne assume abbastanza. In Europa lo studio *SuVimax* ha mostrato dati simili (oltre il 70% degli anziani assume dosi insufficienti). Negli anziani, il deficit di Mg può essere aggravato da un minore assorbimento, da una maggiore eliminazione urinaria e da farmaci. Il Mg è un componente essenziale della clorofilla delle piante, per cui le verdure a foglia verde, come gli spinaci, sono una buona fonte di Mg. Legumi, noci, semi, cereali integrali, crusca ne contengono una buona quantità. I cibi raffinati e processati (preconfezionati, impacchettati) ne hanno un contenuto molto scarso. Il pane integrale contiene più Mg rispetto a quello di farina bianca. La Dieta Mediterranea, ricca di verdure, frutta, legumi e noci, è una buona fonte di Mg. L'acqua ha un contenuto di Mg molto variabile. Nei casi di carenza grave si può ricorrere ad integratori orali di Mg. ■

BAMBINI

GLI OCCHI DEI BAMBINI

**Giuseppe Montalbano**

Pediatra di famiglia

Gli occhi sono uno degli organi più importanti e più delicati dell'uomo e ancor di più lo sono nei bambini. Alla nascita gli occhi possono presentarsi tumefatti o con piccole emorragie della congiuntiva provocate nel passaggio del così detto canale del parto. Nessuna paura, tutto tornerà alla normalità nel giro di pochi giorni o di poche settimane. Altro piccolo problema che si presenta alla nascita o dopo qualche giorno è rappresentato dalla abnorme lacrimazione di un occhietto, talvolta anche con la formazione di una secrezione biancastra agli angoli dell'occhio: anche in questo caso nessun allarmismo: il piccolo ha una piccola ostruzione nel canale naso-lacrimale che, partendo dal lato interno del bordo della palpebra inferiore drena la lacrima nel naso, garantendo all'occhio un ambiente sempre umido che gli permette i movimenti e la sua funzionalità. Il disturbo in genere scompare nel giro di qualche mese.

Due delle domande che più frequentemente vengono poste a noi pediatri sono quelle relative all'inizio della visione matura del neonato e del colore dei suoi occhi. Per quanto riguarda la prima domanda, si è concordi nel dire che nelle prime settimane di vita il neonato ha una vista sfocata, non è capace di mettere bene a fuoco gli oggetti, tranne quelli più vicini: ecco perché una delle prime visioni che il neonato allattato al seno mette più precocemente a fuoco è il volto della mamma, perché rappresenta "l'oggetto" più vicino e quindi più visibile. All'incirca entro il 5°/6° mese la visione diventa matura ed il piccolo avrà anche la percezione completa dei colori. Per quanto riguarda il colore degli occhi, sarebbe bene non dare subito una risposta netta, ma lasciarsi sempre un margine di errore, almeno sino al 8°/9° mese di età, e questo per vari motivi. Tutto dipende dalla genetica: possiamo avere il colore degli occhi dei nostri genitori, dei nostri nonni o, addirittura, dei nostri bisnonni, per cui le possibili combinazioni sono tante. In ogni caso il colore dipende da quanta melanina c'è nell'iride: più melanina c'è, soprattutto negli strati superficiali dell'iride, tanto più marroni saranno gli occhi, tanto meno melanina c'è tanto più gli occhi appariranno blu. La mancanza totale di melanina determina l'albinismo.

Concludendo, però, mi sento di dire, sulla falsariga di quanto si diceva sul sesso dei nascituri: maschio o femmina, purché sia sano; allo stesso modo mi sento di dire: qualsiasi colore, purché l'occhio sia sano! ■

ANT, ASSISTENZA DOMICILIARE SPECIALISTICA



A breve la **Fondazione ANT** (la più ampia realtà no-profit italiana per l'assistenza medica specialistica domiciliare gratuita ai malati di tumore)

aprirà una sede anche nella Regione Sicilia. Conferma la presidente **Raffaella Pannuti**: «Dopo le nove Regioni in cui siamo presenti: Emilia Romagna, Lombardia, Veneto, Toscana, Lazio, Marche, Campania, Puglia, Basilicata, la prossima sarà la Sicilia, anche a seguito delle richieste dei nuclei di volontariato già molto attivi in questa Regione. Noi lavoriamo perché i nostri amministratori si rendano conto della necessità di creare modelli innovativi che garantiscano questo tipo di servizi per tutti. In che modo? A mio parere, mediante una proficua integrazione tra profit e pubblico».

Da trent'anni ANT ha assistito oltre 102.000 persone sofferenti; inoltre, dal 2004 la Fondazione ha dato il via a concreti progetti di prevenzione oncologica per varie patologie.



Raffaella Pannuti

La Fondazione, grazie alle sue diverse attività, ha varcato i confini italiani.

«Abbiamo ricevuto dalla Commissione Europea due *GoodPractice* a riconoscimento del ruolo di sussidiarietà, unito a quello delle figure sempre più importanti

degli psicooncologi. E siamo coinvolti nel progetto "Impact", finanziato dalla commissione Europea, che intende migliorare la qualità delle cure palliative in più ambiti».

L'impegno principale della Onlus resta, comunque, quello di assicurare al malato e ai suoi familiari, a casa, tutte le necessarie cure, di tipo ospedaliero e socio-assistenziale. ■

SAPERNE DI PIÙ

FONDAZIONE ANT

VIA JACOPO DI PAOLO 36, 40128 BOLOGNA

Tel. 051. 7190111 Fax 051.377586

info@ant.it www.ant.it

LIBRI DI ARIANNA ZITO

GUERRA E PACE SUL PIANEROTTOLO



Dalla signora armata di macchina fotografica che "immortalà" le auto che invadono la striscia parcheggio di sua pertinenza, alla dirimpettaia che, incurante del bucato altrui appena steso, cuoce sulla griglia elettrica (posizionata strategicamente in direzione del balcone con i panni ad asciugare) succulente costollette di maiale il cui "profumino" rimarrà impresso sulla biancheria appena lavata.

Storie di ordinaria vita condominiale che, se non fosse per i risvolti a volte drammatici, ci farebbero sorridere per l'insita comicità dei personaggi coinvolti.

"**Guerra & Pace sul pianerottolo**" del giornalista romano **Luciano Ragno** (Palombi Editore, pagg.189, €15,00), è un libro/reportage su storie vere di controversie nate all'interno di variegati condomini, scovate dall'autore nei Tribunali.

«Ho fatto un tuffo – scrive l'autore – nell'oceano delle sentenze di processi (in calo, la crisi scoraggia, ma fa crescere l'ira repressa), talora anche in Cassazione, per dirimere dispute su regolamenti o, prima, transitate dai verbali delle Forze dell'Ordine e sul registro del Pronto soccorso».

«L'universo di persone, fra la terrazza e la guardiola del portiere – continua l'autore – è l'universo della *Società* tutta, in chiave lillipuziana, della quotidianità, con guerra e pace, certezze e dubbi, odio e amore, illusioni e delusioni».

E, come già accennato, nei microcosmi condominiali si nascondono insidie – a volte – anche mortali. È il caso, ad esempio, della cosiddetta "angina da condominio".

«Me ne parlò anni fa – scrive Ragno – il professor Pier Luigi Prati, presi-

dente del Centro per la lotta contro

l'infarto. Nell'assemblea condominiale esistono tutte le premesse perché si crei uno stato di agitazione e, in qualche partecipante, compaia una crisi d'angina». Un libro "vivo", un'idea geniale dell'Autore. ■



Vegetariani e vegani

Il 53 per cento fa marcia indietro

La rinuncia alla "piramide alimentare verde" in un periodo compreso tra i 3 e i 12 mesi



di Emanuela Medi

Nel mondo, circa un terzo della popolazione mondiale è vegetariana o vegana. Ha scelto la "piramide alimentare verde". Ben definite le esclusioni alimentari: niente carne e pesce per i vegetariani, anche esclusione di latte, uova e derivati per i vegani. Tutti convinti? Non proprio. O, meglio, non tutti.

Una ricerca condotta negli Stati Uniti dallo Humane Research

Council (ente che si occupa della difesa degli animali) su 11 mila tra vegani e vegetariani, ha rilevato che solo una persona su cinque riesce a seguire, nel tempo, la dieta vegan. Più della metà (53%) rinuncia dopo un anno e il 30% appena dopo tre mesi. Per tutti, le motivazioni non sono salutistiche, ma di ordine psicologico ovvero "il forte senso di estraneità dal gruppo" e di "diversità" per il fatto di non consumare certi alimenti.

Tra gli italiani, la tentazione della bistecca e del barbecue rimane alta, come rimane eccessivo il consumo di carne rossa causa principale della mancata capacità delle cellule di riparare i danni dei geni e della loro rigenerazione. I cittadini americani ne mangiano 2,4 chili a testa la settimana, 1,4 chili pro capite gli italiani (per lo più si tratta di carne suina) e appena 84 grammi a testa la settimana gli indiani. Ed è l'India il paese con il più alto numero di persone che non mangia carne (30%), seguita in Europa dalla Germania.

In Italia, le persone che hanno scelto di non toccare la carne sono circa 4 milioni e solo uno su tre cambia leggermente regime mangiando pesce e limitando la carne rossa. Eppure, consensi alla dieta vegetariana arrivano anche dalle più accreditate istituzioni scientifiche come l'American Dietetic Association. La seguono tenacemente attori, atleti come tennisti, pugili, ciclisti, politici, ma anche casalinghe, studenti spinti non solo da





Vegetariani e vegani

Il 53 per cento fa marcia indietro



motivazioni etiche: non far soffrire gli animali o economiche: la carne costa più della verdura e della frutta. La dieta vegan non allarma nemmeno più tanto i nutrizionisti: se ben bilanciata può essere adottata anche perché, a differenza di anni fa, la carenze alimentari oggi non esistono più grazie agli integratori di calcio, di ferro e alla assunzione delle vitamine del gruppo B12. Così come l'assenza di proteine animali è ampiamente riequilibrata da moltissimi alimenti vegetali ad alto contenuto proteico. Esisterebbe anche un legame tra vegetarianismo e intelligenza come hanno indicato i risultati di uno studio negli anni 90 effettuato su larga scala in Gran Bretagna. Un team dell'Università di Glasgow ha verificato per un periodo di 10 anni e 20 anni, che i bambini che avevano seguito un regime alimentare vegetariano avevano mantenuto, nel tempo, un quoziente di intelligenza più alto rispetto ai coetanei carnivori. I ricercatori

ipotizzano che un alto quoziente di intelligenza contribuisca a far riconoscere i vantaggi della dieta vegetariana sulla salute come l'abitudine a non fumare, molto diffusa tra i vegani e vegetariani. Ma ipotesi a parte, invecchiare in buona salute è prioritario per tutti e per tutti i regimi e poiché è ampiamente dimostrato che tumori e malattie degenerative trovano facile innesco nelle proteine animali, ecco perché è preferibile mangiare frutta e verdura giallo-arancio ricchi di provitamina A e di colore verde scuro contenenti elevate quantità di acido folico, condite con olio d'oliva extra vergine dall'alto potere antiossidante e antinfiammatorio. E perché no? Accompagnate da un buon bicchiere di vino rosso ricco in polifenoli, tannini flavonoidi, epigallocatechine e resveratrolo, in grado di proteggere il cuore. Lo dimostrano i centenari italiani, soprattutto sardi cui spetta il primato della longevità! ■

Zapping



RISCHIO ICTUS PER CHI DORME PIÙ DI OTTO ORE A NOTTE

Chi dorme troppo potrebbe aver un maggior rischio di ictus, secondo uno studio svolto presso la University of Cambridge. Il rischio raddoppierebbe tra gli anziani che dormono più di otto ore a notte in modo persistente per molti anni. La ricerca è apparsa su *Neurology*. Gli esperti hanno studiato quasi 10.000 persone di 42-81 anni seguendone lo stato di salute per 9,5 anni. Una persona su 10 ha riferito di dormire più di otto ore per notte.

Durante gli anni di osservazione sono stati registrati 346 casi di ictus. È emerso che le persone che dormono più di otto ore a notte in maniera persistente hanno un rischio doppio di ictus. Il rischio si quadruplica tra coloro che riferiscono di essere passati dal dormire poco al dormire troppo nell'arco di soli 4 anni. Resta da capire il perché del legame tra eccesso di ore di sonno e ictus. Z

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



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.**

