

AZ

SALUTE

MENSILE DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA

Anno XI - Numero 3 - Aprile 2015

Mondo cosmesi
**Come orientarsi
tra creme, trucchi
e profumi**

Dagli Stati Uniti

Arriva la dieta che previene l'Alzheimer

L'infarto, purtroppo, è anche "rosa"

Non è soltanto un problema maschile

Epatite C

Sono in troppi a non conoscerla

www.azsalute.it



facebook.com/azsalute

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



Siamo tutti figli di Dio

Migranti affamati, spaventati, perseguitati, lasciano la vita nel "Mare Nostrum"



di Carmelo Nicolosi

I loro sogno è vivere in un Paese migliore, allontanarsi dalla paura della guerra, dai genocidi, della fame. Ma questo sogno si tramuta in morte. E nel Mediterraneo ne sono morti tanti, troppi. A fine 2014, si parla di una cifra che sfiora i 23.000, ai quali si aggiungono quelli del 2015.

L'Italia è sempre in prima fila, con costi difficili da sopportare, ed è la sola nazione che ha dimostrato umanità, con un'Europa che, invece di aiutarla, ha creato problemi di solidarietà, eticità, reciprocità. E gli orrori continuano: il *Mare Nostrum* si riempie di cadaveri, senza distinzione tra bambini, donne, uomini. Tutti lì, ad affogare. Cadaveri senza nome che galleggiano in mare, mentre la "politica dell'accoglienza" non solo lascia indifferenti i partner europei, ma trova resistenze anche in casa nostra.

Ricordiamo tutti, ma non le riportiamo per non sporcare la pagina, le frasi pronunciate dal leader della Lega Nord, Matteo Salvini, sanzionate anche dalla Santa Sede, come "posizioni assurde e frasi stupide".

San Francesco insegnava la fratellanza tra tutte le cose create. Ma in tanti, troppi, hanno scordato i suoi insegnamenti. Chi piange questi fratelli? Forse ben pochi. Perché, al caldo delle nostre case, neanche immaginiamo la loro disperazione, la loro infelicità. Si accendono momenti di sdegno, di incredulità, di fronte alle terribili immagini proposte dalle Tv ma, come spesso accade, trascorsi i momenti di indignazione, nessuno pensa più al fatto, così lontano da noi, e nessuno si chiederà il perché queste persone affrontino così tanti rischi, compresa l'eventualità di incontrare la morte, pur di lasciare quei luoghi dove, evidentemente, è impossibile vivere.

Ho sentito qualcuno dire: "Perché non restano nelle loro nazioni?". Già; ma allora perché tanti italiani, milioni di italiani, soprattutto meridionali, hanno lasciato la loro terra natia per altri continenti con solo una valigia di cartone appresso?

Fame, tanta fame, e persecuzioni non sono mancate nel nostro Paese. Eppure, ora che

in molti hanno la pancia piena e nessuna guerra sulle spalle a demolire la loro esistenza, si tralascia di valutare, di capire, il perché dello sradicamento di questi immigrati dalla loro terra. Forse, chi se ne lamenta, non ha mai sentito parlare dei "dannati della Terra": gente che, nei loro Paesi, viene torturata, stuprata, uccisa, affamata. E che tenta di tutto pur di lasciare la "terra dannata".

"Sono uomini e donne come noi, fratelli nostri che cercano una vita migliore, affamati, perseguitati, feriti, sfruttati, vittime di guerre". Parole di un grande Papa, Francesco.

Agli inizi del mese, il governo italiano e quello maltese hanno lanciato un appello agli altri Paesi europei per trovare soluzioni comuni alla situazione libica, in presenza di ciò che sta accadendo in quella nazione, causa principale dell'esodo. Ma l'Europa resta a guardare. In modo colpevole.

L'Italia per più di un anno, dall'ottobre 2013 a dicembre 2014, ha messo in opera l'operazione "Mare Nostrum". Lo scopo era quello di salvare la vita ai migranti in difficoltà e arrestare i trafficanti, in acque internazionali. Un costo che una nazione, in una situazione di crisi, non poteva permettersi a lungo. L'UE interviene e da quest'anno mette in moto "Triton" che consiste in operazioni entro 30 miglia dalla costa e pattugliamento delle frontiere. Un'operazione che non può risolvere, o quanto meno frenare, il problema delle fughe di popolazioni dalle loro terre, dalle loro case.

Qualcuno potrebbe chiedersi perché un giornale dedicato alla biomedicina e alla sanità parla di questo problema. Rispondo: perché il suo direttore è un giornalista che da anni si occupa di diseredati: dall'Africa del Nord al Sudafrica. E perché, questo giornale (per chi non lo sapesse senza fini di lucro), si sente al servizio di tutti.

Di chiunque abbia bisogno di essere informato per evitare malattie prevenibili, ma anche di chi vive il male fisico congiunto a quello dell'anima. Come gli immigrati. ■



6
Una dieta
per prevenire l'Alzheimer
di Paola Mariano

9
Microrganismi
che aiutano la salute
di Cesare Betti

12
Come orientarsi
tra creme e profumi
di Rita Caiani

14
Cuore di donna
Maggiore attenzione
di Manuela Campanelli

16
"Una malattia con la C"
Conoscerla, per evitarla

19
Amianto
e tumori in agguato
di Adelfio Elio Cardinale

Block notes
SANITÀ

Direttore Responsabile

Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Salvatore Amato

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Rita Caiani

Manuela Campanelli

Adelfio Elio Cardinale

Vincenzo Ferrantelli

Minnie Luongo

Paola Mariano

Giuseppe Montalbano

Germana Romeo

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)

20

I pericolosi parassiti

che infestano i pesci

di Vincenzo Ferrantelli



23

Depenalizzare

l'atto medico

di Salvatore Amato



24

I malati reumatici

vanno aiutati



26

"Malattia del bacio"

Cosa c'è da sapere



28

Parassiti intestinali

in cani e gatti

di Germana Romeo



IERI E DOMANI

29

**Anziani,
l'importanza
di dormire
bene**

di Mario
Barbagallo

**La
globalizzazione
della
Pediatria**
di Giuseppe
Montalbano

ASSOCIAZIONI

30

ALICE
per la lotta
all'ictus
cerebrale
di Minnie Luongo

LIBRI

Fede e malattia
di Arianna Zito



Una dieta per prevenire l'Alzheimer



Seguita scrupolosamente ridurrebbe il rischio di demenza del 53 per cento



di Paola Mariano

Alzheimer si può prevenire a tavola, adottando una nuova dieta pensata appositamente contro la demenza senile. Si tratta di un ibrido tra la dieta mediterranea e un'altra sviluppata contro l'ipertensione: si chiama MIND (mente in inglese, ma anche l'acronimo di Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (intervento nutrizionale per il ritardo neurodegenerativo) ed è stata testata con successo in uno studio pubblicato sulla rivista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, dal gruppo di epidemiologi diretto da **Martha Clare Morris** del centro medico universitario Rush di Chicago. Seguita scrupolosamente, la dieta riduce il rischio di Alzheimer del 53%, ovvero lo dimezza. Seguita in modo meno scrupoloso riduce il rischio del 35%. Secondo quanto riferito sul portale di epidemiologia dell'Istituto Superiore di Sanità (Epicentro) la demenza di Alzheimer colpisce oggi circa il 5% delle persone

con più di 60 anni. In Italia, si stima ci siano circa 500mila persone colpite dalla malattia.

La forma più comune consiste in uno stato provocato da un'alterazione delle funzioni cerebrali che implica serie difficoltà per il paziente nel condurre le normali attività quotidiane. La malattia, che resta tuttora orfana di una cura efficace, colpisce la memoria e le funzioni cognitive, si ripercuote sulla capacità di parlare e pensare e può portare anche ad altri problemi tra i quali: stati di confusione mentale, cambiamenti di umore, disorientamento spazio-temporale.

La dieta Mind è stata sviluppata tenendo conto di anni e anni di ricerca che hanno portato alla individuazione di cibi protettivi o, al contrario, deleteri per la salute del cervello. Rispetto a una normale dieta mediterranea, spiega Morris, Mind è più facile da seguire perché, ad esempio, non prevede un consumo elevato di pesce, ma alimenti semplici come verdure, cereali integrali e legumi. ➤



Zapping

IL RIPOSO, TOCCASANA PER IL "DESIDERIO" FEMMINILE

Il riposo è per lei un fondamentale "stimolante" del desiderio sessuale. Lo rivela uno studio su 171 donne. Quelle che riposano meglio godono di un maggior desiderio sessuale. Inoltre, per ogni ora in più di sonno che lei si concede, aumenta del 14% la probabilità di attività sessuale col partner. Lo studio è stato condotto da **David Kalmbach** dell'università del Michigan e pubblicato su *The Journal of Sexual Medicine*. Un sonno di qualità è stato anche riconosciuto come ottimo alleato della facilità di lei ad eccitarsi. «L'influenza del sonno sul desiderio sessuale e sull'eccitazione – spiega Kalmbach – ha ricevuto poca attenzione finora, ma questi risultati indicano che un sonno insufficiente può diminuire il desiderio sessuale e l'eccitazione nelle donne». Z



► «Questa dieta – spiega **Giovanbattista Pani** dell'Università Cattolica di Roma – prende il meglio di due approcci dietetici già conosciuti, la “Mediterranea” e la “Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La combinazione rende la dieta più varia e meno “estrema”, più tollerabile, e mette insieme vantaggi “vascolari” (dati soprattutto dalla DASH) e “metabolici” (dalla Mediterranea)».

La Mind è costituita da 15 distinti componenti dietetici, inclusi 10 gruppi di cibi “amici del cervello”: verdure a foglie verdi e altre verdure, frutta secca, frutti di bosco, legumi, cereali integrali, pesce, pollame, olio d'oliva e vino e riporta cinque gruppi di alimenti poco salutari (da consumare con moderazione): carne rossa, burro, margarina, formaggi, pasticcini e dolci, fritti e prodotti da fast food.

La dieta Mind è facile da seguire, ribadisce la Morris: si riscontrano benefici in termini di riduzione di rischio Alzheimer già in una persona che mangi almeno tre porzioni di cereali integrali, un'insalata e un'altra verdura ogni giorno, accompagnati da un bicchiere di vino, che faccia spuntini soprattutto a base di frutta secca, consumi legumi a giorni alterni, mangi pollame e frutti di bosco (specie mirtilli e fragole) almeno due volte a settimana e pesce almeno una volta la settimana.

Morris e colleghi hanno monitorato per alcuni anni la salute di 923 persone che erano già arruolate nel progetto di ricerca sull'invecchiamento tuttora in corso “Rush Memory and Aging Project” (MAP), iniziato nel 1997 e che coinvolge tantissimi residenti di Chicago. Nel corso di quasi 20 anni di studio sono stati registrati 144 casi di Alzheimer nel campione di 923 individui. Questi sono stati seguiti nel tempo per vedere quanto la loro alimentazione fosse affine a quella proposta nella dieta Mind. A ciascuno è stato assegnato un punteggio in rapporto alla tipologia di alimenti consumata. Più la dieta di ciascuno era vicina alla Mind, più alto era il punteggio ottenuto e minore risultava il suo rischio di Alzheimer. In particolare, coloro che seguivano Mind in maniera più scrupolosa, presentavano un rischio dimezzato di ammalarsi di demenza (-53%), mentre



ASTRAZENECA E HARVARD NUOVE RICERCHE SUL DIABETE

AstraZeneca ha stretto una collaborazione di ricerca quinquennale con l'Harvard Stem Cell Institute (HSCI) per adattare una tecnica che crea beta cellule pancreatiche umane da cellule staminali.

Nelle persone con diabete di tipo 1 le cellule beta vengono distrutte da una risposta autoimmune e i pazienti devono iniettarsi insulina per mantenere un normale livello di glicemia. Nel diabete di tipo 2 le cellule beta o non riescono a funzionare correttamente, oppure il loro numero si riduce.

Le cellule beta umane per la ricerca sono estremamente limitate in numero e disponibilità. Tuttavia, un team dell'Harvard Stem Cell Institute, guidato dal professore **Doug Melton** ha sviluppato una tecnica che permette di produrre quantità illimitate di cellule beta da cellule staminali pluripotenti indotte umane, generate direttamente da cellule adulte, simili negli aspetti più importanti a quelle che si trovano negli individui sani. «Siamo entusiasti – dice **Gilberto Riggi**, direttore medico di AstraZeneca Italia – del potenziale di questa nuova collaborazione con l'Università di Harvard. Il gruppo del professor Melton ha fatto un passo avanti straordinario nella differenziazione delle cellule staminali umane in cellule beta umane ed i nostri scienziati sono davvero entusiasti di lavorare fianco a fianco con la sua squadra. Sfruttando questa nuova tecnologia sarà possibile trasformare la ricerca e lo sviluppo di nuovi trattamenti nei pazienti con diabete». Z





Una dieta
per prevenire
l'Alzheimer

▼
chi era meno attento a tavola, ma comunque consumava alcuni degli alimenti consigliati da Mind, presentava un rischio di Alzheimer ridotto del 35%.

«La dieta Mind – spiega Pani – esercita i suoi effetti positivi combinando zuccheri a “basso indice glicemico” (cioè complessi, come quelli dei cereali integrali, che stimolano poco l’insulina a differenza degli zuccheri semplici dei pasticcini), grassi vegetali insaturi (olio di oliva, frutta secca) e fonti proteiche (fagioli e pollo) povere di colesterolo. Inoltre, sostanze polifenoliche (mirtili,

vino rosso) con spiccate proprietà antiossidanti. Questa dieta difende da danni vascolari e squilibri metabolici (insulino-resistenza e diabete) che rappresentano fattori di rischio per l’Alzheimer». Servirà ora un più ampio studio, cosiddetto “di intervento”, per confermare questi risultati, arruolando un nuovo campione di individui più ampio e dividendolo in due gruppi, in doppio cieco, come si fa per sperimentare un farmaco. Uno solo dei gruppi seguirà la dieta Mind per poi comparire i risultati con il gruppo che non ha seguito la dieta. ■

Zapping

**EIACULAZIONE PRECOCE
E PSICOTERAPIA: STUDIO
A PALERMO**



l'ejaculazione precoce è, insieme al deficit erettile, la disfunzione sessuale più comune, con una prevalenza intorno al 20% nella popolazione maschile tra i 20 ed i 70 anni.

Dal 2012 il professore **Carlo Pavone**, direttore dell' Unità Operativa di Urologia del Policlinico universitario di Palermo, ha avviato uno sportello di psicoterapia per supportare e seguire i

pazienti affetti da ejaculazione precoce anche dal punto di vista psicologico.

I risultati dello studio sono stati recentemente presentati dalla dottoressa **Scalici Gesolfo** a Madrid, al congresso dell'Associazione Europea di Urologia.

Lo studio ha coinvolto 270 pazienti con l'intento di analizzare l'efficacia e l'accettazione dei pazienti del trattamento farmacologico e psicologico in monoterapia od in associazione.

I pazienti arruolati nello studio, sono stati divisi in 3 gruppi. Il primo è stato trattato con *dapoxetina* in monoterapia, il secondo con psicoterapia di gruppo, il terzo con una associazione di psicoterapia di gruppo e *dapoxetina*. I risultati evidenziano come la terapia di associazione sia la più efficace con miglioramento dei sintomi e dell'eiaculazione nel 100% dei pazienti e un incremento medio del tempo di latenza eiaculatoria di circa 500 secondi. Nei gruppi trattati con la sola farmacoterapia o con la sola psicoterapia, il miglioramento è stato, rispettivamente, nel 26% e nel 50% dei pazienti.

«La novità – spiega Carlo Pavone – consiste nell'utilizzo della psicoterapia di gruppo nell'eiaculazione precoce. I pazienti, confrontandosi tra loro, scoprono quanto comune sia il problema, si arricchiscono delle esperienze altrui ed imparano a gestire l'ansia correlata al disturbo». Z

Microrganismi che aiutano la salute



Per la maggior parte i microbi sono innocui e, anzi, utili agli esseri umani



di Cesare Betti

Nonostante una persona curi l'igiene del corpo, dei vestiti e dei luoghi in cui vive, l'organismo umano non è mai sterile: addosso a ciascuno di noi ci sono milioni di germi. Contrariamente a quanto si pensi, nella maggior parte dei casi non sono pericolosi per la salute, anzi possono essere utili. Proviamo a entrare nel mondo dei microbi facendoci aiutare dal professore **Roberto Mattina**, direttore della Scuola di specializzazione in microbiologia e virologia all'università degli Studi di Milano.

Non tutti sono cattivi

Innanzitutto bisogna sfatare il mito che i microbi sono dannosi. La maggior parte di essi, invece, non solo è innocuo, ma utile agli esseri umani. Senza microbi non ci sarebbe alcun tipo di vita. Per fare qualche esempio di microrganismi utili basti

pensare che alcuni servono per produrre il vino, la birra, il pane, la pasta, i formaggi e tantissimo altro. Soltanto una piccola percentuale di microrganismi è rappresentata da quelli cattivi (patogeni), in grado di provocare una malattia infettiva, che vanno combattuti e debellati.

Si trovano dappertutto

I microrganismi si trovano ovunque. Anche nel nostro corpo sono presenti miliardi e miliardi di batteri vivi, senza che provochino alcun fastidio. Se dovessero scarseggiare in alcuni distretti o essere assenti, dovremmo far di tutto per ripopolare quel distretto.

Un esempio è rappresentato dalla microflora intestinale che, se dovesse subire un'alterazione nella sua percentuale, dovremmo prendere fermenti lattici, probiotici o altro, per consentire un rapido ed efficace ripopolamento batterico in questo distretto.

Nel grembo materno il feto è sterile, ma già nel momento della nascita avviene la prima colonizzazione batterica a opera dei microrganismi presenti nella vagina e nell'intestino retto della mamma. Da quel momento, oltre alla cute, vari altre zone del corpo verranno colonizzate, come l'intestino e il cavo orale.

Dove si trovano di più

L'intestino è la zona più ricca di batteri del nostro corpo, seguito dal cavo orale e dalla cute. Basti pensare che in un centimetro cubico di saliva sono presenti circa 500 milioni di batteri e in un grammo di placca





Microbi che aiutano la salute

► dentaria da 10 a 100 miliardi. Ovviamente si tratta quasi sempre di batteri non pericolosi, che non solo non causano alcun danno, ma alcuni di essi sono indispensabili per evitare che microrganismi patogeni si insedino.

Altro esempio è rappresentato dalla vagina, colonizzata da batteri indispensabili per mantenere un ambiente acido in grado di impedire l'attecchimento di germi patogeni, come la *Candida albicans*.

Esistono, invece, diverse zone del nostro organismo in cui, in condizioni di buona salute, non deve essere presente alcun microrganismo, come il sangue, le vie urinarie, il liquido cefalorachidiano.

Antibiotici quando occorre

È quindi opportuno evitare di eliminare tutti quei batteri che si trovano nel nostro organismo e con i quali noi conviviamo, ed eliminare quelli patogeni che sono causa di malattia. Troppo spesso si verifica un uso non

appropriato degli antibiotici che, insieme alle nostre difese immunitarie, sono l'unica arma in grado di eliminare questi batteri e ottenere la guarigione dalle malattie.

La prescrizione eccessiva di antibiotici e l'uso non sempre corretto da parte dei pazienti (come la sospensione anticipata della cura antibiotica o il ritardo nell'assunzione delle dosi successive) causa la selezione di germi patogeni resistenti agli antibiotici. Si tratta di un fenomeno preoccupante: oltre che in ambiente ospedaliero, la resistenza agli antibiotici si verifica con sempre maggior frequenza anche sul territorio.

Un fenomeno mondiale

Il problema delle resistenze agli antibiotici non riguarda soltanto l'Italia, ma tutto il mondo.

In Europa e negli Stati Uniti, per esempio, le autorità sanitarie si stanno attivando per fronteggiare questo fenomeno, che potrebbe portare come conseguenza a un ritorno all'era

Zapping



ARTE E ATTIVITÀ MANUALI PROTEGGONO LA MEMORIA

Coltivare attività di artigianato e artistiche dalla mezza età fino ad un'età anche molto avanzata, protegge la memoria a lungo termine, mettendo al riparo dal declino cognitivo normale che si verifica inevitabilmente con l'età e anche dal lieve deficit cognitivo che spesso fa da apripista alla demenza senile o Alzheimer. È quanto emerge da uno studio di **Rosebud Roberts** della Mayo Clinic, a Rochester, pubblicato sulla rivista *Neurology*. La ricerca ha coinvolto 256 persone di età media di 87 anni, indagando i potenziali effetti positivi della partecipazione attiva ad attività artistiche o di artigianato quali pittura, disegno, ceramica, cucito. Il campione è stato seguito mediamente per 4 anni. È emerso che coloro che si tenevano impegnati con arte o artigianato avevano un rischio molto più che dimezzato di andare incontro a declino cognitivo. **Z**



LA MUSICA CLASSICA E IL "PIANOFORTE DELLA VITA"

La musica classica "suona il pianoforte della vita". Stimola l'attività di geni legati a piacere, memoria e apprendimento e silenzia geni legati a meccanismi di neurodegenerazione.

Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista *PeerJ* da **Irma Jarvela** dell'Università di Helsinki. Non è la prima volta che l'ascolto di musica viene collegato a presunte azioni positive sul cervello: si parla, per esempio, di "effetto Mozart" per indicare un possibile effetto positivo dell'ascolto delle composizioni mozartiane sullo sviluppo dell'intelligenza.

Lo studio finlandese ha coinvolto un gruppo di persone facendo ascoltare a parte di loro un concerto per violini di Mozart. Dopo l'ascolto, i ricercatori hanno eseguito un prelievo di sangue su tutto il campione e studiato l'attività genetica delle cellule raccolte nel sangue.

Sono emerse chiare distinzioni nei livelli di attività di certi geni tra i due gruppi di persone. Coloro che avevano ascoltato musica presentavano maggiore attivazione del gene legato al rilascio dell'ormone del piacere (dopamina), di geni legati ad apprendimento e memoria e anche di un gene collegato al morbo di Parkinson. Altri geni invece risultano meno attivi dopo l'ascolto di musica, quelli legati a processi di neurodegenerazione.

Quali che siano gli effetti a lungo termine dell'ascolto di musica classica, di certo, a breve termine, questa musica riesce a premere i tasti giusti del nostro organismo. Z

- ▶ pre-antibiotica. In altre parole, si tornerebbe a morire di tifo, tubercolosi, polmonite, tutte malattie che, grazie agli antibiotici, sono ora sotto controllo.

La situazione delle resistenze è resa ancora più allarmante dal fatto che da almeno 15 anni non viene messo a disposizione dei medici un nuovo antibiotico, situazione che non cambierà per almeno altri 5 anni.

Come arginare il problema

È necessario che tutte le figure che lavorano in ambito sanitario si adoperino per arginare questo drammatico fenomeno.

A partire dai medici, che a volte abusano nella prescrizione degli antibiotici, e dai pazienti, che spesso prendono l'antibiotico come fosse una caramella e poi, quando ritengono di essere migliorati o guariti, sospendono il trattamento. In questo modo, i batteri che non sono stati ancora debellati dall'antibiotico, continuano a riprodursi, e molto spesso sono quelli che stanno mettendo in atto nuovi sistemi per diventare resistenti.

Sarebbe quindi auspicabile istituire degli osservatori per valutare le resistenze dei batteri responsabili delle più comuni infezioni contratte in ambito comunitario. ■

BATTERI PIÙ AGGRESSIVI IN CHI FUMA

Il fumo di sigaretta rende ancora più aggressivi batteri considerati già molto pericolosi in quanto resistenti a tutti i farmaci disponibili e che rappresentano, dunque, una minaccia soprattutto a livello ospedaliero. Lo rivela uno studio condotto da **Laura Crotty Alexander**, dell'università di San Diego pubblicato sulla rivista *Infection and Immunity*. I fumatori hanno un rischio maggiore di infezioni respiratorie. La ricerca dimostra, altresì, un ulteriore rischio per loro (e in generale per quanti sono esposti al fumo anche passivo), poiché il fumo modifica i batteri rendendoli ancora più aggressivi di quanto non siano già. Z

Come orientarsi tra creme e profumi



Un tempo li utilizzavano le donne, ora anche gli uomini



di Rita Caiani

Cosmetici. Un tempo ritenuti un utilizzo frivolo e, solo per uso femminile. Oggi, col cambiare dei costumi, vengono usati anche dagli uomini, tanto che il settore non conosce crisi, da quanto emerge dagli ultimi dati UNIPRO.

Nell'arco della giornata vengono utilizzati diversi cosmetici: dai detergenti, alla crema per il viso, al MaK'up.

Nel mondo della cosmesi non sempre è facile orientarsi. Per evitare errori, effetti nocivi ed orientarsi al meglio sulla scelta di prodotti adatti alla nostra pelle, ci facciamo accompagnare nell'affascinante

viaggio all'interno della cosmesi dal professore **Leonardo Celleno**, dermatologo e cosmetologo dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. **Professore Celleno, come definire un cosmetico?**

«Lo definisce bene la Legge che disciplina il settore

cosmetologico in tutta l'Europa: le preparazioni e le miscele di sostanze al fine di essere applicate sulla pelle, mucose ed annessi cutanei. Come recita l'articolo 1 della normativa, allo scopo di pulire, proteggere e profumare la pelle».

Come agisce il cosmetico e quanto penetra nella pelle?

«Il cosmetico deve penetrare in profondità, altrimenti diverrebbe una sorta di grasso sulla pelle. Prima che un prodotto venga messo in commercio, va studiato l'assorbimento percutaneo degli ingredienti per garantire il consumatore».

Come va scelto il cosmetico e quanto la scelta deve tener conto del tipo di pelle o dell'età?

«Se la pelle sta bene, se si ha una pelle normale, si può scegliere secondo le proprie preferenze. Può bastare la consulenza della profumeria se cerchiamo una crema anti-rughe, semplice, idratante. È invece importante il consiglio del farmacista o del medico allorché si ha un problema alla pelle: troppo grassa o troppo secca, se si ha la couperose. Se invece si soffre di altri ▶



Zapping



COME PREVENIRE IL DIABETE A TAVOLA

Ecce gli alimenti giusti per ridurre il rischio di ammalarsi di diabete. Uno studio pubblicato da **Ulrika Ericson** dell'università di Lund sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, dimostra che assumendo latticini grassi (formaggi e yogurt) si riduce di un quinto il rischio di diabete. Gli esperti svedesi hanno studiato le abitudini alimentari di 27.000 individui di 45-74 anni il cui stato di salute è stato monitorato per 20 anni. Un altro studio indipendente, pubblicato sulla medesima rivista, mostra invece che consumare molte uova (fino a 4 a settimana) riduce il rischio di diabete del 37%. Questo lavoro è stato svolto all'università della Finlandia Orientale su 2.332 maschi tra i 42 e i 60 anni, seguiti per quasi 20 anni. Z

► problemi, allora è bene rivolgersi ad un medico dermatologo. Soprattutto se si soffre di allergie.

A quali sostanze dobbiamo fare più attenzione?

«In genere, alle profumazioni e ai conservanti, oltre che ai coloranti».

Come leggere l'etichetta del prodotto, quale la parte più importante?

«Tutti i cosmetici riportano l'elenco dei componenti. Spesso si tratta di termini poco comprensibili ai più. Un aiuto può venire dal farmacista o dal dermatologo. Particolarmente importante è il constatare se il prodotto contiene qualche sostanza allergizzante per la persona che lo deve utilizzare».

Vi sono in circolazione cosmetici di origine cinese come difendersi e perché...

«Sono prodotti pericolosi per la pelle, non sono controllati e, spesso, sono delle brutte copie di quelli europei. Al loro interno possiamo trovare metalli pesanti come nickel, cadmio, mercurio, che sviluppano allergie, per non parlare dell'assenza di controllo microbiologico. Attenti anche all'acquisto di prodotti reclamizzati su internet: a volte possono dare spiacevoli conseguenze».

I prodotti a base di cellule staminali vegetali?

«La prevenzione dell'invecchiamento cutaneo è uno dei più attuali e interessanti temi di ricerca della moderna cosmetologia. Oggi, l'ultima frontiera è rappresentata dai cosmetici con cellule staminali vegetali che liberano sostanze che favoriscono la crescita della pelle, il cosiddetto "Principio attivo funzionale". Sono molto valide, però teniamo sempre presente che sono cellule vegetali e la funzione che possono avere non è un elisir di lunga vita».

Le donne in gravidanza possono usare tutti i tipi di cosmetici?

«Il cosmetico è un prodotto sicuro, ma se la donna è in gravidanza, soprattutto nel primo trimestre, è bene che utilizzi cosmetici semplici, idratanti. Per le tinture dei capelli o complessi cosmetici per il viso, è sempre bene che si rivolga al dermatologo».

Anche per i cosmetici occorre fare attenzione alla scadenza?

Certamente. Dopo l'apertura del prodotto, questo va utilizzato, senza perdere le caratteristiche e la sicurezza d'impiego fino alla scadenza. Ora che ci avviciniamo all'estate non cerchiamo di recuperare creme magari dell'anno precedente. Sul fondo di ogni prodotto cosmetico c'è un simbolo, una "M" che sta per mesi di validità del prodotto. ■



IL REDDITO DI MAMMA E PAPÀ "FORGIARE" IL CERVELLO DEI FIGLI



Il reddito di mamma e papà contribuisce a "forgiare" il cervello dei figli, influenzando l'espansione di certe aree neurali, specie quelle con un potenziale impatto sul successo negli studi.

Emerge da una ricerca pubblicata su *Nature Neuroscience* e svolta presso l'ospedale pediatrico di Los Angeles dove sono stati coinvolti 1.099 bimbi e ragazzi di 3-20 anni tutti sani. Sottoposti a risonanza magnetica ad alta risoluzione e a questionari di valutazione dello sviluppo cognitivo, si è visto che l'intelligenza di un bambino e il suo successo negli studi dipendono da tanti complessi fattori e, pur essendoci tanti bambini che spiccano per acume e capacità nonostante provengano da famiglie disagiate, di certo essere "di buona famiglia" può aiutare, se non altro perché una famiglia abbiente può assicurare al bambino una nutrizione di migliore qualità, migliore assistenza sanitaria, migliori scuole e servizi extrascolastici, tutti fattori con un'influenza notevole sullo sviluppo cognitivo.

Dal lavoro è emerso che vi è un'influenza del reddito familiare sullo sviluppo cognitivo dei figli. Differenze nel reddito familiare sono risultate associate ad ampie differenze a livello dello sviluppo di aree neurali legate a capacità cognitive importanti, spiega l'autore **Kimberly Noble**. Se la famiglia ha un reddito alto il bambino sfoggia migliori performance in certe abilità cognitive e, a livello anatomico, presenta più sviluppate alcune aree chiave del cervello. Z

Cuore di donna

Maggiore attenzione



di Manuela Campanelli

Si crede, erroneamente, che l'infarto sia tipicamente maschile

Le donne sono un pianeta complesso, anche a detta dei medici. La multiforme vita biologica, che le fa passare attraverso la pubertà, la gravidanza e la fine dell'età fertile, trasforma profondamente il loro organismo.

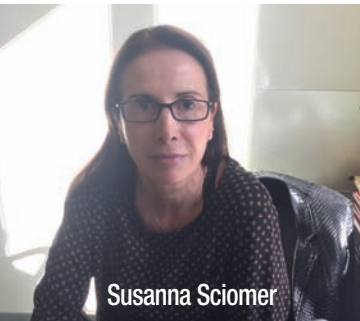
«La carenza di estrogeni tipica della menopausa, poiché causa una maggiore produzione di sostanze vaso costrittive rispetto a quelle vaso dilatatrici, fa inevitabilmente risentire i suoi effetti anche su cuore e vasi sanguigni. Ma non solo», dice **Susanna Sciomer**, ricercatrice alla I Cattedra di Cardiologia della I Facoltà di Medicina dell'Università Sapienza di Roma che, assieme al professor **Francesco Fedele**, presidente della Fondazione "Cuore e Circolazione" della Società Italiana di Cardiologia (SIC), ha attivato un Gruppo di Studio sulle malattie di genere per puntare l'attenzione sul cuore di donna. Intorno all'età della menopausa, i fattori di rischio

vascolare tendono inoltre a presentarsi tutti insieme, tanto che l'80 per cento delle donne manifesta, contemporaneamente, sovrappeso, insulino-resistenza, ipertensione e un'alterazione del metabolismo dei grassi». Non stupisce che, ogni anno, nel nostro Paese più di una donna su tre è vittima di una malattia cardiovascolare.

«Poiché la menopausa non arriva dall'oggi al domani, ma si verifica nell'arco anche di dieci anni – dice Sciomer – si ha il tempo di resettare la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca su valori più bassi, facendo prevalere il movimento sulla sedentarietà e dando spazio a un'attività fisica regolare».

L'anello mancante

La percezione che molte donne hanno è tuttavia quella che potrebbero morire di tumore piuttosto che d'infarto il quale secondo loro colpirebbe maggiormente i mariti o compagni. In realtà non è così. L'infarto non è un disturbo tipicamente maschile, ➤



Susanna Sciomer

Zapping



FUMO PASSIVO E RISCHIO DI IPERATTIVITÀ NEI BAMBINI

Danno potenziale del fumo passivo per i bambini, specie se esposti per parecchie ore al giorno: questa esposizione è associata a un rischio triplo per i bambini di soffrire di iperattività e deficit di attenzione (ADHD). Lo dice uno studio pubblicato sulla rivista *Tobacco Control* e coordinato da **Alicia Padron** della University of Miami Miller School of Medicine, in Florida. Il lavoro si basa sull'analisi di dati relativi a 2.357 bambini di 4-12 anni. È risultato un "effetto dose-dipendente" (più aumenta l'esposizione a fumo passivo maggiore è il rischio di ADHD). Z

- ma coinvolge anche il genere femminile. Una recente indagine ha sottolineato come infarto e malattie cardiovascolari siano la prima causa di morte nelle donne, essendo responsabili di oltre il 41 per cento di tutti i decessi, contro il 34 per cento negli uomini. Molti di questi sfortunati casi sono attribuibili al mancato riconoscimento dell'infarto che, nelle donne, si manifesta con caratteristiche spesso differenti da quelle osservate negli uomini.

Sintomi spesso ignorati

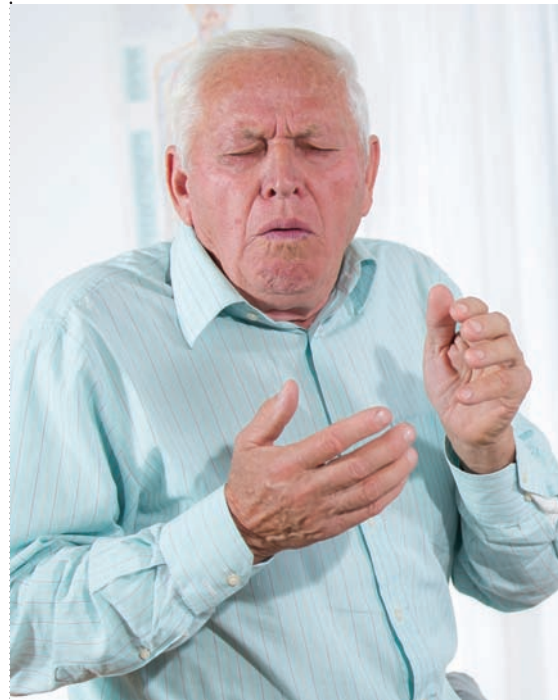
Sebbene il dolore al torace sia un segno clinico importante che merita attenzione, molti sono i sintomi atipici che annunciano l'infarto nelle donne. Tra questi, vale la pena ricordare il dolore alle spalle, alla schiena o alla mandibola, il respiro corto e affannoso, un senso improvviso di stanchezza, nausea o vomito.

«Sono riportati come atipici nei testi che finora hanno preso a modello l'organismo maschile, ma si riscontrano su larga scala nel genere femminile», precisa Susanna Sciomer. Importante anche il contesto in cui si manifestano. Un senso di profonda spossatezza accusato, per esempio, da una donna in sovrappeso, fumatrice, diabetica e/o ipertesa è molto più preoccupante di quello riportato da una coetanea che non ha questi fattori di rischio. Allo stesso modo, una persona che vive in un ambiente caratterizzato dal fumo passivo o ha una quotidianità portata avanti con stress di tipo psico-sociale, dettato, per esempio, da un ruolo lavorativo importante o dalla preoccupazione di un mancato guadagno, è più a rischio d'incorrere in una malattia cardiovascolare.

Strategie salva-cuore

Una campagna d'informazione per prevenire le malattie di cuore nelle donne è appena iniziata: sul portale www.viviconilcuore.it e su un app disponibile gratuitamente su AppStore e Google Play, è possibile trovare strumenti pratici. Tra questi, un semplice test per diventare più consapevoli del proprio rischio cardiovascolare. La fondazione "Il cuore siamo noi" pubblica, inoltre, sul sito della Società Italiana di Cardiologia (www.sic.it), tanti utili consigli. ■

RSA E PROBLEMI DI ARIA PULITA



Non sempre è ottima la qualità dell'aria negli ambienti interni delle **Residenze Sanitarie Assistenziali** e l'impatto sulla salute respiratoria degli ospiti più anziani è notevole. È quanto afferma uno studio pubblicato sull'*European Respiratory Journal* condotto da **Giovanni Viegi** del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Palermo. Gli esperti hanno raccolto dati relativi a cinque agenti inquinanti *indoor* provenienti da fonti quali impianti di riscaldamento e condizionamento, materiali edili, arredi, disinfettanti e prodotti per la pulizia in 50 residenze di sette Paesi (Belgio, Danimarca, Francia, Grecia, Italia, Polonia e Svezia), coinvolgendo 600 ospiti *over 65* anni. Tra gli anziani, sono emersi frequenti disturbi come asma, tosse, catarro, respiro sibilante, respiro affannoso, disturbi risultati più frequenti in presenza di polveri inalabili, ossido di azoto, formaldeide, polveri ultrafini, CO₂. Si tratta di un problema preoccupante, le residenze dovrebbero impegnarsi di più per limitare le fonti d'inquinamento, migliorare la ventilazione e monitorare la salute respiratoria degli ospiti. Z



“Una malattia con la C” Conoscerla, per evitarla

Il 69% degli italiani ha scarsa conoscenza dell'epatite C

L'epatite C (HCV), in Italia, è un problema dalle dimensioni allarmanti, con un pedaggio pesantissimo di morti. Di fatto, rappresenta la prima causa di mortalità per malattie infettive trasmissibili.

In Europa, siamo il Paese col più alto numero di persone con la malattia infettiva del fegato da virus C (più di un milione), con ben undicimila decessi all'anno, correlate alla malattia.

Eppure la conoscenza dell'epatite C, da parte della popolazione, è particolarmente scarsa. Probabilmente, a causa di un'informazione non sufficiente o inadeguata. Un'indagine **Doxapharma**, presentata di recente al ministero della Salute, mette in luce una realtà fortemente preoccupante: il 69% degli italiani non ha una conoscenza adeguata della malattia, l'88% pensa che sia circoscritta solo ad alcune categorie di persone, misconoscendo – cosa grave – che può colpire chiunque. Altro dato che lascia increduli è quel 43% di chi ha un parente con l'epatite C e non sa

rispondere alle domande sulle vie di trasmissione, mentre, erroneamente, c'è un 59% che continua a credere che la causa dell'infezione risieda nelle trasfusioni di sangue, nonostante queste siano sicure dal 1990 (il virus dell'epatite C venne scoperto nel 1989).

In un panorama così inquietante, dove ancora non esiste un vaccino contro l'agente virale C, non si può che plaudire alla realizzazione della campagna nazionale



di informazione “Una malattia con la C”, promossa da **AbbVie**, con il patrocinio dell'Associazione italiana per lo studio del fegato (AISF), di quella Italiana per le malattie infettive e tropicali (SIMIT) e la ➤



NON SI TRASMETTE CON UN ABBRACCIO

L'a poca conoscenza sui modi di trasmissione dell'epatite C, porta, a volte, a temere la persona infetta. È giusto sapere che il virus non può essere trasmesso con gli alimenti, l'acqua, gli abbracci, l'allattamento al seno o la condivisione di pasti e bevande. La convivenza con persone infette richiede solo alcune accortezze come l'evitare di condividere oggetti per l'igiene personale, rasoi, pinzette, forbicine, spazzolini da denti, che possono entrare in contatto col sangue della persona portatrice del virus dell'epatite C. ■

- ▶ collaborazione di EpaC, associazione onlus. «Un grande atto di responsabilità e senso civico», ha definito la Campagna il ministro della Salute, **Beatrice Lorenzin**, sostenendo che, nonostante ci siano forti aspettative dai nuovi farmaci, ciò non basta: occorre maggiore impegno e più attenzione nei confronti della prevenzione dell'epatite C.

Un problema di non poco conto è dato dal fatto che questo virus può rimanere in assoluto silenzio clinico per molti anni e la malattia non essere diagnosticata anche per decenni. In questo lasso di tempo, provoca danni al fegato anche gravi, come insufficienza epatica, cirrosi e cancro epatico. Di certo, un fenomeno inquietante se si stima che, in giro, ci siano migliaia di persone contagiate (intorno all'80%) che non sanno ancora di esserlo. Secondo le più recenti stime, nel mondo, i portatori cronici del virus dell'epatite C sarebbero oltre 160 milioni ai quali, ogni anno, se ne aggiungerebbero 3-4 milioni. La diagnosi definitiva di epatite C viene fatta, attraverso un prelievo di sangue, dall'esame denominato HCV-RNA.

In Italia, la situazione non è brillante: sarebbero più di un milione i portatori cronici di quella che è stata definita "la malattia silenziosa". Dati epidemiologici sostengono che nei Paesi industrializzati, sia responsabile di circa il 20% di tutti i casi di epatite acuta, del 70 delle epatiti croniche, del 40 di cirrosi e del 60 dei casi di cancro al fegato. ▼



Cos'è l'epatite C ?

“UNA MALATTIA CON LA C”: LA CAMPAGNA NAZIONALE DI INFORMAZIONE

Pensa ad una malattia con la C che può compromettere significativamente la qualità di vita di chi ne è colpito e di coloro che gli sono vicino, una malattia che può condurre in alcuni casi a complicanze gravi e a morte. Una malattia complessa e molto più diffusa di quanto si creda, che può colpire chiunque e rispetto alla quale la prevenzione è lo strumento più importante di contrasto. Probabilmente sarai portato a pensare che questa malattia sia il cancro e non l'epatite C, una malattia infettiva del fegato di cui, a differenza del cancro, si parla ancora troppo poco in termini di fattori di rischio e prevenzione, con tutto quanto ne consegue in termini di impatto sociale e stigma. Sì, perché la scarsa conoscenza sui fattori di rischio e le modalità di contagio alimenta il pregiudizio che connota questa malattia come conseguenza di comportamenti promiscui e propria solo di alcuni gruppi sociali o, addirittura, poco diffusa. Eppure l'Italia è uno dei primi Paesi in Europa per numero di persone HCV positive, il Paese in cui l'epatite C è la causa prevalente di epatiti croniche, cirrosi, tumori primitivi del fegato, trapianto di fegato e decessi per progressione dell'epatopatia. Di fatto l'epatite C rappresenta la prima causa di morte per malattie infettive trasmissibili. Informarsi è dunque la vera strategia di prevenzione. Su questa considerazione è nata la Campagna Nazionale di Informazione sull'epatite C “Una malattia con la C”, promossa da AbbVie con il patrocinio dell'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato (AISF), della Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali (SIMIT) e di EpaC Associazione Onlus. L'iniziativa punta a sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione quale leva imprescindibile per interrompere la catena del contagio di questa malattia asintomatica i cui esiti possono essere fatali. ■



Epatite C

Se la conosci
puoi evitarla

▼
Se la trasmissione del virus C, in passato era dovuta, in particolare, a trasfusioni di sangue infetto, ora – come già detto – sicure con l'introduzione di specifici test, restano altre componenti di rischio come le pratiche estetiche (manicure, pedicure), attuate con strumenti non personalizzati, non sterilizzati o non monouso, tatuaggi e piercing praticati in ambienti non sicuri e non autorizzati, lo scambio di rasoi, di forbici, pratiche chirurgiche, mediche, dentistiche, se la strumentazione utiliz-

zata non sia adeguatamente sterilizzata. Tutte cause che possono portare a contatti diretti col sangue infetto. Rara la trasmissione per via sessuale, anche se non si può escludere. In virus può anche essere trasmesso da madre infetta al figlio durante il parto.

Per ragioni ancora non note, il 15-25% dei soggetti entrati in contatto con l'agente virale, debella il virus senza alcuna terapia, ma nel restante 75-85% l'infezione diventa cronica e il virus attacca le cellule del fegato. ■

Un sito web: www.unamalattiaconlac.it è dedicato al dialogo con i medici specialisti di AISF e SIMIT.

Zapping

UN ANTICORPO "ABBATTE" IL VIRUS DELL'AIDS

Una piccola sperimentazione clinica su pochi pazienti con infezione da virus Hiv, ha mostrato le potenzialità di un potente anticorpo neutralizzante, diretto contro il virus dell'Aids. È il risultato di uno studio clinico di fase prima reso noto sulla rivista *Nature*. La sperimentazione è stata coordinata da **Michel Nussenzweig** della Rockefeller University presso New York. Si tratta di un anticorpo umano – 3BNC117 – che ridà speranza all'uso dell'immunoterapia nella prevenzione e nel trattamento dell'Aids. Gli esperti hanno testato l'anticorpo su 12 persone sane e 17 sieropositivi e riferito che è in grado di abbassare la concentrazione del virus nel sangue dei sieropositivi nel giro di 28 giorni appena.

Il ciclo di immunoterapia è risultato sicuro e ben tollerato anche se i ricercatori avvertono che questo tipo di terapia non è sufficiente da sola a controllare l'infezione e che combinazioni farmaci-anticorpo o tra diversi anticorpi saranno comunque necessarie per un controllo completo del virus nel sangue. Z

"SPUGNE" SINTETICHE PER ESPLORARE IL CERVELLO

Coltivati neuroni in un modello tridimensionale, senza precedenti, utilizzando "spugne" sintetiche come base di crescita. Messo a punto da scienziati della SISSA di Trieste, Università degli Studi di Trieste e IIT di Genova pubblicato dalla rivista *Scientific Reports*, il nuovo metodo garantisce ai neuroni di crescere in modo più naturale e di collegarsi meglio l'un l'altro tramite "sinapsi" restando a lungo vivi e funzionanti. Il metodo può rappresentare una base importante per lo studio del sistema nervoso.

La rete di neuroni realizzata ha mostrato una funzionalità più complessa di quelle finora normalmente prodotte nei laboratori su normali provette. Gli esperti hanno usato un'impalcatura di materiale elastomerico (con proprietà elastiche), una sorta di spugna, su cui hanno fatto crescere i neuroni.

La tecnica è così semplice ed efficace che in futuro potrà essere adottata nei laboratori impegnati nello studio del sistema nervoso, diventando magari uno standard nella coltivazione dei neuroni. Z



Amianto e tumori in agguato

di Adelfio Elio Cardinale



figli, spesso, pagano per colpa di padri un tempo ignari. Per millenni si è impiegato l'amianto o asbesto per edifici, strutture, tetti, canne fumarie e – nei secoli recenti – per rotaie, garage e componenti di auto

e treni. La parola asbesto deriva dal greco: alfa privativo e *sbyn*, cioè inestinguibile o inossidabile. Infatti, il fuoco che ardeva perpetuamente nei templi di Vesta, alimentato dalle vestali, era prodotto da lucerne con il lucignolo di amianto e con una fonte di bitume che produceva la fiamma.

L'amianto è un minerale a struttura fibrosa, composto da silicati di magnesio o di ferro. L'eternit è una miscela di cemento con amianto.

L'amianto (che a causa di vento, pioggia o sfregamento, si inala in abbondanza involontariamente) causa due gravi malattie polmonari.

La pneumoconiosi – termine coniato da Zenker nel 1867 – con le fibre aghiformi dell'asbesto che si infingono nei bronchioli o negli alveoli, sconvolgendo l'architettura polmonare, alterandone la funzione, nonché favorendo l'insorgere della tubercolosi.

Ovvero, caso ancor più grave, il mesotelioma pleurico, vale a dire cancro della membrana che riveste il polmone e la cavità toracica, ad altissima mortalità.

La legge nel 1992 vieta l'estrazione, il commercio, l'importazione e la lavorazione dell'amianto. Tuttavia, ancor oggi, si assiste a casi di delittuosa ignavia per mancata eliminazione di questo pericolosissimo materiale.

Alcuni dati destano stupore e sgomento. L'Oms -Organizzazione mondiale della sanità - stima in 125 milioni le persone esposte a questa sostanza e in oltre 100 mila le morti annue per mesotelioma. In Italia, si riscontrano 3000 decessi ogni anno. A causa della lunga incubazione l'Istisan – Istituto superiore di sanità – prevede un picco di mortalità tra il 2015 e il 2020.

Nel Paese smaltiamo, seguendo le disposizioni normative, 380 mila tonnellate l'anno di amianto. Con questo



ritmo, per bonificare tutto il territorio ci vorranno altri 85 anni. Nel frattempo, molti cittadini inconsiamente inaleranno amianto per inquinamento ambientale nei vasti siti residuali, ove l'asbesto non è stato eliminato. L'Aiom – Associazione italiana di oncologia medica – ha icasticamente diviso in tre epoche i danni da amianto. La prima si è avuta quando si estraeva questo silicato; la seconda quando si impiegava in manufatti, strutture e macchine; la terza – che stiamo vivendo – prodotta dal materiale ancora non smantellato e tuttora in circolazione.

Dunque, l'amianto è ancora un'emergenza. Occorre una volontà coesa e comune – tra cittadini, pazienti, scienziati e autorità politiche – capace di delineare strategie efficaci e sforzi produttivi per eliminare questo invisibile attentatore alla nostra salute.

Sovviene alla memoria il comportamento di **Giulio Cesare** che riteneva di nulla aver fatto, fino a che qualcosa ancora vi fosse da fare. ■



I pericolosi parassiti che infestano i pesci



di Vincenzo Ferrantelli

Direttore del Dipartimento alimenti e responsabile del Centro di Riferenza Nazionale Anisakiasi Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia



Il parassita Anisakis

Il rischio è nel pesce consumato crudo, marinato, o affumicato

L'avvento della globalizzazione ed il suo conseguente mercato libero, hanno condotto il nostro Paese ad approcciarsi verso nuove tendenze culinarie, basate sull'utilizzo di prodotti della pesca crudi o poco cotti (vedi il sushi). Anche la nostra millenaria tradizione culinaria riporta diverse tipologie di prodotto basate sull'impiego di alimenti ittici non cotti.

La crescente richiesta di questi prodotti sulle tavole degli italiani spinge gli organismi preposti alla sicurezza del consumatore ad una attenta ed acuta analisi su una tematica tutt'oggi ancora poco conosciuta o sottovalutata, l'Anisakiasi.

L'Anisakiasi è una zoonosi parassitaria dovuta alla presenza, nei prodotti della pesca, di una forma larvale di parassita chiamato *Anisakis*. Questi parassiti sono visibili a occhio nudo ed hanno una lunghezza che varia tra 1 e 3 centimetri. La colorazione può variare dal bianco al giallastro, sono sottili e tendono a presentarsi arrotolati su se stessi.

Questo nematode, per condizione naturale, si ritrova spesso in visceri e muscolo di pesci essendo questi ultimi ospiti intermedi del suo ciclo vitale, condotto esclusivamente in ambiente marino.

In Italia, la casistica legata a questa patologia, appare sottovalutata, con picchi riscontrati nella regione Puglia e Sicilia. La malattia si manifesta attraverso il consumo di pesce crudo o non sottoposto a regolari metodiche di cottura, condizioni che permettono la sopravvivenza delle larve di Anisakidae (famiglia di appartenenza di *Anisakis*) e quindi il loro potenziale di propagazione infettiva.

Nella sintomatologia comune di questa parassitosi figurano due forme ben distinte: l'acuta, la cronica e la ectopica. La acuta si suddivide in tre diverse forme, secondo il tessuto di coinvolgimento. La forma esofagea, molto rara, presenta disfagia, bruciore e reflusso gastro-esofageo. La forma gastrica, la più frequente, interessa maggiormente la grande curvatura, con l'insorgenza di orticarie. In quella intestinale ➤



Zapping

CANDEGGINA E INFEZIONI RESPIRATORIE NEI BAMBINI

Usare candeggina a casa potrebbe aumentare il rischio di infezioni per i piccoli abitanti dell'abitazione. È quanto sostiene uno studio condotto da Lidia Casas del centro per Ambiente e Salute di Lovanio (Belgio) e pubblicato sulla rivista *Occupational & Environmental Medicine*. Gli esperti hanno chiesto a un campione di genitori di dire se nell'ultimo anno i loro bambini si fossero ammalati – e con quale frequenza – di varie infezioni (bronchite, influenza, otite, polmonite, sinusite, tonsillite) e se usassero candeggina per le pulizie domestiche almeno una volta a settimana. È emerso che i bambini (oltre 9.000 dai sei ai 12 anni) i cui genitori dichiaravano di usare candeggina per le pulizie di casa, avevano sofferto di infezioni più di frequente, negli ultimi 12 mesi, rispetto ai coetanei i cui genitori non facevano uso del disinfettante. È possibile che composti volatili liberati durante l'uso della candeggina irritino le mucose delle vie respiratorie. Z



- ▶ si riscontrano invece dolori di tipo colico, con nausea, vomito e diarrea. La forma cronica può essere imponente e portare alla formazione di un infiltrato di globuli bianchi (eosinofili), con conseguente occlusione prevalentemente delle anse dell'ileo.

Il potere allergenico

Un recente studio condotto dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), ha evidenziato le potenzialità di questo parassita nel provocare reazioni allergiche dovute ad enzimi digestivi prodotte dalla larva in vita. Questi sono i primi antigeni ad essere rilevati fino a tre giorni dall'inizio dei sintomi. Gli antigeni sono termoresistenti per cui, anche se il calore riduce notevolmente la capacità allergizzante, quest'ultima viene in parte mantenuta. Uno studio condotto nel 2014 ha inoltre dichiarato la possibile presenza di questi allergeni all'interno della struttura del parassita, associando quindi un possibile potere allergizzante nelle larve devitalizzate. Le forme allergiche riconosciute ad oggi sono due: quella gastro-allergica e la reazione anafilattica. La prima, si presenta nell'11% dei casi di Anisakiasi gastrica ed è causata da diversi allergeni parassitari. Tra le sintomatologie si riporta congiuntivite, asma e shock anafilattico. Le manifestazioni allergiche si presentano con maggiore frequenza nei soggetti che soffrono di orticaria cronica, oppure come malattia professionale in soggetti che manipolano quotidianamente prodotti ittici freschi o farina di pesce.

La diagnosi e le cure

A causa della sua aspecificità, questa malattia viene più volte confusa con altre riportanti la stessa sintomatologia, come appendicite, e Morbo di Crohn, infezione da *Helicobacter*. Dopo opportuni saggi immunologici per la diagnosi indiretta (*Skin-prick* test, fissazione del complemento, immunofluorescenza indiretta, immunodiffusione, immunoelettroforesi, test di Radioallergoassorbimento (RAST) e l'ELISA), diventa necessario procedere mediante endoscopia o esami radiologici. Per l'Anisakiasi gastrica acuta la rimozione endoscopica mediante gastroscopia o colonoscopia è il trattamento più consigliato. Attualmente, non esistono trattamenti farmacologici specifici che mirino, ad esempio, ▼



INCUBI RICORRENTI E SEGNI DI DEPRESSIONE

Secondo una ricerca condotta all'Università finlandese di Turku e pubblicata sulla rivista *Sleep*, avere incubi di frequente può essere un campanello d'allarme per il benessere. Gli incubi sono molto frequenti in concomitanza di disturbi depressivi o tra chi soffre di insonnia. Sono stati coinvolti 13.922 adulti tra i 25 e i 74 anni, sottoposti a una serie di controlli medici e psicologici. Ai partecipanti è stato anche chiesto di riferire quanto di frequente avessero avuto incubi nei 30 giorni precedenti.

Il 3,9% dei partecipanti ha riferito di avere avuto incubi di frequente, ma questa percentuale schizza al 28,4% tra chi soffre di depressione e al 17,1% tra chi soffre di insonnia.

«Il nostro studio mostra una chiara connessione tra lo scarso grado di benessere di un individuo e la tendenza agli incubi, fenomeno che si rende più evidente in caso di depressione», ha detto l'autore Nils Sandman. Z





I pericolosi parassiti che infestano il pesce



all'eliminazione dei parassiti in vivo. Alla luce di quanto detto sopra la migliore cura è la prevenzione.

La prevenzione

Una corretta prevenzione viene effettuata attraverso il rispetto delle giuste metodiche di lavorazione, conservazione e trasformazione dei prodotti della pesca, in maniera tale da garantire la devitalizzazione delle larve. La salagione è un metodo di conservazione in grado di devitalizzare le larve solamente con concentrazioni saline dell'8-9%, per un periodo di 6 settimane.

La marinatura, al contrario, non consente per via diretta la devitalizzazione delle larve. Il pesce da consumare marinato deve quindi essere sottoposto ad adeguate misure di congelamento come: -15°C per 96h; -20°C per 24h, -35°C per 15h al cuore del prodotto e -20°C

per 24 ore al cuore del prodotto così come previsto dal Regolamento CE 853/2004. La modalità di cottura ideale a devitalizzare le larve è quella di sottoporre il prodotto ittico a temperature superiori a 60°C per almeno 1 minuto. Nella cottura è necessario prendere in considerazione il rapporto tempo/temperatura al cuore del prodotto. Ad esempio, un trancio di pesce di 3 cm di spessore deve essere cotto a 60°C per 10 minuti al fine di assicurare la morte di tutte le larve. L'affumicatura del pesce invece, per essere sicura, deve essere effettuata a 70-80°C per 3-8 ore. L'affumicatura a freddo con temperature di circa 20-25°C per tempi che vanno da molte ore ad alcuni giorni, risulta insufficiente a devitalizzare le larve. È consigliabile, nei casi di affumicatura a freddo, un trattamento di congelamento preventivo al fine di ottenere un prodotto sicuro per la salute umana. ■

Zapping



SMOG. RISCHIO DI ICTUS E ANSIA

Lo smog aumenta il rischio di ictus e di ansia. Due ricerche indipendenti, entrambe pubblicate sul *British Medical Journal*, mostrano che essere esposti a elevati livelli di inquinamento atmosferico aumenta il rischio di ictus e di disturbi d'ansia. I due grossi studi sono stati condotti, rispettivamente, all'università di Edimburgo, alla Johns Hopkins University di Baltimora e alla Harvard University di Boston. Lo studio scozzese ha guardato al legame tra esposizione a inquinamento e rischio di ictus a breve termine analizzando campioni di popolazione di 28 diversi paesi del mondo. Numerosi agenti inquinanti come il monossido di carbonio sono risultati associati al rischio ictus. L'altro studio ha coinvolto 71.271 donne. È emerso che i disturbi d'ansia sono più frequenti tra quelle che vivono vicine a una grossa arteria del traffico, entro un range di 200 metri. Z

Depenalizzare l'atto medico



Solo l'Italia prevede il passaggio dall'azione penale



di Salvatore Amato

Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Palermo

È di questi giorni la notizia di un'interessante campagna pubblicitaria lanciata dall'Ordine dei medici di Napoli. Riporta il seguente slogan: "dalla stessa parte per un'unica causa: la tua salute. Con questa iniziativa l'istituzione ordinistica campana ha deciso di rivolgersi direttamente ai cittadini/pazienti allo scopo di rinsaldare un rapporto di "fiducia", oggi minato dai tanti disagi legati, in parte alla sofferta spending review sanitaria e, in parte, alla facile strumentalizzazione di altre categorie professionali che promettendo facili risarcimenti per presunti danni alla salute causati dai medici e favoriscono azioni legali, con l'intento di far guadagnare qualcosa, e di questi tempi sono in molti ad avere bisogno di quattrini, con il risultato dell'aumento della spesa e di sprechi in ambito sanitario generate dalla cosiddetta "Medicina Difensiva".

Da tempo, anche la Corte dei Conti ha sollevato il problema, ma oggi i dati, certamente sconcertanti, dicono che la cosiddetta medicina difensiva costa oltre 10 miliardi di euro all'anno, ma a chi? A tutta la popolazione. Per tale motivo, finalmente, la politica e il ministero della Salute hanno messo in campo una serie di azioni.

In merito alla politica, si sta legiferando sulla depenalizzazione dell'atto medico. Con questo non si vogliono depenalizzare quegli atti dove c'è il dolo; ma per la legge italiana, qualsiasi colpa medica riconosciuta deve passare prima attraverso il giudizio penale. Si fa presente che in Europa, solo l'Italia prevede il passaggio dall'azione penale, e ciò non fa altro che allungare i tempi dell'eventuale risarcimento e che

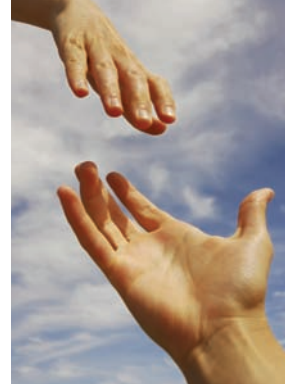
solo il 2% dei processi vede il medico colpevole. Il ministero della Salute ha predisposto una commissione, composta da giuristi e da medici, per studiare meglio il fenomeno e apportare le giuste modifiche.

Perché aumenta la spesa? I medici, spesso, per evitare il rischio di un contenzioso, adottano un comportamento ipercautelativo, richiedendo il consulto di altri specialisti, pur non ritenendolo necessario, ricorrendo ad indagini e a prescrizioni di farmaci, anche se non riportate nei protocolli diagnostici-terapeutici. Queste azioni determinano un affollamento dei Pronto Soccorso, un allungamento delle liste di attesa per l'esecuzione delle consulenze e delle indagini, e un risarcimento dopo anni di attesa. Senza contare che quando un medico entra nel vortice della giustizia italiana è consapevole che ne uscirà dopo molti anni, con un appesantimento morale, specialmente se innocente, ed economico (spese per avvocati e aggravio dei premi assicurativi), problemi che incrinano la giusta serenità che deve avere chi ha a cuore la vita e la salute delle persone. Negli altri Paesi europei, che da circa un decennio hanno depenalizzato l'errore medico, si calcola che vi è un risparmio di circa 10-12 miliardi di euro l'anno e un risarcimento del danno in tempi ridotti.

Per la Francia, l'errore medico può accadere, ma se fatto senza dolo va rimborsato. La campagna pubblicitaria dell'ordine dei medici di Napoli va in questa direzione: dire ai pazienti che questa modifica sarebbe fatta nel loro interesse e non nell'interesse corporativo e protettivo dei medici, liberando risorse economiche e riducendo le liste d'attesa. ■



I malati reumatici vanno aiutati



Sarebbero oltre 50.000 e si sentono "invisibili"

Possono esordire in vari modi: mal di schiena, mani doloranti e gonfie, dita che sbiancano per il freddo, uno strano arrossamento del viso, sensazione di sabbia negli occhi. Sono le artriti, malattie reumatiche infiammatorie scatenate da un sistema immunitario impazzito.

Le artriti non guardano in faccia a nessuno: colpiscono bambini, giovani e anziani, distruggono sogni e speranze, hanno un forte impatto sulla qualità di vita e sui costi assistenziali. Un tempo, chi soffriva di queste patologie era destinato ad avere gravi deformità nel corpo e, nel caso di forme sistemiche come il LUPUS, anche una breve aspettativa di vita. Oggi, grazie a nuove terapie, i malati possono sperare in una prognosi migliore. Tuttavia, sono necessari controlli periodici, terapie costose e, soprattutto, medici esperti e strutture adatte alla cura. In Italia, le malattie reumatiche, nella loro globalità, interessano circa il 10% della popolazione. Di queste, le forme infiammatorie autoimmuni rappresentano l'1,5%. Non tutte le regioni offrono servizi assistenziali adeguati, per cui molti

pazienti sono costretti a spostarsi da una regione all'altra, innescando la cosiddetta mobilità passiva.

In Sicilia, i "viaggi della speranza" incidono notevolmente sui costi di gestione della sanità, a causa della carenza di servizi di reumatologia e di posti letto dedicati. Per chi non vuole spostarsi restano lunghe liste di attesa ed ambulatori sovraffollati.

Ma quanti sono i siciliani affetti da artriti? Purtroppo non esistono dati epidemiologici precisi e questo è un male che può rendere inadeguata una programmazione di spesa e di servizi. Recentemente, l'Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna, ha presentato un report sulle esenzioni per malattia, raccogliendo i dati da tutta Italia, compresa la Sicilia. Sono dati che sottostimano il fenomeno, poiché non tutti i malati utilizzano l'esenzione per patologia reumatica, tuttavia permettono di fare diverse considerazioni.

Nell'Isola, le esenzioni effettive, aggiornate a dicembre 2013, indicano che oltre 30.000 persone soffrono di una delle principali malattie reumatiche. Di queste, circa il 42,5% è affetto da artrite reumatoide e il 42,3 da artrite psoriasica. La popolazione femminile ha una maggiore incidenza rispetto a quella



Zapping



PESTICIDI E FERTILITÀ MASCHILE

Residui di pesticidi su frutta e verdura possono nuocere alla fertilità maschile o, comunque, compromettere la qualità del seme. Ciò si evince da una ricerca pubblicata sulla rivista *Human Reproduction* che ha analizzato i consumi di frutta e verdura di un gruppo di maschi e la presenza di tracce di pesticidi su questi alimenti. Gli uomini che hanno mangiato tanta frutta e verdura con alte concentrazioni di residui di antiparassitari presentavano nel seme un numero di spermatozoi più basso del 49% e una percentuale inferiore al 32% di spermatozoi di forma normale rispetto a coetanei che ne hanno consumato una quantità minima. Lo studio è stato svolto alla prestigiosa Harvard School of Public Health di Boston dal nutrizionista ed epidemiologo **Jorge Chavarro**. Z



► maschile. Il dato che desta maggiore attenzione riguarda l'età della popolazione interessata: il 66% dei pazienti ha un'età compresa tra i 18 e i 65 anni, gli anni più intensi di vita. Considerando l'incidenza di altre esenzioni e le diagnosi non fatte, possiamo affermare che in Sicilia esistono oltre 50.000 persone affette da malattie reumatiche infiammatorie croniche e autoimmuni. Il numero di pazienti, comunque alto, è destinato a crescere, come si evince dai dati di comparazione con anni precedenti. La gravità di queste malattie che, oltre l'aspetto sanitario, hanno un impatto enorme sulla quotidianità dei pazienti e delle loro famiglie, sui costi sociali diretti ed indiretti, calcolati anche in giorni di lavoro persi, non possono essere ignorati dalla Regione Sicilia. L'Assessorato della Salute dovrà ritenere prioritaria la creazione di reti assistenziali per dare una risposta concreta al bisogno complesso del paziente reumatologico. ■

CHE FINE HA FATTO LA RETE REUMATOLOGICA SICILIANA?



Da sinistra:
Giuseppe Greco, Giacomo Scalzo, Claudia
Ferrari, Giuseppa Olibrio, Salvatore Filetti

Nonostante il D.A. del 17.10.2012, pubblicato sulla G.U.R.S. del 30.11.2012, che istituiva la nascita della Rete Reumatologica Siciliana, la situazione attuale, più volte denunciata dalle Associazioni isolane dei malati reumatici, ASIMAR-ANMAR, AMR Palermo, AIRA, Gruppo Italiano LES, AILS, AISF, Sicilia Psoriasici, MARIS, rimane pressoché immutata rispetto al passato. Soprattutto a Palermo, dove operano tre ambulatori ospedalieri ed un centro universitario, diventa sempre più difficile per i malati accedere alle cure specifiche che solo in alcuni centri vengono somministrati.

L'allarme lanciato dall'Associazione Malati Reumatici Palermo, presieduta da **Giuseppa Olibrio**, e dal Gruppo Italiano LES, rappresentato da **Claudia Ferrari**, con la presenza di **Salvatore Filetti** (AIRA) è stato accolto dal dirigente dell'Assessorato per la programmazione delle reti assistenziali, **Giacomo Scalzo**, che ha incontrato una delegazione delle associazioni supportata dal segretario regionale di Cittadinanzattiva, **Giuseppe Greco**. «Siamo consapevoli – hanno detto Olibrio e Ferrari – che l'attuale crisi economica non permette di attuare, in tempi rapidi, la realizzazione della rete reumatologica, tuttavia riteniamo che si possano riorganizzare al meglio le strutture già esistenti». Giacomo Scalzo ha promesso di coinvolgere personalmente i direttori generali delle Aziende Sanitarie coinvolte onde favorire il dialogo e la collaborazione auspicata. ■

“Malattia del bacio”

Cosa c'è da sapere

Spesso indicata con questa definizione, la mononucleosi si trasmette con la saliva

di Cesare Betti

La mononucleosi è un'infezione provocata dal virus di Epstein-Barr che si trasmette con la saliva. L'infezione è più comunemente conosciuta come “malattia del bacio”, in quanto questo è il modo più “facile” di contagio da un portatore ad altra persona. Una volta penetrato nell'organismo, il virus rimane al suo interno per tutta la vita e l'individuo che lo “ospita” diventa a sua volta portatore della malattia, anche se, per diverso tempo, potrebbe non accusare alcun sintomo della malattia.

Tuttavia, la possibilità che la mononucleosi si manifesti è imprevedibile e dipende dalle condizioni del sistema immunitario e dalla carica virale con cui avviene il contagio. In ogni caso, più il contatto è prolungato, maggiori sono le probabilità che il virus passi da una persona ad un'altra.

Ne abbiamo parlato con il dottor **Antonio Di Biagio**, della Clinica di malattie infettive dell'ospedale “San Martino-IST” di Genova.

I vari stadi

Non sempre l'infezione dà segni della sua presenza e i primi sintomi possono comparire anche dopo un lungo periodo dal contagio anche di uno-due mesi, ma può variare in

base all'età. La seconda fase dura circa 15 giorni. Compaiono febbre alta, mal di gola, malessere e stanchezza profonda. In poco tempo, i linfonodi dell'organismo si ingrossano. Collo, ascelle e inguine sono quelli più facilmente localizzabili per la loro posizione. Poiché la mononucleosi è molto debilitante, per riprendere le forze occorrono alcune settimane. Durante questo periodo il paziente avverte malessere generale, mancanza di forze.

Le persone più a rischio

I bambini e i giovani adulti sono più a rischio di contagio a causa delle maggiori possibilità di contatti interpersonali. Basti pensare alla palestra, al tempo passato all'asilo o a scuola. Inoltre, l'infezione si scopre più difficilmente negli adolescenti, perché può essere scambiata per malattia da raffreddamento. Nella maggior parte dei casi, dopo la guarigione, il virus rimane nascosto all'interno dell'organismo, senza causare problemi e senza riattivarsi nel tempo. Tuttavia, in alcuni individui, soprattutto in quelli che hanno le difese naturali ridotte, la mononucleosi può ricomparire più volte con gli anni, anche se in forma leggera. ➤

Zapping



PROTOCOLLO D'INTESA TRA AVIS E MIUR

Rinnovato il protocollo d'intesa tra l'AVIS (Associazione Volontari Italiani Sangue) e MIUR (Ministero Istruzione Università e Ricerca). «Siamo contenti di aver rinnovato il protocollo d'intesa con il Miur – ha detto il presidente AVIS, **Vincenzo Saturni** –. Abbiamo trovato il Ministro **Stefania Giannini** molto sensibile nei confronti della nostra azione e auspichiamo che la collaborazione possa dare ottimi risultati. Vogliamo continuare la nostra opera insieme alle istituzioni scolastiche, agli studenti, alle famiglie, al fine di far crescere quella cittadinanza attiva così decisiva per la costruzione del capitale sociale del Paese». Z



FARMACO PER DANNI DA ICTUS EFFICACE PER L'ALZHEIMER?

Un farmaco protettivo per il cervello (neuroprotettivo) in uso per migliorare i danni neurologici dell'ictus (*edaravone*) potrebbe essere usato per trattare il morbo di Alzheimer. In uno studio, pubblicato sulla rivista dell'*Accademia Nazionale Americana delle Scienze* (PNAS) dall'équipe di **Yan-Jiang Wang**, dell'ospedale Daping a Chongqing in Cina, il farmaco si è dimostrato capace di ridurre in topolini malati l'accumulo della sostanza tossica *beta-amiloide* (caratteristica della malattia), di alleviare lo stress ossidativo, attenuare l'infiammazione a livello neurale, contrastare la perdita di neuroni, le disfunzioni a livello di connessioni neurali, e, infine, ha eliminato i deficit comportamentali tipici della demenza senile.

Benché preliminari, i risultati suggeriscono che l'*edaravone* potrebbe rappresentare un trattamento potenziale per l'Alzheimer. Z

► Le complicanze

In genere, la mononucleosi guarisce senza conseguenze, ma in un certo numero di casi possono insorgere delle complicanze.

L'infiammazione della gola può far aumentare di volume la faringe e rendere difficile la respirazione e la deglutizione.

Altra sequela può interessare il fegato, con senso di nausea, vomito e mancanza di appetito. Talora, insorge una colorazione giallastra nella parte bianca degli occhi e, nei casi più seri, anche nella pelle, per aumento della bilirubina nel sangue.

Gli esami rivelatori

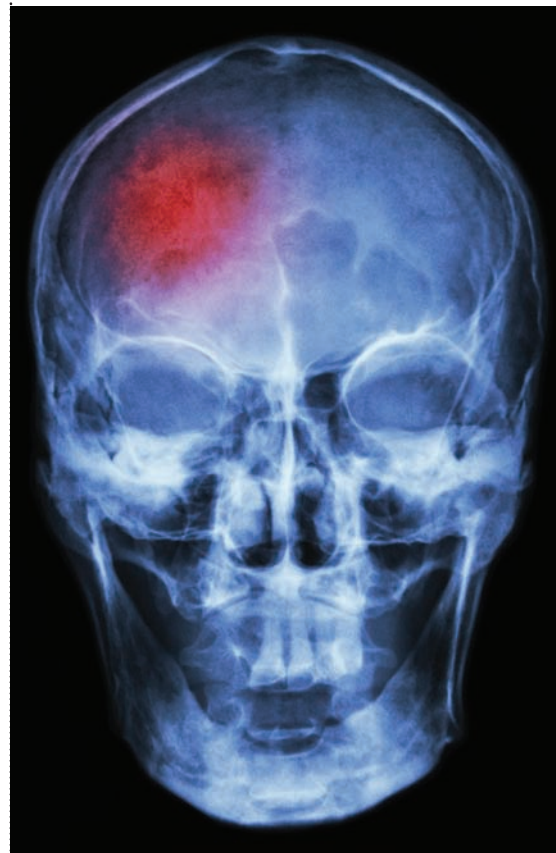
Alcuni esami svelano se si è venuti a contatto con il virus della mononucleosi. Da un prelievo di sangue è possibile contare il numero di globuli bianchi e vedere se è in corso un'infezione. Poi, sempre dal prelievo di sangue, si passa a un esame più specifico, il monotest, che mostra l'eventuale presenza di anticorpi contro il virus. A questo, spesso, fa seguito il test di Paul Bunnell, che indica il tipo di anticorpi presenti nell'organismo. Le immunoglobuline IgG indicano se l'infezione è di vecchia data, mentre le immunoglobuline IgM se l'infezione è recente.

Poche medicine

Per guarire dalla mononucleosi non esistono farmaci particolari: il medico si limita a prescrivere medicine per abbassare la febbre e per curare il mal di gola. È importante non prendere sostanze medicinali senza il consiglio del medico, perché possono causare reazioni indesiderate o allergiche. Gli antibiotici non vanno presi senza prescrizione medica: possono dare complicanze e far peggiorare la situazione. La penicillina, per esempio, può causare la comparsa di macchie nella pelle con prurito anche forte. Per ridurre il fastidio alla gola sono utili le bevande fredde o i gargarismi.

Per guarire prima

Durante la convalescenza, la persona deve seguire alcune regole per accelerare la guarigione. Grande attenzione alla dieta: seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, evitando le grandi abbuffate, i cibi difficili da digerire e gli alcolici. Se mangiare è un problema a causa del mal di gola, può essere utile bere frullati e succhi di frutta e di verdura, meglio se freschi, oppure ricorrere ai gelati. Durante la malattia, occorre stare in luoghi caldi: il freddo può dare il via a meccanismi di adattamento che spessano ulteriormente l'organismo già debilitato. Una volta guariti, si può tornare a scuola o al lavoro senza problemi, anche se per un po' è meglio rinunciare agli sport pesanti, a quelli di squadra e ai giochi piuttosto movimentati. ■





Parassiti intestinali in cani e gatti



Una vasta gamma di parassiti intestinali può albergare nel tratto digerente degli animali domestici, creando disturbi più o meno evidenti e, troppo spesso, sottovalutati.

La *Giardia* è un protozoo binucleato unicellulare che presenta diffusione mondiale e che colpisce diverse specie animali tra cui cane, gatto, cavallo e maiale, ma anche l'uomo.

L'uomo, in particolare, gioca un ruolo fondamentale nella diffusione e nel mantenimento delle infestazioni ambientali poiché non si tratta di malattia che può essere trasmessa dagli animali all'uomo con il contatto di peli, pelle o secrezioni, o attraverso vettori, ma bensì una patologia che si propaga dall'uomo, che funge da serbatoio, verso gli animali.

Sia nell'uomo che negli animali l'infestazione da *Giardia* è spesso ben tollerata e frequentemente asintomatica, subclinica, mentre la vera e propria malattia si manifesta solo nel 10% dei soggetti colpiti. In condizioni igieniche insufficienti e di sovraffollamento, il grado di pericolosità si moltiplica causando vere e proprie epidemie.

Il ciclo vitale di *Giardia* è diretto e la più comune via di infezione è quella che prevede l'ingestione di acqua o cibo contaminati oltre che da feci, anche da forme attive del parassita che possono sopravvivere nell'intestino per diverse settimane ed essere espulse a ritmo intermittente.

Gli animali più colpiti sono il cane ed il gatto giovani, con un'età compresa tra i tre e i diciotto mesi, che vivono in gruppo come le colonie feline o gli allevamenti ed in cui eradicare il problema è molto laborioso.

Nel cane il tratto più colpito dell'intestino è il duodeno, mentre nel gatto il digiuno e l'ileo. Una giardiasi clinicamente manifesta è caratterizzata da malassorbimento intestinale con diarrea profusa, maleodorante e di colore chiaro, sia acquosa che a "feci di vacca", con steatorrea (grasso nelle feci) e perdita di peso evidente a cui non si accompagna alcun tipo di alterazione del senso dell'appetito, anzi i soggetti colpiti si presentano famelici.



La diarrea può essere acuta o cronica, intermittente o continua. La diagnosi deve essere effettuata dal veterinario e non richiede indagini invasive per l'animale, ma un esame specifico. Il parassita può essere identificato all'esame microscopico diretto delle feci, a fresco con soluzione salina, molto rapido, ma anche poco attendibile, mentre mediante tecnica di flottazione e centrifugazione con solfato di zinco è possibile identificare le cisti. Altro metodo diagnostico è il riconoscimento degli antigeni del protozoo attraverso un test immuno-enzimatico (ELISA), molto affidabile e di rapida esecuzione. Poiché l'escrezione del parassita avviene in modo intermittente, in caso di dubbio è bene ripetere l'esame delle feci almeno tre volte, a giorni alterni.

Un ruolo fondamentale in caso di positività al parassita lo gioca la prevenzione alla re-infestazione. Bisogna infatti decontaminare l'ambiente con sali quaternari di ammonio (ammoniaca) con una sospensione al 5% per 20 minuti, lavare gli animali per eliminare le cisti dal mantello, trattare indistintamente tutti gli animali che vivono insieme avendo cura di non sospendere il trattamento senza prima aver accertato la negatività del test. ■

DIVERSAMENTE GIOVANI DORMIRE BENE È IMPORTANTE PER L'ANZIANO



Mario Barbagallo
 Professore Ordinario
 Direttore Cattedra di Geriatria
 Università degli Studi di Palermo

Dormire bene è fondamentale per la salute mentale e fisica. L'insonnia compromette il rendimento psicofisico dell'anziano e i suoi rapporti sociali, interferisce con le prestazioni cognitive del giorno dopo, e rende l'anziano meno efficiente e più irritabile. Il sonno dell'anziano ha una durata raccomandata di 7-8 ore; Numerose modificazioni del sonno sono state correlate all'età: riduzione della durata totale, risvegli più frequenti, riduzione del sonno REM (sonno profondo), aumento delle fasi non REM (sonno superficiale), ridotta efficienza del sonno.

Alcune malattie, quali scompenso cardiaco, obesità, diabete mellito, malattie psicogeriatriche possono modificare il ritmo sonno-veglia. La presenza di edemi declivi o di ritenzione idrica fa sì che l'anziano si alzi spesso di notte ad urinare, provocando il risveglio e interrompendo il sonno. L'anziano si può anche svegliare perché non respira bene. In caso di insonnia, un utile accorgimento è indagare se la camera da letto è adeguata (areazione, rumore, clima e illuminazione), se il letto è confortevole e aggiungere un cuscino per tenere sollevata la testa. Anche il russare va indagato interrogando il coniuge; questo ci potrà dire se ci sono pause respiratorie o apnee notturne. Prima di usare farmaci si deve cercare di migliorare la qualità del sonno con norme igieniche generali, e intervenire sulle abitudini di vita quotidiane (inclusa l'alimentazione evitando di mangiare molto o assumere molti liquidi o minestre la sera) e rivedendo i farmaci assunti. L'anziano va "educato" a non trascorrere molto tempo a letto, ad evitare i frequenti sonnellini diurni e a praticare attività fisica; questi tre comportamenti influiscono su qualità e quantità del sonno.

Prima di usare farmaci ipnotici si dovrebbe cominciare con la melatonina che ha una comprovata efficacia, ed è priva di effetti avversi rilevanti come le benzodiazepine (fanno cadere, riducono le prestazioni cognitive e danno assuefazione), che vanno assunte solo sotto stretto controllo medico. ■



BAMBINI LA "GLOBALIZZAZIONE" DELLA PEDIATRIA



Giuseppe Montalbano
 Pediatra di famiglia

In questi ultimi anni abbiamo assistito ad una migrazione di milioni di uomini, donne e bambini verso terre che offrissero, quanto meno, una speranza di vita migliore e, fra queste mete, una delle più gettonate si sta dimostrando l'Europa, nonostante la crisi economica che la sta attraversando. E il nostro Paese è in prima linea.

All'inizio del 2014 i soggetti non comunitari di età inferiore ai 18 anni censiti in Italia erano poco meno di un milione, con un carico di ereditarietà genetica e di malattie infettive di difficile identificazione e bisognevoli di un approccio medico particolarmente impegnativo.

A scanso di equivoci, lungi da me il pensiero di dare dell'untore a questi giovani, spesso disperati, in cerca di una vita migliore. Però, spesso, la provenienza da luoghi in cui determinate malattie infettive sono endemiche, mentre nei Paesi occidentali sono quasi sconosciute, se non a livello teorico, impone alla classe medica uno sforzo di acquisizione di conoscenze più approfondite di patologie ritenute sino ad ieri solo argomenti di esami universitari. In campo pediatrico, prima ancora di parlare di malattie, le difficoltà iniziano nella normale "gestione" di un neonato. Pensate, ad esempio, allo svezzamento di un lattante proveniente da un Paese del Nord Africa. Chi di noi prescriverebbe un cous cous vegetale come primo alimento non latte? Chi penserebbe che un lattante di colore ha bisogno di un apporto di Vitamina D maggiore di un bambino di carnagione chiara perché la cute scura ha più difficoltà ad interagire con i raggi solari per la produzione endogena di Vitamina D?

Accennando ad alcune patologie, parliamo di tubercolosi: gli ultimi dati mostrano che in Italia vengono segnalati circa 4.500 casi all'anno (sia adulti che minori), il 45% dei quali a carico della popolazione immigrata; in diminuzione quella proveniente dall'Africa ed in aumento quella proveniente dall'Europa dell'Est, Romania in testa.

Altra patologia di antica memoria per noi occidentali è la malaria: in Italia, dal 2000 al 2008 sono stati segnalati poco più di 6.000 casi (tra adulti e minori), il 70% circa a carico di cittadini stranieri, e di questi oltre il 90% l'aveva contratta in Africa.

Concludendo, non demonizziamo nessuno, ma prepariamo la classe medica, sia territoriale che ospedaliera, ad affrontare questa sfida epocale nel miglior modo possibile, al fine di migliorare la convivenza tra etnie diverse, spesso vittime di pregiudizi ed ignoranza. ■

ALICE, PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE



In tutta Italia, aprile è stato il mese della prevenzione dell'ictus cerebrale, e la settantina di associazioni che compongono questa Federazione (nata ad Aosta nel 1997) sono state particolarmente impegnate nell'organizzazione di iniziative di sensibilizzazione, prevenzione e informazione in diverse piazze e, anche, ospedali.

Come spiega il presidente **Paolo Binelli** si stima che «nel nostro Paese le "Stroke Unit" (Unità di Emergenza Ictus) dovrebbero essere circa 350: purtroppo se ne contano meno di 160 e, soprattutto, quelle operative sono presenti in particolare al nord, mentre nel meridione risultano quasi assenti. Pertanto, la carenza di una buona copertura nazionale, al pari di una rete assistenziale integrata, fa sì che l'ictus abbia conseguenze molto gravi non solo per il paziente, ma anche per i suoi familiari e di coloro che si prendono cura del malato».

La diffusione del trattamento trombolitico e delle unità ospedaliere dedicate alla cura dell'ictus, quindi, possono davvero ridurre notevolmente la mortalità e la disabilità. In Italia, però, solo il 40% delle persone colpite da ictus arriva in una Stroke Unit entro le prime 4 ore (lasso di tempo fondamentale) e, una volta dimessi dall'ospedale, i pazienti devono affrontare molte difficoltà, proprio perché non esiste un percorso di assistenza e di riabilitazione predefinito.

Il messaggio positivo che in questo mese si è voluto far passare è che l'ictus non solo si può curare, ma si può prevenire in oltre l'80% dei casi, solo seguendo adeguati stili di vita: un'alimentazione sana (che preveda la dieta mediterranea), il controllo della pressione arteriosa e della fibrillazione atriale. «importantissima- sottolinea l'ingegner Binelli - l'astensione dal fumo». ■

SAPERNE DI PIÙ

FEDERAZIONE A.L.I.CE. ITALIA ONLUS

VIA ARRIGO DAVILA, 16 - ROMA - www.aliceitalia.it

A.L.I.CE. SICILIA

c/o U.O. Neurologia Ospedale Civico A.R.N.A.S.

Piazza Nicola Leotta 4, 90127 Palermo

Tel. 091. 6665611-3012

aliceonlus.palermo@libero.it

LIBRI DI ARIANNA ZITO

FEDE E MALATTIA



La malattia si impone e prende possesso del nostro corpo e, spesso, della nostra mente. È dalla presa di coscienza e conoscenza della diagnosi, che iniziamo un percorso fatto di domande, paure e speranze. Quando ci si trova, poi, di fronte a diagnosi di malattie "importanti" è inevitabile confrontarsi con l'idea angosciosa della morte. Il viaggio dentro e verso la fede, a molti, rende sostenibile il percorso di malattia.

Scrive Sergio Audino nel suo libro **"Fede e malattia" ("Il pozzo di Giacobbe", pagg.191, € 15,00)**, «Quando un percorso di fede si intrinseca con un percorso di malattia – in tale caso – la fede può crescere con la malattia e la malattia può guarire con la fede. Una guarigione dell'anima, che può trasformarsi in *una guarigione dalla sofferenza e da ogni dolore*».

L'autore è un medico chirurgo palermitano che, nel 2000, ha ricevuto la diagnosi di "una grave patologia oncologica particolarmente aggressiva, recidivante e metastatizzante: un leiomiomasarcoma retroperitoneale". Da allora, Sergio Audino ha subito ben nove interventi chirurgici, ha avuto anche un infarto, varie sincopi vaso-vagali ed anche un gravissimo incidente stradale. Nonostante ciò che ha passato, chi lo conosce lo giudica un uomo sereno. "La compassione, che a poco a poco, è entrata 'in tutto Sergio' – si legge nella prefazione di **Paola Geraci**,

direttore dell'Ufficio per la Pastorale della Salute della Diocesi di Palermo – si allarga su chi egli incontra, esercitando la professione di medico. Agli ammalati, ma anche ai sani, ripete, talvolta esplicitamente, tal'altra fra le righe, l'invito ad abbandonarsi fiduciosamente nelle mani del Padre della Vita: è Lui che sa

tutto e, a chi si affida pienamente a Lui, fa sperimentare una gioia e una pace che Sergio definisce il sorriso di Dio".

Nel libro è riportato un corposo capitolo dedicato alle preghiere per gli ammalati e per chi li assiste. Proprio un'opera di grande spessore culturale e spirituale. ■



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.**

