

AZ SALUTE

MENSILE DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA

Anno XI - Numero 4 - Maggio 2015

www.azsalute.it  facebook.com/azsalute

La medicina per la pace e il benessere dell'individuo

Forum a Palermo

Il quadro della sclerosi multipla in Sicilia

Meditare aiuta

Anche contro la depressione

Lotta ai tumori

Si ritorna alla natura

Braccianti stranieri

Privati di diritti

ABBINAMENTO AL
GIORNALE DI SICILIA

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

Tu cosa ci vedi?



MSD ci ha visto il primo antibiotico della storia, la penicillina.

Cercare strade alternative e avere il coraggio di percorrerle fino in fondo. Questo è l'atteggiamento che anima da sempre noi di MSD e ci permette di essere all'avanguardia nella scoperta e nello sviluppo di farmaci innovativi che plasmano i paradigmi di cura e migliorano la vita delle persone. Se il nostro passato, con 179 nuove molecole approvate negli ultimi sessant'anni, ci riempie d'orgoglio, il nostro futuro annuncia nuove importanti conquiste terapeutiche, con circa 40 molecole in fase anche avanzata di sviluppo.



Ricerca e innovazione per la vita.

L'ecologia della sessualità



di Carmelo Nicolosi

Neurobiologi, psicologi, ginecologi, urologi, andrologi, sociologi. Insieme. Per approfondire i tanti aspetti che girano attorno alla sfera sessuale. Grazie alla fondazione IBSA per la ricerca scientifica e l'Istituto per la ricerca urologica (URI) dell'ospedale San Raffaele di Milano, si affronta, in modo scientifico, la sessualità. Per sdoganarla dai tanti tabù che ancora, nel terzo millennio, la corrodono.

Innanzitutto, occorre capire che la sessualità è qualcosa di complesso, un mondo a sé dalle tante sfaccettature. È dunque lodevole lo sforzo di oltre cento medici, specialisti e ricercatori di diversi Paesi, riuniti al San Raffaele di Milano, al Forum Sexual Health and Sexual Ecology, di evidenziare molti aspetti che caratterizzano la sessualità della donna e dell'uomo. «Un'occasione – dicono gli organizzatori – per spiegare la relazione tra tutte le aree del corpo che concorrono allo sviluppo della sessualità, un approccio che, affrontando la tematica a 360°, ha portato alla definizione di “ecologia della sessualità”.

«La sessualità non riguarda solo la salute fisica. Le sue implicazioni interessano la psiche, la società, la religione, la tradizione. Ecco perché è nato il concetto di “ecologia della sessualità”, che definisce l'insieme di aspetti che ruotano attorno a essa», osserva il dottor **Andrea Salonia**, urologo, andrologo e direttore di URI.

Un ruolo fondamentale sulla visione di ognuno di noi della vita sessuale è giocato dalle prime esperienze. Va detto, che una persona può essere condizionata nella sua relazione di coppia anche dall'intervento errato,

repressivo, di genitori ed educatori, fin dalla fanciullezza. Certi atteggiamenti possono lasciare tracce negative, talora indelebili, che renderanno infelice la vita sessuale del soggetto.

La sessualità, va affrontata lungo le diverse fasi della vita. Allorché si entra nell'età anziana, in molti non comprendono o non accettano i cambiamenti che la natura impone. E la depressione è dietro la porta. Bene ha fatto **Johannes Bitzer** della divisione di psicosomatica, ginecologia e medicina sessuale dell'università di Basilea, a stimolare i colleghi ad aiutare donne e uomini anziani non solo a rendersi conto dei cambiamenti apportati dall'età, ma anche a non esimersi dall'esprimere desideri e bisogni. Lo specialista potrà trovare, insieme a loro, una soluzione che riguardi un'altra dimensione sessuale.

Nei problemi della sfera sessuale, spesso è importante un intervento bio-psicosociale, osservando l'interazione tra fattori biologici, psicologici e sociali.

Una buona intesa di coppia può avere un effetto positivo sul rischio cardiovascolare, mentre è dimostrato che il calo del desiderio è una spia importante sul destino cardiovascolare degli uomini..

Per **Silvia Misiti**, direttore della Fondazione IBSA per la ricerca scientifica, il Forum è stato organizzato consapevoli che il tema della sessualità è ricorrente, ma spesso discusso con superficialità. Da qui, la necessità di affrontarlo, considerando tutti gli aspetti che esso coinvolge e che ne fanno un elemento cruciale, sia rispetto alla salute che alla personalità di ogni individuo. ■

**Direttore Responsabile**
Carmelo Nicolosi**Hanno collaborato a questo numero**Salvatore Amato
Mario Barbagallo
Cesare Betti
Rita Caiani
Manuela Campanelli
Adelfio Elio Cardinale
Minnie Luongo
Paolo Maranto
Paola Mariano
Emanuela Medi
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

PubblicitàAZ Salute s.r.l.
marketing@azsalute.it**Tipografia**

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

Getty Images - ICP - AAVV

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

6

La meditazione
previene la depressione

di Paola Mariano

10

La medicina
per la pace

di Salvatore Amato

12

Una buona vista
per guidare senza pericoli

di Cesare Betti

15

Il vino è salute?
Parrebbe di sì

di Emanuela Medi

17

Lotta ai tumoriMedicina moderna e ritorno alla natura
di Adelfio Elio Cardinale

20
Sclerosi multipla
Un grande confronto



24
Braccianti stranieri
Privazione di diritti
di Rita Caiani



26
Come invecchiare
in buona salute
di Manuela Campanelli



28
Oltre 400 modi
di ricevere amore
di Paolo Maranto



IERI E DOMANI

29 **Anziani:
attenti
ai troppi
farmaci!**
di Mario
Barbagallo

**Quel
fastidioso
"grattacapo"**
di Giuseppe
Montalbano

ASSOCIAZIONI

30 **SOLETERRE**
Strategie
di pace
di Minnie Luongo

LIBRI

VIVERE FRIZZANTE
di Arianna Zito



La meditazione previene la depressione

Una sperimentazione clinica senza precedenti ne dimostra l'efficacia



di Paola Mariano



La meditazione potrebbe divenire una terapia antidepressiva alternativa da utilizzare anche al posto dei farmaci, o in associazione ad essi, con la possibilità di ridurre le dosi di antidepressivi necessari alla gestione della malattia.

Uno studio clinico senza precedenti pubblicato sulla prestigiosa rivista *Lancet* ha dimostrato che la pratica della meditazione di tipo "mindfulness" è una terapia efficace contro la depressione maggiore, in particolare contro le forme ricorrenti in cui gli episodi di 'buio' dell'umore tendono a ripetersi nel tempo, richiedendo una terapia farmacologica cronica proprio per tenere sotto controllo e prevenire le ricadute.

La sperimentazione clinica (chiamata PREVENT) è unica nel suo genere: i clinici hanno comparato una terapia a base di meditazione guidata di tipo mindfulness (la

mente è pienamente concentrata, n.d.r) con la terapia farmacologica a base di antidepressivi. Lo studio è stato condotto presso i più importanti centri universitari britannici e coordinata da **Willem Kuyken** del dipartimento di Psichiatria dell'Università di Oxford e da **Sarah Byford** del King's College di Londra.

La depressione maggiore, cosiddetta ricorrente, è caratterizzata da più episodi depressivi intervallati da un periodo di normalità e, di solito, si gestisce con una terapia di mantenimento con antidepressivi che vengono assunti anche per due anni di seguito onde evitare ricadute.

Gli esperti hanno voluto verificare se una strategia preventiva basata non sui farmaci, ma su un intervento di meditazione – più precisamente di "terapia mindfulness cognitivo-comportamentale" – potesse in qualche modo portare il paziente a ridurre con gradualità le dosi di farmaci o a sospenderli del tutto e a gestire e prevenire le ricadute solo attraverso la pratica meditativa. ➤

Zapping



AL PARCO CON I FIGLI

74% DEI GENITORI DISTRATTI DAL CELLULARE

Il cellulare è una fonte di distrazione non indifferente per genitori o altri adulti che portano i bambini al parco a giocare; una distrazione pericolosa se si considera che basta un secondo perché un bimbo si faccia male. L'analisi è stata presentata al meeting delle Pediatric Academic Societies a San Diego (Usa) da esperti del North Shore-LIJ Cohen Children's Medical Center. Altra fonte di distrazione è il chiacchierare con altre persone presenti al parco. Gli esperti hanno fatto 371 osservazioni in momenti casuali in diverse aree giochi di parchi. Hanno riscontrato genitori e adulti distratti per il 74%, soprattutto a causa del cellulare e dal dialogare con altre persone presenti. Z

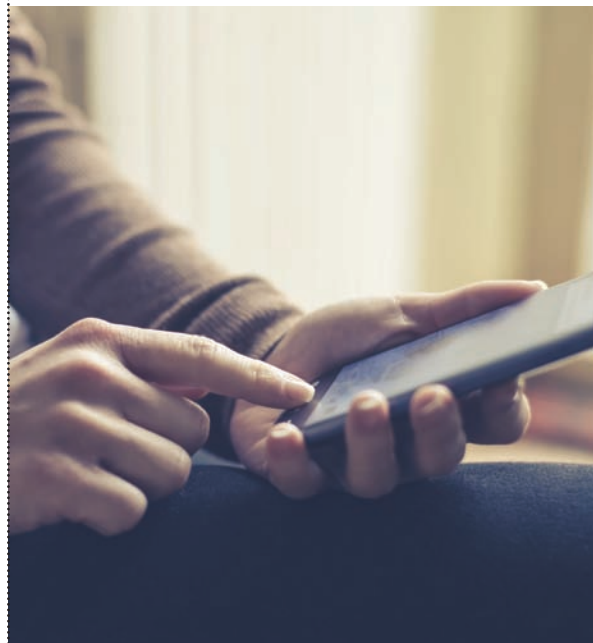
- A tale scopo gli esperti hanno coinvolto un gruppo di 424 pazienti con depressione ricorrente, scelti tra quasi 2200 soggetti con disturbo depressivo maggiore. Il gruppo di volontari è stato diviso in due sottogruppi. A metà dei soggetti (212) è stato chiesto di ridurre gradualmente (fino anche a sospenderla) la terapia farmacologica di mantenimento con antidepressivi e di partecipare a sessioni di gruppo di meditazione guidata e pratiche “mindfulness”; l'altra metà doveva invece continuare per due anni la classica terapia di mantenimento con antidepressivi.

La terapia meditativa “mindfulness” aiuta il paziente a centrare l'attenzione sul presente, senza giudicarsi. In questo modo diviene possibile cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo e acquisire padronanza dei propri contenuti mentali e dei propri stili abituali di pensiero. Così facendo il paziente impara a riconoscere con tempestività ogni segnale precoce di depressione e a rispondere prontamente ad esso con modalità che evitano le ricadute.

Dopo i 24 mesi di osservazione in entrambi i gruppi di pazienti, si è riscontrato lo stesso numero e la stessa frequenza cronologica di ricadute – cioè di nuovi episodi depressivi, segno che l'intervento con la meditazione di tipo mindfulness ha un'efficacia in tutto comparabile a quella della terapia farmacologica di mantenimento: allo stesso modo entrambe portano a risultati positivi che perdurano nel tempo, in termini di riduzione delle ricadute, sintomi depressivi residui e qualità della vita.

Sono tantissimi i pazienti che devono ricorrere a lunghe terapie farmacologiche di mantenimento per prevenire le ricadute, con non pochi scoraggianti effetti collaterali. Molti soggetti depressi, peraltro, non ricevono grandi benefici dai farmaci e, non di rado, tendono a interrompere la terapia.

Da questa sperimentazione clinica emerge fortissima la possibilità – almeno per una parte di pazienti – di ridurre al minimo o sospendere del tutto la terapia farmacologica per ricorrere a un'alternativa basata, appunto, sull'approccio meditativo. ▼



SMS E DOLORE POST-OPERATORIO

In un mondo dove si ricerca di tutto, non ci si meraviglia ormai di nulla, neanche dello studio, se tale si può chiamare, condotto tra la Cornell University e il LaSalle Hospital (Montreal, QC) e pubblicato sulla rivista *Pain Medicine*. I messaggi di testo (SMS) inviati prima di un piccolo intervento avrebbero effetto analgesico e sarebbero associati a una minore necessità di antidolorifici nel post-operatorio. I messaggi sarebbero più efficaci delle terapie tradizionali o tecniche di distrazione. Lo studio ha coinvolto 98 pazienti (pochi per uno studio) che hanno dovuto fare l'anestesia generale per interventi chirurgici minori. Prima dell'intervento alcuni dovevano mandare un SMS a un amico, altri a uno sconosciuto, altri giocare a un videogioco, i rimanenti non dovevano far nulla. I messaggi, ancora meglio se inviati a sconosciuti, fornirebbero nuove opportunità di supporto, migliorando il comfort del paziente e riducendo il suo bisogno di analgesia. «Questi risultati suggeriscono che anche il semplice atto di comunicare, anche con uno sconosciuto, riduce il bisogno di anestesia supplementare meglio delle normali cure preoperatorie», dichiara **Jamie Guillory**. Z



Meditazione

Previene
la depressione



Molti medici della Gran Bretagna, sull'onda di questi risultati, sono già incoraggiati a proporre un percorso di meditazione mindfulness ai propri pazienti, ma chiaramente serve cautela e la sospensione e/o riduzione dei farmaci deve essere attentamente supervisionata dal medico curante.

«La depressione persistente clinicamente può avere remissioni periodiche – spiega ad AZ Salute lo psichiatra **Ferdinando Pellegrino**, dirigente medico al Dipartimento di Salute Mentale della Asl di Salerno – e un andamento fluttuante

nel tempo, indipendentemente dal trattamento farmacologico. Peraltro – prosegue – molte forme di distimia (disturbo depressivo persistente) non rispondono bene ai farmaci per vari motivi, quindi è difficile effettuare un confronto preciso dell'efficacia della pratica meditativa rispetto ai farmaci. Sarei molto cauto nel sospendere un farmaco ad un soggetto con un quadro depressivo serio. Tutt'al più la meditazione, come altre tecniche utilizzate, potrebbe essere impiegata come terapia complementare in associazione al trattamento farmacologico». ■

Zapping



I VIDEOGAME "POMPAÑO" IL CERVELLO

I videogiochi (in particolare quelli di azione, come gli "sparatutto") potrebbero potenziare alcune funzionalità (ad esempio la coordinazione mano-occhio) e alterare la struttura del cervello associata ad attenzione e capacità di controllo senso-motorio. Lo pubblica la rivista *Scientific Reports* a firma da **Diankun Gong** dell'Università di Scienza e Tecnologia in Chengdu (Cina).

Giocare ai videogiochi richiede un alto livello di attenzione e molta coordinazione tra vista e movimenti della mano. Precedenti studi hanno dimostrato che, con la pratica, i giocatori migliorano queste due funzioni. Ma, finora, non era stato provato se a ciò facessero riscontro anche modifiche strutturali del cervello. Gong ha esaminato le aree neurali connesse ad attenzione e coordinazione di 27 giocatori esperti (campioni a livello regionale e nazionale che giocano da circa sei anni) e di 30 giocatori amatoriali (non giocavano abitualmente e avevano meno di un anno di esperienza alle spalle). Hanno visto che le connessioni neurali dei giocatori esperti erano potenziate, più fitte, rispetto a quelle degli amatori e che la materia grigia era aumentata. Z



*favorisce
la funzionalità
del microcircolo*

*favorisce
le naturali difese
dell'organismo*



PROTETTI dalla natura

Micetrin e Miproven sono integratori alimentari a base di funghi medicinali utili nel favorire il miglioramento dello stato di salute dell'organismo. I principi attivi contenuti nei funghi medicinali rinforzano le funzioni biologiche e le difese immunitarie, aiutando l'organismo a ripristinare il suo naturale stato di equilibrio.

Parlane con il tuo medico di fiducia.

I prodotti Energ-Etica Pharma li trovi nelle migliori farmacie.

La medicina per la pace



Prem Rawat

Foto tratta dalla brochure ufficiale della Dichiarazione di Bruxelles

Un importante progetto di sensibilizzazione e approfondimento su temi di interesse universale



di Salvatore Amato

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

Si sono appena spenti i riflettori di un prestigiosissimo evento, svoltosi a Palermo il 25 maggio al Cerisdi nell'incantevole scenario del castello Utveglio, dal titolo "Medicina per La Pace", una conferenza internazionale volta a presentare un importante progetto di sensibilizzazione e approfondimento su temi di interesse universale che in campo medico acquistano un significato particolare nella relazione di aiuto che si esprime nella cura di ogni malattia.

Destinatari dell'evento "Medicina per la Pace" sono stati i protagonisti della cura, della ricerca, del volontariato.

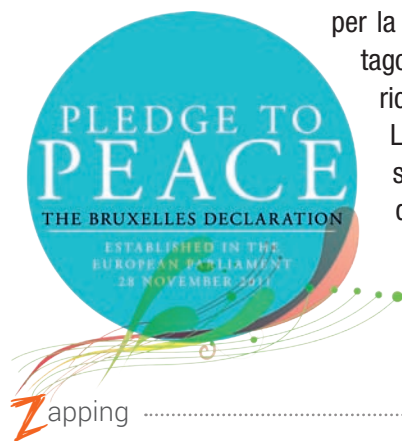
La Conferenza vuole essere il punto di partenza di un progetto a respiro internazionale volto a valorizzare una medicina che vede il medico e tutti i pro-

fessionisti sanitari consapevoli del proprio ruolo. Ci si deve occupare responsabilmente del benessere globale dell'individuo, intervenendo sulla capacità di favorire l'equilibrio e la pace individuale.

Le basi di questo progetto traggono origine dalla dichiarazione, il *Pledge to Peace*, che l'Ordine dei Medici-Chirurghi e Odontoiatri della provincia di Palermo, delegando il dottore **Giuseppe Buffa**, ha sottoscritto il 28 novembre del 2011, a Bruxelles, al Parlamento Europeo.

Prem Rawat, ambasciatore della *Dichiarazione di Bruxelles*, instancabile testimone di pace, insieme al primo vicepresidente del Parlamento europeo, **Gianni Pittella**, e al presidente emerito dello stesso Parlamento – nonché padre Costituente – **Emilio Colombo**, ha ispirato la nascita della dichiarazione del *Pledge To Peace*.

Prem Rawat espone un punto di vista profondo e originale della pace, ponendo l'accento sulla centralità dell'individuo e offrendo una prospettiva che viene recepita ➤



Zapping

SEPARAZIONI E PROBLEMI PSICOSOMATICI NEI FIGLI

Rischio di problemi psicosomatici tra i bambini con genitori separati o divorziati. E la custodia condivisa appare più favorevole alla salute dei figli, rispetto all'affido a un unico genitore. Lo pubblica sul *Journal of Epidemiology & Community Health*, **Malin Bergström** dell'Istituto Karolinska dell'Università di Stoccolma. Gli esperti hanno studiato quasi 150.000 ragazzini di 12-15 anni alla ricerca di un legame tra disturbi psicosomatici (difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, cefalee, mal di stomaco, tensione, tristezza, vertigini, perdita di appetito) e problemi familiari. I disturbi psicosomatici sono risultati più diffusi tra i figli di coppie separate o divorziate, specie se non vi è l'affido condiviso del bambino. Z



- con grande attenzione dalle culture e dagli ambienti più diversi. Rawat parla di pace come di “bisogno essenziale” nella vita di ciascuno, basilare quanto i diritti civili, le necessità primarie, l’accesso alle opportunità.

La conferenza “Medicina per la pace” ha voluto attirare l’attenzione sulla medicina, sulla scienza, sulla ricerca, sugli operatori sanitari, sul mondo del volontariato, ma anche sui pazienti e sulle loro famiglie.

Sappiamo che la salute è il risultato di uno sviluppo armonico, naturale e completo dell’individuo, in ogni aspetto della sua esistenza. L’esperienza della pace, necessità e stato d’essere fondamentale per ogni essere umano, è elemento essenziale del benessere.

Con riferimento al benessere globale, non si può non tener conto dei significativi flussi migratori degli ultimi anni e di come sia diventato attuale il tema delle malattie croniche tra i migranti e quello della relativa prevenzione.

Diventa prioritario, dunque, rafforzare le politiche sanitarie migratorie in Italia, potenziare la Sanità pubblica garantendo sistemi centrati sulla persona, che possano essere universali, equi e sostenibili.

È indiscutibile, infatti, che gli immigrati costituiscano una parte consistente della popolazione e, quindi, è necessario, attraverso gli strumenti della prevenzione, dell’educazione alla salute e della cura, occuparsi di questi “nuovi cittadini”, se davvero crediamo che il *benessere individuale* possa essere strumento per il *benessere globale*.

Concludo prendendo in prestito le parole accorate di Prem Rawat: *“L’appello per la pace ha percorso le vene e le arterie dei tempi. È un desiderio che alberga nel cuore dell’umanità fin dalle origini. E la pace sarà la più grande conquista dell’umanità. Tutelare il dono prezioso della vita è assolutamente fondamentale. La vita al primo posto. È poi importante perpetuare i modi per goderne appieno, donando all’umanità anche la pace”*. ■



INCROCIARE LE DITA RIDUCE LA PERCEZIONE DEL DOLORE

“Incrociando le dita” si può influenzare la percezione del dolore, in alcuni casi riducendola. Lo rivela una ricerca condotta tra università di Verona e l’University College London, pubblicata sulla rivista *Current Biology*. Lo studio è stato condotto applicando un sistema di temperature caldo-freddo-caldo sulle dita che dà una sensazione di bruciore (ma senza procurare danni cutanei). Gli esperti hanno osservato che la sensazione di bruciore si riduce spostando le dita esposte allo stimolo doloroso in un certo modo, cosa che suggerisce la possibilità che il dolore possa essere modulato applicando altri stimoli sul corpo e modificando la posizione della parte dolente del corpo. Il fenomeno potrebbe essere sfruttato nel trattamento del dolore cronico, nei pazienti che dopo un infortunio soffrono di sensazioni dolorose per molto tempo. Z



Una buona vista

per guidare senza pericoli



di Cesare Betti

Spesso si sottovaluta l'importanza della visione alla guida

Una buona vista è fondamentale per guidare non solo per la propria sicurezza, ma anche per quella degli altri automobilisti e dei pedoni. Invece, spesso, gli automobilisti sottovalutano l'importanza di una vista perfetta: secondo recenti dati, circa il 60% degli incidenti stradali è dovuto a errori umani.

Quando si guida di notte con il buio, è necessaria una maggiore attenzione da parte del guidatore, poiché la visibilità è minore anche per chi ha una vista perfetta. Grazie alla scarsità di luce, l'occhio è obbligato a uno sforzo maggiore per mettere a fuoco gli oggetti e, di conseguenza, il senso della prospettiva è ridotto. Sentiamo il parere di un esperto, il professor **Giovanni Cennamo**, direttore del reparto di Oftalmologia al policlinico Federico II di Napoli.

Conta anche l'età

L'età ha una parte importante: dopo i 40 anni, è possibile avere una riduzione della flessibilità del cristallino (la lente naturale all'interno dell'occhio che consente di

mettere a fuoco le immagini), costringendo gli occhi a uno sforzo maggiore per vedere e mettere a fuoco un oggetto vicino.

Inoltre, dopo i 40 anni le persone predisposte possono andare incontro ad alcune malattie degli occhi in grado di compromettere la vista. Superata quest'età, è ortante che gli automobilisti si sottopongano con regolarità a visite oculistiche, per controllare che la loro capacità visiva sia sempre buona.

I fattori di rischio

Buio

Secondo statistiche europee, l'incidentalità notturna è assai elevata, mediamente quasi pari a quella diurna. La causa principale è l'inadeguatezza della pubblica illuminazione, perché non conforme alle norme di illuminazione relative alla sicurezza della circolazione stradale notturna. Perciò, di notte è fondamentale non superare i limiti di velocità e cercare di tenere sempre la destra. Per chi ha difetti visivi, è importante un'ottima correzione, con occhiali o lenti a contatto. ➤

Zapping

LO SMOG PUÒ RIDURRE IL CERVELLO

Esposizione a lungo termine a inquinamento atmosferico può danneggiare il cervello e ridurre il volume. Lo rivela una ricerca condotta al Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston e pubblicato sulla rivista *Stroke*. Lo smog, lo si sa, è un fattore di rischio per l'ictus. Ma finora non se ne era indagato l'effetto a lungo termine sul cervello, sul volume cerebrale totale, sul volume del centro della memoria (ippocampo) e sui nervi. In questo studio è emerso che al crescere dei livelli di esposizione a inquinamento da traffico, aumenta la frequenza dei cosiddetti infarti cerebrali silenti, delle lesioni ischemiche che passano inosservate e si riduce il volume cerebrale. Z

➤ **Alta velocità**

La guida ad alta velocità richiede un'attenzione particolare, poiché la percezione della profondità del campo visivo è molto inferiore. Inoltre, diminuisce anche la visione laterale di tutto quello che circonda o che affianca l'automobilista, rendendolo meno pronto a reagire davanti a vetture in sorpasso o nella corsia più interna alla propria.

Cattivo tempo

Anche le condizioni atmosferiche possono influire sulla capacità visiva del guidatore, diminuendola. È necessario fare grande attenzione anche se si conosce bene la strada: la scarsa visibilità è resa ancora peggiore dai fari delle auto che provengono in senso inverso, causando una specie di muro bianco davanti alla vettura. La neve e la pioggia, oltre a rendere il terreno più scivoloso e insicuro, riducono la visibilità della strada. In particolare, una forte pioggia obbliga l'automobilista a uno sforzo visivo molto intenso e riduce di molto la profondità del campo visivo.

Le regole per una vista sicura

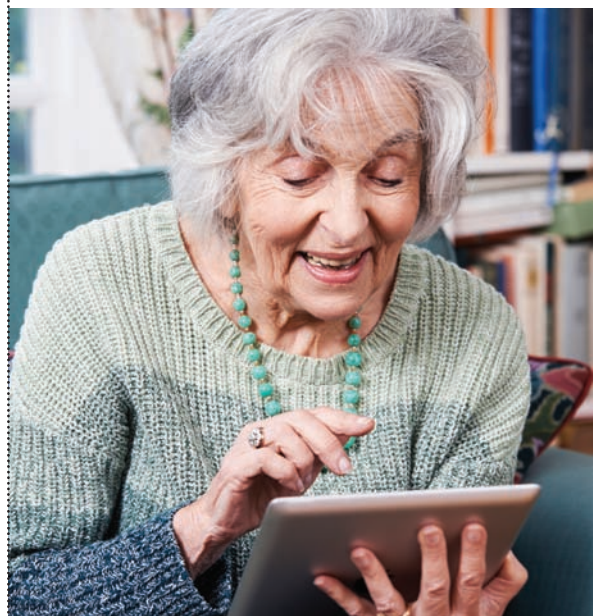
Effettuare un controllo generale della vista almeno una volta all'anno, per individuare la presenza di difetti visivi anche lievi, ma in grado di compromettere in modo serio le vostre valutazioni. Indossare sempre i sistemi di correzione indicati dallo specialista (occhiali oppure lenti a contatto), come prevede il codice stradale, e tenere sempre occhiali o lenti a contatto di scorta in auto.

Per una buona visione, soprattutto di notte o con condizioni atmosferiche avverse, usare lenti speciali per migliorare il contrasto cromatico delle immagini. Si tratta di filtri non graduati e antiriflesso, da mettere sugli occhiali o davanti alle lenti degli occhiali. In caso di scarsa visibilità, è indispensabile poter contare sulla massima efficienza del sistema visivo, in particolare sulla capacità di valutare in maniera corretta la profondità e di percepire il contrasto.

Per gli occhiali da sole, è importante assicurarsi della loro effettiva qualità e del grado di rifrazione della luce. Chi usa lenti correttive, deve dotarsi di occhiali da sole con lenti graduate o di lenti solari da anteporre ai propri occhiali con clip. ▼



ROBOT PER L'AUTONOMIA E LA SOLITUDINE DEGLI ANZIANI



Il suo nome è "KuBo" ed è un robot che aiuta le persone anziane e, addirittura, non del tutto autosufficienti, a vivere in sicurezza e in autonomia. Grazie alle sue ruote e alle dimensioni ridotte, il robot si muove con agilità tra le stanze, può essere allertato con un sistema di riconoscimento vocale e, soprattutto, si è già dimostrato un assistente personale, un supermaggioromo evoluto, affidabile ed efficace.

Le funzionalità di KuBo sono state presentate alla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, durante il convegno del progetto "Omniarobocare", cofinanziato dall'Unione Europea e dalla Regione Toscana.

KuBo ricorda nell'aspetto un tavolino da salotto. Per mantenere elevata la qualità della vita delle persone cosiddette "fragili", che necessitano di continuo monitoraggio e assistenza, nonostante una certa autonomia nelle azioni quotidiane, un ruolo fondamentale è giocato dal sostegno psicologico e sociale.

KuBo è proprio un assistente domestico facile da utilizzare, amichevole, discreto, con cui le persone possono interagire con un semplice tablet o soltanto con la voce, ordinando gli i compiti da svolgere a mezzo di parole di uso quotidiano. Z

Una buona vista per guidare senza pericoli



Non indossare gli occhiali da sole nella speranza di ridurre l'abbagliamento. Sebbene diano la sensazione di riposare, in realtà riducono la percezione del contrasto delle immagini, affaticando la vista.

Una situazione pericolosa è quando di giorno si entra in una galleria male illuminata, poiché l'occhio impiega un certo tempo per adattarsi alla nuova illuminazione. Tale tempo di adattamento è tanto maggiore quanto minore è il livello di illuminazione, e aumenta con l'età. Di conseguenza, occorre diminuire la velocità.

Gli accorgimenti per la notte

Esiste una serie di semplici accorgimenti che consentono di aumentare la sicurezza della guida notturna.

In condizioni di scarsa o nulla illuminazione, la funzionalità visiva si riduce, specialmente negli anziani e in chi ha disturbi visivi, come glaucoma e cataratta. L'occhio tende a diventare miope e i tempi di reazione agli ostacoli diventano

più lunghi: da circa 0,6 secondi di giorno a oltre 1,2 secondi di notte.

Anche l'abbagliamento prodotto dai fari delle automobili che procedono in senso contrario può essere pericoloso, perché il tempo di recupero della capacità visiva è di circa 3,5 secondi a 25 anni, circa il doppio a 50 anni. Perciò, è buona norma procedere tenendo il più possibile la destra ed evitare di fissare le automobili che provengono in direzione opposta.

Poiché è indispensabile non solo vedere bene, ma anche essere visti, è necessario che l'auto sia dotata di un ottimo sistema di illuminazione, perfettamente funzionante e sempre ben pulito, facendolo controllare regolarmente.

Inoltre, è corretto osservare che non ci siano oggetti né sul cruscotto né sul lunotto posteriore, che possano impedire la giusta visione o riflettersi sui vetri dell'auto, che vanno sempre tenuti ben puliti. ■

Zapping



OBESITÀ, ALIMENTAZIONE E SPORT

l'obesità si può combattere solo mangiando in modo sano e riducendo il consumo di zuccheri e carboidrati, mentre l'esercizio fisico ha un impatto solo marginale nella lotta all'obesità. È quanto sostiene il cardiologo **Aseem Malhotra** della Croydon University Hospital, Londra, sulla rivista *British Journal of Sports Medicine*.

«Sta invece passando il messaggio sbagliato – spiega Malhotra – che se fai sport puoi contrastare gli effetti deleteri di una dieta scorretta. Non è così». Ci sono ormai molte prove che i carboidrati vanno limitati per controllare il peso corporeo e malattie metaboliche come il diabete: ricerche dimostrano che limitare i carboidrati nella dieta è l'approccio più efficace da prendere singolarmente e che lo sport va inserito nell'ambito di comportamenti corretti a tavola. Z

Il vino è salute? **Parrebbe di sì**



di Emanuela Medi

Ridurrebbe gli eventi cardiovascolari del 30%

Il pane e il vino sono i due alimenti della natura che hanno prodotto il maggior numero di simboli, interpretazioni, idee, ricerche, ma mai come in questo momento la superstar è lui, il vino, complice ovviamente l'Expo.

Lo scorso anno ha fruttato per l'Italia un export di 50 miliardi. Di vino parlano in tanti, ma pochi, anzi pochissimi, conoscono l'interesse che desta ed ha destato in tante culture.

Il vino se è etichette, vitigni, aromi, sensazioni, innovazione, imprenditorialità, convivialità e amicizia è anche – e soprattutto – tradizioni, storia, territorio, arte: un percorso attraverso cui passeranno e sono passati pezzi di vita di antiche civiltà.

Un mix di aromi, gusti, profumi che nascondono una miniera di sostanze, molte delle quali benefiche per la salute. Il dato è ormai consolidato: cuore "protetto" per

coloro che bevono abitualmente modiche quantità di vino rosso. Gli studi di epidemiologia osservazionale dimostrano che nei paesi a tradizione vinicola il rischio di incorrere in eventi cardiovascolari fatali e non, si riduce del 30% e la mortalità per infarto è di 3-5 volte più bassa che nei paesi a forte consumo di super-alcolici. Questa correlazione, documentata solo dagli anni Novanta, è stata attribuita all'effetto protettivo di alcuni componenti del vino, in particolare il rosso, assunto in dosi moderate in bevitori abituali. Determinerebbe una protezione, rispetto agli astemi.

L'evidenza è stata dimostrata in una metanalisi coordinata da NFI (Nutrition Foundation of Italy) alla quale ha partecipato un ampio gruppo di società scientifiche interessate al tema. Una ricerca italiana ha esaminato otto studi per un totale di 16.531 persone con problemi al cuore e ha rilevato quanto un consumo giornaliero tra i 5-25 grammi al giorno comporti una diminuzione della morte cardiovascolare per tutte le cause. Il vantaggio è stato dimostrato anche per i casi di rivascularizzazione.

Quali effetti produce il vino sul cuore?

Il modico consumo giornaliero aumenta il colesterolo buono HDL. Interessanti i dati sulla ipertensione: anche per coloro che hanno la pressione alta, una modica quantità (meno di 30 grammi al giorno nell'uomo e 15 nella donna), si associa a una riduzione degli eventi cardiovascolari, rispetto gli astemi, per l'effetto vasodi-





Il vino è salute?
Parrebbe di sì

▼
latatore del vino che, aumentando il volume delle arterie, ne impedisce l'accumulo delle sostanze grasse o l'aggregazione piastrinica in grado di formare trombi e causare eventi ischemici al cuore e al cervello.

Chi sono gli attori di tanta importanza?

Tannini, flavonoidi fenolici, epitechine, resveratrolo, tutti potentissimi antiossidanti che nella devastante battaglia contro i radicali liberi (sostanze prodotte dal nostro organismo in grado di ossidare le cellule), risultano vincitori. Il "paradosso francese" è emblematico. I francesi che in fatto di latticini, formaggi e carni grasse, sono dei veri fuori-classe, hanno una minore incidenza e mortalità di eventi cardiovascolari, rispetto ad altri Paesi a dieta mediterranea. Si pensa alla loro cultura per il vino ai pasti, tutti i giorni, in quantità contenute. Buone notizie per il diabete di tipo 2, quello definito dell'adulto. Gli esperti si dicono convinti che la giusta quantità giornaliera di vino rosso riduce l'incidenza di questa forma di diabete del 30%. Perché proprio il rosso? Una ricerca inglese ha dimostrato che l'azione

protettiva è da attribuirsi ai flavonoidi in grado di modulare la regolazione nel sangue del glucosio, fattore che influenza la possibilità di incorrere nel diabete di tipo 2.

Alcol e demenze una coppia pericolosa?

Smentita secca a quanti sostengono la correlazione tra alcol e Alzheimer, malattia in aumento esponenziale nel mondo (500 mila le diagnosi in Italia). Il consumo moderato di alcol (sino a un bicchiere di vino, corrispondente a 10 grammi di alcol) associato a una dieta bilanciata, porta a una riduzione del rischio di malattie neurodegenerative e favorisce la longevità. Cinque studi internazionali e 40 ricerche effettuate su donne anziane, con leggeri segni di decadimento mentale, hanno evidenziato, a sorpresa, il minor rischio di andare incontro a demenza rispetto alle coetanee astemie. Una dieta ricca di polifenoli (contenuti nel vino rosso), frutta e verdura, induce una riduzione dello stress ossidativo a livello delle cellule del cervello indotta dai radicali liberi. ■

Zapping



DALLA MAGNOLIA CURA ALL'IPERTROFIA DEL CUORE

Un composto derivato dalla corteccia della magnolia, l'onochiolo, potrebbe rivelarsi utile nel trattamento dell'ipertrofia cardiaca (quando i ventricoli del cuore si ispessiscono e non pompano più bene il sangue) e per altre malattie, suggerisce uno studio sulla rivista *Nature Communications*. L'onochiolo, usato nella medicina tradizionale orientale, è già noto per avere effetti analgesici, anti-infiammatori, antiossidanti, anti-cancro e neuro-protettivi. Lavorando su topolini, **Mahesh Gupta** dell'università di Chicago, nell'Illinois, ha dimostrato che la sostanza migliora i sintomi dell'ipertrofia cardiaca già presente e aiuta a prevenirla. Il composto attiva il gene buono (associato alla longevità) Sirt3 e potrebbe rivelarsi utile anche contro Alzheimer, Parkinson e diabete. Z



Lotta ai tumori

Medicina moderna e ritorno alla natura

di Adelfio Elio Cardinale



Gli spettacolosi avanzamenti della biomedicina sono legati a biologia e genetica, ma anche alla convergenza di elettronica, nanotecnologie, medicina predittiva. **Huxley** parlava di “transumanismo”

e **Stefano Rodotà** definisce il corpo “oggetto connesso” o “nano-bio-info-neuro macchina”.

Tra le esplorazioni di oceani ignoti da parte della mente umana, forse siamo in presenza di una svolta storica. Uno studio americano e italiano che impiega i micro-Rna, cioè tracce genetiche rilasciate dalle cellule neoplastiche nel sangue, permetterebbe, attraverso una semplice analisi del sangue, di accertare un tumore.

Una indagine semplice, economica, comoda – rispetto ad altri accertamenti complessi, indaginosi e costosi – consente screening di massa con diagnosi precoci capaci di ridurre la mortalità.

Ma anche il ricorso a prodotti naturali, sta trovando “cittadinanza scientifica” nella moderna lotta ai tu-

mori, attraverso quella che taluni hanno denominato “farmacologia inversa”, basata sull’etnobotanica. Le pratiche tradizionali meritano forse uno studio più approfondito e bioprospezione. Sono numerosi i farmaci di origine naturale approvati negli U.S.A. dalla Food and Drug Administration.

L’Istisan – Istituto superiore di sanità – ha, infatti, brevettato un estratto erbaceo come integratore della chemioterapia.

Si tratta del prugno dai frutti blu. Il nome della pianta, in botanica, è “*prunus spinosa trigno*”. È un arbusto spinoso della famiglia delle rosacee, presente in Europa, Asia e Africa del Nord, che cresce ai margini dei boschi. In Italia si trova, in prevalenza, nel Molise e da generazioni è trasformato in uno squisito liquore chiamato grignolino.

L’Istisan – attraverso ricerche scientifiche validate – ha dimostrato che il prodotto, integrato con una miscela di aminoacidi, è ricco di ossidanti e può contrastare la proliferazione neoplastica. Secondo la Simeb ▼





Lotta ai tumori

Medicina moderna
e ritorno alla natura



– Società italiana di medicina biointegrata – l'estratto di prugno sarebbe capace di distruggere le cellule maligne in 24 ore. A breve sarà in vendita, come integratore della chemioterapia, a un prezzo non elevato, stimato in circa 20 euro.


Anche in India un consorzio di atenei, centri di ricerche e aziende ha iniziato sperimentazioni – fondate sulla medicina delle evidenze scientifiche – su erbe curative tradizionali (derivati anche dalla medicina ayurvedica) per ricavare e identificare potenti farmaci per artrite, diabete ed epatite. Studiosi di Liverpool stanno analizzando, secondo metodi scientifici moderni, l'“*Artemisia annua*”, identificando il composto attivo artemisina. Negli Stati Uniti si sono saggiati, sperimentalmente, il resveratrolo, enzima del vino, la rapamicina – radice dell'isola di Pasqua – e il Nad (*Nicotinamide adenine dinucleotide*), che hanno prolungato di oltre un terzo la vita dei ratti. Non vi sono dati accertati sull'uomo, come evidenzia **Giuseppe Remuzzi** dell'Istituto Mario Negri. Tuttavia negli U.S.A. il Nad è venduto come prodotto da banco e integratore, garantito da 5 Premi Nobel.

Infine, scienziati sperimentatori della qualificata università Kyushu di Fukuoka, hanno rilevato che vermi nematodi della specie “*Caenorhabditis elegans*” venivano attratti da gocce d'urina di un malato affetto da cancro, mentre rimanevano inerti davanti all'urina di un uomo sano.

Le ricerche sono state effettuate su pazienti affetti da diverse neoplasie – stomaco, pancreas, prostata, mammella – e il test è risultato valido nel 95,8 per cento dei casi. L'odore dell'urina dei pazienti cancerosi era percepito dai nematodi e rappresenta il discriminante differenziale diagnostico.

Si prevede che questo test – indolore e non traumatico – possa divenire operativo entro il 2019. I pazienti porteranno un campione d'urina in ospedale e riceveranno il responso dell'analisi il giorno successivo, a un costo minimo previsto di circa un euro.

Ben si adattano le affermazioni di Galileo Galilei, padre della scienza moderna: «Io potrei con molti altri esempi spiegar la ricchezza della natura nel produrre suoi effetti con maniere inescogitabili per noi». ■



Possiamo sperare?

LA VITA PONE DOMANDE. NOI CERCHIAMO LE RISPOSTE.

L'innovazione è la nostra risposta alle continue sfide della salute. Lavoriamo ogni giorno per salvare le vite dei pazienti e per aiutare milioni di persone in tutto il mondo. Leader mondiali nelle biotecnologie: diagnostica in vitro, oncologia, trapiantologia, anemia, virologia, nefrologia e reumatologia sono le nostre aree di eccellenza. Focalizziamo il nostro impegno in ricerca e sviluppo sulla scoperta di nuovi farmaci e tecnologie diagnostiche in grado di combattere il cancro, l'AIDS, l'epatite, l'Alzheimer, l'artrite reumatoide ed il diabete. Grazie ai grandi progressi nella ricerca e alla sinergia tra diagnosi e terapia, siamo pionieri nello sviluppo di test diagnostici e farmaci personalizzati in base alle caratteristiche genetiche di gruppi di pazienti.

Ci sono tante risposte quante sono le persone. Noi continuiamo a cercare soluzioni individuali.



We Innovate Healthcare

www.roche.it

Sclerosi Multipla

Un grande confronto

Interventi sulla situazione in Sicilia e riflessioni sul da fare

Sono oltre seimila gli affetti da sclerosi multipla (SM) in Sicilia, la malattia che attacca il rivestimento (mielina) del sistema nervoso, interrompendone i “contatti”. Protagonista è il sistema immunitario che, non si sa ancora il perché, vede come nemica la mielina e tenta di distruggerla.

Per fortuna, oggi esistono dei buoni farmaci, iniettivi e orali di ultima generazione, che non sono risolutivi, ma “bloccano” la patologia, la “addormentano”, ma non ci si può distaccare dai farmaci. Altra forma d'intervento è il trapianto autologo di cellule staminali, ma comporta un rischio di mortalità dell'1-3%. Di SM esiste una forma progressiva. Per fortuna ad esserne colpiti è una minoranza, si stima intorno al 13%. Non c'è molto da fare. Si va avanti con farmaci sintomatici.

La sclerosi multipla può comparire tra i 10 e i 59 anni, ma colpisce, in maggior misura, tra i 29 e i 33 anni.

Uno studio condotto su 100 Paesi, rappresentanti dell'88% della popolazione

mondiale, ha messo in evidenza come l'incidenza della SM aumenti via via che ci allontana dall'equatore, sia a nord che a sud. Smentita così la teoria che voleva la SM tipica dei Paesi più sviluppati.

In Italia vengono registrati 90 casi ogni 100 mila abitanti: circa 1800 nuovi casi ogni anno.

La situazione siciliana

Nell'Isola, come si è detto, gli assistiti per SM sono circa 6.000, ma in questa cifra non sono compresi quelli che sfuggono. Da un'analisi non figurano casi all'esordio della malattia, pazienti avanti negli anni che non fanno terapia specifica e ricevono assistenza solo dai familiari. Ma c'è anche chi non denuncia la patologia per la paura di non trovare lavoro, degli ospedali, o per una mentalità ancora “chiusa” in un contesto arretrato.

Nell'Isola, vi sono zone della provincia di Enna, Caltanissetta e qualche cittadina del Palermitano che hanno un alto numero di casi, in rapporto al numero degli abitanti. E la Sicilia supera di molto la media nazionale. ➤

Un momento
 del Forum moderato
 dal nostro direttore
 Carmelo Nicolosi



- Sull'“arrivo” della malattia in Sicilia una tesi riguarda la dominazione normanna che, insieme agli occhi azzurri e ai capelli biondi, avrebbe “portato” la malattia. Altra teoria è l'impatto delle miniere sul territorio, ma finora non esiste alcuna evidenza scientifica sull'una e l'altra ipotesi.

Su questa patologia, fortemente impegnativa per medici e pazienti e dal forte impatto sociale ed economico, il **Giornale di Sicilia, AZ Salute**, unitamente all'**assessorato della Salute della Regione Siciliana**, hanno organizzato, nella seconda metà di questo mese, un Forum dedicato alla sclerosi multipla allo scopo di disegnare un quadro, il più completo possibile, sullo stato della SM nell'Isola, sull'organizzazione, sui bisogni dei malati, sulle terapie.

Al Forum, tenuto all'assessorato della Salute della Regione Siciliana, erano presenti, oltre all'assessore della Salute, **Lucia Borsellino, Dino Bramanti**, direttore scientifico dell'IRCCS Beniamino Pulejo di Messina e i direttori dei centri sclerosi multipla: **Michele Vecchio** dell'Ospedale S. Elia di Caltanissetta, **Salvatore Cottone**, direttore della Neuroimmunologia degli ospedali riuniti Villa Sofia-Cervello di Palermo, **Maria Buccafusca** del Policlinico Gaetano Martino di Messina, **Giuseppe Salemi**, del Policlinico di Palermo, **Luigi Grimaldi** del San Raffaele-Giglio di Cefalù e **Francesco Patti** del Policlinico di Catania, per delega e **Angelo La Via**, presidente regionale dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla.

Nell'Isola, la prevalenza di donne affette da SM è di circa il doppio di quella degli uomini, con un aumento costante negli anni di assistiti. Lo studio *Trilogy* analizzando i flussi informativi sanitari e la prevalenza dei pazienti con SM afferenti alle strutture sanitarie della Regione Sicilia ha evidenziato un numero di casi accertati di 77,3 per 100.000 abitanti negli uomini e di 140,3 nelle donne, con un aumento costante negli anni. Si va dal 67,8% ogni 100.000 abitanti del 2007, all'89,6% del 2008, al 101,4% del 2009 al 109,9% del 2010. Il costo medio annuo per paziente con SM è di 8.548,7 euro, non tenendo conto dei costi indiretti e di quelli della riabilitazione che in Sicilia è gestita soprat-



Lucia Borsellino

LA SUDDIVISIONE DEI CENTRI SM IN HUB E SPOKE, IN QUATTRO AREE TERRITORIALI

Hub Palermo - Trapani

– A.O.O.R. “Villa Sofia-Cervello” di Palermo

– Ospedale Giglio di Cefalù (PA)

Spoke (collegati all'Hub A.O.O.R. “Villa Sofia-Cervello”)

– P.O. S. Antonio Abate dell'ASP di Trapani

– ARNAS Civico di Palermo (SM in età Pediatrica)

Spoke (collegati all'Hub Fondazione Ospedale S. Raffaele Giglio di Cefalù (PA))

– A.O.U. Policlinico “P. Giaccone” di Palermo

Hub Caltanissetta Agrigento - Enna

– P.O. “S. Elia” dell'ASP di Caltanissetta

Spoke (collegati all'Hub P.O. “S. Elia” dell'ASP di Caltanissetta)

– P.O. Umberto I dell'ASP di Enna

– P.O. San Giovanni di Dio dell'ASP di Agrigento

Hub Catania – Siracusa - Ragusa

– ARNAS “Garibaldi” di Catania

– A.O.U. Policlinico V.E. di Catania

Spoke (collegati all'Hub ARNAS “Garibaldi” di Catania)

– P.O. U.O. Neurologia - ASP di Siracusa

– P.O. “Ospedale Civile M. P. Arezzo”

dell'ASP di Ragusa

Spoke (collegati all'Hub A.O.U. “Policlinico V.E.” di Catania)

– P.O. “Guzzardi” di Vittoria dell'ASP di Ragusa

– A.O. “Cannizzaro” di Catania

Hub Messina

– IRCCS Centro Neurolesi “Bonino Pulejo”

Spoke:

– A.O.U. Policlinico “G. Martino” di Messina

– A.O. “Papardo-Piemonte” di Messina ■



Dino Bramanti



Michele Vecchio



Salvatore Cottone

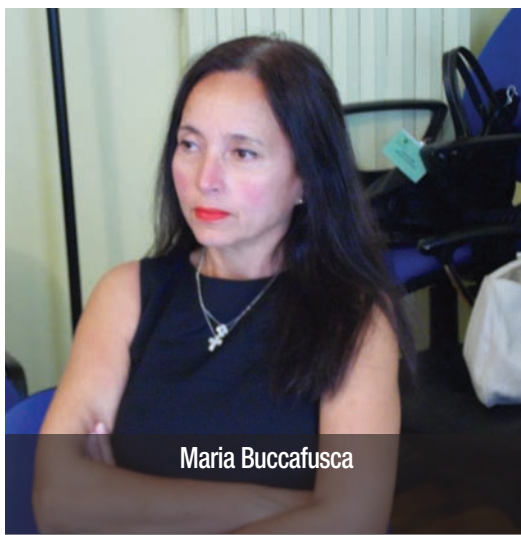
▼
tutto da centri privati accreditati. E qui sorge una domanda. Perché quasi solo privati? E i neurologi ospedalieri e universitari chiedono che si cambi rotta e che i direttori generali delle aziende sanitarie aprano, all'interno dei presidi ospedalieri, centri di riabilitazione, con la presenza di un neurologo, oggi figura non prevista in questi centri. Per il dottore Angelo La Via, la riabilitazione per la SM deve essere portata avanti da un gruppo multidisciplinare «che prenda in carico il paziente in tutte le sue necessità riabilitative».

La Regione Siciliana dimostra attenzione verso i malati e tutti riconoscono all'assessore Borsellino, grande sensibilità e la ricerca di soluzioni che possano mettere le persone affette da SM al centro dell'attività assistenziale. Ed è nato il "Percorso Diagnostico-Terapeutico Assistenziale (PDTA)" per la riscontrata necessità di creare nell'Isola una rete dedicata alla SM, al fine di riservare a tutti i pazienti lo stesso trattamento e seguirli, a partire dal momento della diagnosi, per tutto il percorso terapeutico. In altri

termini, allo stato attuale delle terapie, per tutto il resto della vita.

«La Regione ha deliberato atti importanti per la sclerosi multipla. È il momento di prenderne coscienza ed operare al meglio», puntualizza la dottoressa Lucia Borsellino.

Il decreto è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale della Regione Siciliana il 24 ottobre 2014, con l'obbligo delle aziende coinvolte (vedi riquadro a pagina 21) di recepirlo. Per la fatica lentezza siciliana (voluta o non voluta), al momento in cui scriviamo, dopo otto mesi, manca la risposta di qualche azienda. Il fatto è che alcuni direttori generali vivono qualche perplessità (dato i loro budget ristretti), a dedicare strutture e personale ai centri SM, anticipare i soldi per poi averli restituiti dalla Regione con conteggi a fine anno. Da qui, l'importanza della sensibilizzazione dei direttori generali. E al Forum è stata lanciata una proposta. Perché non destinare un budget direttamente ai centri scelti e staccarli da quello delle aziende sanitarie e dalla loro burocrazia? I centri SM sono divisi in Hub (centri



Maria Buccafusca



Giuseppe Salemi



Luigi Grimaldi



Angelo La Via

► di riferimento) e Spoke (può fare capo all'Hub per qualsiasi intervento), tenendo conto della distribuzione territoriale, del numero dei pazienti seguiti, del personale, dei requisiti strutturali atti ad effettuare terapie "complesse".

Tra i problemi da risolvere la necessità che il paziente trovi le risorse terapeutiche il più vicino possibile alla sua residenza. Una questione sollevata è la difficoltà per i malati con spasticità, di reperire un farmaco sintomatico che allevi la loro situazione. La Regione ha autorizzato solo tre centri: Catania, Messina e Palermo. La spasticità è un sintomo grave della SM e un paziente di altre province, magari in ambulanza, è costretto a fare anche centinaia di chilometri, talora in strade impervie, per raggiungere uno di questi centri. L'assessore Borsellino, ha colto la necessità di una distribuzione decentrata di farmaci, anche per le isole minori ed ha accennato ad un modello che avrebbe grande rilevanza nella Regione e liberare risorse da reinvestire: un polo riabilitativo e uno per la ricerca. Previsto anche un registro per il censimento dei malati: l'AIMS contribuisce con centomila euro alla sua costituzione. Il Forum, moderato dal nostro direttore, **Carmelo Nicolosi**, è stato un momento di attenta riflessione, per il bene degli affetti dalla grave malattia. Quel "ponte" tra medici, rappresentanti dei pazienti e delle Istituzione, auspicato da AZ Salute fin dal primo numero, oltre 10 anni fa. ■



CANZONE "PARASSITA"? MASTICATE CHEWING GUM

Quando una canzone, un ritornello o un ritmo spesso antipatico, ti ronza nel cervello ripetutamente e contro la tua volontà, masticare "gomma americana" è la soluzione per liberarsene. Lo dimostra una serie di esperimenti condotti presso la University of Reading in Gran Bretagna i cui risultati sono pubblicati sulla rivista *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. Il fenomeno delle canzoncine o musiche intrusive nel cervello è diffusissimo e colpisce fino al 99% delle persone.

Gli esperti hanno dimostrato che per eliminare il "baco" che si insinua nella corteccia uditiva e fa risuonare il ritmo a ripetizione, la distrazione più efficace è masticare chewing gum. Secondo i ricercatori il segreto delle gomme è che la corteccia uditiva avverte il rumore della masticazione come fosse una serie di vocalizzazioni minori, cosiddette irrilevanti, già precedentemente dimostratesi capaci di deteriorare i ricordi a breve termine e le immagini acustiche. Z

SMARTPHONE ED EPISODI DEPRESSIVI

Una terapia cognitiva veicolata tramite internet, insieme a messaggi di testo (SMS) di supporto e monitoraggio, da ricevere sul cellulare possono prevenire nuovi episodi di depressione in pazienti con disturbo depressivo ricorrente. Lo rivela una sperimentazione clinica su quasi 250 pazienti già reduci da almeno due episodi depressivi condotta all'università di Groningen in Germania e pubblicata sulla rivista *Psychotherapy and Psychosomatics*. Nello studio, i pazienti sono stati suddivisi in due gruppi, il primo ha ricevuto solo le terapie standard di mantenimento, l'altro insieme ai farmaci anche un aiuto terapeutico "virtuale" tramite internet e cellulare. Risultato? Le ricadute nei mesi successivi l'ultimo episodio di depressione sono risultate meno frequenti tra i pazienti seguiti anche tramite web e telefono, oltre che con le terapie standard. Z



Braccianti stranieri Privazione di diritti



Diversi siti alimentari produttivi grazie agli immigrati



di Rita Caiani

Mentre Milano ospita Expo, che per sei mesi farà della città e, dell'Italia, una vetrina mondiale dell'alimentazione, l'associazione Medici per i Diritti Umani (Medu), ha fotografato le condizioni di vita e di lavoro dei braccianti stranieri nel nostro Paese, che come ammette la Coldiretti, molti distretti produttivi alimentari che formano il Made in Italy, possono sopravvivere solo grazie al lavoro degli immigrati: dalle stalle del nord per la mungitura del latte per la produzione di formaggi, come il parmigiano reggiano, al pomodoro del Meridione.

“Terra Ingiusta”, il Dossier di Medu, fotografa una situazione allo stremo, di sfruttamento, che i braccianti stranieri devono affrontare nel nostro Paese. Un quadro di privazione dei diritti: gravi irregolarità contributive, caporalato, orari eccessivi di lavoro, mancata tutela della sicurezza e della salute, difficoltà nell'accesso alle cure sanitarie, situazioni abitative fatiscenti,

condizioni igienico-sanitarie disastrose. In undici mesi, da febbraio a dicembre 2014, seguendo il ciclo delle stagioni agricole, gli operatori di Medu si sono spostati dalla Piana di Gioia Tauro in Calabria, alla Piana del Sele in Campania, alla Basilicata, all'Agro Pontino. Nel periodo estivo è stata poi monitorata, in particolar modo, la raccolta del pomodoro in Puglia.

Utilizzando cliniche mobili, i team di Medu hanno prestato le prime cure ai lavoratori immigrati, raggiungendo i loro insediamenti abitativi e fornendo anche informazioni e orientamento socio-sanitario

Nei 788 immigrati raggiunti, 744 hanno ricevuto assistenza sanitaria, per un totale di 876 consulti medici. Le principali patologie rilevate, in una popolazione con un'età media tra i 30 e i 39 anni, erano da ritenersi correlate alle dure condizioni di lavoro nei campi e alle critiche situazioni di precarietà sociale, abitative e igienico-sanitarie riscontrate nei territori di intervento. Nella Piana di Gioia Tauro, nel Vulture Alto Bradano e la Capitanata, le condizioni abitative ed igienico-sanitarie sono apparse ►

Zapping



NEONATI PIÙ SENSIBILI AL DOLORE

neonati avvertono il dolore esattamente come gli adulti, utilizzando cioè le stesse aree neurali attivate nel cervello adulto in risposta a stimoli dolorosi. Ma la loro sensibilità al dolore è molto maggiore o, in altri termini, la loro soglia del dolore è molto più bassa, quindi un bebè avverte come doloroso uno stimolo flebile per l'adulto. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista *eLife* da **Rebecca Slater** dell'Università di Oxford, condotto su 10 neonati e 10 giovani adulti, per la prima volta utilizzando la risonanza magnetica per registrare le risposte neurali del neonato a stimoli dolorosi come il “pizzico” della punta di una matita. È emerso che nel cervello del bebè si accendono 18 delle 20 aree del dolore attivate in quello adulto e che la soglia di resistenza al dolore del bebè è di gran lunga più bassa. Z

- ▶ assai più gravi senza alcun sensibile miglioramento rispetto agli anni precedenti. Baraccopoli e casolari fatiscenti segnano il paesaggio di queste campagne e rappresentano un quadro da “crisi umanitaria”.

Il 79% dei migranti assistiti in Calabria, alloggiava in insediamenti precari privi di qualsiasi servizio, mentre in Basilicata viveva in queste condizioni il 98% dei braccianti.

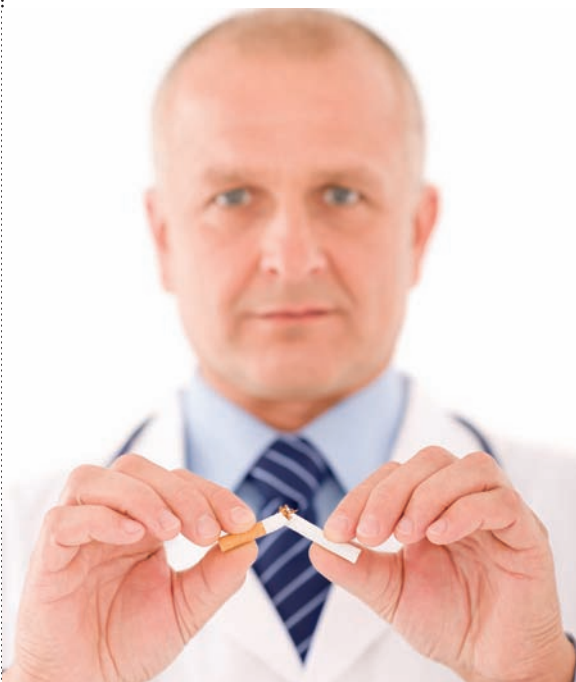
In tutti i territori, la gran parte dei lavoratori stranieri mappati dal team Medu, era in possesso di un regolare permesso di soggiorno, tanto per sfatare l’immaginario collettivo dell’immigrato clandestino o irregolare.

Nella Piana di Gioia Tauro, l’83% dei migranti incontrati lavorava senza contratto. Il fenomeno del lavoro nero è apparso in tutta la sua negatività. Diffuso il fenomeno del lavoro “grigio”, che rappresenta una modalità diffusa e pervasiva, caratterizzata da sottosalario e da irregolarità contributive.

La pratica del caporalato è diffusa in tutti i contesti di mappatura di Medu e, in particolar modo, pervasiva nei territori con maggior presenza di lavoratori stagionali, come ad esempio la Piana di Gioia Tauro e il Vulture Alto Bradano, dove gli immigrati hanno ammesso di dover ricorrere a tale pratica per trovare e mantenere il lavoro. D’altro canto, in territori come l’Agro Pontino, il fenomeno del caporalato rappresenta l’intero iter del lavoro, a partire dal reclutamento nel Paese di origine e assumendo talora le caratteristiche di una vera e propria tratta di esseri umani.

Questa nuova forma di schiavismo moderno e, la gravità della situazione riscontrata in tutti i territori d’intervento, è stata registrata in un Rapporto, a conclusione del quale, sono state formulate alcune proposte operative articolate in sette punti: una strategia contro il sistema dello sfruttamento, contrasto del caporalato e sostegno delle imprese etiche, leggi e investimenti per il rilancio dell’agricoltura, una cultura della legalità, minime condizioni di accoglienza per gli stagionali, soluzioni abitative.

Nel Rapporto vengono anche illustrati i risultati della cosiddetta Legge Rosarno che, ad oltre due anni dalla sua emanazione, risulta incapace di cogliere la complessità del fenomeno. ■



IL FUMO FA MALE ANCHE A PICCOLE DOSI

Anche poche sigarette al giorno fanno male ma i fumatori lo ignorano. È quanto emerge da un’indagine presentata alla Conferenza europea sul cancro al polmone a Ginevra da **Laurent Greillier** dell’Ospedale di Marsiglia, che ha coinvolto 1602 persone di 40-75 anni, di cui 481 ex-fumatori e 330 fumatori, con un consumo medio di 14,2 sigarette al dì.

Il 34% degli intervistati ha riferito che un consumo giornaliero di 10 sigarette non è associato col rischio di tumore. Il che significa che tante persone, erroneamente, ritengono sicuro un consumo moderato di bionde. Inoltre, meno del 40% degli intervistati è cosciente del fatto che il rischio di cancro non si esaurisce smettendo di fumare.

Lo studio suggerisce che servono campagne mirate per far capire il rischio di ogni singola sigaretta accesa. Ad esempio, il rischio di malattie cardiovascolari inizia con una sola sigaretta fumata al giorno. Abbiamo un forte “gene della negazione” e servono campagne educative ad hoc per rendere consapevoli anche i fumatori meno accaniti o occasionali, spiegano gli autori. Z



Come invecchiare in buona salute



di Manuela Campanelli

L'esempio dei popoli più longevi al mondo

Per invecchiare in salute ci vuole metodo. Arrivare ad una vetusta età non è una questione di fortuna, ma un obiettivo raggiungibile con semplici, ma virtuose, regole di buona vita quotidiana. L'eredità di nascere in famiglie più longeve di altre ha infatti la sua importanza, ma fino a un certo punto. «La componente genetica, che comporta per esempio la presenza di geni che sfavoriscono l'accumulo di colesterolo nel sangue o scongiurano una maggiore suscettibilità all'insorgenza dell'Alzheimer, pesa meno del 25 per cento sulla possibilità di vivere fino a una certa età. La maggior parte delle altre varianti sono nelle nostre mani», dice **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva (www.italialongeva.it), la rete nazionale di ricerca sull'invecchiamento e la longevità attiva, istituita dal ministero della Salute con la Regione Marche e l'IRCCS INRCA - Istituto Nazionale Ricerca e Cura Anziani.

L'insegnamento dei centenari

Da noi dipende infatti la capacità di integrarci bene nell'ambiente in cui viviamo, di nutrirci in modo bilanciato, consumando piccole porzioni giornaliere di cibo (lo stomaco non dovrebbe essere riempito per più dell'80 per cento) e di svolgere un'attività fisica regolare al fine di combattere la graduale perdita di massa e forza muscolare. In tal senso, i popoli più longevi del mondo possono essere un esempio da seguire. Gli abitanti dell'isola greca Icaria, in media con più di 90 anni, hanno un'alimentazione frugale, tendenzialmente vegetariana, e riposano almeno una ventina di minuti al pomeriggio. I centenari dell'Ogliastra, un'area sarda in provincia di Nuoro hanno un forte senso della famiglia, conducono una vita all'insegna della solidarietà, della condivisione e del sostegno reciproco e ribadiscono che alzarsi al mattino con un obiettivo da raggiungere aiuta a vivere più a lungo. ➤



Zapping

IPERATTIVITÀ, ANCHE UN ENZIMA COINVOLTO

Ricercatori dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (IS) hanno scoperto, su animali, che l'assenza di un particolare enzima causa un disturbo simile alla Sindrome da iperattività e deficit di attenzione (ADHD). La scoperta, pubblicata sulla rivista *EMBO Molecular Medicine*, aiuterà la comprensione dei meccanismi di questo disturbo. L'ADHD è un disturbo che colpisce i bambini caratterizzato da iperattività frenetica, seria difficoltà a concentrarsi sulle attività, estrema facilità a distrarsi e impulsività. Gli esperti hanno scoperto che in assenza dell'enzima PI3K gamma, in un'area del cervello detta *Locus Ceruleus* e implicata nel mantenimento dell'attenzione, si producono sintomi simili all'ADHD. I ricercatori hanno dimostrato che nei topi mancanti di PI3K gamma si verifica l'iperattivazione del *Locus Ceruleus* che determina difficoltà nel mantenimento dell'attenzione e ipercinesisi, associati a deficit nell'apprendimento. Z





► L'importanza di un rituale quotidiano

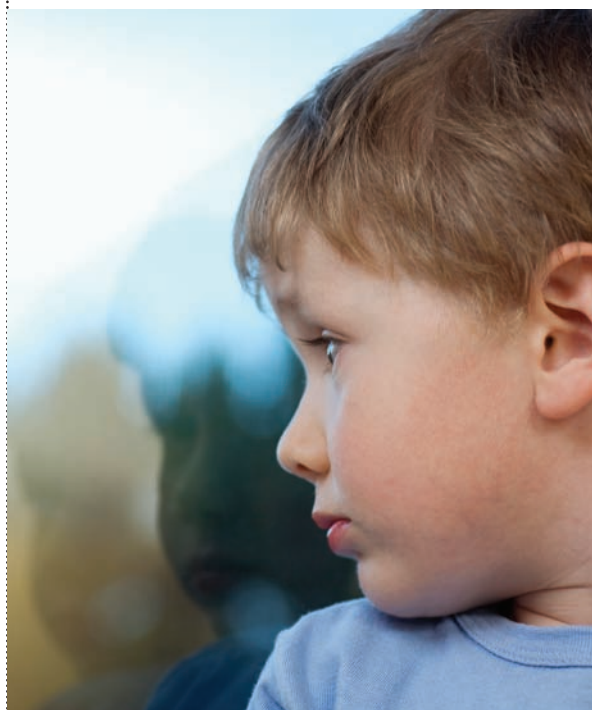
Per scaricare lo stress, la popolazione dell'isola giapponese di Okinawa insegna che non c'è nulla di meglio che riappropriarsi della percezione del proprio corpo e della propria mente dedicando un'ora al giorno al relax, alla preghiera, alla meditazione, al silenzio e svolgendo un esercizio fisico moderato ma continuo. «La dieta di un anziano dovrebbe apportare non meno di 30-35 Kcal al giorno per Kg di peso corporeo ideale ed essere ricca di fibre e di proteine a elevato valore biologico», dice Bernabei.

Benvenuti sono dunque 8 o più bicchieri al giorno di liquidi comprendenti acqua, minestre con poco sale e latte scremato, un piatto di riso o pasta integrali, 2 o 3 porzioni di frutta e verdura di colore intenso, nonché di legumi, pesce, pollame, uova e prodotti caseari a basso contenuto di grassi.

Il valore della prevenzione

Il controllo periodico della propria salute consente, inoltre, di risolvere in tempo eventuali problemi. Occorre fare attenzione alla pressione arteriosa i cui valori dovrebbero essere per la massima tra i 120-139 e per la minima tra 80-89 mmHg, superati i quali le misurazioni vanno intensificate, secondo il parere del medico. Per i livelli di colesterolo nel sangue il medico va contattato se il loro valore è rispettivamente superiore a 180 mg per decilitro di sangue.

L'età avanzata non è tuttavia percepita come un fattore di rischio: un italiano su tre con più di 70 anni non si ritiene anziano. Se questo atteggiamento è da un lato positivo, dall'altro fa trascurare la prevenzione facendo precipitare molte condizioni di fragilità. È pertanto importante sapere che su alcune infezioni come per esempio l'influenza, la polmonite da pneumococco o il cosiddetto "Fuoco di Sant'Antonio" dovuto alla riattivazione del virus della varicella in età adulta, si può giocare d'anticipo con un vaccino per promuovere un invecchiamento attivo. ■



PAURE DEI BAMBINI, I CONSIGLI PER AIUTARLI A VINCERLE

Le rassicurazioni razionali spesso falliscono di fronte alla paura dei bambini. La ricetta per vincerla sono la connessione, il gioco e l'empatia, secondo il pedagogista americano **Lawrence Cohen** che nel suo libro "Le paure segrete dei bambini. Come capire e aiutare i bambini ansiosi e agitati" (UrraFeltrinelli), guida i genitori a insegnare ai propri figli a gestire adeguatamente il "sistema di sicurezza" di cui sono dotati, a far crescere la loro soglia di tolleranza delle situazioni che generano incertezza o disagio, ad allentare la tensione e favorire la calma nei momenti difficili.

Le paure dei bambini sono tante: da quella dell'acqua a quella del buio a quella di confrontarsi con i coetanei. Le idee contenute in questo libro si possono applicare ai bambini, sia che abbiano una preoccupazione occasionale, sia che siano cronicamente timorosi o ansiosi. Da un anno fino ai dodici anni è il periodo migliore per utilizzare un'educazione giocosa per aiutare i bambini ad affrontare le paure e alleviare le ansie. Z

Le razze canine sono tante, ognuna con le sue precise caratteristiche. Un bagaglio storico-culturale immenso da custodire e tramandare ai posteri



Oltre 400 modi per ricevere amore



Qualunque sia l'origine del desiderio di avere un cane, state tranquilli, l'averlo con voi vi farà dimenticare ogni triste momento vissuto prima di averne uno. Parlando di cani – al positivo – si potrebbero citare un'infinità di aneddoti o di massime, ma ciò che ricordo con più simpatia è l'aforisma di Shopenhauer "Chi non ha mai posseduto un cane non sa cosa significa essere amato". Atma, il cane di Shopenhauer, era un barboncino, ma avrebbe potuto essere un cane da slitta o un meticcio, non ha nessuna importanza, l'amore di ogni cane verso il suo compagno umano non ha etichette o limiti derivanti dal suo lignaggio. Né lo scodinzolio perenne del mio vecchio bulldog sarebbe più appagante – affettivamente – di quello che mi avrebbe potuto manifestare un qualsiasi altro cane. Eppure l'uomo ha intuito immediatamente, con l'addomesticamento, le potenzialità di questo speciale quadrupede iniziando da subito a sfruttare le sue molteplici attitudini: compagnia, caccia, guardia di cose e animali, difesa da animali feroci, guerra, eccetera.

Le conseguenti specializzazioni hanno portato successivamente alla selezione, e molte delle razze che noi oggi conosciamo hanno origini che si perdono nella notte dei tempi.

Le razze, pertanto, hanno in sé un bagaglio storico-culturale immenso e a noi spetta il compito di custodirlo e tramandarlo alle generazioni future.

Molte delle finalità che sono state poste alla base della selezione delle razze hanno subito nel corso dei secoli cambiamenti radicali; esempi emblematici sono rappresentati per l'appunto dal bulldog, cane "creato" per il combattimento con cani e altri animali che oggi vanta la fama di migliore balia per bambini o particolarmente consigliato per la **pet-therapy**, oppure dal labrador, cane da riporto dal fiuto eccezionale utilizzato oggi anche come cane antidroga o per il ritrovamento o il salva-

taggio di uomini tra le macerie. E chi non ricorda con grandissima simpatia, a proposito di salvataggi, il cane di Terranova o il Cane di San Bernardo?

Oggi le razze riconosciute dalla Federazione Cinologica Internazionale sono circa 400, ciascuna con precise caratteristiche in relazione alle proprie funzioni.

Quindi, qualunque possa essere la vostra necessità d'aiuto, nel mondo canino potrete trovare con certezza il vostro ausiliario più congeniale.

Per salvaguardare il patrimonio zootecnico sono state inventate nell'800 le mostre canine dove le verifiche tecniche sono affidate a persone qualificate.

In Italia la tutela delle razze canine è affidata dal Ministero dell'Agricoltura all'Ente Nazionale della Cinofilia Italiana che ha sede a Milano e che opera dal 1882. La capitale lombarda quest'anno sarà non soltanto la capitale della cinofilia ufficiale italiana ma quella di tutto il Mondo. Dal 9 al 14 giugno gli appassionati di tutto il mondo si sono dati appuntamento a Milano per l'evento cinofilo internazionale più importante. Nell'ambito espositivo di EXPO 2015, nei padiglioni adibiti alla mostra canina saranno esposti oltre 29.000 cani per il giudizio di circa 300 esperti giudici provenienti da tutti i continenti. I numeri sono da capogiro ed è stato confermato in questi giorni che questa esposizione mondiale ha già battuto tutti i record delle precedenti edizioni.

Nei luoghi dell'esposizione, oltre ai *ring* dentro i quali sfiliranno i cani, saranno presenti i club delle razze per soddisfare le curiosità degli appassionati, ogni prodotto utile per l'allevamento come esempi di box e recinti, accessori di ogni tipo, mangimi, integratori, abbigliamento per lo sport, e tanto altro ancora con una varietà tale che solo in manifestazioni di questo livello può essere trovata. Insomma, un appuntamento al quale non si potrà mancare. ■



DIVERSAMENTE GIOVANI ANZIANI: ATTENTI AI TROPPI FARMACI!



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

Il 60% circa della spesa per i farmaci è destinata agli anziani. E il numero di questi che non assume farmaci diminuisce con l'età. Molti anziani soffrono di più patologie curate da più specialisti. Gli specialisti di organo (cuore, cervello, polmone, apparato gastrointestinale, etc.) e il medico di medicina generale (MMG), prescrivono, di solito, per ogni malattia due o tre farmaci, come suggerito dalle linee guida. Ne deriva che gli anziani possono arrivare ad avere prescritti anche 10-15 o più farmaci, di cui solo un numero ridotto sono salvavita o indispensabili.

All'aumentare dei farmaci prescritti, oltre a calare, inesorabilmente, la compliance (capacità di seguire correttamente la terapia), aumenta il rischio di interazioni tra i farmaci assunti. E si sa che solo la metà delle persone cui è stata prescritta una terapia di lunga durata segue ancora le indicazioni del medico dopo un anno.

Fino al 65% delle prescrizioni farmaceutiche agli anziani, può presentare interazioni. Le interazioni fra farmaci e malattie singole, sono poco note, se si esclude l'insufficienza renale cronica, e l'attenzione è modesta verso le possibili interazioni presenti nelle prescrizioni, sia nelle ricette del MMG che a livello ospedaliero.

Le incertezze aumentano se c'è multipatologia. Gli studi che servono a provare l'efficacia della maggior parte dei farmaci, sono condotti in pazienti con la sola patologia studiata e sono pochi gli studi in anziani, in condizioni di vita reale (polipatologia, età avanzata). Il problema è ancora maggiore negli anziani in casa di riposo.

L'israeliano Garfinkel al recente congresso IAGG tenutosi a Dublino ha dimostrato che riducendo drasticamente il numero dei farmaci non salvavita, in anziani in casa di riposo, si ottiene un miglioramento della qualità di vita, e una riduzione della ospedalizzazione e della mortalità.

Il geriatra e il medico di famiglia, dovrebbero diventare i registi della terapia dell'anziano, ottimizzandola, ed eliminando i farmaci non salvavita e non indispensabili. ■

BAMBINI QUEL FASTIDIOSO "GRATTACAPO"



Giuseppe Montalbano
Pediatria di famiglia

La *pediculosi* è una infestazione provocata da un parassita chiamato "pidocchio". Questo parassita è specie-specifico, cioè infesta solamente l'uomo e si trasmette nella maggior parte dei casi da uomo ad uomo, meno frequentemente da oggetti all'uomo, in quanto lontano dalla cute umana sopravvive per pochissimo tempo. Esistono tre tipi di pidocchi: pediculus del capo, del corpo, del pube.

Nei bambini, il più frequente è quello del capo. Il pediculus è un parassita ematofago, cioè si nutre di sangue umano. Dopo avere uncinato saldamente il capello, grazie a delle vere e proprie lame sottili penetra nel derma, perfora il primo capillare che incontra e succhia il sangue. La sua saliva, in questa operazione di "pirateria" sanguigna, è allergizzante ed infiammatoria, per cui provoca un prurito intenso, a sua volta responsabile di lesioni da grattamento, facilmente infettabili. Le femmine del pediculus vivono circa un mese e depongono ogni giorno una ventina di uova (lendini), che aderiscono tenacemente al capello (contrariamente alla forfora che viene facilmente staccata dal capello) e schiudono dopo circa una settimana. Dalla distanza delle lendini dal cuoio capelluto si deduce se l'infestazione è recente o datata ed, inoltre, se ne riscontra la vitalità: più vicine sono al cuoio capelluto e più recente ed attiva è l'infestazione.

Come si cercano i pidocchi o le lendini? Si usa un pettine a denti molto stretti, preferibilmente di metallo ed a punte smusse, per non graffiare la cute. Si preferisce ad un pettine di plastica, perché questi si deforma al calore dell'acqua calda che serve per disinfestarlo dopo averlo usato, e non ha le punte arrotondate. Dopo avere lavato la testa con un comune shampoo, a capello umido, si passa il pettine a denti stretti, ciocca per ciocca, dalla base del capello sino alle punte, pulendo ogni volta il pettine in acqua molto calda. La stessa operazione va ripetuta per coloro che sono stati a stretto contatto con il soggetto infestato. Le zone più frequentemente colpite sono la zona retro auricolare e la nuca, dove il prurito si manifesta più intensamente.

Per quanto concerne il trattamento, specialmente nei bambini, oggi si tende ad evitare di usare, come primo trattamento, gli antiparassitari per uso topico, onde evitare possibili effetti collaterali. Questi vengono prescritti dal Medico solo in caso di forme persistenti e refrattarie a precedenti trattamenti. Si usano più frequentemente oli a base di "tocoferolo" (Vitamina E) acetato o prodotti a base di derivati del silicone, capaci di ostruire le vie respiratorie del pidocchio, che muore soffocato. Infine, per eliminare un luogo comune, è bene sottolineare che la pediculosi non è sinonimo di scarsa igiene, potrebbe capitare a tutti, per cui cerchiamo di evitare di ghezzare il bambino che ne è affetto, aggiungeremmo al suo malessere fisico un malessere psicologico, dovuto all'isolamento ed alla derisione dei compagni. ■

SOLETERRE- STRATEGIE DI PACE

Molto conosciuta anche dai non addetti ai lavori, **SOLETERRE** si configura come un'associazione laica e indipendente che si occupa di cooperazione internazionale in tre ambiti principali: migrazioni, diritti e violenza, salute.

Specifica il suo presidente **Damiano Rizzi**: «Lavoriamo in quattro continenti per promuovere i diritti dei più deboli, tra cui i bambini malati di cancro. La maggior parte dei nuovi tumori pediatrici viene diagnosticata in Paesi in cui la mancanza di risorse e di mezzi condanna alla morte più di un bimbo su due. Per questo, nel 2010, Soleterre ha deciso di creare un vero e proprio programma Internazionale per l'Oncologia Pediatrica (PIOP) che attualmente è attivo in sei Paesi: Ucraina, Marocco, Costa d'Avorio, India, Uganda e Italia».

L'Associazione sostiene, nel mondo, oltre 8.000 piccoli con cancro, garantendo loro medicinali, strumentazioni, cure, sostegno psicologico, oltre ad occuparsi della formazione dei medici e dei paramedici. Inoltre, gestisce quattro case d'accoglienza: luoghi dove i bambini malati e le loro famiglie possono affrontare la malattia in un ambiente familiare e con il sostegno psico-socio-economico adeguato. Recentemente grande risalto è stato dato dai media alla campagna "Grande contro il cancro". «Il

suo obiettivo – dice Rizzi – è quello di raccogliere fondi per sostenere il PIOP e continuare, grazie alla generosità degli italiani, a garantire cure, medicinali e sostegno psico-sociale ai bambini malati e alle loro famiglie». ■

SAPERNE DI PIÙ**SOLETERRE****STRATEGIE DI PACE ONLUS**

Via Eugenio Montale 19/21

20090 Opera (Milano)

Tel. 02/ 57.60.93.07 - Fax 02/23.95.13.65

www.soleterre.org**LIBRI DI ARIANNA ZITO****VIVERE FRIZZANTE**

Può essere paragonato a una sorta di "cupido" che sprigiona un legame intimo, profondo, almeno nell'immaginario collettivo, con i desideri sessuali. Con un buon bicchiere di vino "amico", la sfera sessuale verrebbe "accesa" dai polifenoli contenuti nella "bevanda degli dei", potenti antiossidanti, ma anche importanti vasodilatatori: le vie del sangue si rilassano piacevolmente, aumentando il loro afflusso nei vari distretti, compresi quelli "importanti".

«Il vino – sostiene **Emanuela Medi** nel suo bel libro **Vivere frizzante (edizione Diabasis, € 15,00)** – è cultura, presente nella vita quotidiana fin dall'antichità».

Emanuela Medi, giornalista RAI specializzata nel settore medico scientifico, dimostra nel suo libro non solo le virtù salutari del vino, ma si addentra, con coraggio, anche in mondi molto diversi tra loro, come quello religioso, letterario, cinematografico, musicale, estetico e dell'eros.

Sedici capitoli che rappresentano una carrellata di grande effetto, un quadro di ciò che rappresenta ed ha rappresentato il vino nei vari tempi, nelle varie culture.

Dice il giornalista e scrittore, **Bruno Chiavazzo** nell'introduzione: «L'autrice ci porta per mano tra gli infiniti dedali della storia dell'umanità che si interseca, inesorabilmente, con il frutto dell'uva, mettendo in risalto connessioni a volte impensabili, ma che pur tuttavia hanno segnato il cammino dell'uomo su questo nostro piccolo pianeta spero nell'infinito delle galassie interstellari».

Ippocrate, sosteneva: "Il vino è cosa meravigliosamente appropriata all'uomo sia in salute che in malattia, purché assunto nella giusta dose e secondo la costituzione individuale". Quello di Emanuela Medi è un libro... "frizzante", che raccomandiamo ai lettori. ■



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.**

