

## Il nostro viaggio tra salute e arte culinaria

### Prima puntata: i prodotti dell'orto



**Tonificare muscoli e glutei**  
Provate col Pilates

**Alimenti "light"**  
Non fanno dimagrire

**Dolorose unghie incarnite?**  
Ecco come prevenirle

**Per il lupus eritematoso**  
Ora c'è un nuovo farmaco

ABBINAMENTO AL  
**GIORNALE DI SICILIA**

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



# APPASSIONATI ALLA VITA

CI SONO MOMENTI CHE VALGONO ANNI DI RICERCA.

Ogni giorno portiamo la passione per la vita nei nostri laboratori, nei nostri uffici, negli ospedali, nelle vostre case.

Lavoriamo per migliorare la salute attraverso la ricerca e lo sviluppo di farmaci e vaccini innovativi.

Il nostro impegno raggiunge tutti, anche attraverso programmi umanitari di donazione e distribuzione di farmaci.

Per assicurare ad ogni singola persona un futuro migliore.



di Carmelo Nicolosi

## Metodo "Stamina" Scienziati contro

Qualsiasi terapia non va prescritta se non validata e approvata, per efficacia e sicurezza, dalla comunità scientifica, come è accaduto per la cura "Stamina". Non si può sottoporre una persona malata a terapie al di fuori di una sperimentazione clinica controllata, sotto la spinta di mass media e giudici.

Il metodo "Stamina", messo a punto da uno psicologo dell'università di Udine, il dottore **Davide Vannoni**, presidente della Fondazione Stamina, è stato usato in pazienti con gravi disturbi neurologici, per uso compassionevole. E l'attuale ministro della Salute del governo Monti, **Renato Balduzzi**, ha autorizzato il proseguimento della terapia in 32 soggetti che l'hanno già iniziata, tra questi diversi bambini. Apriti cielo! La comunità scientifica, la prestigiosa rivista scientifica internazionale *Nature* in testa, riempiono di critiche Balduzzi.

«L'Italia – si legge su *Nature* – è l'unico Paese nel quale una cura, la cui efficacia non è mai stata dimostrata, ha avuto, di fatto, un'approvazione ufficiale». Il solito pasticcio all'italiana che ha provocato, secondo la rivista, raccapriccio nella comunità scientifica.

Secondo quanto pubblica *Nature*, Vannoni avrebbe detto di avere sviluppato la terapia nel 2004 in Russia, ma senza aver pubblicato né i risultati né i dettagli precisi della cura, basata su cellule staminali mesenchimali, cellule del midollo osseo multipotenti che danno origine ai vari componenti del nostro organismo: ossa, grasso, tessuto connettivo e altro. Il trattamento "Stamina", secondo

quanto è dato sapere, si gioverebbe di cinque tipi di cellule staminali con potenzialità di riparare tessuti danneggiati, produrre molecole che riducono l'infiammazione, combattere infezioni.

Va detto che l'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, aveva bloccato il trattamento "Stamina" negli Spedali Civili di Brescia. Perché allora il governo

l'ha autorizzato? Si legge in una nota del ministero della Salute: «La decisione del governo di autorizzare la prosecuzione e il completamento delle terapie "ordinate" dai magistrati si è resa necessaria solo per ovviare ad una discriminazione, frutto di autonomi pronunciamenti dei giudici, tra i pazienti che avevano già iniziato il trattamento con il metodo Stamina. Il decreto prevede il monitoraggio dell'efficacia da parte dell'Istituto superiore di sanità, del Centro nazionale trapianti e dell'Aifa, attraverso l'acquisizione di tutti i dati clinici del paziente».

Sul caso interviene anche il premio Nobel per la medicina **Shinya Yamanaka**, presidente della Società internazionale per la ricerca sulle cellule staminali. «La decisione – dice Yamanaka – di somministrare un trattamento non dovrebbe essere presa al di fuori di una sperimentazione clinica controllata, senza dati sulla sicurezza e sull'efficacia e, oggi, non ci sono sufficienti ragioni per ritenere che questi pazienti possano beneficiare di una terapia a base di staminali mesenchimali». ■

**Preoccupazione della comunità scientifica per le decisioni del ministro della Salute Balduzzi**

ANNO IX  
Numero 4  
Aprile 2013  
Mensile  
in abbinamento gratuito  
al "Giornale di Sicilia"

**Direttore Responsabile**  
Carmelo Nicolosi

**Rubriche**

Mario Barbagallo  
Minnie Luongo  
Giuseppe Montalbano  
Luciano Sterpellone  
Arianna Zito

**Hanno collaborato a questo numero**

Cesare Betti  
Rita Caiani  
Manuela Campanelli  
Gabriele Di Lorenzo  
Paola Mariano

**Coordinamento redazionale**

Monica Diliberti

**Editrice**

AZ Salute s.r.l.  
Registrazione del Tribunale  
di Palermo n. 22 del 14/09/2004

**Redazione**

Via Enrico Fermi, 63 - 90145 Palermo  
Tel. 091-6255628 Fax 091-7826385  
redazione@azsalute.it

**Redazione grafica**

Officinae s.r.l.

**Pubblicità**

AZ Salute s.r.l.  
Tel. 091-6255628 Fax 091-7826385  
redazione@azsalute.it

**Tipografia**

AGEM San Cataldo (CL)

**Fotografie**

Foto di stock, AAVV, ICPOnline  
ThinkStock - Getty Images  
Le foto di pagina 27 sono tratte dal sito  
www.momentinfo.net

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



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

**IN QUESTO NUMERO**



6

# Tra salute e arte culinaria

di **Monica Diliberti**



# Primavera Esplode la rinite allergica



10

di **Gabriele Di Lorenzo**

12

## Check-up per un VIP di **Luciano Sterpellone**

**Marilyn Monroe**  
Un mito che non tramonta



# In forma con il Pilates

di **Manuela Campanelli**

14



**Diversamente giovani**  
di **Mario Barbagallo**  
"La sindrome  
di fragilità"

16

**Bambini**  
di **Giuseppe Montalbano**  
"La rinite allergica in pediatria"

# Come prevenire le unghie incarnite

di Cesare Betti

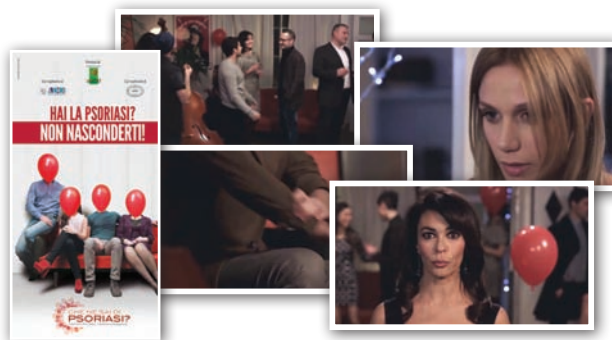
18



# Cibo light Non fa dimagrire

di Paola Mariano

22



# Un nuovo gel per la psoriasi lieve-moderata

di Rita Caiani

26



# Lupus

## Un nuovo farmaco

28

Associazioni  
di Minnie Luongo  
FAND, per tutti i diabetici italiani



Libri  
di Arianna Zito  
Appunti di andrologia chirurgica e urologia



**Tra salute  
e arte culinaria**



*Iniziamo da questo numero un "viaggio" tra i sapori della buona tavola. Parleremo di pane, pasta, olio, verdure, analizzandone le proprietà nutrizionali, le caratteristiche più importanti e i modi migliori per consumarli affinché siano davvero amici della nostra salute. Partiamo con gli ortaggi.*

### di Monica Diliberti



**S**e oggi possiamo portare a tavola gustose e colorate verdure lo si deve alle donne. Proprio così. Mentre gli uomini si dedicavano a caccia e pesca, erano loro a costruire, intorno ai villaggi, rudimentali orti e ad occuparsene direttamente. E furono le donne a tramandare l'antichissima conoscenza delle specie vegetali commestibili. Il tutto a partire da ben 5.000 anni fa, nell'era del Neolitico, quando comparvero le prime verdure.

Tracce del consumo di vegetali si ritrovano tra tutte le popolazioni e in tutte le epoche storiche, dai Babilonesi ai Greci, dagli Egizi ai Romani. Il gastronomo romano Marco Gavio Apicio, utilizzava le verdure a metà strada tra la medicina e l'arte culinaria.

Ad esempio, il brodo di cavolo, mescolato alla farina d'orzo, era molto efficace per curare piaghe e ulcere, trattate anche con minestre cremose a base di decotti di foglie e fiori. Oggi, è risaputo che gli ortaggi fanno bene alla salute. Ecco le loro proprietà fondamentali. Li abbiamo suddivisi per colore, un metodo ampiamente utilizzato per la loro classificazione. Nel prossimo numero, analizzeremo quelli giallo/arancio e bianco.

## Verde

Gli ortaggi di questo colore hanno un basso contenuto energetico e sono ricchi di folati e caroteni. Hanno poche calorie e molte fibre.



### CARCIOFO

I carciofi sono fiori non ancora dischiusi. Ne esistono diverse varietà a seconda della regione

di provenienza: Liguria, Lazio, Veneto, Sardegna, Toscana, Campania.

Il carciofo contiene abbondanti fibre e polifenoli ad azione antiossidante.



### CAVOLO

I Romani lo mangiavano prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcol. Sotto il nome di cavolo sono comprese diverse varietà di piante: cavolfiore, broccoletti, cavolo bianco (i crauti), quello cappuccio, cinese, marino, cavolo verza. Altro tipo sono i cavoletti di Bruxelles che, a dispetto del nome, sono "italianissimi" ed esportati in Belgio.

I cavoli hanno molte fibre, vitamine E, C e, soprattutto, K, necessaria per la coagulazione del sangue.



### INSALATA

Fino al Medioevo, mangiare cibi crudi era considerato indice di povertà e inciviltà. Ecco perché l'insalata arriva solo nel Rinascimento, mentre ora non esiste tavola al mondo dove non compaia, anche perché tutti sanno che è alla base di una dieta sana e nutriente.

L'insalata contiene una grandissima quantità di acqua (95 per cento), fibre, sali minerali e vitamine. Indivia e lattuga sono particolarmente ricche di vitamine A e B.



### SPINACI

Originari dell'Asia Sud Occidentale, furono introdotti in Europa dagli Arabi intorno all'anno 1000. Le foglie degli spinaci trovano spazio in numerose specialità gastronomiche regio-

**Tra salute e arte culinaria**



nali, ma sono coltivati per lo più al Nord. Contengono molti minerali, tra cui il ferro, anche se di un tipo differente rispetto a quello degli alimenti animali, e vitamine, tra le quali caroteni, vitamine del gruppo B, soprattutto acido folico, importantissimo in gravidanza, e vitamina C.

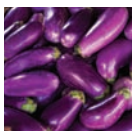


**ZUCCHINA**

Nasce nell'America centrale. Il suo sapore è piuttosto neutro, sia perché si raccoglie quando ancora non è del tutto matura, sia per il fatto che, per il 93 per cento, è costituita da acqua. È comunque una buona fonte di fibre e di ferro, anche se quello dei vegetali è meno assorbibile rispetto a quello, ad esempio, della carne. Contiene anche vitamina C, che però si perde in parte a causa del processo di cottura.

*Blu-Viola*

Gli ortaggi che appartengono a questo gruppo hanno spiccate proprietà antiossidanti, dovute al contenuto di antocianine, i pigmenti che danno la colorazione blu/viola.



**MELANZANA**

Ha origini in India ed è stata introdotta in Occidente dagli Arabi. Ecco uno dei motivi per cui

la Sicilia è sempre stata una terra ideale per la melanzana. Nel corso della storia, è stato anche detto che provocasse pazzia!

Questo ortaggio ama il caldo: sotto i 12 gradi, la sua crescita si blocca. Inoltre, ha bisogno di essere innaffiato molto e con estrema regolarità. Per questo è ricchissimo di acqua ed è particolarmente consigliato nelle diete contro il colesterolo. Come il carciofo, contiene sostanze che stimolano la produzione di bile e quindi aiutano ad eliminare il colesterolo in eccesso.

La melanzana non ha molte vitamine, mentre sono presenti acido caffeico e cloro genico, due agenti ad azione antibatterica ed antiossidante.



**RADICCHIO**

La sua origine è italiana al 100 per cento. La sua coltivazione iniziò, nella seconda metà del XVI secolo, a Dosson, in provincia di Treviso, dove si coltiva quello di forma allungata. Il radicchio tondo, invece, è tipico di Chioggia, nel Veneziano, e di Verona. Ha un sapore più dolce e viene utilizzato sia cotto sia crudo. Il radicchio è particolarmente ricco di fibra, vitamine A e B e, se consumato crudo, è anche una buona fonte di vitamina C.

**QUANDO CONSUMARLI**

	AGLIO	ASPARAGO	BIETA	CARCIOFO	CAROTA	BROCCOLO	CAVOLFIORE	CAVOLO	CETRIOLO	CICORIA	CIPOLLINE	FAGIOLI	FAGIOLINI	FAVE	FINOCCHIO
GEN			•	•	•	•	•	•		•					•
FEB			•	•	•	•	•	•		•					•
MAR		•	•	•	•	•	•	•		•	•				•
APR	•	•	•	•	•			•		•	•				•
MAG	•	•	•		•			•		•	•		•		•
GIU		•	•	•				•	•	•			•		•
LUG	•		•		•			•	•	•			•	•	
AGO	•		•		•			•	•	•			•		
SET	•		•		•	•		•	•	•			•		
OTT	•		•		•	•	•	•		•					•
NOV	•		•		•	•	•	•		•					•
DIC			•		•	•	•	•		•					•

	FUNGHI	INSALATE	MELANZANA	PATATA	PEPERONE	PISELLI	POMODORO	PREZZEMOLO	RADICCHIO	RAPA	RAVANELLO	SEDANO	SPINACI	ZUCCA	ZUCCHINA
GEN	•			•				•	•	•			•	•	
FEB	•			•				•	•	•		•	•	•	
MAR	•	•		•				•	•	•		•	•		
APR	•	•		•				•	•		•	•	•		
MAG	•	•		•	•	•	•	•	•		•	•	•		
GIU	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•			•
LUG	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•			•
AGO	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•		•	•
SET	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
OTT	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	
NOV	•	•		•			•	•	•	•	•	•	•	•	
DIC	•	•		•			•	•	•	•		•	•	•	

Il re ovviamente è il pomodoro.



## POMODORO

I francesi l'hanno soprannominato *pomme d'amour*, per le sue presunte, ma mai dimostrate, virtù afrodisiache. Gli atzechi lo utilizzavano come bacca ornamentale, mentre ormai è diventato uno dei simboli inconfondibili della cucina italiana.

Il pomodoro è ricchissimo di licopene, un importante carotenoido con potere antiossidante che diventa maggiormente assorbibile in seguito al processo di cottura.

Ad ogni modo, 100 grammi di pomodoro crudo al giorno coprono il 22 per cento del fabbisogno di vitamina C. ■



### Un sito Internet per gli allergici

Il compagno utile per chi vuole contrastare i pollini causa di rinite allergica è [www.meteopolline.it](http://www.meteopolline.it). Una delle regole per combattere l'allergia è quella di conoscere in anticipo dove e quando ci sarà il picco di pollinazione. Una volta individuato il polline responsabile, è utile poi documentarsi sulla pianta: dove vive, quando fiorisce, ecc. Sul sito, sono disponibili tutte queste informazioni, grazie al lavoro dell'Associazione Italiana di Aerobiologia (AIA). Il sito offre a tutti gli allergici un servizio settimanale di previsione delle concentrazioni dei pollini suddivisi per tipologia di pianta. Il servizio è fruibile da aprile a ottobre. ■

### Il reggiseno può far male alla schiena e al seno



### Si dice ortaggi o verdure?



La parola ortaggio indica tutti i prodotti dell'orto, mentre verdura è più un termine gastronomico e nutrizionale, che indica le parti della pianta utilizzate nell'alimentazione. A seconda di ciò che viene impiegato in cucina, si parla di ortaggi da frutto (cetriolo, zuccina, zucca, peperone, melanzana, pomodoro), da fiore (cavolfiore, broccolo, asparago), da seme (legumi), da foglie (lattuga, radicchio, indivia, borragine, spinaci, cavolo, bieta), da fusto (sedano, finocchio, cardo), da radice (ravanello, carota, barbabietola, rapa), da tubero (patata, topinambur), da bulbo (cipolla, aglio scalogno, porro). ■

### Valori nutrizionali



Per produrre nuove cellule, il nostro corpo ha bisogno di vitamine e sali minerali, ma non è in grado di crearli da sé. Ecco quindi che queste sostanze devono essere introdotte con l'alimentazione. Ad esempio, sapevate che 100 grammi di cetriolo forniscono il 10 per cento del fabbisogno quotidiano di vitamine dei gruppi B e C? E che 130 grammi di piselli o 100 di ravanelli coprono il fabbisogno giornaliero di vitamina C? La zuccina, invece, è un'ottima fonte di potassio (10 per cento), vitamina A (5-10 per cento), vitamina B9/acido folico (10 per cento). ■

Secondo il medico sportivo **Jean-Denis Rouillon**, docente dell'università di Besançon, in Francia, il reggiseno non serve a niente e proteggere i seni dal proprio peso, oltre ad essere anatomicamente, fisiologicamente e medicalmente inutile, può contribuire a provocare mal di schiena e problemi posturali e, negli anni, essere la causa stessa dei seni cadenti.

Il medico francese ha studiato per 15 anni 330 donne dai 18 ai 35 anni, chiedendo a 50 di loro di non indossare il reggiseno. Misurando con strumenti ad hoc i seni delle partecipanti e il loro orientamento, il medico ha sostenuto che le donne senza reggiseno hanno il seno più sodo e che, per ogni anno senza utilizzarlo, le mammelle salgono di circa sette millimetri. Secondo quanto riferito su *Medical Daily*, lo studio non si può considerare definitivo. Comunque, per Rouillon, i dati iniziali fin qui raccolti confermano che se le giovani donne smettessero di indossare questo capo di biancheria intima ci sarebbe un miglioramento per la tenuta e l'orientamento dei loro seni. Inoltre, si avrebbero meno problemi alla schiena e si respirerebbe meglio. ■

# Primavera

## Esplode la rinite allergica

**di Gabriele Di Lorenzo**

*Professore Associato di Medicina Interna  
Responsabile dell'Ambulatorio di Allergologia ed immunologia  
Clinica Dipartimento BioMedico di Medicina Interna e Specialistica,  
Policlinico universitario di Palermo*



**N**egli ultimi 20 anni, i soggetti allergici sono aumentati notevolmente, tanto che recenti stime epidemiologiche indicano che la prevalenza della rinite allergica è del 25 per cento e quella dell'asma bronchiale del 7 per cento della popolazione generale.

**Ne soffre  
il 25 per  
cento della  
popolazione**

Bisogna comunque far presente che molte persone non riconoscono i loro sintomi nasali e/o polmonari come rinite ed asma e, spesso, li scambiano con disturbi stagionali (il raffreddore comune e le bronchiti), omettendo di rivolgersi al medico di medicina generale e ricorrendo a cure "fai da te". A volte va bene, ma spesso la rinite si complica con la sinusite, l'otite media, la cefalea, l'abbassamento del tono della voce ed infine compare la difficoltà respiratoria, cioè l'asma bronchiale.

Le forme allergiche primaverili sono dovute ai pollini di piante anemofile (pollini trasportati dal vento) che in Sicilia sono le graminacee, l'oli-

vo e la parietaria. Infatti, contrariamente a quanto si crede, il polline delle piante con fiori non è allergizzante.

Il bollettino del monitoraggio dei pollini effettuato al Policlinico universitario di Palermo dai dottori **Patrizia Cascio, Cinzia Lupu e Pietro Vitale**, avverte che nella settimana compresa tra il 1° e il 7 aprile il polline di parietaria ha raggiunto nell'aria di Palermo concentrazioni molto elevate in 4 giorni su 7.

Va detto che, nell'Isola, la maggioranza dei pazienti con pollinosi è allergico al polline di parietaria. ▶



**Z**APPING



### **Ipotiroidismo, che fatica seguire la terapia**

**S**econdo una recente indagine Doxa, il 37 per cento delle persone che soffrono di ipotiroidismo dichiara di sentirsi "diverso" da quando ha questo problema e il 31 è preoccupato per la "dipendenza a vita" da un farmaco. Chiari segni di un impatto importante, se non altro psicologico, della malattia. Nonostante questa preoccupazione, tuttavia, 2 pazienti su 3 ammettono di non rispettare le indicazioni di cura del proprio medico; cattiva abitudine che trova riscontro nelle dichiarazioni degli stessi medici che ritengono che 1 paziente su 2 (il 48 per cento) abbia scarsa aderenza alla terapia con *levotiroxina*, l'ormone tiroideo, farmaco di riferimento per la cura dell'ipotiroidismo. La soluzione liquida di *levotiroxina* può migliorare l'adesione alla terapia, la qualità di vita dei pazienti e il quadro clinico generale. ■



## Un farmaco per un grave disturbo agli occhi

La Commissione Europea ha dato la via libera all'iniezione intravitreale di *ocriplasmina* nell'Unione Europea per il trattamento della trazione vitreo-maculare, anche quando associata a fori maculari. La trazione vitreo-maculare è spesso causa di sintomi progressivi che possono compromettere la vista e causare la perdita irreversibile della visione. Si stima che, in Europa, ne soffrano 250-300 mila persone. Gli studi principali, pubblicati sul *New England Journal of Medicine*, hanno dimostrato che, dopo 28 giorni di trattamento, il 26,5 per cento dei pazienti ha risolto con successo la patologia, rispetto al 10,1 per cento di coloro che assumevano placebo. Nel 40,6 per cento dei casi, si è verificata anche la chiusura dei fori maculari (rispetto al 10,6 per cento dei pazienti trattati con placebo). ■

## I diritti dei pazienti in tempo di crisi

Maggiore coinvolgimento delle Associazioni di pazienti nelle decisioni di politica sanitaria, non solo a garanzia del diritto alla salute, ma anche per favorire scelte in grado di coniugare equità ed efficienza. Questo il tema dibattuto dai rappresentanti di circa 40 Associazioni di pazienti italiane, riuniti a Milano per partecipare alla quarta edizione di **Alleati per la Salute**, il workshop organizzato da Novartis con l'obiettivo di dare spazio alle esigenze e alle proposte delle Onlus.

Scopo di **Alleati per la Salute** è favorire un ruolo attivo delle Associazioni nei percorsi decisionali: il punto di vista dei pazienti può favorire un maggiore equilibrio tra l'esigenza di controllare le risorse e la necessità che l'assistenza sanitaria garantisca a tutti il meglio che ricerca e innovazione mettono a disposizione. ■

► I sintomi nasali sono gli starnuti, lo scolo di muco, il prurito e la congestione nasale. Quest'ultimo è il più importante perché obbliga il paziente con rinite a respirare con la bocca piuttosto che con il naso. La respirazione fisiologica è quella nasale che ha funzioni fondamentali: il riscaldamento, l'umidificazione e la filtrazione dell'aria respirata. Quindi, per la congestione nasale, il paziente sarà costretto a respirare con la bocca e allora arriverà ai polmoni aria non filtrata, non umidificata e non riscaldata e, conseguentemente, potranno comparire i sintomi polmonari quali tosse e difficoltà respiratoria.

A questo punto il paziente con pollinosi si preoccupa e finalmente chiede aiuto al medico di famiglia il quale fa una diagnosi di rinite e consiglia di consultare un allergologo per conoscere la causa dei sintomi. Ecco che i telefoni dei Centri di allergologia squillano continuamente e, in quello della Medicina interna del Policlinico universitario, le dottoresse **Stefania Leto-Barone**, **Stefania La Piana** e **Gaia La Porta** cercano di aiutare questi pazienti. I test allergologici cutanei sono i test di screening ed i risultati vanno confermati con test quantitativi (le IgE totali e specifiche) ed integrati con l'esame citologico del secreto nasale. La terapia farmacologica si avvale di farmaci sintomatici (antistaminici per la rinite allergica e broncodilatatori a breve durata d'azione asma bronchiale) e di farmaci di fondo (cortisone nasale per la rinite allergica e cortisone bronchiale con o senza broncodilatatori a lunga durata d'azione per l'asma bronchiale). Infine, l'immunoterapia specifica che non è un'alternativa alla terapia farmacologica, ma l'unica terapia allergene mirata, che agisce sui meccanismi biologici che determinano la rinite. ■

# C

## Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

### MARILYN MONROE UN MITO CHE NON TRAMONTA



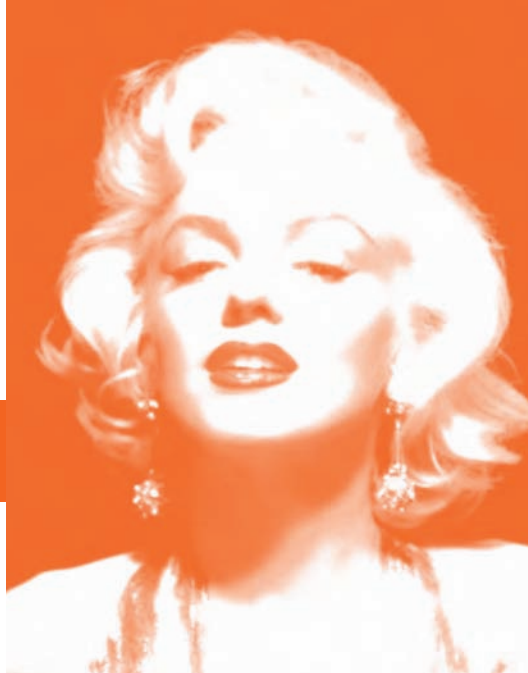
**S**in da bambina, **Norma Jean** (per l'anagrafe, in arte **Marilyn Monroe**) non è stata mai felice, assillata dall'onta dello stupro subito a dieci anni; né sapeva chi era il padre, e la madre era in manicomio. Una carenza di affetto che dominò la sua vita. E alla prima delusione sul lavoro, il primo tentativo di suicidio, con barbiturici.

Presto arrivò il successo, ma con questo anche un amico molto insidioso, l'alcol, che la portò più volte in cliniche psichiatriche per disintossicarsi e sedare le crisi di nervi. Il timore di ricadere la induceva ogni volta a imbottirsi di tranquillanti e massicce dosi di eccitanti e sedativi, che le permettevano in qualche modo di recitare sul set. Il tutto immancabilmente commisto ad alcol, in un cocktail infernale. Per compensare l'ansia, Marilyn divorava piatti stracolmi di lasagne, hamburger, budini di panna e cioccolato.

Numerosi gli amori travolgenti, i matrimoni, i divorzi, gli aborti: e, ad ogni delusione, aumentavano le dosi di psicofarmaci e superalcolici. Ma più che amore, Marilyn cercava protezione, l'unico vero rimedio per la sua depressione; disposta a rinunciare a tutto in cambio di una vita affettiva "normale", nulla ormai le importava del denaro e dei successi sullo schermo: *Eva contro Eva, Il magnifico scherzo, Niagara, Gli uomini preferiscono le bionde, Come sposare un milionario*. Meglio il suicidio.

8 febbraio 1961: nel registro di accettazione della clinica psichiatrica Payne Whitney veniva scritto il nome di una certa Faye Norma Miller. Era, naturalmente, Marilyn Monroe, che "in incognito" vi era stata ricoverata in grave stato confusionale per la troppa vodka e i sonniferi. Sentiva solo che stava per verificarsi quel che aveva paventato tutta la

vita: divenire pazza come la madre. Trascorse tre giorni in una stanzetta con le pareti imbottite e le sbarre alle finestre, guardata a vista dagli infermieri; e, per "dimostrare" di essere divenuta pazza, si denudò. Annotò uno psichiatra: "La nevrosi fa regredire la paziente: più che alla morte, ella vuol tornare alla vita e ai suoi primi atti, alla nudità del neonato o ancora più indietro, del feto".



Le vicende della sua morte, a distanza di tantissimi decenni, non sono state mai del tutto chiarite. Certo è che nella camera in cui, la notte tra il 4 e il 5 agosto 1962, fu scoperto il corpo esanime dell'appena trentaseienne attrice, la polizia trovò una vera "farmacia": 27 capsule verdi e gialle di un ansiolitico da 5 mg, 17 capsule verdi e nere dello stesso farmaco da 10 mg, 10 compresse verdi contenenti ciascuna 0,6 g di cloralio idrato (facevano parte di uno stock di 100 prescritte in una settimana), contenitore vuoto in cui si trovavano originalmente 25 capsule gialle, ciascuna contenente 100 mg di pentobarbital sodico, un depressore cerebrale; contenitore vuoto contenente originalmente 50 capsule bianche e porpora, ciascuna contenente 300 mg di metilprylon; contenitore senza etichetta, contenente originalmente 32 capsule rosa; 26 pastiglie bianche a base di sulfamidici contro le infezioni intestinali. A questo elenco, venne successivamente aggiunto un flacone di 32 compresse di un altro prodotto contro l'insonnia e la depressione.

Semplice suicidio? Oppure una donna depressa con tendenze suicide che viene assassinata (se non addirittura indotta a farlo) per oscuri giochi di potere? La verità non la sapremo mai. ■



# Lavoriamo ogni giorno per una pelle più sana

LEO Pharma è un'azienda farmaceutica che da oltre 100 anni ricerca e sviluppa farmaci innovativi per curare le principali patologie dermatologiche. Ai pazienti di tutto il mondo mettiamo a disposizione la nostra esperienza e passione per la pelle, l'efficacia delle nostre terapie, il nostro impegno per una migliore qualità di vita.

**LEO**<sup>®</sup>



# In forma con il Pilates



di **Manuela Campanelli**



## Rimodella la muscolatura nell'arco di poco tempo

Il Pilates è diventato un po' come il prezzemolo: lo propongono ormai quasi tutte le palestre del nostro Paese, ma anche centri benessere, lussuose SPA e ambulatori di riabilitazione fisica. Questa tecnica, che si avvale di panche, elastici ed esercizi a terra, sta riscuotendo il consenso di molti. Il motivo del suo successo? Rimodella la muscolatura di addominali e glutei nell'arco di poco tempo e fa acquisire una postura corretta e un portamento elegante senza fare troppa fatica. Non usa pesi e si fonda su una precisa filosofia di base: allungare la fibra muscolare con resistenze generate dal nostro stesso corpo.

Il suo obiettivo è dunque rassodare, tonificare, ottimizzare l'assetto fisico. Chi vi si avvicina per "farsi i muscoli" da body builder prenderà però un grosso granchio, come pure chi lo pratica per diminuire di peso: non richiedendo un elevato dispendio d'energia, non brucia i grassi.

## I suoi vantaggi

**Joseph Pilates**, l'inventore americano del metodo che, nel 1926, aprì con la moglie Clara la prima palestra a New York, l'aveva messo a punto per riabilitare i ballerini infortunati. Oggi, il Pilates ha tuttavia superato il suo intento originario ed è una tecnica possibile per le persone di qualsiasi età. Addirittura anche le future mamme che si preparano al parto, e gli anziani che vogliono mantenersi in forma, ne possono beneficiare. Per raggiungere equilibrio, forza e coordinazione, occorre però del tempo. Joseph Pilates diceva sempre ai suoi allievi: «Ricordatevi che Roma non fu costruita in un giorno».

«Se in due mesi ci si può accorgere che i propri muscoli si stanno tonificando, ce ne vogliono 3-4 per stabilizzare i risultati ottenuti e farli propri», sottolinea il professore **Federico Schena**, docente di Scienze dello Sport all'università di Verona e presidente della Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive. ▶



**Federico Schena**

## ZAPPING

### Per i bambini meglio il latte intero

No al latte scremato per i bambini. «Soprattutto nella prima infanzia diamo sempre quello intero. Non ci si deve certo preoccupare del 4 per cento di grassi di un bicchiere di latte intero che non farà alcun danno ai bambini – spiega la nutrizionista **Maria Cristina Mele** –. Optare per il latte parzialmente scremato, che mediamente contiene 1,5 grammi di materia grassa, sarebbe un errore importante nell'alimentazione di un bambino». E comunque non avrebbe senso se l'obiettivo è far dimagrire il piccolo. Altre cose vanno eliminate dalla sua dieta: per esempio, tutte le salse (come il ketchup), bibite e snack ricchi di sciroppo di fruttosio che è un prodotto a bassissimo costo con cui si dolcificano tutti i cibi, ormai, a livello industriale. Lo sciroppo concentrato di fruttosio non va confuso con lo zucchero della frutta e, da un punto di vista metabolico, fa malissimo perché è molto più lipogenico (ha potere di essere trasformato in grassi), in quanto "salta" dei controlli metabolici e quindi ci fa ingrassare di più. ■





## Successo di **fingolimod** contro la sclerosi multipla

Nel mondo, sono 2,5 milioni le persone affette da sclerosi multipla, una patologia neurodegenerativa che spesso colpisce nei primi anni dell'età adulta. Oggi arrivano sempre maggiori evidenze a conferma dell'efficacia significativa e prolungata di *fingolimod*, il primo farmaco orale in monosomministrazione giornaliera per il trattamento della sclerosi multipla. Sono oltre 63 mila i pazienti trattati finora a livello mondiale. *Fingolimod* si è dimostrato l'unica terapia approvata in grado di diminuire in maniera costante il tasso di perdita di volume cerebrale. I dati a 4 anni hanno dimostrato la notevole efficacia di *fingolimod* anche nel ridurre le recidive e nel rallentare la progressione della disabilità confermata a 6 mesi. «Nei due anni successivi alla sua approvazione, *fingolimod* ha avuto un ruolo molto importante nel rispondere ad un'esigenza medica non soddisfatta nella comunità di pazienti, e questo ci fa molto piacere», dichiara **David Epstein**, responsabile Pharmaceuticals Division, Novartis Pharma AG. ■

### ► I candidati ideali

Per le prime dieci lezioni, il metodo prevede esercizi a terra, cioè i cosiddetti *mat work*, che favoriscono l'equilibrio. Successivamente, si passerà a usare l'Universal reformer, la macchina, composta da una sorta di panca e un carrello mobile, con la quale si possono eseguire esercizi più complessi per un numero maggiore di muscoli.

Ma anche chi ha l'artrosi o una cardiopatia o è tormentato da una tensione muscolare che causa torcicollo, dolore cervicale o mal di schiena li può praticare? «Sì – risponde Federico Schena –. Ad un patto: che si consulti il proprio medico prima di iscriversi a un corso e si eseguano semplici esercizi sul tappetino uniti a una corretta respirazione».

I candidati ideali sono tuttavia coloro che sono già avvezzi all'esercizio fisico. Chi è, per esempio, disabituato a muoversi o è in forte sovrappeso, è meglio che opti per una ginnastica tradizionale. Allo stesso modo, è sconsigliato alle persone con stati acuti articolari o che hanno pregressi traumi osteo-articolari non totalmente recuperati.

### Centri affidabili

Altro consiglio: il Pilates va praticato in modo continuativo due volte alla settimana, un'ora per ogni seduta e in un centro riconosciuto. Sul sito [www.pilatesmethodalliance.org](http://www.pilatesmethodalliance.org), si può trovare un elenco di istruttori certificati dalla Pilates Method Alliance, l'organismo ufficiale che si occupa di formazione del metodo. I centri Covatech sono un altro valido punto di riferimento: esercitano una tecnica certificata da **Anna Maria Cova**, la prima insegnante italiana che aprì uno studio a Milano nel 1993 e che fu allieva di **Romana Kryzanowsha** la quale raccolse l'eredità dei coniugi Pilates. ■

## Genova in **prima linea** nella lotta al tumore al seno



Grazie alla fusione tra l'Azienda ospedaliera universitaria San Martino e l'Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro, nella città ligure è nato un vero e proprio "cancer center" che assicura il miglior percorso diagnostico-terapeutico nel carcinoma mammario. L'impegno a 360° del Centro è stato illustrato in un recente incontro all'interno del progetto itinerante **All Around Patients**, volto a far conoscere le iniziative delle strutture ospedaliere italiane per mettere le pazienti con tumore alla mammella al centro di tutti i percorsi diagnostici e terapeutici.

Da Genova, arrivano due buone notizie per le donne con carcinoma mammario HER2 positivo, una forma particolarmente aggressiva: i nuovi farmaci a bersaglio molecolare e le innovative forme di somministrazione sottocutanea stanno cambiando la storia naturale della malattia e la qualità di vita delle pazienti colpite da questa forma di tumore. ■

# D

## Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

Professore Ordinario  
Direttore Cattedra di Geriatria  
Università degli Studi di Palermo

### LA SINDROME DI FRAGILITÀ



Il termine “anziano fragile” è ormai entrato a far parte della terminologia comune ed è sempre più usato anche dai media e dalle riviste non mediche

per indicare un paziente anziano particolarmente vulnerabile, verso il quale occorre un’attenzione specifica e specialistica del geriatra e del medico di medicina generale.

La condizione di fragilità deve essere distinta dal fisiologico declino funzionale associato all’invecchiamento. È da sottolineare che l’età avanzata non comporta di per sé la fragilità. Da un punto di vista clinico, la sindrome di fragilità si riferisce a quei soggetti di età avanzata che presentano alcune specifiche peculiarità, quali pluripatologia (contemporanea presenza di multiple malattie croniche), stato di salute instabile, particolare frequenza e gravità di complicanze, elevato rischio di danni iatrogenici (dal greco *ιατρικός* che significa medico, cioè da farmaci, ma anche da omissioni ed errori nella metodologia assistenziale), rischio elevato di perdita dell’autosufficienza, frequente commistione nel singolo paziente di problemi sanitari, psicologici e sociali.

Quando sospettare la sindrome di fragilità? Segni caratteristici sono la presenza di perdita di peso, di muscoli (sarcopenia), di forza muscolare, la facile stancabilità, un rallentamento delle prestazioni motorie (bassa velocità del passo).

Il mancato riconoscimento della sindrome di fragilità e il cercare di curare singolarmente i tanti organi invecchiati (cervello, cuore, vasi, reni, polmoni, ossa, etc.), rimandando la cura a tanti specialisti di singoli organi, porta ad un eccesso di esami diagnostici e di medicine, che causano costi inutili oltre che possibili danni iatrogenici ed effetti collaterali da farmaci. ■

# B

## Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

### LA RINITE ALLERGICA IN PEDIATRIA



La rinite allergica è una delle manifestazioni più frequenti nell’ambito delle allergie. Molto spesso, si presenta isolata, altre volte si associa ad altri sintomi,

quali la congiuntivite, la dermatite atopica e l’asma, di cui rappresenta, in molti casi, l’apripista. Che il fenomeno allergia stia diventando, in questi ultimi decenni, una vera e propria pandemia, è dimostrato dai numeri: in poco più di un ventennio, i bambini allergici sono passati da un 10 per cento scarso ad un 25 per cento abbondante, con un *trend* in continua crescita. Una delle possibili, se non certa, causa di questo incremento è da ricercare nell’inquinamento dell’ambiente: si calcola che, ogni anno, circa un migliaio di nuove sostanze chimiche, in precedenza sconosciute, vengano immesse nell’ambiente (sia esso l’aria, le acque e/o la terra).

La rinite allergica può essere stagionale (soprattutto quella provocata dai pollini) o perenne; in ogni caso, i sintomi sono gli starnuti frequenti, lo scolo nasale di secrezione sierosa, trasparente, il prurito nel naso e l’ostruzione delle narici a causa dell’ipertrofia dei turbinati nasali (una specie di piccoli “termosifoni” all’interno del naso, che servono a riscaldare l’aria che inspiriamo).

Tutto ciò comporta un peggioramento della qualità di vita di questi bambini (ma anche degli adulti), che necessitano di un’assistenza pluridisciplinare da parte del pediatra, dell’otorino, dell’allergologo e dello psicologo, al fine non solo di tenere sotto controllo i sintomi della malattia, ma anche di dare loro la possibilità di una gestione parzialmente autonoma delle cure, grazie alla cosiddetta educazione terapeutica. ■



## Innovazione e responsabilità, al servizio del paziente

Leader mondiale nell'area della salute, Novartis è fortemente impegnata nella ricerca e nello sviluppo di farmaci e soluzioni d'avanguardia per curare le malattie, ridurre il carico delle sofferenze e migliorare la qualità di vita delle persone. Con l'obiettivo prioritario di soddisfare i bisogni dei pazienti, rispettando le attese e i diritti di tutti i suoi

interlocutori, Novartis si adopera per gestire le proprie attività in modo sostenibile dal punto di vista sociale, ambientale ed economico. Attraverso il suo costante orientamento all'innovazione e il suo approccio responsabile alle esigenze della salute, Novartis è un punto di riferimento affidabile per milioni di persone, in Italia e nel mondo.

# Come prevenire le unghie incarnite

di Cesare Betti



È un problema molto diffuso, ma non serio, che si manifesta con forte dolore al piede e può impedire di camminare o di indossare le scarpe. Per questo, non va trascurato. Si tratta dell'unghia incarnita che, spesso, si risolve con semplici rimedi, mentre solo nei casi più seri si ricorre al chirurgo.

**Spesso il caso si risolve grazie a semplici rimedi**

Prevenire la sua comparsa è possibile seguendo alcune regole. Ecco qualche consiglio dal professor **Antonino Di Pietro**, specialista in dermatologia e venerologia a Milano e presidente fondatore della Società internazionale di dermatologia plastica, estetica e oncologica.

## Quando è incarnita

L'unghia incarnita è dovuta all'affondamento di una sua parte lungo il bordo laterale dell'unghia stessa. Si determina così un'infiammazione della zona che causa rossore, gonfiore e dolore. Se il problema non viene curato e diventa cronico, si può avere un rigonfiamento di pelle cresciuta in eccesso a fianco dell'unghia stessa. Può comparire anche pus, per la presenza di un'infezione batterica che si raccoglie nel solco dell'unghia.



Quando invece è presente un'infezione da funghi, l'unghia aumenta di spessore, diventa opaca e rugosa, può cambiare colore e, alla fine, diventare friabile.

## La corretta pedicure

Ecco i suggerimenti: usare limette non rigide e traumatiche, preferendo quelle ricoperte di polvere di amianto o di cartone; limare l'unghia dal bordo esterno verso il centro, senza insistere sui lati, per evitare piccoli traumi alla pelle vicina; non arrotondare le unghie, ma squadrarle, e non tagliarle troppo corte, lasciando che sporgano dal dito; non tagliare le pellicine intorno all'unghia, perché servono a proteggerla da eventuali traumi; non abusare di smalti aggressivi, perché possono causare fragilità e facile rottura dell'unghia.

## I consigli salva-dito

Non portare scarpe troppo strette o con tacchi molto alti, perché obbligano l'unghia a crescere storta. È bene indossare soltanto cal- ▶

ZAPPING



## Terapia sottocutanea per le immunodeficienze

La Commissione Europea ha espresso parere positivo per la somministrazione sottocutanea a base di immunoglobuline e ialuronidasi per il trattamento delle immunodeficienze primarie e secondarie nell'adulto, patologie causate da un indebolimento del sistema immunitario per diverse cause. «Questa terapia potrebbe offrire ai pazienti la possibilità di eseguire il trattamento farmacologico direttamente a casa, con un'unica somministrazione sottocute una volta ogni tre-quattro settimane, abbassando potenzialmente anche il rischio di reazioni avverse, se comparato alla somministrazione endovenosa», dice **Ludwig Hantson**, presidente di Baxter BioScience. ■



- ▶ zature comode e morbide, che si adattino bene alla forma naturale dei piedi e non calzino scarpe di materiale sintetico: non permettono la traspirazione dei piedi. Utilizzare soles di cuoio o di altro materiale elastico, per attutire la pressione del corpo esercitata sui piedi.

#### Le cure nei casi lievi

Non si deve sottovalutare mai un'unghia incarnita. È corretto rivolgersi a un dermatologo, perché a volte il problema può ripresentarsi a distanza di poco tempo, indipendentemente dal tipo di cura fatta.

Se il disturbo è all'inizio, si possono fare pediluvi con acqua tiepida e usare farmaci disinfettanti (a base di amuchina, permanganato di potassio o clorexidina) per alcuni minuti 2-3 volte al giorno. Per ammorbidire la pelle intorno all'unghia, si possono immergere i piedi in un catino di acqua tiepida a cui sono stati aggiunti 2-3 cucchiaini di sale da cucina, da ripetere fino a guarigione avvenuta.

#### Se ci sono funghi

In caso di infezione da funghi, usare pomate antimicotiche da mettere sulla parte malata. Usate tutti i giorni e a lungo, possono risolvere il problema.

#### Se ci sono batteri

In caso di presenza di batteri, utilizzare pomate antibiotiche da applicare localmente, in modo da eliminare la presenza dell'infezione. A volte, il medico può mettere sulla parte malata una sottile striscia di garza imbevuta di sostanze a base di antibiotici. In questo modo, si facilita la crescita dell'unghia e la garza le impedisce di farla "deviare" dalla giusta direzione.

#### Con la chirurgia

Nei casi più seri, occorre l'intervento chirurgico.

#### L'onicectomia

È fatta in ambulatorio e in anestesia locale. Dopo aver messo un laccio alla base del dito, si incide la pelle per asportare una parte o l'intera unghia incarnita. Non occorrono punti di sutura, ma una pomata antibiotica, per evitare infezioni. Si applica una fascia, per evitare sanguinamenti o gonfiori, da tenere per qual-

## Palermo, tumore al femore "operato" senza intervento

Un tumore benigno al femore trattato e sconfitto con una tecnica non chirurgica mininvasiva: la termoablazione a radiofrequenza. L'intervento è stato eseguito all'ARNAS-Civico di Palermo su una bimba di dieci anni, da un'équipe congiunta delle Unità operative di Radiologia Interventistica e di Ortopedia Pediatrica.

La piccola paziente soffriva da anni di un dolore alla gamba, resistente agli antinfiammatori, con un problema di deambulazione. La patologia diagnosticata era un osteoma osteoide, un raro tumore benigno che produce tessuto osseo: i medici dell'Azienda Ospedaliera Civico hanno deciso di affrontarlo con una soluzione terapeutica mininvasiva. «Sono diversi i vantaggi del trattamento con radiofrequenza – sottolinea il dottore **Alfonso Rabiolo**, responsabile di Radiologia Interventistica –. Innanzitutto, vengono ridotti i rischi di complicanze post chirurgiche, i tempi di degenza e i costi sanitari e, particolare non trascurabile – specie nel caso della nostra paziente di dieci anni – non vengono prodotte cicatrici visibili». ■



## Sonno e depressione

Le giovani donne con disturbi del sonno hanno un rischio maggiore di cinque volte di soffrire di depressione, rispetto a chi dorme bene. Uno studio australiano, condotto su quasi 10 mila donne di 21-25 anni, indica che i problemi del sonno possono essere la causa nascosta di depressione in una grande proporzione di giovani. Una donna su 10 nel campione soffriva di disturbi del sonno, ma nessuna aveva sintomi di malattie mentali. Nove anni più tardi, quelle donne avevano una probabilità quattro o cinque volte maggiore delle altre di aver ricevuto una diagnosi di depressione. ■



**Unghie incarnite** ► che giorno. Poi, si scopre il dito, per favorire la cicatrizzazione e, entro qualche mese, si ha la crescita completa dell'unghia.  
**Come prevenirle**

#### L'onicectomia parziale radicale

In alcuni casi, si ricorre a un'onicectomia parziale radicale. L'intervento, eseguito in ambulatorio e in anestesia locale, consiste nell'incisione della pelle e nell'asportazione di parte dell'unghia incarnita e di parte corrispondente della zona da cui nasce l'unghia stessa.

Poi si mette qualche punto di sutura, per richiudere la ferita, e la si copre con una fasciatura. Dopo circa dieci giorni, i punti possono essere tolti.

#### Con l'acido fenolico

In ambulatorio e in anestesia locale, si applica per tre minuti un batuffolo imbevuto di acido fenolico all'80 per cento sulla parte laterale, al di sotto dell'unghia rimossa. L'acido fenolico è una sostanza che causa la bruciatura e blocca la crescita definitiva dell'unghia coinvolta dal problema. Infine, si mette una pomata antibiotica sulla parte operata e una fasciatura, che verrà tolta il giorno dopo.

#### Con il laser ad anidride carbonica

Grazie all'azione dei raggi infrarossi, si provoca un'evaporazione di acqua della parte di unghia incarnita, distruggendola e, con l'aiuto di una pinza, si asporta la parte di unghia malata. L'operazione, in anestesia locale e in ambulatorio, dura pochi minuti e non sono necessari punti di sutura. Infine, viene applicata una fasciatura che potrà essere levata il giorno dopo, sempre e solo sotto controllo medico. ■

## Chi è più a rischio

**T**utti possono essere colpiti dall'unghia incarnita, a qualsiasi età e senza distinzione di sesso. Tuttavia, alcune categorie di persone sono maggiormente a rischio. I bambini sono sicuramente i più interessati, poiché i loro tessuti sono più molli e, pertanto, meno resistenti ai traumi; gli sportivi, soprattutto se praticano attività dove i piedi sono esposti a colpi e a traumi, come calcio, rugby, arti marziali o danza; chi ha difetti dei piedi, come l'alluce valgo (il dito è rivolto verso l'esterno e a stretto contatto con la scarpa) e con forme di unghia particolare (a ventaglio o troppo ricurva); le persone che hanno unghie sottili, che si spezzano facilmente e che sono meno resistenti ai traumi; chi non fa una corretta pedicure, se non taglia le unghie seguendo una linea dritta, parallela alla base dell'unghia, senza toccare o smussare gli angoli esterni. ■





## *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.**



# Cibo light? Non fa dimagrire

di Paola Mariano



**M**angiare pochi grassi, prediligere alimenti cosiddetti *light* potrebbe anche essere un boomerang per il peso corporeo: è un susseguirsi di studi che dimostrano che mangiare *light* non aiuta a dimagrire come spesso siamo portati a credere.

**Mangiare pochi grassi non è il modo giusto per perdere peso**

Viceversa, aggiungere un po' di grassi nella nostra alimentazione, soprattutto salutari come quelli contenuti nell'olio d'oliva, stimola il senso di sazietà e aiuta a non abbuffarsi.

Una ricerca condotta da esperti della Technische Universität di Monaco, con il coordinamento di **Peter Schieberle**, dimostra che proprio nell'olio d'oliva c'è il segreto per sentirsi sazi e mangiare meno: l'olio (ne basta un cucchiaino) produce senso di sazietà attraverso molecole aromatiche in esso contenute, come l'esenale. Tali sostanze rallentano l'assorbimento dello zucchero da parte del fegato e quindi ritardano l'abbassamento della glicemia che fa tornare l'appetito.

La ricerca alimenta anche dubbi sui cosiddetti cibi *light* o *low fat*: questi alimenti, seppur

meno calorici a parità di porzione, non stimolano il senso di sazietà e potrebbero quindi portare a mangiare maggiori quantità di prodotto, vanificando il vantaggio di essere ipocalorici.

Ma non è tutto. Un altro lavoro – questa volta condotto su bambini – mostra che optare per il latte parzialmente scremato non è utile ai fini del dimagrimento. Lo studio, condotto da **Mark Daniel DeBoer** della University of Virginia di Charlottesville, evidenzia che bere latte scremato o parzialmente scremato non difende dai chili di troppo e, anzi, quando a berlo sono bimbi già troppo "in carne", la scelta non li aiuta a dimagrire. ▶



## APPING Diarrea e polmonite, killer di 2 milioni di bimbi poveri



**L'**Unicef e l'Organizzazione mondiale della sanità hanno deciso di combattere queste due patologie con un nuovo piano d'azione mondiale integrato, con lo scopo di eliminare i decessi entro il 2025.

Per raggiungere l'importante traguardo, non sono necessarie nuove scoperte scientifiche. Si tratta, in primo luogo, di estendere la copertura vaccinale e fare in modo che il 90 per cento dei bambini possa ricevere antibiotici per la polmonite ed essere trattato con sali per la reidratazione orale per la diarrea (contro rispettivamente il 31 e il 35 per cento attuali). Tutti i bambini dovrebbero avere accesso a servizi igienici adeguati e all'acqua potabile (oggi è possibile per il 63 e l'89 per cento di loro). Si punta, infine, ad accrescere il ricorso ai vaccini antipneumococco e antirotavirus. ■



► «Il controllo del peso corporeo non passa attraverso il consumo di prodotti *low fat* – spiega ad AZ Salute la nutrizionista **Maria Cristina Mele**, che dirige il CRIBENS (Centro di ricerca in Biochimica e Nutrizione dello Sport) dell'Università Cattolica di Roma –. La quota lipidica della dieta è importante, perché i grassi forniscono energia. Le linee guida dicono che, giornalmente, si deve ottenere il 30 per cento dell'introito calorico complessivo dai lipidi. La quota glucidica invece va tarata sull'attività fisica, altrimenti gli zuccheri ingeriti in eccesso si trasformano in lipidi e ingrassiamo».

La ricerca sull'olio d'oliva ha portato a una serie di scoperte sul ruolo che questo prodotto può avere nella nostra alimentazione. All'inizio, i ricercatori hanno chiesto a un gruppo di volontari di assumere yogurt magro ogni giorno in aggiunta alla propria dieta normale e di mescolare allo yogurt uno tra diversi tipi di oli, come quello di semi o extravergine d'oliva. Così, hanno scoperto il potere saziante di quest'ultimo: coloro che prendevano lo yogurt con olio d'oliva si dicevano più sazi e avevano nel sangue alti livelli di serotonina, sostanza legata a benessere e senso di sazietà.

Il segreto dell'olio d'oliva è nascosto, come si è detto, nelle sostanze aromatiche che lo caratterizzano, come l'esenale. Aggiungendo allo yogurt queste sostanze, i volontari risultano più sazi. Per di più, coloro che prendevano lo yogurt magro senza aggiunta dello speciale "aroma" ingerivano mediamente ogni giorno 176 calorie in più, mentre chi mangiava quello con esenale non aumentava l'introito calorico.

E l'olio è solo uno dei grassi "buoni" che non devono mai mancare a tavola. Anche i lipidi del latte intero potrebbero avere effetti benefici, e comunque non è evitandoli che si riesce a dimagrire, come dimostra la ricerca pubblicata sulla rivista *Archives of Disease in Childhood*, che ha coinvolto quasi 11 mila bimbi di due anni.

Circa un bambino su tre del campione era in sovrappeso o obeso. Gli esperti hanno registrato il loro consumo di latte a due anni (scremato, parzialmente – a varie percentuali di grasso – e intero) e l'abitudine ad altre bevande, come succhi di frutta e bibite. Bevevano latte scremato e parzialmente scremato soprat-

## Melanoma, una giornata per la prevenzione

see it, stop it!

Skin cancer can be seen, and knowing your skin can make the difference. Check yourself regularly and look for changes, because skin cancer can be treated if caught early enough. Always consult your dermatologist in case of doubt.

EADO EADV

Si chiama EUROMELANOMA DAY ed è la campagna europea di informazione sul melanoma e sui tumori della pelle, promossa e realizzata in Italia dalla SIDeMaST (Società Italiana di Dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle Malattie Sessualmente Trasmesse). L'iniziativa è dedicata alla prevenzione e alla consulenza di specialisti dermatologi. Per l'intera giornata di lunedì 27 maggio, i cittadini di tutta Italia potranno chiamare un numero verde per essere messi in contatto con il centro dermatologico più vicino: uno specialista risponderà a tutte le domande, fornendo le informazioni necessarie per una corretta prevenzione e una diagnosi precoce del melanoma e degli altri tumori della pelle. Il numero verde sarà disponibile a breve sul sito [www.sidemast.org](http://www.sidemast.org). ■

## Russare fa male al desiderio sessuale delle donne obese

Russare e respirare male nel sonno non sono un problema solo maschile. Ne soffre anche il 5 per cento delle donne e, con la menopausa, la percentuale raggiunge il 9 per cento. Con un risvolto poco piacevole, dal momento che provoca disfunzioni sessuali dell'apparato genitale delle donne obese.

A scoprirlo sono stati alcuni ricercatori del Centro di Medicina del sonno della Fondazione Maugeri di Pavia, il cui studio è stato pubblicato sulla rivista *Sleep Medicine*. ■

**Cibo light?**  
**Non fa dimagrire**

▼ tutto i bimbi obesi e in sovrappeso. Dopo due anni, i pediatri hanno visitato di nuovo i bambini ed è emerso che quelli che consumavano di preferenza il latte scremato o parzialmente, avevano un rischio di ingrassare, nell'arco di due anni, del 57 per cento più alto rispetto ai coetanei nutriti con latte intero. Infine, è emerso che i bimbi in sovrappeso che sin dall'inizio dello studio prendevano latte scremato o parzialmente scremato non risultavano dimagriti due anni dopo.

Perdere peso è un obiettivo difficile che non si persegue solo optando per cibi e bevande *light*, ma adottando una dieta sana e bilanciata e facendo sport, sottolinea la nutrizionista. «I cibi *low fat*, di per sé, non fanno dimagrire – spiega la Mele -. I nostri nonni e bisnonni erano quasi tutti magri, ma non mangiavano i prodotti *light*, arrivati sul mercato più tardi, anzi la loro dieta era molto più ricca di grassi saturi, ma facevano molta più attività fisica di noi».

«Peraltro – continua l'esperta – è un concetto consolidato che, in termini di sazietà, piccole quote lipidiche sono utili perché rallentano lo svuotamento gastrico, è un dato di fisiologia umana. Quindi, quando nel pasto si assumono miscele lipidiche la sensazione di pienezza è più consistente e arriva prima: si sente meno il vuoto allo stomaco e non ci si abbuffa». ■



**Z**APPING

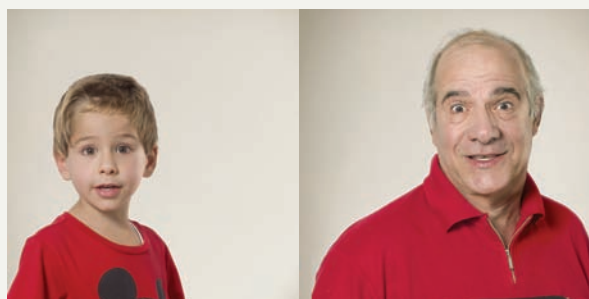
**Estetica, sì ai soft filler**

Le "punturine" ringiovanenti, o *soft filler*, che spianano rughe e aumentano le misure di zigomi e labbra, sono state "assolte" dall'accusa di poter provocare danni a lungo termine. Lo dice la rivista *JAMA Facial Plastic Surgery* in base ad una ricerca di chirurghi plastici di Newport Beach, in California e di Latham, New York, su oltre 2.000 iniezioni a base di acido ialuronico, acido polilattico e calcio idrossiapatite, i *soft filler* più utilizzati. Sono state solo 14 le complicanze rilevate dagli specialisti. ■



.....

# LAVORIAMO PER UNA VITA PIENA DI ANNI E ANNI PIENI DI VITA



Da oltre 160 anni siamo impegnati nella ricerca, nello sviluppo e nella produzione di nuovi farmaci per uso umano e veterinario. Lavoriamo ogni giorno per mettere a disposizione le nostre conoscenze e le nostre risorse per la lotta alle malattie più diffuse e a quelle rare, per migliorare la salute e il benessere delle persone in ogni fase della vita.

# Un nuovo gel per la psoriasi lieve-moderata

di Rita Caiani



**C**olpisce due milioni e mezzo di italiani la psoriasi, malattia della pelle con un forte impatto sulla qualità della vita, compromessa anche da pregiudizi inaccettabili.

Di psoriasi ancora non si guarisce, ma ci si può convivere, grazie ai progressi della ricerca farmacologica che ha sviluppato prodotti di buon livello.

Purtroppo, chi è affetto da psoriasi tende sempre a nascondere la sua patologia. Superare lo stigma non è per nulla facile: sguardi indiscreti su quelle chiazze arrossate sulla pelle, spesso con squame, che possono localizzarsi al dorso, alle ginocchia, ai gomiti, al cuoio capelluto. E a poco sembra servire la rassicurazione che la malattia non è per nulla contagiosa.

**Una patologia con un forte impatto sulla qualità della vita di chi ne è affetto**

In questo clima, benvenuta la campagna **"Hai la psoriasi? Non nasconderti"** promossa dall'Associazione a difesa degli psoriasici (Adipso), con il patrocinio dell'Associazione dermatologi ospedalieri italiani (ADOI), della Società italiana di dermatologia medica,

chirurgica, estetica e delle malattie sessualmente trasmesse (SIDeMaST) e il contributo di LEO Pharma.

La campagna, che si avvale di uno spot proiettato nei cinema, con una testimonial di grande spessore, l'attrice messinese **Maria Grazia Cucinotta**, invita chi è affetto dalla patologia ad uscire allo scoperto, a rivolgersi subito al dermatologo senza alcun indugio.

«Lo stigma verso la psoriasi – dice **Mara Maccarone**, presidente di Adipso – può condizionare la vita, dalla scuola, al lavoro, in piscina, dal parrucchiere. E obbliga diversi malati a nascondere la patologia, influenzando la scelta dell'abbigliamento, con maniche lunghe e pantaloni anche in estate. Spesso, si evitano luoghi pubblici, con conseguente isolamento, fenomeno che porta, in molti casi, a depressione, ansia, stress».

«Purtroppo, sono ancora molte le persone affette da psor- ▶

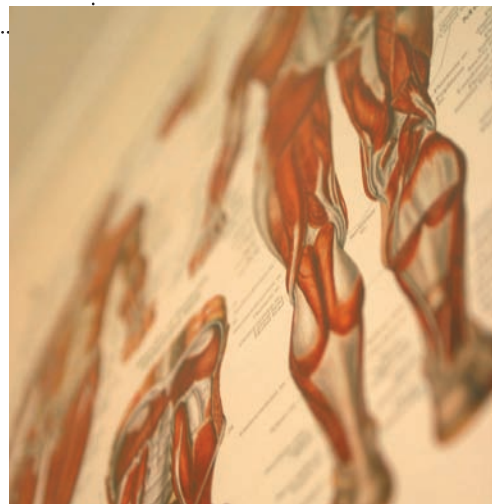


Mara Maccarone

## ZAPPING

### Muscoli cresciuti in laboratorio

**È** nato in laboratorio, si chiama X-MET (*eX-vivo Muscle Engineered Tissue: tessuto muscolare ingegnerizzato ex-vivo*) e già promette bene: non solo rappresenta un modello ideale per studiare la biologia muscolare limitando l'utilizzo di modelli animali, ma si dimostra essere un buon "pezzo di ricambio" per rimpiazzare il muscolo danneggiato a causa di traumi o malattie. X-MET è il frutto di una ricerca tutta *made in Italy*, condotta da **Antonio Musarò** (Istituto Pasteur e Sapienza Università di Roma), in collaborazione con **Zaccaria Del Prete** del Dipartimento di ingegneria meccanica, nei laboratori dell'università romana. Il lavoro è pubblicato su *Scientific Reports*. ■



## Psichiatria, a Palermo nasce il gruppo **Utenti Familiari Esperti**

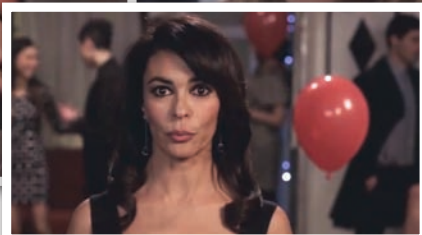
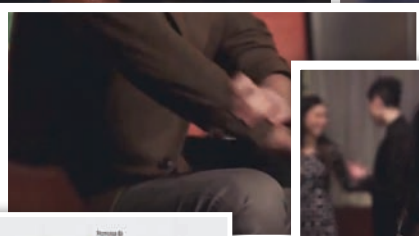
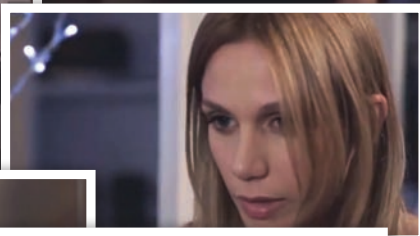


Sulla scorta dell'esperienza del Dipartimento di salute mentale di Trento, diretto dal dottore **Renzo De Stefani**, è nato anche a Palermo il gruppo Utenti Familiari Esperti (UFE) su iniziativa della dottoressa **Grazia Guercetti**, responsabile del reparto di psichiatria dell'Arnas Civico di Palermo. Si tratta di una serie di attività indirizzate alla valorizzazione dell'esperienza di pazienti e familiari, un gruppo affiatato e orientato ad essere parte attiva nei percorsi di cura e nel sostegno reciproco.

Da qui, è nata l'Associazione Onlus UFE PALERMO per mettere a disposizione degli operatori sanitari l'esperienza di utenti e familiari all'interno delle strutture che fanno capo al Modulo 1 del Dipartimento Salute Mentale di Palermo, diretto dal dottore **Giorgio Serio**, con un ruolo attivo grazie ad una convenzione tra l'Associazione e l'ASP palermitana.

«Con noi c'è chi il disagio psichico l'ha vissuto sulla sua pelle e c'è chi lo conosce indirettamente in quanto familiare, esperti di quella parte che ai medici manca e diventa complementare al sapere scientifico», osserva la dottoressa **Lucrezia Notarbartolo**, presidente della UFE.

Pazienti e familiari si occupano dell'attività di prima accoglienza nell'ambulatorio, accompagnamento ed intrattenimento ai ricoverati, aiuto nel disbrigo pratiche, assistenza nelle dimissioni ospedaliere. L'opera degli UFE si estenderà ad attività di call-center, assistenza a domicilio, accompagnamento alla prima visita di controllo dei pazienti dimessi, incontri volti a contrastare lo stigma. ■



Nelle foto: alcune immagini dello spot che vede **Maria Grazia Cucinotta** testimonial della campagna "Non nasconderti" e, qui accanto, la locandina dell'iniziativa (dal sito [www.momentinfo.net](http://www.momentinfo.net))

- ▶ riasi lieve e moderata che non sanno che la loro malattia si può curare, anzi si deve curare», sottolinea il professore **Andrea Peserico**, presidente SIDeMaST.

Di fatto, oggi, un'innovativa formula in gel, un'associazione di un derivato della vitamina D e di un cortisonico, *calcipotriolo* e *betametazone*, facilita il trattamento delle forme lievi-moderate.

«La nuova formulazione rappresenta un vantaggio non indifferente: piace ai pazienti per la sua facilità di applicazione, porta ad un risparmio in termini di tempo, non secca la cute perché senza alcol, si assorbe rapidamente e non macchia gli indumenti», specifica il dottore **Paolo Cionini**, general manager di LEO Pharma Italia. ■

# Lupus

## Un nuovo farmaco

Il lupus eritematoso sistemico è una patologia infiammatoria cronica che si manifesta con lesioni che possono colpire qualsiasi tessuto o organo. Predilige le donne, con un rapporto di 9 a 1, rispetto agli uomini, e si presenta, in genere, tra i 15 ed i 40 anni. Sembra che, in Italia, interessi 60 mila persone. A livello europeo, la prevalenza è stimata in 47 casi ogni 100 mila abitanti.

### **Belimumab** controlla la malattia e i suoi sintomi

«Non esiste una causa unica responsabile della malattia – dice il professore **Pierluigi Meroni**, direttore del Dipartimento di Reumatologia dell'Istituto "Gaetano Pini" di Milano – ma più fattori che concorrono alla sua insorgenza. E la diversa combinazione di questi fattori è, a sua volta, causa della variabilità del quadro clinico e della gravità della malattia lupica: predisposizione genetica, stimoli ambientali, anomalie immunitarie».

Oggi, a seconda dei casi, per curarla si usano quattro tipi di farmaci: cortisonici, citostatici/immunosoppressori, antimalarici e antinfiammatori non cortisonici (FANS). Nessuno però permette un controllo ottimale della

malattia e dei sintomi. Ecco quindi una nuova efficace arma: si tratta dell'anticorpo monoclonale *belimumab*. Il suo meccanismo d'azione consente di controllare la sopravvivenza dei linfociti implicati nella reazione autoimmune che dà origine alle varie lesioni ad organi e tessuti. In altre parole, permette di diminuire i livelli degli autoanticorpi che attaccano le cellule dello stesso organismo, responsabili del peggioramento della malattia, soprattutto a carico di articolazioni, cute, cuore, polmoni, reni e cervello.

*Belimumab* rappresenta una vera novità nel panorama terapeutico del lupus. Dopo aver dimostrato risultati molto soddisfacenti in due studi clinici, è il primo farmaco specifico per questa patologia da 50 anni a questa parte ed è indicato per i pazienti con forme moderate e gravi della malattia. Viene somministrato per via endovenosa, inizialmente ogni due settimane, poi, dopo il primo mese di cura, ogni 4 settimane.

Se dal punto di vista terapeutico le notizie sono piuttosto confortanti, lo stesso non ►

### ZAPPING

## Bullismo e cyberbullismo: due facce della stessa medaglia

Il bullismo sta assumendo forme e caratteristiche diverse, legate alla sempre più massiccia diffusione delle nuove tecnologie. Quando le azioni di bullismo si verificano in rete, si parla di cyberbullismo, una forma di prevaricazione volontaria e ripetuta che avviene tramite mail, sms, telefonate, social network e web. Per la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) esistono dei campanelli d'allarme ai quali i genitori dovrebbero fare attenzione. Le condizioni che possono scatenare atti di cyberbullismo sono un uso non controllato e spesso inappropriato di internet e smartphone, spesso fino a tarda notte, uno scambio talvolta ossessivo di immagini, l'uso di messaggi sui social network che possono destare preoccupazione o inquietudine, la mancanza di orari, una vita disorganizzata. I comportamenti sospetti si manifestano con un rifiuto di parlare di ciò che fanno online, un calo nel rendimento scolastico, turbamento o malessere dopo aver utilizzato internet o cambiamenti in generale nei toni e nell'umore con reazioni aggressive o comunque eccessive. ■



## Leucemia mieloide cronica, via libera a bosutinib

La Commissione Europea ha dato il via libera a *bosutinib* per il trattamento di adulti affetti da leucemia mieloide cronica con cromosoma Philadelphia positivo. È indicato a pazienti in fase cronica, accelerata e blastica, trattati in precedenza con uno o più inibitori della tirosin-chinasi e per i quali farmaci come *imatinib*, *nilotinib* e *dasatinib* non sono considerati opzioni terapeutiche appropriate.

*Bosutinib* inibisce il meccanismo genetico anomalo che fa duplicare senza controllo le cellule tumorali, rallentandone la moltiplicazione. Grazie al suo meccanismo d'azione, è risultato efficace nella leucemia mieloide cronica resistente che, se non trattata, porta al decesso i pazienti nell'arco di 3-5 anni. ■



## Un farmaco per far "dimagrire" i tumori

Sfruttare la "fame" di grassi delle cellule tumorali per bloccarne il metabolismo. Il gruppo di lavoro tutto italiano, guidato da **Lorenzo Montanaro** dell'università di Bologna e **Gianfranco Peluso** dell'Istituto di biochimica delle proteine del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibp-Cnr) di Napoli, ha dimostrato che è possibile bloccare farmacologicamente il metabolismo delle cellule tumorali, colpendole selettivamente.

La ricerca, pubblicata sulla rivista medica internazionale *The Journal of the National Cancer Institute*, nasce da un progetto multidisciplinare che ha unito competenze specifiche nel campo oncologico e del metabolismo cellulare e apre nuove e promettenti prospettive terapeutiche nella lotta contro i tumori. ■

► si può ancora dire per l'informazione sulla patologia. «Uno dei problemi principali – spiega Meroni – è legato al ritardo diagnostico che, mediamente, è di circa un anno dall'insorgenza della malattia, a causa dell'assenza di sintomi specifici. Nella maggior parte dei casi, ci si affida al quadro clinico e a test di laboratorio, quali la ricerca di autoanticorpi, per i quali vi sono ancora problemi di standardizzazione ed interpretazione. Nonostante ciò, nell'ultimo decennio la prognosi è notevolmente migliorata, garantendo una sopravvivenza del 95 per cento a 5 anni dalla diagnosi. Così come sono diminuite anche le complicanze legate alla fase acuta iniziale e a processi infettivi conseguenti alle terapie immunosoppressive».

«Ci confrontiamo con diverse malattie che non siamo ancora in grado di sconfiggere definitivamente, come i tumori, le malattie rare e quelle autoimmuni, come il lupus eritematoso sistemico – commenta **Daniele Finocchiaro**, General Manager di GSK Italia –. Il nuovo farmaco è un segnale importante che arriverà dall'Italia ai pazienti di tutto il mondo. Nel nostro stabilimento di Parma, una nuova linea di produzione produrrà ogni anno 228 mila confezioni per rifornire Europa, Stati Uniti e gli altri 33 Paesi in cui *belimumab* è attualmente registrato». ■



## Associazioni

di Minnie Luongo

### FAND, PER TUTTI I DIABETICI ITALIANI



Istituzione di volontariato, alla quale aderiscono circa 100 associazioni locali in tutta Italia, **FAND (Associazione Italiana Diabetici)** è stata fondata nel 1982 dal dottore **Roberto Lombardi**, che l'ha guidata fino alla sua prematura scomparsa, nel 2001, dando vita a tutte le iniziative che l'hanno contraddistinta in questi anni. Dal 1983, FAND fa parte dell'IDF (International Diabetes Federation). La conquista più importante, la legge 115/87 sulle "Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito", invidiata dalle legislazioni di tutto il mondo.



«Da ricordare anche – dice il neo presidente nazionale **Egidio Archero** – la stesura, nel 1989, della dichiarazione di Saint Vincent, con un documento contenente piani operativi quinquennali, affinché ogni governo tenga presente i diritti dei diabetici e le misure preventive che evitino le costose complicanze cui noi diabetici andiamo incontro».

Il 59enne Archero, che vive a Vercelli (ex insegnante di Lettere nonché sindaco del suo paese natale, Olcenengo, dal 1995 al 2004), si è sempre occupato di associazionismo in campo diabetologico: nel 1985, con altri amici, fonda l'Associazione Diabetici della provincia di Vercelli, che due anni dopo entra in FAND. Illustra il presidente: «La nostra Associazione collabora attivamente con il ministero della Salute per temi inerenti il diabete. Le sedi locali, durante l'anno, organizzano convegni, campi scuola, screening, corsi di educazione terapeutica mirati alla prevenzione e all'informazione, diretti a coloro che ricevono una nuova diagnosi e a chiunque voglia approfondire le proprie conoscenze sulla patologia». ■

#### Saperne di più

**FAND, Associazione Italiana Diabetici**

Via Dracone 23, 20126 Milano

Tel. 02/ 2570453 (lun/ven, ore 15-18); fax 02/2570176

Numero verde: 800-820082

(attivo sabato e domenica, per chiunque abbia bisogno della consulenza di un diabetologo)

[www.fand.it](http://www.fand.it) [info@fand.it](mailto:info@fand.it)



## Libri

di Arianna Zito

### APPUNTI DI ANDROLOGIA CHIRURGICA E UROLOGIA



Dedicato, ovviamente, a mio padre". Nell'avverbio "ovviamente" è racchiuso tutto. Il professore **Carlo Pavone** è un uomo, un medico che all'urologia sta dedicando la sua vita avendo avuto un grandissimo esempio: suo padre. Ed è a lui, **Michele Pavone**, pioniere dell'urologia italiana, che il figlio, docente associato di Urologia all'Università degli Studi di Palermo, dedica la seconda edizione del libro **Appunti di andrologia chirurgica e Urologia (Aracne Editrice, pagg. 864, € 60,00)**.

Le malattie prostatiche, l'anuria ostruttiva, le infezioni urinarie, l'ematuria, il deficit erettile e i campi di applicazione della chirurgia andrologica (dall'ejaculazione precoce alla chirurgia dei genitali maschili) sono alcune patologie di grande impatto sociale. Il lavoro di Carlo Pavone, che è anche direttore dell'Unità operativa di Urologia e Chirurgia andrologica del Policlinico di Palermo, e della laurea in Medicina e chirurgia, **Rosanna Iacona**, offre agli studenti di Medicina (ed a coloro che volessero avere un approccio con questa disciplina) una visione chiara e diretta di patogenesi, sintomi e terapie da adottare dinanzi a problematiche non solo andrologiche, ma anche urologiche. In più, in questa nuova edizione del volume, vengono affrontate ulteriori tematiche, come quelle relative all'oncologia urologica, all'endoscopia e alle malformazioni. ■



Da nove anni  
non facciamo  
che vantarci.  
Dei nostri lettori

Siamo il mensile di informazione medica più seguito in Sicilia, da nove anni offriamo un servizio attento e puntuale, avvalendoci della collaborazione di esperti giornalisti e dei migliori medici specialisti di ogni ambito disciplinare. Resistiamo alla crisi imperante, continuando a proporci gratuitamente in allegato al Giornale di Sicilia.

Eppure non è di questo che ci vantiamo.

Noi di AZ Salute, ci vantiamo dei nostri lettori, che continuano a seguirci, a darci indicazioni e suggerimenti e, soprattutto, a sfogliare le nostre pagine, anche quelle del sito Internet

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



**AZ**  
**SALUTE**  
Sana informazione



*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](http://www.roche.it)