



Buona salute a tutti

A partire da Capodanno
Cosa mangiare per stare bene

Russare, fastidio per sé e per gli altri
Ecco i rimedi per superare la roncopia

Quel difetto che rende miopi
A risolverlo ci pensa il laser

Le nuove tecnologie per i denti
Va "in pensione" la vecchia dentiera

ABBINAMENTO AL

GIORNALE DI SICILIA

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

gsk

**Migliorare la qualità della vita umana
per consentire alle persone
di essere più attive di stare meglio
di vivere più a lungo**

www.gsk.it

 **gsk**
GlaxoSmithKline



di Carmelo Nicolosi

Vaccini antinfluenzali, in Sicilia fino a gennaio

Il nostro giornale, da sempre, ha prestato massima attenzione al tema delle vaccinazioni, perché sono state una delle acquisizioni scientifiche che maggiormente hanno contribuito al benessere dei cittadini. È grazie ad alcuni vaccini infatti che talune malattie sono quasi completamente scomparse, mentre altre fanno decisamente meno paura.

Anche quest'anno, la vaccinazione antinfluenzale sta facendo discutere. Il dibattito è forse più acceso degli altri anni a causa del ritiro dal commercio, disposto dal ministero della Salute in via precauzionale, di partite di vaccini di due case produttrici. E in Sicilia le cose non vanno bene.

Per far fronte alle difficoltà, quest'anno – in via eccezionale – è stato deciso di continuare l'offerta ai soggetti a rischio e agli anziani anche a gennaio. Una decisione responsabile perché l'influenza non è, come spesso si crede, una malattia banale.

Solo in Italia muoiono ogni anno circa 8.000 persone per le complicazioni dell'influenza, il 90 per cento over 65.

Benvenuta, quindi, l'estensione del periodo vaccinale, anche considerato che i virus dell'influenza arrivano in Sicilia con qualche mese di ritardo rispetto alle altre regioni. Il blocco deciso dal ministero ha portato ad una forte contrazione della disponibilità del prodotto in Italia. Appurata l'efficacia e la sicurezza di questi vaccini, il ministero ha revocato il provvedimento, ma intanto il danno era stato fatto. La non disponibilità di un numero sufficiente

di vaccini ha frenato l'offerta. E, come se non bastasse, sono state anche pubblicate notizie che hanno allarmato la popolazione, col risultato che molta gente si ritrova, ad oggi, senza protezione antinfluenzale, pericolo recepito prontamente dalle autorità sanitarie siciliane. L'obiettivo minimo antinfluenzale è una copertura tra la gente del 75 per cento e del 95 come obiettivo ottimale negli over 65 e nei soggetti a rischio, cosa che in Sicilia non è affatto avvenuta e si spera in un recupero entro gennaio. Ci aiuta il fatto che, nell'Isola, il picco dell'influenza si ha intorno ai primi di febbraio, con code epidemiche anche in marzo ed aprile. L'immunizzazione avviene dopo 10-15 giorni dalla vaccinazione, quindi c'è ancora il tempo di salvaguardare le persone a rischio. Che quindi possono stare tranquille e devono farsi vaccinare.

Colgo qui l'occasione, anche a nome di tutta la redazione di AZ Salute, per porgere a tutti i nostri lettori i migliori auguri per il nuovo anno.

Quello che ci lasciamo alle spalle non è certamente stato facile: le vicende politiche ed economiche del nostro Paese hanno comportato tagli imponenti alla sanità e, per il 2013, le prospettive non sono affatto rosee. Ma nell'augurarvi salute e serenità, vi diamo appuntamento all'anno nuovo con la promessa che continueremo a fare il nostro lavoro, vigilando con attenzione, affinché il benessere dei cittadini torni ad essere un bene primario anche per chi ci governa. ■

ANNO VIII
Numero 11
Dicembre 2012
Mensile
in abbonamento gratuito
al "Giornale di Sicilia"

Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Rubriche

Mario Barbagallo
Minnie Luongo
Giuseppe Montalbano
Luciano Sterpellone
Antonio Vasselli
Arianna Zito

Hanno collaborato a questo numero

Cesare Betti
Rita Caiani
Manuela Campanelli
Paola Mariano
Salvatore Poma
Cinzia Testa

Coordinamento redazionale

Monica Diliberti

Editrice

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

Redazione

Via XX Settembre, 62 - 90141 Palermo
Tel. 091-6255628 Fax 091-7826385
redazione@azsalute.it

Redazione di Milano

Responsabile
Cinzia Testa
Sala Stampa Nazionale
Via Cordusio, 4 - 20123 Milano
Tel. 02-865052 Fax 02-86452996

Redazione grafica

Officinae s.r.l.

Pubblicità

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

Tipografia

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

Foto di stock, AAWV, ICPOne.
Un ringraziamento particolare a Clara Bovio (ICP)
per la cortese disponibilità (www.icponline.it)

Foto del box di pagina 27
"Kasza gryczana" - Autore Nova - Wiki GFDL, CC-BY 2.5

www.azsalute.it



AZ Salute è anche su Facebook
all'indirizzo facebook.com/azsalute.it

IN QUESTO NUMERO



Capodanno e oltre I cibi per stare bene

di Cinzia Testa

6

Bellezza

per l'ultimo dell'anno

di Rita Caiani

10

Alzheimer e disturbi del sonno

di Paola Mariano

12

Il diabete? Preferisce i nonni

Check-up per un VIP
di Luciano Sterpellone

Carl Marx. Quando l'artrosi costa un "Capitale"

14

16

Diversamente giovani
di Mario Barbagallo
"Rischi ambientali e
prevenzione delle cadute"

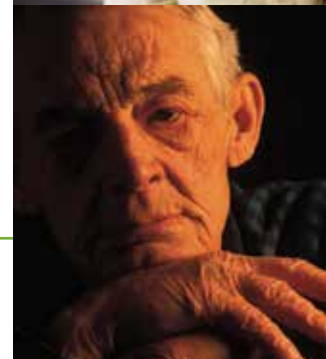
Bambini
di Giuseppe Montalbano
"Svezzamento o alimentazione
complementare?"

17

Miopia Addio occhiali

di Cesare Betti

18



IERI & DOMANI



Denti **Sempre più hightech**

di Manuela Campanelli

20



Terapia ricreativa **Un sorriso contro il tumore**

22



Trapianti **Occhio ai farmaci generici**

24



BPCO **Quando manca il respiro**

25



Vescica iperattiva **Malattia ancora nascosta**

di Monica Diliberti

27



Russare **Fastidioso disturbo**

di Salvatore Poma

28



Associazioni
di Minnie Luongo
VIVI LA VITA

A

30

L

Libri
di Arianna Zito
BIOETICA IN PEDIATRIA

Capodanno e oltre I cibi per stare bene

di Cinzia Testa



Inutile girarci intorno. Nonostante la buona volontà, a Natale all'ultimo dell'anno si mangia sempre più del necessario. Quest'anno, però, proviamo a fare un gioco. Almeno per San Silvestro, scegliamo alimenti "speciali". Cioè, che contengano sostanze benefiche per l'organismo, ma con un occhio di riguardo al gusto. Per iniziare il 2013 con un nuovo passo.

Pomodori a go-go

Sono rossi che è, il colore per antonomasia, legato alle feste di fine anno. Da portare in tavola allora, e non solo per propiziarsi l'anno che verrà. Contengono una quantità inaspettata di nutrienti. «Il pomodoro ha una serie di innegabili virtù per l'apparato cardiovascolare – spiega il professor **Francesco Visioli**, direttore scientifico dell'IMDEA, Istituto Madrilenio di Studi Avanzati Alimentazione di Madrid in Spagna –. Ormai non si contano più le evidenze sul licopene. Questa sostanza agisce contro l'ossidazione del colesterolo Ldl, una delle cause più importanti nella formazione della placca aterosclerotica. Ma non solo. È da

poco noto che il pomodoro contiene anche altri carotenoidi e polifenoli che avrebbero un'azione antiossidante, a tutto vantaggio di una migliore elasticità delle pareti di vene e arterie e un minore stato di infiammazione».

Antipasto? Sì, ma casereccio

Via libera anche alle fette di pane integrale con olio extravergine di oliva e olive. Se consumato regolarmente, il pane integrale può abbattere del 24 per cento il rischio di trombosi, come ha dimostrato uno studio appena pubblicato su una rivista scientifica internazionale. La ragione non è del tutto chiara, ma sembra legata al contenuto particolarmente concentrato in fibre, che rallentano l'assorbimento dei grassi, primi responsabili della formazione dei trombi. La dose ideale? 50-60 grammi al giorno.

«Oggi c'è molta attenzione da parte di noi ricercatori all'idrossitiroso, un fenolo presente nelle olive e nell'olio extravergine – aggiunge il professor Visioli –. Al momento è l'unico antiossidante che si può fregiare dell'*health claim*, una specie di marchio che viene dato alle sostanze al top». ▶



Sono diversi gli alimenti che aiutano a vivere in salute

Sì al tè verde

Per ottenere benefici dal tè verde, è sufficiente bere una tazza la mattina a colazione e un paio tra pomeriggio e sera. Non va neppure dolcificato: ha un sapore particolare, che lo rende piacevole anche durante i pasti. Si può però bere anche freddo. Una regola? Mettere nel frigo un litro di acqua

fredda e tre bustine di tè verde: di sera è pronta la bevanda, fresca e dissetante. «Il tè verde sembrerebbe avere un elevato contenuto di antiossidanti – interviene il professor Visioli –. Il principale responsabile delle proprietà benefiche del tè verde è la epigallocatechina-3-gallato (EGCG), un polifenolo derivato dalla non-fermentazione del tè verde». Se le ricerche lo con-

fermeranno, un consumo regolare di questo tipo di tè potrebbe contribuire a mantenere le cellule del sistema immunitario attive. «Certo è invece che il tè verde contiene catechine, sostanze che bruciano i grassi – continua il professor Visioli –. Vuol dire che aiuta a dimagrire. E un corpo magro, si sa, ha un sistema di difesa dell'organismo più efficace». ■



Fare colazione spegne il desiderio per cibi grassi



► Un altro antipasto... Non guasta mai

Funghi per antipasto, perché no? Crudi, tagliati sottili e conditi con olio e limone fanno bene al palato, ma anche all'apparato cardiovascolare. Sono ricchi di statine naturali, che aiutano a spazzare via dalle arterie i depositi di colesterolo "cattivo". Per questo fra l'altro,

andrebbero consumati almeno un paio di volte alla settimana. E per potenziare l'effetto, aggiungere qualche gheriglio di noce. Gli ultimi studi hanno dimostrato che sono un pozzo di omega-6, sostanze che, non solo aiutano ad abbassare il livello del colesterolo "cat-

tivo" nel sangue ma, in più, aumentano quello "buono". Se piacciono, dunque, aggiungerne una manciata all'insalata durante l'anno, almeno un paio di volte alla settimana.



Insalata di arance e verdura a foglie verdi

La verdura e la frutta devono essere protagoniste di ogni pasto. Non possono mancare, allora, neppure al Cenone di fine anno. «La loro ricchezza in vitamine, sali minerali e fibre sono tra le migliori "benzine" per far funzionare al meglio le cellule del sistema di difesa dell'organismo – dice il professor Visioli –.

Oltre alla vitamina C, ben conosciuta, sono utili a rinforzare il sistema immunitario anche la vitamina E, lo zinco, i carotenoidi. Queste sostanze sono negli agrumi, oltre che nei vegetali giallo-arancione come le carote e la zucca, negli spinaci, nei broccoli». ▼



Saltare la colazione "fa ingrassare": senza il pasto del mattino, a pranzo si mangia il 20 per cento di calorie in più e si è più attratti da cibi grassi e molto calorici. Lo dimostra uno studio condotto da **Tony Goldstone** dell'Imperial College di Londra e presentato al *meeting* della Society for Neuroscience che si è tenuto a New Orleans, in Louisiana.

Gli esperti hanno monitorato con la risonanza magnetica nucleare le risposte del cervello di 21 volontari a stimoli relativi ad alimenti calorici e grassi (ai soggetti venivano mostrate immagini di questi cibi). La scansione del cervello è stata ripetuta in due mattine, la prima dopo che i soggetti avevano fatto colazione, la seconda a digiuno. Ai volontari è stato anche offerto un pranzo a fine mattina. È emerso che, nel loro cervello, si attivava molto più intensamente un'area (corteccia orbitofrontale) coinvolta nello stimolo dell'appetito quando avevano saltato la colazione; l'iperattivazione si verificava solo di fronte a cibi golosi, ipercalorici e ricchi di grassi. Cibi più salutari non sortivano lo stesso effetto. Inoltre, al pasto successivo, i soggetti mangiavano il 20 per cento delle calorie in più se avevano saltato la colazione. Che, dunque, è un ottimo rimedio per controllare e moderare l'appetito durante il resto del giorno. ■

Capodanno e oltre
I cibi per
stare bene



▼ **Pesce azzurro per secondo**

Come prevenzione, è sicuramente adatto assumere gli omega 3 con l'alimentazione. Questo significa, in sostanza, portare il pesce in tavola. Ma quale? Arrivano a proposito le nuove raccomandazioni emerse di recente dal congresso internazionale della Sinu, la Società italiana di nutrizione umana. In base alle nuove direttive relative alla piramide rovesciata, che stabiliscono regole per le scelte alimentari anche nel rispetto dell'ambiente, va preferito il pesce azzurro di taglia piccola. Sono sufficienti 300 grammi appena di sgombri, sardine o aringhe, per coprire il fabbisogno di questo importante acido grasso, necessario alla salute del cuore. ■

ZAPPING

Tre milioni di anziani sbagliano dosi e terapie



Colore, grandezza, dimensioni, scritte troppo piccole, pillole non numerate: tutti elementi che possono confondere l'anziano. Il risultato è che circa la metà degli over 75 (ovvero tre milioni su una popolazione totale di sei) sbaglia dosi e terapia. È quanto emerge da una ricerca della Società italiana di geriatria e gerontologia (Sigg), realizzata in collaborazione con Data analysis, presentata al convegno della Sigg a Milano. ■

**Scongiuriamo
il pericolo
sovrappeso**

È possibile rispettare la tradizione, gustando i piatti tipici del periodo natalizio, evitando di trovarsi in sovrappeso di due o tre chili a gennaio? Noi vi diamo i consigli giusti.

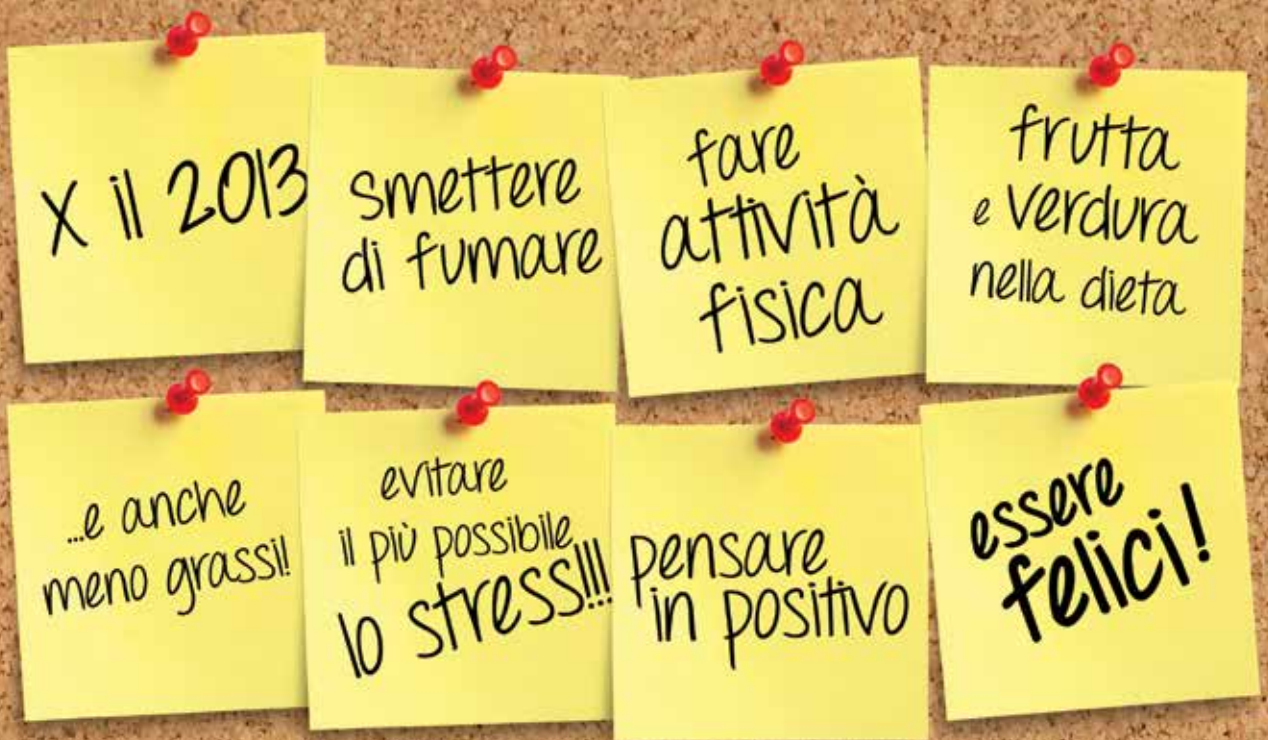
Trasformare le ricette in versione "light", senza rinunciare al gusto, è possibile. Ecco come.

- **Preparare il soffritto con il vino bianco, evitando olio e burro:** con il calore, il vino evapora e perde il suo valore calorico, ma rende sapori aglio e cipolla.
- **Ridurre l'uso del sale** e utilizzare verdure e spezie per insaporire e colorare le pietanze: zafferano, origano, pepe, pomodorini, peperoncino, etc.
- **Limitare i condimenti grassi** con alternative più fantasiose: spezie e funghi per i primi piatti; succo di limone o di arancia, capperi e sottaceti per carne e pesce; aceto o limone per le verdure.
- **Preferire, ove possibile, le cotture al vapore,** al forno o alla piastra rispetto al fritto.
- **Preparare dessert a base di frutta** (macedonie, frutti di bosco), yogurt magro e sorbetto.

Per contenere l'introito calorico si consiglia di:

- **Consumare panettone, pandoro e altri alimenti ipercalorici tipici delle festività solo nei giorni di festa,** evitando di mangiarli quotidianamente nei giorni successivi, in particolare a colazione o a merenda.
- **Non far mai mancare sulla tavola abbondanti caraffe di acqua.** Bere vino rosso moderatamente. Evitare le bibite gassate e zuccherate e i superalcolici.
- **Accompagnare il secondo piatto con abbondanti verdure** crude e cotte.
- **Limitare il consumo di pane** e evitare la "scarpetta".
- **Non servire formaggi** dopo il secondo piatto.
- **Portare in tavola, a fine pasto, un'abbondante porzione di frutta fresca** (agrumi, ananas, kiwi), limitando la frutta secca e candita.
- **Evitare di accompagnare i dolci natalizi** con creme, cioccolato e farciture varie. ■

Promemoria



La redazione di AZ Salute vi augura tanta felicità per il nuovo anno

Bellezza per l'ultimo dell'anno

di Rita Caiani



Dopo le feste natalizie, dove qualche peccato di gola si è fatto, occorre, talora, correre ai ripari per trascorrere un Capodanno a prova di seduzione.

Abbiamo interpellato alcuni esperti, per avere piccoli, ma efficaci suggerimenti ed alcuni rimedi veloci.

La crisi finanziaria non pare aver toccato la cosmesi. Ne è convinto il dottore **Gian**

Andrea Positano, direttore del Centro Studi Unipro (Associazione italiana delle imprese cosmetiche).

«La crisi economica – spiega Positano – è visibile per tutti i settori ma, per la fine dell'anno, non si prevede drammatica per noi, con consumi minori, certo, ma in misura inferiore rispetto ad altri ambiti».

La novità più eclatante è l'affermazione del fenomeno a "clessidra": ci si rivolge al regalo di qualità, ai vari "must", regali extra-lusso, quindi verso l'alto, ma vi è un ottimo rapporto in basso, il *low cost*, dove troviamo un valido rapporto tra prezzo, qualità e sicurezza.



«Una nota positiva – conclude Positano –: è un notevole orientamento verso l'export. Infatti, l'industria italiana immette sul mercato ottimi prodotti: innovativi, sicuri e non troppo costosi».

Italiani, quindi, sempre più Narcisi: non possono fare a meno della ricerca della bellezza, quasi fosse una ricerca d'identità di donne e uomini. ▶

Donne e uomini non possono fare a meno di ricercare il miglior aspetto fisico

ZAPPING

L'importanza della **medicina narrativa**

Ascoltare il paziente, i suoi bisogni e la sua esperienza della malattia, porlo al centro di un Sistema sanitario che coniughi qualità, appropriatezza e sostenibilità della cura, garantendo l'attenzione alla persona. Sono i principi alla base della "Carta dell'ascolto e della partecipazione del paziente". La chiave sta nell'utilizzo di strumenti come quelli offerti dalla medicina narrativa. A questo tema è stata dedicata la ricerca di GfK Eurisko per Pfizer, dal titolo "Gli italiani e il coraggio di viverla tutta", che conferma l'importanza della medicina narrativa. Secondo l'indagine, un paziente su due vorrebbe essere maggiormente al centro del proprio percorso diagnostico-terapeutico e quasi un italiano su due ritiene i propri diritti di paziente solo in parte garantiti. E, secondo sei intervistati su dieci, in futuro non andrà meglio. ■





- La dottoressa **Elisabetta Di Renzo**, medico estetico di Roma, spiega le ultime tendenze per l'elisir dell'eterna giovinezza: trattamenti personalizzati, quindi "intelligenti", studiati sulle esigenze del paziente.

«La pelle in inverno – spiega l'esperta –, soprattutto quella del viso, richiede particolare attenzione: sbalzi termici e freddo la rendono più secca e sensibile, si accentuano i capillari dilatati. Inoltre, in inverno, si ha tutto il tempo di riparare i danni causati dall'esposizione al sole estivo, in particolare se non ci siamo protetti in modo adeguato».

Quali i trattamenti mirati per il Capodanno? Si può eseguire un *peeling* che, togliendo le cellule morte, dà luminosità e levigatezza, oppure sedute di radiofrequenza, metodo che dona compattezza al viso. O, ancora, punturine di *filler* come "pronto soccorso" per dare volume, da effettuare almeno 2-3 giorni prima del fatidico 31 dicembre. Infine (ma ormai è tardi) vi è il trattamento con le piastrine, più complesso e non dell'ultimo minuto, rivitalizzante, da fare su viso, collo, *decolletè* 2-3 settimane prima. «Un aiuto importante viene dall'alimentazione – dice la Di Renzo –. Dove è carente, suppliscono gli integratori a base di alfa acido lipoico, vitamina C, resveratrolo, che rendono il colorito della pelle più roseo, agendo come anti-aging e sul microcircolo».

«Niente restrizioni dietetiche per le feste natalizie – suggerisce, invece, la professoressa **Sabrina Basciani**, ricercatrice nutrizionista del Policlinico Umberto I di Roma – ma solo moderazione». I consigli? Non farsi tentare dagli avanzi e, nei giorni seguenti, seguire un'alimentazione controllata in grassi e carboidrati.

Nel dopo feste occorre mangiare molta verdura e frutta, piatti unici come zuppe con legumi, carne bianca, pesce.

«Utile – spiega la Basciani – è depurarsi con tisane a base di tarassaco ed erbe depurative che aiutano il nostro apparato gastroenterico. No al digiuno o diete nocive». ■

IL CAPO DELLO STATO
MI HA CHIESTO L'AUMENTO.
E CHI SONO
BABBO NATALE?



ZAPPING

Diabete, dall'Europa via libera a dapagliflozin



La Commissione Europea ha approvato *dapagliflozin* per il trattamento del diabete di tipo 2 nell'Unione Europea. È indicato in monosomministrazione orale giornaliera per migliorare il controllo glicemico nei pazienti adulti. *Dapagliflozin* deve essere utilizzato in associazione ad altri farmaci (compresa l'insulina per la riduzione della glicemia) o come monoterapia nei pazienti intolleranti alla metformina, senza mai dimenticare dieta e attività fisica.

«*Dapagliflozin* offre ai medici un'opzione totalmente nuova per migliorare il controllo glicemico, che integra gli attuali trattamenti per la riduzione della glicemia, come la metformina e l'insulina, aggiungendo il vantaggio della perdita di peso e della riduzione della pressione sanguigna», dice **John Wilding**, Professor of Medicine and Honorary Consultant Physician, Head of Diabetes and Endocrinology Clinical Research Unit dell'University Hospital Aintree (UK). ■

Alzheimer e disturbi del sonno

di Paola Mariano



problemi di insonnia e l'eccessiva sonnolenza diurna possono essere una spia molto precoce della forma più diffusa di demenza senile, il morbo di Alzheimer, segnalando l'arrivo della malattia con almeno due anni di anticipo, rispetto alla comparsa dei suoi primi sintomi.

Lo dimostra uno studio presentato al *meeting* della Society for Neuroscience, tenutosi a New Orleans, in Louisiana.

Insonnia e sonnolenza diurna sarebbero una spia della malattia

«La relazione emersa tra disturbi del sonno e Alzheimer è molto forte e si manifesta prima della comparsa di qualunque sintomo della patologia», spiega **Roxanne Sterniczuk**, neuropsicologa della canadese Dalhousie University (Halifax), autrice del lavoro. Ciò offre un ottimo mezzo di diagnosi precoce della malattia che oggi interessa oltre 36 milioni di persone nel mondo e che, a seguito dell'invecchiamento generale della popolazione, si stima arriverà a colpirla 115 milioni nel 2050. Benché complesso e di origine multifattoriale (con l'influenza di geni, ambiente, stile di

vita), il morbo di Alzheimer ha segni distintivi costanti in tutti i pazienti, come la formazione nel cervello di ammassi (placche) di frammenti proteici (peptide beta-amiloide). Le placche sono tossiche, causano malfunzionamento e morte dei neuroni. Quando la loro formazione è in atto, il quadro clinico del paziente è già ampiamente compromesso, con perdita di memoria, difficoltà di apprendimento, disorientamento spaziale, etc. Uno degli obiettivi della lotta all'Alzheimer è dunque riconoscerlo in tempo utile per arrestare prima possibile il decorso neurodegenerativo e limitare i danni delle funzioni cognitive.

Il gruppo canadese ha studiato un campione di 14.600 persone sane dai 50 anni in su di 12 Paesi europei (studio "Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe-SHARE", indagine su salute, invecchiamento e pensionamento in Europa).

Il campione doveva, tra le altre cose, scrivere un diario dettagliato dei propri cicli sonno-veglia, riferendo eventuali disturbi. Usando vari parametri di misura della qualità del sonno e incrociando i dati raccolti, i ricercatori canadesi hanno visto che più gli individui soffrivano ▶



ZAPPING

Sesso dopo gli "anta"? A volte è un problema

È quello che affermano più di 4 donne su 10. Il dato emerge da una ricerca europea su 4.000 donne tra i 55 e i 65 anni che evidenzia come il 50 per cento di loro non riesce a parlarne o lo fa con molte difficoltà e imbarazzo, mentre l'84 per cento degli uomini vorrebbe essere informato dei disagi della compagna durante la menopausa. Una delle maggiori problematiche femminili durante la menopausa è l'atrofia vaginale. Questa condizione comporta una riduzione della lubrificazione della mucosa vaginale, una progressiva perdita di fibre elastiche e collagene ed una minore difesa dalle infezioni. ■





- ▶ di disturbi del sonno, maggiore era il loro rischio di ammalarsi di Alzheimer negli anni a venire.

Il parametro che più di tutti risultava intimamente legato al rischio di ammalarsi era la sonnolenza diurna e la durata delle "pennichelle". Peraltro, sottolinea la neuropsicologa, nella pratica clinica pazienti con Alzheimer lamentano spesso cambiamenti del loro ciclo sonno-veglia nei primi stadi di malattia. Inoltre, se nelle persone sane normalmente il riposo pomeridiano dura circa 20 minuti, nei malati può durare tre ore.

Secondo i ricercatori, quindi, il primissimo danno che le placche di beta-amiloide producono nel cervello è proprio scombinare il ciclo sonno-veglia del malato. Non a caso, sempre in un loro lavoro da poco pubblicato sulla rivista *Science Translational Medicine*, gli scienziati hanno dimostrato in un modello animale di malattia che la formazione delle placche tossiche causa disturbi del sonno e che, eliminando sperimentalmente le placche, tali problemi regrediscono. Tutto lascia intendere che i disturbi del sonno siano un primo campanello dall'allarme dei danni neurologici causati dall'aggregazione del peptide beta-amiloide. La scoperta è rilevante: è importantissimo trovare dei modi per fare una diagnosi accurata di Alzheimer e identificare precocemente le persone a rischio di sviluppare la malattia. «Abbiamo una popolazione sempre più vecchia – conclude la Sterniczuk – e nei prossimi 10-15 anni ci aspettiamo una vera e propria pandemia di Alzheimer». ■

"Uniti contro i GIST"



Si chiamano GIST, tumori stromali gastrointestinali, e ogni anno colpiscono circa 1.500 persone in Italia. Stato della ricerca, opzioni terapeutiche e, soprattutto, condivisione dell'esperienza della malattia (tra medici e pazienti) sono stati al centro di un incontro svoltosi recentemente a Roma, nell'ambito della campagna informativa "Uniti contro i GIST". La chirurgia rappresenta ad oggi il trattamento principale della malattia localizzata. Tuttavia, nonostante l'asportazione chirurgica, talora i GIST si ripresentano. Tra l'altro, sono resistenti alla chemioterapia convenzionale e l'avvento di *imatinib* ha cambiato la prognosi nei GIST. ■



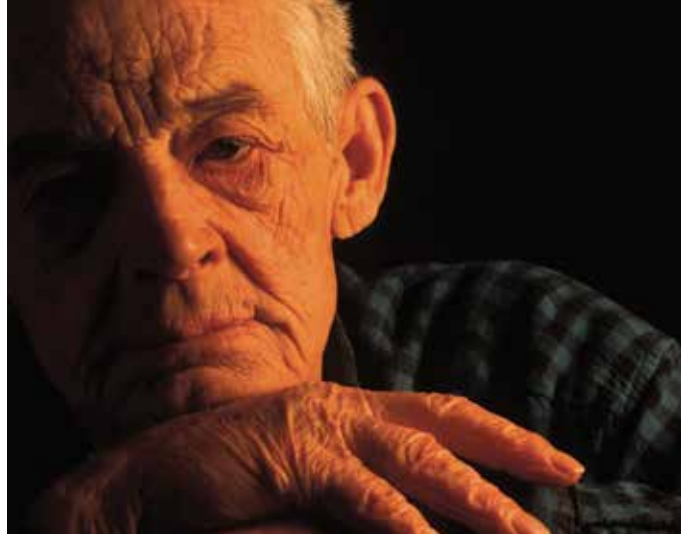
Tumore al seno, Sant'Andrea di Roma centro d'eccellenza per la qualità di vita

La Società Europea di Oncologia Medica (ESMO) ha inserito l'Unità operativa complessa di Oncologia Medica dell'Azienda ospedaliera Sant'Andrea di Roma nella lista dei *Designated Centers of Integrated Oncology and Palliative Care*, i Centri d'eccellenza che integrano nei loro percorsi diagnostico-terapeutici le migliori strategie di supporto per la qualità di vita dei pazienti e delle loro famiglie.

L'attività dell'ospedale romano a favore dei malati s'inserisce nel progetto itinerante *All around Patients*, sostenuto da Roche, destinato a far conoscere l'impegno delle strutture ospedaliere italiane nella lotta al tumore al seno.

Ne è un esempio la sperimentazione clinica sulla nuova modalità di somministrazione sottocutanea di *trastuzumab*, anticorpo monoclonale indicato per il tumore al seno HER2 positivo: i dati dello studio internazionale di fase III HannaH, condotto su donne con carcinoma mammario in stadio precoce HER2 positivo, dimostrano che la formulazione sottocutanea ha un'efficacia sovrapponibile a quella somministrata per endovena, attualmente in uso, con il grande vantaggio però di migliorare la qualità di vita delle pazienti, grazie alla sua praticità legata a tempi di somministrazione più brevi (5 minuti rispetto a 30-90 minuti dell'infusione) e ad una minore invasività. ■

Il diabete? Preferisce i nonni



Cresce il numero degli anziani con diabete. Oggi, in Italia, su circa 3 milioni di persone colpite dalla malattia di tipo 2, due terzi hanno un'età superiore ai 65 anni, con il 25 per cento over 75. Numeri destinati a crescere in futuro, considerato il progressivo invecchiamento della popolazione.

In Italia, su 3 milioni di pazienti, due terzi hanno più di 65 anni

«I numeri parlano chiaro. La prevalenza del diabete ha un'impennata dopo i 65 anni. Tra i 65 e i 74, sale al 16,3 per cento, per arrivare al picco del 19,8 per cento oltre i 75 anni», dice il dottore **Roberto Messina**, presidente di FederAnziani.

Per far luce sul fenomeno, è stato redatto il Rapporto "Anziani con diabete", realizzato con il contributo non condizionato di Novartis, nell'ambito del progetto Annali AMD dell'Associazione Medici Diabetologi (AMD). Il Rapporto analizza i dati relativi a 250 Centri di diabetologia diffusi su tutto il territorio nazionale, per un totale di quasi 415.000 persone con diabete di tipo 2.

Fondamentalmente, esistono due categorie di malati. «I "diabetici anziani", più semplici

da gestire perché hanno già ricevuto nel corso della loro malattia tutte le indicazioni sui corretti stili di vita e sulle cure da seguire, e gli "anziani diabetici", ossia persone che sono diventate diabetiche nella terza o quarta età, nelle quali è più difficile intervenire, migliorare lo stile di vita o cambiare abitudini radicate», sottolinea la dottoressa **Maria Antonietta Pellegrini**, coordinatore del Gruppo AMD "Diabete nell'anziano".

Ma gestire in maniera efficace una persona anziana con diabete non è facile, soprattutto se si tiene presente che questi soggetti spesso presentano altre malattie associate al diabete e un rischio più elevato di comorbidità, con conseguente politerapia: sopra i 65 anni d'età, il 40 per cento degli anziani prende 5 o più farmaci, per il diabete e i disturbi concomitanti, come pressione alta e ipercolesterolemia.

«Emerge, dunque, la necessità – dichiara il dottore **Carlo B. Giorda**, presidente AMD e direttore della Struttura Complessa Malattie Metaboliche e Diabetologia Asl Torino 5 – di attuare scelte terapeutiche estremamente personalizzate, che permettano a noi medici di intervenire su ciascuno con un'associazione ▶

ZAPPING

La ginnastica **previene** l'invecchiamento cerebrale



L'esercizio fisico in età anziana protegge dall'invecchiamento del cervello ed è più efficace delle attività che stimolano la mente quali letture e vita sociale. La ginnastica previene il rimpicciolimento del cervello, tipico dell'età anziana e legato a problemi di memoria e ragionamento. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista *Neurology*. «Settantenni fisicamente attivi presentano una minore riduzione ▶

Il Premio Grande Ippocrate al professore Giordano



▶ diversa di farmaci, in base alle caratteristiche del singolo individuo». Altro dato particolarmente importante evidenziato dagli Annali riguarda l'impiego dei farmaci. Negli anziani, molecole tradizionali come le sulfaniluree risultano essere ancora tra le più utilizzate: mediamente, nel 36 per cento degli over 65. Questi farmaci, tuttavia, espongono a un rischio di ipoglicemia elevato e alle complicanze correlate.

«Le crisi ipoglicemiche – continua Giordano – influiscono in maniera significativa sulla qualità di vita di queste persone. Non c'è dubbio che l'introduzione delle terapie innovative, come le DPP-4, abbia portato un minor rischio di ipoglicemie e, conseguentemente, di disabilità. Si sospetta, per esempio, che una percentuale elevata di fratture del femore nell'anziano con diabete sia riconducibile proprio a episodi di ipoglicemia. Possiamo concludere quindi che le DPP-4, riducendo le ipoglicemie e i problemi ad esse legati, siano da ritenersi farmaci ideali per l'anziano».

I dati emersi dagli Annali AMD documentano che, nella popolazione anziana, la qualità dell'assistenza è buona. Lo testimonia l'elevata quota di persone over 65, superiore agli under 65, che raggiunge valori di emoglobina glicata (il parametro che determina il grado di controllo della malattia e il cui valore normale dovrebbe essere 7 per cento o meno) del 7-8 per cento: 30 per cento degli over 65, rispetto al 25 per cento degli under. Anche la quota di chi supera il 9 per cento, un dato invece fortemente negativo, è migliore: 11 per cento in chi è più anziano, 16,5 per cento in chi ha meno di 65 anni. ■

▶ del volume cerebrale e meno segni di invecchiamento», spiega **Alan Gow** dell'università di Edimburgo.

I ricercatori hanno coinvolto nello studio 638 anziani classe 1936, sottoponendoli ad una risonanza magnetica a 73 anni.

Dovevano compilare un diario dettagliato delle loro attività fisiche e di quelle considerate mentalmente

e socialmente stimolanti. È emerso che coloro che si dedicavano di più ad un'attività fisica presentavano, nell'arco dei tre anni di osservazione, una minore riduzione del volume cerebrale. Basta una camminata al giorno. «Il nostro studio non mostra invece alcun reale beneficio dal partecipare a eventi socialmente e mentalmente stimolanti», sostiene Gow. ■

Il "Grande Ippocrate" per il 2012, promosso da UNAMSI e Novartis, è stato assegnato al professore **Antonio Giordano** per la battaglia che, da alcuni anni, conduce contro il rischio di patologie tumorali correlate allo smaltimento illegale dei rifiuti in Campania. Giordano è presidente del Comitato Scientifico del Centro Ricerche Oncologiche di Mercogliano (Avellino) e professore di Anatomia ed Istologia Patologica dell'università di Siena. «Nelle zone di Napoli Nord e Caserta Sud – afferma Giordano – si stima che i rifiuti tossici non correttamente smaltiti comportino un indice di mortalità da cancro pari al 9,2 per cento per gli uomini e 12,4 per le donne in più rispetto alla media nazionale. Tale incremento di neoplasie può essere correlato all'elevato tasso di agenti inquinanti derivanti da rifiuti tossici come la diossina». ■

Nella foto, da sinistra: Antonio Giordano, Pina Tommasielli, assessore alla Sanità del Comune di Napoli, Ignazio Marino, presidente Commissione d'Inchiesta su efficacia ed efficienza del Ssn, Senato della Repubblica

Sanità, "salasso" per gli italiani

Nel 2011, per acquistare beni e servizi sanitari, le famiglie italiane hanno sborsato ben 28 miliardi di euro, pari all'1,76 per cento del Pil. Lo evidenzia il 46esimo Rapporto Censis sulla situazione sociale del Paese.

Gli italiani spendono molto di più di altre nazioni europee come Francia, Regno Unito e Germania.

La stima dei costi sociali diretti a carico delle famiglie, fatta dal Censis, vede una spesa di 6.403 euro per l'ictus, di 6.884 euro per il tumore e 10.547 per l'Alzheimer. ■

C

Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

Carl Marx

Quando l'artrosi costa un "Capitale"



"Fino ad oggi i filosofi hanno interpretato il mondo; ora è tempo di cambiarlo".

Così potrebbe sintetizzarsi l'opera di **Carl Marx**: una vita di studio e di attività rivoluzionaria anche se, quotidianamente, in lotta contro

malattie e miseria.

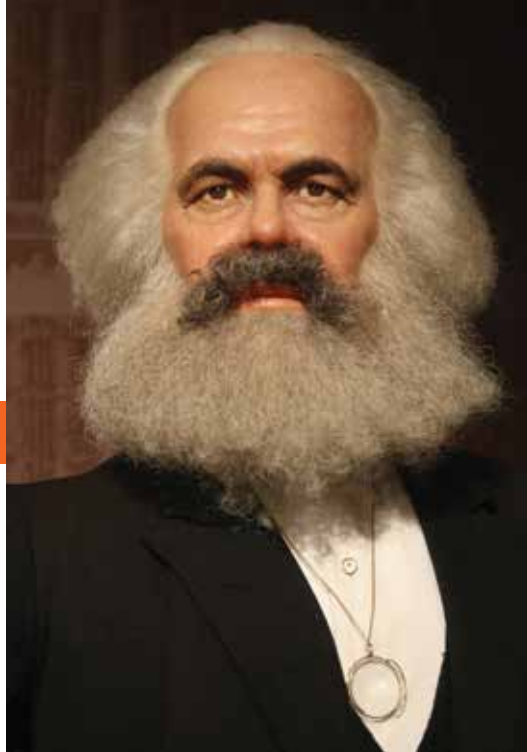
Una "testa calda": tale è considerato già al tempo degli studi universitari a Bonn e a Berlino.

Poi, imbevuto delle teorie della sinistra engelsiana, riesce a prendere la laurea in filosofia. Ma viene presto catalogato come contestatore e rivoluzionario dalla polizia, tanto da essere costretto a rifugiarsi a Parigi; qui fonda gli Annali franco-tedeschi, dei quali esce però un solo numero con due dei suoi più importanti scritti giovanili (*La questione ebraica* e *Per la critica della filosofia del diritto*).

Nel 1844, il giovane contestatore incontra Friedrich Engels, filosofo, economista e rivoluzionario, al quale rimarrà legato per tutta la vita da intensi rapporti di amicizia e collaborazione. Malvisto non solo in patria, ma poi anche in Francia e in Belgio, si stabilisce definitivamente a Londra, ove nel 1848 pubblica con Engels il *Manifesto del partito comunista*, in cui delinea una nuova concezione del mondo basata sul materialismo, sull'analisi delle lotte di classe e sull'individuazione dei compiti del crescente proletariato in un immane sogno di rinnovamento.

Nel 1864 è tra i fondatori della prima Internazionale, alla quale cerca sin dall'inizio di dare un orientamento rivoluzionario. Nello stesso tempo, si dedica all'approfondimento e alla stesura di un'imponente mole di studi economici, storici e filosofici, culminati con la pubblicazione de *Il Capitale* nel 1867, a 49 anni. Un'opera decisamente ponderosa, ma che gli costa molto cara in termini di salute.

Non si può dire che la condizione fisica del grande



pensatore e rivoluzionario tedesco sia già in partenza delle migliori. Anzi, la sua vita sarà profondamente condizionata dalle malattie, alcune delle quali certamente su base psicosomatica, legate alle non poche difficoltà ambientali e di lavoro che hanno, tra l'altro, anche ritardato la stesura stessa de *Il Capitale*.

Marx – scartato alla visita militare per insufficienza toracica – è stato sempre soggetto alle infezioni respiratorie "con tendenza alla tubercolosi".

Nel tempo, completeranno il quadro clinico una foruncolosi diffusa e resistente ad ogni trattamento, il diabete, la calcolosi biliare, forse anche una steatosi epatica (infiltrazione grassa del fegato) dovuta ad abuso di alcol. Ma tra le sue malattie più importanti figura un'artrite a carico di più articolazioni, in particolare della regione lombo-sacrale: le lettere all'amico Engels parlano spesso dei dolori articolari che lo rendono nervoso e insonne. I medici non possono fare altro che prescrivergli qualche sedativo e... bagni di mare, i "bagni turchi" e soggiorni nelle più celebrate stazioni termali, nelle quali si consola con i buoni vini e i vistosi sigari. La malattia che porterà alla morte Carl Marx è però la tubercolosi polmonare, nelle ultime fasi estesa alla laringe, che termina con un'emottisi massiva, fulminante. Annoterà la figlia Eleanor ("Tussy"): "Passò dalla camera da letto nello studio, sedette su di una poltrona e cadde tranquillamente nell'ultimo sonno". Una morte brusca e serena, quasi un controsenso per un grande rivoluzionario. ■

D

Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

*Professore Ordinario
Direttore Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo*

RISCHI AMBIENTALI E PREVENZIONE DELLE CADUTE



Come anticipato nello scorso numero, la caduta è il risultato di molteplici fattori di rischio legati ad età, malattie o situazioni ambientali, molte delle quali possono essere corrette. L'anziano spesso non ammette di essere a rischio di caduta. Le frequenti alterazioni di vista, udito, dei riflessi e dell'andatura aumentano il pericolo. Gli interventi preventivi sono spesso effettuati tardi, solo quando l'anziano è già caduto, mentre bastano piccoli accorgimenti ambientali per ridurre tantissimo il rischio. Ad esempio, evitare di usare cere per pavimenti; rimuovere i tappeti o porvi sotto una stuoia antisdrucciolo; eliminare fili volanti e sedie di altezza inadeguata e senza braccioli; evitare di porre oggetti di uso comune in scaffali alti; non usare sgabelli e scalette; nella stanza da bagno, stendere uno stuoio antiscivolo sul pavimento, nella vasca e nel piatto doccia; installare maniglioni per doccia/vasca e a fianco di WC e bidet; illuminare adeguatamente il percorso tra bagno e camera; evitare interruttori distanti dal letto; di notte lasciare una luce di emergenza accesa; usare letti non troppo alti; fornire le pareti di corrimano; non lasciare sparsi per terra scarpe, vestiti, libri o giornali etc.; assumere al minimo e sotto sorveglianza medica i farmaci che riducono i riflessi come gli psicofarmaci, i sonniferi, o che possono causare ipotensione; indossare calzature idonee, con suola di gomma; evitare ciabatte aperte dietro, soles e tacchi consumati; stare attenti alla cura dei piedi, ispezionandoli spesso, lavandoli e idratandoli. Queste semplici regole ed un'attenta valutazione ambientale riducono notevolmente la possibilità di cadere con risparmi enormi sia in termini di salute, sia di spese mediche e sociali. ■



B

Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

SVEZZAMENTO O ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE?



Da quando esercito la professione di medico ed, in particolare, di pediatra, non mi sono mai creato il problema di interpretare il senso della parola svezzamento. Da sempre, si intende il passaggio graduale da un'alimentazione esclusivamente latte ad una via via sempre più completa. Svezzare significa letteralmente "perdere il vizio", come se, paradossalmente, prendere il latte materno sia un vizio e non una più che sana abitudine. Molto si è scritto sullo svezzamento: esistono più correnti di opinione circa il suo inizio, la sua composizione qualitativa e le varie tappe dell'introduzione dei diversi alimenti. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento esclusivo al seno sino ad almeno il sesto mese, per poi iniziare ad introdurre cibi sempre più solidi, arrivando ad un'alimentazione da adulti, con una sequenza che non può non essere uguale per tutti, ma adattata ad ogni bambino, a seconda delle sue esigenze e dei suoi gusti. Oggi, per gli impegni di entrambi i genitori, per un senso sbagliato di modernità, per il continuo bombardamento mediatico, molti genitori, magari consigliati dai loro pediatri, optano per i cibi omogeneizzati o precotti, di facile e rapida preparazione e somministrazione. Quasi sempre sotto forma semisolida, non necessitano di masticazione e il piccolo li ingurgita senza apprezzarne il sapore (che molto spesso non hanno). Per onestà intellettuale c'è da dire che oggi molti degli alimenti cosiddetti "freschi" o "biologici", non sono né l'uno né l'altro, per cui viene lo sconforto a pensare cosa mangiamo ogni giorno. Consiglio di verificare sempre le etichette dei cibi confezionati, di non fare mancare nella dieta dei nostri bambini, sin dallo svezzamento, la frutta e le verdure di stagione, di non perdere le tradizioni culinarie del luogo in cui si vive e di abituare i figli ad un'alimentazione quanto più varia possibile. ■

Miopia

Addio occhiali

di Cesare Betti



Fino a qualche tempo fa, chi non vedeva bene da lontano era destinato a portare gli occhiali per tutta la vita. Poi l'invenzione delle lenti a contatto ha fatto registrare incredibili passi in avanti nella cura della miopia. Ma è solo con la chirurgia laser che questo difetto può essere curato in modo definitivo. E, infatti, sono in continuo aumento le persone che si sottopongono a questa terapia. Per correggere la miopia ci sono due tipi di chirurgia, ciascuna delle quali è indicata in determinati casi: la *Prk* o la *Lasik*. Ecco che cosa dice in proposito il professor **Alessandro Galan**, primario all'ospedale Sant'Antonio di Padova e presidente della Società oftalmologica triveneta (Sot).

Esistono vari metodi, ma non tutti possono sottoporsi all'intervento

La Prk

Prevede l'appiattimento del profilo della cornea con il raggio laser. Dopo aver anestetizzato l'occhio con un collirio, prima di intervenire con il laser, il chirurgo rimuove con una finissima spatola lo strato epiteliale della superficie corneale. A questo punto usa un laser ad eccimeri, che permette di asportare piccole quantità di tessuto in modo molto preciso. La cornea viene rimodellata e si elimina il difetto visivo. Dopo l'utilizzo del laser, il chirurgo applica una lente a contatto curativa da tenere per 2-4 giorni, per prevenire il dolore e accelerare la ricrescita dell'epitelio della cornea. L'intervento si esegue in ambulatorio, dura pochi minuti, il recupero visivo non è immediato (5-10 giorni) e nei primi giorni la persona avvertirà un senso di corpo estraneo all'interno dell'occhio. ▶

Il laser in quattro risposte

Abbiamo rivolto alcune domande sulla chirurgia laser al professore **Scipione Rossi**, primario di microchirurgia oculare all'ospedale "San Carlo di Nancy" di Roma. **Professor Rossi, quanto contano l'esperienza del chirurgo, la precisione della diagnosi e la tecnologia**

usata per la riuscita dell'intervento?

«Se diamo alla riuscita dell'intervento il valore di 100, il 33 per cento dipende dalla precisione degli esami prima dell'operazione, il 33 dal chirurgo e il restante 33 per cento dalla tecnologia che viene usata».

Si possono correggere più disturbi visivi nello stesso tempo, per esempio miopia e astigmatismo?

«Sì, il laser può rimodellare il profilo della cornea e correggere contemporaneamente più disturbi. Nel caso della miopia, con l'appiattimento della parte centrale della cornea mentre, ▶



► La Lasik

Utilizza lo stesso laser della Prk, ma prima di intervenire, con uno strumento ad altissima precisione chiamato microcheratomo, viene tagliata una "fettina" sottile di cornea. Quest'ultima viene sollevata come fosse la pagina di un libro e si procede con il laser ad eccimeri a rimodellare la cornea. Dopo pochi secondi, si riposiziona la "fettina" di cornea e tutto è finito. Anche con la Lasik l'occhio viene anestetizzato con un collirio e l'intervento viene fatto in ambulatorio. Il recupero visivo è molto rapido e il paziente non avverte alcun dolore.

La iLasik

Nella recente procedura iLasik, la "fettina" di cornea non viene tagliata con una lama, ma con un laser a femtosecondi. Questo strumento permette di eseguire tagli di estrema precisione, evitando possibili conseguenze dall'uso del microcheratomo. Inoltre, l'impiego di strumenti molto sofisticati – chiamati aberrometri – consente di tracciare una mappa delle caratteristiche e imperfezioni dell'occhio, un vero e proprio studio della qualità visiva che valuta presenza ed entità di alterazioni a carico degli occhi. Questa tecnologia offre una correzione della vista personalizzata, così da ottenere la migliore acuità visiva possibile. Ecco che l'utilizzo dei due laser e la costruzione personalizzata del trattamento permettono di ottenere risultati fino a oggi insperati e in piena sicurezza.

Le regole per stare tranquilli

Chi desidera essere operato deve avere più di 18 anni ed essere in buona salute, mentre il difetto deve essere stabile da almeno 12 mesi. Un colloquio preliminare con il medico chiarirà come avviene l'intervento e la possibilità che a volte si debba usare una lente dopo l'operazione, anche se leggera. Prima dell'intervento, si rende necessaria un'approfondita visita oculistica, per valutare l'occhio in tutte le sue parti attraverso una serie di esami. Se tutte queste valutazioni dimostrano che l'occhio è sano, si può procedere all'intervento senza rischi. In caso contrario, lo specialista non consiglierà l'operazione: il 20-25 per cento circa delle persone non è operabile. ■



► per l'astigmatismo, la cornea deve essere resa più sferica».

Il decorso post-intervento può essere doloroso? Quale il tempo di recupero?

«Il decorso post-operatorio presenta differenze in base alla tecnica usata. Con la Prk, dopo 48-72 ore dall'intervento la persona può avvertire disturbi irritativi come bruciore, senso di corpo estraneo o dolore. Con la Lasik e la iLasik, il

bruciore e la sensazione di corpo estraneo sono limitati a una o due ore dopo l'intervento».

L'operazione può influenzare la buona visione e la riuscita di futuri interventi?

«È importante dire che la Lasik non compromette altre diagnosi o interventi chirurgici. Se anche dopo 30 anni un paziente deve fare un intervento di cataratta, lo può fare tranquillamente». ■

Nuovo trattamento per lo scompenso cardiaco



Nel mondo ne soffrono più di 22 milioni di persone, con un'incidenza pari a 2 milioni di casi all'anno. Solo in Italia, i pazienti sono 747.000. Si tratta dello scompenso cardiaco. Oggi, è disponibile un nuovo sistema per la resincronizzazione cardiaca che permette di aumentare la risposta alla terapia e ridurre i costi diretti e indiretti della gestione del paziente. Un sistema innovativo che consente, grazie ad un algoritmo particolare, di adeguare la stimolazione del cuore alle necessità del momento, migliorando la contrazione del muscolo cardiaco. ■



...e nuove speranze per il tumore al seno

Nuovi importanti passi in avanti nella cura del tumore al seno. I risultati conclusivi sulla sopravvivenza globale dello studio CLEOPATRA dimostrano che la combinazione di *pertuzumab*, *trastuzumab* e chemioterapia a base di *docetaxel* prolunga in maniera significativa l'aspettativa di vita delle pazienti colpite da carcinoma mammario metastatico HER2-positivo non trattate precedentemente, rispetto alla combinazione di *trastuzumab*, chemioterapia e placebo.

Il rischio di mortalità è stato ridotto del 34 per cento, rispetto alle donne trattate con quest'ultima opzione terapeutica. I risultati dello studio sono stati presentati al San Antonio Breast Cancer Symposium negli Stati Uniti. ■

Denti **Sempre più hightech**

di **Manuela Campanelli**



La bocca del futuro sarà sempre più bionica. Immagini virtuali e in tre dimensioni, protesi costruite da robot e impianti progettati a computer hanno innescato una vera e propria rivoluzione tecnologica e digitale che promette a tutti un bel sorriso.

«Anche a chi ha un'intera arcata senza denti – dice il professore **Franco Santoro**, direttore della Clinica Odontoiatrica dell'università di Milano e coordinatore del Forum organizzato dal Collegio dei Docenti di Odontoiatria, nell'ambito di Milano Expo-

Il futuro: protesi costruite da robot e impianti progettati al pc

dental, la fiera internazionale del settore dentale realizzata dall'Unione Nazionale Industrie Dentarie (UNIDI) –. Se si hanno gengive sane e osso sottostante sufficiente, si può ricorrere agli impianti osseo-integrati, vale a dire a strutture in titanio che sostituiscono le radici naturali dei denti: inserendone due nella zona anteriore e altre due in quella posteriore a livello dei molari, può tornare ad avere una dentatura simmetrica e armoniosa». La vecchia dentiera mobile è davvero andata in pensione.

Trapianti "soft" per rigenerare l'osso
Oggi è anche possibile pianificare al computer l'applicazione di un impianto: si possono

programmare mascherine in resina caratterizzate da buchi e tubicini che guidano gli strumenti del dentista a fresare, per esempio, l'osso a una determinata profondità e a perforare la gengiva in un determinato punto. Si guadagna in precisione, si hanno meno rischi di ledere strutture anatomiche e meno disagi per chi vi si sottopone.

Ma se si ha un osso troppo sottile sotto le gengive bisogna rinunciare? «Niente affatto – dice il professore Santoro –. Si può incrementare quello esistente e favorire la formazione di nuovo, per esempio con innesti di osso umano omologo da donatore proveniente da banche di tessuto muscolo-scheletrico, invece di usare quello prelevato dallo stesso persona (osso autologo)».

A chi chiedere informazioni su queste tecniche mininvasive?

Ai soci di riferimento dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Protesica (www.aiop.it), della Società Italiana di Implantologia Osteointegrata (www.sio.it) e della Società Italiana di Parodontologia (www.sidp.it). ▶



I consigli per una **corretta** igiene orale

Ecco i suggerimenti della dottoressa **Cristina Comi** per avere una bocca sana.

- **Usare lo spazzolino elettrico** a testina rotante oscillante che lava un dente alla volta e rimuove la placca batterica per il 75 per cento rispetto a quello tradizionale che la toglie per il 70 per cento.

- **Muovere lo spazzolino tradizionale dalla gengiva verso il dente** inclinandolo verso il solco dentale proprio come se fosse la manopola dell'acceleratore del motorino (tecnica a rullo).

- **Il dentifricio non fa le veci del sapone** (l'azione di pulizia è riservata allo spazzolino), ma veicola medi-

camenti, come fluoro o antibatterici: usatene dunque una quantità pari a un chicco di caffè.

- **No ai dentifrici sbiancanti** che, contenenti paste abrasive, a lungo andare rovinano lo smalto. Consigliato è un trattamento ogni due anni eseguito dal dentista.

- **Occhio al fluoro:** nei dentifrici per ▶





ZAPPING

Apixaban, nuova arma contro l'ictus

La Commissione Europea ha approvato *apixaban* per la prevenzione dell'ictus e dell'embolia sistemica in pazienti adulti con fibrillazione atriale non valvolare che presentano uno o più fattori di rischio. *Apixaban* è l'unico anticoagulante orale di cui sia stata dimostrata una superiore riduzione del rischio, rispetto a *warfarin*, per quanto riguarda ictus, embolia sistemica, sanguinamento maggiore e mortalità per tutte le cause. «I pazienti con la fibrillazione atriale hanno un rischio sino a cinque volte superiore di sviluppare un ictus e da qui nasce un'importante esigenza di sanità pubblica per avere migliori opzioni di trattamento che riducano questo rischio», dichiara **Lars Wallentin**, direttore e professore di Cardiologia all'Uppsala Clinical Research Centre and University Hospital in Svezia. ■

La quinta edizione del Premio Tomassetti

Compie i suoi primi cinque anni di vita il premio giornalistico "Riccardo Tomassetti" che, dal 2008, valorizza l'impegno dei giornalisti under 35 nella diffusione e sviluppo della cultura scientifica in Italia. Il premio, dedicato alla memoria di **Riccardo Tomassetti**, giornalista scientifico scomparso nel 2007, a soli 39 anni, è promosso dal Master "Le Scienze della vita nel Giornalismo e nei rapporti Politico-istituzionali" (SGP) della Sapienza Università di Roma, con il sostegno di Pfizer. Il riconoscimento è andato a **Viola Rita**, quello Speciale sul tema Hiv/Aids a **Veronica Nicosia**. ■

► Lettura digitale

Un definitivo addio si dirà presto ai fastidiosi stampi con paste appiccicose per prendere le impronte dei denti. «Al loro posto – ci aggiorna il professore **Eugenio Romeo**, presidente della Società Italiana di Implantologia Osteointegrata (SIO) e docente di Odontoiatria e Protesi Dentaria all'Università degli Studi di Milano – ci sarà la lettura digitale dei dati della nostra bocca eseguita con sistemi ottici o laser. In pochi secondi, questa nuova tecnologia traduce in bit ogni millimetro quadrato delle nostre arcate e crea modelli virtuali tridimensionali su cui si possono già costruire prototipi per produrre intarsi e corone singole».

Più dati per l'igiene orale

E dalla ricerca arriva una conferma preziosa per la prevenzione: al mattino, quando ci svegliamo, abbiamo più glucosio in bocca rispetto al resto della giornata perché produciamo meno saliva e ab-

biamo meno occasioni di bere. «Ci vuole dunque più igiene per ridurre il rischio di carie – ricorda la dottoressa **Cristina Comi**, igienista dentale e presidente Lombardia dell'Associazione Igienisti Dentali Italiani (AIDI) -. Alla sera, oltre a lavarsi i denti, è bene usare anche dentifrici e collutori a base di sostanze antibatteriche capaci di bloccare la formazione della placca – agglomerato di microbi e di residui organici – per almeno 6-8 ore». ■



Cristina Comi

- bambini fino ai 12 anni deve essere contenuto al massimo in 1.000 parti per milione e in quelli per adulti in 1.400 parti per milione.
- **Usare il filo interdentale** o lo scovolino una volta al giorno per pulire gli spazi tra un dente e l'altro.
- **Prenotare la pulizia dei denti** con l'igienista due volte all'anno.
- **Non fumare**: le sigarette innalzano la temperatura della bocca distruggen-

- do gli enzimi protettivi della saliva.
- **Lavarsi i denti mezz'ora dopo aver bevuto** una spremuta di agrumi o i soft drink o aver mangiato frutta acerba: si darà il tempo alla saliva di tamponare l'acidità di arance o pompelmi e delle bibite.
- **Masticare chewingum** senza zucchero e bere più volte al giorno per aumentare la salivazione e prevenire la placca batterica. ■

Terapia ricreativa

Un sorriso contro il tumore

Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha fatto (e continua a fare) giganteschi passi in avanti per la cura di molte patologie che, fino a qualche tempo fa, davano pochissime *chances* di guarigione. Accanto alla medicina tradizionale, un nuovo approccio alla malattia nei bambini sta dando i primi, sorprendenti frutti. È la terapia ricreativa.

Questo strumento di cura gioca un ruolo molto importante nel percorso terapeutico dei bambini malati di tumore (ogni anno, in Italia, si registrano 1.500 nuovi casi) e altre gravi pa-

Questo approccio serve a tenere sotto controllo lo stress della malattia

tologie, che spesso sono preda di paura, dolore o frustrazione. La terapia ricreativa punta al controllo dello stress, cosa che comporta, da un lato, la diminuzione dell'attività delle cateco-

lamine, come adrenalina e noradrenalina, con conseguente calo della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della respirazione, dall'altro una diminuzione del cortisolo, un ormone che riduce le difese immunitarie, con un miglioramento del sistema difensivo dell'organismo. Inoltre, grazie a questa "terapia del sorriso" si stimola la liberazione di beta-endorfina, con effetto analgesico ed immunostimolante.

Per favorire questo approccio, nasce una "triplice alleanza" tra l'Associazione Italiana di Ematologia e Oncologia Pediatrica (AIEOP), Dynamo Camp e GlaxoSmithKline. L'obiettivo è creare, a livello nazionale, una rete di volontari preparati e competenti, attraverso un percorso di formazione su misura che li aiuti a supportare i bambini e le loro famiglie in un momento così delicato come quello della malattia.

Il primo "prodotto" di questa sinergia è il volume "Guida all'assistenza dei bambini e degli adolescenti malati di tumore", uno strumento fondamentale per i volontari che operano negli ospedali o al Dynamo Camp.

Il vero cuore pulsante del progetto di medicina ricreativa di Dynamo Camp è, appunto, un *camp* in un'oasi protetta della Toscana, aperto gratuitamente a bambini dai 6 ai 17 anni affetti da gravi patologie, per periodi di vacanza e svago, che siano in terapia o in post ospedalizzazione. I piccoli sono seguiti da personale esperto e volontari qualificati e i medici sono sempre a loro disposizione.

Ma la vera parola d'ordine durante il soggiorno è divertimento allo stato puro. Equitazione, mini fattoria, tiro con l'arco, terapia ricreativa in acqua, teatro, scuola di circo sono solo ▶

Effetti del divertimento sulla salute



Immagine dal sito www.dynamocamp.org

- ▶ alcune delle attività proposte ai piccoli. Che in breve tempo si dimenticano della loro patologia.

«Innanzitutto, il bambino non è "ghettizzato" dalla malattia perché non si allontana dai coetanei, ma anzi ne conosce di nuovi. In secondo luogo, nel *camp* il piccolo diventa più indipendente dalla famiglia. Infine, non va sottovalutato il vantaggio per il fisico che, grazie ad un'esperienza nella natura, si rafforza ed acquisisce una maggior resistenza, utilissima per affrontare le terapie», spiega il dottore **Momcilo Jankovic**, direttore medico Dynamo Camp e responsabile Day Hospital di Ematologia Pediatrica dell'Azienda ospedaliera "San Gerardo" di Monza.

«Grazie ai progressi della scienza, in Italia oggi più del 70 per cento dei tumori in generale e addirittura più del 90 per cento delle leucemie possono essere guariti. Ma noi non dobbiamo occuparci solo di "curare" i bambini, quanto piuttosto di "prenderci cura" del loro benessere psicofisico a 360 gradi», afferma la dottoressa **Elena Barisone**, dirigente medico Struttura complessa Oncoematologia Pediatrica Azienda ospedaliera "Città della Salute e della Scienza" di Torino e membro del Consiglio Direttivo AIEOP.

«Una continua evoluzione della collaborazione tra GSK e AIEOP ha portato alla *partnership* con Dynamo Camp – dichiara **Daniele Finocchiaro**, amministratore delegato e direttore generale di GSK S.p.A. – ed è nato questo straordinario laboratorio sociale, forse il più avanzato in Italia ed in Europa. Un laboratorio dove non esistono più le classiche distinzioni tra volontari, esperti e finanziatori, ma tutti contribuiscono, in tutti gli ambiti, a mettere a disposizione le proprie risorse e competenze». ■

Un siciliano alla guida dei pediatri



Il professore **Giovanni Corsello** è il nuovo presidente della Società Italiana di Pediatria dopo **Alberto G. Ugazio**. Corsello, nato a Cefalù, è ordinario di Pediatria all'università di Palermo ed ha già ricoperto la carica di vicepresidente dal 2009 ad oggi. «L'obiettivo che ci prefiggiamo – dice Corsello – è continuare a dare ai bambini il diritto all'assistenza specialistica nel territorio e in ospedale, anche in tempi di *spending review* e di contrazione delle risorse. Bisogna puntare a dare centralità ai diritti del bambino. Ciò vuol dire tra l'altro promuovere stili di vita e alimentazione salutari, promozione delle vaccinazioni e dell'allattamento materno, creare città a dimensione di bambino. Bisogna contemporaneamente favorire la formazione e la ricerca tra i pediatri italiani». ■

Ipotiroidismo, attenzione all'interazione tra farmaci

Secondo un'indagine DOXA, si stima che l'ipotiroidismo colpisca oltre 5 milioni di italiani, prevalentemente donne. Un rimedio al disturbo lo fornisce la *levotiroxina*, che sostituisce l'ormone naturalmente prodotto dalla tiroide.

Il 50 per cento di coloro che soffrono di ipotiroidismo presenta disturbi gastrointestinali che richiedono l'impiego di farmaci che interagiscono con l'assorbimento della *levotiroxina*. Anche alcuni alimenti o bevande possono ridurre l'assorbimento. La recente soluzione orale di *levotiroxina* dimostra di poter superare tali problemi. ■

Psoriasi lieve-moderata, i benefici di un gel

Sono circa 125 milioni le persone nel mondo, di cui quasi 2,5 in Italia, che soffrono di psoriasi lieve-moderata. Durante il Simposio "Un approccio specifico per il paziente: innovazione in dermatologia", l'associazione *calcipotriolo/betamesone* in gel è risultata la terapia di prima scelta nel trattamento della psoriasi di grado lieve-moderato.

Il *calcipotriolo*, analogo sintetico della vitamina D, agisce ripristinando il normale funzionamento delle cellule epidermiche; il *betametasono dipropionato* è un cortisonico che, tra le varie proprietà, riduce l'eritema, l'edema, il prurito. La formulazione in gel, più accettata dai pazienti, consente una migliore aderenza alla terapia. ■

Amianto killer nel nostro Paese

Sono oltre 32 milioni le tonnellate di amianto in Italia e 34.148 i siti da bonificare, mentre a 20 anni dalla sua messa al bando, la fibra causa oltre 2.000 vittime all'anno. È la denuncia delle associazioni ambientaliste, delle vittime e degli ex esposti all'amianto. Ogni anno, sono 900 i decessi per mesotelioma pleurico, tumore provocato dall'amianto, mentre gli epidemiologi prevedono alcune decine di migliaia di casi nei prossimi anni. ■

Trapianti

Occhio ai farmaci generici

Per i pazienti trapiantati, i farmaci immunosoppressori hanno un ruolo salvavita. Da oltre un anno, nei prontuari terapeutici sono stati introdotti immunosoppressori equivalenti, la cui efficacia e sicurezza sono in generale garantite da normative che ne disciplinano l'immissione in commercio. Ma in alcune situazioni particolari l'uso dei generici comporta dei rischi.

Allarme di pazienti e medici: il passaggio ai prodotti equivalenti può essere rischioso

L'impatto delle possibili ricadute di un uso non controllato dei farmaci generici nella terapia immunosoppressiva dei trapianti è stato valutato nel corso del Forum istituzionale "Trapianti e terapie: i diritti insostituibili

dei pazienti", promosso dalla SITO, la Società Italiana Trapianti d'Organo, che ha coinvolto medici, rappresentanti dei pazienti, delle Istituzioni e delle Regioni. Durante il Forum è stato lanciato un allarme: il passaggio non controllato dai farmaci originali ai generici per la terapia immunosoppressiva post-trapianto mette a rischio la salute di pazienti "fragili" come i trapiantati, che possono andare incontro a rigetto e perdita d'organo.

«In questo particolare ambito terapeutico – afferma il professore **Pasquale Berloco**, presidente della SITO – la sostituzione di un farmaco originale con un generico, o quella di un generico con un altro generico, deve essere prescritta da un medico esperto di trapianti e valutata nel suo rapporto rischio/beneficio poiché



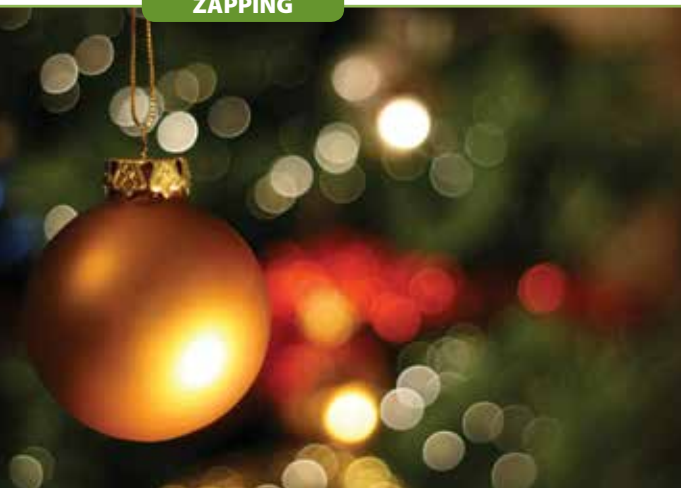
ogni cambiamento deve essere seguito da controlli dei livelli plasmatici del farmaco. Sostituzioni ripetute e consecutive devono assolutamente essere evitate». Di fronte ai dubbi dei medici e alle preoccupazioni dei pazienti, l'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) ha emanato alcuni documenti esplicativi volti a ridurre il rischio di errori terapeutici nel corso del trattamento con formulazioni orali, ad esempio di *tacrolimus*, un immunosoppressore: in particolare, viene sconsigliata l'intercambiabilità dopo l'inizio della terapia e si raccomanda che qualsiasi passaggio a un farmaco equivalente avvenga sotto indicazione e stretto controllo del medico.

La conseguenza più temuta dai trapiantologi è che, quando più prodotti equivalenti risulteranno disponibili, il prezzo del farmaco possa diventare l'unico criterio per la scelta e che i pazienti siano esposti al passaggio indiscriminato da un farmaco a un altro ogni volta che se ne rende disponibile uno con il prezzo più basso. ■

ZAPPING

Natale, alcune "regole" per chi soffre di allergia

Far attenzione alle piante, tra le quali la stella di Natale, che può provocare negli allergici sintomi simili a quelli delle allergie al latte; massima cautela per l'albero di Natale: l'abete libera dentro casa le muffe cresciute su tronco e rami, capaci di causare rinite e asma; fare attenzione ai farmaci alternativi che possono contenere elementi pericolosi per gli allergici; portare sempre con sé gli antistaminici. Sono le regole degli allergologi della Siaic (Società italiana allergologia ed immunologia clinica) per evitare problemi durante le feste. ■



BPCO

Quando manca il respiro



Secondo le previsioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2030, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), grave malattia respiratoria, costituirà la terza causa di morte nel mondo. Ad oggi, in Italia, interessa il 5-6 per cento della popolazione, ma sono molte le persone che non sanno ancora di esserne affette o che arrivano tardi ad una corretta diagnosi.

«La BPCO – afferma **Fausta Franchi**, vice presidente dell'Associazione Pazienti BPCO Onlus – costringe a vivere senza respiro. Azioni banali per le persone sane, come riprendere le attività quotidiane al mattino, al risveglio, diventa per un paziente estremamente complicato. È una vera riduzione della libertà».

Della patologia si è parlato di recente durante l'incontro "Ad ampio Respiro: innovazione, appropriatezza e sostenibilità delle cure per la BPCO", organizzato dall'Academy of Health Care Management and Economics e promosso da SDA Bocconi e Novartis.

«Con il progetto "Ad Ampio Respiro", Novartis si pro-

pone di interpretare i bisogni dei pazienti, le attese della classe medica e le criticità di tipo economico, gestionale, organizzativo che possono avere un impatto sulla presa in carico del paziente, sulla disponibilità delle terapie più efficaci e sicure e sull'appropriatezza delle cure», commenta **Francesco Barbieri**, Head of Primary Care, Novartis Farma, Italia.

E proprio le terapie sono un argomento che interessa particolarmente i pazienti, oltre al fatto, ad esempio, che vorrebbero una gestione integrata della malattia, dal territorio all'ospedale. Secondo uno studio pubblicato quest'anno sulla rivista *Respiratory Medicine*, che ha coinvolto 49 centri di pneumologia italiani e circa 4.000 pazienti, il 62 per cento di loro (circa 2.300 persone) ha giudicato inappropriato il trattamento cui è sottoposto.

Per fortuna, in arrivo ci sono nuove soluzioni farmacologiche autorizzate dall'Agenzia europea del farmaco. «Si tratta di un anti muscarinico a lunga durata d'azione, il glicopirronio bromuro – spiega il professore **Mario Cazzola**, direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Respiratorio all'università Tor Vergata di Roma – che, pur essendo capace di indurre una broncodilatazione di almeno 24 ore come il tiotropio, rispetto a questo presenta una maggior rapidità di azione, entro i primi 5 minuti dalla sua assunzione».

Per il futuro, è in fase di sperimentazione anche l'associazione di due broncodilatatori. ■

ZAPPING

Acqua, la migliore cura di bellezza che esiste

Chi beve 2 litri e mezzo di acqua al giorno ha una pelle più giovane, un derma più spesso e idratato e risponde meglio alle cure estetiche anti-rughe. «Chi beve meno di un litro e mezzo di acqua perde tempo dal dermatologo e spende inutilmente per scegliere costose creme anti-rughe perché è l'acqua raccolta all'interno del tessuto cutaneo a fare la differenza e a potenziare o diminuire i benefici delle cure estetiche», afferma **Paolo Mezzana**, docente di Tecniche fotografiche cliniche e laser alla Scuola internazionale di medicina estetica, Fondazione Fatebenefratelli di Roma. ■



Vescica iperattiva

Malattia ancora nascosta

di **Monica Diliberti**



Urgenza minzionale, maggiore frequenza ad andare in bagno, oltre 8 volte al giorno e anche di notte, incontinenza urinaria da urgenza. Sono i sintomi della vescica iperattiva, fastidioso disturbo con conseguenze importanti sulla qualità di vita di chi ne soffre, per lo più donne. Chi ne è affetto, spesso, prova sentimenti di profonda vergogna, si isola, è costretto a rinunciare ad occasioni di svago, come gite, cinema o teatro (a meno che non ci sia una *toilette* facilmente raggiungibile), non si dedica ad attività sportive, ha una vita sessuale non soddisfacente (lo dice, secondo un'indagine di Elma Research, una donna su tre), utilizza assorbenti o pannolini, ha paura ad ingerire liquidi, con possibili squilibri elettrolitici.

In Italia, sono tre milioni le persone che soffrono di vescica iperattiva, in Sicilia il 17-20 per cento della popolazione. Il disturbo predilige le donne: il 65 per cento in più degli uomini. Eppure, è ancora sotto-stimato, poco conosciuto, anche perchè se ne parla poco. «Si tratta di una malattia nascosta – commenta il dottore

Chi ne soffre ha una scarsa qualità di vita e tende ad isolarsi

Salvatore Requirez, dirigente responsabile Servizio Promozione della Salute, Dipartimento per le attività sanitarie e osservatorio epidemiologico, assessorato della Salute della Regione Siciliana –. È importante avere una piattaforma informativa certa, per arrivare, nel giro di due anni, ad avere un quadro preciso. Si deve creare una sinergia tra medici di medicina generale, ambulatori ospedalieri e pazienti».

«Anche per la totale assenza di interventi sociosanitari – dice la professoressa **Flavia Franconi**, ordinario di Farmacologia cellulare all'università di Sassari e presidente del Gruppo Italiano Salute e Genere (GISeG) – troppe donne ancora ritengono che l'incontinenza urinaria sia una condizione da nascondere, un evento "naturale" e ineluttabile, per il quale non si può cercare aiuto, o da sopportare in silenzio».

Proprio per rompere questo muro quasi di omertà, far conoscere la patologia, sensibilizzare le autorità sanitarie, il GISeG ha promosso la campagna nazionale di informazione "Donne VIP" (www.donnevip.it), che ha fatto tappa a Palermo a Villa Malfitano.

Perchè, ad esempio, non tutti sanno che la vescica iperattiva si può curare in modo efficace, in particolare con gli antimuscarinici. ►

ZAPPING

Emicrania e cefalea, gravi cause di disabilità

L'emicrania è all'ottavo posto tra tutte le malattie che causano disabilità nel mondo. Unitamente alla cefalea tensiva, si pone al settimo posto. È uno degli aspetti che emergono dal Global Burden of diseases 2010, pubblicato su *Lancet*, una sorta di "atlante" che fa il punto sulle malattie e lo stato di salute a livello mondiale. Nel mondo (e l'Italia non fa eccezione), il 14 per cento della popolazione soffre di cefalea e il 27 per cento della forma tensiva. «Si tratta di cifre enormi – commenta il professore **Paolo Martelletti**, docente di Medicina interna all'università La Sapienza di Roma – che impongono di rivedere le priorità della politica sulle risorse da destinare alla ricerca e lo studio di questa patologia». Le principali cause di disabilità sono mal di schiena, depressione, anemia, dolore al collo, BPCO, ansia, emicrania, diabete e cadute. ■



Grano saraceno selvatico per abbassare la pressione



Un momento dell'incontro di Palermo



Nuove azioni antipertensive sono state scoperte nel grano saraceno selvatico dal Consiglio di Ricerca e studi sull'alimentazione del ministero dell'Agricoltura (CRA). I ricercatori hanno coltivato i semi di grano saraceno tartarico, originario della Siberia, e impiegato i germogli per farne pasta e birra. «Abbiamo aggiunto la pasta di grano selvatico all'alimentazione di ratti ipertesi e non. Dopo 20 giorni, negli animali ipertesi, la pressione del sangue si è normalizzata, mentre in quelli sani non abbiamo osservato alcun effetto di abbassamento ulteriore dei valori», spiega **Gianni Bonafaccia**, primo ricercatore al CRA che ha diretto la sperimentazione. ■

- ▶ «Questi farmaci – afferma il dottore **Biagio Adile**, direttore dell'urologia ginecologica del Centro di riferimento regionale per la cura dell'incontinenza urinaria femminile, agli Ospedali Riuniti Villa Sofia-Cervello di Palermo, al quale si appoggiano circa 2.400 pazienti l'anno – danno buoni risultati con pochi effetti collaterali. Sono di prima scelta, ma purtroppo non tutti se li possono permettere».

Sì, perchè il Servizio sanitario nazionale non li rimborsa, a differenza di molti altri Paesi Europei (Francia, Germania, Svezia, Spagna, Olanda, Belgio, Regno Unito), dove sono gratuiti. In Italia e in alcuni Paesi dell'Est europeo, no. Emerge quindi una disparità tra donna e donna: solamente chi ha la disponibilità economica può curarsi.

Ma non è l'unica, assurda discriminazione. Nell'incontinenza urinaria, le donne vengono escluse dalla rimborsabilità dei farmaci, gli uomini – che sono di meno – invece no. Di contro, il Servizio sanitario spende cifre da capogiro passando pannoloni e traverse, per una malattia che può essere curata. In atto, la patologia costa alla sanità ben 370 euro l'anno per paziente. Moltiplichiamo per 3 milioni e vediamo che cifra viene fuori.

«Un trattamento con un antimuscarinico si tradurrebbe per il paziente in un sensibile incremento della qualità di vita, grazie al miglioramento sintomatologico, e in una probabilità di ritorno alla continenza pari al 59 per cento», conclude il professor **Mario Eandi**, ordinario di Farmacologia all'università di Torino. ■

Dimagrire senza mettersi a dieta? È possibile

Semberebbe un sogno, ma basta qualche accorgimento nella scelta dei cibi: è sufficiente ridurre un po' il consumo totale di grassi nella propria alimentazione. Lo rivela un maxi studio pubblicato sul *British Medical Journal* (BMJ) da **Lee Hooper** della UEA's Norwich Medical School. Si tratta dell'analisi di 33 precedenti studi, per un totale di quasi 77 mila persone coinvolte tra adulti e bambini. Gli esperti hanno confrontato il tipo di alimentazione e visto che coloro che privilegiavano sulla propria tavola cibi non troppo grassi dimagrivano anche senza fare una dieta. Il dimagrimento medio riscontrato era di 1,6 chili, con una riduzione di mezzo centimetro del girovita. ■

Russare

Fastidioso disturbo



di Salvatore Poma
Otorinolaringoiatra



Quasi tutti russano di tanto in tanto, ma se ciò accade di frequente può influenzare la quantità e la qualità del sonno proprio e degli altri membri della famiglia. Il 45 per cento degli adulti russa almeno occasionalmente e il 25 per cento è costituito da russatori abituali. Si tratta di un problema (detto roncopia) più frequente nei maschi e nelle persone in sovrappeso e peggiora con l'età. Russare può essere un'indicazione di respirazione ostruita, cosa che non deve essere presa alla leggera.

Quali sono le cause? Il russamento si verifica quando vi è un ostacolo al flusso libero di aria attraverso i passaggi nella parte posteriore della bocca e del naso. Questa zona è la parte comprimibile delle vie aeree in cui la gola, la lingua e la parete superiore del palato molle e dell'ugola creano un unico canale per l'aria inalata. Il russamento si verifica quando

queste strutture vibrano durante la respirazione. Nei bambini, il russare può essere un segno di problemi con le tonsille e le adenoidi ingrossate.

Le persone che russano possono soffrire di scarso tono muscolare della lingua e della gola, ostruzione delle vie aeree nasali, ingombro eccessivo dei tessuti della gola. Chi è in sovrappeso può avere un eccesso di tessuti molli del collo che può portare al restringimento delle vie aeree. Un palato lungo riduce l'apertura dal naso alla gola.

I disturbi del sonno provocano un riposo inadeguato. Può essere un segno di apnea ostruttiva del sonno (OSAS), che può portare a gravi problemi a lungo termine per la salute: aumenta il rischio di andare incontro ad attacchi di cuore, ictus, diabete. La diagnosi è eseguita per mezzo di esami strumentali (visita otorinolaringoiatrica con endoscopia nasale a fibre ottiche, cardiologica con elettrocardiogramma, pneumologica con spirometria, neurologica con elettroencefalogramma, test allergologici, eventuale visita endocrinologica e dietologica). Attualmente, l'unico esame ▶

Ne soffre in modo occasionale il 45 per cento degli adulti. Come risolverlo

ZAPPING

Stilata la "classifica dei sapori" Per i bimbi vincono dolce e amaro

Al primo posto, ci sono dolce e amaro, che vengono percepiti allo stesso modo, anche in concentrazioni molto piccole. In terza posizione, il salato (servono "dosi" maggiori perché sia riconosciuto). Ultima posizione per il gusto acido. Lo afferma il primo studio, finanziato dal ministero per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca, condotto su bambini dai 5 ai 12 anni da ricercatori delle cliniche odontoiatriche pediatriche di Brescia,

Roma Sapienza, Milano Statale, Bologna e Sassari. «Abbiamo sottoposto i piccoli a un test del gusto proponendogli soluzioni dolci, amare, acide o salate in cui il sapore era via via più concentrato – spiega la professoressa **Alessandra Majorana**, ordinario di Odontoiatria Pediatrica all'università di Brescia –. Abbiamo osservato che il sapore amaro e il dolce vengono riconosciuti anche alle concentrazioni più basse». ■





Meno sale nei primi piatti pronti surgelati

Questo l'obiettivo di un recente protocollo d'intesa sottoscritto dal ministero della Salute e dall'Associazione italiana industrie prodotti alimentari (Aiipa) - Settore surgelati.

Le aziende iscritte all'associazione di categoria di Confindustria si impegnano, entro il 2013, a ridurre – in sede di produzione – almeno del 10 per cento il contenuto di sale aggiunto nella pasta e nel riso utilizzati come ingredienti nei piatti pronti surgelati. «Si tratta di un risultato strategico», commenta il ministro della Salute, **Renato Balduzzi**. Secondo i dati del ministero, gli italiani consumano troppo sale, un fattore di rischio correlato all'ipertensione arteriosa. ■

► che consente di valutare con certezza il sito ostruttivo è la Sleep Endoscopy. Altra indagine importante è la polisonnografia. La terapia varia in base all'entità del russare. Gli adulti che soffrono di una forma lieve dovrebbero provare i seguenti rimedi di auto-aiuto: adottare uno stile di vita sano e atletico, perdere peso; evitare tranquillanti, sonniferi, antistaminici prima di coricarsi; non bere alcol almeno quattro ore prima di andare a letto e far passare tre ore da pasti e snack; dormire su un fianco e non sulla schiena.

Per quanto riguarda la terapia meccanica, l'ossigenoterapia migliora la saturazione di ossigeno, ma non riduce il numero di apnee, la loro durata e l'entità della roncopia.

La terapia protesica si basa sull'utilizzo nella notte di apparecchi ortodontici portatili simili al bite per il bruxismo.

Sul fronte dei trattamenti chirurgici, gli interventi hanno lo scopo di migliorare la ventilazione nasale (settoturbinoplastica) e di correggere in modo specifico le alterazioni anatomiche connesse alla roncopia. Altra operazione è l'adenoidectomia, associata o meno alla tonsillectomia o ad altri interventi sul palato.

La chirurgia della laringe si basa su interventi sull'epiglottide (epiglottidectomia) e sull'osso ioide (sospensione ioidea). I pazienti russatori e affetti dalla OSAS sono frequentemente in sovrappeso o obesi: per loro è indicata la chirurgia bariatrica. ■

Nati prematuri, Onda premia l'eccellenza in Italia

Sono cinque gli ospedali vincitori del concorso promosso da Onda (Osservatorio nazionale salute donna), nell'ambito del programma "Bollini rosa", per i migliori progetti nel trattamento e cura dei neonati prematuri e delle loro famiglie: l'ospedale Sant'Anna di Torino, l'Arcispedale Sant'Anna di Ferrara, l'ospedale di circolo Manzoni di Lecco, il Macedonio Melloni e il Buzzi di Milano.

«Abbiamo voluto premiare le migliori pratiche che promuovono la tutela della donna e del bambino, non solo con un'assistenza di qualità prima e dopo la nascita, ma anche con l'istituzione di percorsi di sostegno personalizzato alle famiglie», spiega **Francesca Merzgora**, presidente di Onda. ■



Associazioni

di Minnie Luongo

ASSOCIAZIONE VIVA LA VITA



Mai come di questi tempi la sclerosi laterale amiotrofica è nell'occhio del ciclone, specie dopo le sacrosante proteste per i fondi negati (e poi "restituiti") a favore di questa importante patologia. Un punto che fa infervorare **Mauro Pichezzi**, presidente della Onlus **VIVA LA VITA**, nata ufficialmente il 5 gennaio 2005.

«I conti vanno fatti sulla prassi e non sulla teoria – dice Pichezzi – e finché in Italia non si prenderà sul serio la questione dell'integrazione socio-sanitaria, non sarà chiaro che per il fabbisogno sociale dei malati di Sla e delle loro famiglie occorrono 900 milioni di euro l'anno. Come sentirci rassicurati, pertanto, da uno stanziamento di pari importo destinato però non a 5.000 persone, ma a molte centinaia di migliaia?».



L'associazione, il cui nome fu suggerito da un malato, positivo e ottimista a dispetto della malattia e morto dopo 15 anni di Sla, ha per principale obiettivo un'assistenza domiciliare che migliori il più possibile la qualità di vita. «Operiamo a livello nazionale – spiega Pichezzi – anche se siamo maggiormente presenti in Lazio, Abruzzo e altre regioni, dove abbiamo messo in piedi piccoli-grandi laboratori di assistenza. Questa sperimentazione sta dando i suoi frutti: ora è necessario farli prendere in considerazione dal Servizio sanitario nazionale. Si tratta, comunque, di modelli da saper adattare a seconda delle Regioni». In un Servizio sanitario che risulti davvero integrato, coniugando il sociale (famiglie) con la sanità (presa in carico della malattia). «Il tutto – conclude il presidente – senza carenze e senza sprechi». ■

Saperne di più

VIVA LA VITA

Associazione di familiari e malati di sclerosi laterale amiotrofica

Via Sabotino 4, 00195 Roma - Tel. 06-88816933

www.wlavita.org



Libri

di Arianna Zito

BIOETICA IN PEDIATRIA



Come si pone un pediatra di fronte ad una richiesta di mutilazione dei genitali esterni da parte dei genitori di una bimba che proviene da un Paese dove l'infibulazione

è una prassi consolidata? Un interrogativo questo che attiene alla sfera della bioetica sociale.

I temi di ordine bioetico in ambito pediatrico vengono affrontati in diversi libri, ma **Bioetica in pediatria** di **Milena Lo Giudice** e **Salvino Leone** (**Tecniche Nuove edizioni, pagg. 327, € 29,90**)

è un testo che offre una visione globale dell'argomento e che mette "il pediatra di fronte ai principali problemi di ordine bioetico che egli, talvolta senza accorgersene, incontra quotidianamente, e di offrirgli gli strumenti necessari per prenderne coscienza e affrontarli correttamente".

"Una pediatria senza bioetica – scrive nella prefazione **Roberto Burgio**, professore emerito di Pediatria – sarebbe come una vita senza anima". Perché se è vero che la dimensione etica dovrebbe sottintendere ogni atto medico, questa diventa più pregnante quando, come sottolinea **Marcello Orzalesi**, presidente del Comitato per la Bioetica della Società Italiana di Pediatria, si ha "a che fare con un paziente incapace di esprimere un consenso informato riguardo alle cure cui è sottoposto".

Milena Lo Giudice, pediatra di famiglia, ed il ginecologo Salvino Leone, su questo tema hanno già pubblicato vari articoli e testi, tenendo diverse conferenze in Italia ed all'estero. In questo volume, affrontano l'argomento partendo dalle nozioni di bioetica generale e toccando le aree tematiche della bioetica prenatale, neonatale, genetica, farmacologica, dell'adolescenza, assistenziale, farmacologica, sociale e di fine vita. ■



La salute prima di tutto?

Proprio così. **La salute prima di tutto.**
Perché se c'è la salute, ogni altro problema può essere affrontato. E risolto.

Da otto anni **AZ Salute**, disponibile ogni ultimo mercoledì del mese in tutte le edicole in **allegato gratuito** al **Giornale di Sicilia**, affronta i problemi relativi alla salute dei cittadini e propone soluzioni, consigli e indicazioni, avvalendosi dell'aiuto dei migliori specialisti e di uno staff redazionale costantemente alla ricerca delle informazioni più aggiornate.

RICHIEDI AZ SALUTE AL TUO EDICOLANTE



AZ Salute è anche **quotidiano online**
ed è presente su Facebook, all'indirizzo

 [facebook.com/azsalute.it](https://www.facebook.com/azsalute.it)

AZ SALUTE
www.azsalute.it



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