

Fornelli d'Italia

Le ricette del benessere
dal Piemonte alla Sicilia



Piedi piatti nei bambini. Un disturbo molto frequente

Dormire bene? Ecco tutti i consigli per evitare l'insonnia

Unghie e mani. Come averle sempre belle a qualsiasi età

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

Ambulatori medici H24

Qualcuno li ha visti?

Capita che in Italia si facciano decreti che poi risultano inapplicabili. Probabilmente si approvano per un fatto puramente mediatico. In questo caso stiamo parlando degli ambulatori medici aperti 24 ore su 24, a disposizione degli utenti. Il governo dei professori, con il ministro della Salute Renato Balduzzi in testa, ha fatto approvare, ponendo la fiducia, un decreto che prevedeva l'apertura di ambulatori medici 24 ore al giorno per 365 giorni l'anno. Una cosa magnifica se fosse possibile realizzarla. Si toglierebbe tanto lavoro ai superaffollati Pronto Soccorso, la gente starebbe più tranquilla, si sentirebbe più assistita, sapendo che a qualsiasi ora, di giorno o di notte, per qualsiasi improvviso malore, è facile rivolgersi agli ambulatori di medicina generale. Buona idea, dunque, quella del governo "tecnico". Ma sfido chiunque a trovare aperto un solo ambulatorio medico H24.

La questione è stata di recente sollevata dall'Associazione culturale Dossetti, presieduta da Ombretta Fumagalli Carulli, che in un'indagine ha evidenziato come questi ambulatori H24 non siano mai partiti. E chiede al ministro Balduzzi di pubblicare sul sito del ministero della Salute la lista degli ambulatori aperti 24 ore al giorno. Se ci sono. "La verità - scrive in un comunicato l'Associazione Dossetti - è che sotto la coperta c'è il nulla". Il Patto per la Salute, tanto strombazzato, definisce le modalità e i criteri che dovrebbero valorizzare la medicina generale e l'attività dei medici in formazione. Con quali soldi? Dovranno essere le Regioni ad assi-

curare la copertura economica. Facile no? Campa cavallo.

Senza fondi, il decreto è inapplicabile. E non si speri che le cose andranno meglio. Secondo la Corte dei Conti, da qui al 2015 saranno tagliati alla Sanità ben 31 miliardi di euro e 27 mila posti letto. Un bel regalo alla salute dei cittadini. Di contro, è stato stimato che il fabbisogno per i servizi sanitari sarà maggiore dei finanziamenti previsti di 12,36 miliardi nel 2013 e di 18,40 miliardi per il 2014. Il che significa smantellare scientificamente la sanità pubblica. In favore di chi? Si parla della necessità di riformarla, passando ad un regime diverso. In altre parole, significa andare verso il privato e le assicurazioni personali, un regime che ha creato e crea tanto dolore negli Usa e che ora l'amministrazione Obama tenta, con fatica, di alleggerire, dando una mano ai non privilegiati. In definitiva, una conquista italiana, con un'assistenza pubblica universale, aperta a tutti, potrebbe diventare un'assistenza ottima per chi ha soldi nel privato e pessima per la povera gente, nel pubblico.

Si legge nel comunicato della Dossetti: "Togli lineari che mettono profondamente in discussione la garanzia dei Livelli Essenziali di Assistenza sanitaria per i pazienti". Come darle torto? "Intanto - continua il comunicato - i medici di famiglia nell'immediato futuro diverranno una vera rarità, anche in ragione del fatto che tra il 2015 e il 2025 andranno in pensione 40 mila camici bianchi, mentre i giovani medici continuano ad essere privi di un contratto di formazione". ■

ANNO IX
Numero 2
Febbraio 2013
Mensile
in abbinamento gratuito
al "Giornale di Sicilia"



Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Rubriche

Mario Barbagallo
Rita Caiani
Minnie Luongo
Giuseppe Montalbano
Luciano Sterpellone
Arianna Zito

Hanno collaborato a questo numero

Cesare Betti
Piera Buttitta
Manuela Campanelli
Francesco Cupido
Paola Mariano
Monica Melotti
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, AAVV, ICPOOnline.
Un ringraziamento particolare a Clara Bovio (ICP)
per la cortese disponibilità (www.icponline.it)

Foto di copertina:
iStockPhoto - @ Floortje

www.azsalute.it



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



Italia Salute in cucina

di Cinzia Testa

6



Insonnia Non facciamo errori

di Paola Mariano

10

14 Addio meningococco B



15
Check-up per un VIP
di Luciano Sterpellone
James Joyce.
Tanti guai per la vista

16

16
Anestesia generale
Il farmaco che dà sicurezza
di Rita Caiani



17
Diversamente giovani
di Mario Barbagallo
"Un personal trainer
per invecchiare bene"

Bambini
di Giuseppe Montalbano
"I punti di primo intervento"

17

IERI & DOMANI

La giovinezza 18 è nelle mani

di Monica Melotti

18

è nelle mani

Occhi e diabete Novità importante

21



Piedi piatti Nessuna paura

di Cesare Betti

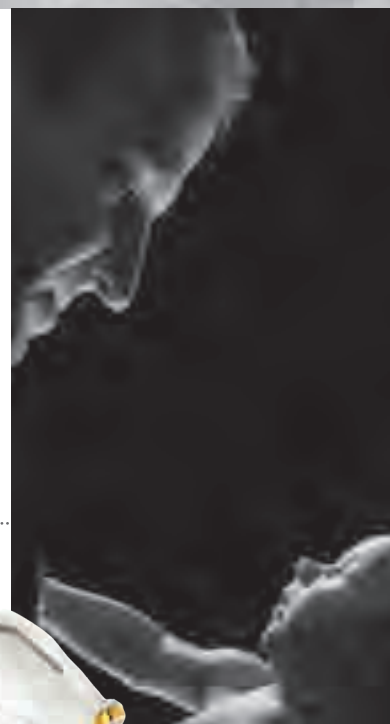
22



Morire di parto? Succede ancora

di Monica Diliberti

25



Disfagia Se deglutire è un problema

di Francesco Cupido, otorinolaringoiatra
di Piera Buttitta, logopedista



26

Smog Veleno di città

di Manuela Campanelli

28



Associazioni
di Minnie Luongo
A.M.A.R.S.I., PER I MALATI RENALI SICILIANI

A

30

L

Libri
di Arianna Zito
LE CULLE PER LA VITA

Italia Salute in cucina

di **Cinzia Testa**

Come si mangia bene in Italia, vero? Ogni regione ha la sua tradizione e i suoi piatti speciali. Ma, poveri noi, si tratta comunque di preparazioni "ricche" dal punto di vista calorico e non sempre gradite dal nostro sistema digestivo. Che fare allora, rinunciare? No. Si può provare invece a togliere o a sostituire qualche ingrediente. Ecco come.



PIEMONTE

Coniglio con peperoni

Tritare le foglie di rosmarino con 50 g di pancetta e soffriggere in un tegame con 40 g di burro e una foglia di alloro. Unire a pezzi un coniglio da circa 1,400 kg, rosolare e cuocere per un'ora bagnando di tanto in tanto con il brodo. Nel frattempo, soffriggere 20 g di burro in una padella con qualche cucchiata di olio, aggiungere tre spicchi di aglio tritato, tre acciughe dissalate e diliscate e quindi quattro peperoni tagliati a strisce.

Bagnare con qualche cucchiata di aceto bianco e, appena evapora, unire il tutto al coniglio. Pepare, regolare di sale e portare a cottura.

Cosa cambiare Anziché sul gas, cuocere il coniglio al forno: in questo modo, si evitano la pancetta e il burro. Man mano, aggiungere brodo preparato con dado vegetale. Cuocere i peperoni sulla griglia e tagliarli a strisce. Amalgamare a freddo l'aglio e le acciughe tritati e l'aceto, mescolare ai peperoni, aggiungere il tutto al coniglio in forno e portare a cottura.

**Trasformare
pietanze
regionali molto
caloriche in
piatti un po' più
semplici si può**



VAL D'AOSTA

Torta di mele renette

Sbucciare quattro mele renette, tagliarle a fettine sottili e irrorarle con del succo di limone. Dorare delle fette sottili di pane rafferma nel burro caldo. Sciogliere in mezzo litro di latte a fiamma bassa una bustina di vaniglia e 200 grammi di zucchero. In uno stampo imburato mettere uno strato di fette di pane, uno di mele e terminare col pane. Spolverizzare ogni strato con lo zucchero. Sbattere due uova come per fare una frittata, aggiungere il latte e versare il tutto nello stampo. Cuocere in forno a 180 gradi per un'ora.

Cosa cambiare Evitare di dorare il pane nel burro, ma usarlo così com'è. Oppure tostarlo per qualche minuto in forno. Utilizzare il latte parzialmente scremato e, senza farlo scaldare, sciogliervi la vaniglia. Eliminare tutto lo zucchero e aggiungere un cucchiaino di cannella in polvere.





LIGURIA Sugo di pesce

In un tegame, soffriggere in cinque cucchiaini di olio d'oliva una cipolla piccola tritata, aggiungere 800 g di pesce misto bollito e spezzettato, un rametto di rosmarino e portare a cottura unendo man mano qualche cucchiaino dell'acqua dove sono stati lessati i pesci. Passare il tutto al passaverdura, far restringere per qualche minuto e unire un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Cosa cambiare Evitare il soffritto, ma usare qualche cucchiaino dell'acqua di cottura del pesce come "fondo" al posto dell'olio. Aggiungere invece un cucchiaino di olio d'oliva direttamente nel piatto con la pasta.



LOMBARDIA Mondegghili

Tritare 300 g di carne cotta fredda insieme alla mollica di un panino imbevuta nel latte e strizzata. Mescolare con un uovo, un cucchiaino di formaggio Grana, un cucchiaino di prezzemolo tritato e la buccia di un limone. Salare se necessario. Formare delle pallottole, schiacciarle leggermente, passarle nel pangrattato e friggerle nel burro ben caldo.

Cosa cambiare Sono già caloriche di per sé. Cuocerle quindi nel forno in una teglia, su un foglio di carta oleata.



TRENTINO Orzetto alla trentina

In una casseruola, mettere 100 g di orzo perlato, un trito di 50 g di pancetta, una cipolla, una carota e un gambo di sedano, un paio di patate tagliate a tocchetti, qualche cotenna di maiale a dadini, due litri di acqua e due dadi. Cuocere a fiamma bassa fino a quando la zuppa si riduce della metà. Regolare di sale, pepare e servire in ciotole con del Parmigiano.

Cosa cambiare Togliere la pancetta e la patata: la prima è un carico di grassi, la seconda rappresenta una fonte di carboidrati in più oltre all'orzo. Piuttosto, raddoppiare la quantità di orzo. Sempre nell'ambito dei grassi, togliere la cotenna.



FRIULI-VENEZIA GIULIA Sardelle al vino

Togliere la testa a 800 g di sardelle fresche, aprirle dalla parte del ventre, togliere la lisca e le interiora e lavarle. Spalmare l'interno con burro sciolto e senape cremosa, spolveriz-

zarle col prezzemolo, salarle, richiuderle e distribuirle in una teglia a raggiera. Coprire a filo con il vino bianco secco e infornare a 200 gradi centigradi per mezz'ora.

Cosa cambiare Eliminare il burro sciolto, la senape è più che sufficiente. Evitare anche di salarle, è un piatto già saporito.



VENETO Risi e bisi

In una casseruola mettere 20 g di burro, un cucchiaino di olio d'oliva e un trito di 50 g di pancetta, mezza cipolla e un ciuffo di prezzemolo. Fare imbiondire e aggiungere 400 g di piselli freschi. Cuocere a fuoco basso per 10 minuti, aggiungere un litro e mezzo di brodo e far prendere il bollore. Aggiungere 300 g di riso Vialone e portare a cottura mescolando spesso. Prima di servire, mantecare con una noce di burro e Parmigiano.

Cosa cambiare Far stufare solo il trito di cipolla e prezzemolo in qualche cucchiaino di acqua salata e aggiungere i piselli. Se necessario, aggiungere ancora poca acqua. Preferire il riso integrale e, a fine cottura, aggiungere solo due cucchiainate di Parmigiano.



EMILIA ROMAGNA Frittata alla bolognese

Sbattere in una terrina quattro uova intere con sale e pepe, aggiungere quattro cucchiainate di formaggio Parmigiano e due di farina bianca, una manciata di prezzemolo tritato e quattro cucchiaini di acqua. Sciogliere in una padella 40 g di burro, rovesciarlo nella terrina, mescolare e ributtare tutto nella padella. Cuocere qualche minuto per parte.

Cosa cambiare Cuocere la frittata in una teglia da forno antiaderente a 180 gradi centigradi. Ci vuole un po' di più, circa 15 minuti.



MARCHE Baccalà in bianco

Spellare 600 g di patate e tagliarle a fette sottili. Tagliare 800 g di baccalà già ammollato a pezzettini di circa quattro dita. Ungere un tegame largo e disporre le fette di patate, salarle poco, aggiungere il baccalà e pepare. Distribuirvi sopra un trito di un ciuffo di ▶



[AZSALUTE] DA AOSTA...

▶ prezzemolo e due spicchi di aglio, irrorare con qualche cucchiaiata di olio e cuocere per 15 minuti a fiamma moderata. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco secco e cuocere ancora per 30 minuti.

Cosa cambiare Preparare gli strati in una teglia foderata di carta da forno senza aggiungere l'olio. Unire subito il vino e cuocere in forno, tenendo la teglia coperta fino a dieci minuti prima di fine cottura.



TOSCANA Pappa col pomodoro

Mettere in una terrina 250 g di pane raffermo spezzettato, versarvi sopra un litro e un quarto di brodo e lasciarlo ammolare. Deve spappolarsi. In cinque cucchiai di olio soffriggere mezza cipolla con due spicchi di aglio tritati, unire 400 g di pomodori freschi spellati, un mazzolino di basilico e il pane. Cuocere mezz'ora.

Cosa cambiare Far cuocere per un paio di minuti i pomodori tagliuzzati insieme al trito: l'acqua che fuoriesce dai pomodori è più che sufficiente a evitare che si "attaccino" al fondo della pentola.



UMBRIA Trota in padella

Amalgamare due cucchiai colmi di pangrattato con una manciata di prezzemolo tritato, sale, pepe e succo di limone. Imbottire la pancia di quattro trote pulite e ben lavate, quindi passatele in un'altra cucchiaiata abbondante di pangrattato. Cuocerle a fiamma vivace in qualche cucchiaiata di olio.

Cosa cambiare Trasformarle in trote al cartoccio. Una volta pronte, adagiarle una per una su fogli di carta oleata, chiuderli e cuocere in forno per circa 20 minuti, controllando a metà tempo la cottura.



LAZIO Spaghetti cacio e pepe

Cuocere 400 g di spaghetti e scolarli al dente. Condirli con 80 g di pecorino e abbondante pepe. Mescolare bene, in modo che il pecorino si scioglia.

Cosa cambiare Usare la pasta integrale anziché quella tradizionale "bianca". Se sembra più dolce come sapore, aumentare la dose di pecorino di 20 g.

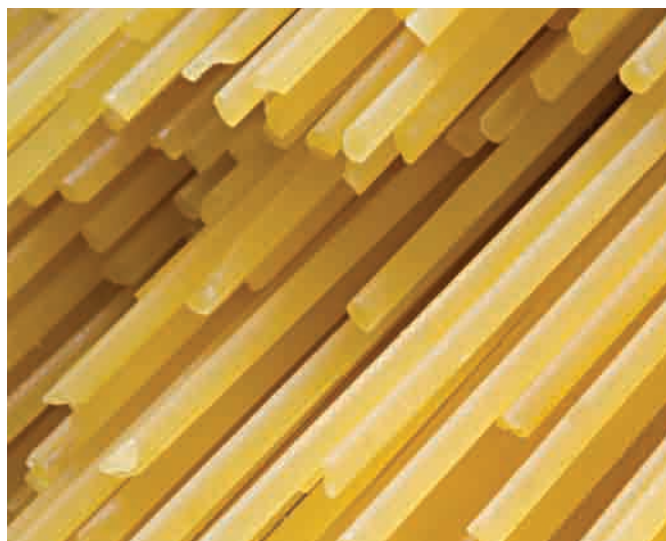


CAMPANIA Pomodori col riso

Tagliare la calotta e svuotare delicatamente otto pomodori. Mettere

la polpa in una terrina e aggiungere tre cucchiai di olio, sale, pepe, un trito di aglio e basilico, 150 grammi di riso crudo e due cucchiai di formaggio Grana. Mescolare, lasciare riposare per un'ora e quindi riempire con il composto i pomodori. Rimettere la calotta, irrorarli con un paio di cucchiai di olio e cuocerli in forno in una teglia unta a 200 gradi centigradi per 45 minuti.

Cosa cambiare Togliere l'olio dal composto e, per una ricetta più leggera, sostituire il riso con il miglio. Un'ulteriore variante, più digeribile, è di cuocere il cereale a parte, mescolarlo agli altri ingredienti, riempire i pomodori e lasciare riposare al fresco per un paio d'ore, senza cuocere al forno.



ABRUZZO E MOLISE Spaghetti aglio e olio

Mentre si lessano 400 g di spaghetti, imbiondire in un padellino con sette cucchiai di olio due spicchi di aglio leggermente schiacciati e un peperoncino piccante. Quindi toglierli, aggiungere abbondante prezzemolo tritato e togliere subito dal fuoco. Condire la pasta.

Cosa cambiare Circa mezza giornata prima di cucinare la pasta, mettere a riposare nell'olio l'aglio e il peperoncino schiacciati. Lessare la pasta e sugli spaghetti caldissimi aggiungere l'olio filtrato con un colino e aggiungere il prezzemolo tritato.



PUGLIA Torta rustica

Preparare la pasta con 400 g di farina, 4 cucchiai di olio d'oliva, un pizzico di sale, qualche cucchiaiata di vino bianco secco. Tirare la pasta col mattarello e rivestire una tortiera di 26 cm di diametro. In una terri-

na sbattere due uova intere e aggiungere 200 g di ricotta fresca, 300 g di mozzarella, 100 g di caciocavallo, 200 g di prosciutto cotto o salame. Amalgamare bene e trasferire nella tortiera. Con la pasta avanzata fare delle strisce e disporle a grata sul ripieno. Pennellare con poco albume d'uovo, spolverizzare leggermente con lo zucchero e infornare a 220 gradi centigradi per 45 minuti circa.

Cosa cambiare Alleggerire il carico del ripieno. Togliere le uova e sbattere bene la ricotta con un paio di cucchiataie di acqua, in modo da ottenere un composto spumoso. Unire gli altri formaggi e trasferire nella tortiera, senza aggiungere il salume.



BASILICATA
Zuppa di lenticchie

Lessare 300 g di lenticchie secche in abbondante acqua. In un tegame soffriggere in tre cucchiari di olio un trito di aglio e un gambo di sedano e unire 200 g di cotenne a pezzetti. Aggiungere 300 g di pomodori pelati e le lenticchie, portare a cottura. Servire con pepe appena macinato.

Cosa cambiare Stufare il trito in due cucchiari di acqua e aggiungere i pomodori pelati. Mescolare bene e aggiungere le lenticchie precedentemente lessate. Volendo, si possono aggiungere 200 g di speck a dadini.



CALABRIA **Involtini di tonno**

Ammollare nel latte una manciata di mollica di pane raffermo, strizzarla e metterla in una terrina con 100 g di tonno fresco tritato, un ciuffo di prezzemolo tritato insieme a uno spicchio d'aglio, un uovo sodo tritato e uno fresco, una cucchiataia di pecorino,

sale e pepe. Spalmare questo composto su otto fette di sottili di tonno fresco, arrotolarle e fermarle con degli stecchini. Imbiondire in quattro cucchiari di olio d'oliva una cipolla piccola tritata, unire 300 g di pomodori pelati, salare e pepare. Al primo bollore aggiungere gli involtini e cuocerli a fiamma bassa per dieci minuti per parte.

Cosa cambiare Alleggerire il ripieno. Il che significa, togliere di sicuro le uova e, se possibile, anche il pecorino. Versare sul fondo di una teglia i pomodori pelati mescolati al trito di cipolla e cuocere in forno a 180 gradi centigradi per dieci minuti. Aggiungere gli involtini e ripassare in forno per venti minuti.



SICILIA **Carrozze di melanzane**

Tagliare a fette alte ½ cm 1 kg di melanzane, infarinarele leggermente e passarle in due uova sbattute e salate. Friggerle in abbondante olio bollente, scolarle e disporle su carta assorbente. Disporre tra due fette di melanzane fritte delle fettine di mozzarella, pezzetti di acciuga dissalata e origano. Preparare dei panini, adagiarli in una teglia oliata e infornare a 220 gradi centigradi per una decina di minuti.

Cosa cambiare Grigliare le fette di melanzane anziché friggerle. Per il resto, proseguire nella ricetta come sopra e adagiare i "panini" di melanzana su carta da forno in modo da evitare di oliare la teglia.



SARDEGNA **Burrida**

Infarinare 800 g di tranci di pesce a piacere e friggerli nell'olio. Scolarli e metterli su carta assorbente.

In un tegame soffriggere in sei cucchiari di olio d'oliva uno spicchio d'aglio, quindi toglierlo e aggiungere ½ bicchiere di aceto e ½ di acqua. Lasciare bollire per qualche minuto e unire un trito di 50 g di pinoli e 50 di gherigli di noci, due cucchiari di pangrattato, sale, pepe e una grattugiata di noce moscata. Cuocere per qualche minuto e versare il tutto in un piatto a bordi alti con il pesce. Far raffreddare, coprire e lasciare riposare per un giorno.

Cosa cambiare Cuocere i tranci di pesce a vapore, in modo che rimangano ben compatti. Adagiarli nel piatto da portata. Eliminare l'olio e mettere in un tegamino l'aceto e l'acqua con l'aglio schiacciato e dopo qualche minuto gli altri ingredienti. Eliminare l'aglio prima di rovesciare il tutto sui tranci di pesce. ■



Insonnia

Non facciamo errori



di Paola Mariano



Spesso, il peggior nemico del nostro sonno siamo noi stessi che, agognanti una dormita ininterrotta da sera a mattina, facciamo in realtà di tutto per "auto-sabotare" la realizzazione di questo desiderio. Commettiamo molti errori, adottando comportamenti che crediamo concilino il sonno, ma che, invece, lo rendono ancora più difficile.

Troppo spesso, chi ne soffre adotta comportamenti sbagliati

È quanto spiega lo psicologo **William Knaus**, esperto in psicoterapia cognitivo-comportamentale che, sulla rivista *Psychology Today*, fornisce alcune regole per dormire bene.

«Prima cosa – dice Knaus – evitare assolutamente di andare a letto prima di sentirsi veramente stanchi: è un comportamento controproducente e non servirebbe comunque a recuperare il sonno perso le notti precedenti. Poi, non bisogna mai associare il letto alla veglia, per cui, se vi state rigirando tra le coperte senza riuscire ad addormentarvi, dovete alzarvi per pochi minuti e andare in un'altra stanza; una volta tornati a letto, dovrete sentirvi più pronti a dormire.

Molte ricerche dimostrano poi che una moderata attività fisica nel tardo pomeriggio aiuta il sonno».

Importantissimo è evitare il caffè o altre bevande che contengono caffeina (tè, Coca-Cola, cioccolata) sette ore prima dell'ora in cui si va a dormire. L'emivita della caffeina è in media di cinque ore (emivita significa il tempo che l'organismo impiega ad eliminare la metà della caffeina contenuta nel caffè bevuto); occorrono 10 ore per eliminarne i tre quarti. È chiaro, quindi, che più tardi si beve l'ultimo caffè della giornata, più caffeina si ha in circolo quando si va a letto. Per di più, alcune persone hanno un organismo più lento del normale a metabolizzare la caffeina, un motivo in più per evitarla nel pomeriggio.

Se si fuma, l'ultima sigaretta va accesa rigorosamente diverse ore prima di andare a dormire. Molti fumatori soffrono di crisi d'astinenza mentre dormono e questo fa sì che il loro cervello si ridesti almeno 15-20 volte a notte, disturbando la qualità del sonno, anche se il fumatore non ne ha la consapevolezza.

Altro consiglio è di non assumere bevande alcoliche a partire da almeno tre ore prima del sonno. L'alcol, erroneamente usato da molti ▶

Quando il sonno diventa un dovere

È la trappola più paradossale sotto le lenzuola: trasformare il sonno in un dovere. Capita spesso, soprattutto quando il giorno dopo è prevista una giornata di lavoro pesante e complessa, di alimentare un'"ansia da sonno" che si esplica in frasi come "stanotte devo dormire e riposarmi il più possibile". Ma preoccuparsi del sonno, pensarci troppo, è il modo migliore per non dormire. Questo tipo di insonnia che ci si autoprocure è chiamata insonnia psicofisiologica: non è legata ad una predisposizione biologica o a un problema organico, ma semplicemente all'ansia di non dormire. In pratica, tutta l'attenzione

dell'individuo è centrata sulla sua incapacità di addormentarsi e sul sonno; il modo migliore per autosabotarlo.

L'insonnia psicofisiologica è un circolo vizioso che si autoalimenta: chi ne soffre, in genere le donne over 30, si convince che riuscire a dormire determinerebbe la fine di tutti i propri problemi e a ciò segue uno "sforzo" enorme per cercare di dormire, che alimenta ancora di più l'ansia da sonno rendendo difficile l'addormentamento. Per curare questo tipo di insonnia sono indicati trattamenti non farmacologici come le tecniche di rilassamento, le terapie comportamentali, le psicoterapie. ■

Acquisto di farmaci, boom in Sicilia



- ▶ insonni per aiutare l'addormentamento, fa sì sentire più rilassati e magari fa "crollare" prima, ma quando poi l'organismo lo metabolizza, il sonno è compromesso; il cervello che incontra l'alcol durante il sonno si "desta" almeno 15-20 volte.

È bene, inoltre, dormire in una stanza ben ventilata con una temperatura di 18-20 gradi in quanto di notte la temperatura corporea cala fisiologicamente.

Attenti poi agli atti di "autosabotaggio" del sonno commessi dalla nostra psiche come i pensieri intrusivi e quelli negativi: quando andate a letto carichi delle frustrazioni del giorno appena trascorso, non sperate che, solo ripetendovi il "mantra" "non pensarci", riuscirete a mandar via i pensieri. «È il cosiddetto "dilemma dell'elefante rosa" – spiega Knaus –: se dicono di non pensare a un elefante rosa, istantaneamente non si può fare a meno di farlo. E più si cercherà di pensare ad altro, più ci si ritroverà davanti, senza accorgersene, quel dispettoso elefantino rosa. Analogamente, i pensieri che cercate di scacciare rigirandovi nel letto, diventano intrusivi nella vostra testa e non vi fanno dormire. Per non cadere in questa trappola, bisogna fare un esercizio di resa e allentare la pressione che esercitate su voi stessi nel vano tentativo di pensare ad altro; così facendo, si riesce a lasciar andare le tensioni e a svuotare la mente». Più in generale, a tormentare praticamente tutti gli insonni sono i pensieri negativi che, quando non si riesce a dormire, riempiono la testa. Cosa fare per scacciarli? «La tecnica da adottare è quella di compensarli con altri pensieri – spiega Knaus –: per ogni pensiero negativo dovete pensare a una cosa positiva che vi è accaduta. Aiuta anche fare ▶

Calata la spesa per i farmaci in tutta Italia, ma restano forti differenze nei consumi, con la Sicilia che batte tutte le altre regioni nell'acquisto di medicinali. Lo rileva il rapporto dell'Osservatorio sui Medicinali (Osmed), relativo ai primi 9 mesi del 2012.

Per quanto riguarda i consumi, i livelli più elevati si registrano nella nostra Isola con 1.083,7 dosi giornaliere ogni 1.000 abitanti, mentre i più bassi sono nella Provincia Autonoma di Bolzano (720 dosi). Questo si riflette anche sulla spesa, dove a fronte di una spesa convenzionata nazionale di 142,6 euro pro capite, la Sicilia evidenzia un valore massimo di 180,5 euro pro capite, mentre all'estremo opposto c'è nuovamente Bolzano con il valore minimo di 97,3 euro pro capite. In tutte le regioni, si registra una diminuzione della spesa farmaceutica convenzionata. ■

Più crisi, più cibi ipercalorici

In tempi difficili si mangia di più. Lo conferma uno studio di **Juliano Laran** della University of Miami

School of Business Administration, pubblicato sulla rivista *Psychological Science*.

In una serie di esperimenti, Laran ha visto che quando

percepriamo una situazione di avversità tendiamo a preferire

alimenti più calorici e a mangiarne di più. In un primo esperimento,

gli esperti hanno confrontato la quantità di cibo consumata da volontari, alcuni dei quali venivano influenzati da frasi che trasmettevano senso di incertezza e avversità. Agli altri venivano dette parole emotivamente neutre. I primi hanno consumato in media il 40 per cento di cibo in più. ■

gli esperti hanno confrontato la quantità di cibo consumata da volontari, alcuni dei quali venivano influenzati da frasi che trasmettevano senso di incertezza e avversità. Agli altri venivano dette parole emotivamente neutre. I primi hanno consumato in media il 40 per cento di cibo in più. ■





Insonnia Non facciamo errori

- ▶ qualche esercizio di rilassamento, o contare a ritroso da 1.000 fino a tre».

Se vi svegliate nel cuore della notte, un'altra azione da evitare è guardare l'ora. D'impulso è la prima cosa che si fa, vedere l'orologio e calcolare quante ore di sonno ancora rimangono a disposizione. Ma farlo è sbagliato, non tanto perché attiva una serie di pensieri ansiosi sul sonno, ma soprattutto perché il corpo, che è regolato da un ciclo di 24 ore, finirà per programmare un risveglio automatico notturno sempre alla stessa ora.

Preoccuparsi del sonno perso e tentare azioni di recupero, infine, non aiuta mai a dormire.

È facile rimanere intrappolati dai nostri stessi comportamenti, ovviamente sbagliati. Tutte le tattiche cui le persone ricorrono per stare meglio dopo una notte andata male – ad esempio, fare un pisolino pomeridiano, dormire fino a tardi, andare a letto presto – finiscono per minare la naturale inclinazione del corpo a rimettersi a posto dopo una notte insonne. Quindi, la miglior offensiva al “mostro insonnia” è non fare proprio nulla. Il primo e il migliore approccio al non dormire è lasciare che l’“omeostato” del sonno si aggiusti da sé, senza fare alcun tentativo di compensare il sonno perso. ■

ZAPPING

Antibiotici **salva-vita** per bimbi malnutriti

Se ai bambini denutriti viene dato, oltre al cibo, anche un antibiotico, la loro mortalità si riduce quasi della metà. Lo sostiene una ricerca pubblicata dal *New England Journal of Medicine*.

Lo studio della Washington University di St. Louis è stato condotto in Malawi, dove circa 2.800 piccoli malnutriti sono stati divisi in tre gruppi, due con due diversi antibiotici e uno con un placebo in aggiunta alle razioni di cibo “terapeutico” a base di burro di arachidi. Il tasso di mortalità nel gruppo con il placebo è stato del 7,4 per cento, mentre l'antibiotico *cefдинир* lo ha abbattuto al 4,1. ■



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 col 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

Grazie a tutti voi,
per un nuovo anno all'insegna
della salute. Dalla A alla Z.



AZ
SALUTE
Sana informazione

Addio meningococco B

La meningite causata dal meningococco B è, insieme a quella di tipo C, la più diffusa in Europa e in Italia. Si tratta di una malattia piuttosto subdola: i sintomi iniziali sono generici, simili a quelli di un'influenza, cosa che spesso può ritardare la diagnosi, con esiti anche fatali. La malattia da meningococco di tipo B è un'infezione batterica che si manifesta all'improvviso, in persone sane (soprattutto bambini molto piccoli) ed evolve con rapidità: nel giro di appena 24 ore, è in grado di portare alla morte o provocare gravi disabilità permanenti. Circa una persona su dieci muore, nonostante un trattamento adeguato. Fino a uno su cinque di coloro che sopravvivono soffrirà di handicap, quali danni cerebrali, perdita dell'udito o dell'uso degli arti.

Provoca una grave forma di meningite, che può uccidere in 24 ore

Finora, poco o nulla si poteva fare contro la temibile patologia, ma arriva un'ottima notizia. La Commissione Europea ha autorizzato l'immissione in commercio del vaccino contro il meningococco B, indicato a partire dai due mesi di età.

«Si tratta di una svolta determinante nella lotta alla malattia meningococcica – afferma il professore **Gianni Bona**, direttore della Clinica Pediatrica di Novara e ordinario di Pediatria, Università del Piemonte Orientale "A. Avogadro" –. Grazie a questo nuovo vaccino, abbiamo finalmente tutti gli strumenti per sconfiggere la malattia meningococcica, evitando tanta sofferenza ai bambini piccoli, la fascia di età maggiormente colpita, e alle loro famiglie».

Fino a questo momento, i vaccini disponibili erano quelli contro i sierotipi meningococcici A, C, W-135 e Y.

«Ogni anno migliaia di genitori vedono i loro figli morire o soffrire di disabilità gravi a seguito di questa devastante malattia. Grazie agli sforzi e al lavoro di molte persone negli ultimi vent'anni, è ormai vicina la fine di questa sofferenza – commenta **Rino Rappuoli**, responsabile mondiale della Ricerca di Novartis Vaccines and Diagnostics –. Nei laboratori del nostro Centro Ricerche siamo riusciti a mettere a punto tutti gli strumenti per poter aspirare a un mondo finalmente libero dalla meningite e l'insediamento industriale Novartis di Siena/Rosia avrà un ruolo determinante nella lotta alla malattia, in quanto qui sarà prodotto il nuovo vaccino. La nostra priorità ora è quella di lavorare al fianco delle autorità regolatorie e sanitarie nei diversi Paesi europei al fine di assicurare un ampio e puntuale accesso alla vaccinazione».



Rino Rappuoli

Dopo l'approvazione europea, ogni singolo Paese valuterà il regime di classificazione e rimborso e determinerà l'eventuale inclusione del vaccino nei programmi di vaccinazione nazionale. ■

ZAPPING

Allattare con la febbre difende il neonato

Allattare al seno mentre si ha l'influenza non solo non è controindicato, ma serve anche a proteggere il bambino dal virus stagionale. A dirlo è il dottor **Sergio Conti Nibali**, responsabile del gruppo di lavoro sulla nutrizione dell'Associazione culturale pediatri (Acp). «L'allattamento è la migliore protezione per il bambino – spiega Conti Nibali –. Con il latte, la mamma gli trasmette anche anticorpi specifici per il virus influenzale che lo rendono meno soggetto a contrarre l'influenza. Allattare al seno può essere faticoso per la mamma se è ammalata. Se necessario, si possono prendere antinfiammatori o antidolorifici, come il paracetamolo o l'ibuprofene: la loro assunzione non provoca problemi al bambino». Neppure le terapie antibiotiche, in caso di complicanze, fanno male al piccolo. Pennicilline, macrolidi e cefalosporine, sono compatibili con l'allattamento. ■



C

Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

James Joyce Tanti guai per la vista



Non si può dire che la salute del grande scrittore irlandese **James Joyce** sia delle più invidiabili: diabete mellito, piorea alveolare, gastrite, colite ulcerosa, reumatismo articolare acuto. Il tutto aggravato dalle

abbondanti libagioni (tanto da renderlo preda del *delirium tremens*, tra le forme più gravi di alcolismo), oltre che da un numero inconfessabile di sigarette.

Sono però gli occhi a creargli i maggiori problemi, a partire dalla comparsa di una congiuntivite "indifferente" dinanzi ai vari interventi praticati dai migliori oculisti europei; per non parlare del glaucoma, insorto sin dalla giovinezza, che lo costringe negli anni a sottoporsi a ben dodici atti chirurgici, e a definirsi "an international eyesore", una piaga internazionale degli occhi.

I medici decidono di asportargli tutti i denti, considerandoli focolai dell'infezione causa della congiuntivite. Le estrazioni risultano molto dolorose e lo prostrano. Una ventina di giorni dopo, il dottor Bosch pratica un intervento sull'iride dell'occhio destro: a giugno, il paziente è nuovamente in grado di riprendere le attività e l'oculista gli assicura che "guarirà completamente entro pochi mesi". Ma non sarà così: l'anno successivo, Bosch è costretto ad eseguire un'iridectomia nell'altro occhio e su questo stesso dovrà ancora asportare una cataratta.

Le cure mediche? Quelle del tempo: applicazione di sanguisughe all'occhio e iniezioni di morfina contro il dolore ("L'altra notte ho creduto di sragionare. Mi hanno dato un po' di morfina..."); poi negli anni, la terapia sarà arricchita (?) da iodio, pilocarpina, scopolamina, aspirina.

Ma lo scrittore non soffre solo per i propri occhi: il suo animo è terribilmente turbato soprattutto dalle condizioni mentali della figlia Lucia, affetta da una grave forma di schizofrenia. Il padre ne soffre

al punto di dover essere ricoverato alla Clinica Psichiatrica di Zurigo, ove il giorno è ossessionato da allucinazioni acustiche a dir poco tormentose, e la notte da un'insonnia incontrollabile, popolata da penosi incubi terrifici.

Riesce perciò a fatica ad elaborare la veste definitiva di una delle sue opere più famose – *Finnegans Wake* –, quasi a volersi punire scrivendo e lavorando sino allo stremo per dedicare alla figlia ogni energia e pensiero. L'esperienza e la sofferenza l'hanno reso ormai capace di esercitare il pieno dominio sul linguaggio, tale "da poter giustificare ogni parola". Ha quasi creato una nuova lingua, punto di incontro di almeno altre quattordici, attenendosi a periodi diversi della storia e ponendosi in aree geografiche e culturali enormemente distanti tra di loro: un linguaggio ricco di parole, assonanze, fonemi onomatopeici trasferiti graficamente in inglese, il cui significato riesce spesso comprensibile soltanto a lui, del tutto inutile andare a cercarlo nei vocabolari.

Nel 1930, il celebre oculista svizzero Alfred Vogt lo opera di cataratta all'occhio sinistro; ma l'operazione riesce solo in parte, date le pessime condizioni dell'occhio. Lo stesso Vogt (che non vorrà mai essere pagato dal suo paziente) dovrà successivamente praticare sugli occhi di Joyce altri interventi e altre cure, con risultati molto deludenti.

Intanto, negli anni, anche l'ulcera gastrica non cessa di erodere lo stomaco di James. E l'11 gennaio 1941 provoca una perforazione dello stomaco, imponendo l'intervento di urgenza alla clinica Schwesternhaus vom Roten Kreuz di Zurigo. Egli cerca di evitarlo per il terrore di non risvegliarsi dall'anestesia. Quasi una premonizione: poche ore dopo il risveglio dall'intervento, lo scrittore entra in coma irreversibile. A nulla valgono le due trasfusioni praticate con il sangue di due giovani gendarmi di Neuchâtel, generosamente offertisi in ossequio alla fama del pur controverso grande scrittore di Dublino. ■

Anestesia generale Il farmaco che dà sicurezza

di Rita Caiani



In ogni intervento chirurgico, la paura più pressante che assale molti pazienti non è l'operazione in se stessa, ma l'affrontare l'anestesia. Si temono complicazioni e la domanda frequente è: «Mi sveglierò?».

Oggi, grazie ad un farmaco innovativo, in appena 2-3 minuti si torna alla realtà, con un recupero completo della funzione muscolare e respiratoria, indipendentemente dalla durata della narcosi e dalla quantità di

miorilassante somministrato.

**Ci si sveglia
in 2-3 minuti.
Purtroppo non
tutti gli ospedali
lo usano**

Sugammadex ha rivoluzionato l'anestesia generale e, ad oggi, rappresenta la strategia più sicura. Poterlo somministrare in sala operatoria è rassicurante per tutta l'équipe medica e, ancor più, per il

paziente. Eppure, questo farmaco, nel nostro Paese, rimane fuori da molte sale operatorie in nome di un ipotetico risparmio.

Ed entra in campo la Società Italiana di Anestesia Analgesia Rianimazione e Terapia Intensiva (Siaarti). Dice il suo presidente designato, professore **Antonio Carcione**: «In molte regioni o singole strutture ospedaliere, non si utilizza *sugammadex* per risparmiare, ma i pazienti hanno il diritto di vedere garantita la scelta anestesiológica più sicura. L'operatore ha il diritto di poter utilizzare i migliori strumenti a sua disposizione. E nessuno avanza obiezioni di carattere economico: l'utilizzo del nuovo anestetico riduce i tempi di recupero neuromuscolare, ottimizza il profilo di sicurezza, mentre agevola il *turnover* di interventi in sala operatoria».

«Il direttore dell'unità di anestesia – continua Carcione – può richiedere l'impiego del nuovo farmaco e, in caso di risposta negativa, la struttura ospedaliera si assumerà ogni responsabilità di carattere medico-legale in caso di insorgenza di problemi nel paziente». Per il professore **Giorgio Della Rocca**, direttore della clinica di anestesia e rianimazione dell'università di Udine, *sugammadex* è l'unico antagonista dei miorilassanti steroidei in grado di consentire la rapida e completa ripresa della funzione muscolare e respiratoria. «L'alternativa – dice Della Rocca – è un'attesa di ore prima che il paziente recuperi la completa funzionalità muscolare e respiratoria, ma può accadere che, anche a distanza di tempo dalla fine dell'intervento, se l'anestesia non è stata completamente eliminata, possa insorgere un danno respiratorio legato alla curarizzazione residua». ■

Grandi numeri per l'anestesiologia

L'anestesiologia è una branca della medicina dai grandi numeri: basti pensare che solo in Sicilia, in un anno, vengono effettuati 180 mila interventi chirurgici, non in "day hospital", ma con almeno un giorno di ricovero. Di questi, una gran parte viene effettuata in anestesia generale. Va detto che *sugammadex* è entrato anche nelle sale operatorie della Sicilia. ■



D

Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

Professore Ordinario
Direttore Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo

UN PERSONAL TRAINER PER INVECCHIARE BENE



Negli ultimi anni, siamo bombardati da un insieme d'informazioni dai *media* (televisione, giornali, etc.) su come vivere bene e a lungo. Tuttavia, queste notizie sono spesso contraddittorie e frammentarie. Si afferma che l'attività fisica faccia bene, ma non è chiaro quanto e in che misura. Si dice che mangiare in modo corretto è importante, ma siamo subissati da pubblicità ingannevoli su cibi che farebbero bene o programmi di cucina in cui fritti, lardo e grassi abbondano; per non dire di alcuni cosiddetti esperti nutrizionisti pagati dalla televisione che pubblicizzano quel determinato alimento locale, "genuino" e "sano". Ho sentito affermare di tutto e il contrario di tutto. Altri, per non scontentare nessuno, affermano che nella quantità giusta (ma quale?) si può mangiare di tutto. È evidente che non si può che essere confusi o, ancora peggio, credere di sapere cosa fare e seguire proprie regole per vivere bene e a lungo, con i risultati che vediamo: aumento rapido dell'obesità, del diabete e, in generale, delle malattie croniche invalidanti. Di solito, i medici sono molto più bravi a curare che a prevenire e a consigliare regole di vita che non seguono neanche loro. Nel prossimo futuro, il geriatra non dovrà essere solamente il medico degli anziani, ma rappresentare il punto di riferimento per tutti quei cinquantenni che intendono invecchiare con successo, adottando uno stile di vita basato sull'attenzione al proprio corpo, sulla prevenzione, sulla corretta alimentazione e sull'attività fisica, svolta in maniera regolare. In altre parole, come proposto alcuni anni fa dalla Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, dovrà diventare una sorta di *personal trainer*, in grado di dare consigli e coordinare la gestione della salute del paziente prima e durante la sua entrata nella terza età. ■



IERI & DOMANI

B

Bambini

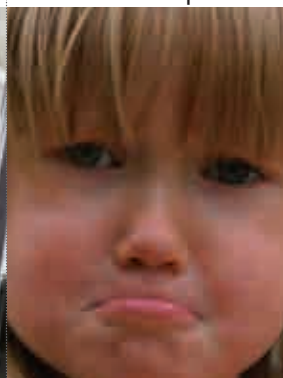
di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

I PUNTI DI PRIMO INTERVENTO



In Italia, l'assistenza pediatrica extra-ospedaliera è erogata, dal 1980, dalla pediatria di famiglia (o di libera scelta) che garantisce a tutti i bambini, a prescindere dalla condizione economica della famiglia, un'assistenza specialistica qualificata. Purtroppo, uno dei momenti critici è quello dell'assistenza pediatrica durante i fine settimana o i giorni prefestivi e festivi. Con l'ultimo Accordo Integrativo Regionale, siglato da quasi due anni, si è proposta una sperimentazione per tre mesi di assistenza pediatrica territoriale a copertura dei prefestivi e festivi, identificando questo servizio con la sigla P.P.I., cioè Punti di Primo Intervento, significando con tale termine la prima prestazione non di Pronto Soccorso, ma per patologia non grave, per intenderci quella considerata, nelle sale d'attesa dei Pronto Soccorso, come codice bianco o verde. Parlando della realtà palermitana, in un periodo di emergenza per patologie stagionali quale è quello in corso, si è stabilito di iniziare con due postazioni di P.P.I. in prossimità dei servizi di Pronto Soccorso degli ospedali "G. Di Cristina" e "V. Cervello", anche al fine di sgravare questi servizi da prestazioni improprie, fatte a nocumento delle reali urgenze. Sono aperti nei giorni prefestivi dalle 10 alle 22 e i festivi dalle 8 alle 23. Oltre che a rispondere a tali esigenze, la creazione dei P.P.I. dà una risposta più celere alle richieste di assistenza per patologie intercorrenti che, durante la settimana, trovano risposta rapida ed efficace negli studi dei pediatri di famiglia. Anche nelle altre province sono già operativi i P.P.I., con positiva accoglienza da parte dei genitori. L'auspicio di tutti, sia popolazione che medici, è che tale servizio non resti soltanto una sperimentazione, ma diventi una realtà duratura nel tempo. ■



La giovinezza è nelle mani

di **Monica Melotti**



Da qualche tempo si usa fare “hand watching”, ovvero guardare le mani delle star come **Madonna** ed **Angiolina Jolie** e scoprire se si sono fatte qualche ritocchino. Dita nodose, vene e tendini in evidenza tradiscono l'età di qualunque donna, comprese le signore di Hollywood. Un'altra tendenza è quella di notare che tipo di smalto sfoggiano sui *red carpets*. Sotto la lente anche **Michelle Obama**. Quando è intervenuta alla Convention dei Democratici, sfoggiava uno smalto color lavanda, la foto della sua mano sul cuore ha fatto il giro del mondo e le vendite di quel colore hanno avuto un'impennata. Lei stessa poi ha rivelato su Twitter di essere una fan della *nail art* e di apprezzare gli smalti semipermanenti, come quello indossato, “Vogue”, da pochissimo anche in Italia.

Non solo estetica, ma anche per l'onicofagia

Le unghie ben curate non sono solo una questione di estetica, ma anche un aiuto per combattere l'onicofagia, la cattiva abitudine di mangiarsi le unghie. Il vizio è molto diffuso, colpisce a tutte le età: il 28 per cento dei bambini tra i 7 e i 10 anni, il 44 degli adolescenti, il 29 dei giovani adulti e il 5 per cento degli anziani. Per arginare questa abitudine ci sono diversi metodi: farmaci per tenere sotto controllo gli stati d'ansia, se è sintomo di un disagio emotivo, oppure più semplicemente la ricostruzione delle unghie. ▶

Pelle elastica e unghie perfette. Anche per chi se le mangia



La storia delle unghie

Sin dall'Antico Egitto, le donne usavano l'henné anche sulle unghie secondo il loro status sociale. Nel 600 dopo Cristo, in Cina, le signore spruzzavano sulle loro unghie una polvere d'oro e d'argento. La *manicure* comincia ad apparire sul grande schermo nel 1920. Il colosso MGM aveva delle manicuriste a disposizione delle star. La prima *nail art* nasce nella Swinging London, nel 1965, dove i *nail artists* decoravano le unghie con fiori. Mary Quant, oltre a inventare la minigonna, aveva creato uno smalto particolare “Nail Bullion”, colore argento metallico. ■





▼ Un'unghia artificiale risulta difficile da morsicare, ma la ricostruzione deve essere fatta da personale esperto che usi prodotti di prima qualità. Per intenderci meglio: evitare i negozi gestiti dai cinesi più a buon mercato, ma dove la qualità è un optional. Ci sono due tecniche: la prima consiste nell'utilizzo della "tip", dove l'unghia viene allungata con l'impiego di materiale plastico; la seconda tecnica, invece, consiste nell'utilizzo della polvere acrilica o gel ed è indicata quando l'unghia è particolarmente corta e impedisce l'applicazione della "tip". La ricostruzione può durare anche un mese e permette di svolgere qualsiasi attività, ma molto dipende dalla lunghezza delle unghie. L'unico accorgimento richiesto è quello di usare dei guanti protettivi se si usano detersivi potenti.

Stop all'invecchiamento

L'invecchiamento delle mani non è solo dovuto alla riduzione dei tessuti, ma anche ad un progressivo assottigliamento dell'epidermide, alla presenza di macchie e alla rugosità superficiale. «Oltre alla normale prevenzione che consiste nel proteggere le mani dal freddo e dagli sbalzi termici con guanti e creme, ci si può sottoporre ad iniezioni di filler a base di acido ialuronico che danno più



Dvora Ancona

turgore alla pelle», spiega **Dvora Ancona**, medico estetico a Milano.

«Queste sostanze biocompatibili e riassorbibili iniettate localmente – dice l'esperta – restituiscono turgore e tonicità. Per questa zona, si utilizza un acido ialuronico specifico per pelli sensibili e delicate come quella del dorso delle mani. Un trattamento più forte è l'idrossiapatite di calcio, una sostanza che, iniettata nel derma, si infila nei tessuti cutanei rendendo la pelle più liscia e turgida. La differenza tra le due sostanze? L'acido ialuronico viene considerato un filler più leggero rispetto all'idrossiapatite di calcio. Infatti, per le rughe intorno agli occhi si preferisce sempre il primo, ma il secondo ha una durata decisamente superiore, quasi un anno». ▼

A Catania un progetto per persone con sindrome di Down

Offrire alle famiglie e agli operatori sanitari, scolastici e sociali un adeguato supporto a diversi livelli – informativo, pedagogico, psicologico – con l'obiettivo di creare nel territorio una rete di conoscenze e di rapporti a supporto degli interventi forniti dalle istituzioni per le persone con sindrome di Down. È questo l'obiettivo del "Progetto Sic" (Servizio di informazione e consulenza), presentato dal Commissario straordinario dell'Asp di Catania, **Gaetano Sirna**, e dal presidente dell'Aipd (Associazione italiana persone Down), **Aida Fazio Russo**.

«Un'iniziativa finanziata dalla Regione Siciliana, unica per tutto il Centro Sud – ha spiegato Sirna – che ha visto nel capoluogo etneo la nascita di un centro servizi multidisciplinare che si avvale della collaborazione di un team di specialisti (assistenti sociali, genetisti, pediatri, pedagogisti, neuropsichiatri) per venire incontro alle richieste di sostegno degli utenti e delle loro famiglie». Il servizio avrà sede nei locali dell'Aipd di Catania, in piazza Eroi d'Ungheria 33, e le famiglie interessate potranno telefonare al numero 095-414191 il lunedì dalle 9 alle 13 e il giovedì dalle 15 alle 19 per ogni tipo di informazione. ■



"Macho" meno interessante con la crisi economica

Più che bello o "spaccone", meglio mostrarsi onesto e creativo. Questo l'identikit dell'uomo che attrae di più in un momento di recessione economica. «È dimostrato che, in periodi difficili, le strategie seduttive femminili si orientano verso vantaggi non riproduttivi e il fascino maschile aumenta in modo proporzionale agli sforzi che manifesta nel superare eventuali difetti», spiega **Emmanuele A. Jannini**, docente di Sessuologia clinica all'università dell'Aquila. ■



La giovinezza è nelle mani

► **La macchia non c'è più**

Le macchie sono segno di decadenza fisica, di processi di invecchiamento. La propria età biologica può essere letta sul numero di macchie scure sulla pelle del corpo e, soprattutto, sulle mani. Più è alto il loro numero, più l'organismo decade ed invecchia.

«Le macchie – continua la dottoressa Ancona – sono i rifiuti, gli scarti delle nostre cellule. Significa che il nostro organismo non riesce più a fronteggiare lo stress ossidativo cellulare, che produce un eccesso di molecole tossiche e aggressive come sono i radicali liberi. Questi possono derivare da un'alimentazione sregolata, eccesso di fumo, alcol, di acidi grassi omega-6 e una carenza di nutrienti ad azione anti-ossidante. Le macchie scure possono essere rimosse mediante il laser e la luce pulsata. Il laser più indicato? Il Q-Switched che emette un fascio di luce selettivo sulla macchia, senza ledere i tessuti circostanti. Se la macchia è poco profonda, si può usare la luce pulsata, il particolare fascio luminoso inoltre stimola la produzione di collagene rendendo la cute più tonica». ■



ZAPPING



Ecco il nuovo "Gemelli": dal Policlinico ai Poli-clinics

Il Policlinico "A. Gemelli" di Roma sta cambiando volto e si trasformerà in Poli-Clinics, con l'obiettivo di riorganizzare l'offerta per macroaree assistenziali, che sono i Poli Oncologico, Emergenza, Donna, Cardiovascolare, Neuroscienze. Queste macroaree, che fanno capo ciascuna a più Dipartimenti, tracciano la direzione dei percorsi clinico-assistenziali lungo i quali il paziente viene guidato dalla diagnosi alla riabilitazione,

seguido passo dopo passo il suo percorso di cura, allineando i comportamenti assistenziali ai migliori standard di qualità. Ciò significa che l'attività di ricovero si articolerà in tre grandi fasi: quella del pre-ricovero, con individuazione dei bisogni del paziente e quindi del percorso clinico in cui sarà inserito, quella del trattamento e quella della dimissione, con garanzia di continuità assistenziale post-ricovero. ■

Occhi e diabete

Novità importante

**Ranibizumab
migliora la visione
nei pazienti con
edema maculare
diabetico**

Diventare cieco: questa, secondo un'indagine condotta su 2.407 pazienti, la principale paura delle persone affette da diabete. Il 41 per cento dei pazienti teme la cecità e il 34 le complicanze oculari.

Se non adeguatamente controllato, a lungo termine, il diabete può provocare danni specifici alla retina, mettendo a rischio la funzionalità visiva e determinando una patologia invalidante come l'edema maculare diabetico, una complicanza della retinopatia diabetica, malattia cronica e progressiva a carico dei piccoli vasi retinici che, nei Paesi industrializzati, rappresenta la principale causa di cecità in età lavorativa. Oggi, i pazienti affetti da diminuzione visiva causata da edema maculare diabetico possono avvalersi della terapia con *ranibizumab* che, recentemente, ha ottenuto la rimborsabilità a carico del Servizio Sanitario Nazionale anche per questa patologia. *Ranibizumab* è approvato per tre indicazioni terapeutiche: degenerazione maculare neovascolare legata all'età, diminuzione visiva causata da edema maculare diabetico e da occlusione venosa retinica.

«Per 40 anni, la terapia di riferimento per il trattamento dell'edema maculare diabetico è stata il laser che, nella maggior parte dei casi, non consente di ripristinare l'integrità anatomico-funzionale della retina, né di migliorare la visione, ma semplicemente di bloccare la progressione della malattia. L'avvento di *ranibizumab* rappresenta la prima terapia in grado di migliorare la visione», dichiara il professore **Salvatore Cillino**, direttore dell'Unità operativa complessa di Oculistica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria



Policlinico "Paolo Giaccone" di Palermo. Nell'edema maculare diabetico, *ranibizumab* ha dimostrato un'efficacia significativamente superiore rispetto alla terapia standard, con un'azione rapida e mantenuta nel trattamento a lungo termine. Alcune conferme sono giunte dallo studio clinico RESTORE.

«L'edema maculare diabetico è una patologia di forte impatto individuale e sociale – dice il dottore **Edoardo Mannucci**, direttore dell'Agenda di Diabetologia, Azienda Ospedaliera Universitaria "Careggi" di Firenze –. Per individuare precocemente i casi di retinopatia diabetica ed evitare danni irreversibili alla vista, è sufficiente effettuare l'esame del fondo oculare con una cadenza annuale. A tutt'oggi, questo esame di *screening* non viene effettuato regolarmente da tutte le persone con il diabete, malgrado le linee guida internazionali lo raccomandino». ■

Ricerca, più attenzione alle differenze di genere

È la richiesta dell'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, che ha inviato una nota alle aziende nella quale si sottolinea come "le analisi che vengono fornite da parte delle industrie farmaceutiche alle Autorità Regolatorie, comunque in accordo con le principali linee guida internazionali, spesso non presentano dati di efficacia e sicurezza distinti per genere".

Recentemente, la letteratura scientifica internazionale si è molto concentrata sulle differenti risposte terapeutiche in relazione al sesso dei pazienti. Per questo, l'Aifa chiede alle aziende farmaceutiche che, nell'ambito delle ricerche, effettuino "anche l'elaborazione dei dati disaggregati per genere, in maniera tale da evidenziare le eventuali differenze". ■

ZAPPING



Piedi piatti

Nessuna paura

di **Cesare Betti**



Una persona con i piedi piatti si riconosce subito per la camminata un po' incerta, un difetto caratteristico dell'infanzia. Almeno nei primi anni di vita, quasi tutti i bambini vi convivono senza particolari problemi o conseguenze. Alcune posture non corrette mantenute per

Un disturbo frequente nei piccoli. Ecco come affrontarlo

molte ore durante il giorno, per esempio mentre il piccolo gioca o guarda la televisione, possono ostacolare il corretto sviluppo degli arti inferiori, con influenze anche sul piede. Ma, secondo quanto riferisce il professore

Giuseppe Mele, presidente della Federazione italiana medici pediatri (Fimp), i genitori non devono preoccuparsi troppo. Soltanto se trascurata, questa malformazione può diventare una brutta caratteristica in età adulta, con il rischio di andare incontro a vari problemi, in particolare dolori diffusi al piede.

Un disturbo molto frequente

Si definisce piatto un piede che ha un insufficiente o assente sollevamento della cavità della sua parte interna. È un disturbo molto comune, dovuto alla riduzione dell'arcata che, nei casi più seri, può scomparire completamente, per cui la pianta poggia tutta sul terreno.



Il piede piatto è una condizione che si osserva sia quando il piede è sotto carico, cioè quando il bambino porta un peso, sia fuori carico.

Nei primi anni è normale

Alla nascita, tutti i bambini hanno il piede piatto, perché i suoi componenti sono poco tonici. La muscolatura dell'arto inferiore non è ancora del tutto sviluppata.

Di conseguenza, i legamenti tendono a distendersi più facilmente rispetto agli adulti e il tessuto grasso è più spesso, in modo da assicurare al piccolo una sufficiente base di appoggio per i suoi primi passi.

Con il tempo, tuttavia, i muscoli e i legamenti si rafforzano sempre più e formano la volta plan- ▶

ZAPPING



Tumore al seno, Napoli in prima linea

Guarigione per il maggior numero di donne; aspettativa di vita sempre più lunga; qualità di vita come parte integrante della terapia. Sono queste le frontiere della lotta contro il tumore alla mammella che vede in prima linea tre centri clinici napoletani di eccellenza: l'Ospedale Cardarelli, l'Istituto Nazionale Tumori Pascale e l'Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II. L'impegno dei centri partenopei è stato illustrato in un incontro, nel corso del quale è stato fatto il punto sui più recenti traguardi raggiunti dalla ricerca scientifica nazionale e internazionale contro il tumore al seno. L'evento s'inserisce nel progetto itinerante **All around Patients**. Tra le più importanti sperimentazioni in atto nelle strutture napoletane contro la forma HER2 positiva del carcinoma mammario, ci sono la somministrazione sottocutanea di *trastuzumab* e i buoni risultati dell'impiego di nuove terapie, come *pertuzumab*. ■

Dall'OMS nuove raccomandazioni su sale e potassio



- ▶ tare, cioè l'incavo sotto la pianta del piede, processo che termina intorno ai quattro anni. Ecco perché prima di quest'età, i piedi piatti sono del tutto normali.

Come si scoprono

Per accertare la presenza dei piedi piatti, è sufficiente la visita pediatrica, che evidenzia non solo le alterazioni della struttura del piede, ma anche se ci sono difetti di posizione o di appoggio. Poi, in base al tipo di disturbo, lo specialista potrà sottoporre il piccolo ad alcuni esami. Una diagnosi completa prevede: l'esame diretto e particolareggiato di piede, ginocchio, anca e colonna vertebrale; la raccolta di dati sulla presenza di eventuali disturbi tra i parenti più stretti; la radiografia del piede, da fare con prudenza, poiché prevede l'uso di raggi X; la valutazione computerizzata dell'appoggio del piede da fermo e in movimento.

I plantari

Se il difetto non è particolarmente serio, è possibile correggerlo ricorrendo a calzature adatte o a plantari. Da piccoli, i plantari favoriscono la naturale curvatura della pianta del piede, mentre da adulti riducono il dolore dovuto all'anomalia.

Se però il piede ha una forma molto piatta, è meglio ricorrere a un intervento. In genere, viene fatto più spesso ai maschi, perché l'uso di tacchi anche non troppo alti da parte delle ragazze aiuta a correggere in parte il difetto.

L'età giusta per l'operazione è tra i 9 e i 12 anni. Prima di quest'età, le ossa del piede non hanno ancora raggiunto un sufficiente sviluppo e quindi c'è la possibilità che il difetto si corregga spontaneamente. Dopo, invece, è tardi ed è meglio ricorrere ad altri sistemi di correzione e di prevenzione.

Come avviene l'operazione

In anestesia generale, il chirurgo fa un'incisione larga circa un centimetro a lato del collo del piede e poi inserisce una vite lunga circa due centimetri, che costringe l'osso a modificare la propria struttura, cambiando la forma della pianta del piede. La vite è in materiale anallergico e riassorbibile, così che dopo alcuni mesi si riassorbe da sola, senza rischi di allergia o di effetti collaterali. ▶



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha emanato nuove linee guida che riducono la quantità di sale giornaliera raccomandata nell'alimentazione ed introducono, per la prima volta, un limite minimo per il potassio. Una persona con alti livelli di sodio e bassi di potassio – spiega l'OMS – corre il rischio di avere la pressione alta, con un aumentato pericolo di malattie cardiovascolari e ictus.

Per gli esperti dell'OMS, gli adulti dovrebbero consumare meno di 2.000 mg di sodio (5 grammi di sale) ed almeno 3.510 mg di potassio al giorno. Finora, veniva raccomandato il limite di 5 grammi di sale, adesso la soglia è stata abbassata. Importante inoltre aumentare la quantità di potassio.

Il sodio si trova naturalmente in molti alimenti, dal latte (circa 50 mg di sodio per 100 g) alle uova (circa 80 mg/100 g). Ma c'è anche, in quantità molto più elevate, in alimenti trasformati, come pane (circa 250 mg/100 g), salatini (circa 1.500 mg/100 g) o condimenti quali la salsa di soia (circa 7.000 mg/100 g).

Il potassio è invece presente in cibi quali fagioli e piselli (circa 1.300 mg/100g) o noci (circa 600 mg/100 g). Il processo di trasformazione riduce la quantità di potassio in molti prodotti alimentari.

«La pressione arteriosa alta costituisce un serio rischio di malattie cardiache e ictus, prima causa di morte e disabilità nel mondo – commenta **Francesco Branca**, direttore del Dipartimento OMS Nutrizione per Salute e Sviluppo –. Le linee guida formulano anche raccomandazioni per i bambini sopra i due anni, un aspetto fondamentale perché i piccoli con la pressione alta spesso diventano adulti ipertesi». ■



Piedi piatti Nessuna paura

► L'incisione viene poi chiusa con punti che si riassorbono da soli in pochi giorni. L'intervento dura circa mezz'ora e può essere fatto anche in tutti e due i piedi, se il disturbo è presente in entrambe le parti. Nei primi giorni dall'intervento, è bene che il bambino usi le stampelle.

La scelta delle prime scarpe

La scarpa più adatta deve essere protettiva, morbida e contenere bene il tallone. La suola migliore è in cuoio, in modo che il piede respiri meglio, mentre per la tomaia i materiali più indicati sono le fibre naturali o la pelle morbida, come la nappa.

La scarpa correttiva, invece, va prescritta dallo specialista dopo un'attenta valutazione del bambino. Deve avere plantare e rinforzi e va realizzata su misura.

Se il bambino è molto piccolo, vanno evita-

te le pantofole o le calze antiscivolo, perché impediscono al piede di avere un buon sostegno.

Le buone abitudini

Sulla spiaggia o su un prato, è importante lasciar camminare a piedi nudi il piccolo per qualche ora al giorno, perché serve a rinforzare la pianta del piede.

Un buon esercizio consiste anche nel far camminare il bambino sulle punte e sui talloni in modo alternato, suggerendogli di raccogliere piccoli oggetti da terra.

Infine, un consiglio valido per grandi e piccini: comprare le scarpe di pomeriggio, quando i piedi sono un po' più gonfi. È più facile verificare la comodità e la giusta lunghezza della calzatura. ■

ZAPPING

Adolescenti sportivi più bravi a scuola

I teenagers che fanno sport non solo stanno meglio in salute, ma hanno anche pagelle più brillanti. Lo dimostra una ricerca svolta al dipartimento di kinesiologia con quello di epidemiologia dell'Università del Tennessee, a Knoxville, e pubblicata sul *Journal of sports medicine and physical fitness*. «Al più alto punteggio di fitness, corrispondono migliori capacità di apprendimento e di rendimento scolastico», spiega **Dawn Coe**, che ha diretto l'indagine. ■



Morire di parto? Succede ancora

IN TUTTO IL MONDO [**AZ**SALUTE]

In Sicilia, la mortalità materna è più alta della media nazionale

di **Monica Diliberti**



Anche se è un evento raro, in Italia, come nel resto d'Europa e dei Paesi occidentali, ancora si muore per complicanze legate alla gravidanza o al parto. Certo, i numeri sono molto meno drammatici rispetto, ad esempio, al Niger o all'Afghanistan, ma di fatto il fenomeno della mortalità materna non è stato debellato. Eppure, la metà degli episodi potrebbe essere evitata. E per farlo, in Sicilia e in altre sei regioni italiane, è appena partito un progetto pilota di sorveglianza, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss).

Proprio l'Iss, ha raccolto i dati sui decessi dal 2000 al 2007 di Piemonte, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio, Campania (le informazioni relative a quest'ultima regione però poi sono state scartate) e Sicilia. A livello generale, è emerso un tasso di mortalità materna pari a 11,8 donne ogni 100 mila nati. I valori più elevati sono stati registrati in Sicilia (24,1 ogni 100 mila) e nel Lazio (12,2). Quelli più bassi invece in Toscana (6,4), Emilia-Romagna (7,6) e Piemonte (10,2).

L'indagine ha rivelato che il rischio aumenta tra le donne con più di 35 anni (17,7 decessi per 100 mila nati, rispetto al 9,8 delle più giovani) e triplica per chi partorisce con il cesareo (12,8 contro il 4,2 del parto naturale, anche se bisogna sottolineare che parte del rischio dipende dalla patologia che ha reso necessario il ricorso al cesareo).

Il nuovo progetto di sorveglianza è partito in Sicilia, Piemonte, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio, Campania e Veneto ed è attuato in strutture pubbliche e private.

Ha lo scopo di migliorare il percorso nascita, rilevare tutti i casi di morte materna e individuarne le cause cliniche ed organizzative associate. Il progetto ha anche un obiettivo di più ampio respiro, cioè di favorire una cultura della trasparenza, finalizzata al miglioramento dell'assistenza e non alla colpevolizzazione dei professionisti, al fine di ridurre le morti materne evitabili e di promuovere le buone pratiche nell'assistenza alla gravidanza.

In caso di morte materna, un momento fondamentale del progetto è l'*audit*, ossia la riunione di tutti i professionisti sanitari che hanno assistito la donna deceduta. Questo confronto ha la finalità di ricostruire il percorso assistenziale per identificare le azioni utili o dannose che sono state compiute. ■



In Italia, 15 mila falsi dentisti

La denuncia arriva dalle associazioni del settore dentistico in occasione di un incontro a Roma, promosso dall'Associazione nazionale dentisti italiani (Andi). «Sono falsi professionisti – spiega il presidente Andi, **Gianfranco Prada** – con titoli di studio falsi o senza alcun titolo». Dati confermati dai Carabinieri dei Nas, i quali evidenziano come il 60 per cento delle infrazioni rilevate durante i controlli negli studi odon-

toiatrici riguardino proprio il reato di esercizio abusivo della professione.

Che fare dunque? Il consiglio dell'Andi è di cercare di accertarsi sempre dell'identità del medico e, in caso di dubbio, chiamare il numero verde istituito dall'associazione (800-911202) per permettere ai cittadini di verificare se il dentista contattato è realmente iscritto all'albo e all'Ordine dei medici. ■

ZAPPING

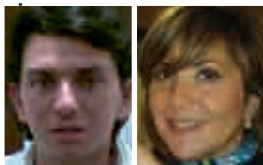


Disfagia

Se deglutire è un problema



di **Francesco Cupido**, otorinolaringoiatra
di **Piera Buttitta**, logopedista



Con il termine disfagia, si intende la difficoltà, durante la deglutizione,

di far passare ciò che si mangia dalla bocca allo stomaco. Ciò comporta il rischio che il cibo possa accidentalmente penetrare o essere aspirato nelle vie respiratorie,

causando gravi complicanze come disidratazione, malnutrizione, polmonite *ab ingestis* e, nei casi estremi, morte.

Per risolvere il disturbo, è utile un approccio multidisciplinare

La disfagia ha implicazioni anche sulla sfera psicologica della persona che ne soffre, in quanto può determinare restrizioni sociali, compromettere la qualità di vita, ridurre l'autostima, la sicurezza e la capacità lavorativa.

Negli ultimi decenni, si è assistito ad un aumento dell'incidenza di tale disturbo: si stima che circa il 3-5 per cento della popolazione generale presenti difficoltà della deglutizione. In quella adulta, la presenza della disfagia è elevata e destinata ad aumentare, parallelamente al prolungamento della vita e all'evoluzione delle tecniche ri-

animatorie. La sua gestione, inoltre, influisce notevolmente sulla spesa sanitaria e sociale, fenomeno che ha determinato un aumento dell'attenzione nei confronti della deglutizione e, conseguentemente, lo sviluppo di una nuova disciplina: la deglutologia, ambito di competenza specifico di foniatristi, otorinolaringoiatri e logopedisti, che si è avvalsa del contributo prezioso di nuove tecniche diagnostiche come la videofluoroscopia con bario modificato e la Fiberoptic Endoscopic Evaluation of Swallowing.

La disfagia può essere presente in ogni fase della vita, dall'età evolutiva (pedofagia), a quella geriatrica (presbifagia), ed è legata a molteplici fattori quali traumi cranici, malattie neurologiche acute e progressive, cause iatrogene (cioè conseguenti a terapie mediche) e infettive.

Nel bambino può comparire fin dalla nascita ed essere collegata ad immaturità e/o patologie congenite. L'approccio clinico-diagnostico-riabilitativo al paziente con disfagia, prevede il coinvolgimento di un'équipe multidisciplinare che, a seconda dei casi, può interessare figure come radio- ▶

L'importanza della logopedia

Nei casi in cui non sia possibile attuare alcuna terapia medica o chirurgica, per risolvere il deficit deglutitorio, la riabilitazione logopedica costituisce uno degli elementi fondamentali.

Con protocolli specifici, il logopedista può valutare la dinamica deglutitoria e indicare la necessità di un'ulteriore indagine strumentale. Un test semplice ed efficace raccomandato è il "water swallow test", che consiste in prove effettuate con sorsi d'acqua. In presenza di accertata disfagia oro-faringea, il

logopedista, esperto in deglutizione, avvalendosi della collaborazione delle altre figure professionali e dei familiari, potrà finalizzare il proprio intervento al potenziamento muscolare e sensoriale delle strutture deglutitorie. Per consentire, inoltre, una ripresa funzionale della deglutizione, fornirà una serie di misure per compensare il deficit, attraverso indicazioni relative alle posture da adottare durante la deglutizione e alle caratteristiche dei cibi (consistenza, temperatura, scivolosità) adatte al singolo paziente. ▶

Le vie del latte, per diffondere la cultura dell'allattamento

L'importanza dell'allattamento al seno è ormai riconosciuta a livello planetario, ma non sempre si tratta di un'esperienza facile. Per far fronte ad eventuali difficoltà, ci si può rivolgere ad alcune mamme "alla pari" che danno una preziosa mano d'aiuto alle donne all'inizio di questa straordinaria esperienza. Il sostegno alla pari si fonda su una relazione di aiuto, sulla condivisione dei vissuti, sull'ascolto, sul prendersi cura, che si realizza tra persone che si sentono "pari", che vivono o che hanno vissuto, una simile esperienza di vita.

Nasce con l'obiettivo di incentivare questa pratica **Le vie del latte**, un percorso rivolto a mamme e tutti coloro che operano, desiderano operare o vogliono diffondere la cultura dell'allattamento.

In Sicilia, si stanno formando diversi gruppi. A Palermo, il gruppo maternage delle Balate da tempo promuove lo sviluppo di conoscenze, potenzialità e competenze, offrendo consulenze telefoniche e/o a domicilio e informazioni sull'allattamento al seno da parte di mamme alla pari formate secondo il manuale OMS/Unicef e organizzando incontri a tema e/o da "mamma a mamma" in cui confrontarsi e scambiarsi esperienze. Per chi volesse avvicinarsi a Le vie del latte, il prossimo incontro è in programma il 20 e 21 aprile 2013 alla Biblioteca Le Balate, via delle Balate 4, Palermo. ■

Un'alleanza contro l'anemia

La mancanza di ferro, o sideropenia, è la più comune carenza nutrizionale ed è all'origine del 50 per cento dei casi di anemia: colpisce 1,62 miliardi di persone, il 25 per cento della popolazione mondiale, causando 841.000 decessi. Spesso correlata a patologie croniche quali scompenso cardiaco, malattie infiammatorie intestinali e insufficienza renale, ma anche a sanguinamenti uterini gravi, post-partum e chemioterapia, benché contribuisca a peggiorare ulteriormente lo stato di salute, l'anemia è ancora sottostimata. Per favorire una nuova consapevolezza del fenomeno e percorsi diagnostico-terapeutici più appropriati, è nato il progetto "Anemia Alliance Italia", promosso da Fondazione Charta e dall'Associazione Parlamentare per la Tutela e la Promozione del Diritto alla Prevenzione, con il patrocinio del Senato della Repubblica e il sostegno incondizionato di Vifor Pharma. ■

- ▶ logo, otorinolaringoiatra, gastroenterologo, foniatra, logopedista, infermiere, dietista e psicologo.

Quando, durante i pasti, si avvertono difficoltà ad inghiottire, con necessità di deglutizioni multiple, ristagno di cibo nella bocca o nella faringe, tosse, voce gorgogliante, disfonia, necessità di raschiare la gola, è necessario che il paziente si rivolga al medico curante, per definire il percorso clinico-diagnostico ed, eventualmente, riabilitativo più adatto. La gestione della disfagia si basa, in primo luogo, sull'individuazione delle cause e sulla prevenzione di possibili complicanze; è inoltre opportuno scegliere la migliore via di alimentazione per ogni paziente (per bocca, enterale, parenterale), per scongiurare l'instaurarsi di scompensi nutrizionali. La deglutizione in sicurezza può salvare la vita dell'individuo. Rivolgersi ad un esperto ai primi sintomi, riduce i rischi di complicanze anche gravi e consente di individuare le cause di quella che non è una malattia in sé, ma un sintomo di varie patologie. ■

- ▶ In generale, è consigliabile che, durante i pasti, si presti attenzione alla postura del busto (deve essere ben eretto), all'assunzione di cibi di consistenza omogenea, con temperature decise, o calde o fredde, ed evitare alimenti dalla doppia consistenza (minestrone a pezzi, pasta in brodo, polpette etc.). ■

Smog

Veleno di città



di Manuela Campanelli



Penetra nei polmoni e vi rimane per anni prima di essere eliminato

I picchi di smog sono diventati ormai un appuntamento fisso. Ai loro effetti deleteri per la salute siamo tutti esposti, in qualsiasi luogo ci troviamo in Italia. Secondo il dossier "Mal'Aria", realizzato recentemente da Legambiente, su 95 città monitorate, in 52 l'inquinamento atmosferico nel 2012 è andato oltre i limiti consentiti dalla legge che prevedono il superamento di 50 microgrammi per metro cubo di polveri sottili solo per 35 giorni all'anno. Abitare in campagna non è quasi più sinonimo di aria pulita, soprattutto se si tratta delle province della Pianura Padana. Qui, le famigerate PM10 (le cosiddette "polveri sottili") sono andate fuori controllo ben 123 volte ad Alessandria, 118 a Cremona e Torino, 106 a Milano e Brescia. E d'inverno non è peggio che in estate: le radiazioni solari, reagendo con ossidi di azoto, composti organici volatili e ossidi di carbonio, producono ozono, un pericoloso inquinante.

Raccomandazioni utili

Come sopravvivere in un Paese che occupa gli ultimi posti in Europa per l'aria malsana e su cui pesa come un macigno la procedura d'infrazione avviata dal 2008 dalla Corte di Giustizia Europea per non aver ancora presentato un piano nazionale che vi ponga rimedio, nonostante ogni anno lo smog sia fuori norma? I buoni consigli non mancano. Sì alla mascherina, a patto che sia di tipo professionale, acquistabile nei grandi magazzini di bricolage, all'auto a metano, alle stampanti messe in un'altra stanza da quella in cui si lavora e collegate al computer con la tecnologia wi-fi. E no a camini e stufe a legna che producono particolato, allo jogging in città e alle passeggiate per le strade cittadine nelle ore di punta.

Le soglie non contano

«Chi è per esempio cardiopatico o ha problemi respiratori dovrebbe restare in casa nei giorni di maggiore smog. I livelli dei principali inquinanti si possono leg- ▶



Francesco Blasi

ZAPPING

L' eccellenza operativa in sanità: obiettivo possibile

In un periodo in cui la fanno da padrone i tagli per risparmiare, l'eccellenza dei processi organizzativi e assistenziali nel settore sanitario deve costituire una priorità. Pubblico e privato devono creare alleanze per rilanciare il valore della salute come elemento fondante della politica sociale ed industriale del Paese, soprattutto considerando la crescita della domanda di salute da parte dei cittadini. È con questa finalità che la Fondazione MSD, in collaborazione con la FIASO (Federazione Italiana Aziende Sanitarie e Ospedaliere) e con le Regioni, ha dato il via ad un progetto innovativo che vuole applicare al Sistema Sanitario Nazionale metodi organizzativi sperimentati con successo in ambito industriale, con l'intento di perseguire obiettivi di efficacia ed efficienza in maniera rigorosa e strutturata. Di recente, è stato organizzato il primo appuntamento per approfondire potenzialità e ambiti di applicazione del Lean Six Sigma in Sanità, l'approccio più innovativo ed efficace in termini di eccellenza operativa. ■



Cibi afrodisiaci più utili alla salute che al sesso



Cioccolata, ostriche, uova, mandorle, banane, avocado, fichi: cibi considerati afrodisiaci, ma che più che accendere il desiderio, sono alleati di salute. Lo dice **Linda Yarrow**, docente di Nutrizione umana all'università statale del Kansas, secondo la quale «non esiste alcuna evidenza scientifica dell'effetto positivo di questi alimenti sulla sessualità». Però fanno bene. Il cioccolato contiene i flavonoidi che sono antiossidanti e migliorano le funzioni vascolari. Anche le ostriche, spesso considerate uno dei "cibi dell'amore", non aumenterebbero la sessualità, ma sono una fonte importante di minerali come ferro, zinco e calcio. Sotto la lente della Yarrow anche le uova, buona fonte di proteine animali e contengono colina e vitamine B2 e B12. Nessun effetto afrodisiaco è però provato neppure in questo caso. Stesso discorso per le banane e le mandorle, anche se le prime sono fonte importante di potassio e le seconde contengono magnesio, fosforo, zinco e sono anche una fonte naturale di fibre e vitamina E. L'avocado ha pure molte fibre, potassio, vitamina E e contiene grassi monoinsaturi. Infine i fichi: ricchi di antiossidanti e ferro, riducono il rischio di malattie cardiache. ■

In 65 Paesi niente assistenza sanitaria ai bambini

È la brutta notizia del rapporto *Changing Children's Chances del World Policy Analysis Centre*, che ha confrontato le leggi di 189 Paesi. Secondo l'analisi del centro studi diretto da **Jody Heymann** dell'università della California, in 65 Paesi nel mondo non c'è abbastanza personale per garantire le esigenze di base della salute dei bambini, in almeno 9, il 70 per cento delle nascite non è assistito da personale qualificato e, in altri 20, questa percentuale oscilla tra il 50 e il 69 per cento. Gli esperti hanno esaminato anche l'aspetto dell'allattamento al seno: in questo campo, 139 Paesi su 189 garantiscono un orario di lavoro ridotto, cosa che ad esempio non avviene negli Usa, in Australia e in Finlandia. ■



- gere sul sito dell'ARPA, l'Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale», ricorda il professore **Francesco Blasi**, ordinario di Malattie Respiratorie all'Università Statale di Milano e presidente dell'European Respiratory Society (ERS).

Per la salute non ci sono tuttavia soglie che tengano: a ogni piccolo aumento di polveri sottili, corrisponde un effetto sul nostro organismo che si manifesta nell'arco di 2 giorni. Lo testimonia lo studio POEMI che ha monitorato gli accessi al Pronto Soccorso in cinque ospedali milanesi per asma e BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva, disturbo che distrugge progressivamente gli alveoli polmonari) e ha osservato come aumentino in modo significativo nei giorni più inquinati.

Il suo meccanismo d'azione

Lo smog è un veleno micidiale. «Provoca un'infiammazione diretta alle vie respiratorie, sensibilizza le mucose e si accumula negli alveoli, nei quali permane anche anni prima di essere eliminato – spiega Francesco Blasi –. Può riattivare asma e BPCO, scatenare allergie e far male a cuore e vasi. Gli inquinanti atmosferici possono arrivare dritti al sangue, attivare la coagulazione e generare trombi».

L'aria malsana fa dunque ammalare e, in alcuni casi, può anche rubarci anni di vita. Se però si provvedesse a ridurla, i suoi effetti patologici si arresterebbero e un guadagno in salute si osserverebbe in 3-4 anni. Un esempio? Uno studio condotto a Milano ha dimostrato che, se la concentrazione delle polveri sottili si abbassasse da 50 a 30 mcg/m³, il rischio di avere un cancro al polmone passerebbe dal 16 allo 0 per cento. In pratica si annullerebbe. ■



Associazioni

di Minnie Luongo

A.M.A.R.S.I., PER I MALATI RENALI SICILIANI



Si chiama **A.M.A.R.S.I., Associazione Malati Renali Siciliani**, ed è guidata da **Pietro Mondia**, 57enne ex insegnante di scuola superiore, dializzato da quasi 12 anni.

«Il diritto alla salute è di tutti, pazienti e non. Pertanto, i malati di reni, ma anche coloro che desiderano una sanità migliore e una vita condizionata il meno possibile dalle malattie, possono aderire alla nostra Onlus. L'obiettivo è presto detto: difendere il bene più prezioso, ovvero la salute», premette il presidente di A.M.A.R.S.I. -

Fondata nel 2009, l'Associazione Malati Renali Siciliani ha per *mission* principale la rappresentanza, la tutela e la promozione dei diritti dei pazienti nefropatici della regione. Il tutto ispirandosi a principi di solidarietà sociale.

«Da tre anni a questa parte – continua Mondia – cerchiamo in tutti i modi possibili, pur tra innumerevoli difficoltà, generali e particolari, di offrirvi come supporto costante in ogni circostanza, a nefropatici in pre-dialisi, dializzati, persone in attesa di trapianto e trapiantati. Tutto ciò per quanto concerne gli aspetti sanitari, ma soprattutto umani, della loro condizione».

In sostanza, la Onlus siciliana intende contribuire alla soluzione dei problemi medici e sociali (unica eccezione: non sono in grado di fornire assistenza legale), impegnandosi non solo sul fronte della prevenzione delle nefropatie, ma anche della sensibilizzazione circa le conseguenze – individuali e sociali – di tali malattie. ■

Saperne di più

A.M.A.R.S.I.

Associazione malati renali siciliani Onlus

Via Guicciardini 31 (scala C), 98121 Messina

Tel. 090/46185 - fax 090/3501028

amarsi@amarsi.info

www.amarsi.info



Libri

di Arianna Zito

LE CULLE PER LA VITA



Degli Esposti, Aiutamicrosto, Diotallevi. Cognomi che tradiscono origini chiare, ovvero quelle dell'abbandono. Erano questi alcuni dei cognomi con cui venivano regi-

strati all'anagrafe i bimbi abbandonati appena nati. "L'attenzione verso l'infanzia e, soprattutto, verso i trovatelli – scrive l'antropologa **Rita Cedrini** nella prefazione de **Le culle per la vita (Movimento per la Vita italiano, pagg.130)** di **Rosa Rao** – si perfezionerà nel 'secolo dei lumi' allorché si avvia una politica atta a prendere coscienza di un fenomeno esteso che decreta l'istituzione di strutture di accoglienza e, a Marsiglia, nel 1188 la creazione e l'installazione della prima ruota degli esposti nell'Ospedale dei Canonici".

Il libro della Rao testimonia l'esperienza del Movimento per la vita che, dal 1992 ad oggi, grazie ad un'azione di volontariato, ha creato ben 42 "culle per la vita", una sorta di moderna versione delle antiche ruote. "Le culle si sono moltiplicate – sottolinea nella presentazione il presidente del Movimento, **Carlo Casini** – per ricordare a tutta la società che i bambini non si possono buttare via e che, nel caso in cui la madre si trovi in difficoltà tali da non poter accudire i figli, la società intera apre le braccia per accoglierli, nutrirli, educarli, farli crescere". Nel testo, oltre all'elenco e le schede delle 42 "culle per

la vita" presenti in Italia, troviamo anche due proposte di legge che, negli anni scorsi, sono state presentate per l'istituzione e la disciplina dei punti di accoglienza del neonato e per la protezione e l'assistenza dei piccoli abbandonati. Inoltre, scrive l'autrice, che è anche referente delle Culle del Movimento per la Vita italiana: "Abbiamo inserito la presentazione della ricerca sulle ex ruote degli esposti condotta dalla Cattedra di Antropologia culturale della facoltà di Architettura dell'università di Palermo". ■



Nove anni con qualcuno al nostro fianco. Gli inserzionisti

Nessun progetto può essere portato a compimento se non adeguatamente supportato. E il progetto di AZ Salute, che si appresta a iniziare il nono anno di attività, evidentemente è stato ben sostenuto.

Per questo ringraziamo tutte le aziende che credono in noi e, attraverso le loro inserzioni pubblicitarie, ci consentono di offrire un servizio continuamente apprezzato dai lettori.

Grazie a tutti voi,
per un nuovo anno all'insegna
della salute. Dalla A alla Z.

www.officinae.eu



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