

Addormentami se ci riesci

Bambini.
Come ottenerne il sonno,
senza perdere il senno

Boxe per le donne

I benefici di uno sport
non solo per uomini

Per un viso fresco e luminoso

Ecco i rimedi
da utilizzare

Alimentarsi in inverno

Mangiare di più,
ma con attenzione

In che modo la lingua

può rivelare
molti disturbi



ABBINAMENTO AL

GIORNALE DI SICILIA

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

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.

www.officinae.eu



AZ
SALUTE
Sana informazione



di Carmelo Nicolosi

Il perché del mio impegno

Italia ha oggi il triste primato della nazione con il più alto tasso di povertà in Europa. In altri termini abbiamo, incredibilmente, una percentuale di poveri più alta della Grecia, della Spagna e del Portogallo. E le indagini epidemiologiche dimostrano un tasso più elevato di malattie e di mortalità tra i meno fortunati. Che, oggi, sono la maggioranza nel Paese. Se hai la tosse, compra il sedativo o l'espettorante, oppure te la tieni, con i problemi che questo può comportare. Hai dolori ad un ginocchio o da qualche altra parte: vatti a comprare la crema antinfiammatoria o antidolorifica.

Sei anziano e soffri di problemi al circolo cerebrale e non hai i mezzi per acquistare i farmaci necessari? Puoi anche morire. All'INPS farai un favore. Hai la depressione, una patologia che può rendere la vita un inferno? Le medicine per curarti il Servizio Sanitario Nazionale non te le passa. E in un momento in cui migliaia di lavoratori perdono il lavoro, la disoccupazione non ha mai visto punte simili, la povertà si diffonde a macchia d'olio, la Caritas eleva i suoi pasti ad un milione, qualcuno mi dica se c'è bisogno o meno di farmaci antidepressivi. E i suicidi aumentano. Gente che ha perso tutto e preferisce conservare la dignità nella morte. Questo è l'aiuto sociale che oggi c'è in Italia!

Andiamo nel campo dei bambini. Il piccolo ha la febbre? Problemi agli occhi? Ha bisogno di vitamine, di sciroppi per la tos-

se? Nulla da fare se non hai la possibilità di cacciare del denaro: antipiretici, colliri, vitamine, sciroppi sono tutti a pagamento. Un caso culmine? Il lattante vomita. C'è una cura idonea, la fosforilasi. A pagamento! La mamma che non può comprare il farmaco vede il bambino andare in disidratazione e – statistiche alla mano – l'80 per cento finisce con flebo in ospedale.

Abbiamo fatto solo l'esempio dell'impatto che ha l'indigenza sulla salute, ma si potrebbero fare mille altri esempi.

A partire dal padre che non riesce oggi a portare una bottiglia di latte al bambino, o alla mamma che non può più allattare al seno e deve ricorrere al latte artificiale.

La crisi viene da lontano. Quella che ha investito gli Usa ha innescato i gravi problemi dell'eurozona. E qui ha sguazzato la speculazione. Alcuni Paesi l'anno saputo affrontare meglio dell'Italia. Da noi, i "Professori" che magari non sanno quanto costa un chilo di pane, hanno portato la nazione nel baratro della recessione. L'intervento, secondo economisti di grido, come il premio Nobel per l'Economia **Paul Krugman**, doveva andare in tutt'altra direzione. E anche il *Financial Times* – e non è il solo giornale americano – ha sostenuto che Monti non è l'uomo giusto per l'Italia. L'aver ammazzato di tasse, di balzelli, di leggi inique il Paese, ha innescato un circolo negativo consumi-produttività. E chi crede nella favola che l'Italia sia stata salvata è proprio un ingenuo. ▼



Il perché del mio impegno

▼ Guardiamo i dati: il PIL è diminuito in un anno, come non accadeva dal dopoguerra in poi, ad un -2,4% il peggiore in Europa, i consumi sono crollati del 4%. Secondo l'OCSE, l'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo, "le misure di austerità del governo Monti hanno fatto registrare il maggior calo dei consumi mai visto dal secondo conflitto mondiale", l'ISTAT registra nel novembre 2012 una disoccupazione giovanile del 37,1. Appena un mese prima era del 36,5. E la stessa UE stima che il tasso di disoccupazione generale in Italia raggiungerà il record dell'11,5% nel 2013 e dell'11,8 nel 2014. Attualmente si registra il fallimento di più di mille aziende al mese e la Cassa integrazione è salita ad un miliardo di ore.

E la tredicesima degli italiani? Il 71% è finita in balzelli e IMU (che deve essere pagata anche se si è disoccupati o privi di reddito).

Ma in mano di chi siamo? Si è salvata l'Italia?

La stessa **Christine Lagarde**, presidente del Fondo Monetario Internazionale ha riconosciuto che la politica messa in atto in Italia è fortemente recessiva.

Mentre la nave Italia va a picco, si notano – per queste elezioni – messaggi contraddittori. Ancora inganni. E ne ho fatto oggetto di un libro che a febbraio o ai primi di marzo sarà in libreria.

Ogni santo giorno, arrivano in redazione telefonate di gente sofferente, stremata, e facciamo di tutto per dare dei consigli. E siamo addolorati nel sentire storie che spezzano il cuore. Come molti lettori sapranno, non sono più giovane, ma mi metto in gioco lo stesso. Sen- to il dovere di fare qualcosa, di dire una parola. Qualche amico mi ha detto "Ma chi te lo fa fare, perché dopo 50 anni di giornalismo, non te ne stai tranquillo?". Mi sembrerebbe una vigliaccheria se non mi adoperassi per dare un aiuto, per fare qualcosa, alzare una voce che magari può aggregarne altre.

Grande Sud mi dà questa opportunità. E allora mi candido al Senato in queste elezioni nazionali e chiedo ai miei lettori di essermi vicini. Il mio impegno è quello di dare un volto più umano ad una politica che non guarda all'uomo, ma solo ad interessi di parte.

Ho scelto "Grande Sud" perché siamo uomini del Sud, con tanto di grande cuore e una cultura millenaria che ci sta alle spalle. Perché legarsi a movimenti che in Sicilia e nelle altre parti del sud della penisola calano solo per appropriarsi di voti e poi si dimenticano che esistiamo? Come è stato ridotto il sud dall'Unità d'Italia ad oggi!

Chi conosce la "vera" storia lo sa. Gli ignoranti no. E allora, lottiamo per riappropriarci della nostra dignità di "sudisti", svegliamoci, facciamo risorgere il nostro orgoglio, quell'orgoglio che anni di sudditanza hanno fatto dimenticare, quell'orgoglio che ho sottolineato nel mio ultimo libro "L'Intrigo Parallelo", quell'orgoglio di essere uomini forti. ■

direzione@azsalute.it

ANNO IX
Numero 1
Gennaio 2013
Mensile
in abbinamento gratuito
al "Giornale di Sicilia"



Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Rubriche
Mario Barbagallo
Minnie Luongo
Giuseppe Montalbano
Luciano Sterpellone
Arianna Zito

Hanno collaborato a questo numero

Cesare Betti
Rita Caiani
Manuela Campanelli
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. - www.officinae.eu

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, ICPOnline.
*Un ringraziamento particolare a Clara Bovio (ICP) per la cortese disponibilità (www.icponline.it)
La foto di copertina è di Jani Bryson (IStockPhotos)*

www.azsalute.it



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

**Neonati
Problemi di sonno**

di Paola Mariano

6



**La giovinezza
in una crema**

di Monica Melotti

18

Donne sul ring

di Cinzia Testa

9



**Bambini
Il punto sull'influenza**

di Giuseppe Montalbano

21

**Nuove tecniche
applicabili al Pap-test**

12



**Lingua
Specchio di salute**

di Cesare Betti

22

**HPV
Tanta strada da fare**

di Monica Diliberti

14



**Diversamente giovani
Assistenza e religione**

di Mario Barbagallo

24

**Linfoma
C'è la cura sottocutanea**

16



**In inverno
Più calorie**

di Manuela Campanelli

26

**Check-up per un VIP
Giovanna D'Arco**

di Luciano Sterpellone

17



**Sindrome di Hunter
Si può curare a casa**

di Rita Caiani

28

Associazioni
di Minnie Luongo
AISAC, per una rara forma di nanismo



Libri
di Arianna Zito
Il reflusso acido

Neonati Problemi di sonno



di Paola Mariano



Come insegnare ai piccoli a dormire da soli

L'arrivo di un neonato in casa è come una tempesta per il sonno di mamma e papà: inevitabilmente, il bebè ne sconvolge i ritmi. All'inizio, anche solo per le poppate notturne, ma poi perché il piccolo non è ancora "bravo" ad addormentarsi e, pur avendo bisogno di dormire molte ore al giorno, se

non è aiutato a cadere tra le braccia di Morfeo, da solo non ce la fa (a parte una piccolissima quota di fortunati che si addormentano da soli, magari "ninnandosi" con la loro vocina), divenendo preda di pianto e nervosismo. A spiegarlo ad AZ Salute è **Christine Rankl**,

psicologa, psicoterapeuta e co-fondatrice del reparto di psicosomatica neonatale del Wilhelminenspital di Vienna, esperta di "disturbi del sonno" del bambino e autrice del libro "Dorme finalmente" (Feltrinelli-Urra).

Il primo fondamentale da conoscere è che, affinché un bambino impari a dormire, è

importante che acquisti capacità di autoregolarsi, che significa riuscire ad addormentarsi da solo e a "separarsi" dai genitori. Vediamo come raggiungere questi due traguardi basilari.

Il sonno di un bebè

È bene, innanzitutto, sapere qual è la normalità per un neonato, che ovviamente ha ritmi del sonno completamente diversi dai nostri: i lattanti dormono circa 16 ore e mezza al giorno, suddivise tra notte e dì. I neonati di tre mesi, in genere, riescono a dormire 10 ore di notte e 5 di giorno. Dopo un anno, si riducono le ore di sonno diurno.

Quand'è che un bambino è tecnicamente maturo per un sonno ininterrotto?

I genitori stanchi di tante notti di sonno ridotto resteranno delusi dall'apprendere che è normale che un bebè si svegli di notte almeno due volte. Le statistiche parlano chiaro: sono pochissimi i neonati che lasciano riposare mamma e papà: solo il 6 per cento dei lattanti di 4-6 settimane dorme tutta la notte (per tutta la notte si intende da mezzanotte all'alba); dal terzo al quarto mese sono il 36 per cento e dal sesto al settimo il 38. Dal primo anno in su siamo al 53 per cento dei piccoli, poi la percentuale cala di nuovo (39 per cento dei bimbi ▶



Basta! Lo lascio piangere!

Farlo piangere finché non si addormenta? Si tratta del "metodo Ferber", una terapia comportamentale che prevede di lasciar piangere il bambino per determinati intervalli di tempo allo scopo di insegnargli ad addormentarsi da solo. Ma la dottoressa Rankl boccia in toto questo metodo: «Non va bene per bambini di qualunque età – ci spiega –. Il piccolo in lacrime non è capace di mantenere il ricordo del volto di mamma per più di 2-3 minuti, quindi si sentirà completamente solo al mondo. Al limite, io consiglio una variante del metodo Ferber, ma solo per i genitori che non ce la fanno a stare

accanto al letto del figlio aspettando che si addormenti e solo dal settimo mese in su. Si tratta di uscire dalla stanza per non più di 2-3 minuti alla volta, per il motivo detto sopra».

Per mettere in pratica uno di questi metodi bisogna scegliere il momento giusto in cui cominciare (serviranno in media due settimane, quindi deve essere un periodo tranquillo in cui sarà possibile rispettare ogni sera la stessa routine, senza ospiti in casa, col lettino sempre allo stesso posto etc.) e il genitore giusto, che è in genere il padre, perché ce la fa a sentire piangere il bebè più della mamma. ▶

- ▶ di 2-4 anni). «Si capisce dunque – rileva la Rankl – che dormire ininterrottamente sia difficile per un bebè e ciò non significa che il piccolo abbia dei problemi».

Un bambino appena nato dorme di solito in blocchi di un'ora e mezza-tre ore, sia durante il giorno, sia di notte, in quanto le fasi di sonno profondo non sono ancora così definite e la quantità di fasi REM (Rapid Eye Movement, sonno più leggero) è ancora del 50 per cento rispetto al sonno totale. Ecco perchè, quando dorme, un bebè appare sempre molto agitato. Non si tratta di un sintomo di irrequietezza, ma di un fenomeno del tutto normale in questa fascia d'età. Per di più, in genere, un bambino di meno di sei mesi non è ancora in grado di concatenare efficacemente le varie fasi del sonno e si risveglia tra l'una e l'altra.

Come se ciò non bastasse, il neonato in un certo senso non è ancora bravo a riaddormentarsi, per cui ha bisogno di essere aiutato a riprendere sonno. Di solito, per addormentarsi vuole essere cullato tra le braccia di mamma o papà, oppure fare il "passeggiatore" in braccio per la casa o, ancora, addormentarsi solo al seno. Non si tratta di cattive abitudini o vizi: specie nei primissimi mesi, il piccolo non riesce a passare da solo dallo stato di veglia a quello di sonno, anche se spossato dalla stanchezza.

Nei primi mesi un aiuto per dormire. Perché?

«I motivi sono tanti – sottolinea la Rankl -. Innanzitutto, la coordinazione ancora grezza della motricità, cioè la scarsa capacità di controllare i movimenti di braccia e gambe: non appena lo si adagia sulla schiena, il neonato inizia i movimenti per la ricerca dell'equilibrio e questo gli rende alquanto difficile addormentarsi, problema che tende a scemare dal terzo mese».

Inoltre, nei primi 2-3 mesi, il bambino ha bisogno di molto contatto fisico, ancora di più quando è stanco, motivo per cui anche i genitori più rigidi devono ricordare che non è sbagliato lasciare che il piccolo si addormenti tra le loro braccia.

Dai tre ai sei mesi, molti dei problemi appena elencati scompaiono, ma il bebè ancora non è capace di addormentarsi da solo.

Come favorire il sonno del neonato e riuscire a sopravvivere

La Rankl dà i consigli giusti per le differenti età. Come già detto, nei primi tre mesi, il bebè ha necessità di contatto, quindi addormentarlo tra le braccia va bene. ▼



- ▶ «Il fatto è – conclude la psicologa – che, nell'addormentarsi, entrano in gioco dinamiche psicologiche: mamma e bebè devono salutarsi e separarsi per la notte. Molto spesso però lei manda messaggi contraddittori: addormentati senza di me e, allo stesso tempo, resta per sempre il mio bambino bisognoso di cure». Così il bambino non trova nel genitore la sicurezza necessaria a separarsi da lui durante la notte. ■

Un decalogo per radersi al meglio



Barba, croce e delizia per molti uomini. I dermatologi dell'American academy of dermatology hanno stilato le regole per una rasatura perfetta, senza arrossamenti, tagli, irritazioni anche per le pelli più difficili. Il decalogo è consultabile sul sito www.aad.org, dove è anche mostrato come radersi nel modo giusto.

Tra le regole fondamentali, i dermatologi raccomandano di fare la doccia o il bagno prima di farsi la barba per ammorbidire pelle e peli; mai radersi a secco; usare sempre la schiuma o un gel, anche per la depilazione dei peli del corpo; seguire sempre la direzione del pelo; cambiare la lametta o il rasoio dopo averli usati 5-7 volte al massimo.

In caso di acne, si deve usare una lametta bene affilata e passare il rasoio delicatamente. Consigliabile l'utilizzo del rasoio elettrico. ■

Per correre bene, meglio usare le scarpe vecchie

La corsa è lo sport amatoriale più praticato al mondo e si stima che, in Italia, almeno un milione di persone si allena regolarmente da due a tre volte alla settimana. Per scongiurare il pericolo di dolori o traumi, è inutile cambiare frequentemente



le scarpe o scegliere modelli tecnici, con plantari anatomici e soles ammortizzate. «La scelta delle scarpe è ritenuta fondamentale per gli amanti della corsa, ma molti studi dimostrano il contrario – spiega Jacob Schelde, della clinica di medicina del lavoro

all'Odense University Hospital, Slagelse Sygehus in Danimarca -. Generalmente, si raccomanda di cambiare le scarpe almeno ogni 6-12 mesi perché diminuisce la capacità della suola di assorbire gli shock. Diverse ricerche dimostrano che, dopo molte settimane di uso, le scarpe attutiscono gli urti meglio di quando sono nuove». ■

Neonati
Problemi di sonno



▼ In questo caso, suggerisce la psicologa, «per evitare che si risvegli non appena viene adagiato sul letto, è bene aspettare che sia entrato nel sonno profondo, cosa che si riconosce dal rilassamento del suo corpo e dalle sue manine che si schiudono». Solo allora è il momento di posarlo in culla. Inoltre, aiuta a dormire il neonato la conquista di un ritmo più o meno regolare, quindi le poppate non devono essere troppo ravvicinate e bisogna ricordare che, in media, il bebè si stanca e richiede un pisolino dopo un'ora e mezza di veglia.

Nei mesi successivi, sicuramente dal sesto in poi, l'ideale sarebbe adagiarlo ancora sveglio nel suo lettino standogli vicino in modo da agevolarne l'addormentamento.

Una regola fondamentale, suggerisce la Rankl, è che «bisogna offrire ai piccoli solo l'aiuto di cui hanno veramente bisogno, quindi, trascorsi i primi mesi, i genitori devono cercare di ridurre gli aiuti che danno al bebè per addormentarsi, evitando ad esempio di cullarlo tra le braccia come facevano all'inizio e adagiandolo subito nel lettino». Questo è fondamentale perché i bebè si svegliano naturalmente ogni 35-40 minuti (tra una fase di sonno e l'altra) e, se vogliono sempre essere cullati per riaddormentarsi, per i genitori diventa un inferno.

Ciò è ancor più vero a 7-8 mesi: i veri problemi di sonno e i frequenti risvegli arrivano, nell'80 per cento dei casi, a questa età in cui è spesso difficile passare da una fase del sonno alla successiva senza risvegliarsi.

Come addormentarlo nel lettino

L'ideale è adagiarlo, fargli qualche carezza sulla testa e sul nasino. Non lo riprendete al primo lamento perché così lo disturberete ancora di più. "Coccolatelo" contenendolo in un riduttore per lettino o offrendogli un lembo di copertina con cui coprirsi il visino. ■

ZAPPING

In tre anni, impiantati oltre 200 cuori artificiali

D al 2010 al 2012, in Italia, sono stati impiantati 221 cuori artificiali, tecnicamente chiamati "sistemi meccanici di assistenza al circolo" e "sistemi di assistenza ventricolare". Lo ha reso noto il Centro Nazionale Trapianti che, per la prima volta nel nostro Paese, ha messo insieme le informazioni relative al loro uso. I dati sono stati raccolti in 20 centri italiani. Sono stati registrati 188 impianti su adulti e 33 su bambini, con una sopravvivenza complessiva ad un anno pari al 68 per cento, notevolmente superiore a quella attesa con la sola terapia medica (circa 40-50 per cento). ■

Tutti i consigli in pillole

- 1 Perché un bambino impari a dormire, deve acquistare **capacità di autoregolarsi**, cosa che significa riuscire ad addormentarsi da solo e a separarsi dai genitori.
- 2 È importante che abbia un **proprio posto fisso** dove dormire: cambiare luogo ogni sera lo disorienta rendendo difficile l'addormentamento.
- 3 È bene che il bebè abbia la propria stanzetta dove i fattori di disturbo sono **sicuramente minori** che non quando dorme coi genitori o con fratellini più grandi.
- 4 Per i primi tre mesi, ha bisogno di molto **contatto fisico**, quindi va bene addormentarlo tra le braccia o al seno.
- 5 Quando lo si addormenta in questi due modi, aspettare che cada nel sonno profondo (corpo rilassato, manine distese) prima di adagiarlo nel lettino, **altrimenti si risveglierà** appena lo posate.
- 6 Dopo il terzo mese, però, queste tecniche risultano inadeguate all'età. Il bambino deve ricevere **aiuti corretti** per la sua età, quelli usati nei primi tre mesi non funzionano più e anzi diventano controproducenti.
- 7 Quando lo si addormenta nel lettino, è bene **non riprenderlo in braccio al primo lamento** perché così si disturba ancora di più il suo sonno.
- 8 Quando adottate un metodo di addormentamento, il Ferber o la sua variante, è importante che **siate convinti di quel che fate**. Il bebè percepirebbe le vostre insicurezze e diverrebbe ancora più nervoso.
- 9 È consigliabile che sia **sempre lo stesso genitore**, ogni sera, a procedere col metodo scelto. In genere, si rivela meglio il padre perché ha i nervi più saldi di fronte al pianto del bebè.
- 10 Insegnare al piccolo a **distinguere notte e giorno**: la notte, quando lo si allatta, è sempre meglio restare al buio e anche il cambio non deve "attivarlo" come i cambi diurni. Di giorno, il bebè deve capire che è il momento della veglia, quindi è bene evitare di tenerlo al buio e al silenzio assoluto durante i riposini diurni. ■



Donne sul ring

di Cinzia Testa



Alle Olimpiadi di Londra, nel 2012, c'era anche il pugilato femminile e la "nostra" nazionale. È stato un passo importante, che ha accreditato ancora di più la boxe

"rosa", soprattutto in Italia, dove fino a poco tempo fa non veniva riconosciuta come disciplina sportiva. Ciò nonostante, sono ancora molte le resistenze verso il pugilato, ritenuta da molti violento e poco "da donne". Ma è veramente così?

«Non esistono attività sportive solo per uomini, oppure esclusive per donne – spiega il dottor **Marco Freschi**, medico chirurgo e specialista in medicina dello sport –. La scelta

dipende invece dalle caratteristiche fisiche e dalle preferenze personali. C'è da dire poi che gli sport più pesanti hanno una versione femminile che è più soft rispetto a quella maschile. Questo vale anche per la boxe: gli incontri sono di tre rounds di due minuti ciascuno, anziché tre».

I benefici della boxe

È uno sport completo sia dal punto di vista fisico, sia psicologico. «Il pugilato prevede una preparazione fisica di base che è ottima – interviene il dottor Freschi –. Gli esercizi hanno come obiettivo quello di allenare la resistenza, la forza, la velocità, l'agilità e la coordinazione neuromuscolare». Alla base c'è il salto con la corda, semplicissimo da eseguire da bambine, molto meno da "grandi". Eppure, se viene praticata con la giusta tecnica permette di espandere l'attività respiratoria, potenziare i muscoli delle gambe e delle braccia e renderli più

**Uno sport
non solo
per uomini**

**Non solo
per uomini**

“scattanti” e tonificati, migliorare la funzionalità cardiaca, sciogliere le spalle. «Il pugilato fa sì che tutte le strutture del corpo, ossia muscoli, legamenti e tendini, vengano sollecitati in modo omogeneo – interviene il dottor Freschi –. Chi pratica questa attività anche a livello amatoriale, ridefinisce la propria figura e la scolpisce. In più, acquisisce una prontezza di riflessi e una rapidità nel pensiero che poi servono anche nella vita quotidiana».

Questo sport migliora la capacità di concentrazione e la sicurezza nel prendere decisioni in breve tempo e in situazioni di esagerato stress, cosa non da poco per chi ha un lavoro dinamico e di responsabilità. È da sfatare anche la concezione che il pugilato sia uno sport violento, che aumenta l'aggressività. Al contrario, invece, nell'arco di pochi mesi si nota già una maggiore capacità di autocontrollo e di tolleranza, a tutto vantaggio anche dei rapporti sia lavorativi, sia sociali o con il partner.

«Il fatto di riuscire a tenere testa all'avversario durante un match, ma anche solo la soddisfazione di salire sul ring, ha un risvolto interessante che spesso viene sottovalutato – aggiunge il dottor Freschi –. A livello psicologico si verifica un accrescimento della stima in se stessi».

Ultimo, ma non meno importante, il rispetto per l'avversario, insegnato durante gli allenamenti e che permette di vivere la quotidianità, specialmente in ambito lavorativo, con un approccio diverso. «Ci sono donne che vorrebbero praticare la boxe, ma non lo fanno perché hanno il timore di sviluppare più massa muscolare, di avere una maggiore forza fisica e una postura meno femminile – dice il dottor Freschi –. Questo in parte è vero, ma solamente quando si pratica a livello agonistico. Altrimenti, è un problema che non sussiste, soprattutto se si ha l'accortezza, durante la preparazione e gli allenamenti, di curare anche questi aspetti».



ZAPPING

Vitamina D fondamentale in gravidanza

La carenza di vitamina D nel primo trimestre di gravidanza sarebbe legata ad un più basso peso alla nascita del neonato. È quanto emerge da uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* e condotto da **Lisa Bodnar**, del Pitt Public Health's Department of Epidemiology di Pittsburgh.

Gli esperti hanno misurato i livelli di vitamina D nel sangue di quasi 2.200 donne in gravidanza nel primo trimestre e incrociato questi dati con quelli sul peso alla nascita dei piccoli. È stata evidenziata una correlazione tra carenza di vitamina D nella gestante alla 26esima settimana e basso peso alla nascita del bebè. I risultati della ricerca suggeriscono, ancora una volta, l'importanza di una dieta corretta in gravidanza, in modo che la futura mamma assuma i necessari livelli di vitamina D. ■



L'esercizio con la corda

Ecco le regole da seguire per saltare la corda nel modo più consono.

- Ricordarsi di **mantenere una corretta respirazione** e di non eseguire i saltelli a piedi nudi, oppure con calzini, ma con scarpe da palestra.
- La **lunghezza** della corda deve essere tale che quando passa sotto i piedi deve arrivare al petto.
- **Saltellare sul posto**, alzandosi poco dal suolo.
- Il **movimento della corda** va eseguito ruotando solamente i polsi, con i gomiti il più possibile aderenti al corpo.
- Mantenere la muscolatura del corpo **rilassata** e la schiena ben dritta.
- Eseguire l'esercizio **davanti allo specchio**, come fanno per l'appunto i pugili, in modo da correggere gli errori. ■

► Quando e come si comincia

Per chi vuole provare, il primo passo è una visita completa con elettrocardiogramma (a riposo e sotto sforzo per verificare lo stato di salute del cuore) e spirometria per la funzionalità respiratoria. Sono consigliati anche dei test neurologici per valutare il funzionamento del sistema nervoso centrale, la capacità di equilibrio e la prontezza di riflessi e un elettroencefalogramma. Infine, è sempre bene eseguire una visita senologica con ecografia e un'ecografia pelvica. Tutti questi esami diventano imperativi per chi intende salire sul ring e vanno ripetuti ogni anno per la tutela della salute della donna. Prima di

ogni incontro, inoltre, è necessario presentare un test di gravidanza non anteriore a cinque giorni. La prudenza deve essere massima anche per quanto riguarda l'abbigliamento. Persino durante gli allenamenti, quando è previsto un "tirare di pugni", è

necessario indossare il caschetto e la protezione pelvica, oltre che quella per i denti, come gli uomini, e in più il corsetto toracico per proteggere il seno dai colpi. Inoltre, sotto il caschetto, non bisogna portare fermagli, forcine e mollette.

Quando non va bene

In ogni caso, la boxe non è uno sport per tutte le donne. È controindicata a chi soffre di epilessia e di problemi cardiaci. Non va bene neppure per chi ha disturbi visivi, come una forte miopia, perché i colpi potrebbero aumentare i pericoli di distacco di retina. È sconsigliato infine alle donne che hanno una familiarità per tumore al seno e all'apparato ginecologico, dal momento che i traumi potrebbero rappresentare un ulteriore fattore di rischio. ■



Formula calcola rischio obesità del bambino



La "forma fisica" futura di un neonato si calcola con una formula messa a punto da un gruppo di ricercatori, tra cui **Anita Morandi** e **Claudio Maffei** dell'università di Verona e resa nota sulla rivista *PLOS ONE*.

I ricercatori hanno creato una formula che calcola il rischio di un bebè di diventare un bambino obeso con poche semplici informazioni, come il peso alla nascita del piccolo, peso e altezza di mamma e papà. Altri dati da inserire nel calcolatore sono le condizioni lavorative della mamma, se lei ha fumato in gravidanza e il numero dei membri della famiglia.

La formula che calcola il rischio è stata realizzata su un campione di 4.000 bimbi finlandesi e poi testata ulteriormente su gruppi di bambini italiani e americani.

Data la semplicità con cui si può fare il calcolo (servono dati facilmente reperibili come peso e altezza dei genitori e peso del bebè alla nascita) e l'accuratezza del risultato, questa formula sembra utilissima per aiutare i pediatri a predire il pericolo obesità di un bebè e quindi aiutare le famiglie sin da subito a contrastare questo rischio, dando loro consigli utili. ■

Nuove tecniche applicabili al Pap-test

Per la prima volta, ricercatori della Johns Hopkins University hanno trovato materiale genetico di tumori uterini o ovarici nel Pap-test. Lo studio pilota, effettuato su un campione di donne con patologia neoplastica all'utero e all'ovaio, ha dimostrato che indagini di biologia molecolare utilizzate insieme al Pap-test sono riuscite a documentare il 100 per cento dei tumori uterini, rilevando anche il 41 per cento dei casi di tumore ovarico. Uno studio che rivoluziona le possibilità di scoperta di questi tumori.

«Anche una percentuale del 41 per cento è da considerare un successo nel carcinoma ovarico, soprattutto se la diagnosi viene effettuata in uno stadio precoce», commenta il professore **Antonio Perino**, direttore del dipartimento di ginecologia ed ostetricia del Policlinico universitario di Palermo.

Il tumore dell'ovaio, di solito, è diagnosticato in uno stadio avanzato, e questo ritardo provoca un alto tasso di mortalità. In Italia, sono previsti circa 5.000 nuovi casi all'anno e la mortalità è al 70 per cento. Nel nostro Paese il cancro ovarico è la prima causa di morte per tumore ginecologico.

Il carcinoma dell'endometrio, con circa 8.000 nuovi casi all'anno in Italia, è il tumore più frequente della sfera genitale femminile, anche se presenta una prognosi migliore rispetto al ▶



ZAPPING



Salari bassi, pressione su

Chi guadagna poco ha un rischio maggiore di soffrire di pressione alta, rispetto a chi ha uno stipendio migliore, soprattutto se donne o giovani lavoratori di età compresa tra i 25 ed i 44 anni. Lo sostengono i ricercatori della University of California di Sacramento che hanno correlato i fattori di rischio della patologia con il reddito su un database di oltre 6.500 famiglie. Suddividendo il guadagno annuale in paga oraria in una analisi statistica, i ricercatori hanno dimostrato che al raddoppio dello stipendio corrisponde un calo del 16 per cento del rischio di diagnosi di ipertensione. ■

- cancro dell'ovaio. Ancora oggi, purtroppo, non esistono programmi di *screening* per queste neoplasie e, pertanto, nuovi test di prevenzione sono assolutamente necessari.

L'impiego innovativo del Pap-test è stato realizzato grazie all'utilizzo di nuove tecniche di biologia molecolare applicate alla genetica dei tumori. In questo modo, gli scienziati vanno alla ricerca di pezzi di DNA mutante in campioni di tessuto o fluidi corporei che potrebbero segnalare la presenza di tumori nascosti o incipienti.

In pratica, i risultati dello studio Usa hanno dimostrato che le nuove tecniche possono scoprire anomalie in tempo utile per curare la malattia o, addirittura, prevenirla. Inoltre il test, utilizzato in un campione di controllo di 14 donne sane, non ha riscontrato alcuna mutazione del DNA, cosa che indica l'assenza di falsi-positivi.

Studi simili sono in corso per cercare il DNA mutante in sangue, feci, urine ed espectorato, sia per rilevare il cancro, ma anche per monitorare la risposta al trattamento nei pazienti con la patologia.

I ricercatori però avvertono che il test che scopre tumori realmente esistenti può non essere in grado di distinguere quelli aggressivi da quelli con evoluzione molto lenta e pertanto non letali.

Il test del DNA è già stato eseguito su campioni di Pap test, anche per "cercare" il papillomavirus umano (HPV), agente virale che provoca il cancro del collo dell'utero. I ricercatori della Johns Hopkins hanno deciso di provare il test del DNA per ricercare direttamente altre forme di cancro.

«Una delle caratteristiche più interessanti di questo approccio – spiega il professore Perino – è che la nuova

tecnica si serve di un test che si integra perfettamente con la pratica medica di routine: in pratica, viene utilizzato lo stesso esame che le donne eseguono, ogni giorno, in tutto il mondo: il Pap-test».

La tecnica va ora testata in gruppi più numerosi di donne prima di essere utilizzata nella pratica clinica routinaria. «Di certo – dice il professore Perino – occorrono altri studi, ma dai risultati preliminari della ricerca statunitense, è già possibile affermare che questo lavoro rappresenta un primo, promettente passo verso una rivoluzionaria metodologia di *screening* per la diagnosi precoce delle neoplasie ginecologiche». ■



Basilare la tutela delle piccole farmacie rurali



U Il ministro della Salute, **Renato Balduzzi**, vuole chiudere oltre duemila farmacie e privare di un importante presidio sanitario oltre 10 milioni di italiani. Lo dice un comunicato del Sunifar, in rappresentanza delle farmacie rurali. Per il presidente del Sunifar, **Alfredo Orlandi**, si intende togliere ogni agevolazione alle piccole farmacie che, a causa della loro dislocazione in bacini a bassa o bassissima densità abitativa, hanno fatturati ridotti, mentre garantiscono, con grandi sacrifici, un servizio fondamentale, anche notturno. «Stupiscono – sottolinea il Sunifar – la mancanza di programmazione e il dilettantismo del ministero nell'affrontare una materia così complessa e congegnata ad hoc per la struttura del nostro territorio». E il sindacato valuta iniziative a tutela delle piccole farmacie. ■

Andrea Rappagliosi presidente di Vaccines Europe

A **Andrea Rappagliosi**, vicepresidente per il Market Access, la Health Policy e Medical Affairs di Sanofi Pasteur MSD, ha assunto dal primo di gennaio di quest'anno la carica di presidente di Vaccines Europe, il gruppo che rappresenta i produttori di vaccini in seno alla Federazione europea delle industrie e delle associazioni farmaceutiche, che vede tra i propri membri, oltre a Sanofi Pasteur MSD, AstraZeneca, Sanofi Pasteur, Novartis, GlaxoSmithKline Biologicals, Pfizer, Abbott, Baxter ed MSD. «Questa nomina riflette il nostro impegno a mantenere e rafforzare l'eccellenza sanitaria in Europa a tutto vantaggio della salute e del benessere delle persone», ha dichiarato **Jean-Paul Kress**, presidente di Sanofi Pasteur MSD. ■

Hpv



Tanta strada da fare

di **Monica Diliberti**



In tutta Italia le percentuali sono più basse degli obiettivi prefissati

Ancora non ci siamo. Nonostante sia estremamente raccomandata perchè può salvare la vita e ormai è disponibile in ogni angolo del Paese, la vaccinazione contro l'Hpv, temibile virus che può provocare il tumore della cervice uterina, stenta a decollare in Italia. Nel nostro Paese, i numeri sulle coperture non sono molto incoraggianti,

anche se tuttavia alcune regioni sono decisamente virtuose, a fronte di altre che stanno molto indietro.

Il Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Salute dell'Istituto Superiore della Sanità, ogni sei mesi raccoglie ed elabora i dati che provengono dai centri vaccinali di tutto il Paese. I più recenti – relativi alle vaccinazioni effettuate entro il 30 giugno 2012 – parlano chiaro: il 66 per cento delle ragazze della coorte del 1997 (cioè le prime che sono state vaccinate in Italia, al compimento dell'undicesimo anno d'età) ha ricevuto tre

dosi di vaccino, ovvero la quantità ideale per preservarsi dai ceppi più virulenti dell'Hpv. Il 70,6 per cento delle ragazze è stato vaccinato con almeno una dose, il 68,7 con due.

Come sta andando in Sicilia? Innanzitutto va ricordato che nell'Isola c'è stato qualche problema dovuto alla gara per l'approvvigionamento, con conseguenti ritardi nell'avvio delle vaccinazioni. Per quanto riguarda la coorte del 1997, il 51,3 per cento ha ricevuto le tre dosi, una cifra decisamente più bassa del dato nazionale. Lo stesso vale per coloro cui sono state somministrate due dosi (57,4 per cento) e una soltanto (62 per cento).

La "medaglia d'oro" va alla Toscana, dove all'82 per cento delle giovani del 1997 sono state fatte le tre dosi di vaccino, due all'84,4 per cento, una all'86,1. Cifre quasi da capogiro, se si considerano invece quelle nazionali e di altre regioni come la Sicilia.

Le cose non vanno meglio se si guarda alle coorti successive. A livello nazionale, solo il 64 per cento delle ragazze del 1998 ha ricevuto tre dosi di vaccino, il 67,8 due dosi, il 69,7 una soltanto (in Sicilia, sono rispettivamente il 49,5, il 53 e il 56,4 per cento). ▶

ZAPPING

Vaccino pneumococcico 13 valente. Anche contro polmoniti e otite



La Commissione Europea ha approvato l'estensione d'uso del vaccino pneumococcico coniugato 13-valente a bambini e adolescenti dai 6 ai 17 anni per l'immunizzazione attiva, contro le malattie invasive, le polmoniti e l'otite media acuta causate dallo *Streptococcus Pneumoniae*.

I bambini che rientrano in questa fascia di età ai quali non è mai stato somministrato questo vaccino ne possono ricevere una singola dose. «Il pneumococcico coniugato 13-valente è stato somministrato a milioni di neonati e bambini piccoli in

tutto il mondo. Aiuta a proteggerli dagli effetti spesso fatali della malattia pneumococcica», afferma **Emilio Emimi**, Chief Scientific Officer della ricerca sui vaccini Pfizer, azienda che continua a studiare l'utilizzo del vaccino salva-vita in tutte le fasce di età. La decisione della Commissione Europea di approvare l'estensione dell'indicazione è stata presa sulla base dei risultati di uno studio clinico su 592 bambini e adolescenti sani, includendo alcuni soggetti con condizioni cliniche associate come l'asma (17,4% della popolazione oggetto dello studio). ■



► Numeri chiaramente più bassi ancora per la coorte 1999, anche perchè si tratta di rilevazioni incomplete. Il 58,6 per cento delle giovani ha avuto tre dosi, il 66,4 due, il 69,3 una. Inferiori le cifre in Sicilia: tre dosi per il 44,1 per cento, due per il 54,6, una per il 61,5.

Per avere un'idea della situazione generale, si deve considerare l'obiettivo che le autorità sanitarie del nostro Paese si erano prefissate quando è stato stilato il programma di immunizzazione contro il Papilloma virus, nel 2007. Entro cinque anni dall'avvio della campagna si sarebbe dovuto raggiungere almeno il 95 per cento di copertura con tre dosi di vaccino.

Viste le difficoltà, il nuovo Piano Nazionale della Prevenzione 2012-2014 ha rimodulato gli obiettivi: dovrà essere vaccinato (con tre dosi) almeno il 70 per cento delle ragazze con 11 anni compiuti a partire dalla coorte del 2001, almeno l'80 per cento delle ragazze del 2002, almeno il 95 per cento del 2003.

Numeri che sembrano astronomici se si pensa che, al 30 giugno 2012, per le giovani del 1997, una copertura per tre dosi di vaccino del 70 per cento è stata raggiunta solo da 11 regioni: Valle d'Aosta, Liguria, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Emilia-Romagna, Toscana, Marche, Umbria, Basilicata, Puglia e Sardegna. Solamente 9 regioni hanno avuto il medesimo risultato per la coorte del 1998 e 5 per le ragazze del 1999. ■

Antibiotici inefficaci contro la tosse da raffreddore nei bambini



È sbagliato dare antibiotici ai bambini che tossiscono a causa di un normale raffreddore: basta un prodotto per lenire la tosse. L'antibiotico va riservato solo ai casi in cui è in atto un'infezione batterica. È emerso da

uno studio italiano presentato al meeting annuale dell'American College of Chest Physicians (Atlanta). Tra i sintomi del raffreddore comune, dovuto nel 90 per cento dei casi a virus, ci sono anche catarro, mal di gola e tosse. «Nella nostra esperienza – spiega **Francesco de Blasio** della Casa di Cura Clinic Center di Napoli, che ha condotto lo studio in collaborazione con l'università di Bologna – gli antibiotici sono prescritti spesso dai medici di famiglia contro la tosse pediatrica per tranquillizzare i genitori (recenti studi dimostrano che fanno pressione ai medici per ottenere la prescrizione di antibiotici per i loro piccoli, ndr). Però sono risultati davvero poco efficaci contro la tosse dovuta a raffreddore».

Lo studio ha coinvolto 305 bimbi con tosse acuta da raffreddore comune. Gli esperti hanno confrontato diversi tipi di terapie, antibiotici, prodotti antitosse da soli o insieme ad antibiotici, oppure nessun trattamento. È emerso che i bambini che prendevano solo antibiotici non hanno avuto alcun beneficio aggiuntivo (in termini di risoluzione della tosse), rispetto a coloro che non hanno ricevuto farmaci. ■

Ecco perché una dieta fallisce



Solo una persona su cinque tra coloro che iniziano una dieta riesce a perdere peso e a mantenere la forma fisica raggiunta. Il dato arriva da uno studio di **Jessica Bartfield** del Loyola Center for Meta-

bolic Surgery & Bariatric Care, negli Stati Uniti, che ha scoperto quali sono i quattro motivi principali per cui le diete falliscono: si tende a sovrastimare l'attività fisica svolta e le calorie bruciate e a sottostimare le calorie ingerite; si mangia ad orari sbagliati e non si dorme a sufficienza. ■

Linfoma

C'è la cura sottocutanea

Novità per i malati di linfoma. I risultati di due recenti studi dimostrano che *rituximab* può essere somministrato per via sottocutanea, consentendo ai pazienti di ricevere il trattamento in meno tempo, con una migliore qualità di vita.

Gli studi – condotti su pazienti con linfoma follicolare e presentati al 54° congresso annuale dell'American Society of Hematology (ASH) – hanno accertato che,

Tempi di somministrazione più brevi e migliore qualità di vita

con l'iniezione sottocutanea, si sono ottenute concentrazioni di *rituximab* nel sangue non inferiori rispetto all'infusione endovenosa standard. L'efficacia del farmaco,

dunque, rimane inalterata.

Non cambia neppure il profilo di sicurezza. Gli eventi avversi sono risultati simili per entrambi i metodi di somministrazione, prevalentemente di intensità da lieve a moderata.

«Questa formulazione sottocutanea ha le potenzialità per offrire ai pazienti un'opzione pratica ed efficace per la somministrazione di *rituximab*, farmaco che ha rivoluzionato il trattamento delle patologie maligne delle cellule B», ha spiegato **Hal Barron**, Chief Medical Officer e Head, Global Product Development di Roche S.p.A..

L'iniezione sottocutanea diminuisce di molto i tempi di trattamento: dalle 2,5 ore richieste per l'infusione endovenosa a circa 5 minuti. La formulazione sottocutanea pronta per l'uso, inoltre, permetterebbe un ulteriore risparmio di tempo e di risorse ospedaliere, riducendo in maniera significativa i tempi di prepara-



zione del farmaco e di lavoro del personale per ciascuna somministrazione.

Rituximab è un anticorpo monoclonale che si lega ad una particolare proteina presente sulla superficie delle cellule B. Una volta avviato il legame, *rituximab* recluta le difese naturali dell'organismo per colpire ed uccidere queste cellule.

Il farmaco ha ricevuto per la prima volta l'approvazione dalla Food and Drug Administration americana per il trattamento del linfoma non Hodgkin indolente recidivo nel 1997 ed è stato il primo farmaco oncologico mirato ad essere autorizzato dall'ente statunitense. Ad oggi, oltre 3 milioni di pazienti al mondo sono stati trattati con *rituximab*, di cui 2,7 milioni per tumori maligni del sangue. ■

ZAPPING

Influenza, negli Usa niente "segno di pace" in chiesa

Si moltiplicano negli Stati Uniti le iniziative per far fronte all'epidemia influenzale che si è abbattuta sul Paese. Per prevenire la diffusione del virus, in molte diocesi, i sacerdoti non fanno più lo scambio del calice. In quasi tutte le parrocchie, è stato addirittura detto ai fedeli di astenersi dallo stringersi le mani "in segno di pace" e di tenersi per mano – come da tradizione – durante il canto di alcuni inni sacri. L'arcidiocesi di New York ha spedito a tutte le chiese del circondario una guida alla prevenzione dell'influenza, in cui si invitano i pastori "ad usare buon senso", a "lavarsi spesso le mani" ed "evitare lo scambio del calice". ■





Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

Giovanna D'Arco

Messaggeri celesti?



Nessuno avrebbe immaginato che una situazione così turbolenta come quella che, agli inizi del '400 gravava in Francia (facile preda – dopo la sfiibrante Guerra dei Cent'Anni – delle mire espansionistiche inglesi e le aspre dispute tra “nazionalisti” e simpatizzanti del re inglese Enrico V), sarebbe stata capovolta, nel giro di un paio d'anni, da una ragazzina analfabeta di nome **Giovanna (Jeanne)**, così debole e mingherlina da non poter nemmeno aiutare i genitori a lavorare nei campi.

A dodici anni, comincia ad udire delle strane voci di “messaggeri celesti” che si preannunciano con una luce abbagliante. Dapprima atterrita, con il succedersi delle apparizioni (in cui prevalgono San Michele e Santa Caterina), diviene certa che quei “visitatori” la sollecitano a lasciare la famiglia e mettersi al servizio della patria, minacciata dagli inglesi.

Gli eventi storici sono noti, densi di eroismo e religiosità. Ma molto più terrena è l'opinione degli attuali psichiatri sulla vera natura di quelle visioni: null'altro – forse – che manifestazioni tipiche dell'“epilessia del lobo temporale”. Per Giovanna, le visioni si ripetono con una certa frequenza: gli angeli appaiono con il capo ornato di radianti corone, spesso scortati da cavalieri recanti fiaccole dalla luce accecante. Nel giro di tre anni, le “voci celesti” diventano sempre più insistenti e incisive, sino ad assumere il carattere di vere e proprie profezie: Giovanna avrebbe liberato la città di Orléans, Carlo VII sarebbe stato consacrato re e gli invasori inglesi sarebbero stati costretti ad abbandonare per sempre il suolo francese.

Al di là di qualsiasi considerazione teologica, occorre tener presente che, in realtà, allucinazioni visive e uditive, talora olfattorie (tutti caratteri



peculiari dell'epilessia del lobo temporale), sono obiettivamente rintracciabili nella vicenda di Giovanna d'Arco. Coloro che non concordano con questa versione fanno notare che non è comunque sufficiente un'infatuazione, provocata da scariche nervose generatesi nel cervello, per far vincere una battaglia ad una povera ragazza del tutto ignorante di strategia e di arte militare.

Tra le accuse mosse in tribunale alla “pulzella di Orléans”, figura anche quella di “rifiuto del proprio sesso”, rifiuto che oggi, secondo alcuni studiosi, andrebbe riconosciuto nella sua consapevolezza che doveva essere “una vergine a salvare la Francia”. Donde la necessità e la determinata scelta di mantenere la propria verginità finché la propria missione non fosse stata compiuta: indossa abiti maschili semplicemente per dimostrare di essere “diversa” dalle altre donne o, forse, anche per evitare tentazioni proprie e scoraggiare le altrui. Una rinuncia aperta e deliberata alla propria femminilità, diversa da ciò che s'intende come un “rifiuto”. Com'è noto, dopo l'abiura e la sua pronta ritrattazione, la ragazza viene arsa al rogo nella piazza del Vecchio Mercato a Rouen il 30 maggio 1431. Un'eroina, una santa o semplicemente un'epilettica? Noi – più romanticamente – preferiamo ricordarla altrimenti: ad esempio, nella leggenda del soldato inglese che, durante il rogo, l'avrebbe vista salire in Cielo “tra volute di fumo e vorticar di faville”, o anche nella frase con cui durante il processo ragghella l'ironia dell'inquisitore che le chiede in quale lingua gli angeli le parlassero. Lei risponde senza batter ciglio: “In un francese decisamente migliore del vostro”. ■

La giovinezza in una crema

di **Monica Melotti**



Cosa non si fa per combattere l'invecchiamento, per avere un viso fresco e luminoso... I rimedi più bizzarri arrivano dalle star. C'è chi usa la crema al veleno di vipera, come **Madonna**, **Victoria Beckham** e **Naomi Campbell**. Chi, invece, come **Sienna Miller**, applica gli oli essenziali al posto della crema da notte.

Conservare un aspetto giovane dipende in parte da fattori naturali, ma anche da un uso costante di creme specifiche e trattamenti estetici. «La chirurgia

estetica non deve alterare i lineamenti, ma migliorarli, altrimenti si corre il rischio di perdere la propria identità – dice il dottore **Maurizio B. Nava**, direttore dell'Unità di Chirurgia Plastica dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano –. C'è un confine ben definito tra migliorarsi e stravolgersi. Una signora di 50 anni ne può dimostrare 40, ma non 30, altrimenti diventa ridicola. La nuova tendenza è quella di andare incontro a una bellezza quotidiana che ricorre a tanti mini interventi progressivi mirati ad eliminare rughe e segni della pelle giorno dopo giorno».

Lo stress ossidativo

Il consiglio è quello di cominciare verso i 35-40 anni, quando inizia lo stress ossidativo, in modo da arrivare al traguardo dei 50

Ogni pelle vuole il suo prodotto.
I nostri consigli



Maurizio B. Nava



ZAPPING



Il lavoro più leggero? Il professore universitario

Negli Stati Uniti, il lavoro meno stressante è quello del professore universitario. Secondo in classifica il sarto, seguito dal tecnico addetto ai referti medici e dal gioielliere. I più pesanti invece sono il soldato, il generale e il pompiere. Nella *top ten* delle occupazioni meno pesanti ci sono anche l'audiometrista, il dietologo, il parrucchiere, il libraio e persino l'operaio alla pressa. Mentre tra quelli più difficili figurano anche il pilota civile, il direttore delle pubbliche relazioni, il dirigente d'azienda, il tassista, il poliziotto, il giornalista e il fotoreporter, se impegnati in fronti di guerra o in redazioni che tagliano i posti di lavoro. ■

▶ anni già ad un discreto livello di "manutenzione". Lo stress ossidativo è uno degli elementi più importanti dell'invecchiamento. Il nostro organismo produce delle tossine (i radicali liberi) che, entro un certo limite, riescono ad essere neutralizzate, oltre iniziano a diventare dannose. La loro produzione è legata non solo all'età, ma anche a fattori esterni, quali lo stress e gli stili di vita.



Gli attivi più potenti

«Per combattere lo stress ossidativo e ritardare l'invecchiamento – continua Nava – abbiamo diverse soluzioni, a cominciare dai *filler* di ultima generazione che possono durare anche un anno, dalla radiofrequenza, al laser frazionale e alle creme di bellezza. Per i cosmetici, non occorre spendere cifre folli, ma saper scegliere la *texture* (in cosmetica, indica la consistenza del prodotto, ndr) con gli attivi più potenti. Per questo è importante leggere l'etichetta del prodotto e tenere conto della sua concentrazione, che deve essere minimo del 10-15 per cento: dosaggi inferiori sono inefficaci».

Gli attivi più potenti? **Stay C**, molecola di ultima generazione, più stabile e meno irritante dell'acido ascorbico; **Nutrilayer**, derivato dalla crusca di riso, con un'azione antiossidante e ristrutturante, grazie anche ai tocotrienoli e tocoferoli che inibiscono l'ossidazione indotta dalla luce.

Altro attivo interessante è l'**acido lipico**, vitamina liposolubile che agisce come "scavenger" (letteralmente "spazzino") sui radicali liberi e rallenta lo stress ossidativo. L'**argireline**, invece, è un esapeptide miorilassante che riduce la profondità delle rughe, mentre il **trealosio**, un mix di zuccheri, aumenta la riserva d'acqua della pelle. Infine, le cellule staminali vegetali che combattono il crono invecchiamento e preservano l'attività delle cellule staminali endogene.

Il cedimento dei tessuti

Con l'età, i processi di ricambio rallentano e i fibroblasti, le cellule deputate alla produzione di fibre elastiche, diventano meno efficienti. «Allo stesso tempo, si assiste ad un fenomeno definito glicazione: gli zuccheri si fissano sulle fibre di collagene, rendendole rigide e privando la pelle della sua naturale elasticità», spiega la dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologa e vicepresidente della Società internazionale italiana di dermatologia plastica, estetica e oncologica (Isplad). ▼

I racconti dei pazienti inseriti in cartella clinica



Da gennaio parte ufficialmente dal Dipartimento Cardiovascolare del S. Filippo Neri, una procedura unica nel panorama sanitario internazionale, una innovazione nella moderna letteratura medica. I racconti e le storie personali dei pazienti, scritte di loro pugno, saranno inseriti in cartella clinica alla stessa stregua di esami ed anamnesi, attraverso un modello di narrazione ideato dalla scrittrice **Rosalba Panzieri** (nella foto), con la direzione scientifica del professor **Massimo Santini**, direttore del Dipartimento cardiovascolare e presidente della Società mondiale di aritmologia (a destra nella foto). A sinistra, il prof. Vincenzo Loiaconi. «Inserire in cartella clinica il profilo individuale disegnato dal paziente, oltre ad essere una prassi assolutamente innovativa in campo sanitario, consente al medico di capire, in poco tempo, anche le caratteristiche personali, sociali, psicologiche del paziente, rivelando quindi una utilità che si riflette sui fini globali dell'assistenza». ■



La dieta può influenzare la fertilità maschile

Un'alimentazione troppo ricca di grassi saturi sembra avere conseguenze negative sulla fertilità dell'uomo, danneggiando la qualità del seme. Lo dimostra uno studio danese pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, da **Tina Jensen** del Rigshospitalet di Copenhagen.

Resta ora da capire come i grassi saturi peggiorino la qualità del seme e se una dieta che ne limiti il consumo possa migliorare la situazione. ■

**La giovinezza
in una crema**



▼ «Varcata la soglia dei 20 anni – dice l'esperta – la pelle perde ogni anno l'1 per cento del suo capitale di collagene. A questo si aggiunge la continua esposizione ai raggi Uva, presenti anche in inverno, che intacca le fibre elastiche. Dopo i 30 anni, invece, comincia una progressiva perdita di densità, diminuiscono anche i depositi di grasso a livello degli zigomi e delle linee nasogenie-ne. I cedimenti diventano a poco a poco più rilevanti, fino a far perdere al viso i suoi contorni ben definiti. Altro problema è la perdita di luminosità: con gli anni, l'epidermide diventa meno compatta e, di conseguenza, perde la capacità di riflettere la luce come uno specchio e il viso diventa meno radioso».

Guida per la scelta delle creme

Gli idratanti. Servono a restituire acqua e lipidi alla pelle e a mantenere il suo equilibrio. Inoltre, prevengono la secchezza e rafforzano la barriera cutanea.

Gli antiossidanti. Combattono i radicali liberi, si possono assumere sotto forma di integratori, come il coenzima Q10, la papaya, il ginseng, la mora di gelso e il resveratrolo.

I sieri. Hanno formule super concentrate e sono molto più ricchi di principi attivi rispetto alle normali creme. Contengono attivi che vengono veicolati in elevate quantità nei tessuti cutanei profondi, grazie alla consistenza evanescente della *texture* quasi priva di grassi e di oli.

Gli elasticizzanti. Restituiscono turgore e pienezza alla pelle impiegano attivi in grado di stimolare la produzione delle fibre elastiche e di contrastare la loro progressiva degradazione.

Gli antirughe. Attenuano le rughe, agendo su due fronti: le riempiono con sostanze come gli oli siliconici e, con le polveri di minerali, creano un effetto *filler*. La tecnologia *soft focus*, invece, le rende meno evidenti perché riflette la luce.

Gli schiarenti. L'apporto di sostanze idratanti, energizzanti e rigeneranti rappresentano già un aiuto prezioso. Contro le macchie e le discromie occorrono però complessi schiarenti capaci di regolare la produzione di melanina. ■



ZAPPING



Attività sportiva intensa e insorgenza di SLA

Uno studio presentato da **Elisabetta Pupillo** del Laboratorio di Malattie Neurologiche dell'Istituto Mario Negri, ha esaminato 575 pazienti affetti da SLA in base a 7 Registri europei (Inghilterra, Irlanda, Serbia, Piemonte e Valle d'Aosta, Lombardia, Liguria, Puglia), allo scopo di individuare le relazioni tra attività sportive e lavorative più o meno intense e il manifestarsi della patologia. «Dalla ricerca – spiega

Elisabetta Pupillo – emergono chiare indicazioni sul ruolo positivo dell'attività fisica intensa, rispetto all'insorgere della SLA». Di recente, sono stati presentati i risultati di una sperimentazione clinica mediante acetilcarnitina abbinata a riluzolo, su 82 malati di SLA. La terapia ha rallentato la progressione della malattia, anche se sono necessari ulteriori studi con un maggior numero di pazienti. ■

B

Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

A VOLTE PUÒ ESSERE CONFUSA CON ALTRE SINDROMI

Influenza, facciamo il punto



Siamo nel pieno dell'inverno e delle forme febbrili tipiche di questo periodo. Quasi sempre, la febbre è uno dei primi segnali a comparire, seguita da altri sintomi che a noi medici ritornano utili per una corretta diagnosi ed una altrettanto giusta terapia. Purtroppo, è invalsa l'abitudine da parte di molti genitori, alla prima comparsa della febbre (talvolta un modesto 37-37,5 C°) di correre dal pediatra o, peggio, al Pronto Soccorso. Escludendo i neonati ed i lattanti, nei confronti dei quali è sempre buona norma avere prudenza all'insorgere di episodi febbrili, a causa dei loro sistemi immunitari deficitari, discorso diverso si deve fare per i bambini più grandicelli.

La presenza di febbre, in assenza di sintomi importanti, quali la dispnea (la difficoltà respiratoria), la cefalea di forte intensità, il vomito ripetuto o la diarrea profusa, non deve indurre ad iniziare subito terapie improprie, quali l'immediato ricorso agli antibiotici, ma deve spingere i genitori ad una vigile attesa di eventuali altri sintomi, meritevoli di un consulto con il proprio pediatra.

Molto spesso visitiamo bambini che hanno una temperatura leggermente superiore a quella di base e, se non ci sono altri disturbi, non riscontriamo la necessità di una terapia, a dispetto delle reiterate richieste di prescrizioni più o meno fantasiose. Il vertiginoso ricorso all'aerosol, anche per una banalissima rinite (scolo nasale), con tanto di preparati a base di cortisonici, è un tipico esempio di trattamento improprio a spese del bambino e delle tasche dei contribuenti.

Vediamo quali sintomi caratterizzano l'influenza stagionale, differenziandola dalle infezioni delle vie aeree superiori ed inferiori e dal raffreddore.

L'influenza ha un andamento stagionale che prevede un picco nel periodo invernale. L'esordio è



rappresentato da febbre piuttosto alta, cefalea, dolori articolari, vomito (molto più frequente nei bambini, con facile insorgenza di acetone e necessità di reintegro idrosalino), talvolta anche diarrea; dura circa 5-7 giorni e prevede una terapia sintomatica: antifebbrili, riposo a letto, dieta leggera, ma altamente calorica, variabile in caso di diarrea o vomito. Il ricorso agli antibiotici, in genere, si rende necessario laddove ad una scomparsa della febbre segue una risalita con l'acuirsi di sintomi, per esempio, a carico delle vie respiratorie o dell'orecchio.

Le infezioni delle alte vie respiratorie si presentano, di solito, con bruciori alla gola (faringodinia), tosse secca, mal di testa, più frequentemente frontale, e molto spesso otalgia (dolore all'orecchio). Anche in questi casi, è bene iniziare con antifebbrili, che hanno anche un'azione antinfiammatoria e che, quasi sempre, risolvono il problema. Il sospetto di una faringotonsillite batterica o di una otite acuta media devono far prendere in considerazione il ricorso all'antibiotico.

Il raffreddore ha un esordio con starnuti, scolo nasale, raucedine, occhi lacrimosi, tosse inizialmente secca e cefalea. Anche in questo caso, si prescrive l'uso di prodotti sintomatici, utili per rendere meno fastidiosa la fase acuta che, in genere, regredisce nell'arco di pochi giorni. ■

Lingua Specchio di salute

di Cesare Betti



È una frase classica, che ci si aspetta sempre di sentire dal proprio medico durante una visita: "Mi faccia vedere la lingua". In effetti, la lingua è un vero e proprio specchio del corpo, su cui si possono leggere diversi disturbi. Il colore, le dimensioni, l'umidità, la presenza di una patina sulla sua superficie, possono

Il suo aspetto può rivelare molti disturbi

rivelarsi preziosi indizi di determinati problemi. Attenzione, però: non si tratta di un invito a curarsi da soli guardando la propria lingua, ma ad essere attenti al proprio stato di salute, per poi rivolgersi al medico.

Vediamo insieme al professor **Antonino Di Pietro**, specialista in dermatologia e venereologia a Milano e presidente fondatore della Società internazionale italiana di dermatologia plastica, estetica e oncologica (Isplad), quali aspetti può assumere la lingua e cosa possono voler dire.

Lingua color porpora

A volte, l'organo assume un caratteristico color porpora, appare sottile, lucido e molto liscio, spesso è presente un'infiammazione dolorosa delle gengive, che hanno lo stesso aspetto. La causa può essere una carenza di vitamine del gruppo B. La cura consiste nel mangiare alimen-



ti ricchi di vitamine di questo gruppo, come fegato, latte, carne, pasta, pane, frutta e verdure fresche, oppure ricorrendo a integratori alimentari, chiedendo però consiglio al medico.

Quando è nera

La lingua appare nerastra, con filamenti che assomigliano a sottili peli. Spesso, la causa è l'*Aspergillus niger*, un fungo che può comparire quando la naturale flora batterica della bocca si è modificata in seguito a prolungate cure con antibiotici oppure all'assunzione di alcuni cibi, come la liquirizia, che ne colorano la superficie. La terapia consiste in sciacqui con acqua e bicarbonato, e nell'utilizzo di uno spazzolino ogni giorno. ►

ZAPPING



In Italia non si comprende il valore della ricerca

L'Italia è un Paese privo di materie prime e con un costo del lavoro enorme. Come uscire dalla crisi? Investendo in ricerca. È questa la ricetta del professore **Giuseppe Remuzzi**, direttore dell'Istituto Mario Negri di Bergamo. Non si può dargli torto. Il volano dell'economia di una nazione è proprio la ricerca. Investire in ricerca significa **non dover dipendere** da tecnologia di altri Paesi e non solo. Significa brevetti, significa esportarla, significa **entrare in un mercato dalle grandi possibilità**.

Purtroppo, i governi che si sono avvicendati – negli anni – in Italia, non hanno mai compreso l'importanza della ricerca, destinandole solo briciole. E i cervelli italiani vanno ad arricchire altre nazioni. Per Remuzzi, la nostra università è indietro rispetto al resto dell'Europa e il *gap* sta diventando irrecuperabile. ■



► A lampone

La lingua è arrossata e gonfia, con piccole prominenze sulla superficie, dando l'aspetto di un lampone. Dopo qualche giorno, la patina scompare e le sporgenze risultano ancora più evidenti. Questi sintomi indicano sempre la presenza di una malattia infettiva, come la scarlattina. Una volta guariti dalla patologia, per esempio con antibiotici da prendere per bocca, anche la lingua torna ad avere il suo aspetto normale.

Lingua con velo

L'organo è ricoperto da una sottile pellicola di colore biancastro. Inoltre, si ha spesso la sensazione di avere la bocca "impastata". Si tratta di un fenomeno molto frequente, soprattutto nelle persone che hanno una digestione lenta e difficile, che spesso si lamentano di avere un peso allo stomaco o avvertono dolori dopo aver mangiato. Il problema si risolve facilmente con farmaci che favoriscono il completo svuotamento dello stomaco.

Se c'è una patina

Il velo bianco ricopre la lingua con una patina più spessa nella parte centrale, la bocca è molto secca e la lingua arida. I motivi sono gli stessi della lingua con velo, ma più seri, come grosse difficoltà di digestione, stitichezza, infiammazioni a stomaco o intestino. La patina può anche essere il risultato di una forte disidratazione o di febbre alta che dura da alcuni giorni. La cura consiste nel somministrare molti liquidi, come spremute, tè, succhi di frutta.

Quando perde il colore

La lingua si presenta molto pallida e poco vascolarizzata, in particolare sui bordi e sul margine inferiore, con superficie lucida. È tipica delle persone con anemia da carenza di emoglobina, la sostanza presente nei globuli rossi che trasporta ossigeno e nutrimento alle cellule. La cura consiste in un maggior consumo di cibi ricchi di ferro (carne rossa, legumi e spinaci) e in integratori alimentari a base di ferro, da prendere su consiglio del medico.

Lingua a carta geografica

Ha zone rossastre di desquamazione, rotonde o ovali, con bordo netto di colore bianco, non dolorose (anche se possono

Anche in Italia una scala per la depressione bipolare

Un gruppo di psichiatri dell'università di Melbourne, diretti dal professore **Michael Berk**, ha redatto una specifica scala di giudizio per migliorare la comprensione e la valutazione della depressione bipolare, patologia non facile da diagnosticare e da curare. Ora, la scala può essere utilizzata anche in Italia grazie al merito di psichiatri coordinati dal professore **Luigi Janiri**, direttore della Scuola di specializzazione in psichiatria dell'università Cattolica di Roma. L'obiettivo è quello di favorire l'esatto inquadramento diagnostico della depressione bipolare anche nel nostro Paese. Chi soffre del disturbo (circa il 2,5 per cento della popolazione generale) alterna momenti di benessere, periodi di depressione e di espansione affettiva di maggiore o minore intensità. ■



Serve il deodorante? Lo dice un gene

Un test del Dna per scoprire se effettivamente si ha bisogno di un deodorante per combattere odori sgradevoli. Un gene, chiamato "ABCC11", è in grado di dire se dobbiamo usare prodotti deodoranti o se la nostra pelle non emana odori da coprire. Dalle prime ricerche è emerso che ad oltre tre persone su quattro il deodorante non serve. «Significa – spiega **Ian Day** dell'università di Bristol – che usano deodoranti solamente in risposta a convenzioni socio-culturali, senza rendersi conto che non ne hanno bisogno e che potrebbero tranquillamente risparmiarsi sull'acquisto di questi prodotti». Day ha condotto uno studio pubblicato sul *Journal of Investigative Dermatology*, basato sull'analisi di un gene responsabile del cattivo odore in un campione di quasi 6.600 donne. Se il gene è presente in una forma inattivata, il sudore non è accompagnato da odori sgradevoli e il deodorante quindi è superfluo. ■

Lingua

Specchio di salute



▼ dare forti bruciori), che durano persino settimane. Spesso, il fenomeno compare nelle persone che bevono alcolici o nei veri e propri alcolisti, oppure in coloro che hanno problemi di malassorbimento delle sostanze nutritive. L'unica cosa da fare è parlarne al proprio medico, per accertamenti ed eventuali cure in base alla causa.

La corretta igiene

La lingua va pulita ogni giorno con movimenti verticali, dalla base alla punta, lavata con regolarità, per eliminare i residui di cibo, che spesso sono anche causa di alito cattivo.

Per pulirla, si può usare un normale spazzolino da denti, purché non sia quello con cui ci si lava i denti, oppure passare sulla sua superficie una garza imbevuta di collutorio. Un altro modo è raschiarla delicatamente con un cucchiaino arrotondato, appoggiandolo sulla superficie della lingua e fatto scorrere dalla radice fino alla punta. Si possono usare anche appositi puliscilingua per rimuovere i resti di cibo: il lato ruvido serve per la prima pulizia, mentre quello più largo a togliere i residui.

Le corrette abitudini

Una buona regola per chi fuma è di ridurre o abolire il fumo, perché provoca alterazioni della superficie della lingua, che diventa più vulnerabile all'attacco dei germi.

Per prevenire eventuali irritazioni, le persone che sanno di essere allergiche a certi cibi oppure a determinati farmaci, devono abolire la loro assunzione. È bene anche ridurre il consumo di alimenti troppo duri, perché una masticazione faticosa e le piccole lesioni dovute alla loro durezza e ai denti, possono dare origine a infezioni. ■

ZAPPING

Dieci anni di legge anti fumo in Italia



“Festeggia” il decimo compleanno la legge Sirchia che, per la prima volta, ha stabilito nel nostro Paese il divieto di fumo nei luoghi pubblici. Dalla sua approvazione, nel 2003, il provvedimento ha contribuito a far scendere del 6,3 per cento il numero dei fumatori, anche se, secondo dati Istat, dodici milioni di italiani “resistono” e non hanno abbandonato il vizio. ■



Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

ASSISTENZA E RELIGIONE



Nei giorni scorsi, mi trovavo negli Emirati Arabi e, visitando un museo sulla cultura dell'Islam, mi ha colpito una sezione che faceva riferimento agli anziani e, soprattutto,

una frase in cui con orgoglio si rivendicava che negli Emirati Arabi non esistono case di riposo e che, in generale, nei Paesi islamici esse sono molto rare.

Si affermava che, nella religione islamica, accudire i genitori anziani è un dovere. I figli hanno la responsabilità della cura dei genitori ed è un diritto degli anziani aspettarselo. Occuparsi di loro è considerato un onore, una benedizione e un'opportunità di crescita spirituale.

A prescindere dalla religione (anche il cristianesimo benedice l'assistenza familiare agli anziani), è evidente che tale affermazione è possibile in una nazione giovane, in cui le famiglie sono numerose e un genitore ha ancora tanti figli e nipoti. In Italia e nei Paesi occidentali a bassa natalità, sono tanti gli anziani che vivono soli, che non hanno figli o sono lontani, ed è impensabile che debba essere esclusivamente la famiglia ad occuparsi degli anziani senza un aiuto della società.

Anche se molti “nonni” sono in buone condizioni fisiche e mentali, soprattutto nelle fasce più anziane della popolazione il numero di persone non autosufficienti è molto elevato. In Italia, esistono differenze importanti nell'efficienza della rete dei servizi per gli anziani tra le diverse regioni e di questo parleremo nei prossimi numeri.

Vorrei concludere inviando i migliori auguri di un felice 2013 a tutti i lettori, che ringrazio per i commenti positivi e suggerimenti che ricevo, e invito coloro che desiderano che nella rubrica sia trattato un particolare argomento ad inviarmi un'email al seguente indirizzo: mario.barbagallo@unipa.it. ■

Una squadra con tantissimi fuoriclasse. I nostri collaboratori

Sono esperti giornalisti, e raccolgono notizie dall'Italia e dal mondo, per fare in modo che ogni mese, AZ Salute sia, come solito, ricco di informazioni, suggerimenti, consigli.

Oppure sono medici, i migliori nel loro campo, ai quali chiediamo di portare la loro esperienza al servizio dei nostri lettori.

Sono i collaboratori di AZ Salute. Una squadra che da nove anni, ogni mese, cresce e si rinforza sempre di più.

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

www.officinae.eu



AZ

SALUTE

Sana informazione

In inverno più calorie



di **Manuela Campanelli**



Col freddo è necessario mangiare un po' di più. Ecco come

Con il freddo, è risaputo che si deve mangiare di più. L'organismo consuma una quantità maggiore di calorie per mantenere una temperatura costante di 37°C.

E si introducono un 10-20 per cento di nutrienti in più. Assumendo però più cibi calorici, sono in tanti ad avere qualche problemino di stomaco e intestino. I 10 milioni di italiani con dispepsia (cattiva digestione), stipsi o colon irritabile, saranno quelli che ne risentiranno di più. La loro "bocca dello stomaco" potrà cominciare a bruciare, l'addome a gonfiarsi e il cibo ingerito a rimanere lì a metà, tra l'ombelico e la parte bassa dell'addome.

Prima regola: idratarsi

Come regolarsi allora per affrontare la stagione fredda senza incorrere in problemi gastrointestinali? «Innanzitutto, ingerendo quotidianamente liquidi caldi che, in inverno, sono preziosi in quanto si ha meno voglia di bere acqua fredda e ci si disidrata facilmente, essendo esposti ad ambienti surriscaldati e secchi»,

spiega la dottoressa **Maria Letizia Petroni**, coordinatrice dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano e vicedirettore del master sull'Alimentazione in età evolutiva dell'università di Parma e San Marino.

«Benvenuti sono dunque brodi e zuppe preparati con verdure di stagione, poco sale, pasta o riso, abbondanti caraffe d'acqua, considerato che bere di più aiuterà ad eliminare le scorie accumulate e a controllare il senso di fame, nonché le spremute d'agrumi, qualche caffè d'orzo, tè e tisane, non più di tre al giorno se a base di sostanze nervine come il ginseng, poco o per niente zuccherate», suggerisce l'esperta.

Un consiglio personalizzato

Chi soffre di stipsi deve bere ancora un po' di più (fino a 2 litri d'acqua al giorno) e optare per i minerali preparati con verdure a pezzi che consentono di sfruttare l'azione della fibra lunga. Se si ha a che fare, invece, con ▶



Maria Letizia Petroni

ZAPPING

Malattie respiratorie. 1 su 3 snobba le cure spray

Sono 7 milioni gli italiani con asma, enfisema e bronchite cronica, con un aumento di circa 300 mila nuovi casi all'anno. Purtroppo, un paziente su tre non è convinto dell'efficacia delle terapie per via inalatoria che, invece, sono il mezzo migliore per combattere queste patologie. Il dato emerge da un'indagine sulla gestione delle malattie respiratorie, attuata dalla Doxa, per conto della Società italiana di medicina respiratoria, di quella di allergologia e immunologia clinica e dell'Associazione allergologi e immunologi territoriali e ospedalieri. È stato stimato che 2,3 milioni di questi pazienti non usa gli spray perché li ritiene troppo blandi e poco efficaci: un preconcetto da sfatare. Mentre ci sono 2,7 milioni di malati che li usano a "singhiozzo", quando peggiorano i sintomi o solo in emergenza. Occorre sapere che un'adeguata aderenza alla terapia prescritta dal medico aumenta del 20 per cento il rischio di ricoveri ospedalieri e porta ad un raddoppio dei costi sanitari. ■



L'epatite C dilaga nel mondo Le nazioni si confrontano

Da un'analisi dell'Economist Intelligence Unit, realizzata con il *grant* educativo di Janssen, emerge l'urgente necessità, nel mondo, di sviluppare strategie condivise per far fronte alla crescente emergenza sociale ed economica rappresentata dall'epatite C. L'Organizzazione mondiale della sanità stima che nel mondo vi siano circa 150 milioni di persone infettate dall'agente virale dell'epatite C, la malattia che corrode il fegato. Di queste, più di 2 terzi sviluppano malattie epatiche croniche che, in un caso su cinque, si sviluppano in cirrosi, con possibile insorgenza di tumore al fegato. Oggi, l'epatite C uccide più dell'Aids. Per **Charles Gore**, presidente di "The World Hepatitis Alliance", nel mondo il costo economico e in vite umane dell'epatite C continuerà a salire, a meno che i politici non si confrontino subito su questa emergenza di salute pubblica. E viene denunciata una notevole disparità nell'accesso alle cure tra i vari Paesi e si invitano le nazioni ad adottare un approccio globale alla temibile malattia. ■



- L'intestino irritabile, è corretto preferire i passati di verdura (non dimenticate di aggiungere le patate) che risultano ben tollerati. «Chi non ha alcun problema gastrointestinale può concedersi qualche nutriente calorico, come per esempio un cucchiaino di burro al posto di un'equivalente quantità d'olio, 3 noci e 5 mandorle al giorno, 2-4 quadretti di cioccolato alla settimana o un secondo a base di 50 grammi di formaggio stagionato, un etto di mozzarella o 150 grammi di ricotta un paio di volte alla settimana o la polenta con la salciccia precedentemente bollita e sgrassata», consiglia Maria Letizia Petroni.

Una questione di buon senso

Mettere inoltre le spezie, quali per esempio cannella e noce moscata, nei sughi, sulla frutta o nei ripieni di tortellini o cappelletti che, avendo un potere vasodilatatore, danno un senso di calore. Da non dimenticare il pesce azzurro (l'inverno è la sua stagione), ricco di vitamina D, indispensabile per rafforzare ossa, muscoli e sistema immunitario: le alici marinate con il limone o impanate e cotte al forno possono seguire un primo o essere considerate un piatto unico, se servite insieme alle patate.

«Mangiate pure più spesso, ma a un patto: frazionare la quantità dei tre pasti principali in cinque – raccomanda Maria Letizia Petroni –. In caso di una merenda a base di frutta e pane, a cena niente dessert. Oppure se a metà mattinata si spezza la fame con uno yogurt o una manciata di frutta secca accompagnata da una tisana, a pranzo è opportuno mangiare solo un primo piatto». ■



Sbattere le palpebre manda in stand by il cervello

Questa la scoperta degli scienziati dell'università di Osaka, in Giappone. Dalla ricerca, pubblicata sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Science*, emerge che circa il 10 per cento del tempo in cui siamo svegli lo trascorriamo con gli occhi chiusi, a causa del fatto che sbattiamo le palpebre. Oltre all'esigenza di lubrificare gli occhi, ciò è dovuto anche alla necessità da parte del cervello di prendersi una pausa, anche se brevissima.

Secondo gli studiosi giapponesi, in quei momenti, va in stand by la regione del cervello deputata all'attenzione, ma se ne attivano altre, come quelle che ci consentono di riflettere sulle nostre sensazioni o sulla frase di un amico che sembravamo aver dimenticato, oppure di pensare a cosa faremo domani. In passato, altri studi avevano mostrato che, dopo aver detto una bugia, si tende a sbattere le palpebre più velocemente del solito. ■

Sindrome di Hunter C'è la terapia domiciliare

di Rita Caiani



I piccoli malati potranno eseguire a casa la cura enzimatica sostitutiva

Una buona notizia per i bambini affetti da sindrome di Hunter (vedi box nella pagina seguente). Dopo i pazienti con malattia di Fabry e di Gaucher, anche i piccoli con sindrome di Hunter potranno eseguire gratuitamente a casa la terapia enzimatica sostitutiva, unica soluzione terapeutica attualmente in grado di controllare la malattia e mi-

gliorarne i sintomi.

Il servizio, sostenuto da Shire, evita ai bambini la paura ospedaliera e ai genitori il disagio di affrontare magari lunghi tragitti e perdere ore di lavoro per raggiungere la struttura sanitaria.

Di fatto, la cura domiciliare rappresenta un importante contributo al miglioramento della qualità di vita dei pazienti e delle loro famiglie che, con la diagnosi certa della malattia e l'inizio delle terapie, vedono sconvolgere la propria esistenza. Il programma di terapia domiciliare *hunter@home* si aggiunge ad analoghe iniziative a supporto di

altre due malattie da accumulo lisosomiale: *fabry@home* per i pazienti con malattia di Fabry e *gaucher@home* per quelli affetti da malattia di Gaucher.

«Sono ampiamente dimostrati per i pazienti e genitori i vantaggi della terapia domiciliare in termini di miglioramento della qualità della vita, risparmio economico, ottimizzazione del proprio tempo ed aderenza alla terapia», sostiene **Daniela Concolino**, pediatra genetista, responsabile del Centro regionale di pediatria genetica e malattie rare dell'Università "Magna Graecia" di Catanzaro.

«L'estensione in Italia, anche per la sindrome di Hunter, delle cure a casa – aggiunge la professoressa Concolino – nasce nel 2010 con la messa a punto di un progetto pilota, nel quale sono state eseguite più di 400 somministrazioni senza che si registrasse alcun evento avverso».

Altri vantaggi della terapia domiciliare sono: il paziente può scegliere i giorni e le ore preferite, nel rispetto dell'aderenza alla terapia, usufruendo di un supporto medico di assoluta professionalità che agisce in base a protocolli definiti. ►

ZAPPING



La caffeina aiuta a perdere peso

A causa di altri componenti non ancora ben conosciuti, il caffè non ha lo stesso effetto della caffeina. In esperimenti su topi di laboratorio, scienziati australiani hanno osservato che la caffeina pura può eliminare l'aumento di peso, mentre usando un estratto di caffè i livelli di grasso non si riducono. Nello studio dell'università del Queensland, pubblicato sul *Journal of Nutrition*, i roditori sono stati alimentati con una dieta concentrata di grassi animali, latte condensato e zucchero per raddoppiare il peso corporeo e imitare i sintomi dell'obesità umana. Quando ai topi veniva somministrata una dose regolare di caffeina, il peso corporeo tornava gradualmente alla normalità, mentre gli animali alimentati con estratto di caffè restavano in sovrappeso. ■

La sindrome di Hunter

Detta anche *Mucopolisaccaridosi*, è caratterizzata da un enzima cellulare mancante o difettoso. La malattia colpisce i bambini nel periodo più delicato, intorno ai due anni di età, portandoli ad una irreversibile regressione e a complicanze sempre più invalidanti. La mancanza o il difetto di questo enzima, fa sì che si verifichi un accumulo lisoso-

miale (i lisosomi hanno la funzione di riciclare e degradare i materiali di rifiuto prodotti a livello cellulare). Tale materiale di scarto, non eliminato, finisce per accumularsi nelle cellule, dando origine ad una serie molto eterogenea di sintomi e progressive complicanze a carico di fegato, milza, articolazioni, cuore, vie respiratorie. ■



- Per il bambino questo significa poter fare l'infusione nel proprio ambiente, tra i suoi giocattoli, magari mentre vede i cartoni animati preferiti.

L'*home care*, ampiamente utilizzata in altri Paesi europei e negli Stati Uniti, offre anche una serie di vantaggi per il nostro Servizio Sanitario Nazionale, sia in termini di risparmio che di utilizzo ottimale delle risorse ospedaliere e specialistiche. Il servizio è totalmente a carico di Shire. Il SSN, non solo non spende denaro pubblico, ma anzi risparmia in termini d'impiego delle risorse per i day hospital.

Il programma *hunter@home* supporta 30 centri ospedalieri in 11 regioni d'Italia. ■

Usa, nuovo farmaco per rara forma di colesterolo alto

La Food and Drug Administration (FDA) ha approvato *lomitapide*, un nuovo farmaco per le persone affette da ipercolesterolemia familiare omozigote indicato, tra l'altro, per la riduzione del tasso di colesterolo LDL (quello "cattivo"). L'ipercolesterolemia familiare omozigote è una patologia congenita rara caratterizzata da elevati livelli di colesterolo LDL in circolo a causa dell'incapacità dell'organismo di eliminarlo efficacemente dal sangue. Le persone che ne sono affette (negli Stati Uniti, si registra un caso su un milione) soffrono di patologie cardiache severe, con un'aspettativa di vita media di circa 30 anni. Il farmaco agisce inibendo la formazione di lipidi che si sviluppano poi in colesterolo LDL. ■



"Cervello musicale" se si inizia a suonare presto

Una ricerca su musicisti professionisti, pubblicata sul *Journal of Neuroscience*, mostra che nel cervello di coloro che hanno iniziato a studiare musica prima dei sette anni d'età il "corpo calloso", una struttura chiave che collega i due emisferi cerebrali, è più sviluppato e ha una migliore organizzazione delle fibre nervose che sono ben connesse tra loro. «Il corpo calloso – spiega il coordinatore dello studio **Christopher Steele** del Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences a Leipzig, in Germania – gioca un ruolo chiave per migliorare velocità e sincronizzazione nell'esecuzione di compiti che richiedono l'uso contemporaneo di entrambe le mani, come quando si suona uno strumento».

Gli esperti hanno visto che questa struttura neurale è meglio sviluppata nel cervello dei musicisti che hanno iniziato musica prima dei sette anni e più distinguibile del corpo calloso di quelli che hanno cominciato più tardi. ■



Associazioni

di Minnie Luongo

AISAC, PER UNA RARA FORMA DI NANISMO



A Nel 1987, nasce a Milano **AISAC, Associazione per l'informazione e lo studio dell'acondroplasia**, una condizione genetica rara che genera una forma di nanismo. Fondata da un gruppo di genitori, col trascor-

riere degli anni, l'organizzazione non profit (oggi Onlus) si struttura fino a diventare associazione di riferimento a livello nazionale ed internazionale per le famiglie e i medici, nonché valida interlocutrice di enti ed istituzioni per la pianificazione strategica rispetto alla gestione delle malattie rare.



Dice il suo presidente **Marco Sessa**: «Affianchiamo le famiglie dal momento della diagnosi, lungo tutto il percorso di crescita dei bambini, fino al cruciale momento della scelta degli interventi di allungamento. Nel 2012, anno del 25° anniversario, AISAC ha festeggiato con un importantissimo convegno internazionale, dove si è fatto il punto sugli allungamenti. Per informazioni si può consultare il sito www.aisac25.eu».

Negli ultimi anni, oltre alle attività di *routine* (supporto psicologico, sociale ed informativo, anche per gli adulti), AISAC lavora su progetti specifici rivolti alla società civile (cittadinanza, scuola) e focalizzati alla sensibilizzazione sulla diversità (ad esempio, "D-Mostriamo, la diversità in Mostra"), come espressione di una specifica identità da valorizzare e non come peculiarità discriminante.

«Questo impegno su progetti a carattere più trasversale – commenta Sessa – non solo ha positive ricadute dirette sulla nostra condizione, ma ci permette anche un confronto con realtà e situazioni differenti, offrendoci la possibilità di crescere assieme ad altri, senza rimanere per forza concentrati esclusivamente sulle nostre tematiche». ■

«Questo impegno su progetti a carattere più trasversale – commenta Sessa – non solo ha positive ricadute dirette sulla nostra condizione, ma ci permette anche un confronto con realtà e situazioni differenti, offrendoci la possibilità di crescere assieme ad altri, senza rimanere per forza concentrati esclusivamente sulle nostre tematiche». ■

Saperne di più

AISAC

Associazione per l'Informazione e lo Studio dell'Acondroplasia

Via L. Anelli 6, 20122 Milano

Tel. e fax 02/87388427

www.aisac.it



Libri

di Arianna Zito

IL REFLUSSO ACIDO



Un dolore che ha un esordio improvviso e di forte intensità, provoca una sensazione di costrizione al centro del torace e, a volte, si propaga anche al collo o al braccio sinistro. Una sintomatologia che innesca una reazione d'allarme poiché fa paventare un infarto, ma che rientra tra le manifestazioni particolari del reflusso gastroesofageo.

«Il dolore toracico – scrive il professore **Eugenio Fiorentino**, ordinario di Chirurgia generale all'università di Palermo, ne **Il reflusso acido (Aracne Editrice, pagg. 164, € 14,00)** – è una delle condizioni mediche che più frequentemente fa affollare i presidi di pronto soccorso, dove prioritariamente e correttamente è indagata la possibile origine cardiaca. Staticamente, in un caso su due, l'elettrocardiogramma e gli indicatori d'infarto sono assolutamente negativi. Nel 50 per cento dei pazienti con episodi di questo tipo, successivi e più approfonditi accertamenti documentano la presenza di reflusso acido e/o di ernia iatale». Come sottolinea nella prefazione il professore **Antonio Craxi**, ordinario di Gastroenterologia all'ateneo palermitano, «i pazienti portatori del reflusso gastroesofageo "classico", con sintomi esclusivamente gastroenterologici, probabilmente non costituiscono la maggioranza dei pazienti reflussori».

Ecco perché, attraverso il testo di Eugenio Fiorentino, il lettore riuscirà «ad entrare – come scrive nella presentazione **Carmelo Nicolosi**, direttore di AZ Salute – nel mondo e nel meccanismo del reflusso, attraverso una carrellata di spiegazioni e indicazioni che lo portano a diventare un "esperto" della malattia, a comprendere del tutto meccanismi complessi, rendendosi conto della possibilità di prevenirla, curarla, gestirla». Inoltre, il libro contiene le illustrazioni di **Antonio Consiglio** che ha «saputo rappresentare meccanismi complessi con immagini semplici ed eventi piacevoli con vignette divertenti». ■



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