

AZ

SALUTE

MENSILE DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA

Anno IX - Numero 6 - Giugno 2013



Diabete

Epidemia in Sicilia

Nell'Isola, la percentuale di malati supera la media nazionale

www.azsalute.it

Meduse, ricci, anemoni

Quando il bagno in mare nasconde dei pericoli

Integratori alimentari

Per abbronzarsi o dimagrire non sempre sono utili

No ai genitori apprensivi

Essere troppo ansiosi può limitare lo sviluppo dei figli

Attacco alla sclerosi multipla

Contro le ricadute c'è un nuovo farmaco

ABBINAMENTO AL
GIORNALE DI SICILIA

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



APPASSIONATI ALLA VITA

CI SONO MOMENTI CHE VALGONO ANNI DI RICERCA.

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

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

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

Per assicurare ad ogni singola persona un futuro migliore.



**Ora c'è un nuovo farmaco
prodotto in Italia**

Melanoma Pericolo sotto il sole

di Carmelo Nicolosi

Mon l'arrivo dell'estate ecco che, puntuali, giungono, da più parti, le "solite" raccomandazioni perché i raggi solari non arrechino danni all'organismo. Eppure, nonostante il tam-tam annuale, pare che gli italiani, pur di non rinunciare alla pelle color cioccolata, rimangano sordi agli appelli medici. Ed ecco l'insorgere di scottature, tumori della pelle e, tra questi, il temibile melanoma che, se non diagnosticato in tempo, si diffonde ad altri organi (fegato, polmoni, ossa, cervello) con un tempo medio di sopravvivenza di nove mesi. E sono 1.600 le persone che, ogni anno, nel Paese, perdono la vita a causa del melanoma. Secondo l'indagine "Gli italiani, l'ossessione abbronzatura e il melanoma", più di un nostro connazionale su tre prova spavento quando scopre sulla sua pelle un nuovo neo o un cambiamento, anche di colore, in un neo che ha già.

Sempre dall'indagine citata, emerge che un italiano su due prevede di stendersi sulla sabbia o sugli scogli, almeno per 3,5 ore al giorno. E viene fuori anche che tre connazionali su quattro sottovalutano la pericolosità delle lampade abbronzanti che gli esperti paragonano "al fumo di sigaretta per il tumore al polmone".

Ed è anche emerso che oltre il 20 per cento degli italiani non sa cosa sia il melanoma o lo confonde con altre patologie della pelle, mentre il 64 per cento non ha mai eseguito un controllo dei nei. E così va a finire che nel Paese, ogni anno, quasi 8.000 persone

ricevono una diagnosi di melanoma, con un aumento dell'incidenza del 30 per cento in 10 anni. Ora, sul fronte delle terapie ci sono delle novità. In Italia, sarà presto disponibile *vemurafenib*, la prima terapia personalizzata, prodotta in Italia per tutto il mondo e destinata alla forma metastatica di melanoma, favorita dalla mutazione del gene BRAF, responsabile della proliferazione cellulare e presente nella metà dei casi di melanoma metastatico. Il farmaco apporta al paziente un netto miglioramento e ne allunga la sopravvivenza.

«Questo farmaco è una punta di diamante nella cura del melanoma in stadio avanzato», dice il professore **Paolo Ascierto**, presidente della Fondazione Melanoma.

Il farmaco, negli Usa è stato autorizzato ben 2 anni fa e un anno e mezzo addietro in Europa. L'Italia – ormai fatto cronico in tema di autorizzazione di farmaci – è sempre in ritardo, nonostante si parli

di snellire la burocrazia che uccide il Paese e, nel caso di specialità medicinali, i pazienti. «Speriamo si riescano a ridurre i tempi di accesso anche su scala regionale», è l'auspicio di **Maurizio de Cicco**, amministratore delegato Roche S.p.A che esprime orgoglio per Roche e per tutto il sistema Salute nazionale. «È la prima volta – dice de Cicco – in oltre 115 anni di storia del Gruppo Roche che l'Italia viene incaricata di produrre su scala mondiale un nuovo farmaco a target molecolare». ■



ANNO IX
Numero 6
Giugno 2013
Mensile
in abbinamento gratuito
al "Giornale di Sicilia"

Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Mario Barbagallo
Cesare Betti
Rita Caiani
Manuela Campanelli
Minnie Luongo
Paola Mariano
Giuseppe Montalbano
Luciano Sterpellone
Arianna Zito

Coordinamento redazionale
Monica Diliberti

Editrice

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

Redazione

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

Redazione grafica

Officinae s.r.l. - www.officinae.eu

Pubblicità

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

Tipografia

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

AAVV, ICPOnline, ThinkStock - Getty Images

La foto delle pagine 6-7 è tratta dal sito
eoimages.gsfc.nasa.gov

www.azsalute.it



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

IN QUESTO NUMERO

LA NOSTRA INDAGINE
**Il pianeta
diabete
in Sicilia**



6



8

**Dalla Regione Siciliana
Cosa è stato fatto, cosa resta da fare**

**Punti di forza e criticità,
ASP per ASP, del territorio siciliano**
10

**Meduse & C.
Rischi marini**

di Cesare Betti

12



16

**Bibite
Non esageriamo**

di Paola Mariano

**Profumi
Bagno di benessere**

di Rita Caiani

18





20

Integratori Quando servono?

di Manuela Campanelli

22

Diversamente giovani
di Mario Barbagallo
"Invecchiare bene,
le regole d'oro"

Bambini
di Giuseppe Montalbano
"La maleducazione"

IERI & DOMANI



23

Nuova terapia per la BPCO



26

Genitori Non siate apprensivi

di Paola Mariano



Check-up per un VIP
di Luciano Sterpellone

Paul Gauguin
Un pittore a Tahiti

24



Attacco alla sclerosi multipla

25



Associazioni
di Minnie Luongo
CITY ANGELS, angeli in strada



29



Libri
di Arianna Zito
Ho parlato di te

Il pianeta diabete in Sicilia



La malattia galoppa nell'Isola. La percentuale di diabetici siciliani supera la media nazionale. Ad oggi, quelli diagnosticati sono 290.000, ma c'è un buon 40 per cento che non sa ancora di essere affetto dalla patologia. L'indice di mortalità è superiore a quello del resto del Paese. Gli interventi della Regione Siciliana.

La Sicilia ha un numero di diabetici accertati che è tra i più alti del Paese, con una percentuale che supera il 5,8 per cento della popolazione, contro una media nazionale, secondo dati Istat 2012, del 5,5 per cento. E si colloca al terzo posto tra le regioni per numero di diabetici, rapportato al numero degli abitanti, con un indice di mortalità che è superiore a quello del resto del Paese.

Nel 2011, nella popolazione generale del Paese, la media di diabetici era del 4,9, in Sicilia del 5,4. Un aumento, esponenziale, anno dopo anno, che indica epidemia. E si sa quanto il diabete non controllato possa arrecare seri danni all'organismo: retinopatia che può portare, nel tempo, alla cecità, sviluppo di patologie cardiache, renali, neurologiche e possibili amputazioni degli arti inferiori. In questo panorama seriamente preoccupante, AZ Salute ha voluto intraprendere un'indagine nel cosmo diabete Sicilia, con l'alta disponibilità dell'Assessorato della Salute della Regione Siciliana, le nove Asp territoriali, i medici diabetologi. Dall'indagine emerge una situazione fortemente inquietante, ma anche un impegno

regionale di grande spessore organizzativo, tanto che il Piano Sanitario Regionale ha incluso il diabete tra le priorità di intervento, alla luce del particolare impatto epidemiologico sul territorio.

Prevalenza

Ad oggi, sono poco più di 290 mila i siciliani che hanno avuto una diagnosi di diabete. Di questi, quasi 4.000 sono nella fascia di età 0-17 anni, in buona percentuale con diabete di tipo 1, il cosiddetto diabete giovanile. Oggi, questa forma della patologia può essere tenuta sotto controllo grazie ad una nuova tecnologia, che coniuga l'azione di un microinfusore di insulina con il controllo continuo di glucosio nel sangue a livello sottocutaneo.

Ben 190.000 diabetici sono in età 18-69 anni, il resto sono over 70. Ed è noto che la prevalenza del diabete aumenta con l'età, fino a raggiungere il 20,3 per cento nelle persone con età uguale o superiore ai 75 anni. E si stima che per ogni due-tre persone con diabete ce ne sia una con tassi di zuccheri nel sangue oltre la norma e non lo sa. In sintesi, ci sarebbero nell'Isola il 30-50 per cento di diabetici



Dalla Regione Siciliana

COSA È STATO FATTO

Per la realizzazione di un sistema di interventi per i pazienti affetti da diabete, caratterizzato da un approccio multidisciplinare, l'Assessorato della Salute della Regione Siciliana ha promosso meccanismi di integrazione delle prestazioni sanitarie e sociali. A tal fine, è stato concordato il coinvolgimento dei medici di famiglia nel "governo clinico" del paziente, anche attraverso la compilazione e la trasmissione di schede, cosa che ha permesso, da parte dell'80% dei medici di medicina generale, la segnalazione ai distretti sanitari, di circa 175.000 persone affette da diabete mellito di tipo 2. «Oltre a costituire un set di dati utili alla programmazione regionale questa raccolta di informazioni ha permesso ai distretti di ottenere informazioni sulla gestione dei residenti diabetici nel proprio territorio al fine di elaborare strategie mirate al miglioramento dell'assistenza», spiega il dottore **Francesco Paolo La Placa**, dirigente del Servizio 8 del Dipartimento pianificazione strategica, assistenza territoriale. ►



adolescenze, viene attribuita all'aumentare dell'obesità tra i giovanissimi, fenomeno che, oggi, arriva a toccare anche il 30 per cento in età scolare. Inevitabilmente, il diabete e le sue complicanze emergono come una delle più importanti minacce per i cittadini e per le risorse sanitarie, oggi sempre più esigue.

«Il diabete in Sicilia sta galoppando verso un'epidemia. E come se non bastasse – dice la professoressa **Carla Giordano**, ordinario di endocrinologia all'università di Palermo e membro del consiglio nazionale della Società Italiana di Endocrinologia – si assiste alla presenza di diabete "doppio" una forma emergente dove diabetici di tipo 1, insulino-dipendenti, hanno anche le caratteristiche del tipo 2, un fenomeno che prima non si osservava». «Purtroppo, – aggiunge Carla Giordano – l'attuale crisi che attraversa il Paese sta peggiorando le cose. Siamo di fronte ad una nuova emergenza. Abbiamo tante famiglie in difficoltà economica che si nutrono di pane, pasta, patate. E il diabete 2 aumenta. Sembra che spendiamo molto in farmaci, ma la situazione da noi sta assumendo toni drammatici».

Ospedalizzazione

Sono intorno a 46.000 i siciliani affetti da diabete che, ogni anno, fanno ricorso a ricoveri ospedalieri in regime ordinario per qualsiasi causa, con un picco di ospedalizzazione negli anziani tra i 60 e i 70 anni. Solo nel campo della diagnosi sono quasi 7.500, la maggior parte donne (54,8 per cento), una tendenza che vede in prima linea Catania, Messina, Palermo, Siracusa e Trapani, mentre per le province di Agrigento e Caltanissetta si evidenzia una maggioranza negli uomini.

L'Asp con più ricoveri ospedalieri è Palermo, con 10.329 ricoveri, seguita da quella di Catania (9.746), Messina (6.746), Agrigento (4.631), Trapani ►



Lucia Borsellino

Diabete e programmazione

«Diabete e scompenso – osserva l'assessore della Salute della Regione Siciliana, dottoressa **Lucia Borsellino** – sono tra le patologie a maggiore impatto sulla popolazione siciliana e sulle quali si concentra, prevalentemente, la programmazione sanitaria regionale e locale. Recenti provvedimenti hanno dato, sul piano organizzativo, un forte impulso alla gestione integrata di queste patologie, come dimostrano i dati relativi alle attività scaturenti da una maggiore attenzione allo sviluppo della rete dei servizi sul territorio. Anche il recente provvedimento per il monitoraggio delle prescrizioni rientra tra le azioni di maggiore appropriatezza, a tutela dei pazienti e a supporto degli operatori, per l'attuazione delle quali l'assessorato, oggi, può fornire idonei strumenti ed evidenze per il governo clinico. Una buona cura, infatti, nasce favorendo un'alleanza tra il paziente, il suo medico di famiglia e lo specialista». ■



Salvatore Scodotto

▼ (4.424), Siracusa (3.442), Caltanissetta (2.921), Ragusa (2.699), Enna (1.895).

Aderenza alle cure

Nella fascia d'età 18-65 anni, il 30% di questi diabetici ha sofferto di almeno una complicanza. Le più frequenti, la retinopatia diabetica (20%) e la cardiopatia ischemica (15%). Meno, nella popolazione siciliana, risultano essere le

complicanze renali (4%), ictus (3%) e amputazioni (1%)

Nei diabetici dell'Isola, tra i fattori di rischio che aumentano le complicanze e la mortalità figura al primo posto l'obesità e il sovrappeso (74%), poi l'ipertensione arteriosa (52%), alti livelli di colesterolo nel sangue (39%), fumo di sigaretta (36%).

Purtroppo, solo il 5% dei diabetici esegue regolarmente tutti i controlli previsti dalle linee guida delle società di diabetologia per il controllo delle complicanze. «Importante è garantire l'accesso alle cure ed alle campagne di prevenzione, con un occhio attento alle fasce più deboli e di basso livello socio-economico, fascia in cui si registra la più alta incidenza di ricovero e mortalità», commenta il dottore **Salvatore Scodotto**, dirigente dell'Osservatorio Epidemiologico – Dasoe – dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana.

L'Osservatorio ha uno scopo importante per la salvaguardia della salute dei cittadini, monitorando di continuo le patologie che impattano sull'Isola.

Trattamenti

I siciliani in trattamento farmacologico con insulina o antidiabetici orali sono circa 200.000. Il restante trova, al momento, un equilibrio con la dieta. Nella fascia di età 0-17 anni, il totale dei residenti siciliani in trattamento farmacologico è pari a 2.113. Oltre il 50 per cento di diabetici in questa fascia di età si registra a Palermo e Catania.

Numero di diabetici per Asp di appartenenza

Secondo i dati più aggiornati forniti dall'Assessorato della Salute della Regione Siciliana, l'Asp di Palermo ha il più alto numero di assistiti: 42.437. Catania ne ha 36.646, Messina 23.879, Siracusa 23.843, Trapani 19.725, Agrigento 18.775, Ragusa 14.857, Caltanissetta 9.488, Enna 8.963.

Nel corso del 2011, la spesa media pro capite è risultata essere intorno ai 2.500 euro. Il valore più elevato è stato registrato nell'Asp di Messina (2.674), mentre quello più basso è stato osservato nell'Asp di Agrigento (2.192).

Se moltiplichiamo la media di 2.500 euro l'anno per il numero di assistiti, si arriva ad una cifra che sfiora i 500 milioni di euro l'anno, senza contare le complicanze e i ricoveri ospedalieri. Ecco l'importanza della prevenzione che dovrebbe essere intensificata.

Mortalità

Il diabete, con i suoi circa 2.500 decessi l'anno per mancata prevenzione delle complicanze, costituisce la quarta causa di mortalità nella popolazione siciliana, mortalità che risulta essere superiore a quella del resto del Paese, in particolare tra le donne, con un 40% in più rispetto agli uomini. ■



Francesco Paolo La Placa

▼ Nell'ambito della riorganizzazione dei distretti, si è puntato, in particolare, sull'avvio dei Presidi Territoriali di Assistenza. L'obiettivo è quello di fornire una risposta integrata ai bisogni di salute della popolazione. Ad oggi, ne sono stati realizzati 50.

Inoltre, è stato avviato il registro dei pazienti cronici del distretto, sportelli dedicati per facilitare ai pazienti gli accessi a "pacchetti" di visite ed esami, eseguiti in modo coordinato, mentre spazio, in via sperimentale, è stato dato agli Ambulatori di Gestione Integrata. Qui, il medico di famiglia visita unitamente allo specialista, con il supporto del servizio infermieristico. Alla fine del 2012 ne erano stati attivati 46 in tutte le ASP e presi in carico 13.410 diabetici di tipo 2. Importante è anche risultato il coinvolgimento delle strutture ospedaliere nella gestione integrata. Una novità è rappresentata dalle Aggregazioni Funzionali Territoriali, luogo di confronto e di condivisione dei medici sulle linee guida e i percorsi assistenziali integrati.

COSA RESTA DA FARE

Raggiungere gli standard previsti per i Presidi Territoriali di Assistenza. Valutare i dati sull'efficacia della gestione integrata (dati su ricoveri, farmaci, prestazioni specialistiche), anche attraverso la Banca dati Assistiti. Definire il percorso informativo-informatico per la gestione delle patologie croniche. Aggiornare e potenziare i sistemi di monitoraggio. Rivalutare le esperienze e, se del caso, riorientare le risorse. Inoltre, è importante attivare in tutte le ASP le Aggregazioni Funzionali Territoriali e realizzare una maggiore integrazione dei medici di assistenza primaria nel distretto. ■

Punti di forza e criticità, ASP per ASP, del territorio siciliano

AGRIGENTO

“Il nostro modello di gestione integrata”

Situazione tra le migliori è quella del Servizio di diabetologia dell'Asp di Agrigento. «Dal luglio 2011 – dice il responsabile, dottore **Carlo Randazzo** – abbiamo attiva la gestione integrata, con la possibilità di prendere in carico i pazienti, insieme ai medici di medicina generale, per affrontare le loro problematiche a 360°. Contiamo su tre specialisti dedicati, portando avanti alcuni *screening* come il piede diabetico, la valutazione della neuropatia diabetica, lo studio delle complicanze vascolari centrali e periferiche, quelle cardiovascolari. Le schede di *start up* vengono trasmesse dai medici di famiglia all'Asp. Il problema sta nell'aver pochi infermieri da dedicare alle terapie educazionali. E poi dovremmo poter disporre di una cartella diabetologica informatizzata».

CALTANISSETTA

“Ambulatorio con servizi di cardiologia e oftalmologia”

L'ambulatorio della Asp 2 è aperto tutti i giorni, con uno dedicato alle ecografie ed alle certificazioni. «Parte integrante del nostro ambulatorio – afferma il responsabile, dottore **Calogero Giachetto** – è l'associazione no profit Adical (Associazione Diabetici Caltanissetta) che ci supporta con assistenza sociale e terapia educazionale. Abbiamo un buon sistema ambulatoriale con servizi di cardiologia e oftalmologia». E anche a Caltanissetta avvertono il bisogno di una cartella informatizzata.

CATANIA

“Corsi di formazione specifici per medici di famiglia”



Nel territorio metropolitano di Catania ci sono tre ambulatori a gestione integrata. «Gli ambulatori – dichiara il dottore **Giuseppe Grasso**, responsabile del Centro prevenzione e cura delle Malattie Metaboliche, nonché referente AGI (Ambulatorio di Gestione Integrata) – possono evitare i ricoveri dei pazienti fragili, ma non possono intervenire nella gestione di tutti i diabetici presenti. Insieme alla responsabile aziendale del Piano Regionale di Prevenzione, **Elena Alonzo**, stiamo attuando un lavoro di potenziamento degli AGI». Grazie alla collaborazione del coordinatore sanitario dell'Area Territoriale, **Francesco Luca**, e all'Unità operativa dell'Asp, a Catania si stanno attivando corsi di formazione rivolti ai medici di famiglia del territorio, per consentire loro una gestione autonoma del paziente diabetico con il raccordo della diabetologia dell'Asp».



ENNA

“Grande esperienza nel diabete gestazionale”

Si occupa dell'ambulatorio territoriale di diabetologia dell'Asp di Enna, all'ospedale Umberto I, il dottore **Luigi Prato**. Segue

circa 1.500-2.000 pazienti diabetici, dividendosi tra l'ambulatorio e il reparto di Medicina dello stesso ospedale. «L'ambulatorio – dice – è aperto quattro giorni la settimana, per due ore. Purtroppo, non disponiamo neanche di un infermiere dedicato, cosa che non ci permette di fare la terapia educazionale. Tra i nostri punti di forza c'è una grande competenza di diabete gestazionale. Siamo un punto di riferimento nella Sicilia centrale».

MESSINA

“Necessaria una cartella clinica informatizzata”



«La situazione – dice il dottore **Giovanni Saitta**, responsabile del servizio di diabetologia territoriale dell'Asp 5 di Messina – è complessa. Il numero dei pazienti è aumentato, mentre l'attività nel territorio è diminuita. Attualmente, non c'è un rapporto istituzionalizzato con gli ospedali.

Bisognerebbe integrare tutti i gruppi di assistenza, ospedali, privati, presidi territoriali di assistenza, come è stato fatto in altre regioni, ad esempio, nelle Marche». Per Saitta, sarebbe auspicabile la costituzione di un server centrale, con cartella clinica unica informatizzata. «Sono anni – sostiene – che si parla di crearne una. Ad esempio, si potrebbero utilizzare, con costi contenuti, le tessere sanitarie dotando i medici di lettori. Oggi ci sono dei moderni glucometri che hanno la possibilità di inviare i dati presso gli ambulatori». E Giovanni Saitta lamenta che nell'ambulatorio mancano gli infermieri dedicati. «A volte – aggiunge – non ho neanche gli infermieri. Non si riesce, infatti, a fare terapia educazionale, se non quella immediata».

PALERMO

“Istituita la Commissione Diabetologica Aziendale”



Aperto tutti i giorni il Presidio Territoriale di Assistenza “Biondo” dell'Asp di Palermo. «La nostra esperienza – afferma il dottore **Giuseppe Mattina**, responsabile dell'ambulatorio di diabetologia – è estremamente positiva. Abbiamo la gestione integrata con i medici di medicina generale. Dalla fine del 2011, la nostra Azienda ha istituito la Commissione Diabetologica Aziendale, esperienza forse unica in Sicilia. Abbiamo formato personale infermieristico specializzato. Tra i nostri punti di forza, c'è la cartella clinica informatizzata. E i dirigenti informatici dell'Asp 6 ci hanno dato uno spazio a disposizione nel server dell'Azienda. Le nostre criticità? Il personale dedicato non sempre è sufficiente».

RAGUSA

“Tra i punti di forza, gli infermieri fortemente dedicati”

Nella città di Ragusa gli ambulatori di diabetologia sono attivi 1-2 volte la settimana. Se ne occupano i medici di Medicina Interna. Il



Centro di riferimento per il territorio è a Vittoria. «Il nostro Centro – commenta la responsabile, dottoressa **Mariella Garofalo** – lavora per 38 ore la settimana. Sono tanti i nostri punti di forza. Ad esempio, abbiamo 3 infermieri fortemente dedicati, con formazione specifica, soprattutto per quanto riguarda le complicanze, cosa che ci dà la possibilità di attuare la terapia educativa. Nel nostro Centro si eseguono *screening* del piede diabetico e di neuropatia diabetica. Abbiamo un angiologo ed una psicologa, una volta la settimana. Usuiamo di una cartella clinica informatizzata ed inviamo i dati, naturalmente criptati, all'Associazione Medici Diabetologi». L'unica criticità segnalata riguarda la mancanza di locali adeguati. «Perché gli attuali sono piccoli e poco confortevoli». Per la dottoressa Garofalo, sarebbe auspicabile poter contare su altro personale medico. «Abbiamo stretto – aggiunge – una valida collaborazione con l'Associazione Insieme per il Diabete che ci coadiuva anche nelle iniziative di *screening* esterni. E nel mio giorno di riposo faccio volontariato in questa associazione».



SIRACUSA

“Situazione difficile per alcuni farmaci”

L'informatizzazione è, secondo il dottore **Paolo Alessi**, responsabile dell'ambulatorio di diabetologia dell'Asp di Siracusa, il loro punto di forza. «Nella nostra Azienda – dichiara – grazie all'informatizzazione sap-

priamo giornalmente quanti sono i presidi erogati. In Sicilia, c'è una situazione vantaggiosa per quanto riguarda i presidi, ma non si può dire lo stesso per la prescrizione di alcuni farmaci come, ad esempio, le incretine». «Da noi – dice ancora Alessi – siamo riusciti a realizzare un sistema integrato ed abbiamo anche del personale dedicato. Purtroppo, non possiamo contare su una cartella informatizzata. Aiuterebbe moltissimo il nostro lavoro».

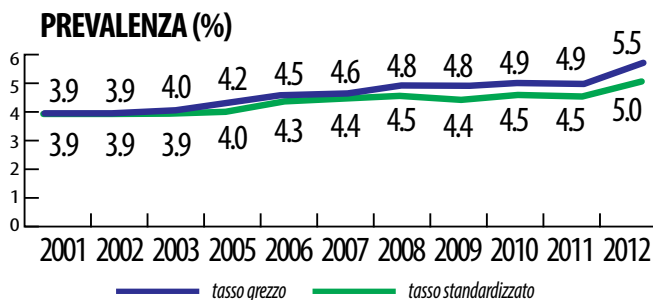


TRAPANI

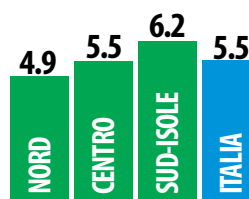
“Ci vorrebbe un Registro dei pazienti”

Lamenta la mancanza di un Registro dei pazienti diabetici la responsabile dell'ambulatorio di diabetologia dell'Asp di Trapani, dottoressa **Francesca Novara**. «Per questo – commenta – non ci sono dati precisi. Dal 1996 l'ambulatorio ha la cartella informatizzata. È importante, ma è ancora più importante che chi la compila sia in grado di farlo». Funzionale è il Presidio Territoriale di Assistenza, ma la dottoressa Novara denuncia la mancanza della gestione integrata, il raccordo con i medici di medicina generale e la mancanza di dialogo tra le figure interessate al paziente diabetico. «Per anni – dice il medico – ho combattuto per avere un'infermiera. Per qualche tempo l'ho avuta, oggi non più. Ed, invece, c'è assoluto bisogno di personale infermieristico preparato, anche per attuare dei corsi di gruppo di educazione terapeutica. Attualmente, me ne faccio carico io per i pazienti, in modo individuale». ■

Andamento del diabete nel Paese dal 2001 al 2012



PREVALENZA (%)



L'indagine sul diabete in Sicilia è stata realizzata da **Monica Diliberti** e **Arianna Zito**, con il coordinamento di **Carmelo Nicolosi**. L'inchiesta non sarebbe stata possibile senza la fattiva collaborazione dell'Assessorato della Salute della Regione Siciliana.

Si ringraziano, in particolare, oltre l'assessore dottoressa **Lucia Borsellino**, i dottori **Francesco Paolo La Placa** e **Salvatore Scondotto** e la dottoressa **Giada Li Calzi**, nonché tutti i responsabili degli ambulatori diabetici delle Asp delle nove province siciliane.

Altro ringraziamento, per il supporto incondizionato al nostro lavoro, va ad **Abbott**, **Eli Lilly**, **MSD Italia**, **Medtronic**, **Novartis**, **Sanofi**.



Meduse & C. Rischi marini

di Cesare Betti



Con il caldo, aumenta la voglia di andare al mare e di tuffarsi in acqua per lunghe nuotate. A volte, però, la pelle può avere problemi per il contatto con alcuni animali marini. Ma quali sono quelli che si incontrano più spesso nei nostri mari e come comportarsi quando si è fatto un incontro troppo "ravvicinato" con loro? Ecco che cosa ci dice il professore **Walter Pardini**, presidente della Società Italiana di Medicina del Turismo.

A volte, un tuffo in mare può riservare brutte sorprese

La medusa

Animale a forma di ombrello, provoca problemi con il semplice contatto, poiché libera piccoli e sottili tentacoli urticanti a forma di spirale. A volte, è sufficiente bagnarsi nell'acqua dove ci sono meduse per essere ustionati. Entro 30 minuti, la zona si arrossa e si gonfia, poi si ha prurito e, in certi casi, anche dolore.

Come comportarsi

Sciagquare bene la parte. Per eliminare i disturbi, possono essere utili l'ammoniaca, anche se non sempre si rivela efficace, o compresse di antistaminici (non creme, perché possono macchiare la pelle sotto il sole), e spalmare pomate al cortisone.



Il riccio

Ha un guscio con aculei lunghi, aguzzi e sottili, tanto da sembrare una palla irta di aghi. Quando l'aculeo si spezza e resta conficcato nella pelle, causa irritazione, la zona si arrossa e si può avere un lieve dolore che aumenta se si tocca la parte. Nei casi più seri, si può andare incontro anche ad un'infezione.

Come comportarsi

Attenzione nell'estrarre gli aculei, poiché si rompono con facilità e restano sotto la pelle. Ammorbidire la cute con olio o con risciacqui di acqua calda e sale. Non schiacciare, per non spingere all'interno l'aculeo, ma usare una pinza ▶

ZAPPING



A Siena, terza edizione del master in Vaccinologia

È appena partita la terza edizione del master "Vaccinology and pharmaceutical clinical development", promosso dall'università di Siena. Per 18 mesi, 15 medici provenienti da Paesi in via di sviluppo con interesse nel campo della salute pubblica e delle patologie infettive, avranno la concreta opportunità di approfondire sia le conoscenze sulle malattie infettive prevenibili con l'utilizzo dei vaccini, sia l'impatto dell'immunizzazione e dello sviluppo clinico dei vaccini. Al termine del master, è previsto un tirocinio pratico di 6 mesi in uno dei dipartimenti di Novartis Vaccines and Diagnostics o Novartis Vaccines Institute for Global Health, o presso Sanofi Pasteur a Lione. ■



A scuola di narrazione su un sito tutto nuovo

Nuova veste e più servizi per il sito Internet www.leggerepercrescere.it, dedicato alla lettura ed al racconto ad alta voce come fondamentale strumento per lo sviluppo psicofisico del bambino. Iscrivendosi è possibile personalizzare la propria homepage, accedere a contenuti riservati, ricevere la newsletter con tutte le novità ed entrare a pieno titolo nella community dedicata a genitori ed operatori sanitari. Navigando nel sito, è possibile andare virtualmente a scuola di narrazione e imparare a raccontare bene, scambiandosi opinioni e idee con altri genitori ed esperti.

Sono già più di 6.000 gli utenti registrati, parte attiva del fantastico mondo del racconto che, dal 2001, viene proposto come progetto di responsabilità sociale di GlaxoSmithKline. ■

► o uno spillo sterilizzati. In caso di arrossamento e dolore, usare una crema antibiotica.

Il corallo rosso

Presente sui fondali rocciosi in prossimità delle coste, ha l'aspetto di un piccolo albero ramificato di altezza compresa tra 15 e 30 centimetri. Anche se quelli del Mediterraneo non sono pericolosi per l'uomo, il loro contatto può causare abrasioni della pelle più o meno serie.

Come comportarsi

Disinfettare la ferita con tintura di iodio o con mercurocromo e applicare una crema a base di antibiotici. È importante bendare l'abrasione con garze, per evitare infezioni.

Le stelle marine

Anche se belli da vedere, questi abitanti dei fondali marini non sono del tutto innocui. Basta nuotare in un tratto ricco di stelle marine e toccarle per avvertire fastidio e prurito, a causa di una sostanza tossica presente nelle ghiandole di cui è ricoperta la loro superficie.

Come comportarsi

È sconsigliabile fare il bagno dove ci sono molte stelle marine, a meno che non si abbia una muta da sub per proteggere viso e corpo.

La tracina

Detta anche pesce ragno, si può incontrare nei litorali sabbiosi, dato che vive affondata nella sabbia. Quando la tracina vede arrivare su di sé un oggetto sconosciuto, come il piede di un ignaro bagnante, alza gli aculei presenti sulla pinna e inietta un veleno che provoca un dolore violento, mentre la parte colpita può arrossarsi.

Come comportarsi

Far uscire il veleno schiacciando la pelle, mentre per inattivarlo, passare acqua calda e ammoniacca (quest'ultima è disponibile anche in stick da strofinare sulla parte dolorante). Per il rossore e il dolore, applicare pomate a base di cortisone.

Lo scorfano

Si trova sui fondali rocciosi, mimetizzandosi tra la vegetazione. Può avere grandi dimensioni, colore rossastro o marrone con macchie più scure, una spina sul dorso dotata di raggi pieni di spine conte-



Carcinoma polmonare, big killer in aumento

Nel 2012, in Italia, si sono registrati 38.500 nuovi casi di tumore al polmone, un quarto dei quali tra le donne. Il carcinoma polmonare rappresenta uno dei big killer mondiali: in Italia, rappresenta il terzo tumore più diffuso.

«I progressi fatti nel corso degli ultimi anni sulla biologia del tumore al polmone – afferma il professore **Federico Cappuzzo**, direttore del Dipartimento di Oncologia Medica, Istituto Toscano Tumori-Ospedale Civile di Livorno – consentono oggi di usare farmaci biologici che risultano non solo più efficaci della chemioterapia, ma anche meno tossici e con il vantaggio della somministrazione orale. In particolare, per il tumore al polmone non a piccole cellule, *erlotinib* si è rivelato particolarmente valido nei pazienti con la mutazione di uno specifico gene, l'EGFR, ma anche in soggetti privi di tale mutazione».

A breve, *erlotinib* sarà disponibile anche per il trattamento di prima linea del carcinoma non a piccole cellule localmente avanzato o metastatico. ■



Meduse & C. Rischi marini

- ▶ nenti le ghiandole del veleno. In caso di contatto, si ha dolore acuto che si diffonde alle zone vicine entro 12-24 ore, mentre la pelle diventa rossa e gonfia. A volte, possono presentarsi nausea, vomito, contratture muscolari, febbre e agitazione.

Come comportarsi

Poiché il veleno dello scorfano è inattivato dal calore, immergere la parte in acqua molto calda per almeno 15 minuti, fino alla scomparsa del dolore. Dopo aver eliminato eventuali frammenti di aculei, lavare bene la ferita e disinfettarla.

L'attinia

Anche se ha un aspetto affascinante simile a un fiore e colori meravigliosi, l'attinia, detta anche anemone di mare, è un animale piuttosto pericoloso. I tentacoli contengono sostanze urticanti che, al contatto con la pelle, provocano vesciche pruriginose che durano 2-4 settimane. Possono comparire anche nausea, stanchezza e crampi.

Come comportarsi

Se si tocca un'attinia, è sempre bene consultare un medico. In genere, contro il prurito e il bruciore, vengono prescritti farmaci antinfiammatori e antistaminici. ■

I consigli

Prima di nuotare in alto mare o fare un'immersione subacquea, chiedere informazioni al bagnino o alla capitaneria di porto, soprattutto se non si conoscono i fondali o se, di recente, ci sono state forti mareggiate. Tali precauzioni sono importanti se, in passato, avete avuto problemi a causa di punture di animali marini o se soffrite di allergie. È consigliabile indossare sempre un paio di guanti e scarpette di gomma, sia sul fondo sabbioso sia sugli scogli, in particolare se si va in cerca di frutti di mare, controllando sempre bene dove si mettono i piedi e le mani. Avere sempre con sé una cassetta di pronto soccorso, contenente un disinfettante, un apparecchio aspira-veleno, una crema a base di antibiotici e una di cortisone, nonché un laccio emostatico. ■





Oggi, il mondo di domani

Oggi il mondo di domani è l'impegno ad agire per un presente responsabile ed un futuro sostenibile. Per Bristol-Myers Squibb significa scoprire, sviluppare e offrire terapie innovative per aiutare i pazienti a sconfiggere malattie gravi. Ma significa anche avere la piena consapevolezza degli obblighi verso la comunità locale e globale, trasformandoli in impegno concreto. Il nostro impegno guarda al futuro e alle realtà più lontane ma inizia nel presente e dai luoghi a noi più vicini. **Oggi per il domani.**



Bibite Non esageriamo



di Paola Mariano



L'estate finalmente è arrivata e, col caldo, a chi non viene voglia di una buona bibita o un succo di frutta appena usciti dal frigo? Ma attenzione a non esagerare. Non ci sono solo acqua e piacevoli e refrigeranti bollicine: dentro la lattina si nascondono numerose insidie per il benessere. Negli ultimi anni, è stato un susseguirsi di studi che dimostrano che consumare troppe bevande gassate e zuccherate fa male alla salute, attaccandola su vari fronti.

Bevande in lattina "complici" dell'aumento del diabete

Si stima che 180 mila morti all'anno nel mondo siano da collegarsi al consumo di bibite zuccherate; 133 mila sono le vittime di "diabete causato da consumo di bibite"; 44 mila di malattie cardiovascolari bibite-collegate, 6 mila di cancro legato al consumo di bibite.

Questi numeri sono emersi da un maxi studio, condotto a livello globale e presentato di recente alle sessioni scientifiche del *meeting* della American Heart Association "Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2013", tenutosi a New Orleans. Lo studio è stato condotto dall'epidemiologo **Dariush**

Mozaffarian della prestigiosa Harvard School of Public Health e della Harvard di Boston.

«Le bibite – spiega Mozaffarian – contribuiscono all'epidemia globale di sovrappeso e obesità che, a loro volta, provocano diabete, malattie cardiovascolari e cancro, le principali cause di morte nel mondo».

Ad esempio, un altro grosso studio dimostra che bevendo una lattina di una bibita zuccherata (o succhi di frutta etc.) al giorno, il rischio di ammalarsi di diabete aumenta di circa il 22 per cento. La ricerca, che ha coinvolto anche numerosi centri italiani, è stata coordinata da scienziati dell'Imperial College di Londra e pubblicata sulla rivista *Diabetologia*. ▶

Attenzione ai calcoli renali

Le bibite e le altre bevande zuccherate come i succhi di frutta aumentano il rischio di calcoli renali. Condotto al Brigham and Women's Hospital di Boston in collaborazione con **Pietro Manuel Ferraro** dell'università Cattolica di Roma, il lavoro – pubblicato sul *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* (CJASN) – ha coinvolto tre gruppi separati di partecipanti per un totale di oltre 194 mila individui la cui salute è stata monitorata con più controlli per un tempo medio di otto anni. Gli esperti hanno anche analizzato gli stili di vita dei partecipanti, nonché il consumo di bibite e altre bevande zuccherate come i succhi di frutta. Hanno visto che chi ne prende una lattina al giorno ha un rischio di avere calcoli renali del 23 per cento più alto di chi ne beve meno di una a settimana. ■





▼ I dati analizzati includono anche partecipanti italiani arruolati nello studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), a cui lavora, tra gli altri, **Salvatore Panico** dell'università Federico II di Napoli.

Gli esperti hanno studiato i dati europei sul consumo di bibite sia zuccherate sia dolcificate artificialmente e li hanno confrontati con l'incidenza di diabete nei vari

Paesi, trovando che laddove è più alto il consumo di bibite, è più elevata l'incidenza della malattia. Facendo i dovuti calcoli, è emerso che, per ogni lattina al giorno, il rischio individuale di diabete aumenta del 22 per cento. Per l'Italia, che però disponeva di dati solo sul consumo totale di bibite (senza distinguere tra le due tipologie), il rischio è risultato (per motivi non chiari) addirittura del 53 per cento in più.

E non è finita: un altro lavoro mostra che le bibite, soprattutto se dolcificate con fruttosio, raddoppiano quasi il rischio di ipertensione. La ricerca è stata condotta da **Michael Chonchol** dell'Università del Colorado a Denver e pubblicata sul *Journal of the American Society of Nephrology*.

Il fruttosio usato a livello industriale per dolcificare bibite e "cibi spazzatura" viene normalmente ottenuto per modificazione chimica del glucosio presente nell'amido di mais. Il risultato è una sostanza con altissimo potere dolcificante che ha effetti peggiori del glucosio sul nostro organismo.

Gli esperti hanno misurato la pressione del sangue di quasi 4.600 adulti sani e senza familiarità per l'ipertensione, incrociando questi dati con informazioni sulla loro dieta e sull'apporto quotidiano di fruttosio. I ricercatori hanno stimato quindi un rischio quasi doppio (il 77 per cento in più) di pressione alta tra coloro che assumono, tra cibi e bevande, circa 74 grammi di fruttosio al giorno.

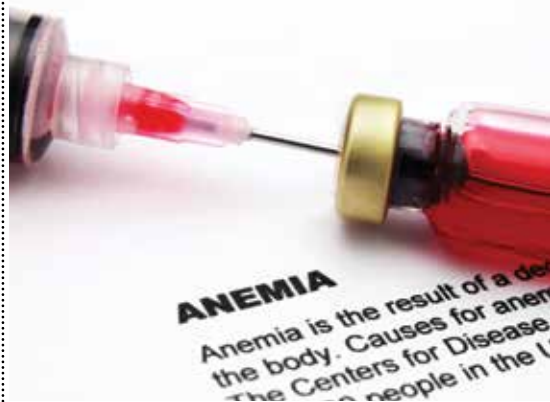
Secondo gli esperti, il fruttosio fa male in quanto, a differenza degli altri zuccheri, induce la formazione di acido urico che, a sua volta, attiva l'ormone angiotensina II, che fa salire la pressione.

Gli scienziati raccomandano di non consumare più di 450 calorie a settimana in bibite. Se pensiamo che, in media, una lattina da 33 cl di aranciata ha circa 130 calorie, una bottiglietta da 50 cl ne ha 200 e che una lattina da 33 cl di Coca cola ha circa 122 calorie e una bottiglietta circa 185, il conto è presto fatto: ogni settimana non bisogna comunque superare le due bottigliette. ■

Le bibite abbassano l'umore

Lo rivela uno studio durato oltre 10 anni presentato al 65esimo meeting Annuale della American Academy of Neurology a San Diego. A condurre la ricerca è stato **Honglei Chen** del National Institutes of Health in Research Triangle Park in Nord Carolina. Sono state coinvolte 263.925 persone di età 50-71 anni; a 10 anni di osservazione, sono state poste oltre 11 mila diagnosi di depressione tra i partecipanti. Incrociando i dati sul consumo di bibite, tè e caffè con quelli sulle diagnosi di depressione, è emerso che i grandi consumatori di bibite (per quelli che consumano bevande o succhi in versione *diet*, in media 4 bicchieri al giorno) hanno un rischio di soffrire del "mal di vivere" fino al 38 per cento maggiore, mentre il consumo di caffè, specie se amaro, ridurrebbe il rischio del 10 per cento. ■

Palermo, un'alleanza per battere l'anemia



Sono 1,62 miliardi le persone che, a livello globale, soffrono di anemia, il 25 per cento della popolazione mondiale, causando 841.000 decessi. Eppure, è ancora una malattia sottostimata e poco conosciuta dalla gente.

Per aumentare la conoscenza e la consapevolezza della patologia, garantire lo stato di salute, la qualità di vita e la prognosi del paziente, promuovere programmi di prevenzione, facilitare l'accesso a nuovi farmaci e a nuove tecnologie, è partito da Palermo il progetto "Anemia Alliance Italia".

«Quando l'anemia si presenta associata ad altre patologie, vengono curate queste ultime, immaginando di trattare anche la carenza di ferro. Al contrario, l'anemia aumenta la gravità delle condizioni patologiche di base. È necessario quindi che venga curata autonomamente e con terapie mirate», afferma il professore



Achille Caputi, direttore dell'Unità operativa di Farmacologia Clinica, Azienda Ospedaliera Universitaria "G. Martino" di Messina. Poco usati, ma già disponibili nel nostro Paese, sono i farmaci

iniettabili di ultima generazione che, con un'unica infusione e in tempi ancor più rapidi, forniscono la quantità di ferro necessaria al paziente.

«Per la gravità delle conseguenze sulla salute e sulla qualità di vita dei pazienti, occorre pensare ad una nuova concezione e una più attenta gestione dell'anemia: la multidisciplinarietà del suo processo di diagnosi e cura, la necessità di un legame più stretto ed un percorso definito tra ospedale e territorio. Qui in Sicilia, auspichiamo sia possibile avvalersi di una "Rete per l'Anemia", in modo da offrire assistenza



ottimale ai residenti nelle zone periferiche dell'Isola», commenta il professore **Antonio Craxi**, ordinario di Gastroenterologia all'università di Palermo. ■

Profumi

Bagno di benessere



di Rita Caiani



Ci sono quelli che appartengono alla famiglia degli agrumati, i fioriti, gli orientali, i cipriati, gli speziati, gli aromatici o i legnosi:

i profumi non sono un cosmetico, ma un vero bagno di benessere.

Il profumo si indossa e si compenetra con la nostra pelle, creando un mix individuale per ognuno di noi. Poche gocce sulla pelle sono il completamento di igiene e cura

Alcune fragranze sono più femminili, come rosa e gelsomino

del corpo, denotando, tra l'altro, il nostro modo di essere. Come diceva Coco Chanel, "una donna senza profumo è una donna senza personalità".

Addentrarsi nel mondo dei profumi, delle essenze, delle materie naturali e sintetiche che lo compongono, rappresenta un viaggio, una sorta di melodia. Come la musica è composta di note, così il profumo è fatto da più aromi che, miscelati tra loro, danno un'idea, un'immagine, un ricordo.

«Per "raccontare" – dice **Luca Maffei**, creatore di fragranze e "naso" di Atelier Fragranze di Mi-

lano – un profumo deve stare "in piedi", cioè deve avere una piramide olfattiva: in base alla percezione del profumo, le note vengono dette di testa, di cuore, di fondo. Le note di testa sono le più importanti, il primo impatto con la fragranza, quelle di cuore arrivano in un secondo tempo e sono più persistenti, mentre le note di fondo sostengono la fragranza e costituiscono la caratteristica "scia" che lascia una donna al suo passaggio».

Questo è quindi il criterio per orientarsi nella scelta di un profumo. «Vi sono essenze – afferma ancora l'esperto – tipo la rosa o il gelsomino, che sono tipicamente femminili. L'iris è molto pregiato. Per un chilo di oli essenziali di rosa, occorrono 70 tonnellate di petali e questo spiega il costo, a volte elevato, dei profumi. Il patchouli o il sandalo sono generalmente più femminili, il vetiver e il cedro vengono preferiti dagli uomini. Poi vi sono gli orientali, la vaniglia, l'incenso, la mirra». ■

Una fragranza per ogni stagione

Negli ultimi anni, la tendenza è quella di cambiare profumo a seconda della stagione. «In estate – commenta Maffei – si prediligono note più leggere e fresche, in inverno, con il freddo, si scelgono fragranze confortanti, come ambra, vaniglia, note calde... che lasciano la scia. Oggi, sul mercato, sono presenti acque profumate non alcoliche. Contenendo alcol, i profumi possono provocare fotosensibilità o irritazione sotto il sole o con il caldo».

Inoltre, sta prendendo sempre più piede la moda del profumo personalizzato, che aiuta a sentirsi maggiormente a proprio agio, come un abito su misura. ■





Novartis BioCamp Italia 2013

NOVARTIS BIOTECHNOLOGY LEADERSHIP CAMP

30 settembre - 2 ottobre 2013

Siena, Centro Ricerca e Sviluppo, Novartis Vaccines

Quest'anno parte la prima edizione italiana del Novartis Biotechnology Leadership Camp (BioCamp). Un **workshop di tre giorni** che avvicina i giovani talenti delle università italiane al mondo delle biotecnologie.

Per maggiori informazioni: www.novartis.it/ricerca-scientifica/biocamp/

Per inviare la propria candidatura: biocamp.italia@novartis.com

Seguici su Facebook: www.facebook.com/NovartisBioCampItalia

Integratori

Quando servono?

di **Manuela Campanelli**



Non sempre multivitaminici o dimagranti sono utili

Con l'arrivo dei primi caldi, si consumano più integratori. Le motivazioni sono tante: rimediare a un'alimentazione a "spizzichi e bocconi", abbronzarsi in fretta, reintegrare i sali persi con un'attività sportiva più intensa, perdere qualche chilo. Fatto sta che si fa una buona scorta

di fermenti lattici, multivitaminici, dimagranti, antiossidanti, carotenoidi che, anche nel resto dell'anno, sono comunque gettonatissimi. Nel nostro Paese, se ne vendono oltre 140 milioni di confezioni e si spendono 2 miliardi di euro all'anno.

I dati di mercato parlano chiaro: da cinque anni a questa parte, il loro consumo è aumentato del 40 per cento. Di fronte a un fenomeno così di massa, una domanda viene spontanea: «Ma se si è in salute, è giusto prenderli?».

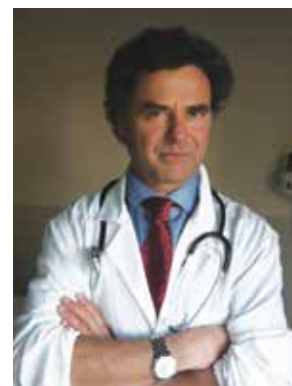
«Se si ha uno stile di vita corretto che ci porta a mangiare il giusto, fare un'attività fisica continua e a mettere al bando lo stress, gli integratori non sono necessari», dice il profes-

sore **Samir Giuseppe Sukkar**, responsabile dell'Unità operativa di Dietetica e Nutrizione Clinica all'Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino di Genova. L'esperto è intervenuto a "Pianeta Nutrizione & Integrazione", tenutosi di recente a Parma, per presentare il suo ultimo libro "La dieta Sukkar" (Il Pensiero Scientifico) in cui afferma con convinzione: i migliori integratori sono gli stessi alimenti.

Come, quando e perché

Ma la gente li prende lo stesso. E più che un'integrazione, volta a colmare una carenza, ci si ritrova a fare una supplementazione, a ingerire un surplus di sostanze per avere un effetto che si pensa positivo.

Quando allora l'uso degli integratori ha un senso? «Quando ci sono sintomi, per esempio stanchezza o basso rendimento scolastico per mancanza di ferro in una ragazzina alle prese con le prime mestruazioni, o quando si appartiene a una fascia di



Samir Giuseppe Sukkar

ZAPPING



Aspirina contro i disturbi mentali

I farmaci antinfiammatori come l'aspirina si stanno rivelando efficaci nel combattere le più comuni malattie mentali, la cui origine si riconduce a processi infiammatori nel sangue e nel cervello. Sperimentazioni cliniche, guidate dal docente di Psichiatria dell'università di Melbourne **Brian Dean**, dimostrano che i farmaci e le sostanze antinfiammatorie, tra cui aspirina, *celecoxib*, *influximab* e gli acidi grassi omega 3 contenuti nell'olio di pesce, alleviano significativamente i sintomi di depressione, disturbo bipolare e schizofrenia, se aggiunti ai trattamenti esistenti. ■



Importanti novità per il tumore al seno

L'Agencia Europea per i Medicinali (EMA) ha approvato *pertuzumab* per pazienti con carcinoma mammario metastatico HER2-positivo, una forma particolarmente aggressiva di tumore al seno. *Pertuzumab* è stato approvato in combinazione con *trastuzumab* e *docetaxel* per il trattamento di pazienti adulte affette da cancro della mammella metastatico o localmente ricorrente non resecabile HER2-positivo, che non siano mai state sottoposte precedentemente a una terapia anti-HER2 o chemioterapia per il tumore metastatico. L'approvazione europea giunge dopo che lo studio di fase III CLEOPATRA ha dimostrato che la combinazione di *pertuzumab*, *trastuzumab* e chemioterapia fornisce alle pazienti una mediana di 6,1 mesi di sopravvivenza senza peggioramento della malattia e una riduzione pari al 34 per cento del rischio di mortalità, rispetto alla sola combinazione di *trastuzumab* e chemioterapia. E un'altra novità arriva dagli Stati Uniti, dove la Food and Drug Administration ha approvato *trastuzumab emtansine*, il primo farmaco anticorpo coniugato per il trattamento del tumore al seno metastatico HER2-positivo. Le pazienti che lo hanno assunto sono vissute sei mesi in più, rispetto alle donne sottoposte al trattamento tradizionale. ■

- ▶ popolazione che studi epidemiologici hanno dimostrato essere carente di qualche importante sostanza. Per esempio, è il caso degli adolescenti che hanno, in genere, bassi livelli di vitamina D, degli anziani bisognosi di multioligoelementi e di complessi multivitaminici perché si nutrono non sempre correttamente o delle donne in gravidanza che necessitano di acido folico per proteggere il nascituro da diverse malformazioni», dichiara il professore **Sergio Bernasconi**, ordinario di Pediatria e direttore della Clinica Pediatrica di Parma. In questi particolari momenti della vita, e quindi non per sempre, è giusto prenderli.

Misurare le carenze, innanzitutto

Negli altri casi, ciò che sfugge è il punto di partenza. Come si fa a sapere che il nostro organismo ha un deficit di questa o di quell'altra sostanza? Rispondere alla domanda non è facile perché gli stessi alimenti cambiano la concentrazione dei loro nutrienti nell'arco dell'anno: il latte, per esempio, varia la sua composizione pressoché ogni mese e, in particolare, a seconda se le mucche mangiano erba fresca di pascolo o fieno.

«La necessità di avere un riferimento da cui partire è però fondamentale perché l'integrazione – non dimentichiamolo – è un trattamento parafarmacologico che implica un dosaggio», ribadisce Samir Sukkar.

Test per smascherare uno squilibrio di nutrienti o uno stress ossidativo, e quindi un aumento di radicali liberi e una diminuzione di difese antiossidanti, non mancano: al Policlinico di Milano si possono eseguire pagando il ticket. I risultati danno il polso della situazione e soprattutto evitano di abusare degli integratori. Esiste l'intossicazione da vitamina A, D e da iperdosaggio di ferro. Ed esiste anche il fatto che antiossidanti in eccesso diventano pro-ossidanti, cioè aumentano i radicali liberi invece di diminuirli. ■



Un cane per avere il cuore più forte

Non solo affetto, feste e fedeltà assoluta: i cani portano anche buona salute ed un cuore più forte. Lo dice anche la American Heart Association: avere un cane o un animale domestico è "con tutta probabilità associato ad una diminuzione dei rischi di cardiopatie". Tra i benefici sottolineati dall'importante associazione statunitense, l'esercizio fisico, per cui i padroni camminano di più e più spesso, una pressione sanguigna generalmente più bassa, così come il colesterolo e meno obesità. Anche se in misura minore, benefici arrivano anche dall'aver altri animali domestici come gatti, capre, pesci, scimmie e persino rettili. ■

D

Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

INVECCHIARE BENE, LE REGOLE D'ORO



Si invecchia sempre meglio. I settantenni di oggi possono essere paragonati ai cinquantenni di 30 o 40 anni fa. Un numero sempre maggiore di persone over 70 non

solo si sente giovane, ma vuole continuare ad essere attivo in società e a sentirsi al centro dell'attenzione, e soffre a essere considerato anziano. Esiste una regola per continuare a mantenersi giovani il più a lungo possibile? Non c'è un segreto nascosto, ma sicuramente seguire alcuni comportamenti sin dall'età adulta e, in particolare, dopo i 50 anni, aiuta a invecchiare bene e in salute. Rivediamo insieme alcune regole d'oro che abbiamo in parte già esaminato in dettaglio nei precedenti numeri di AZ Salute e/o che rivedremo insieme successivamente:

Mangiare bene, cioè seguire una dieta sana.

Mantenere un peso giusto: non troppo basso, né troppo elevato.

Fare con continuità un esercizio fisico moderato, senza esagerare e possibilmente non competitivo.

Cercare di dormire bene, evitando o limitando al massimo farmaci da cui si diventa dipendenti.

Stare il più possibile all'aria aperta e prendere il sole durante tutto l'anno, ma evitando in estate le ore più calde senza protezione. La vitamina D è importante, ma il troppo sole invecchia la pelle.

Avere un geriatra di fiducia come trainer di vita cui chiedere consigli e farsi aiutare a ridurre al minimo il numero di farmaci, mantenendo quelli essenziali.

Coltivare un hobby o un interesse al di fuori del lavoro che si è svolto.

Avere una vita sociale e vedere amici al di fuori della famiglia. Internet e le nuove tecnologie possono aiutare a mantenere i rapporti sociali.

Non lamentarsi e, soprattutto, non rimpiangere il passato. Cercare invece di cambiare il presente aiuta a mantenersi giovani.

Restare curiosi e desiderosi di imparare. ■

B

Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

LA MALEDUCAZIONE



Lo studio del pediatra, ed in particolare quello di famiglia, rappresenta un ottimo punto di osservazione sui comportamenti dei bambini e dei genitori. Più di 35 anni di attività

nel campo della pediatria territoriale, mi autorizzano ad avere un giudizio personale sull'educazione genitoriale, o meglio, sulla cattiva educazione genitoriale (evidentemente non applicabile a tutti). A questo proposito, riporterò quanto letto navigando nel Web relativamente all'educazione: è una sorta di compendio di consigli da dare ai genitori affinché i loro figli crescano con un futuro da "delinquenti"; evidentemente, sono raccomandazioni tra il serio e l'ironico, ma che, comunque, rappresentano un segno dei tempi che stiamo vivendo. Ecco dunque i sette "comandamenti":

Dai a tuo figlio tutto ciò che chiede. Crederà di avere il diritto di ottenere sempre quello che desidera.

Ridi quando tuo figlio dice parolacce. Crescerà pensando che la mancanza di rispetto è un divertimento.

Non sgridare mai tuo figlio per il suo comportamento. Diventerà adulto credendo che non esistono regole nella società.

Raccogli tutto quello che tuo figlio mette in disordine. Crescerà credendo che gli altri debbono farsi carico delle sue responsabilità.

Permettigli di vedere qualsiasi programma alla tv. Penserà che non ci sono differenze tra essere bambino ed essere adulto.

Dai a tuo figlio tutto il denaro che chiede. Crescerà pensando che ottenere soldi è facile.

Mettiti sempre dalla sua parte, contro i vicini, i maestri, la polizia. Crederà che ciò che fa va sempre bene, sono gli altri che sbagliano.

L'elenco, a firma del Dipartimento di Polizia di Houston, nel Texas, conclude che, così facendo, i genitori avranno buone probabilità di crescere un piccolo maleducato, forse destinato a diventare da grande un delinquente, con un futuro da ospite delle patrie galere!

È evidente l'estremizzazione del concetto di cattiva educazione, ma una sana, piccola riflessione ci farà sorridere – un po' amaramente – su quanto letto. ■

Nuova terapia per la BPCO



Risultati efficaci in 5 minuti e per 24 ore

La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è una malattia respiratoria cronica, caratterizzata da un'ostruzione del flusso di aria nei polmoni. Le cause sono da riscontrare principalmente nel fumo di sigaretta e, in misura minore, nell'inquinamento atmosferico.

Si stima che la patologia colpisca 80 milioni di persone nel mondo e, negli ultimi 10 anni, si registra un incremento tra le donne. In Italia, ne soffre il 5-6 per cento della popolazione, in Sicilia la prevalenza si attesta intorno al 4,3 per cento, con 200 mila malati.

In genere, la BPCO viene diagnosticata quando è già in uno stadio avanzato, ma alcuni sintomi possono suonare come campanelli d'allarme, in particolare nei fumatori. Tra questi, la tosse, l'espettorato, la mancanza di respiro (dispnea), evidente soprattutto al mattino appena svegli e in caso di patologia più grave.

«È importante non minimizzare questi sintomi come "normale" effetto del fumo, ma sottoporsi piuttosto ad una visita e ad un semplice esame diagnostico, la spirometria, che consente di valutare la presenza e la severità della BPCO», dice il professore **Vincenzo Bellia**, direttore della Scuola di specializzazione in



Malattie respiratorie dell'Università degli Studi di Palermo. Le nuove linee guida internazionali hanno inserito la spirometria nella visita del paziente e l'impiego di farmaci appropriati, come i broncodilatatori, sin dalle fasi iniziali di malattia.

E sul fronte delle cure arriva una novità molto interessante. Si chiama glicopirronio bromuro, un antimuscarinico a lunga durata d'azione che, con una sola somministrazione quotidiana, produce beneficio dopo 5 minuti dall'inalazione e permette una broncodilatazione di almeno 24 ore. Il farmaco è rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale.

«Il nuovo inalatore – commenta il professore **Nicola Scichilone**, associato di Malattie respiratorie dell'ateneo palermitano – garantisce un'omogenea distribuzione del farmaco lungo l'albero bronchiale e favorisce l'aderenza alla terapia, grazie alla facilità d'uso e alla possibilità di verificarne il corretto funzionamento».

Il dispositivo erogatore consente un controllo visivo (si vede se la polvere con il farmaco è stata effettivamente inspirata), acustico (se l'inalazione è giusta, si sente vibrare la capsula con il farmaco), gustativo (la polvere miscelata al prodotto contiene uno zucchero che, se aspirato correttamente, si deposita in bocca e se ne sente il gusto). ■

ZAPPING

Malattie reumatiche, le regole per l'estate

Come affrontare le prossime vacanze estive, quali medicinali portare con sé, come conservarli. In soccorso di chi soffre di malattie reumatiche arrivano i consigli di Anmar onlus, l'associazione malati reumatici. Utili e semplici regole per poter trascorrere vacanze serene.

• **Chiedere il parere del proprio medico** sulla prescrizione di un antibiotico ad ampio spettro (in caso si contraiga un'infezione durante il viaggio) e sull'eventualità che il dolore si ripresenti.

• **Lasciare una copia della ricetta medica dei farmaci che si assumono** a un amico o familiare.

• **Portare con sé buste di ghiaccio istantaneo** per fare impacchi se il dolore si acutizza.

• **Se si viaggia in aereo**, è preferibile **dividere i farmaci in due valigie**. Nel caso quella imbarcata nella stiva

vada smarrita, non si rimarrà senza medicinali.

• **Nel caso di voli di lunga durata**, se si trasportano farmaci da conservare al di sotto di una determinata temperatura, **è consigliabile informarsi in anticipo se è permesso utilizzare il frigorifero dell'aereo**.

• **Sempre se si viaggia in aereo**, le siringhe preriempite devono essere sempre **inserite in un sacchetto di plastica trasparente** da mostrare all'imbarco.

• **Portare con sé i dispositivi di assistenza** (ad esempio, quello utilizzato per abbottonare la camicia o per prendere in mano le posate) per facilitare i gesti quotidiani anche in vacanza.

• **Se si viaggia in auto**, è utile fare una **pausa ogni ora** per "sgranchirsi" e camminare. ■



C

Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

PAUL GAUGUIN UN PITTORE A TAHITI



Dopo essere stato seminarista, ufficiale di Marina e agente di cambio, **Paul Gauguin** si dedica a tempo pieno alla pittura, dando vita al periodo forse migliore della sua produzione (*La bella Angèle, Cristo giallo, Il sermone*), raccogliendo una certa notorietà.

Grazie al matrimonio con Sophie Gad (1871), una ragazza danese, diviene un agiato borghese che colleziona quadri. Ma non ha di certo perduto la voglia di dipingere: e nel '78 fa la sua prima esposizione, cui seguiranno numerose altre, sino all'86, interessando i critici con un suo nuovo stile che si distacca da quello degli impressionisti. Egli – si dirà – “dipingeva non quel che vedeva, ma quel che immaginava di vedere”, privilegiando l'astrazione pittorica e rinunciando alla prospettiva e al gioco delle ombre e dei colori, secondo uno stile poi denominato sintetismo.

Tuttavia, per quanto apprezzata, la sua arte rende assai poco. La moglie lo abbandona portandosi appresso i cinque figli. Paul decide allora di andarsene nel Nuovo Mondo (da bambino è stato per quattro anni a Lima con la famiglia); parte per Panama e va in Martinica. Ma presto, afflitto dalla febbre e dalla dissenteria, oltre che dalla penuria di denaro, rientra a Orléans. Nel 1884, una sua mostra a Copenhagen viene chiusa per ordine della polizia “per oltraggio al pudore”; poi nel 1891, Gauguin decide di tornare a Tahiti, ove finalmente si immerge in un mondo vergine, da cui può attingere nuovi motivi di ispirazione (*Donne tahitiane sulla spiaggia, Mave Marana, Manao Tupapau*).

Ma un paio d'anni dopo, angosciato dalla solitudine e dalla nostalgia, torna a Parigi, portando con sé, oltre a diversi dipinti (che cercherà con una certa difficoltà di vendere), anche Annah, una ragazzina giavanese di sedici anni (che in seguito

fuggirà svaligiandogli lo studio).

Nel 1895, un'inattesa eredità consente al pittore di tornare a Tahiti. Ma gli ultimi anni saranno funestati dalla morte della figlia Aline e dai micidiali effetti della sifilide che ha contratto sin dal primo soggiorno sull'isola. A peggiorare le cose, si aggiungono le complicazioni di una frattura della gamba sinistra, che aveva subito tempo prima durante una rissa.

Depresso, distrutto dall'alcol e sofferente di insufficienza cardiaca, nel 1898, Gauguin (“Kokè” per gli indigeni) tenta il suicidio; tre anni dopo, si trasferisce a Dominica (Isole Marchesi), ove lo assilla un doloroso eczema sulle gambe. Ad Atuona, il principale villaggio dell'isola, la mattina dell'8 marzo 1903 il pastore protestante Verdier, che si intende anche un po' di medicina, viene chiamato alla casa del pittore, che ha avuto una sincope: lo trova disteso sul letto con una gamba pendente da un bordo, in stato confusionale, in preda a “forti dolori in tutto il corpo, specie alla base della colonna vertebrale”.

Nel visitarlo, Verdier scopre l'esistenza di un ascesso a livello dei glutei, e lo incide con un coltello. Poche ore dopo, una donna lo raggiunge, annunciandogli che “il pittore è morto”. Si è probabilmente trattato di una crisi cardiaca.

Nella stanza viene trovata una fiala vuota di morfina (cui il pittore era dedito): si pensa subito a un'overdose o ad un avvelenamento doloso.

Appena avuta la notizia, il vescovo Martin corre all'abitazione: ma ancor prima di benedire la salma, si preoccupa di far distruggere le tele che considera “oscene e blasfeme”; solo dopo concede l'autorizzazione alla sepoltura in terra consacrata. Questa andrà presto perduta; verrà ritrovata casualmente dopo una ventina di anni e contrassegnata da una fredda pietra con una sola scritta: “Paul Gauguin”. ■



Attacco alla sclerosi multipla

Fingolimod
contro ricadute
e progressione
della malattia

Giovane, con un'età media alla diagnosi di 33 anni, soprattutto donna, frequentatore di Internet. Questo, secondo una recente indagine condotta in Italia, l'identikit del paziente affetto da sclerosi multipla, patologia cronica, progressiva ed invalidante che colpisce il sistema nervoso centrale. Nel nostro Paese, ne soffrono circa 65 mila persone, oltre 6.000 in Sicilia. «La nostra è una terra ad alta endemia, in parte legata alla dominazione normanna che, con ogni probabilità, ha lasciato una componente genetica ereditaria molto importante. Tant'è vero che,



nelle zone montane, la prevalenza è maggiore rispetto alla media nazionale. L'incidenza si attesta attorno ai 9-10 nuovi casi per anno ed è in aumento», dice il professore **Luigi Grimaldi**, responsabile del

Centro Sclerosi Multipla della Fondazione San Raffaele "G. Giglio" di Cefalù.

Le strutture specializzate nel trattamento della patologia sono il cuore della campagna "Noi Centriamo", sostenuta da Novartis, che ha l'obiettivo di richiamare l'attenzione sulle nuove prospettive per i malati. L'iniziativa è appena partita da Napoli e coinvolgerà 24 Centri italiani per la sclerosi multipla, dove i pazienti sono veri protagonisti. Il ruolo dei Centri è fondamentale per una diagnosi precoce e una presa in carico del malato davvero a 360 gradi. Per questo vi lavora

un'équipe multidisciplinare composta da neurologi, infermieri dedicati, psicologi, fisioterapisti, urologi e ginecologi.

In Sicilia, hanno aderito alla campagna il Centro degli Ospedali Riuniti Villa Sofia-Cervello di Palermo e quello di Cefalù. In autunno, promuoveranno incontri nei quali saranno approfonditi temi come le innovazioni terapeutiche, la gestione della terapia, la qualità di vita. Negli ultimi vent'anni, sul fronte delle cure, si sono registrati importanti successi e, oggi, gli specialisti hanno a disposizione trattamenti in grado di contrastare i processi infiammatori e degenerativi.

«Siamo passati dagli interferoni – afferma il dottore **Salvatore Cottone**, responsabile del Centro Sclerosi Multipla degli Ospedali Riuniti Villa Sofia-Cervello –, che hanno dato qualche problema iniziale di tollerabilità e di praticità, alle terapie orali, molto più maneggevoli e gradite al paziente. I nuovi farmaci orali come *fingolimod* presentano indubbi vantaggi in termini di tollerabilità e di accettazione psicologica della cura».

«*Fingolimod* è un farmaco estremamente efficace sia sulle ricadute sia sulla progressione della disabilità nei pazienti con sclerosi multipla ed è l'unico per il quale sia stato dimostrato un effetto globale di riduzione della progressione dell'atrofia cerebrale, che ha un impatto molto negativo sulla disabilità motoria e cognitiva dei pazienti», commenta la dottoressa **Gaia Panina**, direttore medico Novartis Pharma. ■



ZAPPING

In Sicilia farmaci equivalenti poco usati

L'Isola è la penultima regione italiana per quota di mercato dei farmaci equivalenti, con l'8,7 per cento del mercato, rispetto al 19 per cento delle regioni più virtuose e al 12 della media nazionale. Il decreto Balduzzi, approvato per incoraggiare la diffusione degli equivalenti, non ha modificato in maniera sostanziale le abitudini di spesa nella regione: i siciliani preferiscono il farmaco di marca.

Ad esempio, nell'ambito dei medicinali anti-ulcera la quota di mercato degli equivalenti in Sicilia pri-

ma e dopo il provvedimento governativo è rimasta sostanzialmente ferma al 37 per cento del totale (quella dei medicinali di marca arriva al 63 per cento), rispetto ad una media nazionale del 55.

È uno dei dati emersi a Palermo durante l'incontro "I farmaci equivalenti per la sostenibilità del Sistema Sanitario regionale in Sicilia", organizzato da About Pharma and Medical devices, con il patrocinio di Assogenerici (l'Associazione Nazionale Industrie Farmaci Generici) e il contributo incondizionato di Mylan. ■



Genitori

Non siate apprensivi

di Paola Mariano

genitori apprensivi e iperprotettivi, che seguono troppo i figli e, come elicotteri, supervisionano ogni aspetto della loro vita, rischiano di comprometterne sviluppo cerebrale, competenze sociali e psiche.

Si evince da una serie di studi sull'impatto di uno

Se si esagera, si può compromettere lo sviluppo dei figli

stile genitoriale troppo presente e apprensivo, che «è il risultato di una cultura che fa credere ai genitori che c'è sempre motivo di preoccuparsi e che i figli corrono continui pericoli,

in realtà statisticamente rarissimi. A cominciare dai neonati, per la cui sicurezza è in vendita ogni sorta di gadget, dal caschetto anti trauma da caduta per i piccoli che muovono i primi passi, alle ginocchiere per gattonare», spiega ad AZ Salute **Lenore Skenazy**, ▶



Lenore Skenazy



ZAPPING

Esperti Usa: ridurre il sale, ma non troppo



Moderare il consumo di sale fa bene, ma senza esagerare. Lo affermano esperti americani, secondo cui il limite di 1,5 grammi al giorno indicato da alcuni scienziati non ha giustificazioni scientifiche, né per la popolazione generale né per quella a rischio.

Il rapporto ha esaminato la letteratura scientifica esistente sul tema a partire dal 2005. «Se si scende sotto i 2,3 grammi – spiega al sito del New York Times **Brian Strom** dell'università della Pennsyl-

vania – non solo non ci sono dati che quantifichino i benefici, ma ci sono ricerche che suggeriscono potenziali rischi». Quello di 2,3 grammi, spiega Strom, è un "buon compromesso", che permette di godere dei benefici del consumo basso senza cadere nei rischi. Anche questo valore ottimale è comunque difficile da raggiungere: negli Usa, il consumo medio giornaliero di sale è di circa 3,5 grammi al giorno, molto più basso di quello italiano che è intorno ai 10 grammi. ■

- ▶ autrice del libro "I sì che aiutano a crescere" (Kowalski) con un seguitissimo blog sulla genitorialità "Free Range Kids". «A ciò si aggiunge la serie di riviste dedicate a salute e benessere dei bambini che rendono i genitori sempre più insicuri e incapaci di agire in modo spontaneo – continua Skenazy –, dando un eccesso di consigli per gestire qualunque situazione, come una lite del bambino con un coetaneo. Non bisogna essere sempre interventisti, non dobbiamo essere coinvolti in ogni secondo della vita dei nostri figli».

È il consiglio che arriva anche da un gruppo di psicologi britannici, diretto da **Dieter Wolke** dell'università di Warwick, che in uno studio sulla rivista *Child Abuse and Neglect* su oltre 200 mila bambini europei, ha evidenziato che le vittime di bullismo hanno spesso genitori iperprotettivi. Il bullismo è un fenomeno diffuso che aumenta il rischio della vittima di soffrire, da grande, di disagi psichici quali ansia e depressione. Gli esperti hanno stimato che quasi un bambino su tre (32 per cento) è stato oggetto di almeno un atto di bullismo e che oltre uno su dieci (10-14 per cento) è una vittima cronica delle angherie dei coetanei.

Esaminando il modello educativo dei genitori delle vittime dei bulli, gli psicologi hanno visto che i bimbi eccessivamente protetti da mamma e papà hanno il rischio maggiore di essere un bersaglio. I bambini hanno bisogno di genitori presenti e amorevoli, ma che non intervengano alla prima difficoltà, altrimenti il piccolo non riesce a crescere in modo autonomo e a sviluppare le basilari strategie di reazione per rispondere alle angherie dei coetanei, spiegano gli psicologi. I genitori elicottero, sempre intenti a supervisionare e proteggere i figli in ogni cosa, tirano su bambini fragili e incapaci di reagire, il bersaglio preferito del bullo.

Secondo una ricerca pubblicata sul *Journal of Child and Family Studies*, stare troppo appresso ai figli è associato anche a rischio depressione.

«Il diffondersi degli "iper-genitori" è andato di pari passo con l'insorgenza di un'ansia diffusa per i bambini, sempre più ritenuti creature vulnerabili e da proteggere in ogni occasione», spiega la psicologa **Holly Schiffrin** della University of Mary Washington in Virginia, che ha studiato le conseguenze di questo stile genitoriale sulla psiche dei figli. L'esperta ha esaminato 297 studenti che si approssimavano ad andare all'università, chiedendo loro che atteggiamento avesse la madre nei loro confronti. ▼



Sì ad un farmaco per una grave patologia degli occhi



Ranibizumab ha ricevuto l'opinione positiva del Committee for Medicinal Products for Human Use (CHMP) per il trattamento dei pazienti con deficit visivi legati a neovascolarizzazione coroidale. Si tratta della più diffusa complicanza visiva della miopia elevata che, se non trattata, può portare, nel 90 per cento dei casi, a gravi deficit visivi.

Lo studio clinico RADIANCE ha mostrato come, con due sole iniezioni, *ranibizumab* abbia portato a miglioramenti nell'acuità visiva superiori a quelli raggiunti con l'attuale terapia standard approvata a base di *verteporfina*. ■

Il Codice Etico dell'Azienda ospedaliera ARNAS-Civico

L'Azienda Ospedaliera ARNAS-Civico di Palermo ha varato una carta in 23 articoli contenenti diritti e doveri morali e le responsabilità etico-sociali di ogni membro dell'organizzazione.

Il Codice Etico definisce regole e valori fondamentali per garantire l'efficacia e la trasparenza dell'intera struttura, contiene i principi ispiratori dell'attività assistenziale, il compendio dei diritti e dei doveri ai quali devono attenersi l'Azienda ospedaliera, i suoi dirigenti, i dipendenti, i collaboratori. In pratica, è un mezzo per prevenire comportamenti irresponsabili o illeciti.

«Il Codice Etico è la carta alla quale gli operatori interni e esterni dell'ARNAS devono attenersi per svolgere la propria attività attraverso un percorso di legalità senza ombre», dice **Carmelo Pullara**, commissario straordinario del Civico.

L'Assessore regionale della Salute, **Lucia Borsellino**, ha affermato che intende «proporre l'adozione del codice a tutte le Aziende ospedaliere siciliane. Il codice costituisce una responsabilità etica e morale alla quale la pubblica amministrazione non può sottrarsi». ■

Genitori
Non siate apprensivi

▼ Poi i giovani sono stati valutati da un punto di vista psicologico ed è emerso che i figli di genitori elicottero hanno un rischio maggiore di soffrire di depressione. È bene che questa tipologia di genitori torni alla base e faccia un passo indietro, lasciando i figli liberi di crescere e, se necessario, anche di sbagliare.

Ma la depressione non è l'unico pericolo per i bambini di genitori iperprotettivi: questi possono letteralmente soffocare la crescita del cervello dei figli, specie di aree neurali legate a malattie mentali come schizofrenia e, guarda caso, disturbi dell'umore quali la depressione. Lo dimostra uno studio condotto da **Kosuke Narita** dell'università di Gunma in Giappone e pubblicato sulla rivista *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*.

Gli esperti hanno visto che una parte della corteccia prefrontale ha volume ridotto nei ragazzi che hanno avuto genitori eccessivamente protettivi.

Quando mamma (o papà) chioccia è troppo presente, soffocante, non solo il carattere in via di formazione del bambino, di fatto, può risentirne. Ad essere forgiato da iper-genitori è anche il cervello dei figli. I ricercatori hanno somministrato a un gruppo di 50 ventenni questionari per individuare che tipo di genitori avessero avuto e il modo in cui sono stati cresciuti nei primi 16 anni di vita. Poi hanno misurato il volume del loro cervello. È emerso quelli che hanno avuto genitori troppo protettivi presentano un volume cerebrale minore in una parte della corteccia prefrontale (la corteccia dorsolaterale), come pure coloro che sono cresciuti con un padre assente. Altri studi, in passato, hanno documentato che anomalie a livello di questa area neurale sono legate a malattie mentali.

È possibile, hanno ipotizzato i ricercatori, che un eccesso di ormone dello stress, il cortisolo, o un deficit di dopamina – entrambi conseguenti all'atteggiamento soffocante dei genitori – rallentino la crescita del cervello del bambino e dell'adolescente.

«Il vero danno è rappresentato dalla iperapprensività dei genitori. Bisogna dare ai propri figli "radici e ali", non solo radici», conclude Skenazy. ■

**ZAPPING****Nuova iniziativa contro il diabete**

Si chiama "Diabete Insieme" ed è una campagna informativa, promossa da Abbott e Diabete Italia, per promuovere la conoscenza e la gestione della malattia. Una fitta rete di farmacie in tutta Italia ospiterà le giornate "Diabete Insieme", ideate per moltiplicare le occasioni d'incontro e dialogo tra pazienti che fanno uso di insulina ed esperti della nutrizione, per ricevere nuovi suggerimenti e consigli utili e per rispondere a domande sui comportamenti da attuare per minimizzare i disagi quotidiani. Sul sito www.abbottdiabetescare.it è possibile trovare l'elenco delle farmacie che aderiscono alla campagna e scaricare l'invito per partecipare alla giornata programmata. ■

Carenza di sonno? Colpa di luce, tablet e smartphone

La luce artificiale ci toglie il sonno e il proliferare di tablet e smartphone, con la particolare luce che emettono, contribuirà a peggiorare la già critica situazione di carenza di sonno che contraddistingue la società attuale. È quanto riferisce, sulla rivista *Nature*, **Charles Czeisler** del Brigham & Women's Hospital e Harvard Medical School a Boston. Czeisler prende in esame non solo le conseguenze che una cronica carenza di sonno ha sulla salute di adulti e bambini, ma anche l'impatto sempre più dirompente della luce artificiale su di noi. La carenza di sonno fa male ai grandi come ai piccini: nei bambini, dà reazioni comportamentali che potrebbero anche essere scambiate per disturbo da iperattività e deficit di attenzione (ADHD). Negli adulti provoca problemi immunologici (indebolisce le difese del corpo), cardiovascolari, metabolici (favorisce la resistenza all'insulina). La luce artificiale è responsabile di una cronica carenza di sonno nel mondo occidentale e la diffusione di apparecchi come i tablet, che emettono una luce di frequenze che disturbano la preparazione del nostro corpo a dormire, peggiorerà la situazione. ■



Associazioni

di Minnie Luongo

CITY ANGELS, ANGELI IN STRADA



Si autodefiniscono “volontari di strada d'emergenza”. Dal 1994, anno della loro fondazione a Milano per opera di **Mario Furlan**, giornalista professionista che si licenziò dal suo lavoro di redattore per dedicarsi al prossimo, i **City Angels** assistono gli emarginati di ogni tipo e tutelano i cittadini vittime della delinquenza. I primi tempi di iniziale diffidenza sono ormai un ricordo: oggi, dopo l'apertura della sede principale nel capoluogo lombardo, gli “Angeli” sono presenti in altre 16 città italiane: Roma, Torino, Firenze, Venezia, Cagliari, Messina, Brescia, Taranto, Parma, Rimini, Monza, Novara, Lecce, Como, Varese, Campomarino (Campobasso).



Mario Furlan

Ma da qualche anno, i City Angels si occupano anche di salute. «Dal 2007 – spiega Mario Furlan – a Milano gestiamo una casa famiglia per donne senza

tetto: “Casa Silvana”. E l'aspetto sanitario è fondamentale. Si tratta di donne che, spesso, presentano problemi medici, in particolare ginecologici. A volte, vengo-
no con il marito o il compagno, sovente queste donne hanno bambini piccoli. Per questo sono particolarmente seguite dai medici, e non di rado gli specialisti – soprattutto pediatri – vengono a visitarle nella nostra struttura».

Ma l'attenzione dei City Angels va oltre le visite mediche. Cura speciale viene riservata all'alimentazione delle ospiti, con cibi scelti con attenzione ed integratori alimentari somministrati ad hoc. «Se stanno bene fisicamente, sono più invogliate a ripartire nella vita sociale e professionale», sottolinea Furlan. ■

Saperne di più

CITY ANGELS

Via Teodosio 85, 20131 Milano

Tel. 02- 2680943576

Numero d'emergenza: 338-9564704

www.cityangels.it cityangels@cityangels.it



Libri

di Arianna Zito

HO PARLATO DI TE



“Alzheimer... Un nome qualunque o quasi. Tante volte lo avevo pronunciato, anche con un certo distacco professionale, rivolgendomi ai parenti dei malati. Eppure quel giorno – dopo anni di attività in ospedale – mi risuonò diverso, cupo, minaccioso, una sentenza, lasciandomi impietrito”. Inizia così **Ho parlato di te** del neurochirurgo **Gian Ugo Berti**, figlio di Angiolo Berti, giornalista parlamentare e fondatore della Cassa Autonoma Giornalisti Italiani. Un uomo per cui, come scrive **Daniele M. Cerrato**, presidente Casagit nella prefazione al libro (**Aletti Editore, pagg.190, € 14,00**), “il modello della Casagit si richiamava a concetti, forse sogni, che avevano cittadinanza proprio negli anni nei quali si lottava per qualcosa di ben più grande”. Un uomo che “rispondeva a volte scherzosamente, altre con fare spazientito”



alle insistenti richieste del figlio a sottoporsi a dei controlli: “Sto bene, non ho nulla. Sono soltanto un po' più vecchio”. Ed invece, improvvisamente, ecco scoprirsi “un giorno familiare d'un malato affetto da demenza senile e vivergli accanto, fino all'ultimo, ancor più consapevole di fronte ai limiti della medicina, all'indifferenza della società, all'inconsistenza delle istituzioni”.

È, a parer nostro, struggente, lucida ed emotivamente coinvolgente la definizione del decorso dell'Alzheimer data da Gian Ugo Berti: “Sguscianta come un serpente nel dare forma e segno di sé, abissale nelle sue fasi di buio, subdolo quando concede la speranza, cinico nel momento in cui la cancella”. Figlio e medico, davanti al dramma della patologia, l'autore assume consapevolezza che “forse sarà l'intero sistema sanitario a smitizzare nei fatti concreti il delicato, profondo legame col paziente. Ma certo nella quotidianità, ci rendiamo conto di quanto incidano negativamente i ristretti tempi disponibili, rispetto ad un rapporto diretto, immediato e costante. Quanto invece abbia valore un sorriso od una stretta di mano”.

È un libro che, oltre ad essere ricordo e testimonianza, si propone – come afferma Berti – “unicamente come stimolo verso una tematica che, al momento, non ha alcuna soluzione pratica”. Sono, infatti, “troppo deboli le conoscenze della medicina, la sensibilità della gente ed umilianti gli interventi delle istituzioni”. ■

**La salute supera tutti gli altri beni esterni a tal punto
che davvero un mendicante sano è più felice di un re ammalato**

Arthur Schopenhauer, "Parerga e paralipomena", 1851



Soldi, beni materiali, potere.

Sono questi i valori realmente importanti per i quali lottare, impegnarsi, faticare?

Certo, siamo consapevoli del mondo in cui viviamo, ma siamo altrettanto consapevoli, così come lo era Schopenhauer più di centocinquant'anni fa, che si può anche essere un re. Però se si è malati, si è meno felici di un mendicante.

Noi crediamo che l'ottenimento della serenità passi per un buono stato di salute, condizione indispensabile per poter provare a risolvere le difficoltà e guardare con speranza al domani.

Ecco perché, da nove anni, AZ Salute informa i propri lettori sull'importanza di mantenere giusti stili di vita, sulla pericolosità di certi comportamenti e sui continui progressi della scienza medica.

**Perché stare bene in salute è una ricchezza.
La più importante di tutte**



AZ
SALUTE
anche online su
www.azsalute.it



Possiamo sperare?

LA VITA PONE DOMANDE. NOI CERCHIAMO LE RISPOSTE.

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



We Innovate Healthcare

www.roche.it