

Nuova scoperta

## Vuoi restare in forma? Mangia le mandorle



**Viaggio tra salute e alimenti**  
Che benessere dalla frutta!

**L'inganno del sonno**  
Insonnia "paradossa"

**Problema acne**  
Cause e cure

**Bambini**  
Come pulire i denti

ABBINAMENTO AL  
**GIORNALE DI SICILIA**

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



**Da nove anni  
non facciamo  
che vantarci.  
Dei nostri lettori**

Siamo il mensile di informazione medica più seguito in Sicilia, da nove anni offriamo un servizio attento e puntuale, avvalendoci della collaborazione di esperti giornalisti e dei migliori medici specialisti di ogni ambito disciplinare.

Resistiamo alla crisi imperante, continuando a proporci gratuitamente, in allegato con uno dei principali quotidiani dell'Isola.

Eppure non è di questo che ci vantiamo.

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

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

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



ANNO IX  
Numero 10  
Novembre 2013  
Mensile  
in abbinamento gratuito  
al "Giornale di Sicilia"

**Direttore Responsabile**  
Carmelo Nicolosi

**Hanno collaborato a questo numero**

Mario Barbagallo  
Cesare Betti  
Manuela Campanelli  
Minnie Luongo  
Paola Mariano  
Giuseppe Montalbano  
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, Fotolia  
Foto di copertina: © ivan1380 - Fotolia.com

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

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



**6 Frutta. Elisir di salute**  
di Monica Diliberti

**12 Mandorle. Lo snack perfetto**  
di Paola Mariano

**14 Acne. Come curarla**  
di Cesare Betti

**17 Ieri & Domani**  
Vaccinarsi aiuta  
a restare in salute  
di Mario Barbagallo

Ancora sul sesso  
degli angeli  
di Giuseppe Montalbano

**18 Bambini. Lavatevi i denti**  
di Manuela Campanelli

**20 Medici a lezione di vaccini**

**22 Insonnia. A volte ci inganna**  
di Paola Mariano

**24 Malattie rare. Al via  
il supporto psicologico**

**26 Nel cuore del cervello**

**29 In bici contro il diabete**

**31 Associazioni**  
A.L.I.Ce, lotta  
all'ictus a tutto campo  
di Minnie Luongo

**Libri**  
Il legislatore  
cieco  
di Arianna Zito





## KIDS KICKING CANCER ORA ANCHE IN SICILIA

di **Carmelo Nicolosi**

Complimenti a chi ha introdotto in Italia “Kids Kicking Cancer”, una metodica che aiuta i bambini colpiti da tumore a lottare la malattia, un programma arrivato dagli Stati Uniti che insegna, sia fisicamente sia psicologicamente, ai piccoli sofferenti a convogliare le energie in modo positivo e scaricare le tensioni legate alla patologia.

“Kids Kicking Cancer” è un’organizzazione non profit nata negli Usa nel 1999. Per aiutare i bambini affetti dal cancro, utilizza la tecnica e la filosofia proprie delle arti marziali.

Da qualche anno, l’attività dell’associazione benefica è stata promossa anche in Italia, il primo Paese europeo ad avere acquisito il progetto, con il sostegno incondizionato della multinazionale farmaceutica Pfizer, nell’ambito della campagna di comunicazione ed impegno sociale “Viverla Tutta”, campagna che promuove la diffusione di strumenti volti ad incentivare la maggiore centralità del paziente nei processi di assistenza e cura. Nel Paese, la collaborazione è iniziata col reparto di oncematologia dell’ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma e poi proseguita col Policlinico Umberto I di Roma, l’ospedale pediatrico Meyer di Firenze, l’oncoematologia pediatrica del San Matteo di Pavia, quella del Santa Chiara di Pisa e del Regina Margherita S. Anna di Torino.

Ora, KKC è sbarcato in Sicilia, a Palermo, all’oncoematologia pediatrica dell’Azienda ospedaliera Civico, diretta dal dottore **Paolo D’Angelo**. Le lezioni di rilassamento, respirazione e visualizzazione, coinvolgono non solo i piccoli pazienti ricoverati, ma anche quelli che vengono curati in day hospital.

«Siamo molto orgogliosi di essere il primo ospedale del sud ad ospitare un’iniziativa così particolarmente unica», sostiene il dottore **Carmelo Pullara**, commissario straordinario dell’Azienda ospedaliera Civico di Palermo.

La missione di KKC, presieduta in Italia dal dottore **Stefano Orselli**, si racchiude in tre parole: Power (forza), Peace (pace), Purpose (scopo). Power è il primo passo necessario per affrontare qualsiasi situazione difficile, nel nostro caso la malattia. Peace è il raggiungimento, attra-

verso una maggiore tranquillità interiore, della consapevolezza della propria forza per la migliore gestione della patologia. Purpose è l’obiettivo finale. I bambini che hanno appreso le tecniche proposte da KKC, diventano, a loro volta, gli istruttori di altri piccoli malati, aiutandoli a sviluppare quella forza interiore indispensabile ad affrontare e gestire al meglio il dolore, la rabbia, l’ansia, la paura, lo stress causati dalla malattia.

Questo mensile si è occupato altre volte dell’associazione “Kids Kicking Cancer”, seguendo, con attenzione, nel tempo, la sua evoluzione in Italia. E ringrazia il precedente presidente, la dottoressa **Fanny La Monica**, socio fondatore di KKC che, lo testimoniamo, ha dimostrato un grande amore verso i bambini affetti da tumore, abbracciando con forza le proposte di KKC e diffondendole con impegno.

Ci auguriamo di poter comunicare presto ai nostri lettori che anche altri ospedali siciliani hanno aderito al magnifico progetto portato brillantemente avanti da “Kids Kicking Cancer”. ■

**Aiuta i bambini affetti da cancro a gestire meglio la malattia**

# **Frutta**

## **Elisir di salute**

Vitamine, zuccheri,  
sali minerali, acqua:  
elementi di benessere





### di Monica Diliberti



*“Una mela al giorno toglie il medico di turno”. Un vecchio detto che non sbaglia mai: la frutta è un vero e proprio alleato di salute, un dono della natura che fa bene (anche se con qualche piccola eccezione) in qualunque occasione, a grandi e piccini. Scopriamone allora i pregi.*

**P**reziosa per la ricchezza di vitamine, acqua, zuccheri e sali minerali, la frutta è un vero concentrato di benessere. Esistono diverse classificazioni. Quella più semplice e conosciuta suddivide la frutta, da un punto di vista nutrizionale, in polposa, farinosa e oleosa. La categoria più ricca di prodotti è quella polposa che contiene la maggior parte di acqua, dall'80 per cento (ad esempio, mandarini e melograni) al 95 (anguria e melone). È invece povera di proteine e grassi.

La frutta oleosa è sostanzialmente quella secca (ne parliamo nel prossimo numero), mentre la farinosa, in Italia, comprende solo le castagne.

Vediamo una parte dei principali frutti polposi.

#### Arancia

La pianta ha sicuramente origini orientali e pare sia stata introdotta in Europa dai portoghesi alla fine del XV secolo.

La sua coltivazione è diffusa in tutto il mondo nei Paesi con clima temperato. In Italia, le regioni a maggiore produzione sono Campania, Sicilia, Lazio, Basilicata, Puglia, Calabria e Sardegna.

Quotidianamente, 150 grammi di arancia sono sufficienti a coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina C e anzi lo superano. Il

**Frutta**  
**Elisir di salute**

frutto contiene anche quantità apprezzabili di vitamina B1.

La parte bianca dell'arancia non va scartata: ha molte fibre che regolano l'assorbimento di grassi, zuccheri e proteine, favorendo il transito intestinale.

**Limone**

Originario della Cina, è particolarmente sensibile al freddo. Nel nostro Paese, viene coltivato per lo più in Sicilia, Campania, Calabria e Sardegna. Spesso, viene utilizzato come condimento di altri vegetali. Grazie al suo contenuto di acido ascorbico, migliora l'assorbimento del ferro.

**Mandarino e clementina (mandarancio)**

Una curiosità riguarda la clementina: fu scoperta per caso in un orfanatrofio a Misserghin, in Algeria, e prende il nome dal suo direttore, frate Clemente.

Mandarini e clementine sono coltivati soprattutto al Sud Italia. Come tutti gli agrumi, sono una buona fonte di vitamine, calcio, potassio e fibre: 150 grammi soddisfano il fabbisogno giornaliero di vitamina C.

**Albicocca**

L'albicocco è nato in Cina, anche se qualcuno sostiene in Armenia. Le aree di produzione italiane sono Campania, Emilia Romagna, Basilicata, Sicilia e Piemonte.

Con 150 grammi di albicocche fresche si copre il 75 per cento del fabbisogno quotidiano di vitamina A (sottoforma di betacarotene). È un frutto ricco di magnesio, fosforo, ferro, calcio e potassio.

**Ciliegia**

Il ciliegio è originario dell'Asia occidentale. In Italia, viene prodotto in Piemonte, Veneto, Sicilia, Emilia Romagna, Lazio, Campania e Puglia.

Il frutto è ricco di zucchero, ma anche di fibre. Inoltre, 150 grammi contribuiscono per il 16 per cento all'apporto giornaliero raccomandato di vitamina C. Contiene anche ferro e antocianine.

**Kiwi o actinidia**

Il nostro è il primo Paese produttore in Europa di questo frutto proveniente dalla Cina. Il suo vero nome è actinidia, mentre pare abbia assunto quello di kiwi in Nuova Zelanda. La pianta è rampicante.

Il kiwi è un'ottima fonte di vitamina C: 150 grammi coprono il fabbisogno quotidiano. Ha anche molte fibre, cosa che lo rende particolarmente adatto a chi soffre di stipsi.

**Mela**

È un frutto antichissimo, che risale addirittura al Neolitico, ed è molto celebrato nella cultura. Pensiamo, ad esempio, alla mela di Adamo ed Eva nella Bibbia o al mitologico giudizio di Paride, in cui è pomo della discordia.

La pianta può sopportare temperature rigidissime, anche -25 gradi. In Italia, viene coltivata



# AD OGNI FRUTTO LA SUA STAGIONE

Le novità tecnologiche fanno sì che, ormai, tutto l'anno si può gustare frutta di ogni stagione: ciliegie a Natale, fragole a novembre e così via. Ma per assimilare tutte le proprietà nutritive della frutta è necessario che questa **arrivi fresca** sulle nostre tavole.

Dal momento della raccolta, la frutta perde via via il contenuto di vitamina C e i prodotti fuori stagione possono essere meno "ricchi" di sostanze nutritive perché arrivano da Paesi lontani o stanno a lungo in magazzini bui. Alcuni prodotti poi possono essere stati coltivati in serra e sottoposti ad un'eccessiva concimazione. Attenzione, quindi, sempre alle etichette: **scegliete sempre prodotti del territorio.** ■

Prodotti/mesi	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Albicocche						■	■					
Amarene						■	■					
Angurie							■	■				
Arance	■	■	■	■							■	■
Kaki										■	■	
Castagne										■	■	
Ciliegie					■	■	■					
Clementine										■	■	■
Fichi						■	■	■	■			
Fragole						■	■	■				
Kiwi	■	■	■	■	■						■	■
Lamponi					■	■	■	■	■	■		
Limoni	■	■	■	■						■	■	■
Mandarini	■	■									■	■
Mele	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
Meloni					■	■	■	■	■			
Mirtilli							■	■	■			
Nespole				■	■							
Pere	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Pesche						■	■	■	■			
Pompelmi	■	■	■	■	■						■	■
Prugne							■	■	■			
Susine						■	■	■	■			
Uva								■	■	■	■	

## Contro il raffreddore, gli antinfiammatori e gli aerosol sono poco efficaci



Ibuprofene, diffuso antidolorifico e antinfiammatorio, non è molto utile in termini di riduzione dei sintomi di raffreddore e mal di gola. Lo stesso vale per l'aerosol e la combinazione di ibuprofene e paracetamolo. È ciò che emerge da uno studio pubblicato sul *British Medical Journal* e condotto da **Paul Little** della University of Southampton.

Rispetto al paracetamolo, anzi, l'uso di ibuprofene o di una combinazione di ibuprofene e paracetamolo insieme, sembra legato al ricuorsi dei sintomi nel giro di un mese, segno che la sua attività antinfiammatoria interferisce con il sistema immunitario inasprendo, di fatto, l'infezione respiratoria.

Gli esperti inglesi hanno studiato quasi 900 pazienti, dai 3 anni in poi, recatisi dal medico di base per un'infezione del tratto respiratorio, raffreddore o mal di gola. Tutte le terapie più comuni – ibuprofene, da solo o in associazione con paracetamolo, aerosol – non riducono significativamente la sintomatologia respiratoria. ■

**Frutta**  
Elisir di salute

in molte regioni, ma le mele "regine" sono prodotte in Trentino Alto Adige. Le mele non sono particolarmente ricche di vitamine, ma hanno molte fibre e polifenoli con un forte potere antiossidante.

**Pera**

Anche la pera ha origine molto antica, circa 4.000 anni fa. Ne erano ghiotti i greci e il frutto compare in diversi poemi omerici.

Ne esistono varietà estive e autunno-invernali. La pera è estremamente digeribile. Apprezzata per il suo gusto zuccherino, è uno dei frutti più indicati ai bambini, fin dallo svezzamento.

**Pesca e nettarina (o pesca noce)**

Giunte nel Mediterraneo attraverso la Persia, nell'antico Egitto, le pesche venivano considerate un frutto sacro. Fu Alessandro Magno a diffonderle nella civiltà occidentale. Le nettarine invece provengono dall'Asia. In Italia, entrambi i frutti vengono prodotti in diverse regioni.

Una pesca a pasta gialla di circa 150 grammi fornisce il 10-12 per cento dell'apporto quotidiano consigliato di vitamina C e il 50 di vitamina A (sottoforma di betacarotene).



**Susina e prugna**

Spesso, i due termini vengono utilizzati come sinonimi, mentre invece indicano due specie diverse, *Prunus domestica* e *Prunus salicina*. Entrambe sono coltivate in Europa e si adattano molto bene al freddo. Le principali zone di produzione italiane sono in Piemonte, Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Marche e Campania. Prugne e susine contengono le vitamine A, B1, B2 e C e alcuni sali minerali, quali potassio, fosforo, calcio e magnesio.

**Uva**

La vite esiste sin dalle origini della civiltà: la sua coltivazione risale ai tempi del Neolitico. L'uva è sempre stata presente in tutte le principali civiltà della storia che l'hanno gustata sia come frutto sia trasformata in vino. La sua coltivazione coinvolge tutte le regioni italiane, da Nord a Sud.

L'uva non ha un elevato contenuto di vitamine e di fibre. Al contrario, è ricchissima di zucchero. ■

**Z**APPING

**Online il nuovo Manuale Merck**

È appena nata la nuova versione online del Manuale Merck, consultabile ora anche sui dispositivi mobili come smartphone e tablet. Il manuale è già online, gratuitamente per i medici, sul portale Univadis ([www.univadis.it](http://www.univadis.it)) che si occupa dell'aggiornamento scientifico di MSD ed è dedicato ai professionisti della salute, con circa 130.000 iscritti in Italia.



«Quest'ultima edizione del manuale – afferma **Pierluigi Antonelli**, presidente e amministratore delegato MSD Italia – ci permette di offrire ai medici di tutto il mondo uno strumento di informazione e

aggiornamento valido, veloce, facile da consultare e con contenuti scientifici indipendenti. Diverse ricerche di mercato ci dicono che il medico orientato al web appare oggi colui che meglio può rispondere alle esigenze dei pazienti».

La nuova edizione online del manuale si compone di oltre 4.000 pagine di informazioni cliniche che esplorano circa 2.000 patologie e disturbi approfondendo cause, sintomi, diagnosi, prevenzione, trattamenti e meccanismi d'azione delle terapie. ■



# www.azsalute.it

il primo quotidiano online  
che si è preso cura di voi

Da nove anni AZ Salute rappresenta un punto di riferimento per i lettori siciliani con la sua informazione chiara e puntuale e con la sua **distribuzione gratuita** e capillare col maggiore quotidiano della nostra regione, il Giornale di Sicilia.

E da più di sei anni la stessa chiarezza e la stessa puntualità (sempre **gratuitamente**) sono disponibili per il mondo della Rete, con un **quotidiano online** che riceve ogni giorno grandi apprezzamenti dai numerosi visitatori anche al di fuori della Sicilia e dell'Italia.

**AZ SALUTE** online  
QUOTIDIANO DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA

HOME | LA REDAZIONE | RUBRICHE | LE RISPOSTE DELL'ESPERTO

LA VITA PONE DOMANDA  
NOI CERCHIAMO LE RISPOSTE

**AZ SALUTE** QUOTIDIANO ONLINE

UNA DISCIPLINA CHE INTERESSA 60 MILA FAMIGLIE ITALIANE ALL'ANNO  
**Un portale dedicato all'omeopatia**  
Sul nuovo sito possibile trovare notizie e interviste ad esperti e chiedere consulti online  
di Redazione

LA FORMA PIÙ COMUNE DI TUMORE CEREBRALE PRIMARIO MALIGNO  
**Il glioblastoma ora fa meno paura**  
Bevacizumab associato alla terapia standard migliora la sopravvivenza libera dalla malattia  
di Redazione

NEL MONDO, OGNI SEI SECONDI, UNA PERSONA VIENE COLPITA  
**Ictus, big killer poco conosciuto**  
Pochi sanno ad esempio che la fibrillazione atriale è un fattore che...

**Notizie 24**

- 14.42 - 17/09/2012  
GENETICA: GB, CONSULTAZIONE SU EMBRIONI CON TRE GENITORI
- 14.40 - 17/09/2012  
PILLOLA 5 GIORNI DOPO SOLO 4500 CONFEZIONI VENDUTE IN 5 MESI
- 16.55 - 15/09/2012  
SANITA': PROTESI PIP: PROCURA DATA DISCORDANTI CON MINISTERO
- 18.45 - 14/09/2012  
SESSANTENNI ITALIANI PIÙ DEPRESSI IN EUROPA
- 13.58 - 13/09/2012  
SALUTE: OMS, LEBBRA IN CALO NEL MONDO. CURATE 14MLN PERSONE
- 12.40 - 13/09/2012  
SALUTE: ALT. MALATTIE CARDIOVASCOLARI 1/10 KILLER DONNE IN UE
- 10.41 - 13/09/2012  
SANITA': OK SENATO A TRAPIANTO ORGANI TRA VENTenni E LEGGE

Aggiornamenti  
quotidiani  
24 ore su 24

Navigazione  
completamente  
gratuita

# AZ Salute

L'informazione medica. Anche online

# Mandorle

## Lo snack perfetto



di Paola Mariano



La merenda perfetta? Un pugno di mandorle. È lo snack giusto per restare in forma, controllare la glicemia e fermare l'appetito; il tutto assimilando dei nutrienti fondamentali, come la vitamina E che è un potente antiossidante.

Secondo uno studio clinico randomizzato pubblicato sull'*European Journal of Clinical Nutrition*, le mandorle sono una merenda ideale per saziarsi e non ingrassare.

La ricerca è stata condotta dal gruppo di **Richard Mattes** della Purdue University di West Lafayette, insieme a colleghi dell'Università dell'Australia Meridionale di Adelaide.

**Bloccano la fame, controllano la glicemia e non fanno ingrassare**

L'ideale è consumare poco più di 40 grammi di questa frutta secca nel pomeriggio a merenda, o nello spuntino di metà mattina.

Gli snack (dalle patatine ai cioccolatini, dalle merendine a quella miriade di prodotti confezionati disponibile anche nei distributori automatici) oggigiorno contribuiscono ad una porzione significativa dell'introito energetico complessivo giornaliero. Si stima che il 97 per cento degli individui ne consumi almeno uno al giorno

e, spesso, si tratta di merende poco salutari. Ecco perché i ricercatori americani e australiani hanno voluto indagare gli effetti di uno snack alternativo, a base di mandorle.

Una mandorla sgusciata ed essiccata di medie dimensioni pesa circa 2 grammi; cento grammi di mandorle apportano all'organismo circa 580-600 calorie. Inoltre, per 100 grammi di mandorle si hanno 4,6 grammi di carboidrati, 55,3 di grassi, 22 di proteine e 12,7 grammi di fibre. Si tratta dunque di una formidabile fonte di proteine (28 grammi di mandorle ci forniscono circa il 10 per cento dell'introito proteico giornaliero raccomandato) e di grassi buoni insaturi.

Proprio per il loro elevato contenuto proteico e in grassi, le mandorle hanno un enorme potere saziante e sono un comodo spuntino da sgranocchiare anche di fronte al computer quando in ufficio non c'è tempo per una pausa.

Gli esperti americani e i colleghi australiani hanno chiesto a un campione di individui – suddivisi in cinque sottogruppi – di consumare una manciata di mandorle del peso di circa 42 grammi, e quindi del contenuto calorico di circa 250 calorie, in cinque diversi momenti della giornata: a colazione, nello spuntino di metà mattina, a merenda ▶

### ZAPPING



## Nuove tecnologie e dolori muscolari

Una vita sedentaria e troppo tempo trascorso tra console per videogiochi, tablet e smartphone portano sempre più bambini a soffrire di dolore al collo e alla schiena. Nel Regno Unito, in soli sei mesi, il numero di bimbi trattati per queste patologie è raddoppiato.

«I moderni stili di vita e la maggiore disponibilità di tecnologie stanno avendo un effetto negativo sulla salute muscolo-scheletrica dei bambini – spiega la dottoressa **Lorna Taylor**, fisioterapista –. È quindi di vitale importanza dare loro da subito buone abitudini e gli strumenti necessari per sentirsi bene, essere concentrati e dare il meglio a scuola e nello sport, senza sentirsi limitati dal dolore». ■

## Il sesso è meglio della ginnastica per bruciare calorie

Il sesso può ritenersi un'attività fisica a tutti gli effetti e dare benefici simili ad un allenamento ginnico di intensità moderata, con picchi di consumo calorico anche superiori. Lo dimostrano i ricercatori dell'università del Quebec, in Canada, che hanno condotto un esperimento calcolando il consumo di calorie e di energia nelle due differenti attività. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista *PlosOne*. In media, in 24 minuti di rapporto, si consumano 101 calorie. ■



## Harmonium Pharma al servizio esclusivo dei diabetici

Harmonium Pharma è una nuova azienda farmaceutica che si occupa in modo unico e specifico di diabete, malattia che, solo in Italia, interessa oltre 4 milioni di persone.

La ricerca Harmonium Pharma ha messo in evidenza come, nella vita quotidiana delle persone con patologia diabetica, problematiche estremamente frequenti (come, ad esempio, le ipoglicemie o le lipodistrofie) non abbiano ancora un'offerta di soluzioni pratiche e pronte all'uso, capaci di migliorare significativamente la qualità di vita dei pazienti.

«Al centro del progetto Harmonium Pharma c'è la persona con diabete con il suo vivere quotidiano e i suoi bisogni – afferma **Ugo Cosentino**, presidente di Harmonium Pharma Italia –. Il nostro progetto di partenza si propone di fornire un supporto importante al problema dell'ipoglicemia, delle lipodistrofie e del piede diabetico e stiamo lavorando attivamente per proporre un'offerta completa di prodotti e servizi». ■

► o dopo uno dei due pasti principali. Gli esperti hanno domandato ai partecipanti di non modificare in alcun modo né le proprie abitudini alimentari, né il proprio regime consueto di attività fisica. L'unica modifica era, appunto, l'introduzione delle mandorle nella dieta.

I volontari dovevano riportare in un diario informazioni dettagliate sui propri pasti e i ricercatori hanno eseguito dei prelievi di sangue periodici per misurare sia il livello di vitamina E (come elemento di verifica del consumo di mandorle), sia la glicemia in orari chiave, per monitorare il livello di controllo metabolico e glicemico di ciascuno e il rischio diabete.

È emerso che coloro che consumavano le mandorle a metà mattina o a merenda avevano un miglior controllo glicemico e dell'appetito e che non aumentavano di peso nonostante la quantità di mandorle loro proposta aggiungesse circa 250 calorie al dì al loro introito calorico medio.

«La ricerca suggerisce che le mandorle sono una buona opzione per uno snack, specie per coloro che hanno problemi di peso o che non vogliono ingrassare – spiega **Mattes** –. Il segreto di questi preziosi frutti – così come di altra frutta secca come le noci – potrebbe essere nel loro contenuto in grassi buoni e proteine, nonché in fibre alimentari, che tutti gli altri snack gli invidiano». ■

# Acne

## Come curarla

di Cesare Betti



**Spesso, il problema può presentarsi anche negli adulti**

L'acne è una malattia infiammatoria cronica e ricorrente che colpisce i follicoli pilosebacei principalmente di volto e parte alta del torace, con formazione di lesioni non infiammatorie, i comedoni (detti anche punti bianchi e punti neri), o infiammatorie, ovvero le papule e le pustole. Nei casi più seri, possono comparire anche noduli e cisti.

Può presentarsi in forma lieve o severa e con importanti implicazioni sulla qualità di vita. Per questo motivo, va curata in modo appropriato, rivolgendosi al dermatologo.

Ecco cosa ci dicono in proposito due esperti, i professori **Vincenzo Bettoli**, docente a contratto alla Scuola di specializzazione in Dermatologia e venereologia e responsabile dell'ambulatorio acne all'università di Ferrara, e **Giuseppe Monfrecola**, ordinario di Dermatologia all'università "Federico II" di Napoli.

### L'importanza del sebo

Nella pelle sana, il sebo ha la funzione di proteggere la pelle e viene prodotto da particolari cellule. Quando la composizione



del sebo cambia, in particolare a carico degli acidi grassi, il ruolo protettivo del sebo porta alla produzione delle manifestazioni tipiche dell'acne.

Più precisamente, la riduzione dell'acido sapienico diminuisce l'attività antibatterica, favorendo le infezioni; l'attività dell'acido oleico viene a mancare, consentendo la comparsa di comedoni; la diminuita presenza dell'acido linoleico produce ipercheratinizzazione della barriera cutanea.

### Le cause dell'acne

Alcuni fattori sembrano avere una parte fondamentale nella comparsa dell'acne, come l'occlusione dello sbocco del condotto pilosebaceo, le variazioni qualitative e quantitative del sebo.

Le persone con acne producono maggiori quantità di sebo rispetto a quelle sane e la serietà delle loro manifestazioni è spesso correlata all'aumentata quantità di sebo.

L'alterazione più precoce che compare è un'eccessiva cheratinizzazione del dotto pilosebaceo per la presenza di un tappo che blocca l'apertura del follicolo, impedendo l'eliminazione del sebo. Alcuni studi indicano che l'ipercheratinizzazione è dovuta, ►



## Un nuovo dermocosmetico

Di recente, è entrato in commercio un nuovo prodotto dermocosmetico per la pelle a tendenza acneica, a base di *bakuchiol* e del complesso antiossidante *fluidactiv*. Il nuovo preparato ha dimostrato di riequilibrare il livello di acidi grassi del sebo, agendo così sulle cause dell'acne. L'associazione *bakuchiol* e *fluidactiv* combatte l'ossidazione degli acidi grassi e dello squalene presenti nel sebo, una delle principali cause di alterazioni del sebo che portano all'acne. ■

## Diabete, Trapani in prima linea



- ▶ in parte, a una maggiore ipersensibilità di alcune cellule agli ormoni androgeni.

Un effetto irritante infiammatorio viene svolto anche da un batterio, il *Propionibacterium acnes*, che vive normalmente nel follicolo pilosebaceo e che aumenta nelle persone con acne.

### Non solo durante l'adolescenza

L'acne non si manifesta solo in gioventù, ma anche in altre fasi della vita, soprattutto nelle donne. Un esempio? L'acne cosiddetta "tardiva", una forma infiammatoria che si presenta in modo meno evidente rispetto a quella giovanile.

Sulla pelle, in particolare di mento, collo e fronte, compaiono foruncoli arrossati che si infiammano con l'avvicinarsi del ciclo mestruale, a causa delle variazioni ormonali.

Inoltre, il disturbo è associato a modificazioni del ciclo, perdita di capelli e presenza di sottile peluria sul viso. In questi casi, per curarlo è necessario un endocrinologo o un ginecologo, che potranno consigliare l'uso della pillola anticoncezionale.

### Il ruolo dello stress

Uno stato di ansia e di affaticamento mentale e fisico possono provocare una liberazione di catecolamine, sostanze in grado di alterare l'equilibrio ormonale. ▼



«In queste giornate, in cui in tutto il mondo si parla di diabete e del suo triste fardello di complicanze, il Lions Club di Trapani, attraverso questo convegno, vuole offrire ai soci, alla cittadinanza, agli operatori sanitari un avanzato strumento di informazione e formazione ed un momento di confronto tra professionisti che operano nel campo della prevenzione e dell'assistenza diabetologica».

Le ha presentate così il presidente del Lions Club Trapani, **Giovanni Scuderi**, le tre giornate dedicate al diabete, organizzate nell'ambito del service distrettuale "La Cultura della Prevenzione".

Dalla lettura magistrale di **Franco Gregorio**, presidente di AMD (Associazione Medici Diabetologi) Marche, alla misurazione gratuita della glicemia, fino al clou dell'ultima giornata, ovvero la passeggiata guidata attraverso la città di Trapani per far comprendere ed evidenziare i benefici del *fitwalking*. Trattandosi di un'attività aerobica, è una ginnastica ideale per i soggetti diabetici ed è utile anche nella prevenzione della patologia.

«Il diabete – sottolinea il dottore Scuderi – può essere prevenuto, perché conosciamo le categorie a rischio di svilupparlo, e può essere curato. Per sconfiggerlo, serve ormai una risposta sistemica basata non soltanto sulla cura della malattia e delle sue complicanze, ma soprattutto sulla prevenzione delle cause all'origine di tale patologia».

In questi tre giorni, poi, sono stati illuminati di azzurro, colore simbolo del diabete, la Fontana del Tritone e Palazzo Cavarretta. ■ Arianna Zito



## Acne Come curarla

► Di conseguenza, a livello delle ghiandole sebacee, si attivano gli ormoni maschili che causano infiammazione e conseguente comparsa di foruncoli. Il fenomeno tende a peggiorare con l'uso scorretto dei prodotti cosmetici.

### Le cure

La terapia per i casi di severità lieve o lieve-media prevede l'uso dei retinoidi topici per le forme con lesioni non infiammatorie, come i comedoni. Quando invece la componente infiammatoria è intensa, si associa un antimicrobico, come il benzoile perossido. Se la risposta è lenta o insufficiente, si prescrive anche una tetraciclina (antibiotico). Il periodo di cura è di circa 3 mesi; un'interruzione prematura può non dare ai farmaci il tempo necessario per essere attivi.

Quando la malattia si presenta in forma seria o media-grave, si devono associare ai retinoidi topici e al benzoile perossido le te-

traciline (doxiciclina, limeciclina, metaciclina e minociclina), per almeno 3 mesi.

Le donne che rispondono in modo insoddisfacente a questi farmaci o che hanno alterazioni ormonali, traggono beneficio dagli ormoni estrogenici (pillola). La cura deve durare almeno 6 mesi.

I casi che non rispondono a questi farmaci si curano con l'isotretinoina per bocca, un derivato della vitamina A molto efficace nelle forme più resistenti di acne. La durata è di circa 6 mesi, ma spesso è necessario continuare per 8-10.

### Consigli pratici

Per prevenire l'acne e velocizzarne la guarigione, è importante: pulire la pelle con detergenti delicati e poco aggressivi; non strofinare troppo la cute, rendendola secca e sensibile; struccarsi ogni giorno e tenere i capelli il meno possibile a contatto con il viso; non grattare le lesioni, per evitare cicatrici anche permanenti. ■

## ZAPPING



## Una campagna contro la meningite

In Italia, ogni anno, più di 1.000 persone si ammalano di meningite, una patologia subdola perché inizia spesso con segni e sintomi che non sono direttamente riconducibili alla malattia, ma sono simili a quelli di una comune influenza. La meningite uccide o lascia gravi disabilità in chi sopravvive e può colpire tutti, adulti, anziani, ma soprattutto bambini.

E, dalla Sicilia, parte la campagna "Contro la meningite P.U.O.I. fare la differenza!". A partire da questo mese, diversi materiali informativi sono esposti nei centri vaccinali delle province siciliane. «Il nostro è un appello a opinione pubblica ed Istituzioni – dichiara **Ivana Franza**, vice presidente del Comitato Liberi dalla Meningite – affinché si possa arrivare al grande obiettivo "0 casi di meningite", obiettivo raggiungibile in quanto si è giunti all'approvazione dell'ultimo vaccino che mancava per combattere il ceppo B della meningite, il più crudele». ■

# D

## Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

### VACCINARSI AIUTA A INVECCHIARE IN SALUTE



**I** / **influenza** costituisce un importante problema di sanità pubblica a causa del numero di casi che si verificano in ogni stagione. Le epidemie influenzali annuali sono associate a elevata morbilità e mortalità. La vaccinazione è un metodo semplice ed efficace che aiuta a prevenire la malattia e le complicanze.

Gli anziani con patologie croniche, quali soprattutto malattie respiratorie, diabete, insufficienza renale, scompenso cardiaco, sono particolarmente suscettibili alle infezioni e sono il gruppo a maggiore rischio di morte, disabilità e complicanze gravi in seguito a influenze e polmoniti. Circa 40.000 persone muoiono prematuramente ogni anno a causa dell'influenza nell'Unione Europea. Il 90 per cento dei decessi che si verificano durante le epidemie d'influenza e la maggior parte dei ricoveri in ospedale per una complicanza da influenza, riguardano anziani, specialmente quelli affetti da una malattia cronica.

La vaccinazione può significativamente ridurre il rischio di complicanze, morti e ricoveri. Inoltre, i costi e il rapporto costo/beneficio sono altamente vantaggiosi per i sistemi sanitari che incoraggiano la vaccinazione antinfluenzale negli anziani a rischio. Nonostante i suoi benefici dimostrati, ancora la percentuale di anziani che si vaccina è sotto i livelli suggeriti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Molti Paesi, inclusa l'Italia, raccomandano la vaccinazione antinfluenzale ai soggetti a rischio per età e/o patologia, e tutte le regioni italiane ogni anno fanno campagne per incoraggiarla. Il principale ostacolo è l'ancora insufficiente informazione tra gli anziani e/o l'ingiustificata paura (degli anziani oppure dei parenti) per i vaccini, che invece oggi sono ampiamente sicuri e sperimentati. I vaccini antinfluenzali sono offerti gratuitamente a tutti gli anziani aventi diritto nei centri delle ASP e negli ambulatori dei medici di medicina generale. Anche i geriatri negli ospedali e nella rete territoriale che vedono e curano tutti i giorni migliaia di anziani a rischio possono aiutare a implementare la diffusione della vaccinazione sul territorio. ■

IERI & DOMANI

# B

## Bambini

di Giuseppe Montalbano

*Pediatra di famiglia*

### ANCORA SUL SESSO DEGLI ANGELI



**I** / **idrocele** si presenta come un rigonfiamento dello scroto, non dolente e di dimensioni variabili. Succede perché una certa quantità di liquido entra ed esce dallo scroto

(idrocele comunicante), oppure il liquido resta intrappolato (non comunicante).

La diagnosi viene facilitata dalla "transilluminazione": basta porre una fonte luminosa a contatto dello scroto e si vedrà in trasparenza il liquido che c'è all'interno; se la trasparenza non è omogenea, ma si nota una massa scura, bisogna sospettare la contemporanea presenza di un'ernia scrotale. In tal caso, l'intervento chirurgico si rende inevitabile. Nella stragrande maggioranza dei casi, l'idrocele del neonato si risolve spontaneamente nel corso del primo o, massimo, secondo anno di vita.

La **fimosi** è un anomalo restringimento dell'anello prepuziale che impedisce il normale scorrimento del prepuzio sul glande. La quasi totalità dei neonati maschi, oltre il 90 per cento, presenta la non retraibilità del prepuzio (cioè la parziale o totale scopertura del glande), a causa delle aderenze balaniche fisiologiche. Laddove è presente una vera e propria fimosi, le cause sono da addebitare per oltre il 99 per cento dei casi ad esiti di fenomeni infiammatori o cause meccaniche dovute ad errate manovre tendenti a forzare lo scorrimento del prepuzio. Le fisiologiche aderenze balaniche si risolvono spontaneamente entro il 5° anno di vita. Solo dopo tale età si potrà porre una diagnosi certa di fimosi.

Parliamo di femminucce. Per **sinechie** si intende l'adesione parziale o totale delle piccole labbra sulla linea mediana. In parole povere, si presentano come "incollate", non permettendo la normale apertura del canale vaginale, talvolta impedendo addirittura la minzione.

Non si tratta né di una malattia né di una malformazione, ma di una situazione transitoria dovuta alla scarsissima quantità di estrogeni fisiologicamente presenti nelle bambine prepuberi. Si riscontra nell'1-3 per cento delle bimbe. La terapia locale con pomate a base di estrogeni rimane il trattamento di elezione. Inoltre, bisogna porre la massima attenzione all'igiene intima della bambina. ■

# Bambini Lavatevi i denti



di **Manuela Campanelli**



**La corretta igiene orale deve iniziare fin dalla tenera età**

Insegnare ai propri figli a diventare dentisti di se stessi è una missione possibile. Lo afferma il professore **Gianfranco Aiello**, presidente dell'Accademia di Estetica Dentale Italiana (AEDI) e docente di Odontoiatria all'università di Padova, nel suo ultimo libro "Sorriso

Ergo Sum" (LOG edizioni - 11,90 euro). Ma come si può raggiungere questo ambizioso obiettivo? Con la prevenzione e, soprattutto, con una perfetta igiene orale. Già sulle gengive dei neonati è buona norma passare una garza imbevuta di soluzione fisiologica. Poi, appena spuntano i dentini da latte, è importante detergerli con acqua e uno spazzolino morbido a testina piccola che andrà cambiato ogni mese. Ma non solo.

**La pulizia dei denti innanzitutto**

Ai più grandicelli è il caso d'insegnare procedure igieniche semplificate in modo che siano accettate di buon grado. La regola dei "20 secondi due volte al giorno", per esempio, permetterà loro di pulirsi i denti correttamente:

10 secondi per ciascuna arcata al mattino e alla sera con uno spazzolamento orizzontale sono sufficienti per detergere anche i molari da latte che hanno una superficie piatta.

«Lavare i denti ai propri figli più spesso non ha molto senso - dice Gianfranco Aiello -. La placca batterica, quella patina piena di batteri (1 mg ne contiene 200 milioni), si forma ogni 12-18 ore, per cui è fondamentale rimuoverla entro questo periodo, cioè due volte al giorno».

**Le abitudini virtuose**

Concedete ai bambini il ciuccio fino a 3 anni: previene l'abitudine del dito da succhiare, un vizio duro da togliere. Via, invece, il biberon dopo lo svezzamento affinché, mangiando, i piccoli possano allenare i muscoli periorali e si abituino a tenere la lingua alta per uno sviluppo armonico di palato e mascellari.

Quando si è più grandetti, se si vuole, si può utilizzare il chewingum, soprattutto quello allo xilitolo, lo zucchero de-



**Gianfranco Aiello**

## **Z**APPING **Troppe bibite fanno male al cervello**



Consumare spesso bibite gassate altera centinaia di proteine cerebrali, provocando un effetto simile a quello di malattie come il cancro o l'Alzheimer, oltre che iperattività. A suggerirlo è una ricerca australiana dell'università di Sydney, presentata al meeting annuale della British Society of Neuroscience. Gli studiosi hanno esaminato topi di laboratorio divisi in due gruppi: al primo è stata data acqua normale, mentre al secondo acqua con lo stesso contenuto di zucchero delle bibite

gassate. Ne è risultato che i topolini a cui era stata somministrata acqua zuccherata erano iperattivi e, da un esame del tessuto preso da una parte del loro cervello, si evidenziava anche un'alterazione di almeno 300 proteine.

«Questi risultati - spiega **Jane Franklin**, che ha svolto la ricerca - pur riguardando i topi sono applicabili anche all'uomo ed evidenziano che un consumo eccessivo di bevande gassate e zuccherate può danneggiare la salute psico-fisica». ■



## Multivitaminici inutili contro tumori e malattie cardiache

Oggi si assiste ad un largo uso di integratori multivitaminici e altri supplementi che però sembra non abbiano una vera azione preventiva contro tumori e malattie cardiovascolari.

Lo rivela un ampio studio pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine*.

L'analisi è stata condotta da **Stephen Fortmann** del Kaiser Permanente Center for Health Research a Portland in Oregon, e si è basata sul riesame di una vastissima mole di dati complessivamente raccolti in 26 studi condotti sull'argomento a partire dal 2005 e mostra che non si trovano differenze significative nella mortalità per cancro e malattie cardiovascolari tra coloro che assumono integratori e chi invece non li prende. Vitamine e complessi multivitaminici andrebbero presi solo in caso di reale e certificata necessità. ■

- ▶ testato dai batteri perché non riescono a nutrirsi. Tre al giorno riducono del 35 per cento circa il tasso di carie, grazie all'autodeteriorazione dei denti e all'abbondante secrezione di saliva che promuove.

### Le scadenze da rispettare

Anche i bambini devono andare dal dentista giusto per eseguire un controllo. La prima visita deve essere pianificata a 3 anni, quando il piccolo ha tutti i denti. I successivi appuntamenti devono essere programmati una volta all'anno fino ai 6 anni, dopo una volta ogni sei mesi. In queste occasioni, il dentista valuterà la predisposizione alla carie, la posizione delle arcate tra loro e la crescita dei mascellari.

Di mettere l'apparecchio, per correggere i denti storti, se ne parlerà dopo i dodici anni, cioè dopo il passaggio ai denti definitivi.

«Prima di questa età non serve ricorrere a una terapia correttiva, a meno che non siano evidenti problemi scheletrici, come denti superiori interni all'arcata inferiore, o funzionali, ad esempio, la lingua tra i denti durante la deglutizione», precisa Gianfranco Aiello.

### Procedure utili

Dopo la caduta dell'ultimo dente da latte, si può affrontare il problema dei denti accavallati o mal posizionati usando un apparecchio fisso. Quale adottare? «Da un punto di vista biomeccanico funzionano tutti allo stesso modo – rassicura l'esperto –. La scelta deve cadere su quello che meglio si adatta alle esigenze relazionali ed estetiche del singolo bambino».

Consigliata è inoltre la sigillatura dei premolari e dei molari anche da latte con una resina da applicare sui solchi dello smalto. È adatta soprattutto a quei bambini che hanno genitori con un'elevata predisposizione alla carie e che non si lavano ancora bene i denti. ■



## Un premio a Roche come "pioniere del digitale"

La Roche Digital Academy, progetto ideato e sviluppato da Roche Pharma Italia, ha ricevuto il 4° Annual Pharmaguy Social Media Pioneer Award, riconoscimento internazionale dedicato alle migliori innovazioni digitali in campo farmaceutico. Il premio individua i "pionieri" del digitale del settore farmaceutico, ossia gli innovatori che hanno saputo creare e divulgare una cultura 2.0 in azienda. La Roche Digital Academy, il Master Universitario in Marketing Farmaceutico Digitale che ha coinvolto oltre 80 professionisti in azienda e 11 docenti esterni, è risultata il miglior progetto 2013.

«Il nostro obiettivo è quello di migliorare ulteriormente la cultura digitale di Roche in Italia e incrementare l'adozione di modalità innovative di dialogo. Il riconoscimento di "pionieri del digitale" conferma l'approccio innovativo di Roche, non solo in ambito scientifico, ma anche nel mondo del web 2.0», commenta **Davide Bottalico**, Digital Lead di Roche Pharma Italia. ■



# Medici a lezione di vaccini

**Aggiornamento  
sul nuovo calendario  
vaccinale della Sicilia**

La Formazione come elemento determinante nella gestione vaccinale. L'argomento, di fondamentale importanza nell'ambito delle strategie vaccinali, è stato discusso di recente a Villa Magnisi, sede dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Palermo. Numerosi i medici che hanno partecipato al corso di aggiornamento intitolato "Vaccini per la vita", che fa esplicito riferimento al nuovo calendario vaccinale promosso dall'assessorato della Salute della Regione Siciliana.

«"Vaccini per la Vita" – afferma la dottoressa **Rosalba Muratori**, medico responsabile dell'iniziativa – è un corso di aggiornamento sul nuovo calendario vaccinale della Regione Siciliana entrato in vigore dal marzo scorso, con particolare attenzione rivolta alla campagna vaccinale antinfluenzale ed antipneumococcica 2013/2014».

Il corso è stato organizzato con la collaborazione del Dipartimento per le Attività Sanitarie ed Osservatorio Epidemiologico dell'assessorato regionale della Salute e dell'ASP di Palermo.

«Per il Sindacato Medici Italiani è soprattutto un'occasione per fare incontrare professionalità che operano sul territorio, medici di medicina generale, pediatri di libera scelta, medici che lavorano nei centri vaccinali e comunque nell'ASP di Palermo. L'obiettivo è quello di conoscere e condividere percorsi che possano essere utili per raggiungere la massima copertura vaccinale possibile. Questa dovrebbe riguardare almeno il 75 per cento degli over 64 e dei soggetti a rischio, come previsto dalle disposizioni ministeriali sulla campagna antinfluenzale già in corso».

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è proprio questa la strategia vincente per ridurre l'ancora alto tasso di mortalità dovuta all'influenza (nell'Unione Europea, si contano oltre 40.000 decessi all'anno), ottenere una riduzione dei rischi di ospedalizzazione e comunque i costi sociali legati alle epidemie influenzali.

La giornata di formazione è servita anche a monitorare i dati statistici sull'influenza. Il presidente dell'Ordine dei Medici Chirur- ▶

## **Z**APPING In Italia, cresce il numero di parti pretermine



La buona notizia è che è migliorata notevolmente la sopravvivenza dei neonati prematuri. Lo dice la SIN, la Società Italiana di Neonatologia, in occasione della V Giornata Mondiale del Neonato Prematuro, celebrata il 17 novembre.

Diverse le cause dell'aumento di parti pretermine: gli stili di vita delle mamme, patologie in gravidanza (ipertensione, disturbi alimentari, infezioni), l'incremento dell'età media delle gestanti e delle gravidanze medicalmente assistite.

In Italia, nel 2012 sono nati 534.186 bambini, di questi il 7,2 per cento era prematuro, l'1 per cento aveva un peso inferiore a 1.500 grammi ed il 6,2 per cento tra 1.500 e 2.500 grammi.

La Sardegna è la regione dove nascono più prematuri, le Marche e il Molise dove quelle con il minor numero. Il 98,2 per cento dei nati prematuri non ha problemi né complicazioni e, grazie alle cure ricevute nelle Terapie Intensive Neonatali, viene dimesso in buona salute. ■

▶ ghi e degli Odontoiatri della Provincia di Palermo, **Salvatore Amato**, ha considerato particolarmente interessante l'iniziativa. «Ritengo molto utile aver affrontato l'argomento delle vaccinazioni alla vigilia della stagione invernale – dichiara il dottore Amato –. I vaccini sono un metodo sanitario molto utile, se usati con il dovuto criterio. L'Ordine dei Medici, ancora una volta, ha dato la possibilità ai colleghi di confrontarsi su una procedura sanitaria rilevante. L'Ordine di Palermo rimane sempre molto sensibile ad iniziative di tale valenza».



Positivo anche il commento sulla giornata dedicata ai vaccini, da parte del dottore **Luigi Galvano**, componente regionale della Federazione italiana medici di medicina generale (FIMMG). «Vaccinarsi è importante nella prevenzione di numerose patologie e, in particolare, per quelle influenzali. È opportuno parlarne con il medico di famiglia», commenta Galvano.



In Sicilia, l'influenza arriva un po' più tardi rispetto, ad esempio, al nord Italia. È quindi possibile vaccinarsi fino a dicembre: la copertura dal virus sarà comunque ottimale. ■

## Anoressia e bulimia, origine genetica?



Scoperti due geni che potrebbero avere un ruolo fondamentale nello sviluppo dei disturbi alimentari (anoressia e bulimia). La scoperta si deve ad uno studio unico nel suo genere, l'indagine a tappeto sul genoma dei membri di due famiglie particolarmente colpite da questi problemi di condotta alimentare.

La ricerca è stata diretta da esperti della University of Iowa e University of Texas Southwestern Medical Center e pubblicata sul *Journal of Clinical Investigation*.

Anoressia e bulimia sono piuttosto comuni, specie tra le donne: dall'1 al 3 per cento di loro ne sono affette. Sono anche quelle che fanno più vittime tra tutte le malattie psichiatriche: si stima che una donna su mille muoia di anoressia. Si tratta di patologie difficili e non riferibili, ovviamente, a un unico gene. È difficile, a meno che non si disponga di grosse famiglie con molti membri colpiti, risalire a dei geni con un ruolo certo e importante in due malattie così complesse.

I ricercatori Usa hanno potuto farlo, per la prima volta, studiando 20 membri di una prima famiglia molto colpita (20 membri di tre generazioni diverse, 10 individui malati e 10 sani) e 8 di una seconda (sei malati e due sani). In questa maniera, hanno scovato due difetti in due geni distinti, ma che, guarda caso, portano entrambi alla stessa conseguenza per l'organismo: la riduzione di una molecola chiamata ESRRA.

Lo studio suggerisce che difetti genetici che causano una riduzione della concentrazione della proteina ESRRA aumentano il rischio di disturbi dell'alimentazione. Adesso, i ricercatori focalizzeranno le ricerche sul ruolo della proteina ESRRA nel cervello e sul suo legame con anoressia e bulimia. ■



# Insonnia A volte ci inganna



di Paola Mariano

**A**nche stamattina ti sei svegliato con la sensazione di aver dormito appena 3-4 ore? Ti sembra di aver passato la notte pensando a questioni di lavoro che ti danno ansia, o di esserti svegliato in continua-

**Si ha la sensazione di non dormire, ma non è così**

zione? Se queste sensazioni accompagnano al risveglio ogni mattina e ci si sente un po' stanchi, ma comunque in grado di affrontare la giornata, si soffre di una condizione molto subdola che si chiama insonnia paradossale, o paradossale: si pensa di non dormire, ma è solo una percezione sbagliata. In realtà, si dorme molto più di quanto si crede.

A parlare di questa strana tipologia di insonnia che, se non trattata, può portare alla lunga a conseguenze più gravi per la salute, è l'esperto del sonno **John Cline**, psicologo clinico e professore alla Yale University, in un articolo sulla rivista *Psychology Today*.

L'insonnia paradossale è una condizione non diffusa (riguarda circa il 5 per cento delle persone, mentre l'insonnia in generale può toccare punte del 20 per cento) e colpisce soprattutto giovani ed adulti di mezza età. Sono

più a rischio individui con tratti depressivi della personalità e coloro il cui cervello "rumina" molto alla sera, ossia che si perdono in pensieri prima di andare a letto.

Come la si riconosce? Vi è un modo semplice ed intuitivo per capire se si soffre di insonnia paradossale: se per più di una settimana ci si lamenta di dormire non più di tre ore per notte, eppure si conduce la giornata in modo quasi normale e senza troppa sonnolenza, di certo si è dormito di più di quanto si crede e non si soffre di una vera privazione di sonno che darebbe sintomi molto più invasivi (sonnolenza, comportamenti automatici, problemi di memoria, difficoltà di concentrazione, colpi di sonno alla guida etc).

Il medico si accorge invece di essere di fronte ad un paziente con insonnia paradossale quando, esaminato il suo cervello nel sonno con la polisonnografia notturna, l'esame evidenzia un sonno quasi normale per durata e qualità, un risultato completamente diverso dalla percezione di sonno e riposo del paziente.

Perché si verifica l'insonnia paradossale e quali conseguenze comporta? Si tratta di un disturbo del sonno a tutti gli effetti e si verifica per-

## **Z**APPING **Eccezionale parto gemellare da donna con tumore al seno**



«**S**ono due gemelli maschi, hanno due anni e sono stati ottenuti congelando ovociti vitrificati in una paziente affetta da carcinoma al seno». Lo comunica il professore Ermanno Greco, direttore responsabile del Centro di Medicina della Riproduzione dell'European Hospital di Roma.

«I risultati del nostro studio – continua Greco –, pubblicati sul *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, illustrano una tecnica

speciale, particolarmente utile per i pazienti oncologici. Molti di loro non possono sottoporsi a stimolazione ormonale senza rischi, in quanto affetti da tumori ormono-dipendenti. È per questo che ci siamo avvalsi di una tecnica che consente di prelevare e di congelare con vitrificazione, l'unico ovocita che la donna spontaneamente seleziona in ciascun ciclo riproduttivo. Il tutto senza dover ricorrere a bombardamenti ormonali». ■

► ch  il cervello del soggetto non "trova pace" durante la notte, ovvero rimane sempre in uno stato di sovraeccitamento che non consente all'individuo di cadere nel sonno profondo. Chi accusa insonnia paradossa, insomma, dorme magari un numero normale di ore, ma il suo sonno potrebbe essere sempre molto leggero, non sufficientemente riposante e ristoratore; non a caso chi ne soffre racconta di avere, durante la notte, la consapevolezza dell'ambiente che lo circonda e del suo corpo e pu  anche descrivere nel dettaglio tutte le idee e i ragionamenti mentali in cui si   perso di notte mentre, in realt , dormiva.

L'insonnia paradossa   un disturbo da non trascurare, in primis perch  colpisce sin da giovani e pu  acuirsi fino a portare allo sviluppo di una vera e propria insonnia. Ma poi anche perch  se il cervello   sempre troppo eccitato mentre si dorme, il sonno   effettivamente meno riposante, sempre troppo leggero e magari intervallato da continui risvegli.

Come si cura? Secondo Cline la terapia cui ricorrere   la cosiddetta "restrizione del letto": consiste nel limitare le ore passate a letto ad un numero ristretto (4-5) e circa pari alle ore che la persona dice di dormire pur restando a letto per almeno 7-8 ore. Questa terapia ha una valenza duplice: primo perch  fa capire al paziente che, in realt , dorme molto pi  di quanto creda, secondo perch  limitando l'accesso al letto rende di fatto il sonno pi  profondo, pi  concentrato e quindi pi  riposante.

Altro approccio terapeutico, come per le altre forme di insonnia, la terapia cognitivo-comportamentale. ■



## Psoriasi, non solo malattia della pelle

  una patologia infiammatoria cronica della pelle, non   infettiva n  contagiosa, ma sempre pi  oggetto di studio   la sua correlazione con l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e non soltanto. In Italia, colpisce circa il 3 per cento della popolazione. Si tratta della psoriasi, malattia di cui, di recente, si   parlato ad Erice, in occasione di una serie di incontri dedicati alla dermatologia.

«Al di l  dell'aspetto scientifico – spiega il dottore **Leonardo Zichichi**, organizzatore del convegno e responsabile dell'Unit  operativa di Dermatologia dell'ospedale "Sant'Antonio Abate" di Trapani – la malattia riveste un interesse sociale. Da trent'anni la storia della psoriasi   cambiata. Ci stiamo accorgendo che   una malattia multisistemica, che non interessa soltanto la pelle, ma anche organi importanti. Negli ultimi anni, sono stati fatti grandi progressi sia nella scoperta delle comorbidit , sia nei trattamenti delle forme gravi con i cosiddetti farmaci biologici. La psoriasi potrebbe interessare anche le articolazioni, ma anche diversi organi importanti tra cui il cuore, e l'assetto metabolico».

«Altre ripercussioni oggetto di studio sono anche a livello epatico, la sindrome metabolica, quindi l'aumento dell'obesit , del colesterolo circolante, della pressione arteriosa e, non ultimo, la possibilit  di sviluppare artrite a carico delle sedi articolari», aggiunge il professore **Stefano Piaserico**, docente di Dermatologia all'Universit  di Padova. ■ *Massimo Provenza*

## La Fda dichiara guerra alle patatine fritte

Nuova battaglia della Food and drug administration americana. La "lotta" riguarda l'acrilamide, una sostanza chimica che si forma durante la cottura ad alte temperature degli alimenti ed   presente in particolare concentrazione nelle patatine fritte.   stata associata ad un aumento del rischio di cancro negli animali e, secondo gli scienziati, ci  comporta "serie preoccupazioni" anche per la salute umana. «L'acrilamide si forma soprattutto in certi cibi vegetali durante la cottura tramite frittura o al forno. Bollire o cuocere le verdure al vapore non produce la sostanza», spiega **Lauren Robin**, esperta chimica della Fda. Secondo gli ultimi dati, l'acrilamide   presente nel 40 per cento delle calorie consumate generalmente nella dieta degli americani. ■



# Malattie rare

## Al via il supporto psicologico

### Numero Verde per pazienti e familiari

**N**uovo importante progetto per migliorare la qualità di vita delle persone affette da malattie da accumulo lisosomiale o angioedema ereditario, patologie rare, ereditarie e a carattere cronico, fortemente invalidanti. Come già accade in altri Paesi, pazienti e famiglie potranno ora, anche in Italia, fruire di un innovativo Servizio di Sostegno Psicologico.

«Il supporto psicologico è fondamentale – afferma la professoressa **Daniela Concolino**, pediatra genetista responsabile del Centro Regionale di Pediatria Genetica e Malattie Rare dell'università "Magna Graecia" di Catanzaro –. È stato, per esempio, dimostrato che i pazienti con Malattia di Fabry si sentono scarsamente supportati e compresi dalla società. Inoltre, spesso, in uno stesso nucleo familiare più componenti sono malati e ciò può aggravare la sofferenza psicologica di questi pazienti».

Il progetto si articola in un Servizio di Supporto Emotivo e in uno di Counselling Psicologico, promossi da Shire in collaborazione con Caregiving Italia. L'obiettivo è di riportare al centro del percorso di cura il malato come persona e migliorare la qualità di vita di questi pazienti e del nucleo familiare, diso-

rientati da una diagnosi pesante. Il Servizio di Supporto Emotivo è un punto d'ascolto aperto a tutti, anonimo e gratuito. Chiamando il Numero Verde 800-660838, psicologi specificatamente formati ascoltano, accolgono e aiutano la persona a trovare risposte adeguate a dubbi e problemi relativi alla malattia.

«Lo scopo del supporto emotivo è offrire uno spazio in cui le parti s'impegnano ad esercitare la competenza dell'ascolto attivo – sottolinea la dottoressa **Cinzia De Angelis**, psicologa, psicoterapeuta e psicologa del servizio Caregiving –, un ascolto che sappia andare anche oltre la malattia, capace di individuare le risorse della persona e aiutarla a uscire dalla dimensione di autoreferenzialità che purtroppo la sofferenza genera».

Il Counselling Psicologico Personalizzato consiste invece in un vero e proprio trattamento basato su incontri diretti con psicologi esperti, un servizio strutturato dove la figura di riferimento è il medico specialista del centro clinico dove è in cura il paziente.

«Questi due servizi che promuoviamo vanno a riempire un vuoto importante nell'assistenza ai pazienti e ai loro familiari – dichiara **Francesco Scopesi**, Vice Presidente & General Manager di Shire Italia S.p.A. –. ►



## Le malattie da accumulo lisosomiale

**P**atologie croniche di origine genetica caratterizzate da una grande eterogeneità di manifestazioni cliniche. Insorgono prevalentemente nei primissimi anni di vita, per difetto o assenza di uno degli enzimi contenuti nei lisosomi, "organuli" presenti all'interno della cellula.

Coinvolti in diversi e complessi processi cellulari come il mantenimento del colesterolo, la riparazione dei tessuti e delle ossa, la difesa da agenti patogeni, la morte cellulare, i lisosomi sono considerati come "centri di riciclo" della cellula.

Tra queste patologie ricordiamo la Malattia di Gaucher, quella di Fabry, la Sindrome di Hunter o Mucopolisaccaridosi II, la Sindrome di Sanfilippo A o Mucopolisaccaridosi III, la Malattia di Niemann-Pick, quella di Pompe, la Malattia di Tay-Sachs. ■



## Carcinoma polmonare, ricerca in fermento

Il tumore del polmone continua ad essere uno dei principali *big killer*: si stima che, alla fine dell'anno, i nuovi casi diagnosticati in Italia saranno circa 38.000, dei quali quasi il 30 per cento nelle donne.

«Attualmente – afferma il professore **Filippo de Marinis**, direttore di Oncologia Toracica allo IEO di Milano – le terapie a disposizione degli oncologi comprendono chemioterapici che danneggiano il DNA delle cellule, e farmaci biologici, come *erlotinib*, che agiscono su uno specifico bersaglio impedendo la trasmissione di segnali all'interno della cellula che portano alla crescita del tumore».

Tra le nuove terapie in sviluppo, ci sono farmaci che agiscono su un nuovo target individuato di recente (una particolare proteina) e trattamenti che agiscono sul nostro sistema immunitario. ■

- Shire inizia un percorso di responsabilità sociale che ha come filo conduttore quello di creare una catena di valore circolare in cui tutte le parti coinvolte – istituzioni, malati, familiari, medici e infermieri – possano lavorare a uno stesso obiettivo: migliorare la qualità di vita dei pazienti».

Il Servizio di Sostegno Psicologico parte come progetto pilota che andrà avanti fino alla prossima primavera. Il Servizio di Supporto Emotivo è organizzato in tre fasce di ascolto settimanali del Numero Verde: martedì dalle 17 alle 21, mercoledì e sabato dalle 9 alle 13. In seguito, gli esperti considereranno l'opportunità di estendere il servizio.

Diversa l'organizzazione del Servizio di Counselling Psicologico Personalizzato. Gli incontri con lo psicologo, circa 10 della durata di un'ora diluiti in 6 mesi, si svolgeranno nel centro clinico in cui si è in cura oppure potranno usufruire delle tecnologie di rete. Al termine del trattamento, il medico curante e lo psicologo valuteranno insieme al paziente e ai familiari i risultati raggiunti. ■



## Bimbi e adolescenti masticano poco

Per colpa di merendine, patatine e altri "cibi spazzatura", i bambini e i ragazzi di oggi masticano sempre meno, con gravi ripercussioni sulla salute dei denti che, se trascurate, possono portare a patologie gravi da adulti. È l'allarme lanciato durante il congresso dell'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (Andi).

«Un esempio del cambiamento di consumi è la merenda – spiega **Mauro Rocchetti**, vicepresidente vicario dell'associazione – che una volta era costituita per lo più da un panino, mentre ora è ben diversa. La minore abitudine alla masticazione accresce i casi di malocclusione, cioè il non perfetto allineamento delle arcate dentarie, mentre l'assunzione di zuccheri complessi aumenta le carie. Soprattutto nel primo caso, un intervento in età giovanile porta quasi sempre alla risoluzione del problema, ma se si trascura le conseguenze possono essere gravi». ■

## L'angioedema ereditario

Malattia genetica rara dei vasi sanguigni che, in particolari condizioni, si dilatano e lasciano passare liquidi nei tessuti circostanti, con conseguente comparsa di gonfiori (edemi) spontanei e ricorrenti non pruriginosi della cute, delle mucose e degli organi interni. L'angioedema ereditario colpisce nel mondo un individuo ogni 10.000-50.000 persone, ma i casi non diagnosticati sarebbero molti di più.

Si manifesta con attacchi dolorosi e debilitanti localizzati in varie parti del corpo. L'edema può essere cutaneo, addominale, laringeo/faringeo (questo è il più grave e temuto per la connessa ostruzione delle vie respiratorie alte che può portare ad asfissia). ■

# Nel cuore del cervello



## Le tecniche di neuroimaging ne svelano i segreti

**N**egli ultimi trent'anni, sono state numerosissime le scoperte che hanno riguardato il cervello, soprattutto grazie alle neuroscienze e alle moderne tecnologie di neuroimaging che hanno permesso di guardare all'interno del cranio. Oggi è possibile viaggiare "al cuore del cervello" per osservare in vivo i processi neuronali che stanno dietro a pensieri ed emozioni, ma anche per approfondire la conoscenza delle malattie neurodegenerative e trovare la strada per combatterle in modo sempre più efficace.

Un'avventura affascinante che viene ripercorsa in occasione della mostra **"BRAIN. Il cervello, istruzioni per l'uso"**, organizzata a Milano dall'American Museum of Natural History di New York in collaborazione con Comune di Milano-Cultura, Museo di Storia Naturale di Milano, "Codice. Idee per la cultura", "24 ORE Cultura - Gruppo 24 ORE", "Guangdong Science Center, Guangzhou e Parque de las Ciencias", Granada. Una grande esposizione, sponsorizzata da Novartis, di carattere internazionale che, attraverso installazioni e risorse interattive, aiuterà a rivelare, anche a un pubblico non specialistico, i meccanismi che regolano le nostre percezioni, emozio-

ni, opinioni e sentimenti. Può essere visitata fino al 13 aprile prossimo.

«La mostra illustra in modo esemplare quello che sappiamo oggi sul cervello, ci aiuta a comprendere come funziona e come possiamo "prendercene cura" – afferma **Georg Schroeckenfuchs**, da pochi giorni amministratore delegato e Country President di Novartis in Italia –. Novartis, tra le prime aziende impegnate in ambito neurologico e psichiatrico, oggi è più che mai in prima linea nello studio di terapie innovative per diverse patologie come la sclerosi multipla».

«Da anni, l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla promuove e finanzia anche la ricerca scientifica che utilizza le neuroimmagini di risonanza magnetica, indispensabili per diagnosticare in tempi rapidi una malattia imprevedibile ed evolutiva come la sclerosi multipla e per individuare i meccanismi che causano la degenerazione del sistema nervoso», dichiara **Antonella Moretti**, direttore generale AISM.

La sclerosi multipla, malattia degenerativa del sistema nervoso centrale, rappresenta uno dei campi più interessanti nell'applicazione delle tecnologie di neuroimaging per conoscere e diagnosticare malattie neurologiche e per valutare l'efficacia delle terapie. ►

## La sclerosi multipla

**S**ebbene le cause non siano ancora state individuate, la sclerosi multipla è una patologia autoimmune che colpisce il sistema nervoso centrale. Cellule del sistema immunitario attaccano cellule sane, scambiandole per nemiche, causando infiammazione e perdita di mielina, la guaina protettiva che avvolge ed isola le fibre nervose.

In tutto il mondo, si contano circa 2,5 milioni di persone con sclerosi multipla, di cui 450.000 in Europa e circa 65.000 in Italia. È diagnosticata più frequentemente in persone giovani, di età compresa tra i 20 e i 40 anni e colpisce maggiormente le donne rispetto agli uomini. Tra i sintomi, perdita del controllo muscolare e della forza, dell'equilibrio, disturbi sensitivi e delle funzioni cognitive. Alcuni pazienti possono perdere la capacità di camminare, mentre altri possono avere disturbi visivi. ■



## I chirurghi plastici in aiuto all'Africa

Malformazioni congenite, danni da trauma o da precedenti operazioni, cura di ustioni, cicatrici e tumori della pelle. Nei Paesi in via di sviluppo, la chirurgia plastica riveste un ruolo importante, anche se si tratta di una disciplina praticamente assente. Per questo, l'Associazione Italiana di Chirurgia Plastica Estetica (Aicpe) ha creato AICPEonlus che sta pianificando un'attività costante in diverse nazioni: per il 2014, l'obiettivo è centrato nell'Ospedale Saint Jean de Dieu in Togo, in Africa, dove si sta realizzando il primo progetto di chirurgia plastica umanitaria nei Paesi in via di sviluppo.

«In particolare – spiega il dottore **Claudio Bernardi**, chirurgo plastico e presidente di AICPEonlus – il nostro impegno sarà rivolto ad incrementare non solamente l'attività curativa e assistenziale, ma sempre di più anche quella didattica-formativa del personale locale». ■

Le tecniche di neuroimaging permettono di misurare l'impatto dei trattamenti sulla perdita di volume cerebrale o atrofia, un processo normale dell'invecchiamento, ma che, nelle persone con sclerosi multipla, avviene in modo da 3 a 5 volte più rapido. La perdita di volume cerebrale, che si riscontra già nelle fasi iniziali della malattia ed è progressiva, è associata a perdita di funzioni cognitive e disabilità.

«Misurando l'atrofia cerebrale in una persona colpita da sclerosi multipla, possiamo sapere se una determinata terapia è più o meno efficace, ovvero se è in grado di rallentare il processo degenerativo. Si tratta di una misura oggettiva e riproducibile che ci sta dando informazioni importanti per capire la portata delle terapie innovative contro la sclerosi multipla», afferma il professore **Giancarlo Comi**, docente di Neurologia e direttore del Dipartimento Neurologico e dell'Istituto di Neurologia Sperimentale, Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano e presidente della Società Italiana di Neurologia.

La grande rivoluzione delle neuroscienze ha ricadute enormi sulla conoscenza degli elementi profondi che caratterizzano il cervello e permette di capire le basi fisiologiche e psicologi- ▼

## L'atrofia cerebrale

Si tratta della perdita permanente di tessuto cerebrale (mielina e assoni). L'atrofia può coinvolgere l'intero organo o essere limitata ad aree specifiche del cervello e può arrecare problematiche fisiche e cognitive. Ad esempio, se sono colpite alcune aree degli emisferi cerebrali (i due lobi del cervello), si può verificare un deterioramento delle funzioni cognitive e dei processi volontari. L'atrofia cerebrale è valutata nei pazienti come perdita di volume cerebrale nel tempo. Viene misurata con la risonanza magnetica per immagini, che si avvale di un potente campo magnetico per produrre immagini dettagliate delle modificazioni patologiche del cervello, incluse le aree con infiammazione, danno o cicatrizzazione del tessuto nervoso. ■



## Ridurre le infezioni ospedaliere si può

La complessa piaga delle infezioni ospedaliere (causa, in Italia, di oltre 2.269.045 casi nel triennio 2008-2010, per un totale di 22.691 decessi e un costo a carico del Servizio sanitario nazionale che oscilla tra 4,8 e 11,1 miliardi di euro), se trattata efficacemente, può essere non solo contenuta, ma anche fatta regredire, con un cospicuo risparmio di vite umane e di risorse economiche per il Sistema sanitario nazionale.

Il positivo messaggio è stato lanciato, di recente, in occasione della XLII edizione del Congresso nazionale dell'Associazione dei Microbiologi Clinici italiani (AMCLI). ■

## Al cuore del cervello



► che del comportamento umano. «Le tecniche di neuroimaging, mostrandoci in concreto le “fondamenta” cerebrali dei nostri comportamenti, consentono di superare antichi pregiudizi filosofici come la contrapposizione tra ragione ed emozione: i processi del ragionamento presuppongono, in realtà, la collaborazione tra aree razionali ed emotive», afferma il professore **Michele Di Francesco**, ordinario di Logica e Filosofia della Scienza e rettore dell'Istituto Universitario di Studi Superiori IUSS di Pavia.

Ma quali sono le principali tecnologie a cui si devono le nuove conoscenze dei processi cerebrali?

«La risonanza magnetica, in continuo sviluppo, fornisce immagini di estrema accuratezza morfologica e, grazie all'introduzione di nuove tecniche quantitative e funzionali, è in grado di rilevare le alterazioni sia di struttura sia di funzione associate alle principali malattie del sistema nervoso centrale», afferma il

professore **Massimo Filippi**, docente di Neurologia, Unità di Neuroimaging, divisione di Neuroscienze IRCCS e Università Vita-Salute San Raffaele di Milano.

La tomografia ad emissione di positroni (PET) permette di misurare in maniera quantitativa le alterazioni dei sistemi di neurotrasmissione associate a patologie neurologiche e può consentire di diagnosticare, con decenni di anticipo, le malattie neurodegenerative.

«La positività dei biomarcatori, soprattutto delle alterazioni del metabolismo del cervello indica, con alta probabilità, già in fase precoce che il soggetto potrà sviluppare una demenza – dice la professoressa **Daniela Perani**, neurologo, neuroradiologo e docente di Neuroscienze all'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano –. Ci vorranno però ancora molti anni di ricerca prima di poter intervenire terapeuticamente nella fase pre-clinica». ■

## ZAPPING



## Prevenire le infezioni respiratorie ricorrenti

**N**ei bambini sono un problema piuttosto diffuso. «Dalla fine del primo anno di vita fino all'inizio dell'età scolare, il bambino sano va incontro ad almeno 5-6 episodi di infezione respiratoria per anno, con punte che possono arrivare anche ad 8-9 in alcuni soggetti», dice la professoressa **Susanna Esposito**, direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura, Fondazione IRCCS Cà Granda, Ospedale Maggiore Policlinico, Università degli Studi di Milano e Presidente della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP). La ragione principale è l'imaturità del sistema immunitario. Tra gli strumenti più efficaci per prevenire la diffusione di infezioni respiratorie ricorrenti vi è l'utilizzo degli immunostimolanti (ad esempio, OM-85 BV) che devono essere assunti nel periodo di massimo rischio di insorgenza delle infezioni, quindi immediatamente prima e durante il periodo invernale. Possono anche essere utili le terapie alternative, come echinacea e propoli, sebbene siano pochissimi gli studi che realmente dimostrano una loro reale efficacia. ■



# In bici contro il diabete

**Una pedalata  
per sensibilizzare  
l'opinione pubblica  
sulla malattia**

In Sicilia, sono quasi 300 mila le persone con diabete diagnosticato, ma si stima che il numero salga di un buon 40 per cento a causa di soggetti che ancora non sanno di essere diabetici. E nell'Isola non solo la percentuale di affetti dalla patologia è superiore alla media nazionale, ma anche i decessi legati al diabete.

Maggiormente colpite sono le fasce a basso reddito. E nell'Isola non sono poche le famiglie in difficoltà economiche che non hanno modo di nutrirsi come dovrebbero.

In questa situazione non felice e non facile, benvenuta la "pedalata" di sensibilizzazione della popolazione e delle Istituzioni, curata da Sanofi, avvenuta in prossimità della Giornata mondiale del diabete, celebrata lo scorso 14 novembre. Un centinaio di ciclisti ha attraversato le vie di Palermo per portare ai siciliani un messaggio di attenzione alla malattia, soprattutto in chi ancora non sa di averla (basta un semplice esame di sangue per scoprirla), ma anche di speranza in chi l'ha avuta diagnosticata: se ben curato, col diabete si può convivere.

Tra il gruppo di ciclisti, il "Fly cycling team", un'équipe con diabete di tipo 1, per intenderci quello giovanile, che colpisce anche in tenera età. E, nell'Isola, sono attesi nella fascia di età 0-17 anni circa 4.000 casi. Va detto che tra i giovani si presenta anche una nuova forma non osservata prima: il diabete "doppio". In diabetici di tipo 1 (insulino-dipendenti), insorge anche il tipo 2 che è stato sempre considerato dell'anziano. Alla pedalata cittadina è seguita, al teatro Politeama, la presentazione del volumetto "Dieci storie, cento bambini, mille maestre"

bambini, mille maestre", curato dal professore **Francesco Cadario**, responsabile della pediatria dell'ospedale Maggiore della Carità di Novara. Il testo, che presto sarà online nei social network, contiene dieci racconti di bambini tra i 9 e i 10 anni.

Narrano la loro condizione di diabetici, soprattutto a scuola, costretti ad andarci armati della necessaria e immancabile siringa riempita di insulina, misurare più volte la glicemia, mangiare in mensa cose diverse dagli altri. Per un bambino una condizione non certo facile. Nel volume, la sezione

"Safe at School" è dedicata agli insegnanti: consigli pratici per assistere e garantire a scuola la sicurezza degli alunni affetti dalla malattia.

«La giornata a Palermo dedicata al diabete è nata perché, tutti insieme, contribuiamo ad abbattere i pregiudizi sulla malattia, sensibilizzare la popolazione, contribuire con le Istituzioni, le associazioni dei pazienti, le società scientifiche, i medici diabetologi, al miglioramento della vita dei diabetici e alla sostenibilità del sistema cure nel tempo», osserva **Arturo Zanni**, amministratore delegato di Sanofi Italia. ■



## Un'azienda farmaceutica dalla parte dei bambini

Dopo la prima esperienza di volontariato aziendale che ha coinvolto, nel 2012, i dipendenti di Teva della sede di Assago, quest'anno l'iniziativa è stata estesa alla forza esterna dell'azienda, che opera sull'intero territorio nazionale.

Oltre settanta volontari sono stati coinvolti nella "Giornata di volontariato aziendale" e, per un giorno, hanno dato il proprio supporto a chi necessita di un sorriso, di una parola di sostegno o di un momento di allegria, in cinque diverse realtà non profit del territorio italiano. «La giornata di volontariato aziendale, che lo scorso anno ha suscitato grande entusiasmo tra i dipendenti di sede che hanno partecipato, viene replicata per chi abita e lavora in diverse zone d'Italia. L'opportunità di aderire a questo progetto di solidarietà rivolto agli altri ci permette di raggiungere diverse realtà associative», dichiara **Hubert Puech d'Alissac**, amministratore delegato di Teva Italia. ■





## Associazioni

di Minnie Luongo

### A.L.I.Ce, LOTTA ALL'ICTUS A TUTTO CAMPO



**S**i è svolta a fine ottobre la IX Giornata Mondiale contro l'Ictus Cerebrale. Abbiamo chiesto a **Paolo Binelli**, presidente di **A.L.I.Ce (Associazione italiana contro l'ictus cerebrale) Italia**, di riassumere le novità emerse duran-

te un'iniziativa della Onlus. «Due importanti novità scientifiche: un guanto robotico per la riabilitazione a domicilio e un trattamento chirurgico alternativo alla trombolisi».

Script (Supervised Care and Rehabilitation Involving Personal Tele-Robotics) è il primo guanto robotico per la tele-riabilitazione del polso e della mano dei pazienti colpiti da ictus cerebrale. È l'unione tra un trattamento



Paolo Binelli

robotico e un videogioco, per svolgere compiti motori con la mano, il polso, il gomito e la spalla, singolarmente o in modo coordinato tra loro. «Il paziente colpito da ictus – spiega Binelli – non deve più andare in un centro specializzato a un orario prestabilito per le sedute di riabilitazione. Ciò non esclude il controllo dei medici, che seguono – da una

piattaforma Web – i trattamenti, con la possibilità di assegnare esercizi sempre più complessi, per un miglior recupero dell'arto superiore».

Seconda novità: nel caso in cui il trattamento farmacologico non sia efficace, si può ricorrere ad un intervento per via endovascolare: con una piccola rete metallica (*stent*), portata da un microcatetere fin dentro il cervello, s'intrappola e asporta il coagulo, ridando ossigeno al tessuto cerebrale colpito. «È ormai universalmente confermato – sottolinea Binelli – che l'ictus si può prevenire e curare. Studi approfonditi dimostrano che oltre l'80 per cento degli episodi potrebbe essere evitato (solo in Italia parliamo di oltre 150.000 casi ogni anno) tenendo sotto controllo alcuni dei principali fattori di rischio: fumo, glicemia, colesterolo, pressione arteriosa e fibrillazione atriale. L'adozione di una sana dieta mediterranea, insieme ad una moderata attività fisica giornaliera, rappresenta un'efficace prevenzione. E nella dieta mediterranea sono compresi un bicchiere di vino rosso a pasto, e 7 grammi di cioccolata fondente con oltre il 70 per cento di cacao al giorno». ■

#### Saperne di più

**A.L.I.Ce**, Associazione italiana contro l'ictus cerebrale  
sito Web [www.aliceitalia.org](http://www.aliceitalia.org)



## Libri

di Arianna Zito

### IL LEGISLATORE CIECO



**S**torie dolorose, odissee, sogni, a volte spezzati, il dover "cercare" all'estero un figlio negato da una legge. C'è dentro tutto questo ne **Il legislatore cieco – I paradossi della legge 40 sulla fecondazione assistita**

(**Editori Internazionali Riuniti**, pagg. 219, €18,00) di **Filomena Gallo**, scritto insieme alla giornalista **Chiara Lalli**.

Da Camilla, che insieme al suo compagno vorrebbe destinare alla ricerca i loro embrioni non idonei alla riproduzione, invece di "abbandonarli" nel freezer di un laboratorio, all'analisi dettagliata delle leggi in materia vigenti in Italia e il raffronto con le norme europee e mondiali. È libro che parla di una legge, appunto, cieca che "ha normato le tecniche riproduttive facendo vincere posizioni moralistiche e paternalistiche".

"Le coppie che aspiravano a diventare genitori sono state messe sul banco degli imputati. Il legislatore non è stato cieco, ma volutamente bendato, ma siamo andati nei tribunali a supportarli".

Filomena Gallo è presidente dell'Associazione Amica Cicogna ed anche segretario nazionale dell'Associazione Luca Coscioni.

"La legge 40 – scrive la Gallo – ha imposto una serie di divieti e di restrizioni che hanno escluso molte persone dalla possibilità di ricorrere alla medicina riproduttiva, spingendole alla rassegnazione o all'esilio. Sarebbe stato più onesto fare un unico articolo. In Italia, di fatto, è vietata la fecondazione assistita. L'accesso alle cure non deve essere 'consentito' ma 'garantito' per legge". ■



# gsk

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

[www.gsk.it](http://www.gsk.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](http://www.roche.it)