

Come far diventare la tavola una ricchezza per la salute

Sapete utilizzare il frigorifero?
Ecco le regole per vincere i batteri

Stagione di dolori reumatici
Le tecniche per alleviarli

Come essere più belli
Filler, gel e sale sono le novità

Volete smettere di fumare?
Praticare sport potrebbe aiutarvi



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.



Sanità lasciata nel fango

Ancora un taglio del governo Monti alla Sanità, a quel comparto che dovrebbe, invece, essere sostenuto. Mi piacerebbe sapere se qualcuno dei ministri interessati, o lo stesso presidente Monti, siano mai stati in un ospedale pubblico, soprattutto del sud. Dove la gente soffre, agonizza, piange, stretta in camerate a 5-6 letti, con materassi spesso sformati, senza privacy. E si deve portare dietro anche la carta igienica. No, non esagero: è la realtà. E dove i pasti non li gradirebbero neanche i cani randagi. Questo giornale è stato sempre dalla parte dei più deboli, di chi ha un corpo martoriato, degli indigenti che non hanno la possibilità di curarsi altrove: nelle case di cura con i lustrini e nomi di illustri "baroni", come fa chi ha i soldi. E i politici, quelli che dovrebbero rappresentare la gente, che fanno? Si mettono carponi e pregano gli dei "potere" e "denaro".

In questo editoriale non mi sento dire altro: sono amareggiato, stanco, deluso di un governo che, iniquamente, adopera l'accetta e abbandona nel dolore, con cuore di ghiaccio, chi magari sta per perdere la vita. ■

Carmelo Nicolosi

ANNO VIII
Numero 9
Ottobre 2012
Mensile
in abbinamento gratuito
al "Giornale di Sicilia"

Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Rubriche

Mario Barbagallo
Minnie Luongo
Giuseppe Montalbano
Luciano Sterpellone
Antonio Vasselli

Hanno collaborato a questo numero

Cesare Betti
Rita Caiani
Manuela Campanelli
Paola Mariano
Monica Melotti
Cinzia Testa

Coordinamento redazionale

Monica Diliberti

Editrice

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

Redazione

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

Redazione di Milano

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

Redazione grafica

Officinae s.r.l.

Pubblicità

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

Tipografia

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

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

www.azsalute.it



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



IN QUESTO NUMERO

6

Artrosi Muoviamoci un po'

di Cinzia Testa

10

Cibi Conserviamoli bene

di Cesare Betti



Intervista a **Daniele Finocchiaro**

Un palermitano alla guida di GlaxoSmithKline

13

14

Fumo Smettere attraverso lo sport

di Paola Mariano



Check-up per un VIP
di Luciano Sterpellone
Vincent van Gogh.
"Giallo per un pittore"

16

La ricerca al servizio della donna

di Rita Caiani

17

In cucina La scienza sposa il sapore

di Manuela Campanelli

18





Più belli Con filler, gel e sale

di Monica Melotti

20

Seno Combattere il tumore

23



Sesso Poche precauzioni

di Monica Diliberti

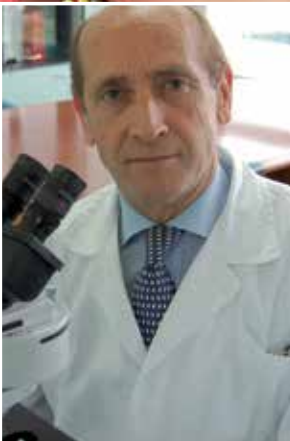
24

Dialisi Perché non a casa?

25

Riforma sanitaria La spiega un nuovo portale

26



Intervista a **Maurizio Musso** **Leucemia Mieloide Cronica** **Stabilire la migliore terapia**

28

Associazioni
di Minnie Luongo
VIVERE SENZA DOLORE



29



IERI & DOMANI

Diversamente giovani di Mario Barbagallo "Anziani e sessualità"

Bambini di Giuseppe Montalbano "Adolescenza e sostanze dannose"

30

Artrosi Muoviamoci un po'

di **Cinzia Testa**



In autunno, si sa, c'è un incremento dei dolori reumatici. Colpa del freddo, delle lunghe ore trascorse in ufficio in cattive posizioni, ma anche della mancanza di movimento. Insomma, un cocktail esplosivo che bene non fa alle articolazioni. Certo, contro le temperature che calano si può fare poco, tranne coprirsi. Ma molto si può fare per correggere le cattive posture mentre si lavora. E con un po' di buona volontà, si può anche cominciare a fare un po' di movimento. «L'esercizio fisico riveste un ruolo fondamentale – spiega il professore **Roberto Perricone**, direttore dell'Unità operativa di Reumatologia del Policlinico universitario Tor Vergata di Roma – sia come mezzo terapeutico, sia come forma di prevenzione.

L'esercizio fisico è un'efficace terapia e un'ottima prevenzione

Se viene eseguito regolarmente, è in grado di ridurre la frequenza e l'intensità delle crisi dolorose». L'attività fisica evita che l'articolazione perda parte della sua capacità di muoversi e rafforza la muscolatura in modo che l'articolazione rimanga più stabile. Inoltre, le sollecitazioni dovute all'attività fisica favoriscono l'afflusso di sangue all'osso sottostante la cartilagine. E questo fa sì che quest'ultima possa assorbire un adeguato quantitativo di sostanze nutritive e di liquidi e, per contro, liberarsi dai prodotti di rifiuto, mantenendosi così in un buono stato di salute. E per ottenere dei risultati non c'è bisogno neppure di "strafare", basta la regolarità: trenta minuti ogni giorno di esercizi che si possono effettuare



ZAPPING

La sessualità adolescenziale corre sul web



« I 74 per cento degli adolescenti maschi e il 37 per cento delle femmine di pari età, ricorre al web per vedere fare sesso su circa due miliardi di siti pornografici, avere informazioni sulla sessualità o cercare un partner. È un dato che colpisce e che molto spesso i genitori sottovalutano». È l'allarme lanciato dal sessuologo **Maurizio Bini**, direttore del Centro Riproduzione e del Centro dell'Osservatorio Nazionale sull'Identità di Genere (ONIG) all'Ospedale Niguarda di Milano, in occasione del 2° Congresso nazionale del Sindacato Medici Pediatri di Famiglia (SiMPeF). ■

- ▶ a casa propria. Anche se all'inizio la paura di sentire male può rappresentare un freno, questa va superata in quanto, come assicurano gli esperti, con l'allenamento il dolore sparisce. Anzi, dopo un attacco acuto di artrosi, i medici raccomandano di cominciare a muoversi il prima possibile, uno o due giorni dopo, perché restare inattivi quando il dolore si calma non solo non giova alla salute in generale, ma aggrava l'artrosi. L'importante è iniziare sempre con calma e a piccole dosi. Vale la regola di muoversi con delicatezza e, per rendere i muscoli meno contratti e le articolazioni più sciolte, eseguire il movimento fino al punto in cui si avverte tensione, ma non dolore e di mantenere la posizione per qualche istante. Aiuta inoltre respirare bene e profondamente, senza mai trattenerne il fiato durante il movimento.



La mattina al risveglio

– **Sedersi sul lato del letto con i piedi ben poggiati per terra.** Portare la gamba destra verso di sé tenendola piegata, in modo da poggiare il più possibile il piede sul bordo del letto. Rimanere in questa posizione mentre si conta fino a dieci, poi rilasciare la gamba e ripetere il movimento con la sinistra. Questo esercizio aiuta a rimettere in movimento le articolazioni dolcemente.

– **Distendersi su un tappeto con le mani incrociate dietro la testa, le ginocchia leggermente flesse e la schiena ben poggiata.** Sollevare le gambe mantenendole piegate e portare le ginocchia al petto. Tornare lentamente nella posizione di partenza e ripetere lo stesso esercizio per 10 volte.

– **Sedersi sul pavimento e avvicinare le gambe al corpo.** Afferrare le ginocchia con le mani e spingere sulle gambe per divaricarle il più possibile. Se si riesce, spingere con le gambe contro le mani. È sufficiente ripetere l'esercizio cinque volte, ognuna per dieci secondi. Quindi allungare e "sciogliere" le gambe. Questo esercizio è indicato perché tonifica i muscoli dell'interno cosce e stimola la corretta circolazione.



In ufficio

– **Seduti, divaricare le gambe mantenendo la schiena diritta, piegarsi lentamente in avanti, curvando prima la testa, poi le spalle e quindi le vertebre del dorso.** Le braccia devono essere completamente rilassate. Respirare 5 volte profondamente con il diaframma e alzarsi lentamente appoggiandosi alle gambe.

– **Stando in posizione seduta, incrociare le mani dietro la nuca, tenere ben retto il busto.** Flettere i gomiti all'indietro il più possibile. Respirare profondamente e ruotare il busto verso sinistra. Trattenerne poi il respiro per 20 secondi ed espirare completamente ritornando in posizione diritta. Eseguire per 5 volte l'esercizio da entrambi i lati. ▼

ALLE REGIONI IL MERCATO IMMOBILIARE È IN RIPRESA



ZAPPING

Bristol-Myers Squibb e università di Catania: una nuova pagina

Bristol-Myers Squibb e università di Catania scrivono una nuova pagina nei rapporti tra aziende farmaceutiche e università: uno specializzando in Farmacologia della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'ateneo catanese integrerà la sua formazione specialistica con uno stage all'interno di Bristol-Myers Squibb sulla Metodologia Clinica. È la prima volta che uno specializzando ha l'opportunità di svolgere parte del suo percorso formativo all'interno della Direzione Medica di un'azienda farmaceutica e conoscere così da vicino il modo in cui vengono prese le decisioni strategiche sui farmaci, dallo sviluppo clinico all'accesso al mercato.

«Ci auguriamo che con questo progetto possa aprirsi una nuova fase di collaborazione tra università e privati, facilitando l'osmosi tra questi due compartimenti con interessi tanto affini», afferma **Giovan Battista Leproux**, Executive Medical Director di Bristol-Myers Squibb.

«L'idea di una partnership tra BMS e la nostra Scuola di specializzazione in Farmacologia Medica – dice **Maria Angela Sortino**, direttore della Scuola – è nata da un forte, comune interesse verso la possibilità di rendere più vicine due realtà distinte come l'università e l'industria farmaceutica. Il medico in formazione specialistica ha l'opportunità di avere una visione diretta del mondo del farmaco, dalle fasi dello sviluppo clinico alla gestione post-marketing». ■

Artrosi

Muoviamoci un po'



► In auto, fermi al semaforo

– **Appoggiare la mano destra sulla nuca e “tirare” dolcemente la testa a destra verso il gomito, senza sforzarsi.** Contare fino a dieci e ripetere il movimento con la mano sinistra.

– **Afferrare una pallina di gomma** (vanno bene quelle anti-stress) e aprire e chiudere la mano per dieci volte senza mollare la presa.



La sera, a casa

– **In piedi ben dritti, portare indietro le braccia e poggiarle al tavolo.** Flettere lentamente le ginocchia e contare fino a 30. Tornare nella posizione iniziale, contare fino a cinque e ripetere l'esercizio.

– **In piedi ben dritti, portare le braccia in alto, poggiare il palmo della mano sinistra su quello della mano destra e spingerli uno contro l'altro.** Contare fino a 20, rilassarsi e ripetere l'esercizio incrociando le braccia nel senso opposto.

– **Sedersi su una sedia con la schiena ben dritta, le spalle rilassate e le braccia “a penzoloni” lungo il corpo.** Espirare, stendere lentamente la gamba e, in contemporanea, portare in avanti il braccio destro. Inspirare e portate il ginocchio e il braccio nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio 10 volte sia con la destra, sia con la sinistra. ■



ZAPPING

In Italia, ancora troppo abuso di sale

Ogni giorno, gli italiani consumano a testa 10 grammi di sale, il doppio della dose raccomandata. E sono ancora molti coloro che non conoscono l'importanza del sale iodato, alimento capace di prevenire i disturbi della tiroide. «Occorre certamente cercare di ridurre il consumo di sale – spiegano gli esperti –, ma bisogna sapere che solo il 36 per cento del sale ingerito è quello che si aggiunge in cucina: la restante parte si divide tra la presenza naturale negli alimenti (il 10 per cento) e soprattutto la quantità contenuta nei prodotti trasformati e nei cibi consumati fuori casa (54 per cento)». In Italia, circa 6 milioni di persone, soprattutto donne, soffrono di patologie legate a una disfunzione della tiroide. Nei bambini la carenza di iodio può causare gravi conseguenze. ■



La salute prima di tutto?

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

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

RICHIEDI AZ SALUTE AL TUO EDICOLANTE



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

 facebook.com/azsalute.it

AZ SALUTE

www.azsalute.it

Cibi

Conserviamoli bene

di **Cesare Betti**



Le tossinfezioni e le intossicazioni alimentari possono essere prevenute. Le armi più efficaci sono affidate soprattutto ai nostri comportamenti in cucina che, se non corretti, possono essere tra i primi responsabili della trasformazione di un cibo in un "veleno".

Ecco che cosa dice il professore **Fabrizio Pregliasco**, del Dipartimento di Scienze biomediche per la salute all'Università degli Studi di Milano.

Conservare in frigorifero

Il freddo è uno strumento di prevenzione molto valido per evitare che i germi possano duplicarsi. Il frigorifero, la cui temperatura va mantenuta costantemente sui 4 gradi, è in grado di salvaguardare da brutte sorprese.

I cibi freschi appena comprati e quelli già cucinati non possono rimanere a lungo a temperatura ambiente, perché rischiano di deteriorarsi a causa dei microrganismi che li attaccano rapidamente. Il problema esiste anche durante la stagione fredda, in quanto la temperatura interna all'abitazione (sui 20-21

Le buone regole per un frigo a prova di batteri

gradi) favorisce la proliferazione dei batteri. È bene non dimenticare che i cibi vanno riposti nel frigo a breve distanza dal loro acquisto e che non vanno mai lasciati troppo a lungo in macchina (peggio ancora se al sole) dopo essere stati acquistati. Infine, anche quelli che non hanno una scadenza scritta sulla confezione hanno ugualmente una certa durata e ►

ZAPPING

Ipovisione, problema sanitario in costante crescita

Secundo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'ipovisione è in costante crescita nel mondo, tanto da costituire un problema prioritario per i Servizi Sanitari di tutti i Paesi. L'OMS ha stimato che ci sono 285 milioni di persone con gravi problemi di vista e, di questi, 39 milioni sono ciechi e 246 milioni ipovedenti. Di ipovisione si è parlato al convegno "Il Valore della Vista. La salute degli occhi tra bisogni e realtà nel contesto socio sanitario italiano", promosso da Novartis e Alcon, con il patrocinio

dell'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità (IAPB) Italia onlus, della Società Oftalmologica Italiana (SOI) e della Società Italiana della Retina (SIR).

Una ricerca Doxapharma, realizzata in Italia su un campione di 2.002 persone, rivela che sebbene per 9 italiani su 10 la vista sia il senso più importante e perderla sarebbe un trauma, ben il 75 per cento del campione non ha idea di cosa significhi ipovisione né quali siano le malattie che la generano. ■



- ▶ vanno incontro a deterioramento anche se sono stati conservati in frigorifero.

Ci vuole ordine

Gli alimenti non vanno messi nel frigorifero nel primo posto libero, ma con ordine, nella zona dove c'è la temperatura più adatta alla loro conservazione. Quindi, niente cibi cotti vicini a quelli crudi, specialmente se da questi ultimi sgocciola sangue che potrebbe ancora contaminarli, mentre le uova (attraverso il loro guscio poroso passa tutto) vanno conservate nei loro contenitori.

Gli alimenti devono essere riposti sempre nella stessa zona, in modo da sapere subito dove prendere quello che si vuole. In questo modo, la porta del frigorifero resta aperta il minor tempo possibile ed entra meno aria calda dall'esterno.

Il frigo non va riempito più del necessario, poiché il sovraccarico impedisce la circolazione dell'aria e rende più lento il raffreddamento.

Congelare i cibi freschi nel freezer

Le basse temperature garantite dal freezer assicurano una maggior durata all'alimento. Nello stesso tempo, impediscono qualsiasi replicazione di batteri, purché la catena del freddo non venga interrotta e la temperatura all'interno del freezer sia sempre quella ottimale: meno 18 gradi. Pertanto, è bene ogni tanto controllare i valori servendosi degli appositi termometri.

Una volta comprati i cibi freschi che si vogliono congelare, è consigliabile metterli subito nel freezer, che blocca la replicazione dei microrganismi, ma non elimina l'eventuale carica batterica già presente nell'alimento. In altre parole, il gelo serve soltanto a ibernare i germi, ma al momento dello scongelamento, questi si risvegliano e sono pronti a entrare nuovamente in azione. Invece, i cibi surgelati a livello industriale hanno una durata maggiore, perché il procedimento che permette di gelarli è stato fatto con temperature più basse e in tempi molto più rapidi di quelli che si verificano con il congelamento fatto a casa.

Scongelare è un'arte

Proprio perché il gelo non annienta la carica batterica presente in un alimento, lo scongelamento va fatto a regola d'arte. Soltanto in questo modo si impedisce che i batteri si risvegliano e siano in grado di moltiplicarsi prima che l'alimento venga



ZAPPING

Ipertensione, buoni risultati da un nuovo farmaco

Sono circa 15 milioni gli italiani che soffrono di ipertensione arteriosa, non di rado senza saperlo, poiché si tratta di una condizione spesso asintomatica. Una nuova classe di farmaci, gli inibitori diretti della renina, sembra possa incrementare il numero di pazienti che tengono la pressione sotto controllo. Se n'è parlato in un incontro, tenuto dal professore **Massimo Volpe**, presidente della SIIA (Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa), direttore della Cattedra di Cardiologia della II Facoltà di Medicina dell'università di Roma.

Da studi clinici condotti in Italia emerge che appena il 30 per cento dei pazienti in trattamento antipertensivo riesce a raggiungere un efficace controllo dei valori pressori. L'obiettivo lanciato dalla SIIA è di innalzare la percentuale, entro i prossimi quattro anni, fino a quota 70 per cento.

L'offerta terapeutica a disposizione è ampia, ma è importante il contributo dei farmaci più innovativi. A questo proposito, sono incoraggianti i risultati di una recente analisi. «Su oltre 11.000 pazienti – commenta il professore Volpe, primo autore dello studio – l'aggiunta di una terapia innovativa, un inibitore diretto della renina, ha determinato un'efficace riduzione dei valori pressori, consentendo di raggiungere i valori raccomandati in una percentuale di pazienti più ampia rispetto a quella ottenuta con i soli trattamenti standard. Questo risultato si è affiancato ad una significativa diminuzione degli altri farmaci antipertensivi, semplificando lo schema terapeutico e riducendo i costi». ■

Cibi Conserviamoli bene

portato a tavola. Per questo motivo, oltre a consumare il cibo scongelato nell'arco delle 24 ore, ecco come deve avvenire lo scongelamento:

– **non farlo mai a temperatura ambiente**, ma nel frigorifero: questa regola è ancora più importante per i grossi tagli di carne o per i pesci di grandi dimensioni. La parte più esterna si scongela abbastanza presto e offre un ambiente ideale al proliferare dei germi, mentre è maggiore il tempo che occorre per far sgelare anche la sua parte centrale;

– **non mettere l'alimento sotto l'acqua calda e non consumarlo a distanza di troppo tempo**: oltre ad alterare le caratteristiche di ogni singolo cibo, questa procedura facilita la crescita batterica, perché la temperatura raggiunta dal cibo è quella ottimale;

– **non ricongelare un prodotto già scongelato**: nel cibo scongelato, i batteri si risvegliano e iniziano a replicarsi e, quando lo si ricongela, l'alimento ha una carica batterica più alta di quella iniziale. Al nuovo scongelamento si ha quindi a che fare con un maggior numero di germi a rischio.

La pulizia è fondamentale

Pulire le pareti interne del frigo è un aspetto da non trascurare, perché l'igiene è basilare per evitare contaminazioni.

Il frigorifero va pulito almeno due volte al mese e sempre quando si sentono odori sgradevoli o si rovescia qualcosa al suo interno.

Le pareti si puliscono con una spugna imbevuta di acqua fredda e aceto, che svolge una leggera azione disinfettante, sgrassante e deodorante. In alternativa, si può usare anche acqua e bicarbonato. ■

ZAPPING

Nuovo trattamento per la malattia coronarica

È stato appena lanciato il primo dispositivo biorisorbibile (BVS) per la cura della malattia coronarica. Assicura il ripristino del flusso sanguigno in maniera simile a uno stent metallico. Si dissolve gradualmente e completamente, lasciando i vasi liberi di tornare al proprio stato naturale e di recuperare la propria funzionalità. È realizzato in un materiale naturale che si dissolve, comunemente usato per i punti di sutura riassorbibili. «Evitare la presenza di un corpo estraneo rigido permanente comporta notevoli vantaggi dal punto di vista del recupero funzionale dell'arteria coronarica. Con il nuovo BVS, l'arteria è in grado di rispondere nuovamente agli stimoli fisiologici del paziente», dichiara il professore **Antonio Bartorelli**, direttore dell'Unità operativa di Cardiologia Interventistica del Centro Cardiologico Monzino, Università di Milano. ■



Un **palermitano** alla guida di **GlaxoSmithKline**

Daniele Finocchiaro, palermitano, 45 anni, grande appassionato di calcio (e, manco a dirlo, tifoso del Palermo), è stato nominato Amministratore Delegato della multinazionale farmaceutica GlaxoSmithKline (GSK) per l'Italia e sostituisce nella carica il belga **Luc Debruyne**.

Dopo aver conseguito il diploma al liceo Don Bosco Ranchibile del capoluogo siciliano, si è laureato alla Bocconi in Economia internazionale. Nel 1998 entra in GSK con ruoli nella comunicazione e rapporti istituzionali. Nel 2002 è chiamato a ricoprire un posto di rilievo in Farmindustria e nel 2003 torna in GSK alla guida degli affari istituzionali. Oltre alla passione per il calcio, Daniele Finocchiaro vive quella delle corse automobilistiche alle quali partecipa a livello amatoriale.



Dottore Finocchiaro, il suo primo pensiero quando le hanno affidato l'incarico?

«Un grande senso di responsabilità verso un'azienda storica, nata in Italia nel 1932 e protagonista delle principali rivoluzioni nelle terapie, come il primo antibiotico, la penicillina, ma anche il primo trattamento – la ranitidina – dell'ulcera il cui trattamento fino ad allora era solo chirurgico. Poi, la produzione del primo farmaco contro l'hiv-aids, l'AZT, e numerose prime nel campo dei vaccini. La responsabilità è aumentata dal fatto che dopo quasi dieci anni è proprio un italiano a ritornare alla guida di GSK».

Cosa manterrà di quanto ha trovato e cosa vuole cambiare?

«Io sono un "prodotto" di questa cultura aziendale che condivido. Ma proprio questa conoscenza approfondita mi dovrebbe consentire d'intervenire meglio sulle aree di miglioramento. Non credo però che siano molte e, soprattutto, ritengo che di questi tempi gli interventi più opportuni siano sul dinamismo delle aziende».

Quale ruolo dovrà avere GSK nei prossimi anni?

«Deve mantenere il ruolo di leader e innovatore. Nella ricerca e sviluppo, attraverso il

nuovo modello di ricerca cooperativa di eccellenza per la ricerca contro sette malattie genetiche rare. Nella Sanità dovrà contribuire alla diffusione delle conoscenze con collaborazioni pubblico-privato come nel caso della regione Liguria per la prevenzione del tumore al collo dell'utero. Progetti non-profit come "Leggere per Crescere" o la formazione di volontari per i reparti di oncologia pediatrica, contribuiscono allo sviluppo ed al benessere dei nostri figli, il nostro futuro».

Un pensiero sulla spending review?

«La crisi è un dato di fatto e le misure di austerità sono un male necessario, ma diventano danno se non rispondono a criteri di dialogo e pianificazione perché rischiano di compromettere interi settori industriali. Manovre unilaterali, improvvise e magari reiterate nel tempo, senza concertazione e pianificazione costringono le aziende multinazionali a cambiare totalmente piani ed hanno l'effetto di rendere l'Italia meno attraente per nuovi investimenti. Non vogliamo sconti o particolari agevolazioni, no; abbiamo, invece, bisogno di chiarezza e, soprattutto, di una politica industriale e di un confronto aperto». ■

Fumo

Smettere attraverso lo sport

di Paola Mariano



Smettere di fumare rappresenta una priorità per chiunque abbia a cuore la propria salute e lo è, in modo particolare, per chi porta avanti una gravidanza. Il fumo ha effetti negativi sul feto e può essere causa di basso peso alla nascita e complicazioni durante la gestazione. Molte sono le donne che durante la maternità smettono di fumare o riducono drasticamente le sigarette, un'occasione da non perdere per abbandonare definitivamente un'abitudine dannosa e dare continuità a una scelta che significa salute per sé e per il bambino.

Volete smettere di fumare? Quel che serve è una tenuta da corsa o la palestra: l'attività fisica riduce considerevolmente e con effetti immediati il desiderio di fumare.

La buona notizia è frutto di una grossa ricerca (una meta-analisi, ovvero la rielaborazione di una vasta mole di dati raccolti da un

totale di 19 studi su fumo e sport) che sarà pubblicata sulla rivista *Addiction*.

Lo studio analizza gli effetti acuti dell'attività fisica sul desiderio di fumare, ovvero quanto questo si riduca

su una scala da uno a sette: è emerso che sia la voglia di fumare, sia l'intensità del desiderio si riducono di un terzo dopo un allenamento anche moderato (una corsa, una buona pedalata, una lezione della propria attività preferita in palestra).

Anche se lo studio non consente di dire in modo conclusivo che gli effetti dello sport sulla voglia di fumare siano duraturi nel tempo, spiega **Adrian Taylor**, professore dell'università inglese di Exeter che ha coordinato il lavoro, i risultati sono importanti perché dimostrano che anche una sola sessione di sport abbatte notevolmente e in modo immediato la voglia di fumare.

Oggi sono tanti i rimedi a disposizione per tentare di abbandonare la dannosa abitudine, mentre si stima che appena il 4-7 per cento dei fumatori smetta da solo, senza aiuti di alcun tipo (indagine della American Cancer Society).

Molti fumatori perdono il vizio a scapito del girovita che si espande, cosa piuttosto comu-



L'attività fisica riduce il desiderio di accendere una sigaretta

Anche le sigarette elettroniche possono fare male

Tra i vari rimedi per smettere di fumare, ci si affida anche alle sigarette elettroniche, ma ci sono dubbi sulla loro "sicurezza". Secondo una ricerca dell'università di Atene, presentata al congresso della Società Europea di Medicina Respiratoria (Ers) a Vienna, potrebbero danneggiare ugualmente bronchi e polmoni.

Le "e-sigarette" o sigarette elettroniche sono dispositivi che liberano nicotina attraverso il vapore invece che con la combustione del tabacco, per cui si pensava fossero più sane perché le sostanze cancerogene che finiscono nei polmoni dei fumatori si liberano proprio con la combustione. Ma i ricercatori greci sollevano dubbi in merito. Il loro studio ha incluso 8 persone che non avevano mai fumato e 24 fumatori, di cui 11 con una funzione polmonare normale e 13 con broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco) o asma. Il campione ha "fumato" una sigaretta elettronica per 10 minuti e i ricercatori hanno misurato con vari test (compresa la spirometria) la resisten-

za dei loro polmoni all'aria inspirata. Hanno scoperto che in tutti i soggetti, dopo la "e-sigaretta", si era verificato un aumento della resistenza dei bronchi al passaggio dell'aria, come se il loro diametro si fosse ridotto. Nelle persone sane (che non avevano mai fumato) la resistenza era aumentata del 182-206 per cento. Nei fumatori con spirometria normale, la resistenza era aumentata dal 176 al 220; nessun effetto nelle persone con asma o Bpco perché già in una condizione di restringimento bronchiale.

«Non abbiamo ancora sufficienti elementi – ha detto l'ateniese **Christina Gratziosu**, autrice del lavoro – per valutare se le "e-sigarette" sono più sane delle normali, ma è emerso un immediato effetto sui polmoni di chi le usa». Queste ricerche dovranno essere approfondite per valutarne gli effetti a lungo termine. L'Ers consiglia comunque di utilizzare, per smettere di fumare, metodi basati su verifiche sperimentali. ■



ne quando si abbandona la sigaretta. Basti pensare che, secondo una recentissima ricerca portata avanti da esperti francesi e britannici e pubblicata sul *British Medical Journal (BMJ)*, smettere di fumare comporta in media un aumento di peso di 4-5 chili a un anno dall'ultima "bionda".

Analizzando i risultati di 62 studi pubblicati sull'argomento, i ricercatori hanno stabilito che l'aumento di peso si verifica soprattutto nei primi tre mesi dal momento in cui si è smesso di fumare. Si prendono in media 1,1 kg nel primo mese, 2,3 nel secondo, 2,9 nel terzo. Quindi, 4,2 al sesto mese e 4,7 in media alla fine dell'anno.

I dati variano molto da persona a persona, dice **Henri-Jean Aubin**, il docente di psichiatria che ha condotto lo studio: a un anno dall'ultima sigaretta, ci sono persone che sono persino dimagrite e altre che sono ingrassate di 10 kg ed è impossibile prevedere chi metterà su peso e chi, invece, lo perderà, ha precisato Aubin, sottolineando che, nelle donne, proprio l'ossessione della linea è spesso un ostacolo a perdere il vizio.

Quindi, l'idea che l'attività fisica possa ridurre, con effetti visibili subito dopo l'allenamento, la voglia di fumare è doppiamente allettante per chi vuole smettere.

Gli esperti hanno riesaminato i dati raccolti in ben 19 studi sull'argomento e anche eseguito *ex novo* un esperimento su un gruppo di fumatori per analizzare gli effetti immediati dell'attività fisica sulla voglia di fumare. I ricercatori hanno diviso i fumatori in due gruppi, il primo doveva fare un po' di movimento, il secondo un'attività passiva. Alla fine, è stata analizzata la loro voglia di fumare: coloro che avevano svolto attività fisica erano molto meno invogliati a fumare degli altri.

Dall'analisi dei dati della meta-analisi e dall'esito di questo esperimento, spiega Taylor, è emerso chiaramente che lo sport riduce di un terzo il desiderio di fumare e, quindi, quella fastidiosa sensazione di astinenza che rende così difficile smettere. ■

Sclerosi multipla, un premio per la ricerca

L'Award 2012 per la migliore pubblicazione scientifica effettuata sulla ricerca clinica in sclerosi multipla è un premio rivolto a ricercatori under 40 di nazionalità italiana che abbiano condotto nel Paese la loro ricerca, recensita nel corso del 2011. Quest'anno, il riconoscimento è stato assegnato al dottore **Emilio Portaccio**, con la pubblicazione dal titolo "Breastfeeding is not related to postpartum relapses in multiple sclerosis", pubblicata su *Neurology*.

L'award, del valore di 10.000 euro, è un'iniziativa realizzata in collaborazione con la Società Italiana di Neurologia (SIN) per sottolineare l'impegno di Merck Serono nella ricerca scientifica, nell'intento di aiutare i pazienti affetti da questa seria patologia neurodegenerativa. L'idea del premio è nata per riconoscere il grande contributo che la neurologia italiana sta dando alla ricerca scientifica sulla sclerosi multipla. ■



Sbagliato polverizzare le compresse

Schiacciare le pillole per facilitarne l'assunzione? Non è una buona idea. Un recentissimo studio francese spiega che è meglio non farlo, perché può compromettere l'efficacia stessa della terapia. La ricerca è stata svolta in 23 unità di geriatria della regione di Rouen. La polverizzazione, evidenzia lo studio, vanificava l'effetto di "gastro-resistenza" di alcune compresse, la cui forma è studiata appunto per far sì che il rilascio del principio attivo avvenga in tempi dilatati nello stomaco. ■

Fotoferesi extracorporea, salvavita per malattie immunitarie

Si chiama *fotoferesi extracorporea con sistema chiuso* e viene utilizzata nella cura di alcune gravi patologie del sistema immunitario: il linfoma cutaneo a cellule T (forma di cancro a progressione lenta) e la *Graft versus Host disease*, una delle principali complicanze e causa di decesso dopo trapianto d'organo. A Palermo, nei giorni scorsi, si è tenuto un congresso promosso dalla **Società Italiana di Emafe-**

resi e Manipolazione Cellulare (SIdEM), dedicato proprio alla fotoferesi extracorporea con sistema chiuso, una tecnica salvavita per la cura dei gravi problemi correlati a queste malattie immunitarie. «Dopo l'incontro di Palermo – dice il professore **Luca Pierelli**, presidente SIdEM – la nostra società continuerà ad adoperarsi per diffondere alle strutture sanitarie le conoscenze sull'utilizzo di questa metodica». ■

C

Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

Vincent van Gogh

Giallo per un pittore



Pochi Vip possono vantarsi, come il pittore **Vincent van Gogh** (1853-1890), di aver ricevuto tante diagnosi prima e dopo la morte: epilessia, demenza, psicopatia, psicosi degenerativa, reazione schizoide, tumore cerebrale, psicosi luetica, schizofrenia, epilessia psicomotoria, avvelenamento da acqua ragia o da trementina... Ma la diagnosi esatta non si saprà mai. Certo è che, almeno negli ultimi anni, egli trasferì sulle sue tele l'angoscia, il turbamento, gli umori: nel solo penultimo anno di vita trascorso nel manicomio di Saint-Remy, dipinse oltre duecento quadri.

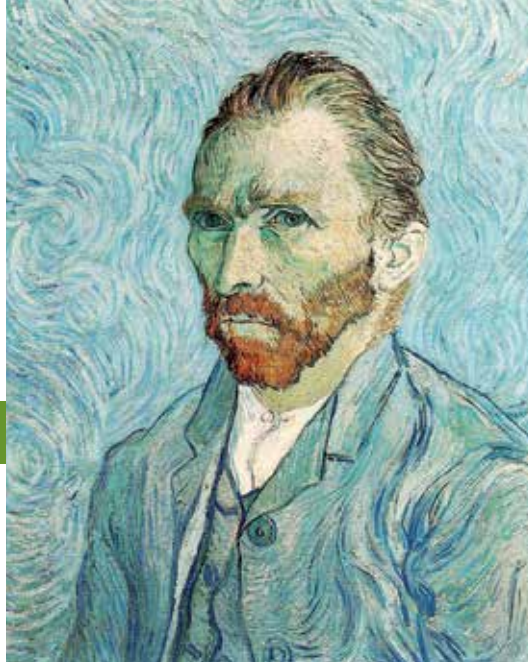
Ancora giovanissimo, quando viveva all'Aja, si prese la blenorragia da Sien, la prostituta con cui conviveva. Un paio d'anni dopo, ad Anversa, comparvero dolori allo stomaco, favoriti dalle pessime condizioni dei denti e dallo smacco di essere stato scartato dal Consiglio dell'Accademia di Belle Arti ("l'allievo van Gogh non sa disegnare").

La sua "follia" cominciò a manifestarsi proprio nei violenti alterchi con Gauguin, con momenti di aggressione fisica; ma esplose quando, ad Arles, il pittore si tagliò il lobo dell'orecchio sinistro e lo portò incartato "per ricordo" al bordello di Madame Chose dove "lavorava" Rachele, una prostituta appena sedicenne.

Dimesso dall'ospedale, cominciò a soffrire d'insonnia e ad avvertire intensi dolori durante la minzione a causa di una stenosi uretrale dovuta alla blenorragia, che fu trattata mediante lavaggi con allume o solfato di zinco, cateterismi, dosi di chinino.

I disturbi psichici si accentuarono nel tempo: il pittore arrivò a gettare dal balcone i mobili di casa, persino a ingerire alcuni tubetti di colore e una bottiglia di acqua ragia.

Nell'aprile 1889, chiese spontaneamente di entrare



come pensionante all'Asyle d'Aliénés di Saint-Paul-de-Mausole, vicino a Saint-Remy de Provence, dove gli fu concessa una stanza e la possibilità di recarsi nei campi, sotto la sorveglianza di un guardiano, per dipingere. Poco tempo dopo, si trasferì ad Auvers-sur-Oise, più confortevole, ove fu preso in cura dal dottor Paul-Ferdinand Gachet. Vincent lo raffigurò in diversi quadri, in uno dei quali il medico era seduto a un tavolo su cui giaceva il ramoscello di una pianta: l'interesse "medico" del quadro consiste nel fatto che la pianta era la *Digitalis purpurea*, le cui foglie contengono la digitale. Donde la fondata ipotesi che i disturbi psichici di van Gogh siano stati espressione di un'intossicazione da overdose di digitale (gli veniva somministrata sotto forma di infuso delle foglie contro una presunta epilessia o una schizofrenia), intossicazione che si manifesta con irrequietezza, confusione mentale e idee deliranti, ma anche con una "xantopsia", che fa vedere tutto in giallo. Non a caso, negli ultimi anni, la pittura di van Gogh era proprio dominata da questo colore: abitò in una casa tinta di giallo, dipingeva in giallo anche il cielo e la sua tavolozza era piena di sfumature di questa tonalità. Di un giallo vivo sono i celebri girasoli. Può essersi quindi trattato di un'iperdosaggio da digitale. Secondo altri studiosi, la prevalenza del giallo sarebbe invece dovuta ad una cataratta o ad un glaucoma.

A 37 anni, mentre camminava nei campi, van Gogh si tirò un colpo di rivoltella al petto. Morì pochi giorni dopo. Il suo corpo fu composto sul tavolo da biliardo della locanda in cui viveva: tutt'intorno, appese alle pareti, le sue oggi miliardarie tele. Ad eccezione di una, nessuno le aveva mai volute. ■

La ricerca al servizio della donna

di Rita Caiani



Diventare madre, momento unico ed irripetibile per ogni donna: nessuna gravidanza è infatti simile alle altre.

Le sensazioni, le emozioni che si provano in quei nove mesi restano nel proprio vissuto ed è difficile esternarle, renderle pubbliche, come lo scalfare del feto nel grembo. Purtroppo, in Italia, sono oltre 45.000 le coppie che, ogni anno, vivono problemi nel concepire.

Si stima che una donna over 35 su tre ha difficoltà a diventare madre e circa il 20 per cento delle coppie, nel mondo, deve fare i conti con il problema «che riguarda il 30 per cento delle coppie italiane. Probabilmente, un dato sottostimato in quanto una parte delle coppie non riconosce il problema convincendosi che “prima o poi il figlio arriverà”, mentre altre seguono percorsi non ufficiali o si recano all'estero: Spagna, Grecia, Turchia», sottolinea il dottor **Alfonso Maria Irollo**, responsabile della Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) di Chianciano Salute, centro accreditato col Servizio Sanitario Nazionale. Ricercatori britannici hanno scoperto di recente una proteina (SGK1) la cui alta concentrazione nel tessuto uterino sarebbe la causa di aborti spontanei. E si sta studiando il modo di modificare il valore di questa sostanza nelle donne in cui la sua concentrazione è fuori dalla norma.

In Italia, sono molte le coppie che ricorrono a tecniche di PMA, spesso scontrandosi con una legge che non è il massimo e da tempo al centro di numerose controversie. Per tentare la fecondazione, la donna viene talora sottoposta a ripetuti cicli di stimolazione ovarica, un trattamento che non è certo una cosa

da poco. Oggi, però c'è la possibilità di ricorrere alla farmacogenetica: studia i fattori genetici responsabili delle risposte diverse ai farmaci utilizzati da parte delle pazienti per la stimolazione ovarica e offre la possibilità di capire qual è il farmaco adeguato e calibrare il dosaggio per ogni singola donna, sulla base del suo specifico profilo genetico.

«La farmacogenetica, applicata alla procreazione medicalmente assistita, rappresenta oggi una grande innovazione clinica e terapeutica, rendendo possibile un trattamento personalizzato, direi “cucito” sulla paziente, a seconda del suo profilo genetico», sostiene il dottore **Raffaele Aiello**, biologo e citogenetista, responsabile del laboratorio di Chianciano Salute.

Grazie alla fecondazione medicalmente assistita, introdotta nel 1978, sono circa 4 milioni i bambini che hanno visto la luce, nel mondo.

In questo campo, orizzonti aperti riguardano anche la nutrigenomica: ha lo scopo di indagare come l'alimentazione possa influenzare il metabolismo, visto che è stata riscontrata una relazione tra i valori dell'insulina e la presenza più o meno concentrata di SGK1 in utero. ■

**Farmacogenetica:
utile per diventare
mamma**



ZAPPING

Psoriasi, un gel migliora la vita

Per gli oltre 2,5 milioni di italiani con psoriasi lieve-moderata si delinea una svolta: nuove formulazioni in gel, già disponibili, che non ungono, non macchiano i vestiti, non ostacolano la vita di relazione e migliorano l'aderenza alla terapia e la sua efficacia. La formulazione in gel è il veicolo della combinazione di un derivato della vitamina D, il *calcipotriolo*, con il *betametasona*, un corticosteroide, da somministrare una sola volta al giorno,

che agisce rapidamente sul prurito, sullo spessore delle lesioni e sull'eritema.

E per ridurre lo stigma che ancora affligge i pazienti, è attualmente in corso la campagna “Che ne sai di Psoriasi? Conoscerla per curarla” promossa da A.DI.PSO., l'Associazione per la Difesa degli Psoriasici, con il supporto di LEO Pharma, per sensibilizzare gli italiani. Per saperne di più, www.momentinfo.net. ■

In cucina

La scienza sposa il sapore



di **Manuela Campanelli**



Unire l'utile al dilettevole, o meglio gli ultimi suggerimenti provenienti dalle ricerche sulla nutrizione con piatti appetitosi, è oggi possibile grazie alle ricette di **Marco Bianchi**, il bio-chef che nonostante nella vita faccia il tecnico di ricerca biochimica e il divulgatore scientifico all'IFOM-Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, tra i fornelli ci sa davvero fare.

Recenti studi hanno dimostrato che i semi di sesamo sono ricchi di calcio come il formaggio stagionato e sono una buona fonte di fitosteroli capaci di ridurre l'assorbimento del colesterolo. Allora perché non cimentarsi in cucina con la preparazione dell'humus di ceci (500 g di ceci lessati, 100 g di sesamo, prezzemolo fresco, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di un limone: frullate tutti gli ingredienti insieme), che unito a pomodorini freschi e basilico è ottimo pure per condire gli spaghetti integrali?

Le scoperte scientifiche per un'alimentazione sana e appetitosa

«Anche i semi di girasole e di lino, la soia e la frutta secca in genere sono ricchi di fitosteroli che, se

consumati alla dose di 450 mg al giorno, promettono di tenere sotto controllo i grassi nel sangue», aggiunge la dottoressa **Lucilla Titta**, ricercatrice e nutrizionista al Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano. Fatevi allora tentare dai "Brutti, ma buoni", dai "Baci di Marco", dal "Riso alle noci" e da tante altre ricette a base di semi oleosi, consultabili sul blog di www.imagnifici20.it.

Per la salute di cuore e vasi

Portare in tavola pietanze "assolte" dalla scienza è possibile: basta fare cultura sull'argomento. Il nuovo libro **"Un anno in ▶**



Lucilla Titta



Un libro per formare il gusto dei nostri figli

Saltano la prima colazione, mangiano sempre gli stessi cibi, fanno spuntini qua e là nell'arco della giornata. Sono questi i principali errori dei nostri bambini di 6-14 anni, sempre più colpiti da malattie tipiche degli adulti.

Per correggerli, arriva nelle farmacie il libro **"Consigli & ricette per piccoli gourmet"** di **Heinz Beck**, chef del ristorante "La Pergola" di Roma, e di **Giuseppe Mele**, presidente della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP). «L'obesità ▶

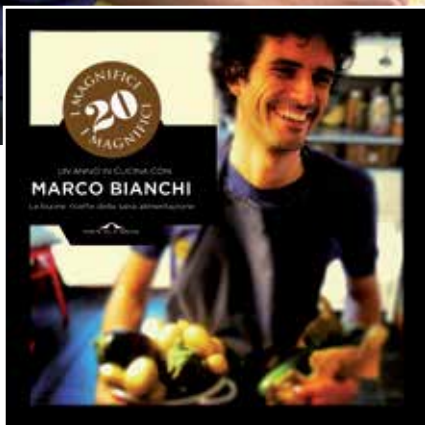
Tubercolosi sempre più aggressiva

Nell'ultimo anno, nel mondo, sono morte un milione e mezzo di persone, quasi 5.000 al giorno, a causa della tubercolosi, una malattia che assume nuove forme e diventa sempre più difficile da combattere. A lanciare l'allarme è la Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali (Simit). Il 98 per cento dei decessi è avvenuto nei Paesi in via di sviluppo. I nuovi casi sono stati oltre 8 milioni, localizzati per l'80 per cento in poco più di 20 Paesi. ■

Rivoluzione culturale: a parità di efficacia il paziente sceglie il farmaco



Si tratta di una vera rivoluzione culturale nel campo dei farmaci. Tra due, a parità di efficacia, i medici domandano al paziente quale gli abbia dato meno fastidio. La novità è data dallo studio Pisces. Allo stesso gruppo di pazienti con carcinoma renale metastatico sono stati somministrati, separati nel tempo, due farmaci ad assunzione orale: *pazopanib* e *sunitinib* ed è stato chiesto loro con quale dei due si erano trovati meglio. Il 70 per cento ha optato per il primo. «La percezione che può avere un medico sull'impatto della terapia non è la stessa che ha chi la sperimenta nella propria quotidianità, ma questo tipo di indagine è valida se i farmaci messi a confronto hanno la stessa efficacia», osserva il professore Giacomo Carteni, direttore dell'oncologia medica del Cardarelli di Napoli. ■



cucina con Marco Bianchi, edito da Ponte alle Grazie, in libreria dall'8 novembre prossimo, può aiutare, come del resto, navigare sul sito www.fondazioneieo.it. Si sco-

pirerà che il cacao puro al 70 per cento è un buon mezzo per proteggerci dal rischio cardiovascolare. «Consumato in piccole dosi, cioè uno o due quadratini al giorno, ha dimostrato di aumentare la funzionalità dell'endotelio, cioè del sottile rivestimento che tappezza internamente le nostre arterie», precisa Lucilla Titta.

Per i vegetariani

Ingolosite i piatti con insaporitori naturali, come per esempio la cipolla. «Una ricerca condotta all'Università degli Studi di Milano ha dimostrato che chi ne consuma 1 o 2 porzioni alla settimana ha un rischio d'infarto inferiore del 30 per cento, rispetto a chi non ne fa uso», dice la dottoressa Titta.

I vegetariani possono utilizzare la quinoa, ricchissima di proteine, che si compra nei grandi supermercati e si cuoce in 20 minuti (una tazza di quinoa in due d'acqua). A chi volesse provarla, Marco Bianchi consiglia l'insalata con le crocchette di quinoa. ■

► può essere irreversibile se da 0 a 3 anni il numero delle cellule adipose cresce – dice Mele –. Inoltre, poter spostare l'eventuale inizio del diabete dai 55 ai 59 anni è sufficiente per creare un "tesoretto" di salute in più che allunghi in futuro la loro vita». Via dunque con il ciambellone all'ananas, i biscotti di fiocchi d'avena, il petto di pollo ripieno di

frutta secca, gli spaghetti con salsa di pomodoro e ricotta, e tanti altri piatti ancora contenuti nel volume e dedicati ai piccoli dai 5 agli 8 anni che educano, non proibiscono nulla e fanno superare ai nostri bimbi la neofobia, cioè la paura dei nuovi cibi. Il pdf del libro si può scaricare dai siti www.chiedialpediatra.it e www.equivalente.it. ■

Più belli con filler, gel e sale

di **Monica Melotti**



Le novità nei trattamenti: dalla scomparsa delle cicatrici, al viso luminoso

italiani vanitosi. Più di 400 mila si sottopongono ogni anno a un intervento di chirurgia plastica oppure a un trattamento di medicina estetica. Al primo posto c'è l'aumento del seno, seguito dalla liposuzione e dalla blefaroplastica (intervento alle palpebre). I trattamenti medico-estetici più richiesti, invece, sono i filler e la tossina botulinica: in Italia, ne vengono fatti circa 2 milioni ogni anno.

Le novità in questo campo sono continue, le aziende cercano di formulare sostanze sempre più morbide e naturali, con un risultato molto duraturo. Al recente Congresso internazionale di medicina estetica Agorà di Milano è stato presentato un nuovo filler, Emervel, adatto alle donne più giovani, con un invecchiamento lieve-moderato, che ricercano un risultato molto naturale. «È a base di acido ialuronico, una sostanza normalmente presente nella nostra pelle e nel tessuto connettivo – spiega il dottore **Giovanni Salti**, specialista in chirurgia plastica a Firenze –. La durata della cor- ▶



Giovanni Salti

Un peeling di diamanti

Platino, oro, caviale e diamanti. Non stiamo parlando di un film di James Bond, ma dei trattamenti esclusivi proposti all'Hotel Bel Air Spa La Prairie di Los Angeles. L'ultima novità è un peeling a base di sale di diamanti. Le particelle della preziosissima pietra vengono schiacciate finemente insieme alla polvere di ferro e lavanda e usate come esfoliante su viso e corpo. Il risultato è sorprendente: pelle liscia e luminosa.

In Italia, invece, l'indirizzo cool è la Kami spa di Roma, a un passo da Via Veneto, frequentato da diversi Vip. Si tratta dell'unico centro benessere della città totalmente "made in Asia": dalle terapisti buddiste, ai materiali dell'arredo, alle tisane, fino ai rituali disintossicanti e rilassanti, come l'Oriental Blend, un massaggio che mixa le tecniche shiatsu, lulur e thai. ■





- ▶ rezione con gli attuali filler è decisamente buona, intorno a un anno, fino a due con i materiali più consistenti, come l'idrossipatite. Gli acidi ialuronici presenti sul mercato sono molto sicuri, ma bisogna comunque ricordare che non esistono prodotti privi di possibili effetti collaterali, per questo è importante affidarsi a professionisti seri che non usano prodotti di scarsa qualità». Il nuovo filler dona subito un risultato molto plastico, soprattutto sulle labbra, dove l'effetto è di morbidezza e sensualità. Il risultato viene progressivamente migliorato dalla ripetizione del trattamento che porta, con il tempo, ad una minore necessità di inserire materiale. Gli effetti collaterali possibili sono essenzialmente di natura locale, piccoli traumi provocati dall'ago.

Un valido rimedio contro le cicatrici

Il dato è impressionante: nel mondo, sono circa 100 milioni all'anno le persone che si procurano una cicatrice per un trauma o un intervento chirurgico. Di queste, 4,7 milioni solo in Italia (220.000 per parto cesareo). E quasi la metà di loro – il 48 per cento, secondo una ricerca condotta su quasi 1.000 pazienti in 4 Paesi europei – lamenta un peggioramento della qualità di vita, a causa di una cicatrice ipertrofica o un cheloide. Succede quando la cicatrice, per un eccesso di produzione di collagene da parte della pelle, diventa spessa, indurita e in rilievo a causa di un processo di cicatrizzazione anomalo. Anche pratiche estetiche molto comuni, come piercing, tatuaggi e trucco semipermanente possono dare luogo a cicatrici.

In Italia, i segni lasciati da un intervento chirurgico che si trasformano in cicatrici ipertrofiche sono circa 1,8 milioni e in cheloidi circa 235 mila.

Questo problema piuttosto antiestetico può essere prevenuto con la semplice applicazione di un nuovo gel di silicone, Kelo Cote, presentato sempre al Congresso di Medicina Estetica. Il prodotto forma sulla cute uno strato sottile, è permeabile ai gas

Nasce in Sicilia l'Alzheimer Caffè



Sarà una struttura non sanitaria gestita da una Onlus che offrirà servizi e assistenza sia alle persone affette dalla patologia che ai loro familiari. Lo spazio verrà realizzato a Palermo dall'Associazione "La Grande Famiglia" che è stata premiata a Milano con un assegno di 60 mila euro di Unicredit Factoring. L'iniziativa è promossa da Unicredit Factoring, in collaborazione con Unicredit Foundation, che ha stanziato complessivamente 270 mila euro destinati alla creazione di centri di aggregazione per i malati di Alzheimer e i loro *caregiver*.

Ad oggi, in Italia, sono già attivi 11 Alzheimer Caffè in cui operano complessivamente 123 volontari, sparsi tra le città del Centro e del Nord. Con le aperture di Napoli e Palermo, per la prima volta i centri saranno presenti anche al Sud. ■

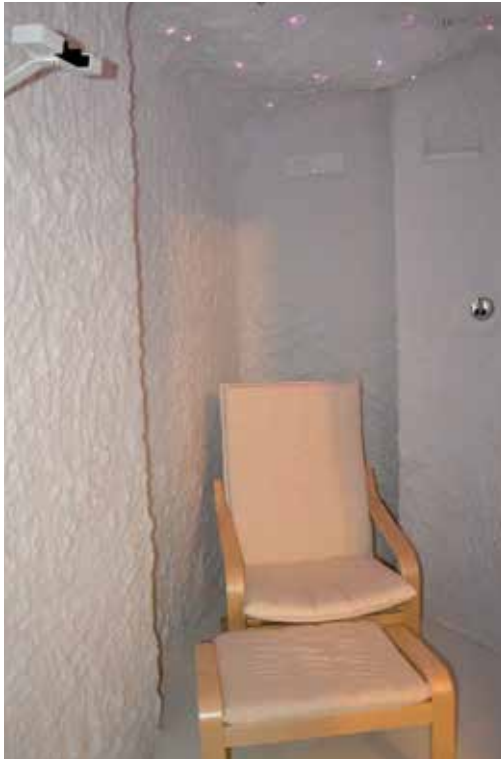


La cannabis può portare a pensieri suicidi

Il consumo regolare di cannabis può far scattare pensieri suicidi, particolarmente in adolescenti o giovani adulti. Lo dicono i risultati di uno studio australiano-neozelandese che conclude che più alta è la frequenza dell'uso regolare della droga, più rapidamente gli individui suscettibili diventano inclini al suicidio.

Lo studio, guidato dalla docente dell'università di Melbourne **Jenny Williams**, è basato su dati raccolti su 1.265 neozelandesi nati nel 1977 che sono parte di un progetto di ricerca a lungo termine su salute e sviluppo. ■

Più belli
con filler, gel e sale



e impermeabile all'acqua. È trasparente, quindi invisibile anche se applicato sul viso, dato che aderisce perfettamente alla superficie cutanea. Favorisce la maturazione della cicatrice senza anomalie, perché crea un microambiente ottimale: migliora l'idratazione e normalizza i fattori di crescita. Il nuovo gel, disponibile in crema o spray, va utilizzato a ferita totalmente rimarginata, di norma dopo 10-15 giorni. Il processo di maturazione di una ferita però può durare anche anni: fino a quando la cicatrice sarà arrossata, dura, sollevata, pruriginosa, i benefici dell'uso costante del gel saranno evidenti. Viene venduto in farmacia.

Haloterapia, la stanza del sale

Spesso demonizzato, perché fa ingrassare, ritene i liquidi ed alza la pressione, ora il sale riscopre un nuovo impiego benefico, l'haloterapia. Il suo nome deriva dal greco "halos" che significa sale ed è una metodica basata sulle proprietà del cloruro di sodio. Il potere curativo del sale era già conosciuto nel Medioevo dai monaci, ma le prime linee guida sono state elaborate, circa 20 anni fa, in Polonia dalla professoressa **Alina Chervinskaja**, direttore scientifico dell'Istituto d'igiene respiratoria e haloterapia di Budapest.

«Le grotte di sale ricreano il benefico microclima del mare e curano diversi disturbi: quelli delle vie respiratorie, come bronchiti, asma, riniti, rinosinusite, tonsillite e altro, le malattie dermatologiche, quali dermatite atopica, psoriasi, infezioni micotiche, acne, ed è un ottimo antistress», spiega **Alessia Felisati**, esperta di benessere del Centro Haloedigrat di Milano.

«La grotta – continua la Felisati – è anche vera e propria cura di bellezza: migliora la tonicità della pelle, rinforza il cuoio capelluto e contrasta la forfora. Come funziona? Per mantenere il perfetto microclima nella grotta, completamente ricoperta da quintali di sale marino naturale, viene installato un micronizzatore che polverizza il sale in cellule finissime. Viene così a crearsi una sorta di aerosol secco che si diffonde in tutto l'ambiente, privo di batteri e allergeni». In media, il trattamento dura dai 30 ai 45 minuti, un ciclo prevede 10 sedute da effettuarsi con cadenza bisettimanale. Non ha particolari controindicazioni ed è indicato a tutte le età. ■

ZAPPING

Due nuovi strumenti in sostegno delle mamme siciliane

I "Quaderno della gravidanza" e il "Libretto pediatrico" sono due pubblicazioni volute dall'assessorato della Salute della Regione Siciliana che rappresentano un prezioso strumento per il miglioramento della qualità dell'assistenza e della sicurezza e che permetterà alle madri e, più in generale alle famiglie, di compiere scelte informate e consapevoli insieme agli operatori sanitari e di costruire un percorso assistenziale personalizzato.

Sul "Libretto pediatrico" sarà progressivamente scritta la storia sanitaria del bambino, le tappe di crescita, le vaccinazioni e tutto ciò che riguarda la sua salute globale. Il "Quaderno della gravidanza" offre informazioni utili sull'assistenza e, al tempo stesso, è uno strumento di collegamento tra i servizi territoriali (consultori) e ospedalieri (punti nascita). ■



Seno

Combattere il tumore



In tutto il mondo, il tumore della mammella è la causa principale dei decessi per cancro nelle donne e, ogni anno, viene diagnosticato più di un milione di nuovi casi. Le vittime di questo *killer* sono 500.000 all'anno.

Buone notizie arrivano, per le donne che ne sono affette, dal

Congresso della European Society for Medical Oncology (ESMO), che si è svolto a Vienna. Due studi di fase III confermano la validità di *trastuzumab* per la cura del cancro alla mammella HER2-positivo.

Lo studio EMILIA è stato condotto su 991 malate di carcinoma mammario HER2-positivo metastatico o localmente avanzato, precedentemente trattate con *trastuzumab* e con chemioterapia a base di *taxani*. Dalla ricerca emerge che le pazienti sono sopravvissute significativamente più a lungo se hanno assunto *trastuzumab emtansine*, rispetto alle donne che avevano ricevuto la combinazione di *lapatinib* e *capecitabina*. I risultati dimostrano che il

rischio di mortalità è stato ridotto del 32 per cento. Le donne curate con *trastuzumab emtansine* hanno avuto una sopravvivenza mediana di 5,8 mesi più lunga rispetto a quelle che hanno ricevuto *lapatinib* e *capecitabina* (30,9 mesi contro 25,1).

A Vienna, Roche e il Breast International Group (BIG) hanno anche annunciato i risultati finali dello studio HERA, condotto su oltre 5.000 donne, che ha confermato che il trattamento di un anno con *trastuzumab* rimane la terapia standard per le pazienti con carcinoma mammario HER2-positivo in fase iniziale. La ricerca dimostra che il periodo di sopravvivenza libera da malattia non cambia se le donne utilizzano *trastuzumab* per due anni, rispetto a quelle a cui è stato somministrato il farmaco per un solo anno.

«La nostra *mission* è sviluppare terapie capaci di trasformare la medicina – dichiara **Hal Barron M.D.**, Chief Medical Officer e Head, Global Product Development di Roche –. Il prolungamento della sopravvivenza con *trastuzumab emtansine* e ulteriori dati presentati all'ESMO, riflettono proprio il nostro impegno nell'offrire importanti miglioramenti nella vita delle persone affette da tumore». ■

Per il carcinoma HER2-positivo, la rivoluzione terapeutica si chiama *trastuzumab*

Novità anche per il pericoloso melanoma

All'ESMO di Vienna sono stati presentati risultati promettenti per quanto riguarda il melanoma, il più temibile tra i tumori della pelle. Ogni anno, in Italia, sono diagnosticati 138 mila nuovi casi e si registrano circa 1.500 decessi. Incoraggiante è l'impiego di *vemurafenib* nella cura dei pazienti metastatici che presentano una particolare modificazione del gene BRAF. Dallo studio BRIM3 si evidenzia che, nei pazienti trattati con questo farmaco, il rischio di mortalità si è ridotto del 63 per

cento, rispetto a quelli sottoposti a chemioterapia. Sempre sul fronte delle terapie, importante potrebbe rivelarsi l'impiego di *vismodegib* contro il carcinoma basocellulare, un altro tipo di tumore della pelle. Il farmaco si è dimostrato in grado di ridurre, sostanzialmente, le dimensioni del tumore in pazienti con metastasi. Potrebbe quindi diventare un nuovo standard di cura per il trattamento di questa neoplasia, sia localmente avanzata sia metastatica. ■

Sesso Poche precauzioni

di **Monica Diliberti**



In Italia, sono ancora moltissimi i giovani che fanno sesso senza proteggersi. In particolare, 45 ragazze su 100 dichiarano di non usare contraccettivi. In Sicilia, la percentuale è ancora più alta: 55 su 100. A livello nazionale, chi invece utilizza un contraccettivo adottato, in un terzo dei casi, un metodo ormonale come pillola, anello e cerotto, mentre nel 27 per cento dei casi pro-

**In Sicilia,
55 su 100
dichiarano di
non usare alcun
contraccettivo**

filattico, coito interrotto, ecc. Se si somma quest'ultimo dato a quello delle ragazze che non fanno uso di contraccettivi, ecco che la percentuale di coloro che "rischiano" gravidanze indesiderate ad ogni rapporto è molto alta. Un pericolo non così remoto, se si considera che 23 giovani su 100 affermano di aver fatto ricorso alla "pillola del giorno dopo" e 11 su 100 di aver avuto una gravidanza indesiderata.

Da questo punto di vista, in Sicilia, le cose vanno leggermente meglio: "solo" 19 ragazze su 100 hanno assunto la "pillola del giorno dopo" e 3 su 100 hanno avuto una gravidanza, pur non volendola.

E la situazione non è migliore tra le ragazze che pensano di essere al sicuro perché adottano un anticoncezionale efficace come la pillola: in Italia, 1 su 4 dichiara di averla dimenticata almeno una volta nell'ultimo mese. Per ovviare a questo inconveniente, l'alternativa potrebbe essere l'anello. Va inserito una sola volta al mese e ha un dosaggio ormonale basso, cosa che



può cancellare molte delle paure legate all'uso degli ormoni, come quella di ingrassare o di effetti collaterali "antipatici" come la ritenzione idrica o la cellulite.

I dati emergono da una recente indagine condotta da Gfk Eurisko tra le giovani dai 18 ai 26 anni. «Nel sondaggio, 68 ragazze su 100 dicono di aver avuto rapporti sessuali nell'ultimo mese e, nel 58 per cento dei casi, più volte la settimana. Una vita sessuale così intensa ed attiva non può prescindere dall'utilizzo di un anticoncezionale», spiega la professoressa **Rossella Nappi**, associata della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'università di Pavia.

Nell'indagine, 56 ragazze siciliane su 100 hanno dichiarato di aver fatto sesso nell'ultimo mese e, addirittura nel 70 per cento dei casi, si trattava di più rapporti sessuali nel corso della settimana. ■



Una **campagna informativa** nelle università

Per aumentare l'informazione sui contraccettivi, MSD Italia ha realizzato la campagna "Pillola senza Pillola", che si è svolta in diversi Atenei italiani con distribuzione di materiale informativo e un ginecologo a disposizione per rispondere alle domande dei ragazzi. «L'obiettivo della campagna – dice la professoressa Nappi – è stato quello di "sfruttare" la capacità del passaparola che questa generazione ha trasformato in uno stile di vita. Educando e informando correttamente un ragazzo o una ragazza, sappiamo che automaticamente si formerà una rete di "buone informazioni". Al momento, purtroppo, il passaparola è ricco di tanta disinformazione». ■

Dialisi

Perché non a casa?

Vito Sparacino



Lia Murè



In Sicilia, sono circa 5.000 le persone che si sottopongono a dialisi e intorno a 1.500 i candidati a ricevere un trapianto di rene. I pazienti in trattamento dialitico extracorporeo sono il 96 per cento (contro il 90 del dato nazionale), mentre quelli in trattamento intracorporeo (dialisi peritoneale domiciliare) sono solo il 4 per cento (rispetto una media nazionale del 10 per cento).

Ma forse non tutti sanno che l'assessorato regionale della Salute, tra i diversi decreti, dal 2009 al 2012, ha introdotto rilevanti elementi di innovazione. Tra questi, un contributo in denaro a sostegno della dialisi domiciliare, a carico delle Aziende Sanitarie Provinciali, per agevolare le famiglie che aiutano il soggetto malato nella pratica della dialisi a casa, proprio nel tentativo di promuovere lo sviluppo di questa metodica. In Italia, le regioni che hanno previsto, in via sperimentale, il contributo per il trattamento dialitico domiciliare sono Sicilia e Piemonte. Ma da noi le cose non vanno molto bene.

«La dialisi domiciliare è di certo un vantaggio per il paziente e l'assessorato regionale della Salute si è mosso, soprattutto per la tutela del malato. Purtroppo, ancora nella nostra Isola non decolla. Nel 2010, in domiciliare c'erano solo 238 pazienti. Di certo, serve più informazione e formazione del paziente», osserva la dottoressa **Lia Murè**, dirigente del Servizio Programmazione Ospedaliera dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana.

Fare la dialisi a casa significa una migliore qualità di vita, stop al disagio di dover raggiungere, tre volte la settimana, il centro dove eseguire la terapia, tempi ridotti (30-40 minuti contro 4 ore). Vi sono due tipi di dialisi peritoneale: una completamente manuale, l'altra con l'ausilio di un'apparecchiatura e viene, in genere, effettuata di notte, cosa che consente al paziente di

avere la giornata libera.

Oggi, il 77 per cento dei pazienti in dialisi viene trattato in strutture ambulatoriali private e il 23 in quelle nefrologiche ospedaliere. «Il filo rosso che collega i provvedimenti dell'assessorato – dice il dottore **Vito Sparacino**, direttore del Centro Regionale Trapianti Sicilia – è il concetto di rete, messo in atto dall'assessorato della Salute».

«L'incentivazione della dialisi domiciliare, attraverso un contributo in denaro è stata una mossa intelligente delle Autorità sanitarie in una terra, come è la nostra, svantaggiata, rispetto ad altre regioni, per la dialisi domiciliare», afferma il dottore **Epifanio Di Natale**, responsabile dell'Unità operativa complessa di Nefrologia e dialisi dell'ospedale "Vittorio Emanuele" di Gela.

Ora, parte da Valderice, nel Trapanese, un progetto nuovo e ambizioso nel settore della nefrologia. In campo, inizialmente, le province di Agrigento, Caltanissetta, Palermo e Trapani. In un secondo momento, tutte le altre.

Il concetto di base è quello di mettere insieme medici di medicina generale, nefrologi del territorio e ospedalieri, per un percorso condiviso in favore di una più adeguata tutela del paziente affetto da insufficienza renale cronica, fare informazione e formazione dei pazienti in trattamento dialitico, spiegare che la normativa siciliana dà loro il diritto di effettuare la dialisi a casa e avere anche un contributo in denaro, portare avanti l'importante tematica del trapianto di rene da vivente. ■

La effettua solo il 4 per cento dei pazienti: eppure, è molto più comoda

ZAPPING

Vivere in modo sano riduce di due terzi il rischio di ipertensione

I comportamenti chiave da adottare sono moderare il consumo di alcol, fare sport, seguire una dieta ricca di verdure e tenere il peso sotto controllo. Lo dimostra una ricerca presentata al Congresso della European Society of Cardiology da **Pekka Jousilahti** del National Institute for Health and Welfare in Finlandia. Lo studio si è concentrato su 4 principali fattori di rischio legati allo stile di vita individuale: alcol, sport, obesità e consumo di verdure. Gli esperti hanno coinvolto 9.637 uomini e 11.430 donne dai 25

ai 74 anni, tenuti sotto controllo per 20 anni e senza ipertensione all'inizio dello studio. Hanno poi valutato quanto la scarsa aderenza a comportamenti sani potesse essere predittiva della futura comparsa di pressione alta. È emerso che la scarsa "fedeltà" ai comportamenti corretti è legata alla comparsa della malattia: il rischio ipertensione per gli individui che vivevano in modo sano era di appena un terzo, rispetto a coloro che non adottavano giusti comportamenti. ■

Riforma sanitaria

La spiega un nuovo portale



È online il nuovo sito di informazione sanitaria www.costruiesalute.it, progettato come un vero manuale di istruzioni rivolto a cittadini, operatori sanitari, ricercatori ed istituzioni per descrivere le modalità di funzionamento e fruizione del sistema sanitario e fornire informazioni sulla pluralità di servizi e di strutture presenti sul territorio. La sezione "dove fare una visita o un esame" consente di trovare dove poterli effettuare e indica su una mappa più di 4.000 strutture e 180 mila voci.

Come nasce il sito e perché

«Costruiesalute.it – spiega **Massimo Russo**, assessore della Salute della Regione Siciliana – è una delle attività sviluppate dalla campagna di comunicazione sulle Alte tecnologie promossa e prevista dai fondi europei del Po Fesr 2007-2013. È pensato come una carta dei servizi regionale: contribuisce a far conoscere l'offerta sanitaria, la pianificazione di TAC, risonanze magnetiche, angiografi, mammografi per le strutture pubbliche di tutta la Sicilia e le molte eccellenze presenti in Sicilia, alcune delle quali uniche in tutto il Sud come la tomoterapia, la radioterapia avanzata, il lomot, la risonanza magnetica a ultrasuoni.

Sapere dove trovare e come accedere a un servizio è un'informazione che fino a ieri mancava in Sicilia, così come mancavano molte tecnologie: condizioni che influivano negativamente sulle liste d'attesa e portavano a rivolgersi a strutture extra regione».

Cosa si può trovare su www.costruiesalute.it?

«Questo strumento di comunicazione guida i cittadi-

ni a capire l'organizzazione di un percorso sanitario e i collegamenti tra le varie tappe; aiuta gli operatori sanitari ad attivare i collegamenti tra i servizi sul territorio e in ospedale (reti di patologie), secondo i livelli di intensità di cura più appropriati e fornisce informazioni preziose su dove fare una visita o un esame indicando la struttura più vicina comprese le farmacie, i centri vaccinazione, i centri dialisi, i centri per donare. Abbiamo cominciato a utilizzarlo anche all'incontro di studio "Il corretto utilizzo dei servizi sanitari", svoltosi il 19 ottobre a Palermo, organizzato dall'assessorato della Salute con l'associazione Zonta Club Palermo Zyz, in cui operatori ospedalieri e del territorio hanno lavorato insieme per approfondire le prestazioni più appropriate ed i corretti percorsi clinico-assistenziali che rispondono ai bisogni reali dell'utente-paziente».

Perché soltanto adesso?

«In questi quattro anni abbiamo ricostruito il database della Sanità allineandoci all'NSIS, il nuovo sistema informativo sanitario del ministero della Salute, in modo da poter programmare sui dati. Una sfida di trasparenza e responsabilità che dovrà impegnare ogni futuro amministratore della Sanità. È già stato risanato un deficit di 590 milioni di euro, restituendo al cittadino la certezza del buon uso delle risorse. Chi verrà dopo potrà lavorare al miglioramento della qualità dei servizi, alla loro umanizzazione, all'integrazione socio sanitaria, e guardare alla Sanità non più solo come voce di spesa, ma come opportunità di sviluppo. E dovrà farlo sapendo che ci sono meno risorse e occorre più competenza per rendere il sistema efficiente». ■

Il sito fa luce su tutti gli aspetti più importanti della legge di riordino del Sistema

ZAPPING

Sei piccoli pasti al giorno contro il colesterolo

Mangiare poco, ma spesso fa bene. L'ideale? Più di sei piccoli pasti al giorno da circa 300 calorie ciascuno. È quanto emerge da una ricerca dell'Imperial College di Londra, secondo la quale seguendo questo regime alimentare si può ridurre il livello di colesterolo e tenere la pressione bassa, favorendo anche la perdita di peso. Un ruolo importante lo giocherebbero gli acidi grassi: mangiando con più frequenza si riesce ad evitarne il picco e l'organismo li può "gestire" meglio. ■

Massimo Russo





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.**





Intervista a Maurizio Musso

Direttore U.O. di Oncoematologia e Trapianto Midollo Osseo del Dipartimento Oncologico "La Maddalena" di Palermo

Leucemia Mieloide Cronica Stabilire la migliore terapia

Oggi per la Leucemia Mieloide Cronica Philadelphia positiva sono disponibili tre diversi farmaci mirati: come viene scelta la terapia adatta?

«La risposta del paziente con Leucemia Mieloide Cronica (LMC) alla terapia con farmaci target, gli inibitori della tirosin-chinasi, è misurata su tre livelli: sulla risposta ematologica, che analizza i valori dell'emocromo e la formula leucocitaria; sulla risposta citogenetica, che identifica l'anomalia genetica (il cromosoma Philadelphia) alla base della malattia e il numero di cellule nel midollo osseo che lo contengono; sulla risposta molecolare, che individua un numero, anche ridottissimo, di cellule dell'oncogene BCR-ABL, responsabile della trasformazione leucemica. È la risposta molecolare, espressa in logaritmi sulla base di una scala internazionale (IS), che ci guida oggi nella valutazione della risposta del paziente al trattamento e nell'eventuale passaggio da un farmaco all'altro. Indica la riduzione dell'attività del gene BCR-ABL – e quindi l'efficacia della terapia – e la risposta può essere "maggiore" e "completa". Abbiamo una risposta molecolare "completa" quando non si rileva alcuna attività del gene, mentre è "maggiore" se la riduzione è di tre logaritmi (1%)».

L'impiego di terapie mirate va di pari passo con il monitoraggio laboratoristico dei pazienti: quali sono gli obiettivi di questa procedura?

«Questa procedura è importante perché ci permette di capire se il paziente avrà o meno una buona risposta alla terapia. Oggi, sappiamo che una risposta molecolare "maggiore" precoce, cioè a tre mesi dall'inizio del trattamento farmacologico, è un'indicazione positiva per il paziente e lo inquadra in una prognosi favorevole. Al contrario, se dopo tre

o sei mesi il trascritto del gene BCR-ABL continua a essere superiore all'1%, dobbiamo cambiare subito farmaco e controllare con maggiore attenzione il paziente, perché la patologia potrebbe andare incontro a una trasformazione».

Quali vantaggi comporta la possibilità di instaurare al più presto la terapia alla quale il paziente risponde meglio?

«Partire subito con il trattamento che consideriamo più efficace significa poter ottenere la risposta migliore nei tempi più rapidi. In questa malattia, i tempi sono fondamentali: il periodo iniziale di tre-sei mesi è cruciale per conoscere cosa accadrà al paziente. Se un paziente presenta una patologia con caratteristiche di aggressività, il controllo deve avvenire a intervalli molto più ravvicinati rispetto a un paziente che è a basso rischio».

Quali sono per i pazienti i benefici di utilizzare un farmaco in un'unica compressa al giorno?

«La semplificazione dell'assunzione del farmaco è un aspetto di grande importanza perché l'aderenza a un preciso schema terapeutico è determinante per ottenere una buona risposta clinica ai farmaci target. Oggi, un paziente con LMC ha la prospettiva di seguire una terapia a tempo indeterminato, per anni o decenni, anche se in alcune condizioni ottimali per ora si può prevedere la sospensione della terapia. Un farmaco come dasatinib assunto una volta al giorno, in singola dose, è sicuramente molto più accettato dal paziente e garantisce al medico una certa sicurezza sotto lo specifico profilo dell'aderenza. È più facile che se lo ricordi, mentre se le compresse sono quattro ogni giorno diventa tutto più complicato e il paziente può stancarsi del tutto». ■



Associazioni
di Minnie Luongo

VIVERE SENZA DOLORE



C'è ancora una scarsa conoscenza della normativa che tutela il diritto, per i pazienti ricoverati, di essere curati per il dolore. «Eppure, esiste la legge 38/2010, che sottolinea due concetti principali: bisogna distinguere la terapia del dolore dai trattamenti palliativi; il dolore costituisce una vera e propria patologia da curare», s'infervora **Marta Gentili**, presidente della Onlus **Vivere senza dolore**. I dati parlano chiaro, come evidenzia un'indagine, condotta tra marzo e maggio dall'Associazione in 15 importanti strutture ospedaliere del nostro Paese, che ha coinvolto complessivamente 4.322 soggetti tra cittadini (41,4 per

cento), degenti (34,8 per cento) e clinici (23,1 per cento), i quali hanno risposto a tre diversi tipi di questionari volti a verificare il grado di conoscenza della 38/2010.

«Eppure, i malati che soffrono di dolore cronico sono il 51 per cento, con un dolore che nel 69 per cento dei casi dura da oltre



Marta Gentili

un anno – continua la Gentili –. La nostra campagna informativa, chiamata HUB2HUB dal nome dei Centri di terapia, mostra come sussistano cure non adeguate alle esigenze antalgiche del paziente e come, di conseguenza, si manifesti una notevole insoddisfazione circa le cure erogate: il tutto, ancora una volta, per via della poca informazione esistente, da parte dei clinici, sulla legge 38».

L'Associazione, nata ufficialmente nell'aprile 2010 e fondata da pazienti per le persone che convivono ogni giorno con il dolore superfluo (oltre 15 milioni, solo in Italia), è ormai punto di riferimento per chiunque soffra di dolore cronico e voglia aiutare chi si sente abbandonato nella lotta quotidiana contro la "sofferenza inutile". ■

Saperne di più

VIVERE SENZA DOLORE ONLUS

Piazza Morselli 1, Milano

info@viveresenzadolore.it www.viveresenzadolore.it

Un Numero Verde per le malattie del sangue

La SIE, la Società Italiana di Ematologia, rilancia il suo impegno nel promuovere il Numero Verde 800-550952, realizzato con il supporto di Novartis: uno sportello telefonico gratuito che ha già risposto a centinaia di chiamate di pazienti e familiari di tutta Italia, offrendo un servizio fondamentale per tutte le persone coinvolte nella gestione delle malattie ematologiche. È attivo tutti i martedì ed i giovedì dalle ore 15 alle 18. «Oggi le terapie disponibili consentono di intervenire con successo sulle malattie ematologiche, ma è essenziale orientare il paziente verso l'appropriato percorso di diagnosi e cura, oltre che supportarlo psicologicamente», afferma il professore **Fabrizio Pane**, presidente della SIE. ■

Cambiamenti climatici: cresce l'asma in Italia

Negli ultimi 10 anni, i cambiamenti climatici e ambientali hanno contribuito in modo determinante alla crescita del 38 per cento della prevalenza dell'asma in Italia. Così come sono cresciute le riniti allergiche che colpiscono attualmente più di 1 adulto su 4. Una conferma arriva dagli ultimi dati della World Allergy Organization, secondo cui il riscaldamento globale e l'inquinamento atmosferico hanno provocato un incremento del carico pollinico delle piante e il conseguente aumento di severità delle malattie allergiche: insorgenze di asma, riacutizzazioni asmatiche, rinocongiuntiviti, infezioni respiratorie acute. ■

Glicemia: controllarla con la tecnologia



Arriva in Italia un nuovo modo per tenere sotto controllo la glicemia. Si chiama FreeStyle InsuLinx ed è un innovativo dispositivo che registra i valori della glicemia, calcola e indica le dosi di insulina. Di piccole dimensioni, semplice e pratico da usare: con un solo gesto sul *touch screen*, si visualizzano sia i valori della glicemia sia la dose suggerita di insulina al pasto. Il nuovo sistema di monitoraggio permette di evitare potenziali errori di calcolo. Solo il 41 per cento dei pazienti è in grado di calcolare correttamente la dose di insulina e di apportare le eventuali necessarie correzioni alle unità da assumere. ■

D

Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

ANZIANI E SESSUALITÀ



La sessualità dell'anziano è condizionata da pregiudizi e da una visione erroneamente asessuata della vecchiaia. Numerosi studi dimostrano che con l'età la sessualità rimane, anche se con

diversa espressività. Gli anni tolgono poco al desiderio sessuale in entrambi i sessi; nei soggetti che mantengono la consuetudine ai rapporti sessuali, i cambiamenti sono meno spiccati. Da un punto di vista anatomo-fisiologico, le modificazioni ormonali e degli organi della sfera sessuale caratterizzano diversamente il rapporto, ma non lo impediscono. Nell'uomo, si ha una graduale regressione di scroto, pene, testicoli, peli e muscoli, ma i cambiamenti sono lenti e non hanno un immediato effetto sull'attività sessuale. L'uomo mantiene sia la capacità di avere rapporti, sia di procreare, anche se impiega più tempo per raggiungere l'erezione che, spesso, è meno completa ed efficiente. Nei casi di disfunzione erettile, i trattamenti disponibili sono oggi molteplici ed efficaci. Nella donna anziana, la fase di eccitazione richiede più tempo e la perdita di fibre elastiche, lo spianamento delle rughe vaginali e l'assottigliamento della mucosa, non precludono il rapporto, ma richiedono attenzione da parte del partner e, se necessario, l'uso di lubrificanti artificiali. Affettivamente gli anziani hanno un maggior bisogno di contatto e tenerezza. L'anziano di entrambi i sessi possiede quindi grandi potenzialità sessuali da esprimere. È necessario modificare la cultura che lo considera come un "non avente diritto" a sentire e manifestare desideri sessuali e ad esercitare il sesso. Questi aspetti sono importanti per realizzare un corretto approccio all'anziano e consentirgli di vivere l'anzianità con serenità e voglia di vivere. ■



IERI & DOMANI

B

Bambini

di Giuseppe Montalbano

Pediatra di famiglia

ADOLESCENZA E SOSTANZE DANNOSE



Considerato che il pediatra assiste il bambino dalla nascita fino ai 14-16 anni, sempre più spesso ci si trova ad affrontare situazioni in cui i genitori esternano, terrorizzati, il sospetto che il figlio

adolescente faccia uso di sostanze dannose per la salute: tabacco, alcol o, peggio, stupefacenti.

Si comprende subito che il problema è estremamente delicato e va affrontato con la massima prudenza. Già questa situazione indica un comportamento vigile dei genitori nei confronti del figlio: avere un sospetto significa aver colto qualcosa di strano. Purtroppo, molto più spesso, i genitori non hanno le conoscenze minime e/o la capacità di notare i primi comportamenti sospetti del figlio. Di frequente, sono gli insegnanti, opportunamente sensibilizzati ad affrontare il problema, ad avvertire le famiglie che c'è qualcosa che non va e che, con molto tatto e delicatezza, occorre indagare per verificare il sospetto.

Quali sono i segni ed i sintomi legati all'uso di sostanze dannose? Maggiore irritabilità, spesso con aumento dell'aggressività, comportamento antisociale, cambio delle abitudini e delle amicizie, difficoltà dell'attenzione con conseguente peggioramento del rendimento scolastico, calo della motivazione e dell'entusiasmo per le cose preferite, difficoltà di addormentamento con sonnolenza durante il giorno, variazione delle abitudini alimentari. Se poi si trovano le sostanze, oppure l'alito tradisce il fumo di sigaretta o l'ingestione di alcol, oppure si notano le pupille ristrette anche in condizioni di bassa luminosità (sospetto di uso di oppiacei) o, viceversa, dilatate (per presunto utilizzo di sostanze anfetaminosimili), allora bisogna parlare di certezza e cercare di correre ai ripari con l'aiuto di strutture adatte. ■



www.azsalute.it

il primo quotidiano online
che si è preso cura di voi

facebook.com/azsalute.it

Da quasi 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 sono più di sei anni che 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.

Stiamo lavorando su un sito **tutto nuovo**, che sarà online prossimamente, perché la vostra navigazione tra le pagine di **azsalute.it** possa risultare ancora più efficace e gradevole.



Aggiornamenti
quotidiani
24 ore su 24

Navigazione
completamente
gratuita

AZ Salute

L'informazione medica. Anche online



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