

## Le sette regole per un inverno senza acciacchi



**Con un cane in casa**  
bambini meno malati

**Crisi economica**  
Il pericolo per la salute

**L'imbarazzante alitosi**  
Attenti all'alimentazione

**Come va la tua schiena?**  
Scopriilo con un test

ABBINAMENTO AL

**GIORNALE DI SICILIA**

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

# 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)

 **gsk**  
GlaxoSmithKline



di Carmelo Nicolosi

# Governo Monti che fai?

## Il settore farmaceutico sull'orlo del collasso

**C**redo proprio che per una sete di entrate di denaro si stia sbagliando strada. Già le sofferenze a cui sono costretti gli italiani stanno portando danni alla salute (parliamo di salute, ma l'Italia è sull'orlo del baratro in tutti i settori). Si è ridotto il consumo di carne, pesce, frutta e verdura, ci si orienta su prodotti di qualità inferiore. A danno della salute. E, ora, si stanno distruggendo, senza logica, le industrie farmaceutiche. Questo giornale, i lettori lo sanno, è stato, in quasi nove anni, e sarà, finché avrà vita, perché la crisi ha colpito in modo pe-

**Pericoli  
per la salute  
e per migliaia  
di posti  
di lavoro**

sante anche noi, sempre a fianco dei cittadini. Se oggi parliamo di strutture verso le aziende farmaceutiche, le sole che possono aiutarci quando siamo malati a riacquistare la salute, lo facciamo a ragione. È grazie alla ricerca e all'innovazione di queste industrie, se molte malattie che mietevano vittime e rendevano inabili, come la poliomielite, sono state in gran parte sconfitte. Ma l'uomo ha la memoria corta.

E si lavora per sconfiggere altre malattie "pesanti" come i tumori, la sclerosi multipla, l'artrite reumatoide e altre affezioni. Ricordiamoci che se di Aids, almeno nel mondo occidentale, non si muore più, questo traguardo è dovuto proprio al lavoro delle aziende del farmaco, le sole che possono impegnare i capitali necessari alla ricerca e allo sviluppo di farmaci. Ma se togliamo loro l'ossigeno necessario per vivere, abbia-

mo sbagliato tutto, un errore che possiamo tutti pagare a caro prezzo. Eppure, il governo attuale, dei cosiddetti "tecnici", in questo campo sta compiendo errori madornali. E occorre dirlo.

Purtroppo, abbiamo visto come i mass-media dai grandi numeri si sono limitati a parlare del caso delle "bollicine", come se fosse la priorità, della distanza tra scuole e sale da gioco, ma nessuno ha toccato l'argomento principale: la tutela di un settore vitale come quello del farmaco, settore capace anche di generare valore, mentre si cerca di rilanciare il Paese. Speriamo che il ministro per lo Sviluppo Economico, Passera, che si è reso disponibile ad aprire un tavolo con Farminindustria, possa essere illuminato dal Cielo, perché il settore è sull'orlo del collasso.

Va detto che i piani delle aziende del farmaco sono quinquennali o decennali. Se interviene un fatto imprevisto durante questo lasso di tempo, il piano salta. In altre parole, in Italia non si riesce a programmare in maniera strategica ed è difficile farlo digerire a multinazionali che hanno investito nel Paese. Ebbene, in Italia, in sei mesi, si è al terzo provvedimento che penalizza il settore farmaceutico e, di conseguenza, la tutela della salute, mentre si mettono a repentaglio investimenti e migliaia di posti di lavoro. A parità di costo di lavoro, me ne vado a produrre in un altro Paese europeo, non certo in chi mi porta sul precipizio. Lo spazio della pagina è finito, ma torneremo sul vitale argomento. ■

ANNO VIII  
Numero 8  
Settembre 2012  
Mensile  
in abbinamento gratuito  
al "Giornale di Sicilia"

**Direttore Responsabile**  
Carmelo Nicolosi

**Rubriche**

Mario Barbagallo  
Minnie Luongo  
Giuseppe Montalbano  
Luciano Sterpellone  
Antonio Vasselli  
Arianna Zito

**Hanno collaborato a questo numero**

Cesare Betti  
Rita Caiani  
Manuela Campanelli  
Salvatore Corrao  
Alessandra Malanga  
Paola Mariano  
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.  
Foto di copertina: © Joshua Hodge Photography - istockphoto.com

Un ringraziamento particolare a Clara Bovio (ICP)  
per la cortese disponibilità ([www.icponline.it](http://www.icponline.it))

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



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



# Canini Amici di salute



6

di Paola Mariano

8

di Salvatore Corrao

# Crisi Come cambia la tavola



# Sport e vite spezzate



di Rita Caiani

10

# Musica Balsamo per la mente



12

**IERI & DOMANI**

**Diversamente giovani**  
di Mario Barbagallo  
"Nutrizione e invecchiamento"

14

**Bambini**  
di Giuseppe Montalbano  
"Educazione terapeutica"



**Check-up per un VIP**  
di Luciano Sterpellone  
Napoleone.  
"Anche le emorroidi  
hanno fatto la storia"

16





# Per un inverno senza acciacchi



**17** di Cinzia Testa



# Acne

Sempre più  
frequente

**20**  
di Manuela  
Campanelli



# Alitosi Che imbarazzo!

**22**  
di Cesare Betti



# Nuovi anticoagulanti con dosaggio standard

di Alessandra Malanga **25**

# Schiena

**28** Quando perde l'equilibrio



Associazioni  
di Minnie Luongo  
IHRF, PER LA BELLEZZA DEI NOSTRI CAPELLI



Libri  
di Arianna Zito  
MEDICINA NARRATIVA PER UNA SANITÀ SOSTENIBILE



# Cani

## Amici di salute

di Paola Mariano



I cani non sono solo ottimi compagni di gioco, ma sono amici fidati della salute dei bambini, perché li proteggono da malattie del tratto respiratorio come tosse, raffreddore e otiti. I bambini che sin dalle prime settimane di vita vivono a contatto con questo animale domestico o, in parte, anche con un gatto, sono più in salute dei coetanei senza animali in casa: si ammalano meno e sono costretti

**I piccoli che vivono in casa con animali domestici si ammalano di meno**

a prendere meno antibiotici.

È emerso da uno studio su quasi 400 bimbi seguiti dalla nascita fino a oltre il primo anno di vita: condotta in Finlandia dall'équipe di **Eija Bergroth** del Dipartimento di Pediatria, ostetricia e ginecologia del policlinico universitario di Kuopio, la ricerca è stata pubblicata sulla rivista *Pediatrics*.

Il contatto o, comunque, la presenza in casa di animali, dunque, contribuisce a rafforzare il sistema immunitario dei bambini che si trovano, così, più naturalmente protetti dai virus e batteri che, a quell'età, insidiano la loro salute.

Questa spiegazione non è nuova a pediatri ed allergologi: va sotto il nome di "teoria dell'igiene", secondo cui eccessive precauzioni igieniche non consentono ai piccoli di "farsi gli anticorpi" contro patogeni di vario tipo. Non a caso, un altro studio, condotto da **James Gern** dell'università del Wisconsin-Madison e pubblicato sul *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, dimostra che i cani fanno la guardia ai bimbi piccoli proteggendoli dalle allergie. ▶



## In un libro, tutte le "regole" per allattare

Se il vostro bebè è appena nato e annaspate tra i mille, spesso non richiesti, consigli di nonne e amiche su come allattare, ecco le "regole d'oro" per farlo al meglio. La posizione da assumere è fondamentale: mamma comoda e neonato ben sostenuto; attacco profondo al seno (con la bocca che copre tutto il capezzolo), cosicché il bambino

succhi in modo efficace, senza procurare fastidio o dolore alla mamma. È importante che il neonato sia portato al seno alle prime avvisaglie di richiesta, senza aspettare che pianga per fame, e che la mamma impari a vedere se è ben attaccato, se succhia e deglutisce, e si concentri sul bambino e non sul cronometro per il tempo della poppata. ▶



Secondo questo lavoro, i bambini a contatto con animali domestici, nella fattispecie cani, erano meno suscettibili a sviluppare allergie nel corso degli anni.

Anche in questo caso, è stato chiamato in gioco il ruolo dell'animale, con le impurità che si porta dietro, nello "svezzare" il sistema immunitario del bambino.

Nello studio finlandese, i genitori dovevano compilare un diario sullo stato di salute dei figli a partire dalle prime nove settimane di vita, settimana per settimana; e poi un questionario finale. Nel corso dello studio, in base ai dati desunti dalle informazioni riportate dai genitori, i ricercatori hanno registrato che 285 dei bambini hanno avuto almeno un episodio di febbre, 157 un'infezione alle orecchie, 335 la tosse, 128 il raffreddore, 189 hanno avuto bisogno di assumere antibiotici almeno in un'occasione nel corso del periodo di monitoraggio.

Invece, i bambini con un cane in casa sono rimasti in salute per il 76 per cento del tempo durante il loro primo anno di vita, contro il 65 per cento dei coetanei senza animali in casa.

In particolare, i ricercatori hanno rilevato che il contatto con i cani era collegabile a un numero inferiore di settimane in cui i bambini erano malati. Gli studiosi hanno notato che anche vivere con un gatto ha effetti positivi sulla salute dei bambini, però, i felini sono meno efficaci dei cani.

I bimbi in famiglie con cani avevano una probabilità ridotta del 44 per cento di contrarre otiti (più precisamente, infezioni dell'orecchio interno) e del 29 per cento di ricorrere a cure antibiotiche, rispetto ai coetanei senza animale in casa. Anche la presenza di un gatto è efficace per rinforzare il sistema immunitario dei piccoli, ma in modo meno incisivo del cane: è probabile che ciò sia dovuto al fatto che i gatti instaurano con i bambini un differente rapporto rispetto ai cani (con meno occasioni di contatto) o perché i gatti sono animali più puliti e quindi stimolano meno il sistema immunitario dei bimbi. ■



## I "pacemaker" che regolano la nostra digestione



Si chiamano cellule interstiziali di Cajal e hanno un ruolo molto importante nell'attività motoria dell'apparato digerente. Funzionano come dei pacemaker che regolano la digestione, grazie ad un'attività elettrica, costante e lenta, che stimola oscillazioni periodiche (da 3 a 12 al minuto) chiamate "onde lente"; queste provocano le contrazioni della muscolatura liscia della parete gastrointestinale. Alcuni tipi di queste cellule però sono responsabili di patologie gravi, quali i tumori stromali gastrointestinali (denominati GST), o molto fastidiose, ad esempio, la sindrome del colon irritabile, il morbo di Crohn, la stipsi. ■

## Polmone, intestino e pancreas: sì al trapianto parziale tra viventi

Il Senato ha approvato all'unanimità il disegno di legge che consente il trapianto parziale tra viventi, a titolo gratuito, di polmone, intestino e pancreas. Il provvedimento, che aveva già ricevuto il via libera dalla Camera, adesso è legge. La nuova normativa consentirà di ridurre lungaggini burocratiche ed eliminare ostacoli, favorendo l'intervento in particolare in alcune patologie pediatriche. ■

- Sono solo alcuni dei consigli del libro "Allattamento. Guida pratica per iniziare bene e continuare meglio" (Feltrinelli-Urra) di Paola Negri, consulente professionale in allattamento ed educatrice perinatale. «La poppata può avere una durata molto variabile – spiega la Negri ad AZ Salute –: il bambino può farne lunghe e brevi nella stessa giornata. I lattanti succhiano "a grappolo", ovvero tendono a fare più poppate ravvicinate seguite da una pausa-sonno. Possono esserci sia poppate ravvicinate sia distanziate. Il numero dovrebbe essere orientativamente 8-12 al giorno, ma ci sono bambini che crescono bene pur ciucciando meno di così». E se compaiono le coliche e il bimbo è inconsolabile?



«Colica è un termine generico che si usa per spiegare il pianto persistente – spiega l'esperta – che può avere moltissime cause. Spesso, i bimbi piangono perché chiedono di essere allattati o tenuti in braccio, non perché hanno mal di pancia. A volte, sono alcuni integratori vitaminici assunti dai bebè o addirittura dalle mamme a disturbare il bambino, specie se contengono ferro. Più raramente i bimbi reagiscono a qualcosa che la mamma ha mangiato, ad esempio latte vaccino e derivati».

E se si hanno dubbi che tutto proceda bene? «Ci sono piccoli trucchi per capirlo – conclude la Negri –: contare i pannolini sporchi, osservare il bambino nel suo complesso e usare la bilancia con parsimonia, una volta alla settimana o al mese». ■

# Crisi

## Come cambia la tavola

**di Salvatore Corrao**

*Professore dell'università di Palermo, direttore della UOC di Medicina Interna II dell'ARNAS-Civico di Palermo e del Centro di Ricerca per l'Efficacia e l'Appropriatezza in Medicina (C.R.E.A.M.)*



**U**na recente inchiesta della Coldiretti spiega in che misura la crisi economica sta cambiando le abitudini alimentari degli italiani e le scelte davanti ai banconi dei supermercati. In particolare, si nota un aumento della tendenza al risparmio con un minor acquisto di alimenti dichiarata però da solo il 16 per cento degli intervistati. Il 72 per cento afferma comunque di prestare maggiore attenzione nella scelta rispetto al passato. La spesa per il cibo sembra essersi ridotta meno rispetto ad altri beni di consumo (ad esempio, il 50 per cento dichiara di avere tagliato sui viaggi e le vacanze, il 30 per cento su auto e moto). Alcuni dati sono veramente preoccupanti: si riduce il consumo di carne e pesce, il 41,1 per cento delle famiglie ha diminuito gli acquisti

**In Italia, per risparmiare, si riduce il consumo di pesce, carne, frutta e verdura**

di frutta e verdura e ben il 30 per cento pare orienti la spesa su prodotti di qualità inferiore. La riduzione quindi riguarda un po' tutti i cibi, ma colpisce quella del pesce (fino ad oltre il 40 per cento) e di carne (fino al 38 per cento) lungo tutto lo Stivale.

Non abbiamo dati sull'acquisto di prodotti confezionati (patatine fritte, merendine etc.)

che potrebbero essere percepiti come beni voluttuari. Proprio questi prodotti poco salutari potrebbero paradossalmente essere consumati sempre più, insieme a cibi *fast-food* e/o di rosticceria (grassi e spesso fritti) relativamente a basso costo. ▶



### ZAPPING

## L'omeopatia a portata di "clic"

**S**econdo recenti dati Istat, sono circa 60 mila le famiglie che ogni anno in Italia decidono di affidarsi alle cure omeopatiche, spesso in associazione alla medicina tradizionale. E aumentano anche gli studi scientifici dedicati a questa pratica medica. Ora il quadro si completa con il primo periodico interattivo online di cultura, informazione e aggiornamento sull'omeopatia: [www.omeopatiasalute.it](http://www.omeopatiasalute.it).

Notizie, interviste ad esperti, ma anche la possibilità di richiedere un consulto online. «Praticare l'omeopatia non corrisponde solo a somministrare granuli – spiega il professore **Emilio Minelli**, medico omeopata, vice direttore Centro collaborante OMS per la medicina tradizionale, Università degli Studi di Milano –. Da un certo punto di vista, può essere considerato uno stile di vita». ■





- Ma quali possono essere le ripercussioni a livello sanitario nel medio-lungo termine?

Partiamo da alcune considerazioni basate sulle poche evidenze scientifiche che riguardano l'alimentazione. La carne e il pesce forniscono proteine nobili in grado di mantenere e/o stimolare lo sviluppo dei muscoli. Questi rappresentano la massa magra dell'organismo in grado di bruciare calorie. Un diminuito consumo di proteine, che si associa nei Paesi occidentali ad un maggiore di grassi e zuccheri (quest'ultimi contenuti in bevande, dolci, pane e pasta), porta nel tempo ad un calo della capacità di bruciare energia, un aumento della massa grassa e, spesso, del grasso addominale negli uomini e nelle donne dopo la menopausa. La "pancia" si collega sovente ad altre condizioni patologiche come l'ipertensione arteriosa, livelli glicemici alterati fino al diabete mellito, un aumento dei trigliceridi nel sangue e di bassi livelli di colesterolo "buono" (HDL). Queste condizioni, variamente associate tra loro, fanno parte di una sindrome definita a livello internazionale "sindrome metabolica". Tale condizione è in grado di aumentare il rischio cardiovascolare, riducendo la qualità di vita, e necessita di un approccio specialistico internistico in grado di considerare la persona nel suo complesso più che le singole patologie che la compongono.

Studi scientifici dimostrano una riduzione dell'infarto miocardico in soggetti che consumano almeno due portate di pesce a settimana. Per questo, anche la sola diminuzione del consumo di pesce potrebbe essere responsabile dell'aumento di infarti miocardici nella popolazione generale.

D'altra parte, poche sono le regole base per una corretta alimentazione: colazione a base di latte o yogurt con fette biscottate e marmellata; seconda colazione e merenda a base di frutta; due pasti (pranzo e cena) su cui distribuire carboidrati (pane o pasta) e proteine (carne o pesce), senza fare mancare abbondanti insalate e del buon olio extravergine d'oliva; almeno due portate di pesce a settimana: sarde e merluzzi tra i più salutari e a basso costo. ■

## Avvelenamenti domestici, pericolo per i più piccoli

Tra gli incidenti domestici, uno dei più temuti è l'avvelenamento che, nel 90 per cento dei casi, avviene proprio nell'ambiente considerato più sicuro: la casa. Qui, si possono nascondere insidie che spesso vengono sottovalutate, ma che rappresentano veri pericoli, in particolare per i bambini: detersivi, medicinali, vernici, cibi tossici sono prodotti che, se inalati o ingeriti accidentalmente, possono provocare intossicazioni e avvelenamenti. «A preoccupare i pediatri – afferma il dottore **Angelo Milazzo** della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) Sicilia – sono i dati più recenti relativi agli avvelenamenti in Italia: come segnalato dai Centri Anti Veleni, ogni anno vengono registrate oltre 67.000 richieste di consulenza e, nel 44 per cento, dei casi si tratta di bambini sotto i 5 anni di età». ■

## E in casa una nuova insidia: i detersivi monodose



Attenzione alle capsule monodose per la lavatrice: i bambini potrebbero scambiarle per caramelle e ingerirle, con gravi danni per la salute. L'allarme è stato lanciato dai medici scozzesi di Glasgow che, dopo aver riscontrato che un numero crescente di bimbi sotto i due anni veniva ricoverato in ospedale per questa causa, hanno pubblicato una lettera sulla rivista *Archives of diseases in childhood*.

«I bimbi scambiano le capsule di detersivo per caramelle perché sono morbide e di colore brillante, ma il contenuto chimico alcalino può causare problemi davvero molto gravi», spiega la dottoressa **Lyndsay Fraser**, del dipartimento di otorinolaringoiatria dell' Hospital of sick children di Glasgow. ■

# Sport e vite spezzate

di Rita Caiani



**S**i può morire anche così, all'improvviso, nel pieno della vita. Morire a 26 anni, come è accaduto al calciatore Piermario Morosini, mentre disputava la partita Livorno-Pescara.

La morte gli ha preso tutto. Nonostante la sua voglia di farcela, di andare avanti, perché la vita non era stata clemente con lui.

Come recita una famosa canzone di Francesco De Gregori: *un giocatore dal coraggio, dall'altruismo, dalla fantasia...* parole che sembrano scritte per Morosini...

Come Morosini, il pallavolista Vigor Bovolenta è stato tradito dal suo cuore, così come il nuotatore norvegese Dale Oen.

Un tema attuale quello della morte improvvisa dello sportivo (MIS) tanto da essere stato al centro di una giornata di studi, al Senato della Repubblica, dove si sono confrontati rappresentanti delle Istituzioni, della politica, clinici e associazioni sportive. L'evento, fortemente voluto dai senatori **Antonio Tomassini** e **Raffaele Calabrò**, rispettivamente, presidente della 12ª Commissione Igiene e Sanità e componente della stessa Commissione.

Obiettivo della giornata è stato quello di dare messaggi corretti e avviare una campagna di sensibilizzazione dell'opinione pubblica sulla prevenzione del rischio di morte improvvisa.

L'incidenza di morte cardiaca improvvisa è, ogni

anno, di 0,9 su 1.000 soggetti non sportivi e di 2,3/100.000, sempre all'anno, tra gli sportivi.

La MIS è più frequente negli uomini (90 per cento) e nei soggetti con età inferiore ai 35 anni (75 per cento). Gli sportivi più colpiti sono quelli di basso livello agonistico (80 per cento), cioè i dilettanti.

Il senatore Tomassini ha voluto porre l'accento sul delicato problema e sottolineare come occorra una sinergia tra mondo dello sport e società scientifiche di cardiologia «per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla prevenzione e sulla predittività del rischio di morte improvvisa». «In tutto il mondo – precisa il senatore Raffaele Calabrò – ci riconoscono una medicina sportiva all'avanguardia, ma senz'altro dobbiamo incrementare gli strumenti di prevenzione. Sarebbe necessaria un'adeguata formazione del personale medico sportivo sulla rianimazione a bordo campo, dove tra l'altro, dovrebbero essere più diffusi i defibrillatori elettrici».

«Agli atleti che abbiano un'ereditarietà in famiglia o presentino piccole anomalie da un elettrocardiogramma – aggiunge Calabrò – andrebbe impostato un protocollo di controlli fatto di *eco-imaging* e *screening* genetici. Solo così eviteremo di vedere giovani atleti morire in campo». ■

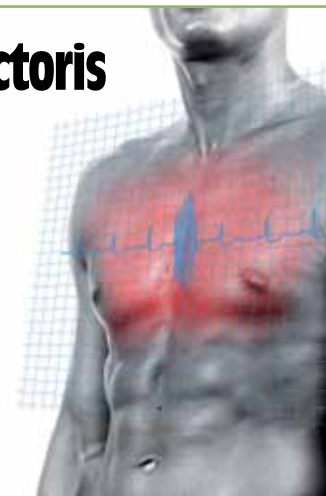
**Incrementare gli strumenti di prevenzione**

## ZAPPING

## Scoperte nuove cause dell'infarto e dell'angina pectoris

**S**ecundo i risultati di una ricerca internazionale, l'aterosclerosi (cioè l'indurimento delle arterie) e la stenosi (il loro restringimento causato dall'accumulo di sostanze grasse), finora ritenute le cause principali di infarto e angina pectoris, stanno perdendo valore: i veri responsabili dei due guai al cuore sarebbero lo spasmo dell'arteria coronarica, l'alterazione delle cellule che ne rivestono la

parete interna e dei piccoli vasi sanguigni, un problema a carico delle piastrine o un'inflammatione del tessuto muscolare del cuore. Lo studio, pubblicato sul *Journal of Cardiology*, organo ufficiale dell'associazione dei cardiologi americani, è stato condotto con il contributo dell'Unità operativa di Cardiologia Universitaria all'Azienda Ospedaliero Universitaria Pisana. ■





## Innovazione e responsabilità, al servizio del paziente

Leader mondiale nell'area della salute, Novartis è fortemente impegnata nella ricerca e nello sviluppo di farmaci e soluzioni d'avanguardia per curare le malattie, ridurre il carico delle sofferenze e migliorare la qualità di vita delle persone. Con l'obiettivo prioritario di soddisfare i bisogni dei pazienti, rispettando le attese e i diritti di tutti i suoi

interlocutori, Novartis si adopera per gestire le proprie attività in modo sostenibile dal punto di vista sociale, ambientale ed economico. Attraverso il suo costante orientamento all'innovazione e il suo approccio responsabile alle esigenze della salute, Novartis è un punto di riferimento affidabile per milioni di persone, in Italia e nel mondo.

# Musica Balsamo per la mente

**T**orquato Tasso sosteneva che la musica è “una delle vie per le quali l’anima ritorna al cielo”. Oggi, le Neuroscienze hanno individuato nel cervello dell’uomo i sentieri musicali percorrendo i quali è, spesso, possibile il ritorno alla vita. Come? Grazie alle moderne tecniche di *neuroimaging*, si è consolidata l’idea che le informazioni musicali, di qualsiasi natura esse siano – dal suono, al ritmo, alla melodia – seguano, nel loro viaggio intracerebrale, dei particolari “sentieri” per arrivare a diventare percezioni coscienti. Questi “sentieri” corrono in fasci di fibre nervose, contattano i nuclei della base del cervello che li “colorano” di emozioni ed infine arrivano ai lobi frontali dove si integrano con altre informazioni per dare sensazioni coscienti della loro presenza.

È suggestivo pensare che nei pazienti autistici o in quelli in stato vegetativo permanente le note musicali, giunte passivamente nell’area auditiva, *spingano* per farsi strada nel

**Nei pazienti  
in coma o in  
quelli autistici  
fa riaffiorare  
emozioni assopite**

cervello, riprendendo i sentieri che seguivano prima del trauma (nel caso del coma) o che dovrebbero seguire se il cervello non fosse “isolato” dal mondo come nelle persone autistiche. I ritmi dell’infanzia, le ninne nanne, le canzoni conosciute e amate dai pazienti fanno risalire, dalle profondità del-

le varie memorie, sentimenti e conoscenze assopiti che possono dare origine ad una catena di collegamenti mentali che, poco alla volta, rimettono in contatto il paziente con il mondo e con la vita. ▶

**La Società  
Internazionale  
di NeuroMusicologia  
Clinica (CNM)**

È stata fondata nel 2008 a Düsseldorf in occasione del Congresso dell’“Accademia Multidisciplinaria di Neurotraumatologia”, fortemente voluta da tutti i presenti al convegno svoltosi a Brescia (neuroscienziati, musicisti, filosofi, psicologi, neuroriabilitatori), al fine di migliorare lo studio e approfondire le conoscenze dell’impatto che la musica ha sul funzionamento del cervello e di tutto il corpo umano.

Particolarmente decisivo alla nascita di questa nuova Società è stato l’apporto di scienziati e musicisti giapponesi, molto impegnati nella cura di tutte le malattie del cervello. Tra questi, **Ryo Noda**, professore della Osaka University ▶

## Un calcio al diabete con la Medtronic Diabetes Junior Cup

- Sarà cura del musico-terapeuta indagare tra i parenti e gli amici per conoscere il genere di musica preferito dal paziente prima del trauma, da impiegare poi nella terapia (musica sinfonica, melodica, operistica, jazzistica, western, pop, folk, soul, etc). Il risultato è meraviglioso.

Tentiamo una spiegazione: le onde sonore raggiungono dunque le cellule cerebrali e le loro molecole le quali, in seguito al trauma, sono state "disorientate". Probabilmente, la musica, attraverso mediatori chimici, provoca un nuovo orientamento delle molecole che trasmettono le une alle altre il messaggio musicale, tornando nuovamente ad un senso normale. La ripetizione del messaggio musicale provoca una "long term potentiation" delle giunzioni sinaptiche che serve poi anche per la trasmissione delle parole, delle idee, della memoria procedurale e dei comandi volontari del movimento.

Il coinvolgimento massiccio e, nello stesso tempo, differenziato e selettivo di tutto il cervello determina alla fine una stimolazione multisensoriale, relazionale, emozionale e cognitiva che si è dimostrata utile non solo nel coma traumatico, ma anche nel trattamento delle afasie, dell'autismo e delle malattie neuro-degenerative (Parkinson, Alzheimer, demenze).

A questo affascinante tema è stato dedicato, il 21 e 22 settembre, il terzo congresso mondiale di NeuroMusicologia Clinica, che si è svolto a Brescia al Teatro Grande e all'Università degli Studi. **Gior- gio e Luisa Brunelli**, presidenti del congresso, e **Michael Thaut**, presidente della CNM (Society for Clinical NeuroMusicology), hanno aperto i lavori, all'insegna della musica e dei suoi poteri, magici da sempre, ma oggi avvalorati dall'evidenza scientifica. Il congresso è stato chiuso dalla *performance* dell'orchestra sinfonica Esagramma. Oltre che da musicisti professionisti, l'orchestra è composta anche da ragazzi e adulti con problemi psichici mentali gravi (autismo, ritardo cognitivo, psicosi infantile), pazienti psichiatrici adulti, persone con sindromi post-traumatiche, ragazzi con disagio sociale e familiare che hanno seguito i corsi di MusicoTerapia Orchestrale (per informazioni [www.esagramma.net](http://www.esagramma.net)). ■



Foto: [www.diabetesunited.com](http://www.diabetesunited.com)

**S**ono stati **132** i bambini che hanno partecipato alla fase finale della **Medtronic European Diabetes Junior Cup**, il torneo internazionale di calcio dedicato ai ragazzi dagli 8 ai 12 anni con diabete di tipo 1.

La Germania si è aggiudicata il titolo di campione, mentre l'Italia – guidata dall'ex calciatore e oggi allenatore **Ciccio Graziani** – si è piazzata al quinto posto.

«Sono contento che più di un migliaio di ragazzi da tutto il mondo abbia partecipato ai tornei di qualificazione. Questo dimostra la capacità del calcio di unire le persone per una buona causa», commenta l'ambasciatore internazionale della European Diabetes Junior Cup di quest'anno, **Christian Karembeu**.

«Calcio e diabete, che straordinaria combinazione! Autocontrollo, fiducia in se stessi, lavoro di squadra, amicizia e fiducia reciproca sono gli ingredienti chiave per il successo in entrambe le situazioni. La European Diabetes Junior Cup è una prova eccezionale che dimostra come il diabete non sia una barriera, ma debba essere motivo di sprono per i ragazzi malati», dice il professore **João Nabais**, presidente eletto di IDF (International Diabetes Federation) Europa. ■

- of Arts, Art and Primary Education Department, che ha più volte affermato che «se per risolvere le malattie dei vari organi del nostro corpo, c'è bisogno dei farmaci, per quelle della mente, c'è bisogno della musica. Una musica che pur variando da paziente a paziente, da malattia a malattia, comunque è una musica sempre molto intensa, forte, una sorta di *Guerra e Pace* con la quale si cerca di ricreare il contatto tra l'uomo e la musica presente già nel grembo materno che è la prima, grande orchestra dove non esiste un solo attimo di silenzio e dove la musica è il pulsare stesso della vita». ■



# D

## Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

### NUTRIZIONE E INVECCHIAMENTO



L'aspettativa di vita è fortemente influenzata dai fattori ambientali. Nei numeri precedenti abbiamo visto che solo circa il 25 per cento della

longevità dipende dai geni, mentre il 75 per cento è influenzato da fattori modificabili e, tra questi, il ruolo di una buona nutrizione è fondamentale. Noi siamo quello che mangiamo a tutte le età.

Un crescente numero di evidenze, accumulate negli ultimi decenni, conferma che la promozione di una dieta equilibrata, abbinata ad un'attività fisica moderata e regolare, è la ricetta più efficace che il medico è in grado di prescrivere per promuovere un invecchiamento di successo.

Spesso, dimentichiamo che molte malattie nell'anziano sono legate ad un'inadeguata nutrizione (sia per eccesso, che per difetto). La ipo-nutrizione può essere generalizzata o riguardare specifiche sostanze (proteine, vitamine e/o minerali).

Oltre il 40 per cento degli anziani è a rischio di malnutrizione, soprattutto quelli che vivono soli o in casa di riposo. Alcune modificazioni comuni con l'età, ad esempio nel gusto, nel peso e nella composizione corporea, possono influenzare lo stato nutrizionale. I fattori socio-economici (costo elevato degli alimenti salutari, solitudine) e medici (ad esempio la caduta dei denti, malattie, depressione) possono favorire la malnutrizione.

Numerosi studi hanno dimostrato che anche nell'anziano una dieta equilibrata, con un alto contenuto di alimenti ricchi di composti antiossidanti e vitamine, il cui miglior esempio è la cosiddetta dieta mediterranea, ricca di verdura e frutta fresca, olio d'oliva, legumi e pesce, riduce la mortalità totale, le malattie cardiovascolari ed il cancro. ■



# B

## Bambini

di Giuseppe Montalbano

*Pediatra di famiglia*

### EDUCAZIONE TERAPEUTICA



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per educazione terapeutica si intende quella pratica educativa che ha il compito di aiutare i pazienti

affetti da una malattia cronica ad acquisire e mantenere le competenze di cui hanno bisogno per vivere meglio possibile. Se il malato è un adulto o un bambino in età da comprendere bene gli insegnamenti, il programma educativo specifico si crea direttamente con l'interessato. Se, invece, è molto piccolo, il processo formativo si elabora con i genitori o con l'intero nucleo familiare.

Pensiamo, ad esempio, ad un bambino a cui viene posta la diagnosi di diabete. Quale sconvolgimento si verifica nel piccolo e nei suoi familiari nel vivere quotidiano: la somministrazione dell'insulina, il corretto calcolo dell'apporto di zuccheri nella dieta ecc. Tutto ciò viene senz'altro attenuato se personale sanitario e parasanitario ben addestrato inizia con il paziente un percorso educativo che lo renda attivo nel trattamento della propria malattia, non più soggetto passivo: il bambino affetto da diabete, asma o dermatite atopica, deve essere informato sulla patologia, deve saperla trattare e conoscere successi o eventuali insuccessi del trattamento terapeutico.

Questo coinvolgimento, se è accompagnato da un miglioramento della qualità di vita, aumenterà di molto l'autostima del piccolo paziente e lo spingerà a continuare la terapia con costanza, cosciente che da tale atteggiamento deriverà il contenimento della patologia cronica di cui è affetto. ■





# 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.

# C

## Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

### NAPOLEONE

#### Anche le emorroidi hanno fatto la storia



**A**l tempo della battaglia di Waterloo, **Napoleone** ha 46 anni. Ma il suo fisico pare più quello di un grassoccio impiegato che non di un condottiero.

Comincia ad "arrotondarsi" poco dopo il matrimonio con Josephine Beauharnais: il ventre sporgente, le anche "femminine", un certo torpore mentale. Certamente non si tratta di una pancetta "legata all'età", ma di una malattia ben precisa, la "sindrome adiposo-genitale" o "sindrome di Fröhlich", poi riscontrata all'autopsia.

A vent'anni, ad Ajaccio, Napoleone soffre di malaria terzana e, qualche anno dopo, di scabbia. Insorgeranno poi disturbi urinari e al basso ventre durante le battaglie di Borodino, della Moscovia e di Dresda. Ma sono le emorroidi a svolgere un ruolo forse decisivo nella battaglia di Waterloo: vittorioso nella prima fase, Napoleone è costretto verso sera a ritirarsi sotto la tenda in preda ad una violenta crisi dolorosa. I medici gli applicano sulla parte turgida e infiammata impacchi di acetato di piombo e lo imbottiscono di laudano (tintura d'oppio) contro il dolore. L'ottundimento mentale prodotto dal laudano impedisce a Napoleone di riorganizzarsi, dando così tempo agli inglesi e ai prussiani di ricongiungersi e vincere la battaglia. Per di più, anche quando il 29 febbraio 1815, evaso dall'Elba sbarca a Cannes per avviarsi trionfante verso Parigi, viene colto improvvisamente da dolori emorroidari così violenti da non poter tenersi in sella, per cui deve viaggiare verso la gloria nascosto sul fondo di un carro. Altri guai insorgono l'anno dopo l'arrivo a Sant'Elena, quando è colpito dalla dissenteria amebica e, due anni dopo, da un'"epatite" (?), con dolori addominali irradiati alla spalla che, tra alti



e bassi, si protrarranno per due anni. Oltre a ciò, un ascesso al fegato e crisi dolorose allo stomaco trattate con chinino, clisteri, rabarbaro e olio di ricino. Finché, il 5 maggio 1821, dopo quattro giorni di deliri alternati ad abulia, l'ex imperatore chiude gli occhi nella minuscola isoletta dell'Atlantico a migliaia di chilometri dalla patria.

Sembra essersi trattato di un'ulcera allo stomaco degenerata in tumore, cosa che spiegherebbe i disturbi gastrici degli anni 1817-19, il decadimento fisico, l'inappetenza, il vomito ematico e la progressiva anemia. Ma una diagnosi di certezza è ancora oggi difficile. Si è pensato anche, oltre che alla sindrome di Fröhlich, a quella di Zollinger-Ellison, una rara malattia di natura ormonale che collimerebbe con alcuni sintomi (la "letargia" durante l'assedio di Mosca, le difficoltà alla minzione, il gonfiore delle gambe prima della battaglia della Moscovia, i violenti dolori gastrici a Dresda e quelli emorroidari a Lipsia, l'indolenza finale a Waterloo). È stato infine ipotizzato un avvelenamento (doloso o accidentale) da piombo (derivato dalle tubature, dall'acqua e dal vino) o da arsenico (riscontrato nei capelli del defunto) dato a scopo doloso o proveniente dall'acqua e dagli alimenti prodotti dalla terra vulcanica di Sant'Elena, ricca dell'elemento.

Ma... sorpresa! Non si è nemmeno sicuri che le spoglie di Napoleone siano autentiche, nonostante le indagini eseguite sia, nel 1909, al Royal College of Surgeons di Londra sia, nei decenni successivi, con sofisticate tecniche di attivazione neutronica. Cioè, ancora nulla di certo. ■

# Per un inverno senza acciacchi



di Cinzia Testa



Ogni anno, in inverno, circa il 5 per cento degli italiani si mette a letto per l'influenza. A questi, vanno aggiunti i milioni di persone che si ammalano di raffreddore, mal di gola, oppure che, a causa dell'inquinamento, hanno bronchiti a ripetizione. E, a somme fatte, alla fine dell'inverno si tratta di un vero e proprio esercito con una salute che decisamente non fa onore. Ma quest'anno i malanni invernali non ci troveranno impreparati. Vediamo le sette regole da non scordare mai, insieme al dottor **Fabrizio Pregliasco**, ricercatore del dipartimento di sanità pubblica, microbiologia e virologia dell'Università degli Studi di Milano.

## Abbigliamento



Coprirsi sufficientemente in modo da non sentire freddo, ma senza sudare. È utile per non esporre le proprie difese immunitarie al rischio di continui e ripetuti cali. La regola sempre valida è allora di vestirsi a "cipolla", in modo da alleggerirsi se si sente trop-

po caldo, oppure quando si entra in locali riscaldati.

## Sonno



Dormire un numero sufficiente di ore ogni notte, almeno otto. C'è una relazione stretta tra efficienza delle difese dell'organismo e sonno. Aumenta la produzione di citochinine, sostanze che svolgono un ruolo importante nella regolazione della risposta immunitaria. Attenzione però: le ore migliori sono quelle prima di mezzanotte.

## Sigarette



Non fumare. Il fumo ha anche un'azione profonda a carico del sistema immunitario in quanto riduce la produzione di alcune cellule chiamate linfociti *killer* e *helper*, che hanno il compito di uccidere gli elementi estranei al corpo e stimolare altre reazioni di ▶

## Sette regole per stare alla larga da influenza e raffreddore

### ZAPPING

## Una proteina-sentinella del cervello contro il Parkinson



La scoperta dei ricercatori italiani dell'Istituto Nazionale di Neuroscienze (Inn) è stata pubblicata sulla rivista inglese *Brain*. La proteina, rilevata nei topi, riesce a prevenire l'insorgenza della malattia che, solo in Italia, colpisce circa 10.000 persone ogni anno. Si chiama c-Rel e, quando non funziona, compaiono con l'in-

vecchiamento tutti i principali segni della malattia: ridotta produzione di dopamina cerebrale, difficoltà nel mantenere la postura, rallentamento, rigidità e compromissione della coordinazione motoria. I sintomi della malattia migliorano con il trattamento farmacologico a base di L-Dopa. ■

## Nuovo test del Dna per incastrare ladri e assassini



**T**ingersi i capelli o mettere lenti a contatto colorate per compiere un delitto e non essere riconosciuti? Sarà del tutto inutile, grazie a un nuovo test sviluppato da **Sara Walsh** dell'università di Rotterdam, capace di stabilire, sulla base del materiale genetico, il colore dei capelli e degli occhi del possessore. La novità è stata recentemente presentata alla conferenza della European Academy of Forensic Science.

Il test consiste in un'analisi – che richiede 24 ore – delle parti del Dna associate alle caratteristiche fisiche e può funzionare anche con materiale genetico degradato o molto scarso. Per verificarne la validità, il sistema è stato testato su 1.551 persone provenienti da tre differenti parti d'Europa, e ha dato un'efficacia del 69,5 per cento per i capelli biondi, del 78,5 per quelli castani, dell'80 per i rossi e dell'87,5 per i capelli neri. «Abbiamo anche dimostrato – spiega la ricercatrice – che è possibile ottenere una predizione con efficacia maggiore dell'86 per cento se la persona ha gli occhi marroni, i capelli neri e non è di origine europea». ■

## PER UN INVERNO SENZA ACCIACCHI

- ▶ difesa, e per contro aumenta l'attività di quei linfociti che invece deprimono le difese.



### Sport

Praticare un'attività fisica. 50 minuti di esercizi in palestra oppure di acquagym. Ma va bene anche un corso di yoga, per chi è pigro. L'importante è dedicare a una di queste attività almeno due giorni alla settimana. Il motivo? Si abbassa la produzione di cortisolo, una sostanza che aumenta

nell'organismo quando si è stressati. A tutto vantaggio dello stato di salute. Numerose ricerche hanno dimostrato che il cortisolo è un immunosoppressore, cioè a lungo andare impoverisce il sistema immunitario. La prova? Chi è stressato si ammala di più.

Attenzione poi nelle due ore successive alla fine dell'esercizio fisico: dopo una serie di sforzi, si verifica una maggiore produzione di acido lattico e una riduzione dell'ossigenazione al sistema venoso capillare che diminuiscono temporaneamente la "forza" del sistema immunitario.



### Alimentazione

Mantenere una dieta equilibrata e soprattutto ricca di vitamine e di sali minerali. Queste sostanze hanno un'importante funzione protettiva da numerose malattie perché potenziano e aiutano a mantenere integre le difese immunitarie dell'organismo. La mattina va iniziata con

il passo giusto. Bere quindi un succo di frutta, scegliendo quella ricca di vitamina C, come arance e pompelmi. Alcune cellule del sistema immunitario contengono livelli sorprendentemente elevati di questa vitamina che utilizzano per difendere il corpo dalle aggressioni esterne. Ma sono scorte che vanno quotidianamente rinnovate, soprattutto nella stagione fredda quando l'organismo deve "lavorare" di più. La spremuta però va preparata e bevuta al momento, perché la vitamina C è estremamente delicata: a contatto con l'aria, la perdita di questa sostanza a frutto tagliato è del 40 per cento in 30 minuti. ▶

## ZAPPING



## Prevenire le infezioni respiratorie nei bambini

**L**e infezioni respiratorie ricorrenti sono una delle problematiche più frequenti in età pediatrica e si manifestano con episodi in particolare a carico delle alte e/o basse vie aeree, quali faringiti, otiti, laringiti, bronchiti e broncopneumoniti. Interessano il 70-80 per cento dei bambini nella fascia d'età 2-8 anni. Diventa così importante giocare d'anticipo, puntando cioè sulla prevenzione, anche con l'omeopatia. Lo dimostra uno studio osservazionale con-

dotto a Roma tra settembre 2009 e maggio 2010 su bambini d'età compresa tra 12 mesi e 7 anni che avevano avuto almeno sei episodi infettivi nella stagione epidemica precedente, ma non erano affetti da malattie croniche. Lo studio ha testato in particolare tre preparati variamente associati, *San-kombi* e *Influenzinum* e fiale di *Oligosol Cu-Au\_ag*. I bambini che li hanno assunti hanno dimostrato significativi miglioramenti della loro qualità di vita. ■

## PER UN INVERNO SENZA ACCIACCHI

A pranzo e cena poi inserire sempre alimenti che contengono lo zinco, i carotenoidi, il selenio e il rame. In particolare, lo zinco è nel latte e nei frutti di mare; i carotenoidi sono nei vegetali giallo-arancione, come le carote e la zucca, e in alcuni a foglia verde, come gli spinaci e i broccoli; il selenio è nel pesce, nella carne bianca e rossa, nei cereali; il rame si trova nelle noci, nei legumi, nella carne di pollo, nel pesce e nei cereali.



### Stress

Bisogna contrastarlo. È dimostrato che chi è stressato si ammala dalle due alle tre volte di più di chi è tranquillo. Si devono quindi mettere in pratica delle strategie antistress, come dedicare uno spazio nell'arco della giornata alle attività che più piacciono, dall'ascolto della musica,

alla lettura, a un appuntamento con gli amici.



### Prevenzione

Non toccarsi il viso in pubblico. Dal momento che ci si può ammalare di influenza se chi a sua volta è influenzato starnutisce, oppure si soffia il naso e poi si regge allo stesso sostegno dell'autobus dove ci si appoggia. Per dare un'idea sulla resistenza dei virus, possono sopravvivere sulla

pele per qualche ora. Quando si arriva a casa, oppure in ufficio, dunque, lavarsi bene le mani. E se invece si trascorre molto tempo fuori casa? Preparare in una boccetta da 10 ml una miscela con 10 gocce di olio essenziale di Melaleuca alternifolia e acqua tiepida. Agitare bene e utilizzare questo "cocktail" durante il giorno per decontaminare le mani. La Melaleuca è una pianta antimicrobica e si può utilizzare anche nell'acqua dell'umidificatore. ■



ZAPPING

## Glioblastoma, buoni risultati da bevacizumab

Il glioblastoma è la forma più comune di tumore cerebrale primario maligno che colpisce circa 13.000 persone all'anno nell'Unione Europea. Per il glioblastoma non esistono molte opzioni terapeutiche, ma per i malati c'è una buona notizia. Lo studio di fase III AVA-glio ha dimostrato che l'aggiunta del farmaco biologico *bevacizumab* alla terapia standard (radioterapia e chemioterapia con *temozolomide*)

in pazienti alla prima diagnosi, migliora significativamente la sopravvivenza libera da progressione di malattia. Nello studio, *bevacizumab* ha prolungato in maniera significativa il tempo libero da progressione di malattia dei pazienti affetti da questa forma aggressiva di tumore cerebrale, rispetto a coloro che sono stati trattati con la sola associazione di radioterapia e *temozolomide* più placebo. ■

GUARIRE... DAL RIDERE

DOPO VALENTINO...  
MI COMPRO L'ITALIA!  
MI ATTENGO ALLE NORME...  
SENZA FATTURA  
NE' SCONTRINO FISCALE



ZAPPING

## Influenza stagionale, tre ceppi in arrivo



Quest'anno la situazione dell'influenza stagionale sarà più eterogenea. Sulla base dei dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nella prossima stagione influenzale circolerà ancora il ceppo virale pandemico del 2009 (il virus A/H1N1), ma faranno capolino anche altri due nuovi ceppi.

Gli esperti si aspettano una stagione influenzale meno mite e più complessa rispetto a quella dei due anni precedenti, che richiederà un'attenzione maggiore alla vaccinazione da parte delle categorie deboli. Anche se, secondo gli esperti, non sono previste situazioni di pericolo. ■



# Acne

## Sempre più frequente



di **Manuela Campanelli**



Il sole dell'estate, asciugando i brufoli e regalando una piacevole tintarella, sembra guarire per sempre dall'acne. Ma è un'illusione. Più se ne è preso, più macchie scure compaiono sul viso dopo che è passata l'abbronzatura, soprattutto se non ci si è protetti adeguatamente dai raggi ultravioletti e se non si è continuata la terapia prescritta dal dermatologo per tenere sotto controllo l'acne.

«I visi che si riempiono di brufoli all'inizio dell'autunno sono sempre più numerosi perché, da dieci anni a questa parte, questo disturbo è diventato più frequente», dice il dottore **Vincenzo Bettoli**, responsabile dell'ambulatorio per lo studio e la terapia dell'acne alla Clinica Universitaria di Dermatologia di Ferrara.

**In arrivo nuovi farmaci. Si lavora al vaccino**

«Inizia nelle femmine circa a 11 anni e nei maschi a 12 – spiega Bettoli – e, tra gli 11 e i 25, colpisce ben l'80 per cento dei nostri ragazzi. Gli adulti non ne sono esenti: più del 12 per cento delle donne ha a che fare con punti neri, papule e pustole perché

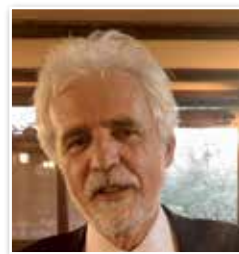
è aumentata l'acne a esordio tardivo, quella che ritorna (recidivante) e quella che ci si porta dietro dall'infanzia (persistente)».

**Lascia segni nell'anima**

L'acne non è dunque un semplice sfogo della crescita, ma un vero e proprio disturbo che, oltre il fisico, colpisce anche la nostra sfera psicologica. Un sondaggio, condotto negli Stati Uniti con la consulenza della facoltà di Medicina dell'università di Miami su circa 1.000 ragazzi di 13-17 anni e 1.000 adulti dai 18 anni in poi, ha dimostrato come il 64 per cento degli adolescenti lo viva come un problema. Pur di liberarsi dai brufoli, il 60 per cento di loro accetterebbe di togliere il proprio profilo su Facebook per un anno, il 30 per cento rinuncerebbe a qualsiasi appuntamento e il 13 per cento sarebbe disposto ad andare a ballare con mamma e papà.

**I nuovi connotati**

Grazie ad una costante ricerca, l'acne è un disturbo sempre più conosciuto. Oggi si sa, per esempio, che lo ▶



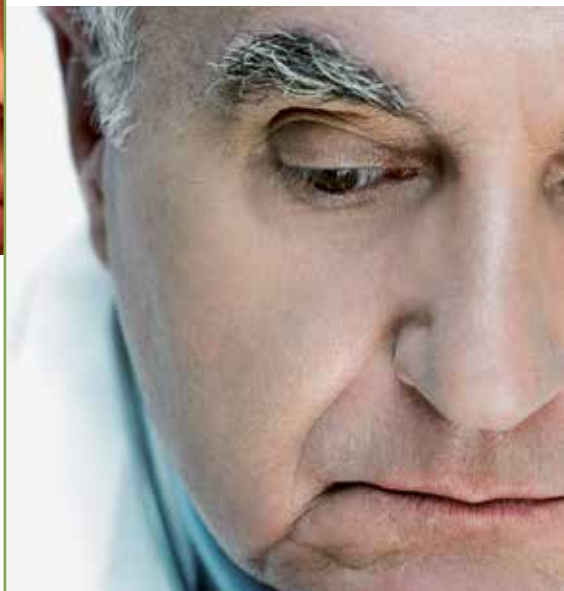
**Vincenzo Bettoli**

## Cuore: "pancetta" più dannosa dell'obesità



Chi ha un girovita "rotondo" è esposto ad un maggiore rischio di morte legata a una patologia cardiaca, più delle persone obese. È quanto dimostra una ricerca della Mayo Clinic di Rochester, nel Minnesota. La "pancetta" non è solo antiestetica, ma pericolosa perché fatta di grassi "cattivi" che rilasciano nell'organismo componenti tossici e infiammatori che aumentano il rischio di malattie cardiache. I risultati emersi dallo studio hanno dimostrato che, in chi non era in sovrappeso, ma aveva un girovita morbido, il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari era 2,75 volte maggiore, rispetto ad una persona dal peso normale (gli obesi l'avevano 2,34 volte in più delle persone in forma). ■

## I sessantenni italiani i più depressi d'Europa



stress la peggiora, così come il fumo. «Si è scoperto che la ghiandola sebacea è innervata e quindi risente di stress locali e generali che stimolano la produzione di sostanze pro-infiammatorie», dichiara l'esperto.

Si è inoltre risaliti ai "nomi e cognomi" dei 120 "fratelli" del *Propionibacterium acnes*, il batterio che cresce sulla nostra pelle, e che hanno comportamenti diversi: alcuni producono sostanze antinfiammatorie e concorrono a causare l'acne, mentre altri non sono assolutamente associati alla malattia.

E l'alimentazione? «Il cioccolato, come il sale e i grassi, è stato scagionato dai recenti studi, mentre sembrano peggiorare l'acne i cibi ad elevato indice glicemico», dice Vincenzo Bettoli.

### Innovative terapie in arrivo

Come tenere sotto controllo l'acne? Oltre al benzoilperossido, che riduce i punti neri e i brufoli e previene la formazione delle cicatrici, si può contare su peptidi antimicrobici che noi stessi produciamo. Uno di questi è stato isolato e trasformato in farmaco e sarà in commercio alla fine di quest'anno.

Già all'inizio del 2013 potrebbero essere disponibili antibiotici a basso dosaggio: consigliati per un'acne di media gravità, avranno un effetto antinfiammatorio piuttosto che antibatterico e si potranno prendere per bocca per tempi lunghi. Tra tre anni si potrà probabilmente avere un vaccino anti-acne. Alcuni laboratori statunitensi e tedeschi stanno cercando di metterlo a punto inattivando il batterio *Propionibacterium acnes*, causa del disturbo. ■



Quasi l'85 per cento dei nostri connazionali sessantenni soffre di depressione. Il dato emerge da uno studio dell'Istituto francese di studi demografici (Ined), pubblicato dal quotidiano *Le Parisien*.

In Italia, solo il 15 per cento degli uomini e il 17 delle donne di 60 anni è soddisfatto della propria vita. In penultima posizione ci sono i francesi (soddisfatti solo il 20 per cento degli uomini e il 14 delle donne), seguiti dai tedeschi (29 per cento uomini e 27 per cento donne). I sessantenni più felici sono i danesi (69 per cento dei maschi e 65 delle femmine). In generale, secondo lo studio, nei Paesi del nord Europa due sessantenni su tre sono contenti della loro vita.

Per quanto riguarda la differenza tra uomini e donne, spiega uno dei ricercatori, Joelle Gaymu, entrano in gioco diversi fattori come la salute, la stabilità economica e la situazione coniugale. ■



## Una settimana di prevenzione dei disturbi osteo-articolari

8 12  
ottobre  
2012

Si chiama AMICO, Alleati Contro le Malattie in Campo Osteoarticolare, la prima edizione della "Settimana dei Disturbi Osteoarticolari". Si tratta di una campagna di sensibilizzazione, realizzata grazie al supporto non condizionato di MSD Italia: dall'8 al 12 ottobre, gli oltre dieci milioni di italiani che soffrono di questi disturbi avranno la possibilità

di usufruire di una prima valutazione gratuita dello stato di salute del loro apparato muscolo-scheletrico. Le visite si terranno in oltre 100 strutture specializzate in tutta Italia. Per trovare quella più vicina a casa propria e prenotare una visita, da lunedì 1° ottobre, dalle 9 alle 18 nei giorni feriali, sarà attivo il numero verde 800-122793. ■

# Alitosi Che imbarazzo!



di **Cesare Betti**

Con la consulenza del professore Luca Levrini, docente di Igiene dentale all'Università degli Studi dell'Insubria



**C**hi ce l'ha, non se ne accorge. Eppure, alito cattivo e bocca "impastata" sono disturbi imbarazzanti, sia per chi ne soffre sia per chi li subisce. L'alitosi inibisce chi ne è colpito, limitando in alcuni casi persino rapporti e amicizie. Per non parlare del disagio che può rappresentare nella via di coppia, dove gli incontri sono decisamente più "ravvicinati".

## Le cause dell'alito cattivo

È dovuto alla presenza del VSC (Volatil Sulfur Compound, composti volatili solforati), sostanze che hanno origine nell'85 per cento dei casi nel cavo orale. Per esempio, infiammazioni o infezioni della bocca, carie dentali non curate, cavità nasali, tonsille e gola possono dar luogo a fenomeni di putrefazione che provocano cattivo odore, mentre problemi allo stomaco sono causa rarissima di alitosi. A volte, anche l'alito più

fresco può diventare sgradevole, come quando si è stressati o si parla a lungo, perché si secca la bocca e la saliva non riesce ad eliminare i batteri.

Il consumo di certi medicinali può favorire la comparsa dell'alitosi, come il cortisone, gli antinfiammatori o alcuni antibiotici. In altri casi, infine, il disturbo diventa una spia di malattie più serie, come il diabete o un cattivo funzionamento di fegato e reni.

Infine, non va dimenticato che molti pensano di avere un alito cattivo, ma in realtà non hanno questo problema (alitifobia). Ecco perché è importante consultare sempre uno specialista.



## Attenzione a tavola

Alcuni cibi sono responsabili transitori dell'alito pesante e non si tratta solo di cipolla e aglio, ma anche di cavoli, broccoli, curry, formaggi forti, acciughe, carni affumicate e persino i derivati del latte. ▶

**Sotto accusa la scarsa igiene orale, ma anche l'alimentazione**

## ZAPPING

## Depressione post-partum, sulle tracce delle cause

**L**a depressione post-partum potrebbe essere legata alla presenza di una sostanza nel cervello, il glutammato. È emerso da un lavoro pubblicato sulla rivista *Neuropsychopharmacology* da **Jean-Michel Le Melleo** dell'università di Alberta, in Canada. I risultati potrebbero aprire la strada a cure per un disturbo che riguarda fino al 20 per cento delle neo mamme (1 su 5), caratterizzato da sentimenti di inadeguatezza e disperazione subito dopo il parto, le cui cause restano misteriose.

Il glutammato è un neurotrasmettitore, cioè una sostanza che permette ai neuroni di comunicare tra loro. Usando la spettroscopia a risonanza magnetica, una nuova tecnica diagnostica non invasiva, è emerso che le donne con depressione post-partum presentavano livelli insolitamente alti di glutammato nella loro corteccia prefrontale, area che subisce l'influenza degli ormoni femminili (il quadro ormonale cambia pesantemente dopo il parto), regola l'umore ed è legata alla depressione maggiore. ■





- ▶ Nemiche dell'alito sono certe cattive abitudini, come bere alcolici, fare pasti abbondanti la sera o stare molte ore a digiuno. Quando si ha l'alito cattivo, quindi, è bene fare particolare attenzione all'alimentazione, perché alcuni cibi possono peggiorare la situazione. Meglio alleggerire la dieta, evitando salumi, salsiccia, interiora, spezie, aglio, cipolla, a volte la frutta secca o quella molto dolce e, naturalmente, tutte le bevande alcoliche.

Alcuni studi condotti all'Università degli Studi dell'Insubria iniziano ad ipotizzare che i vegetariani ne soffrano in minor misura.



### Può essere colpa del tabacco

Il fumo è tra le cause più importanti di alitosi e di malattia alle gengive. Secondo alcune ricerche, il tabacco potrebbe determinare due tipi di irritazione. Innanzitutto,

a livello della bocca: le sostanze chimiche presenti nella sigaretta si depositano nel cavo orale, favorendo infiammazioni alle gengive e l'accumulo di tartaro che causano modificazione dell'odore dell'alito; in secondo luogo, a livello dello stomaco: l'acido nicotinico contenuto nel tabacco stimola una maggiore produzione di acido cloridrico presente in piccole quantità nei succhi gastrici, provocando anche alterazione dell'alito.



### L'importanza del dentifricio...

Spesso, la prima causa di alitosi è costituita dai germi che si trovano nel cavo orale. La ragione del problema va ricercata in una scarsa igiene orale: i germi si nutrono di residui di cibo che si infiltrano negli spazi interdentali e ▶

PAPA' MI HA TAGLIATO  
LA PAGHETTA PER  
COLPA DELLA CRISI...



...ALLORA GLI HO CHIESTO  
DI FARLO DALLA PROSSIMA  
LEGISLATURA!



G. S. 2012

### ZAPPING

## Tumore del colon-retto, aumentano le speranze di vita per i pazienti

*Continuano a migliorare le prospettive in termini di sopravvivenza e qualità di vita per i pazienti con tumore del colon-retto in fase avanzata, grazie ai passi avanti della ricerca e all'introduzione delle terapie biologiche, come bevacizumab.*

«Il tumore del colon-retto è uno dei più frequenti nel mondo occidentale – rileva il professore **Carlo Barone**, docente di Oncologia medica all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma –. I nuovi casi nel mondo sono circa 1 milione l'anno e più di 250.000 solo in Europa. In Italia, gli ultimi dati del 2005 indicano un'incidenza di circa 40.000 casi ogni anno».

*Fino a qualche tempo fa, per coloro che ricevevano una diagnosi con la malattia in stadio avanzato, la sopravvivenza era inferiore all'anno. Con l'avvento dei farmaci biologici, come bevacizumab, integrati alla chemioterapia, i pazienti hanno visto un allungamento progressivo della vita. Altro importante obiettivo, ora raggiungibile, è la possibilità di convivere nel tempo con la neoplasia.*

«La sequenza ottimale nella somministrazione dei farmaci – afferma il professore **Alberto Sobrero**, responsabile della Divisione di Oncologia medica dell'ospedale "San Martino" di Genova – consiste in un intervento chemioterapico di prima linea in combinazione con un farmaco biologico e un trattamento chemioterapico diverso in seconda linea, combinato con lo stesso farmaco biologico. Quando la chemioterapia fallisce, deve essere cambiata, mentre il farmaco biologico viene mantenuto perché continua a rallentare la crescita del tumore con un ulteriore beneficio di sopravvivenza». ■

## Alitosi Che imbarazzo!

▼ nelle cavità che si formano tra dente e gengiva. Se controllare la loro presenza costituisce la prima arma per una bocca fresca, lavarsi i denti con un normale dentifricio non sempre è sufficiente. Contro l'alitosi potrebbe servire una pasta dentifricia arricchita con agenti antibatterici.

### ... e dello spazzolino

La prima regola è usare lo spazzolino dopo ogni pasto e, comunque, almeno due volte al giorno, mattina e sera, ricordandosi di passarlo anche sulla lingua. Lo spazzolino rimuove i residui di cibo e la placca, che creano un ambiente favorevole allo sviluppo di batteri e la conseguente produzione di cattivo odore.

La scelta dello spazzolino va fatta con attenzione. Sono sempre più numerosi gli odontoiatri che consigliano di usare quelli elettrici o a batteria, dotati di testina rotonda oscillante e pulsante. Questi movimenti permettono di pulire perfettamente i denti anche nei punti dove uno spazzolino normale non arriva, garantendo così un'efficace igiene orale.

### Spray e collutori risolvono il disturbo?

Questi prodotti aiutano solo a gestire momentaneamente l'odore sgradevole, ma non risolvono il problema, a meno che non siano arricchiti con agenti medicamentosi specifici. Per rinfrescare la bocca, ci sono spray a uso locale, ma vanno bene anche sciacqui o gargarismi con collutori, soluzioni deodoranti o antisettiche. Non esistono controindicazioni al loro uso, purché se ne faccia un utilizzo corretto: solo 1 o 2 volte al giorno, senza abusarne.

### Quattro buone regole

Lavarsi sempre i denti dopo aver mangiato: se non si hanno spazzolino e dentifricio, occorre sciacquarsi a lungo la bocca con acqua oppure utilizzare una gomma da masticare. Scegliere un dentifricio antibatterico e uno spazzolino, magari elettrico, che raggiunga anche i punti più nascosti di denti, gengive e lingua, nonché fare una pulizia periodica dall'odontoiatra o dall'igienista dentale, per verificare che bocca, gengive e denti siano sani.

Bere molta acqua durante la giornata, perché aiuta a mantenere puliti il cavo orale e la lingua, o mangiare frutta e verdura crude.

Utilizzare mentine e caramelle ricordando però che mascherano il cattivo odore solo momentaneamente. ■



# Nuovi anticoagulanti con dosaggio standard

di **Alessandra Malanga**



**A**rriva da Pantelleria l'annuncio dell'ormai prossima produzione e commercializzazione di nuovi farmaci anticoagulanti orali per il trattamento a lungo termine della fibrillazione atriale. A darne notizia il professore **Sergio Siragusa**, docente di Ematologia dell'università di Palermo, durante il 1° Congresso Nazionale dello Snabilp Federbiologi, il Sindacato Nazionale dei Biologi Liberi Professionisti, svoltosi sull'isola siciliana, dove esperti ematologi provenienti da tutta Italia si sono incontrati per discutere il tema "Le nuove frontiere dell'emostasi".

«La fibrillazione atriale – spiega Siragusa – è la più comune tra le aritmie cardiache, con una prevalenza compresa tra il 5 e l'8 per cento nei soggetti con più di 69 anni. Mentre, al momento, il trattamento dei pazienti a rischio prevede l'utilizzo di anticoagulanti orali il cui dosaggio è modulare ed è tenuto sotto controllo attraverso i test di coagulazione, con i nuovi farmaci il dosaggio sarà standard per tutti». In altre parole, non sarà più necessario sottoporsi a periodici e frequenti accertamenti per stabilire il dosaggio dei far-

maci, con un conseguente miglioramento della qualità di vita del paziente e un abbattimento dei costi.

Meno controlli non significa, però, niente controlli. «Le valutazioni dell'efficacia del nuovo farmaco – aggiunge l'esperto – diventano meno assidue, ma sono comunque necessarie e richiederanno lo sviluppo di test specifici di monitoraggio. Questi ultimi sono inoltre indispensabili in caso di eventi emorragici anche minori».

E toccherà innanzitutto ai titolari dei laboratori di analisi accreditati ridefinire e adeguare le strumentazioni a loro disposizione per essere in grado di eseguire test di coagulazione diversi da quelli attuali. Una nuova sfida che i biologi si sono detti già pronti ad accettare. «Il sindacato – sottolinea **Elisabetta Argenziano**, segretario nazionale di Federbiologi – è nato proprio con l'obiettivo di tutelare la categoria e di fare in modo che i biologi siano sempre aggiornati, formati e preparati per rafforzare il loro ruolo fondamentale e indispensabile all'interno del Servizio Sanitario». ▶

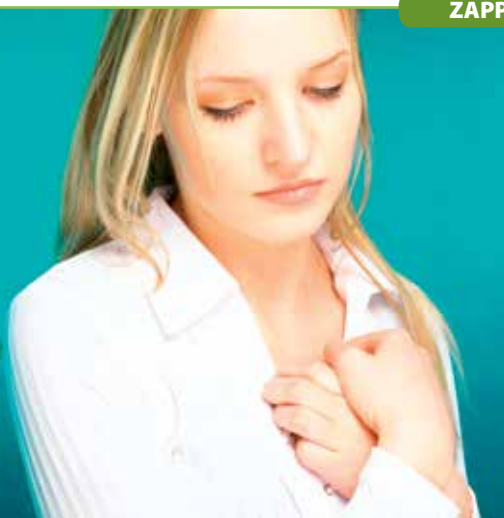
**Laboratori d'analisi e tutela del paziente**

## ZAPPING

### Malattie cardiovascolari big killer delle donne

**N**ella popolazione femminile europea, sono la prima causa di morte: 55 donne su 100 muoiono a causa di una malattia cardiovascolare, contro il 38 per cento degli uomini. Eppure, solo 13 donne su 100 considerano la trombosi come una malattia da combattere. «Invece è la minaccia più grave per la

qualità e la durata della loro vita futura – spiega **Lidia Rota Vender**, presidente di Alt Onlus (Associazione lotta alla trombosi) –. Le donne, credendo di essere protette, fanno meno attività fisica, mangiano troppi grassi, fumano e non vogliono smettere, sono in sovrappeso e non se ne curano». ■



## Chi aspetta a fare sesso ha una relazione più duratura



**S**esso al primo incontro o ad uno dei primi appuntamenti? Nuoce gravemente alla relazione. Se sperate che sia duratura e sbocci in qualcosa di più solido, è meglio aspettare il matrimonio e godersi il corteggiamento, rafforzando altri valori. Lo dimostra uno studio della Cornell University. «Il sesso prematrimoniale – dicono i ricercatori – può avere effetti negativi sulla qualità della relazione. Il corteggiamento dà tempo di capire e decidere, valutare la compatibilità e costruire un'intimità fisica ed emotiva».

Gli scienziati hanno analizzato i dati sulla relazione di 600 coppie. In 1 caso su 3, per entrambi i sessi, il rapporto sessuale c'è stato nel primo mese, mentre il 28 per cento ha aspettato più di 6 mesi. E i punteggi su qualità della relazione, impegno, intimità e soddisfazione sessuale sono stati tutti migliori per le donne che avevano aspettato qualche tempo prima di fare sesso. ■



► Quasi inevitabile l'accento al disegno nazionale che prevede la riduzione del numero di laboratori di analisi accreditati sul territorio, attraverso l'accorpamento di quelli piccoli in strutture più grandi. «Il provvedimento – evidenzia la Argenziano –, unito a rigide e ragionieristiche disposizioni legate ai piani di rientro del debito sanitario in numerose regioni, crea non poche difficoltà agli operatori del settore. Federbiologi sta premendo affinché il riordino non sia "calato dall'alto", ma coordinato sinergicamente con la volontà dei professionisti e sui territori».

Un accorpamento "bocciato" anche sotto l'aspetto legato alla tutela del paziente. «Il trasporto dei campioni biologici da centri periferici a laboratori centralizzati – dice il dottore **Antonio Ciampa**, ematologo dell'Azienda ospedaliera "San Giuseppe Moscati" di Avellino – può comportare il deterioramento del campione da analizzare, con il rischio di dare risposte inadeguate ai pazienti e la conseguente necessità di ripetere gli esami e aumentare i costi».

L'importanza dei laboratori accreditati e la loro tutela sono state riconosciute, dunque, anche dai professionisti che operano nell'ambito della sanità pubblica. «Un dato significativo emerso dal Congresso di Federbiologi – afferma la dottoressa **Fulvia Di Piazza**, biologa dell'Asp 6 di Palermo – è che il sindacato è riuscito ad affrontare tematiche di grande attualità mettendo a confronto, in maniera proficua, medici e biologi del settore pubblico, universitario e privato, evidenziando luci e ombre dell'attività dei biologi impegnati nei laboratori di analisi». ■

### ZAPPING

## Ictus, questo sconosciuto

**S**olo 8 italiani su 100 sanno che alcune anomalie cardiache, come la fibrillazione atriale, sono cause predisponenti all'ictus. Inoltre, il 77 per cento pensa di sapere cos'è, ma tra loro meno del 45 per cento riesce ad identificarlo correttamente come una malattia del cervello. Il 14 per cento ritiene che sia un tipo di infarto cardiaco, l'11 lo considera una malattia del sangue. Sono i dati di una recente indagine condotta da A.L.I.Ce. Italia Onlus, in collaborazione con il Censis e l'Università degli Studi di Firenze. L'ictus però si può prevenire. Questo è il messaggio della Giornata Mondiale contro l'Ictus Cerebrale, iniziativa lanciata dalla World Stroke Organization, che si celebra il 29 ottobre. La Federazione A.L.I.Ce. Italia Onlus, promuove, dal 22 al 29 ottobre, in migliaia di farmacie di tutto il Paese, il controllo della pressione arteriosa e della fibrillazione atriale. Info su [www.aliceitalia.org](http://www.aliceitalia.org). ■

# 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](https://www.facebook.com/azsalute.it)

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

# Schiena

## Quando perde l'equilibrio

**M**al di testa, dolori alla schiena, sciatalgia, calo del tono dell'umore, mal di stomaco. Sono sintomi riconducibili a diverse cause. Tra queste, potrebbe esserci anche un nervo spinale irritato. Basta un leggero disallineamento di una vertebra (sublussazione) per creare tensione su uno o più nervi spinali che passano all'interno della colonna, cosa che può interferire con il corretto funzionamento del sistema nervoso. Risultato? A lungo termine, diminuirà l'efficienza di tutto l'organismo e compariranno i disturbi che abbiamo elencato, diversi a seconda dell'organo o dell'apparato cui corrisponde il nervo infiammato.

Che fare, dunque? È indispensabile cercare di mantenere il benessere e l'equilibrio della colonna vertebrale, elementi essenziali per la salute generale. Un aiuto può venire dalla chiropratica, una disciplina ancora non pienamente conosciuta.

«Il dottore in chiropratica (ovvero un medico che ha conseguito il titolo dopo almeno 5 anni di studi in uno dei *colleges* riconosciuti dalla Federazione Mondiale

**L'aiuto della chiropratica per risolvere i disturbi**

della Chiropratica, ndr) ha le competenze necessarie per individuare le sublussazioni e rimuoverle senza farmaci e trattamenti invasivi, facendo ricorso a tecniche cosiddette di aggiustamen-

### La tua colonna vertebrale è in equilibrio? Scopriilo con un test

Ecco alcuni **campanelli d'allarme** che segnalano l'alta probabilità di una **sublussazione vertebrale**, soprattutto se rispondete affermativamente ad **almeno 3** di queste domande.

- 1 - Consumate i **tacchi delle scarpe** in modo irregolare, più da un lato che dall'altro?
- 2 - Sentite **collo e schiena un po' rigidi** e fate fatica a girare la testa da una o entrambe le parti o a piegarvi in avanti?
- 3 - Quando **vi sdraiate a letto a piedi uniti** le gambe non risultano della stessa lunghezza, ma una è più lunga dell'altra?
- 4 - Fate fatica a **concentrarvi**?
- 5 - Vi **stancate** con facilità?
- 6 - Non riuscite a **respirare** profondamente?
- 7 - Quando camminate i **piedi tendono verso l'esterno o l'interno**, invece di procedere paralleli e ben allineati?
- 8 - Avete spesso **mal di testa** o **dolori ai muscoli** o alle **articolazioni**?
- 9 - Sentite qualche volta la **mandibola che scricchiola** e/o vi svegliate con i **denti serrati**?
- 10 - Tendete ad avere una **spalla** o un **fianco** più alto dell'altro?
- 11 - Fate **fatica ad addormentarvi** e/o vi svegliate **più stanchi** di quando siete andati a letto?
- 12 - Avete **difficoltà a digerire** e/o soffrite spesso di **coliti**?
- 13 - Avete subito un **forte trauma fisico** o **emotivo** nell'ultimo anno? ■

## Le cattive abitudini posturali da evitare

**Molti uomini tengono il portafoglio nella tasca posteriore dei pantaloni:** una pessima consuetudine, perché ogni volta che ci si siede la pressione che il portafoglio esercita sui muscoli del bacino e sul nervo sciatico può favorire lo sbilanciamento del bacino.

**Molte donne portano la borsetta su una spalla:** un'altra pratica dannosa, perché costringe a contrarre i muscoli della spalla e del collo per non fare scivolare la borsa. Meglio la tracolla.

**Da seduti, cercate di non accavallare le gambe.** Questa posizione provoca una tor-

sione del bacino che, a lungo andare, causa dolori a nuca, schiena, muscoli interni delle cosce.

**Se si devono portare pesi per lunghi tratti** è sempre meglio utilizzare uno zainetto o un trolley.

**Non tenete cellulare, cornetta del telefono o cordless con la spalla alzata e la testa piegata:** così viene alterata la funzionalità delle articolazioni cervicali e della spalla, con conseguenze negative quali, dolori a collo e braccia, formicolii alla mano e, a volte, persino mal di testa. ►

## Morbillo e rosolia: ancora boom in Europa

**N**onostante le raccomandazioni alla vaccinazione, nell'ultimo anno, in Europa sono stati oltre 10 mila i casi di morbillo, la maggior parte dei quali in Romania, Francia, Spagna, Italia e Regno Unito. Circa 22 mila invece gli episodi di rosolia, di cui la quasi totalità in Polonia e Romania. È quanto emerge dall'ultimo rapporto dell'Ecdc (European center diseases control). Nell'83 per cento dei casi di morbillo, sono state colpite persone non vaccinate. ■



- ▶ to che non sono mai dolorose e sempre personalizzate al fine di favorire la capacità di recupero e di autoguarigione dell'organismo e la sua efficienza», spiega **John Williams**, presidente dell'Associazione Italiana Chiropratici (AIC). Il lavoro di questi esperti però va anche oltre. «Compiti primari del chiropratico – continua Williams – sono anche quelli di individuare le cause alla base del disequilibrio di una o più vertebre, come posture scorrette, stress, vita sedentaria, errori alimentari, eccessivo consumo di alcol o di sigarette, malocclusioni dentali; dare consigli di prevenzione e, se necessario, indirizzare ad uno specialista, per esempio dentista, gastroenterologo, dietologo, psicoterapeuta, col quale collaborare per il recupero e il mantenimento del benessere».

Con l'obiettivo di misurare e conservare l'equilibrio della schiena, l'AIC ha organizzato, dal 22 al 27 ottobre, in tutta Italia, la "Settimana della chiropratica" con check-up gratuiti e consigli personalizzati. Per trovare lo studio chiropratico della propria città che aderisce all'iniziativa, basta telefonare al numero verde 800-017806 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 17,30. Le visite si potranno prenotare dai primi di ottobre. ■

Per saperne di più: [www.chiropratica.it](http://www.chiropratica.it)

- ▶ **Non portate sacchetti pesanti** caricando il peso solo su una parte del corpo.

**Appena svegli non scendete di scatto dal letto**, ma voltatevi sul fianco verso l'esterno, piegate le gambe al petto e aiutandovi con le mani metevi lentamente a sedere sul bordo del letto: rimanete in questa posizione a occhi chiusi per qualche secondo, facendo due o tre respiri profondi.

**Imparate a respirare con la pancia** utilizzando il diaframma: si rilasseranno le spalle. ■



## Migliorare l'autostima dei bambini? Provate con lo yoga

**P**er gli esperti della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, scopo dello yoga è quello di sviluppare le potenzialità specifiche di ogni bambino, recuperare situazioni di stress, di disagio psichico e sociale, superare difficoltà nell'apprendimento. Lo yoga per bambini si avvale degli stessi strumenti utilizzati per gli adulti, ma con approccio e modalità di attuazione diversi, più ludici e con tempi adattati all'età dei bambini. ■



## Associazioni

di Minnie Luongo

### IHRF, PER LA BELLEZZA DEI NOSTRI CAPELLI



Sapere che esiste un'associazione non profit, disposta a rispondere ai vari quesiti sui capelli, è più che mai utile al rientro dalle vacanze, quando urgono suggerimenti per le nostre chiome, rovinata e stressata da sole e acqua di mare. «Di base, IHRF intende porsi al servizio di tutti coloro che vivono la propria condizione tricologica non soddisfacente in maniera tale da influenzare negativamente l'intera qualità di vita», premette il dottore **Fabio Rinaldi**, noto dermatologo di Milano, presidente dell'**International Hair Research Foundation (IHRF)**.

La Fondazione è nata dalle esigenze di una paziente, giunta nello studio del dottor Rinaldi affetta da un'alopecia che, di riflesso, le causava enormi difficoltà di relazione. «Con IHRF abbiamo raccolto il desiderio di questa signora – dice Rinaldi – di comunicare a tutte le donne che è possibile curare e risolvere le malattie che portano alla caduta dei capelli. E siamo orgogliosi, poiché quella creata da noi è presto diventata esempio e stimolo per la nascita di altre Fondazioni analoghe, in tutto il mondo».



IHRF, che organizza frequenti workshop e congressi internazionali per divulgare tutte le novità di rilievo in ambito tricologico, vuole colmare un vuoto d'informazione, tuttora presente, sulle più importanti e promettenti conquiste della scienza medica in questo campo. «La divulgazione scientifica corretta – conclude Rinaldi – è fondamentale, anche per evitare il rischio che i pazienti si affidino a rimedi tutt'altro che scientifici, capaci solo di un peggioramento della salute dei loro capelli e, congiuntamente, del loro stato psicologico». ■

#### Saperne di più

#### IHRF

#### International Hair Research Foundation

Viale Bianca Maria 19, Milano

Tel. 02-780061

Info: segreteria@ihrf.eu



## Libri

di Arianna Zito

### MEDICINA NARRATIVA PER UNA SANITÀ SOSTENIBILE



La medicina narrativa si propone di tracciare il profilo di una sanità "sostenibile" e più vicina alla sua immagine iniziale. Ciò che viene messo in primo piano è l'importanza dell'ascolto nella sua totalità denunciando una sorta di disumanazione delle cure che – paradossalmente – è cresciuta di pari passo con gli eccezionali traguardi in termini di conoscenza e di efficienza raggiunti dalla medicina.

Come sottolineato in **Medicina narrativa per una sanità sostenibile (Collana Lupetti, pagg. 231, € 18,00)**, a cura di **Maria Giulia Marini** e **Lidia Arreghini**, aumentata l'aspettativa di sopravvivenza, si è persa l'attenzione al paziente a causa delle specializzazioni, dei saperi parcellizzati, di protocolli e burocrazie che, di fatto, hanno creato una sorta di allontanamento nel rapporto medico-paziente. Da qui l'esigenza della nascita delle "medical humanities" come la medicina umanistica che recupera l'antica prospettiva del medico che ascolta il paziente, se ne prende cura nella sua totalità e nei suoi diversi aspetti: somatico, psichico, sociale, emotivo. Ogni paziente è – ed ha – una storia, una propria soggettività imprescindibile che richiede la creazione, da parte del medico, di una sorta di "cartella parallela" che tracci la storia del paziente che a lui si rivolge. E

per crearla è necessario l'ascolto di una narrazione che possa consentire al medico di comprendere la complessità della persona che ha davanti, con i suoi timori e aspettative. In tal modo, il medico abbandonerebbe l'approccio "freddo e meccanicistico" che focalizza l'attenzione solo sulla malattia abbracciando, invece, il malato nella sua totalità. Da qui la proposta di abbandonare il termine "paziente" sostituendolo con "persona". ■



# www.azsalute.it

il primo quotidiano online  
che si è preso cura di voi

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.

E sono più di sei anni che la stessa chiarezza e puntualità e con la stessa gratuità sono disponibili sul 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.

Sarà un sito **tutto nuovo** quello che AZ Salute offrirà al vastissimo pubblico di Internet a partire dalla metà del prossimo mese di ottobre.

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

Nuova versione  
del sito online  
da metà ottobre

# 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](http://www.roche.it)