

## Il clima della Terra è da curare

Nostra intervista al Nobel Molina

Viaggio tra salute e alimenti  
**Terza puntata: il pane**

Esami medici "low cost"?  
**Attenzione alle offerte**

Sperimentazione in Giappone  
**Fegato costruito in laboratorio**

Alluce valgo?  
**Preferisce le donne**



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

Arthur Schopenhauer, "Parerga e paralipomena", 1851



**Soldi, beni materiali, potere.**

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

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

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

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

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



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

ANNO IX  
Numero 8  
Settembre 2013  
Mensile  
in abbinamento gratuito  
al "Giornale di Sicilia"

**Direttore Responsabile**  
Carmelo Nicolosi

**Hanno collaborato a questo numero**

Mario Barbagallo  
Cesare Betti  
Manuela Campanelli  
Minnie Luongo  
Paola Mariano  
Mario Marrone  
Luisa Monini  
Giuseppe Montalbano  
Luciano Sterpellone  
Arianna Zito

**Coordinamento redazionale**  
Monica Diliberti

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

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

**Redazione grafica**  
Officinae s.r.l. - www.officinae.eu

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

**Tipografia**  
AGEM San Cataldo (CL)

**Fotografie**  
AAV, ICPOnline, ThinkStock - Getty Images.  
La foto di pagina 11 (Napoleone III) è tratta da Wikipedia.  
La foto di pagina 17 (Cesare Bovo) è tratta  
da www.direttanews.it.

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

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



**6** **Buono come il pane**  
di Monica Diliberti

**11** **Check-up per un Vip**  
**Napoleone III** di Luciano Sterpellone

**12** **Fegato in laboratorio**  
di Paola Mariano

**14** **Salute in saldo**  
di Monica Diliberti

**16** **"Ricerca, futuro difficile  
ma non impossibile"**  
Monica Diliberti intervista **Adelfio Elio Cardinale**

**18** **Alluce valgo. Che dolore!**  
di Cesare Betti

**21** **Ieri & Domani**  
**Soggetto anziano  
e paziente geriatrico**  
di Mario Barbagallo | **A proposito  
di vaccinazioni...**  
di Giuseppe Montalbano

**22** **Dentisti. Occhio ai falsi**  
di Mario Marrone

**24** **Individuata la proteina  
della memoria**  
di Paola Mariano

**27** **"Clima da curare"**  
Luisa Monini intervista **Mario Molina**

**29** **Come l'acqua aiuta il cervello**  
di Manuela Campanelli

**31** **Associazioni**  
**AIPI contro  
l'ipertensione  
arteriosa polmonare**  
di Minnie Luongo | **Libri**  
**Contro la modernità**  
Le radici della cultura  
antiscientifica in Italia  
di Arianna Zito



# QUANDO IL CINEMA AIUTA LA SALUTE

di **Carmelo Nicolosi**

Cinema e salute, un'alleanza che può solo dare buoni frutti. L'emozione che evoca il cinema può far passare grandi messaggi che restano, nella mente e nel cuore. Alla 70.ma Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica di Venezia, è stato proiettato un cortometraggio "Insieme", ispirato ad una storia vera, per la regia di **Annamaria Liguori**. Una prova di grande spessore che ha strappato qualche lacrima agli spettatori, segno che il film ha toccato il cuore ed ha raggiunto il suo target: fare passare un messaggio di speranza in una malattia che fa paura, che spesso, come per scongiurarla, non si vuol chiamare col suo nominare, e si usano sinonimi al giorno d'oggi sbagliati, come "malattia incurabile". No, oggi il cancro si può vincere. E la storia narrata sul grande schermo ne è la prova. Grazie dunque al cinema che si cimenta in pellicole "difficili", calate in una coltre di sofferenza, di timore per la vita, di rifiuto del male, ma anche un grande cielo aperto di speranza.

La vicenda è molto toccante: di due gemelle (presenti alla proiezione del film), una si ammala di tumore. E scatta la tragedia umana, nella sofferenza della chemioterapia, nel vomito, nella caduta dei capelli. L'ammalata sta per arrendersi, si chiude nella sua sofferenza fisica e mentale, non riporta neanche al medico le sue pene. Ed ecco che l'amore della sorella entra in gioco con prepotenza: la scuote, la spinge ad aprirsi, a



riguardare il mondo con altri occhi, con occhi di speranza. Finché un giorno si sente dire dalla gemella: mi va di andare a ballare. E incontra pure l'amore, un momento di commozione per un uomo che le sta vicino, l'ama e l'aiuta. E come per un ringraziamento della natura alla sua "rinascita" al mondo, arriva la guarigione.

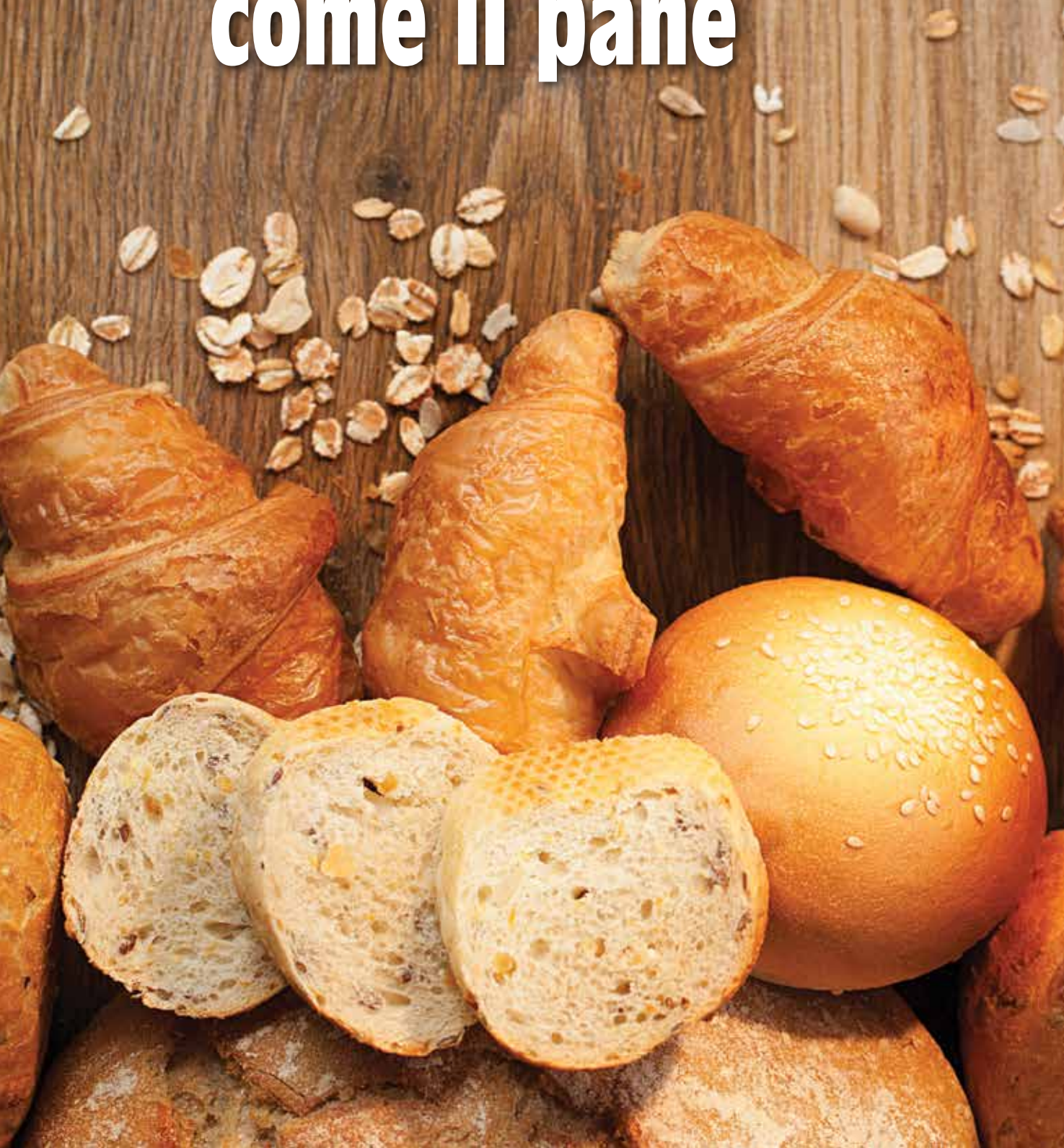
Dal cortometraggio ecco il grande messaggio: non arrendersi, avere un colloquio

sempre schietto col medico, perché un ottimo rapporto tra medico e paziente è fondamentale in questa malattia. E la comprensione del medico delle sofferenze anche psicologiche degli ammalati, un gesto gentile, rassereneante, può dimostrarsi la carta vincente.

«Questo cortometraggio è stato l'occasione per coniugare la tecnica del linguaggio cinematografico con un messaggio di speranza che sia di supporto ai malati in terapia oncologica e ai loro familiari che li devono sostenere ed appoggiare», dice Annamaria Liguori.

Il film è stato voluto con vigore da Salute Donna onlus e dalla Società Italiana di Psico-Oncologia. Realizzato col supporto di MSD, è stato interpretato da **Euridice Axen, Giorgia Wurth, Nicolas Vaporidis e Monica Scattini**. I brani musicali di sono di **Marco Carta**. ■

**Buono  
come il pane**



## Un alimento antico dalle mille virtù e per tutti i gusti



*Riprendiamo, da questo numero, il nostro viaggio nelle tradizioni culinarie italiane. Un prodotto che non manca quasi mai sulle nostre tavole, fin dai tempi più antichi, è il pane, un alimento talmente ricco di caratteristiche e virtù che analizzeremo in due differenti "puntate".*

**di Monica Diliberti**



**F**ilone, rosetta, baguette, pugliese, mafalda, michetta, carasau. Tanti nomi, da Aosta a Palermo, tante caratteristiche per assecondare tutti i palati, con un unico denominatore comune: il pane è una vera passione italiana. Che ha origini antichissime. La scoperta del grano risale addirittura all'età preistorica. Durante il periodo neolitico, gli uomini iniziarono a coltivare i cereali, che andavano a completare un'alimentazione per lo più basata sui prodotti della caccia e frutti spontanei. Dalla cottura su pietre roventi di rudimentali farine mescolate con acqua, nacquero i primi pani non lievitati.

Dobbiamo agli Egizi la fortunata scoperta del lievito, così come quella di sistemi di cottura più sofisticati: i sassi furono coperti con vasi capovolti, fino alla costruzione di buche nel terreno rivestite di pietre. Successivamente, i Romani inventarono i forni pubblici.

Col tempo, migliorarono le tecniche di coltivazione e gli strumenti di lavorazione dei campi diventarono via via più sofisticati: dall'aratro, al vomere, fino al versoio. Intorno al 23 a.C., l'ingegnere militare Vitruvio inventò il mulino azionato dalla forza dell'acqua, poi integrata con il vento, che andò a sostituire le macine

**Buono  
come il pane**

mosse da forza umana o animale.  
Nel Rinascimento arrivò il lievito di birra.

**Cosa si coltiva in Italia**

I cereali appartengono alla famiglia delle graminacee. I principali sono il frumento (grano, duro e tenero), il granoturco (mais), il riso, l'orzo, l'avena, la segale, il sorgo, il miglio, il panico.

In Italia, la cerealicoltura produce prevalentemente frumento, mais, orzo e riso, con grandi differenze tra regione e regione. Ad esempio, il Piemonte è al top per la produzione di grano e granoturco. Il riso si coltiva, tra le altre zone, in provincia di Vercelli e di Varese, dove è stato realizzato un sistema di irrigazione vastissimo e capillare. La Sicilia, invece, è la prima regione italiana per produzione di frumento, ma lo sfruttamento, purtroppo, non è intensivo.

**Quante farine esistono?**

*Farina di grano tenero*

È ricavata dalla macinazione del frumento tenero ed è la più diffusa a livello mondiale, anche perché si tratta di un cereale in grado di sopportare i climi più rigidi. Questa farina è quella convenzionale, tipo 00 o fior di farina, utilizzata per fare non solo pane, ma anche pizza, prodotti di pasticceria e da forno. È priva di crusca e, man mano che questa aumenta in percentuale, si hanno le farine di tipo 0, 1, 2 e integrale, via via meno bianche.

*Farina di grano duro o semola*

Con il termine semola si indica nell'uso co-

mune il derivato dal frumento duro, dopo la macinazione e la separazione della farina dalla crusca. Il frumento duro è una delle specie conosciute da più tempo. Esiste anche la semola integrale di grano duro.

*Il semolato di grano o semolato*

Dal grano duro, si ottiene altresì il semolato, una farina di qualità artigianale.

*Farina di granoturco*

Si ricava dal mais che, dall'America centro-meridionale, conquista le coltivazioni italiane dal '500. Da quell'epoca, la farina di questo cereale diventa la base dell'alimentazione in Pianura padana. Ecco perché diviene sinonimo di polenta.

*Farina di segale*

È un cereale antichissimo. Tradizionalmente, è impiegato nei Paesi dell'Europa centrale e orientale per produrre il pane di segale e quello nero, caratteristico anche dell'Alto Adige.

*Farina di riso*

Si ottiene dalla macinazione dei chicchi di riso bianco e ha un'elevata percentuale di amido. Si utilizza prevalentemente nella produzione dolciaria e della pasta. È molto usata nella cucina orientale.

*Kamut*

Prodotta in America, probabilmente dai semi di un antico cereale egizio, la farina di kamut raffinata si impiega per torte e pane, quella integrale per biscotti.

*Manitoba*

Proviene da un grano originario del Canada. È una specie pregiata ricca di glutine, ideale per i dolci. ▼

**Valori nutrizionali**



Il pane ha una composizione chimica fatta, in prevalenza, da carboidrati (circa il 70 per cento), costituiti per lo più da amido, proteine, fibra (in misura variabile a seconda della farina), lipidi (soprattutto nei pani conditi), ferro, acqua. Il lievito è l'ingrediente meno digeribile: ecco perché è consigliabile scegliere prodotti ben cotti.

I carboidrati forniscono all'organismo calorie e quindi energia. In una dieta equilibrata, il consumo di pane dovrebbe aggirarsi sulle 3-5 porzioni al giorno (150-250 grammi). L'eccesso non è raccomandato, se si vuol evitare di ingrassare. Ad ogni modo, il pane va considerato un elemento di accompagnamento per i cibi, assumendolo anche più volte al giorno. Sarebbe preferibile scegliere quello integrale, molto ricco di fibre. Chi soffre di celiachia, invece, deve utilizzare prodotti dietetici privi di glutine. ■



## Uomini europei più alti di 11 centimetri in un secolo

L'altezza media dei maschi in Europa è cresciuta di 11 centimetri in poco più di un secolo. Un fenomeno che sta ad indicare migliori condizioni economiche e buona salute.

È quanto emerso da una ricerca pubblicata sulla rivista *Oxford Economic Papers* da **Timothy Hatton**, docente di Economia alla University of Essex. Gli studiosi hanno preso in considerazione una vasta mole di dati relativi a maschi di 15 Paesi europei dal 1870 al 1980. ■



## Acquisto del pane, qualche accortezza

Vale la pena cercare sempre un panificio di fiducia che garantisca la qualità e l'artigianalità dei suoi prodotti. In ogni caso, il rivenditore è tenuto ad esporre il prezzo del pane a peso: è considerata frode la vendita di pane semi cotto, quindi più pesante per la presenza di un'umidità che supera i limiti consentiti. Inoltre, è vietata la vendita di pane da venditori ambulanti. ■

## Un pacemaker che controlla le apnee notturne

Arriva un nuovo pacemaker caratterizzato dalla funzione per il monitoraggio dell'apnea notturna, un disturbo molto diffuso nei pazienti che utilizzano questi dispositivi, ma che raramente viene diagnosticato. L'apnea notturna aumenta il rischio di mortalità e di sviluppare problemi cardiovascolari quali ipertensione, fibrillazione atriale e scompenso cardiaco.

L'innovativo pacemaker effettua uno screening automatico dei pazienti con il rischio di apnea notturna di grado severo, grazie all'utilizzo di un sensore altamen-

te affidabile che misura la ventilazione. «Si tratta di uno strumento intuitivo che permette di fornire cure più complete ai nostri pazienti. Molti dei portatori di pacemaker presentano co-morbidità, quali ipertensione e fibrillazione atriale. Qualora una terapia non funzioni bene rispetto alle attese, possiamo facilmente controllare se l'apnea notturna sia un elemento di disturbo e, di conseguenza, adeguare il trattamento», dice il dottore **Ezio Aimè**, responsabile del Servizio di Elettrostimolazione dell'IRCCS Policlinico "San Donato" di Milano. ■

## Il contributo di GSK ad una sanità più equa

Nonostante i progressi scientifici, ancora un terzo della popolazione mondiale non ha accesso regolare ai farmaci e continua ad ingrandirsi il divario tra le classi più abbienti e quelle più povere, che vivono con meno di un dollaro al giorno. Queste le premesse di un approfondimento del professore **Hans V. Hogerzeil**, pubblicato di recente sul *New England Journal of Medicine*.

Lo spunto di riflessione di Hogerzeil è l'indice Access to Medicine che verifica, basandosi su 101 indicatori, le modalità messe in atto dalle aziende farmaceutiche per portare farmaci, vaccini, test diagnostici e altre tecnologie mediche in 93 Paesi a basso e basso-medio reddito.

Nella speciale classifica Access to Medicine, GSK ha ottenuto il primo posto per tre volte consecutive. Come spiega l'autore dell'articolo, il risultato è che si è innescata una competizione virtuosa, una sorta di "corsa al comportamento migliore". ■

**Buono  
come il pane**

*Altre tipologie*

Tra le farine non derivate dalla macinazione di graminacee ricordiamo quella di ceci, usata per la farinata ligure e le panelle siciliane, e quella di castagne, molto calorica, comune in Toscana per la preparazione del castagnaccio, della polenta, delle frittelle e dei necci.

**Tipi di pane**

Le differenze tra il pane dipendono in larga parte dalla farina che viene utilizzata o da eventuali ingredienti aggiuntivi.

*Pane di farina di grano tenero*

È il cosiddetto "pane bianco", il più comune in Italia. Può assumere ogni genere di forma. Può anche essere miscelato con altre farine di cereali e, in questo caso, il pane prenderà semplicemente il nome di pane di segale, di avena, di riso, di granoturco e così via.

*Pane di semola di grano duro*

Dal colore più scuro, tendente al giallo, come quello del mais, è un prodotto che si conserva a lungo. È molto consumato nelle regioni meridionali.

*Pane di semolato di grano duro*

Questo tipo di pane si trova specialmente



al sud. Il semolato di grano duro viene usato anche per produrre taralli e friselle, due specialità pugliesi.

*Pane integrale*

La farina che viene impiegata è molto ricca di crusca, proveniente dal rivestimento esterno del chicco di grano. È più scuro del pane bianco e ha un alto contenuto di fibre.

*Pani speciali*

La classificazione di questa categoria di pane non si basa sul tipo di farina, bensì sugli ingredienti che si aggiungono all'impasto base: burro, olio d'oliva, strutto, latte, mosto d'uva, zibibbo, uva passa, fichi, olive, anice, origano, sesamo, malto, cumino. ■

## Il culto di Demetra

Demetra era una divinità, figlia di Crono e di Rea. Il suo culto era particolarmente sentito nelle zone rurali e legato alla venerazione del pane come elemento fondamentale dell'alimentazione. Adorata dai Greci come la Terra Madre, Demetra donò all'umanità i cereali (da cui Cerere, il suo nome latino) e le tecniche di coltivazione della terra. ■

### ZAPPING

## Bocciato il metodo Stamina

Parere negativo del comitato tecnico del ministero della Salute sul tanto discusso metodo Stamina che, qualche tempo fa, aveva già ricevuto una stroncatura degli scienziati sulla prestigiosa rivista *Nature* (vedi AZ Salute di maggio). «In considerazione delle gravi incongruenze tra il metodo presentato da Stamina e quanto riportato nei protocolli clinici proposti nonché dei potenziali rischi del trattamento, il comitato scientifico esprime all'unanimità che non sussistono i necessari presupposti di scientificità e sicurezza per procedere alla sperimentazione prevista dalla legge». È quello che si legge nella parte finale della relazione dei tecnici. «Sarei stata lieta di annunciare a tante famiglie che la loro speranza su questa nuova cura era fondata – commenta il ministro **Beatrice Lorenzin** –. Purtroppo, secondo il Comitato scientifico, non è così: le conclusioni, assunte all'unanimità, sono negative. Studieremo attentamente le motivazioni prima di prendere le nostre decisioni». Ma appare ormai chiaro che la strada è segnata. Il Parlamento aveva stanziato tre milioni di euro per la ricerca sul metodo Stamina. ■



# C

## Check-up per un VIP

di Luciano Sterpellone

### Napoleone III Un calcolo per l'imperatore



**19** luglio 1870. Durante la battaglia di Sedan tra francesi e prussiani, **Napoleone III** (1808-1837) cavalcava arditamente tra i suoi brandendo la spada e urlando a squarciagola, non

per dare l'esempio e portarli alla vittoria, ma – come proveranno gli storici – “per cercare la morte”, in preda com'era all'ennesima violenta colica scatenata da un calcolo nella vescica che lo tormentava da 14 anni. Nulla avevano potuto i medici con i risibili mezzi di allora, quasi tutti basati su infusi di cipolla, finocchio, ortica, gelso, prezzemolo, erica, ippocastano, ginepro, levisco, papavero, ciliegie o “medicamenti” a base di zinco o gusci d'uovo.

A Sedan, la colica era sopravvenuta nel posto sbagliato al momento sbagliato, aggravata dallo stress dalla battaglia, proprio come era avvenuto 55 anni prima, a Waterloo, al suo illustre predecessore Napoleone I (le emorroidi e il laudano somministrato contro i dolori gli avevano tolto la lucidità mentale essenziale per prendere decisioni immediate).

Alla fine, verso sera, visto che le pallottole del nemico facevano di tutto per evitarlo, Napoleone III inviò un eloquente messaggio all'imperatore Guglielmo di Prussia, dichiarando la resa. Spedito in esilio in Inghilterra, pur vagheggiando un rientro trionfale in Francia alla testa delle sue truppe, le reiterate coliche vescicali e i non meno acuti dolori dovuti ad una gotta incipiente, lo convinsero a rinunciare per sempre ad ogni velleità di rivincita. Nel luglio del 1872, dato l'aggravarsi della situazione, furono inviati a Chislehurst due luminari medici londinesi, William Gull e Henry Thompson, per un consulto. Ciononostante, la situazione peggiorò sempre



più; tant'è che, a dicembre, l'intervento chirurgico apparve ormai non più procrastinabile: un sondaggio vescicale preliminare, eseguito sotto anestesia con cloroformio (introdotta da pochi anni), confermò la presenza di un calcolo “grosso come un uovo di piccione”. Il 2 gennaio 1873, sempre in anestesia cloroformica, il calcolo venne schiacciato con una grossa pinza metallica e parte dei detriti asportata. Ma nei due giorni seguenti, la difficoltà nella minzione, il dolore locale e l'emorragia indicarono che un grosso frammento si era fermato nell'uretra: così, il 6 gennaio, ancora sotto anestesia, fu sospinto in vescica e frantumato. Vera preistoria, rispetto all'odierna incruenta litotrixxia a ultrasuoni... Ma presto comparvero segni preoccupanti di ostruzione, per cui fu pianificato un terzo intervento, per il 9 gennaio. Ma lo stesso mattino, l'augusto paziente entrò in coma uremico e morì dopo qualche ora. All'autopsia fu riscontrato un aumento di volume dei reni e trovato un mezzo calcolo del peso di 7 grammi e del diametro di circa 3,5 centimetri.

Questo calcolo e la gigantesca pinza metallica usata per l'intervento sono oggi esposti all'Hunterian Museum of the Royal College of Surgeons di Londra, non lontano dal British Museum: sono solo due dei pochi reperti sopravvissuti alla preziosa raccolta andata distrutta in un bombardamento di Londra del 1941. ■

# Fegato in laboratorio



di Paola Mariano



**Ricostruito in provetta un organo umano funzionante**

**R**ealizzato, per la prima volta al mondo, un fegato umano costruito in provetta e completamente funzionante che è stato poi trapiantato con successo in animali.

Il traguardo, reso noto sulla rivista *Nature*, si deve a un'équipe di scienziati giapponesi diretta da **Takanori Takebe** dell'università di Yokohama.

Il fegato è stato prodotto a partire da cellule umane adulte di pelle che sono state riprogrammate con un metodo ormai in uso da alcuni anni, fino a mutare nelle cosiddette "cellule staminali pluripotenti indotte". Queste staminali sono state trasformate, a loro volta, in precursori di cellule di fegato.

Con questi, i giapponesi hanno prodotto delle "gemme" epatiche, ovvero dei piccoli fegati rudimentali che poi hanno trapiantato nell'addome di topolini. Qui il processo di sviluppo dell'organo si è completato rapidamente e autonomamente, le "gemme" si sono unite tra loro ed hanno formato un fegato maturo e funzionante.

«Il passo cruciale nello sviluppo del fegato è stato coltivare insieme le cellule mimando,

passo passo, il processo tridimensionale di sviluppo dell'organo», spiega Takebe.

La "magia" è stato vedere che le cellule si sono autonomamente organizzate in modo tridimensionale (in 3D) a formare le "gemme", con risultati insperati. Per di più, tutto è avvenuto in pochissimo tempo: per generare le "gemme", sono state sufficienti 72 ore. Infine, una volta trapiantate nell'addome, le "gemme" sono state accettate e si sono trasformate in un fegato funzionante.

Questo esperimento sui topi è solo il punto di partenza. «Siamo certi che le "gemme" funzioneranno anche sui pazienti e stiamo pianificando di eseguire una prima applicazione clinica del processo di ricostruzione del fegato entro 7-10 anni», dichiara Takebe.

Il risultato è importante perché apre la strada alla rigenerazione di organi "on demand" (su richiesta) in laboratorio e potrebbe aiutare a snellire le liste d'attesa – spesso troppo lunghe – per i pazienti che aspettano un donatore compatibile. Usando cellule staminali indotte, come hanno fatto i giapponesi, si potrebbe bypassare anche ogni problema etico relativo alle di staminali umane.

Per di più, l'impiego di staminali indotte offre il vantaggio della facile reperibilità delle cellule di partenza (che si prelevano dalla pelle ▶

**Z**APPING



## Anoressia, anche il Dna gioca un ruolo

Il più grande studio eseguito finora sul Dna di pazienti anoressiche ha portato alla scoperta di un gene legato alla malattia, coinvolto nel metabolismo del colesterolo. A capo della ricerca, che ha interessato oltre 24 centri nel mondo, è **Nicholas Schork** dello The Scripps Research Institute (TSRI) di La Jolla, California. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Molecular Psychiatry*.

Gli esperti hanno ripetuto su vari campioni di soggetti, per un totale di oltre 1.200 donne anoressiche e quasi 2.000 sane, uno studio genetico ad ampio spettro, fino ad arrivare ad isolare EPHX2, un gene che fornisce alle cellule il codice per sintetizzare un enzima che regola il metabolismo del colesterolo. Nelle anoressiche, questo gene spesso risulta mutato. ■

## Attacchi di panico, come curarli



**S**offrire di attacchi di panico (AdP) può essere pericoloso per la salute e frequentemente portare a sviluppare una fobia, se chi ha il panico evita (come in genere avviene) il luogo, la situazione, l'oggetto che pensa sia causa del suo disturbo.

Esistono però terapie adeguate contro il panico e imparare a conoscerlo, capire come e perché si genera, è il primo passo per sconfiggerlo. Aiuta in questo percorso il libro dello psicoterapeuta **Italo Conti** "PANICO! Come smettere di temerlo e riuscire a superarlo" (Le Comete, Franco Angeli), che innanzitutto spiega cosa sono il panico e i "grilletti" che lo inducono (fattori ambientali, biochimici del corpo ed esterni), come dal panico può scaturire una fobia e quali sono gli inganni della mente che la alimentano e la tengono in vita.

È importante evitare che il panico si trasformi in fobie che, quasi sempre, sono evoluzioni di un disturbo da AdP non curato.

«Una persona che ha una fobia – spiega Conti ad AZ Salute – viene spesso limitata nella sua vita dalle paure immotivate. Per esempio, chi ha la fobia dell'aereo escluderà di muoversi con quel mezzo e confinerà spesso il territorio che esplora in aree minime».

«Circa il 10 per cento della popolazione soffre di attacchi di panico – continua l'esperto –. Il guaio è che questi numeri negli anni sembrano aumentare regolarmente. La terapia più efficace è la psicoterapia – di gran lunga migliore di qualunque farmaco o associazione di farmaci – di orientamento strategico breve o cognitivo/comportamentale». ■

- con una veloce biopsia), che in più sono paziente-specifiche, in quanto si prendono dalla cute della persona cui sarà trapiantato l'organo, per cui – almeno teoricamente – non vi sarà il rischio di reazione di rigetto.

Queste prospettive – riduzione delle liste d'attesa e assenza di rischio di rigetto e quindi della necessità di terapia antirigetto – rappresentano il "Santo Graal" in trapiantologia e, con questo lavoro giapponese, la meta sembra molto più vicina e tangibile. Ma per capire se gli stessi risultati visti nei topi potrebbero essere ottenuti su pazienti è ovviamente necessaria una sperimentazione clinica controllata, per la quale bisogna attendere ancora alcuni anni: l'ostacolo da superare per arrivarci è riuscire a creare un grande numero di "gemme" di fegato da trapiantare nel paziente perché il fegato è uno dei più grandi organi del nostro corpo e contiene oltre mille miliardi di cellule. «Dobbiamo produrre un numero significativo di "gemme" a un costo ragionevole – dichiara lo scienziato nipponico –, il tutto tenendo sempre a mente la sicurezza del paziente».

Poiché sono tante le persone in attesa dell'organo, è necessario implementare il processo di produzione di "gemme" per arrivare a numeri considerevoli, prima di poter allestire una sperimentazione clinica. ■

# Salute in saldo

di **Monica Diliberti**

In tempo di crisi, si sa, tutti cercano di fare economia e salvaguardare il portafoglio.

Nell'ultimo periodo, questa tendenza non risparmia neppure la salute. Così come quotidianamente riceviamo per e-mail proposte di viaggi, di acquisto di vestiti, di scarpe, insieme a corsi di tango e così

**Attenzione alle offerte di prestazioni sanitarie scontatissime**

via, a prezzi scontatissimi, la stessa cosa avviene con le prestazioni mediche. E ce n'è un po' per tutti: sbiancamento dentale, visite ginecologiche o cardiologiche, test per le intolleranze alimentari, diversi tipi

di ecografie, controlli posturali, esami del sangue (compreso quello per l'HIV) o delle urine. Tutto scontato, anche più dell'80 per cento, rispetto alle tariffe tradizionali.

Si può quindi riconquistare il bianco naturale dei denti spendendo 20 euro invece di 50, oppure comprare un buono per un test del Dna per identificare le intolleranze alimentari a 99 euro, risparmiando ben 450 euro. E solo con un paio di "clic" sul computer e una carta di credito.

Certamente, questi "saldi" sulla salute attirano l'attenzione e sembrano convenienti. Ma è davvero così? Abbiamo voluto fare un po' di chiarezza con il dottore **Luigi Galvano**, com-



ponente regionale della Federazione italiana medici di medicina generale (FIMMG).

**Dottore Galvano, quali insidie si possono nascondere dietro queste offerte?**

«Parlare di insidie probabilmente è un po' eccessivo. Non sono delle truffe, ma certo bisogna stare attenti. In Italia, il rapporto tra medico e paziente è assolutamente fiduciario. Il cittadino lo sceglie liberamente sulla base di diverse caratteristiche. La domanda da porsi quindi è: che garanzie offrono queste strutture e questi professionisti? Chi lavora nel settore pubblico, invece, vi entra secondo criteri ben definiti, ad esempio i concorsi, e quindi le sue qualità sono certificate e riconosciute. Non sempre ciò accade nel privato». ▶



**Luigi Galvano**

**ZAPPING**

## Ecco cosa fa l'insonnia al cervello

**G**li effetti dell'insonnia si vedono di giorno: quando un insonne tenta di svolgere un lavoro o un esercizio che richiede concentrazione, il suo cervello non riesce a dare il meglio di sé perché non disattiva le aree neurali dedicate a fantasticare (quelle dei "sogni a occhi aperti" che deconcentrano). Inoltre, non riesce ad attivare la cosiddetta memoria di lavoro, indispensabile ad eseguire qualunque compito o a risolvere un problema. Lo rivela una ricerca pubblicata sulla rivista *Sleep* da **Matthew Walker** dell'università di San Diego. Chi non dorme ha difficoltà a concentrarsi e a portare a termine compiti che per gli altri

sono semplici. Ma finora non era chiaro esattamente cosa succede al cervello di un insonne. Gli esperti californiani hanno confrontato l'attività neurale di 25 pazienti insonni con quella di altrettanti individui sani durante dei compiti da completare. È emerso che nel "cervello insonne" non funziona bene la memoria di lavoro e che i "sogni a occhi aperti" non si fermano, disturbando la concentrazione. Questo studio contribuisce a spiegare perché un insonne ha tanti problemi di giorno e potrebbe tornare utile in corso di terapia per vedere se le cure anti-insonnia stanno facendo effetto. ■



## Tumori, il 30 per cento provocato da un'alimentazione sbagliata

In Italia, tre tumori su dieci sono causati da un'alimentazione errata. Senza contare l'impatto della sedentarietà e, più in generale, di stili di vita nemici dell'organismo. Un problema che colpisce anche il Sud Italia, la patria della dieta mediterranea, che comunque continua a dimostrare le sue virtù protettive. «Il 25 per cento dei casi di cancro al colon-retto, il 15 di quelli alla mammella ed il 10 di quelli a prostata, pancreas ed endometrio potrebbero essere evitati aderendo alle indicazioni della dieta mediterranea», afferma il professore **Saverio Cinieri**, direttore della Divisione di Oncologia Medica e Breast Unit dell'ASL di Brindisi e presidente del convegno "Alimentazione, stili di vita e cancro: la parola agli esperti", patrocinato dall'AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica). ■



## Figli, no a rimproveri troppo duri: sono inutili

Gridare aspramente ed inveire contro i propri figli può far male ed essere controproducente ai fini educativi e comportamentali, soprattutto nella prima adolescenza. Lo rivela uno studio che ha coinvolto circa 1.000 famiglie, pubblicato sulla rivista *Child Development*.

Secondo quanto riferito da **Ming-Te Wang**, docente di Psicologia alla University of Pittsburgh, redarguire verbalmente un adolescente, specie se con durezza, non sortisce i risultati sperati in termini di educazione. Al contrario, genera nel ragazzo iritabilità e aggressività e lo rende ancora più incline a disobbedire, dire bugie ai genitori, comportarsi male a scuola e con i propri coetanei.

Cosa fare quindi? L'ideale, spiegano gli psicologi, sarebbe imparare a discutere coi propri figli, spiegando loro le conseguenze dei loro comportamenti. ■

### ► Però è fuor di dubbio che tariffe così basse fanno gola...

«Se c'è crisi, allora anche i medici adeguano le loro tariffe. Alcune di quelle proposte su Internet sono così basse da non garantire la massima accuratezza e completezza. In alcuni casi, tra l'altro, queste visite a basso costo possono essere una sorta di specchietto per le allodole per indurre "il cliente" a sottoporsi ad altri esami. Il paziente è comunque una persona fragile e aderisce a queste offerte. Prima dell'avvento del Sistema Sanitario Nazionale, molte persone cambiavano il loro status sociale in caso di malattia. Ad esempio, vendevano la loro casa per pagarsi visite e cure. Oggi, il Ssn dà una mano notevole ai cittadini e, a volte, il suo valore non è riconosciuto».

**Per alcuni, queste proposte sono anche un modo per "dribblare" le liste d'attesa eccessivamente lunghe negli ospedali o negli ambulatori convenzionati...**

«È vero che possono esserci, ma non è un buon motivo per scegliere questa via. E poi spesso si tratta di presunte liste d'attesa lunghe. Ad esempio, a volte i miei pazienti si scandalizzano per 6 mesi di attesa per una densitometria ossea. In una malattia come l'osteoporosi, non sono molti, quindi non vale la pena recarsi in un ambulatorio qualunque. Dove, tra l'altro, spesso i referti vengono mandati per mail o per posta, quindi non c'è neanche la spiegazione stessa del referto. Ecco perché dico che il rapporto fiduciario tra medico e paziente è fondamentale».

**Quale il suo consiglio?**

«Affidarsi sempre a professionisti con "nome e cognome", chiedendo un parere al proprio medico di famiglia che, conoscendo il territorio in modo capillare, saprà certamente indicare il collega specialista più adatto». ■



**Intervista**  
al professore  
**Adelfio Elio Cardinale**  
Professore emerito  
all'università di Palermo

# “Il futuro della ricerca? Difficile, ma non impossibile”

di **Monica Diliberti**

**A**lessandro Volta, Enrico Fermi, Maria Skłodowska Curie, Mario Ageno. Sono alcuni degli scienziati che, con le loro scoperte, talora meritevoli del Premio Nobel, hanno “rivoluzionato” la scienza, con importanti ripercussioni sulla vita di milioni di persone.

“**Olimpo della scienza**”, libro scritto da **Adelfio Elio Cardinale**, professore emerito all'università di Palermo, Sottosegretario di Stato della Salute del governo Monti, recentemente nominato vicepresidente del Consiglio Superiore di Sanità, raccoglie le storie di 25 illustri personaggi, servendosi anche di documenti inediti. «Quando studiavo – spiega Cardinale – ero curioso di sapere come vivevano alcuni scienziati e così iniziai a documentarmi. Ogni tanto mandavo le biografie che scrivevo al mio amico, lo scrittore e giornalista **Roberto Gervaso**, che le recensiva sul Messaggero. Poi mi ha proposto di raccoglierle in un libro».

**Ecco la genesi di “Olimpo della scienza”...**

«Il sottotitolo dice “Maestri evocati, studiati, conosciuti”. “Evocati” perché meritano di essere ricordati. “Studiati” perché alcuni sono analizzati in rapporto alla mia disciplina, ovvero la diagnostica per immagini, come Volta e la Curie. “Conosciuti” perché altri ho avuto la fortuna di incontrarli di persona».

**A quali è più affezionato?**

«Da un punto di vista “sentimentale”, a Pietro Cignolini, mio maestro. Poi a Fermi, il più grande genio italiano della Fisica. Patì le persecuzioni razziali, come Maurizio Ascoli. Questo libro è un viaggio nel cuore della scienza e della memoria. È una storiografia di scienziati che hanno inciso nel nostro modo di vivere, con riferimento particolare alla ricerca di base: le loro scoperte sono attuali ancora oggi. La memoria è un valore fondamentale, non è nostalgia del passato, ma un modo per evitare l'accumulo di polvere su libri che non si leggono più. Ecco perché l'anno prossimo pubblicherò “**Medicina tra storia e storie**”, in cui parlo di altri personaggi importanti».

**Quale lo stato della ricerca oggi?**

«Esistono aree di eccellenza nella ricerca biomedica e nella fisica. Che ci siano pochi fondi è vero. Il problema sta nella mancanza di un'organizzazione sistemica. È triste constatare che gli ultimi Premi Nobel italiani sono stati vinti per ricerche condotte all'estero. Scienza vuol dire progresso. Se si vuole puntare sui giovani, i governanti devono evitare le fughe di cervelli. È giusto e sano formarsi all'estero, il problema è che poi non ci sono le condizioni per tornare nel nostro Paese. Da un punto di vista economico, viviamo una situazione pesante. Si è dovuto procedere a tagli ▶

**ZAPPING**

## Cancro al colon, rivelato come si formano le metastasi



**S**coperto, all'Istituto clinico Humanitas di Rozzano, uno dei meccanismi con cui il cancro del colon si diffonde nell'organismo, causando metastasi. Le cellule maligne, “travestendosi” da cellule normali che costituiscono l'impalcatura di un tumore (mesenchimali), attraverso la parete dei vasi si riversano nel sangue andando ad invadere organi distanti, primo tra tutti il fegato.

Il lavoro, condotto dal dottore **Giuseppe Celesti** e dai giovani ricercatori del Laboratorio di Gastroente-

rologia Molecolare, è apparso sulla rivista scientifica *Gastroenterology*.

«La speranza – afferma il dottore **Luigi Laghi**, direttore del Laboratorio – è che la scoperta sia la base di partenza per utilizzare le molecole che orchestrano il travestimento delle cellule tumorali per fare una diagnosi migliore e più precoce del cancro del colon, prevedendone il grado di aggressività».

Lo studio ha anche svelato il meccanismo molecolare alla base di questo travestimento. ■



► e austerità. L'organizzazione delle strutture di ricerca però sta migliorando. Io sono ottimista per il futuro».

**Anche quest'anno assistiamo ad un boom di richieste di accesso alle facoltà universitarie in ambito sanitario. Come giudica il fenomeno?**

«Le professioni sanitarie assicurano un'occupazione in tempi relativamente brevi. Certo, anche in questo settore le cose sono un po' cambiate, però rispetto ad altre discipline il lavoro si trova ancora abbastanza facilmente».

**Converrà che la professione è mutata...**

«Indubbiamente. La colpa è della deriva tecnologica ed economico-finanziaria della professione. La tecnica e l'economia hanno fatto sì che il medico stia dimenticando la dimensione antropologica del suo lavoro. È preso da tanti adempimenti tecnici e amministrativi. Il malato finisce per sentirsi per lo più un numero e cova astio verso il medico».

**Con quali conseguenze?**

«Innanzitutto, il ricorso alla medicina difensiva: a tutti noi, costa 15 miliardi l'anno in esami e prescrizioni inutili. Io spero si possa tornare alla normalità. A questo scopo, si sta costituendo una struttura di medici, biomedici, filosofi nella speranza che possano trovare il modo di bilanciare la medicina con l'aspetto umano, altrimenti rimarrà algida e lontana dai pazienti. E questa non è la sua natura». ■

## Calcio, donazione di Bovo all'Ospedale dei Bambini



L'ex difensore del Palermo **Cesare Bovo**, che oggi gioca nel Torino, insieme alla moglie, **Daria Minutoli**, ha donato 12 mila euro all'Unità operativa di Malattie Infettive dell'Ospedale dei Bambini di Palermo, diretta dalla dottoressa **Piera Dones**.

«Una scelta che ci ha commosso – sottolinea la Dones –, un atto che testimonia attenzione e solidarietà verso i bimbi e nei confronti di una struttura come l'Ospedale dei Bambini. Pensiamo di impiegare questi fondi per l'acquisto di tablet e computer portatili da destinare ai pazienti, per rendere più "umana" la loro degenza in corsia che, spesso, si protrae per giorni». ■

## Roche pensa alla salute delle sue dipendenti

Nei giorni scorsi, si è svolto a Monza l'HPV Prevention day, lanciando una campagna gratuita finalizzata alla prevenzione del carcinoma della cervice uterina. Le lavoratrici dell'azienda avranno la possibilità di effettuare un Pap-test se hanno massimo 34 anni o l'HPV-test dai 35 anni in poi. «Questa campagna di screening nasce per le nostre dipendenti, ma sarà solo la prima fase di un progetto pilota da estendere sul territorio», afferma **Roberto Silvi**, Business and Market Development Director di Roche Diagnostics.

A livello mondiale, il 50 per cento circa dei carcinomi della cervice uterina è attribuito all'HPV di tipo 16 e il 20 per cento circa al tipo 18. Il vantaggio principale del test HPV è proprio quello di poter identificare le donne a maggior rischio di sviluppare una lesione precancerosa, in modo da poterle curare tempestivamente e più efficacemente, centrando l'obiettivo della prevenzione. ■



## Patologie rare, un maxi screening neonatale

Sono 50.000 i nuovi nati in Italia che potrebbero essere coinvolti nell'iniziativa annunciata a Bruxelles, in occasione di un simposio europeo sulle malattie rare lisosomiali, dal professore **Maurizio Scarpa**, del dipartimento di Pediatria dell'università di Padova. Le malattie da accumulo lisosomiale sono un gruppo di patologie rare che possono tradursi in disabilità grave e morte precoce.

«Attendiamo solo che il progetto sia finanziato – dice Scarpa –: si tratta di un'opportunità enorme da offrire ai nuovi nati e che dà la possibilità alla famiglia di ottenere una consulenza genetica, indispensabile per la pianificazione di altre gravidanze». ■

# Alluce valgo Che dolore!

di Cesare Betti



L'alluce valgo è un'alterazione che coinvolge il primo osso metatarsale e la falange prossimale dell'alluce (l'osso lungo del piede), compare in modo subdolo, mentre la de-

**Se non curata, la deformazione del dito evolve nel tempo**

formità si manifesta in una fase avanzata della malattia. Questa deviazione verso l'esterno del primo dito del piede interessa soprattutto le donne, causando dolore e problemi estetici e, se non curato, il disturbo evolve nel tempo. Per saperne di più, abbiamo sentito il

parere di un'esperta, la dottoressa **Simonetta Odella**, dell'Istituto ortopedico "Gaetano Pini" di Milano.

## Di che cosa si tratta

Il primo dito è deviato verso il lato esterno del piede, mentre la sporgenza ossea del primo osso metatarsale protende verso il lato interno. A volte, invece, l'alluce appare ruotato: la superficie dell'unghia, anziché essere parallela rispetto alla pianta del piede, guarda verso il secondo dito: in questo caso, è facile che sia presente anche la deformazione di un secondo dito.

Come conseguenza, il peso corporeo viene sopportato dalle ossa vicine che, non essendo adatte a sostenerlo, reagiscono con meccanismi di



difesa: la pelle della pianta del piede è più spessa e callosa, i polpastrelli si appiattiscono, le dita si incurvano ad artiglio.

## Sintomo principale: il dolore

Compare in modo graduale e la velocità con cui peggiora dipende dal tipo di vita che si conduce e dalle scarpe indossate. ►

## In pratica

**Ecco alcuni consigli per prevenire non solo l'alluce valgo, ma anche altri disturbi:**

- controllare i piedi periodicamente;
- calzare scarpe comode, in pelle morbida e con la punta larga, con un tacco alto pochi centimetri;
- controllare eventuali alterazioni cutanee od ossee, non raschiare callosità con metodi non corretti;
- lavare ogni giorno i piedi con acqua tiepida e sapone neutro. ■



## Autismo, nuove acquisizioni



► Il dolore è dovuto all'infiammazione della pelle e allo spostamento delle estremità ossee che formano l'articolazione, costringendo la persona a camminare in modo scorretto, mentre il corpo prende posizioni sbagliate.

Tutto questo nel tentativo di assumere atteggiamenti che non facciano sentire dolore, fino a diventare un problema serio. Ecco, allora, che è molto difficile e faticoso stare in piedi per ore, fare lunghe passeggiate oppure camminare su terreni accidentati.

Occupando spazio nelle scarpe, la sporgenza ossea impone l'uso di calzature comode, se non addirittura fabbricate su misura, per evitare che le altre dita si accavallino tra loro, modificando ulteriormente la distribuzione del peso del corpo.

Anche la colonna vertebrale risente della nuova situazione: la schiena deve far fronte a una deambulazione alterata, i muscoli della colonna e del collo si contraggono in modo continuo, provocando mal di schiena e di testa.

### Predisposizione e fattori aggravanti

Esistono elementi che facilitano l'alluce valgo. Per esempio, le infiammazioni croniche delle articolazioni dei piedi, come in caso di artrite reumatoide, possono portare all'insorgenza della deviazione verso l'esterno del primo dito.

Inoltre, è stata riscontrata una correlazione tra piede piatto e alluce valgo. La lassità dei legamenti e il ridotto tono della muscolatura portano al cedimento della volta plantare e all'apertura delle ossa metatarsali, con deviazione verso l'interno del primo osso metatarsale e verso l'esterno del quinto osso metatarsale.

Inoltre, l'alluce valgo peggiora dopo la menopausa, quando le ossa sono più fragili, per le modificazioni ormonali che avvengono durante questa fase della vita di una donna.

### Che cosa lo fa peggiorare

Tra le situazioni più frequenti, c'è l'uso di scarpe con la punta stretta. Causando un'eccessiva pressione sulle dita, fanno spostare l'alluce verso la parte esterna e il mignolo verso la parte interna, schiacciando le altre dita. La pressione aumenta di più se c'è il tacco alto, poiché il peso del corpo si sposta verso la parte anteriore del piede.

Anche l'uso di scarpe molto rigide può impedire la naturale flessione delle dita quando si cammina, perché la muscolatura



Almeno un caso su cinque di autismo potrebbe essere causato da anticorpi materni (autoanticorpi) che, in gravidanza, penetrano attraverso la placenta e vanno a danneggiare il cervello in sviluppo del feto.

È quanto suggerisce uno studio condotto da **Melissa Bauman** dell'università di Davis in California, e pubblicato sulla rivista *Translational Psychiatry*, che ha coinvolto 246 madri di bimbi autistici e 149 di piccoli sani.

Durante la gravidanza, è normale che gli anticorpi materni passino attraverso la placenta per proteggere il feto. Ma i californiani si sono accorti che le mamme con figli autistici hanno nel sangue un particolare tipo di anticorpi, un gruppo di immunoglobuline-G, assente invece nelle mamme con figli sani usate come gruppo di controllo.

Come suggerito anche da esperimenti che i ricercatori hanno precedentemente condotto su scimmie, una volta passata la placenta, questi anticorpi vanno a disturbare lo sviluppo fetale invece di proteggere il feto.

Analizzando il sangue delle mamme con bimbi autistici e confrontandolo con campioni delle donne di controllo, i ricercatori hanno visto che solo nel sangue delle prime sono presenti gli autoanticorpi. Secondo gli esperti, questa forma di autismo legata ad autoanticorpi materni potrebbe dar conto del 23 per cento di tutti i casi di tale malattia. ■

## Alluce valgo Che dolore!



del piede si indebolisce, facilitando eventuali alterazioni.

### Cure invasive? Non sempre

Se la malattia è in fase iniziale, possono bastare impacchi con ghiaccio avvolto in un panno e pomate antinfiammatorie da applicare sulla pelle della parte da trattare.

Utili anche protesi in silicone, dispositivi fatti su misura per proteggere la sporgenza ossea, oppure divaricatori da inserire nel primo spazio delle dita per ridurre la deviazione verso l'esterno.

### Quando occorre l'operazione

L'intervento chirurgico, invece, serve nei casi più seri per riallineare le ossa del piede ed eliminare la sporgenza ossea, così da correggere meccanicamente il difetto e ristabilire la giusta mobilità e funzionalità dell'alluce. Per ottenere

ottimi risultati, è bene intervenire quando non sono state compromesse le superfici articolari.

In anestesia locale, lo specialista può scegliere tra molte tecniche. Una delle più usate prevede l'incisione della pelle, poi il medico apre la capsula articolare e, una volta asportata la protuberanza ossea, esegue un taglio del primo osso metatarsale per correggerne la deviazione. Infine, inserisce fili di metallo, che vengono poi rimossi dopo 40 giorni, o una vite, per consentire una deambulazione più precoce.

### Che cosa fare dopo l'intervento

Oltre al riposo, il piede non deve sopportare pesi, per permettere la formazione del callo osseo dove è stato fatto l'intervento. È bene anche tenere la gamba alzata, per facilitare la circolazione del sangue. I controlli vanno fatti ogni 30 giorni per i primi tre mesi dopo l'intervento. ■

## ZAPPING



## Il 70% degli arresti cardiaci avviene in casa

Nasce da questa casistica del Suem 118 la proposta dell'Anaci (Associazione nazionale amministratori condominiali e immobiliari) di dotare di defibrillatori i condomini, cosa già avvenuta nei centri sportivi, in quelli commerciali, nei luoghi pubblici di grande affluenza.

Nel progetto dell'Anaci, il defibrillatore semiautomatico verrà utilizzato da "soccorrittori laici", cioè gli inquilini stessi. È un'apparecchiatura grande come un I-Pad, economicamente accessibile, facile da usare perché funziona in automatico e che, attraverso l'erogazione adeguata di corrente elettrica, può "riattivare" il cuore. Intervenedo entro i primi 3 minuti dall'arresto cardiaco si riescono a limitare i danni al cervello e menomazioni anche gravi. ■

# D

## Diversamente giovani

di Mario Barbagallo

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

### SOGGETTO ANZIANO E PAZIENTE GERIATRICO



L'età anagrafica non è un indice affidabile di invecchiamento. Alla stessa età, ci sono persone anziane completamente autonome e altre che hanno bisogno di qualcuno

che si occupi di loro. Indipendentemente dalla presenza o meno di qualche malattia, che c'è quasi sempre man mano che avanzano gli anni, la barriera di divisione tra paziente anziano e quello geriatrico è la fragilità, cioè la perdita della capacità a vivere in completa indipendenza ed autonomia, a viaggiare solo, a fare la spesa per conto proprio, a spostarsi e prendere da solo i mezzi di trasporto, coltivare i propri hobbies, andare a teatro o al cinema.

Potremmo suddividere il processo di invecchiamento in tre fasi: un invecchiamento solo anagrafico con mantenimento di autonomia e autosufficienza; mantenimento dell'autosufficienza, ma non della completa autonomia (difficoltà a vivere da solo, bisogno di aiuto per viaggiare, utilizzare i mezzi di trasporto, sbrigare le faccende domestiche); impossibilità a vivere da solo e perdita dell'autosufficienza, cioè necessità di aiuto anche per le attività di base della vita quotidiana (vestirsi, farsi il bagno etc).

Sempre più spesso, incontrandomi, le persone mi chiedono "A che età diventerò suo paziente?". Quello che, in realtà, vogliono sapere è quando, da anziano solo anagraficamente, si diventa un soggetto fragile. La risposta che in genere fornisco è che non vi è un'età in cui si diventa anziani, che una delle attività del geriatra è anche quella di trainer del buon invecchiamento e che non vi è un'epoca per iniziare a prevenire i danni dell'età e per costruirsi una buona vecchiaia in salute.

La perdita della forza fisica e della memoria sono i due fattori principali che incidono sulla fragilità e che, progressivamente, impediscono l'autonomia e l'indipendenza dell'anziano e tutti i nostri sforzi vanno indirizzati a cercare di preservarle fino alle età più avanzate. ■

IERI & DOMANI

# B

## Bambini

di Giuseppe Montalbano

*Pediatra di famiglia*

### A PROPOSITO DI VACCINAZIONI...



Parlare periodicamente di vaccinazioni può sembrare ripetitivo, ma, considerando che ogni anno nascono, in Sicilia, circa 50.000 bambini, ciò significa che molte fa-

miglie si trovano ad affrontare, dopo il secondo mese di vita del nuovo arrivato, il problema delle vaccinazioni. Ho usato il termine problema perché nei confronti dei vaccini persistono tuttora delle remore, la maggior parte delle quali assolutamente ingiustificate. I dubbi aumentano allorché compaiono nuove vaccinazioni. È evidente che un ruolo fondamentale nell'opera di convincimento sulla notevole utilità delle vaccinazioni deve essere svolto dal pediatra. Oggi, più che di "consenso informato", si preferisce parlare di "dissenso informato", intendendo con tale termine il rifiuto da parte del genitore di sottoporre il proprio bambino ad una vaccinazione, pur essendo stato informato in maniera esaustiva dal pediatra. La Sicilia ha adottato uno dei migliori e più completi calendari vaccinali, non solo in ambito nazionale, ma persino europeo e delle più avanzate società civili del mondo. Alle oramai conosciute vaccinazioni anti-polio, difterite, tetano, Haemofilus, pertosse, epatite B ed anti-pneumococcica, è stato affiancato il vaccino orale anti-Rotavirus e quelli anti-meningococco ed anti-Papillomavirus.

Con il vaccino anti-meningococco si chiude la "triade vaccinale" contro i più pericolosi ceppi dei batteri più frequentemente responsabili di meningiti ed encefaliti in età pediatrica, e cioè contro l'Haemofilus influenzae, lo pneumococco ed il meningococco.

Per quanto riguarda il Rotavirus, basti pensare che è il responsabile principale delle enteriti virali nel primo anno di vita e che queste sono la causa più frequente dei ricoveri ospedalieri in questa fascia di età.

Sul vaccino anti-Papillomavirus già si è scritto a lungo sulla sua fondamentale importanza nel prevenire nel tempo l'insorgenza del tumore del collo dell'utero, anzi, si comincia a promuovere seriamente la vaccinazione anche ai maschi, per limitare al massimo la diffusione del virus. ■

# Dentisti Occhio ai falsi



**di Mario Marrone**

Presidente della Commissione Albo Odontoiatri dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Palermo



**L'abuso della professione pericolo per la salute pubblica**

Quello dei falsi dentisti, ovvero gli abusivi della professione che, senza avere titolo e preparazione, eseguono otturazioni, estrazioni e, perfino, delicatissime operazioni, è un problema che coinvolge la salute pubblica.

Noi abbiamo l'obbligo etico e deontologico di dare queste informazioni. I pazienti che si

affidano a persone non competenti mettono a rischio la cura della bocca e la propria salute: purtroppo, è questo il contesto in cui si salda questo fenomeno più volte denunciato dagli odontoiatri.

Ancora oggi, specialmente in questo campo, l'esercizio abusivo costituisce un fenomeno tutto italiano imponente e sommerso che continua a creare danni gravi, anche alla dignità della professione stessa.

L'abusivismo è talora considerato più un problema economico del dentista che un danno alla salute della società e, invece, è solo il contrario. Il fenomeno comporta rischi e costi importanti sotto il profilo socio-sanitario. Le

prestazioni dentistiche erogate da soggetti che non risultano in possesso delle dovute competenze accrescono il rischio di compromettere la salute del cavo orale, provocando a volte anche danni considerevoli che, per essere curati, necessitano di ulteriori terapie mediche e dunque di altri esborsi. Inoltre, spesso, i luoghi di esercizio dell'attività abusiva non sono sottoposti ai controlli igienici predisposti dalle autorità competenti, pertanto aumenta il rischio che non vengano rispettate le norme sanitarie legate alla sterilizzazione degli strumenti e dell'ambiente di lavoro o che vengano utilizzati materiali scadenti o non appropriati al fine di abbattere i costi.

L'abusivismo può costituire un elemento di diffusione di patologie gravi, trasmissibili attraverso la carenza di igiene e delle necessarie precauzioni che solo un professionista può garantire.

Stanno contribuendo a creare finalmente il necessario allarme sociale molte trasmissioni televisive e articoli di stampa che, in modo meritorio, segnalano sempre più spesso casi clamorosi. Tra l'altro, questi episodi – nessuno vuole negarlo – spesso vedono come parteci- ▶

**Z**APPING



## Usa, sì al botox per le rughe attorno agli occhi

La Food and Drug Administration, l'ente di controllo sui farmaci negli Stati Uniti, ha autorizzato l'impiego del botulino anche per spianare le "zampe di gallina" che circondano gli occhi. Fino ad oggi, ai medici era consentito l'uso solo per le rughe "glabellari", ovvero i solchi tra le sopracciglia e la fronte.

"Le più comuni reazioni avverse dovute alla tossina – ricorda l'ente americano – sono edemi che compaiono in modo temporaneo nell'area in cui viene iniettata. Più rari i sintomi tipici del botulismo, incluse le difficoltà a deglutire e respiratorie che mettono a rischio la sopravvivenza. Comunque, non si registrano effetti avversi gravi nei casi in cui la tossina viene iniettata alle dosi per cui è autorizzata". ■



- ▶ panti al reato anche legittimi odontoiatri nel ruolo odioso di prestanome.

Oggi, le pene per chi pratica abusivamente la professione odontoiatrica sono troppo blande. Abbiamo più volte chiesto alle Istituzioni l'adozione di una linea più dura e adesso, finalmente, le nuove disposizioni del disegno di legge presentato a luglio dal ministro della Salute **Beatrice Lorenzin**, inaspriscono le pene per chi esercita abusivamente una professione sanitaria. L'articolo 5 del ddl prevede l'aumento delle sanzioni legali e pecuniarie e la confisca delle strutture utilizzate per commettere il reato. I beni confiscati agli abusivi saranno destinati "alle strutture pubbliche o private che offrono cura e assistenza a persone in difficoltà economica e sociale".

C'è un modo che consente al cittadino di riconoscere se il professionista a cui si è rivolto è un vero dentista? Basta poco a verificare se un operatore è o no titolato a mettere le mani in bocca: collegandosi al sito del nostro Ordine professionale, [www.ordinemedicipa.it](http://www.ordinemedicipa.it), è possibile avere l'elenco nel quale sono indicati tutti i professionisti iscritti all'Albo e quindi abilitati ad esercitare l'odontoiatria. Riscontrando delle anomalie, si consiglia di sospendere cure e pagamenti e di denunciare il caso, anche mantenendo l'anonimato, agli organi competenti, ad esempio i NAS e l'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. ■

## A ottobre la **Settimana della chiropratica**



**A**nche quest'anno si rinnova l'appuntamento con la Settimana della chiropratica, in programma in tutta Italia dal 14 al 19 ottobre. In occasione di questo evento, promosso dall'Associazione Italiana Chiropratici, oltre 200 dottori in chiropratica offriranno un check-up gratuito della colonna vertebrale.

L'iniziativa si propone di far conoscere la chiropratica e i suoi benefici sulla salute. Nel nostro Paese, la disciplina non è ancora molto nota. Molti pensano che la chiropratica sia in grado solo di alleviare e prevenire il mal di schiena. Invece, il dottore in chiropratica si occupa della salute di tutto l'organismo. E a tal fine si propone di mantenere la colonna vertebrale sana, cioè in grado di svolgere i complessi compiti biomeccanici necessari per la nostra vita quotidiana.

Per trovare lo studio chiropratico della propria città che aderisce all'iniziativa, basta telefonare, già dai primi di ottobre, al numero verde AIC 800-017806 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30. ■

dal 14 al 19 ottobre 2013

# Settimana della Chiropratica

**CHECK-UP GRATUITI IN TUTTA ITALIA**  
Per salvare dallo stress la colonna vertebrale e la salute

**AIC**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA CHIROPATICI

Per trovare lo studio chiropratico della propria città che aderisce all'iniziativa basta telefonare al numero verde **AIC 800017806** dal lunedì al venerdì in orario 9-12,30 e 14,30-17,30; si ottiene il recapito telefonico dove prenotare; già a partire dai primi di ottobre, il check-up nei giorni dal 14 al 19 ottobre.

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

# Inviduata

## la proteina della memoria



di Paola Mariano

Con l'età, spesso, la memoria comincia a dare problemi, si fa fatica a ricordare anche semplici cose e si è più sbadati. Questo anche quando il cervello dell'anziano è perfettamente in salute. Adesso, medici americani si sono messi sulle tracce delle basi molecolari di queste *defaillances* mnemoniche dovute al peso degli anni e potrebbero un giorno arrivare a un farmaco o a una cura per mantenere la mente fresca e giovane.

### Si riduce con l'invecchiamento

È stata scoperta la "proteina della memoria": si chiama RbAp48 e si riduce man mano che gli anni passano. Gli errori mnemonici degli anziani potrebbero essere direttamente proporzionati alla carenza della molecola nel loro cervello.

La scoperta di questa prima proteina legata all'"invecchiamento" della memoria è stata resa nota sulla rivista *Science Translational Medicine* (edita da Science), ed è avvenuta nel laboratorio di ricerca capitanato dal Nobel **Eric Kandel** del Centro Medico della Columbia University.

Si tratta del primo studio che mette in luce un legame diretto tra la riduzione di una proteina e il fisiologico declino della memoria nell'anziano.

Ma non è tutto. La scoperta getta le basi per una soluzione alla memoria dei nonni: i ricercatori Usa – in esperimenti su topi – hanno dimostrato che, aggiungendo dosi di RbAp48 nel cervello anziano, la memoria persa viene recuperata.

La facoltà di ricordare degli anziani è oggetto di numerosi studi: ad oggi, si distingue il declino cognitivo lieve dalla demenza senile o morbo di Alzheimer. Entrambe sono forme patologiche di perdita di memoria, anzi si dice spesso che il declino cognitivo lieve sia l'anticamera dell'Alzheimer.

Altra cosa è il fisiologico e ineluttabile calo della memoria che si verifica con l'età. Eppure, solo di recente, dopo tanti studi sull'argomento, gli scienziati si sono convinti che la perdita di memoria età-dipendente sia un problema distinto e indipendente dall'Alzheimer.

Entrambe le malattie interessano l'ippocampo, la sede principale dei nostri ricordi, ma in particolare riguardano due sub-regioni distinte di tale area. Il calo mnemonico dell'anziano si localizza in una regione dell'ippocampo chiamata giro dentato e che perde "vigore" e vitalità con gli anni. Il giro dentato non è coinvolto nell'Alzheimer. Questo, invece, interessa, almeno all'esordio, la corteccia entorinale. ►

### ZAPPING



### Probiotici contro le coliche dei neonati

Colpiscono più del 25 per cento dei piccoli al di sotto dei tre mesi ed il 6 necessita del consulto di uno specialista per porre fine a crisi di pianto, notti insonni e spasmi addominali. Oggi, la soluzione alla sintomatologia e all'insorgenza delle coliche è un probiotico – il *Lactobacillus reuteri DSM 17938* – che, somministrato per tre mesi fin dalla nascita, allontana il rischio di coliche, ma anche di rigurgito e stipsi (i cosiddetti "disturbi gastrointestinali minori") in neonati allattati al seno o con latte artificiale. Ad attestarne l'efficacia, un recente studio che ha dimostrato i buoni risultati del probiotico anche nel ridurre in modo significativo gli episodi di infezioni intestinali da rotavirus, causa di frequenti ricoveri ospedalieri. ■



## Stop al fumo per avere un cuore nuovo

Quando si smette di fumare, le arterie restano danneggiate, ma il cuore sembra tornare come nuovo. Lo afferma uno studio, presentato al congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc), secondo cui il rischio di attacco cardiaco e morte torna agli stessi livelli dei non fumatori. L'indagine è stata condotta su oltre 13 mila pazienti di nove Paesi in Europa, Nord America e Asia, di cui 3 mila erano fumatori, altrettanti ex fumatori e il resto non fumatori. Con una angiografia è stato valutato lo stato di salute delle loro coronarie, che è risultato peggiore per fumatori ed ex fumatori, con una probabilità doppia rispetto ai non fumatori di avere qualche occlusione parziale. Nei due anni dello studio, il 2,1 per cento delle persone esaminate ha avuto un attacco di cuore e il rischio è risultato doppio per i fumatori rispetto agli altri due gruppi. ■

- ▶ Gli esperti Usa hanno voluto cercare se vi fosse qualche molecola specificatamente legata alla perdita di memoria età-dipendente e, per scoprirlo, hanno analizzato il cervello post-mortem di un gruppo di individui dai 33 agli 88 anni. Hanno isolato prima un insieme di sostanze e poi, tra queste, hanno selezionato quelle la cui concentrazione sembrava variare in funzione dell'età. Dopo la selezione, sono giunti a isolare RbAp48: hanno visto che si trova in quantità ridotte nel cervello anziano. In particolare, gli scienziati hanno evidenziato che la molecola si riduce con gli anni nel giro dentato.

«RbAp48 è la prima molecola specificatamente collegata alla perdita di memoria dovuta alla vecchiaia», spiega un autore del lavoro, **Scott Small**.

Dopo la scoperta di RbAp48, gli esperti hanno eseguito ulteriori test, stavolta su cavie: prima di tutto, hanno visto che i roditori anziani manifestano analogo carenza di RbAp48 rispetto ai topi giovani.

Poi hanno osservato che, fermando la normale sintesi di RbAp48 nel cervello di topi giovani, questi diventano smemorati come l'animale anziano. Infine, iniettando (attraverso l'uso della terapia genica) quantità adeguate di RbAp48 nel cervello del topo anziano, gli scienziati sono addirittura riusciti a fargli recuperare in maniera impressionante la memoria.

Da questi esperimenti, è emerso quindi il ruolo chiave di RbAp48 per la nostra memoria. In un prossimo futuro, quindi, questa molecola diverrà un oggetto di studio di primo piano nelle ricerche che riguardano la memoria. Il sogno degli scienziati è che, un giorno, si arrivi a scoprire o sintetizzare una sostanza che, mimando gli effetti di RbAp48, sia in grado di fermare i segni del tempo nella nostra mente. ■



## Macchie della pelle, disturbo comune

Scura, opaca e con qualche antiestetica macchia scura sul viso, la pelle porta i segni dell'estate appena conclusa. «Le macchie cutanee – afferma la dottoressa **Mariuccia Buccì**, dermatologa e vice presidente della Società di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica (ISPLAD) – colpiscono moltissime donne e uomini, di qualunque età, fototipo e razza. Si calcola che il problema riguardi il 90 per cento della popolazione dai 50 anni in su. Pur essendo di per sé innocue, le macchie ci comunicano che la pelle ha subito un danno».

Le macchie scure si possono contrastare con prodotti dermocosmetici specifici che permettono alla pelle di riacquistare un colorito uniforme e una maggiore luminosità. ■



**Intervista**  
al Premio Nobel  
per la Chimica **Mario Molina**

# “Clima da curare”

di **Luisa Monini**



**A**ll'insegna del motto “Educare, Ispirare, Connettere”, si è tenuto di recente a Lindau, in Germania, il 63° Meeting dei Nobel Laureates dove 35 Premi Nobel hanno incontrato 625 giovani ricercatori

di 80 Paesi. Quest'anno, il meeting è stato dedicato alla chimica e alla sostenibilità, termine forse abusato negli ultimi anni, ma che a Lindau ha riacquisito tutto il suo valore pratico, perché tanti sono i ricercatori che stanno lavorando per dare un reale contributo allo sviluppo sostenibile. Tra questi, il professore **Mario Molina**, Nobel per la Chimica nel 1995 per i suoi studi sugli effetti dei clorofluorocarburi sullo strato d'ozono nell'atmosfera.

Nella sua presentazione, Molina ha ribadito che i cambiamenti climatici rappresentano una delle più gravi sfide per la società moderna e che per questo è necessario comunicare al pubblico e ai politici con chiarezza le cause, le conseguenze e le soluzioni, in modo che si possano attuare, senza ulteriori ritardi, i provvedimenti necessari per affrontare la sfida.

Il Nobel sostiene che tutti gli esperti sono d'accordo sul fatto che esiste una connessione diretta tra l'innalzamento della temperatura della superficie terrestre e le attività umane, soprattutto quelle che utilizzano i combustibili fossili per ottenere dal petrolio il gasolio e la benzina e l'elettricità dal carbone. «Se la tempe-

ratura media della superficie terrestre, oggi di circa 0,8 gradi centigradi, aumenta ancora di tre o più gradi, il rischio di provocare cambiamenti climatici, con conseguenze catastrofiche, cresce rapidamente», sostiene Molina e ricorda che gli eventi meteorologici estremi, come siccità, inondazioni, ondate di caldo, uragani, hanno un grosso impatto sull'economia dei Paesi colpiti e tragiche conseguenze per i loro abitanti. «Enormi migrazioni – dice Molina – si potrebbero prevedere in caso di inondazioni o per eventi del genere e questo sarebbe molto dannoso per quei Paesi che necessitano ancora di uno sviluppo economico».

**Professor Molina, quali le soluzioni?**

«Diverse: dall'utilizzo più efficace dell'energia nei trasporti, nelle costruzioni e nell'industria, alla riduzione delle emissioni di anidride carbonica prodotta dai combustibili fossili, alla diffusione delle fonti di energia rinnovabili, come l'eolica, la geotermica e le biomasse e di quella nucleare, prudente e controllata. Il costo di tali misure ammonterebbe a circa l'1-2 per cento del PIL mondiale».

**Un reale vantaggio economico se paragonato ai costi enormi degli eventi estremi...**

«I governi dovrebbero fissare, con un accordo internazionale, una tassa sulle emissioni di anidride carbonica da modificare gradualmente nel tempo in modo che il loro impatto sull'economia dei Paesi sia relativamente modesto. Vi sono ostacoli politici a queste ▶





- soluzioni e le grandi potenze difendono privilegi economici stabiliti. Sulle economie emergenti, Cina in primis, credo che oggi sono talmente potenti che pensano già da sole ai problemi della sostenibilità».

#### **Lei pensa che si arriverà ad azzerare il consumo del petrolio?**

«L'uso del petrolio dovrà essere drasticamente limitato e questo avverrà tra breve tempo, non appena l'energia pulita sarà a buon mercato, tenendo presente anche che le riserve di petrolio vanno esaurendosi».

#### **Quale il rapporto tra Scienza e Politica?**

«È importante stabilire la validità della Scienza. La Scienza è razionale, mentre la Politica è spesso gretta e irrazionale quando vuole ignorare la Scienza e ciò non è assolutamente accettabile».

#### **Comunicare la "Scienza del Cambiamento Climatico" ai giovani ricercatori qui a Lindau. Perché?**

«È basilare chiarire ai nostri giovani che la stessa Scienza non ci dirà cosa fare. Noi siamo in grado di comunicare solo ciò che è probabile che accada come conseguenza delle nostre attività. È quindi una responsabilità etica, per noi e per la società, rispondere ai messaggi veicolati dalla Scienza del Cambiamento Climatico, al fine di assicurare che la popolazione umana possa godere, ora e in futuro, di una qualità di vita almeno buona come quella che molti di noi hanno avuto sino a oggi». ■

## **Dopo l'infarto, una dieta sana allunga la vita**

Migliorare le proprie abitudini alimentari dopo un attacco di cuore riduce il rischio di morire per qualsiasi causa e per problemi cardiovascolari, rispettivamente, del 30 e del 40 per cento. Lo rivela uno studio, condotto da **Shanshan Li** della Harvard School of Public Health a Boston, e pubblicato sulla rivista *JAMA Internal Medicine*, che ha coinvolto circa 4.000 mila persone, tra uomini e donne, tutte reduci da un infarto. I ricercatori hanno diviso il campione in gruppi in base ad un "punteggio" loro assegnato a tavola, per le scelte alimentari fatte da ciascuno dopo l'infarto. Nel corso del periodo di monitoraggio, si sono verificati oltre 1.000 decessi per varie cause, anche cardiovascolari. Le morti sono avvenute soprattutto tra coloro che, anche dopo l'infarto, avevano continuato a mangiare male. ■



## **Troppi antidolorifici peggiorano il mal di testa**

È il suggerimento delle nuove linee guida elaborate dall'Istituto Nazionale Britannico per l'Eccellenza Sanitaria e Clinica (Nice).

«Molti non sanno che un uso eccessivo di alcuni tipi di farmaci per il trattamento della cefalea di tipo tensivo, o emicrania, può peggiorare le cose, causando ulteriore dolore», spiega il professore **Gillian Leng**, vice capo esecutivo del Nice.

«La gestione efficace del mal di testa dipende da una diagnosi corretta e da un trattamento adeguato», dichiara il neurologo **Sam Chong**, che ha contribuito a sviluppare le linee guida. L'uso dei medicinali può essere, quindi, utile se sporadico, ma nel caso di assunzione continuativa, l'effetto può far entrare il paziente in un circolo vizioso, in cui i mal di testa peggiorano, quindi si assumono più farmaci, che in realtà aggravano ulteriormente il sintomo. ■

## **Asma grave, efficace una nuova tecnica**

La termoplastica bronchiale, una tecnologia ideata per trattare l'asma grave, "si è dimostrata sicura ed efficace a distanza di almeno cinque anni": a confermarlo sono i dati pubblicati sul *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, organo ufficiale dell'Accademia americana allergie, asma e immunologia.

In particolare, l'uso di questa tecnica permette, nell'arco di 5 anni, una riduzione media del 48 per cento del peggioramento dei sintomi, ma anche una diminuzione media dell'88 per cento del tasso di visite al pronto soccorso per sintomi respiratori.

La procedura consiste nell'usare del calore controllato sulle pareti delle vie aeree per ridurre l'eccesso di muscolatura liscia: è proprio quest'ultima a restringersi durante un attacco di asma, impedendo quindi alla persona di respirare correttamente. In Italia, 2,7 milioni di persone soffrono di asma, il 4,5 per cento della popolazione. ■

# Come l'acqua aiuta il cervello



di **Manuela Campanelli**



**È utile contro ansia e stress**

**D**opo le vacanze, gli impegni del lavoro e della casa ci rituffano, dall'oggi al domani, nella solita vita concitata: i ritmi si fanno più sostenuti rispetto a tempo fa, mettendo a repentaglio il benessere del corpo e della mente.

«Un aiuto concreto all'ansia e allo stress dell'inizio dell'autunno può darlo l'acqua che, essendo fonte di numerosi microelementi, favorisce un ambiente idoneo al buon funzionamento delle nostre cellule», spiega la dottoressa **Ester Giaquinto**, specialista in Scienze dell'Alimentazione e responsabile del Servizio di Dietetica e Nutrizione aziendale all'ASL di Cesena.

«Bevendo piccole quantità d'acqua in tutto l'arco della giornata – dice l'esperta – si rinfresca anche il cervello, composto per l'85 per cento d'acqua, e con esso le nostre funzioni cognitive, quali memoria, attenzione e concentrazione, permettendoci di affrontare meglio i mutati scenari di spazio e tempo».

**L'acqua va personalizzata**

Una corretta idratazione influenza positivamente anche il sistema limbico, sede delle emozioni, e quindi anche la nostra risposta adattativa ai contesti quotidiani. Ma quale acqua bere per raggiungere questi risultati? Gli specialisti consigliano quella che piace di più, se non ci sono particolari problemi di salute. «Un'acqua oligominerale con un elevato contenuto di magnesio è tuttavia indicata per gestire lievi forme d'ansia, di depressione e di stress», precisa Ester Giaquinto.

L'acqua migliore in assoluto dunque non esiste: quella da utilizzare è la più adatta alle proprie esigenze. Se si è sportivi e si ha bisogno di colmare le copiose perdite di liquidi con il sudore, è per esempio raccomandata un'acqua con un residuo fisso elevato, cioè con un contenuto di sali disciolti compreso tra 500 e 1.500 mg/l. Se si è ipertesi, è da prediligere un'acqua con meno di 20 mg/l di sodio.



**Ester Giaquinto**

## **Z**APPING **Clima "impazzito" e meno donazioni di sangue**



**T**ra gli effetti dei disastrosi cambiamenti climatici, ci potrebbe anche essere una carenza di sangue donato, soprattutto in Europa. Il fenomeno sarebbe legato alla diffusione sempre più frequente di malattie portate dagli insetti. È quanto denuncia **Jan Semenza**, esperto dell'European Center for Disease Control (Ecdc).

Le diverse banche del sangue, compresa quella italiana, stanno già correndo ai ripari, ad esem-

pio prevedendo test per il virus West Nile sui donatori, o chiedendo a chi è stato esposto di aspettare prima di donare. Questo però, a lungo termine, potrebbe comportare pericolose carenze di sangue, come successo, ad esempio, in Grecia nel 2010 proprio a causa della febbre del Nilo. «I cambiamenti climatici hanno già portato diverse nuove minacce alla salute pubblica – sottolinea Semenza – e, tra queste, ci sono sicuramente i nuovi patogeni mai visti prima». ■

## Sbagliato scegliere il chirurgo estetico su Internet

Questo il monito lanciato dall'Associazione italiana di chirurgia plastica estetica (Aicpe) che sottolinea come i numerosi forum e i social network in cui si discute di chirurgia estetica possono contenere notizie false o esasperate.

«Perfino per le punturine ringiovanenti – chiarisco no gli esperti –, falsamente ritenute soft e prive di rischi, rivolgetevi a specialisti in chirurgia plastica, dal curriculum verificabile e dall'esperienza nota. Questo per evitare complicazioni che richiedono tempi di guarigione anche lunghi e, in alcuni casi, interventi operatori ripetuti e complessi per risolverle».

Un buon consiglio che, in linea di principio, dovrebbe valere per tutte le specialità mediche. ■



### ► Utili accortezze

Un bicchiere d'acqua tiepida bevuta al risveglio aiuta a ritrovare la regolarità intestinale nei casi in cui si presenti un'ostinata stitichezza causata da una scorretta gestione dei ritmi della giornata. «Fa ripartire l'intestino: il lieve sbalzo termico determina un effetto propulsivo che facilita l'espulsione delle feci», dice la dottoressa Giaquinto.

Meglio l'acqua gasata o quella naturale? La preferenza degli specialisti è per la naturale: quella frizzante, contenendo anidride carbonica può, nei soggetti predisposti, aumentare il meteorismo (aria nella pancia). È pertanto sconsigliata a chi soffre, per esempio, di colite o di colon irritabile.

### Falsi luoghi comuni

Una corretta idratazione fa parte di un sano stile di vita che, favorendo l'equilibrio generale, combatte l'insorgenza di malattie organiche e di stress. Bere poco per timore di andare incontro a ritenzione idrica è un'erronea convinzione. «È vero se mai il contrario – puntualizza Ester Giaquinto –. Se si beve troppo poco, l'organismo si percepisce in pericolo e, per proteggersi, trattiene al suo interno tutta l'acqua che ha, evitando di lasciarla andar via con l'urina».

Allo stesso modo, è sbagliato credere che mangiando molta frutta e verdura si elimina la necessità di bere: l'acqua assunta con il cibo non è sufficiente a coprire il fabbisogno idrico.

Saggio è invece non aspettare lo stimolo della sete per bere. Quando lo si avverte, si è già raggiunta una disidratazione dello 0,5 per cento. All'acqua introdotta con il cibo, va pertanto aggiunta una quantità da bere calcolata in base al peso corporeo che, negli adulti, andrà moltiplicato per 0,03 per cento (2,1 litri al giorno per un uomo di 70 Kg) e nei bambini per 150 ml (circa un litro al giorno per un neonato di 7 Kg). ■



## Un bambino su cinque russa la notte

La rumorosa abitudine non riguarda solo gli adulti e addirittura il 3 per cento dei piccoli combatte con un disturbo più complesso, le apnee notturne. Per i pediatri, bisogna prestare attenzione ad alcuni segnali lanciati dal bambino durante il sonno e non solo: incubi, pipì a letto, iperattività durante il giorno, disattenzione a scuola. Potrebbe trattarsi di problemi del respiro che non vanno trascurati e per i quali potrebbe essere opportuno programmare una visita con lo specialista (otorino, broncopneumologo).

«Per molti anni, la medicina ha studiato con attenzione soprattutto i problemi legati al russamento notturno degli adulti, ritenendo erroneamente che le conseguenze negative delle difficoltà del respiro fossero appannaggio soprattutto di quella fascia di età», spiega il dottore **Giovanni De Vincentiis**, dell'Unità operativa di Otorinolaringoiatria dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. ■



## Associazioni

di Minnie Luongo

### AIPI CONTRO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA POLMONARE



Nel 1988, **Pisana Ferrari** è una giovane e bella donna, al quinto mese di gravidanza. Un giorno, all'improvviso, inizia a sanguinare dalla bocca. Dopo più esami, la diagnosi: ipertensione arteriosa polmonare, una malattia rara, progressiva e invalidante, che colpisce circa 3.000 persone in Italia, di cui l'80 per cento donne. «Ero già malata – spiega la presidente dell'**Associazione AIPI**, fondata nel 2001 –, ma senza saperlo: avvertivo sempre maggiore affanno e stanchezza, anche solo per compiere movimenti minimi. Subito dopo la nascita di mia figlia – l'evento scatenante della malattia è stata proprio la gravidanza – sono peggiorata e ho rischiato di morire per un grave scompenso cardiaco. Mi sono ripresa, ma a quell'epoca non esistevano cure e farmaci efficaci. Né, nel nostro Paese, c'erano Associazioni di pazienti cui rivolgersi: per questo fu fondamentale collegarsi a quella americana».



Pisana Ferrari

La futura presidente AIPI (oggi anche vice presidente della Federazione per l'ipertensione polmonare PHA Europe) era in cura dal professore **Nazzareno Galiè**, responsabile a Bologna al Policlinico "S.Orsola Malpighi" del Centro diventato punto di riferimento internazionale per chi soffre di questa malattia.

Sono passati oltre 11 anni da quando Pisana Ferrari, dopo aver vissuto un anno e mezzo attaccata ad una macchina che pompava un farmaco per infusione continua, è stata sottoposta con successo al trapianto di entrambi i polmoni. «Per diffondere informazioni sui farmaci di nuova generazione – spiega la Ferrari – e per supportare malati e familiari – anche con il recente volumetto contenente indicazioni pratiche da seguire quotidianamente – è nata la nostra Onlus, cui aderisce un migliaio di soci». ■

#### Saperne di più

AIPI CONTRO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA POLMONARE

Via G. Vigoni 13, 20122 Milano

Tel. 02-70634232 - Fax 02-70635209

mail [pisana.ferrari@alice.it](mailto:pisana.ferrari@alice.it) sito Web [www.aipiitalia.it](http://www.aipiitalia.it)



## Libri

di Arianna Zito

### CONTRO LA MODERNITÀ LE RADICI DELLA CULTURA ANTISCIENTIFICA IN ITALIA



“L'analfabetismo ‘funzionale’ è una nuova forma di analfabetismo che caratterizza le società moderne e designa l'incapacità di un individuo di usare, in modo efficiente e compiuto, le abilità di lettura, scrittura e calcolo nella vita quotidiana, ma anche l'incapacità di esprimere adeguatamente sentimenti, emozioni, stati d'animo o sofferenza in maniera propria”.

**Elio Cadelo**, giornalista e divulgatore scientifico, ed il sociologo **Luciano Pellicani**, nel saggio **Contro la modernità - Le radici della cultura antiscientifica in Italia** (Rubbettino, pagg.172, € 12,00), documentano che la società italiana, pur essendo entrata nella famiglia delle nazioni industriali avanzate, continua ad essere caratterizzata da un diffuso e radicato analfabetismo scientifico, quotidianamente alimentato dalla esiziale presenza attiva di ideologie radicalmente ostili alla scienza, alla tecnica e al mercato.

Nel capitolo dal significativo titolo “Un popolo di santi, eroi, navigatori... e ignoranti”, gli autori sottolineano: “Gli analfabeti funzionali, secondo la maggior parte dei sociologi e dei criminologi, sono soggetti a intimidazioni sociali, a rischi per la salute, a varie forme di stress, a bassi guadagni e altre insidie associate alla loro disabilità”.

Cadelo e Pellicani, poi, ripercorrendo “la lunga storia della cultura antiscientifica italiana”, rimarcano che “diversamente da quanto accaduto negli altri Paesi europei, negli ultimi 25 anni i

governi italiani hanno espresso posizioni antiscientifiche così radicali da creare imbarazzo perfino nella Chiesa Cattolica”. ■



# www.azsalute.it

il primo quotidiano online  
che si è preso cura di voi

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

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

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

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

LA VITA PONE DOMA  
NOI CERCHIAMO LE R

**AZ SALUTE** QUOTIDIANO ONLINE

UNA DISCIPLINA CHE INTERESSA 60 MILA FAMIGLIE ITALIANE ALL'ANNO

### Un portale dedicato all'omeopatia

Sul nuovo sito possibile trovare notizie e interviste ad esperti e chiedere consulti online

di Redazione

LA FORMA PIÙ COMUNE DI TUMORE CEREBRALE PRIMARIO MALIGNO

### Il glioblastoma ora fa meno paura

Bevacizumab associato alla terapia standard migliora la sopravvivenza libera dalla malattia

di Redazione

NEL MONDO, OGNI SEI SECONDI, UNA PERSONA VIENE COLPITA

### Ictus, big killer poco conosciuto

Pochi sanno ad esempio che la fibrillazione atriale è un fattore che...

**Notizie 24**

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

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