

Italia "sparadecibel" ...e siamo tutti più sordi

Pensieri parassiti

Come liberarsene

Donne

Più attenzione al vostro cuore

Efelidi

Ecco come trattarle



ABBINAMENTO AL
GIORNALE DI SICILIA

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

Tu cosa ci vedi?



MSD ci ha visto il primo antibiotico della storia, la penicillina.

Cercare strade alternative e avere il coraggio di percorrerle fino in fondo. Questo è l'atteggiamento che anima da sempre noi di MSD e ci permette di essere all'avanguardia nella scoperta e nello sviluppo di farmaci innovativi che plasmano i paradigmi di cura e migliorano la vita delle persone. Se il nostro passato, con 179 nuove molecole approvate negli ultimi sessant'anni, ci riempie d'orgoglio, il nostro futuro annuncia nuove importanti conquiste terapeutiche, con circa 40 molecole in fase anche avanzata di sviluppo.



Ricerca e innovazione per la vita.

Il decreto del Governo

E i tanti motivi per non fumare



di Carmelo Nicolosi

È trascorso oltre un anno dalla direttiva europea del 3 aprile 2014. Si sa, i tempi burocratici in Italia non sono affatto brevi, ma finalmente ci siamo.

Il Consiglio dei ministri ha approvato il recepimento della direttiva UE relativa alla lavorazione, alla presentazione e alla vendita dei prodotti del tabacco e di quelli correlati. E vanno in porto una serie di disposizioni finalizzate alla tutela dei minori, col divieto di vendere loro anche le sigarette elettroniche e i contenitori di liquido di ricarica con presenza di nicotina. E si guarda anche al futuro, proibendo la vendita di prodotti di nuova generazione.

Norma di grande respiro è quella che vieta il fumo in autoveicoli con a bordo bambini e donne in gravidanza. Oggi è provato il danno che provoca il fumo passivo al feto, mentre nei piccoli, soprattutto se neonati, può causare infezioni polmonari, irritazione agli occhi, tosse, disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e otiti.

Chi si è recato in un ospedale non ha potuto non assistere a donne e uomini che fumano all'esterno della struttura sanitaria. Ora, l'abitudine finisce col divieto di fumare nelle pertinenze esterne degli ospedali, negli istituti di ricovero e cura a carattere scientifico pediatrici (e i non pediatrici, se li sono scordati? E la norma non vale per le case di cura accreditate?). Stante a quanto si legge nel decreto

pare di no. Che senso ha? Ci auguriamo di essere noi a non aver capito bene il decreto legislativo.

Altra nota positiva del decreto è la verifica dei distributori automatici al momento dell'installazione e periodicamente (conoscendo le cose come vanno in Italia, possiamo solo sperare che la vigilanza periodica e a sorpresa venga fatta), per il controllo del funzionamento dei sistemi automatici di rilevamento dell'età dell'acquirente.

Tutto sommato una buona norma, tolte alcune "dimenticanze", perché il tabacco, è giusto sottolinearlo, provoca più decessi dell'alcol, dell'Aids, delle droghe, degli incidenti stradali, degli omicidi e dei suicidi, messi insieme. Va sempre sottolineato che aspirare il fumo di una sigaretta significa non solo introitare nicotina, ma ben 4.000, non è un errore di battitura, sono proprio 4.000, sostanze chimiche, alcune cancerogene, sprigionate dalla combustione. Tra le più pericolose c'è il catrame che contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema. L'Organizzazione mondiale della sanità ha definito il fumo di tabacco come "la più grande minaccia per la salute nella Regione Europea". Ce n'è abbastanza per smettere l'abitudine al fumo o non intraprenderla affatto. ■

AZ
SALUTE

ANNO XI - Numero 8
Ottobre 2015
Mensile in abbinamento
gratuito al "Giornale di Sicilia"

Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

Hanno collaborato a questo numero

Mario Barbagallo
Cesare Betti
Manuela Campanelli
Adelfio Elio Cardinale
Minnie Luongo
Paola Mariano
Emanuela Medi
Giuseppe Montalbano
Arianna Zito

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. 091.6822361 091.3824447
redazione@azsalute.it

Redazione grafica

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

Pubblicità

AZ Salute s.r.l.
marketing@azsalute.it

Tipografia

AGEM San Cataldo (CL)

Fotografie

Getty Images - ICP - AAVV. La foto di pagina 18 è
tratta dal sito www.latimes.com. La foto di pagina 27
è tratta dal sito www.ilgiornale.it.

www.azsalute.it



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

LA REDAZIONE

AZ SALUTE

11°
ANNO

Italia "sparedicibel"
...e siamo tutti più sordi

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

Principali
Categorie
Dati
Cronologia

6 Quei pensieri negativi che affollano la mente

di Paola Mariano

9 Efelidi Come trattarle

di Cesare Betti

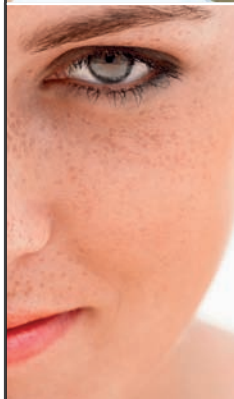
12 Diabete Non si può più aspettare

14 L'importante campagna "Vivi con il cuore"

di Carmelo Nicolosi

18 Un Nobel insolito A scienziati che salvano vite nei Paesi poveri

di Adelfio Elio Cardinale





20

Il mal di rumore

Una società sempre più sorda

di Manuela Campanelli

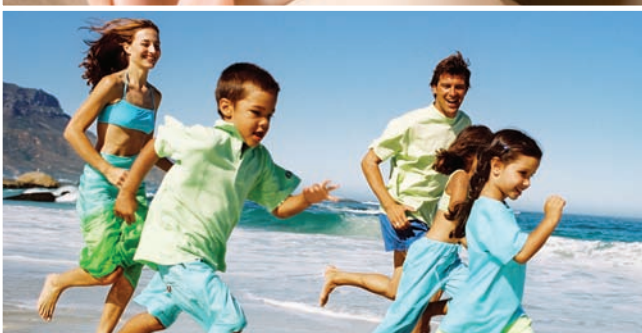


22

Quelle dolorose

suzioni al seno

di Cesare Betti



25

Crollo delle vaccinazioni

Pericolo per i nostri bambini

di Emanuela Medi



27

Malati di psoriasi

Noi, dimenticati



28

Etichette intelligenti

per cibi sempre freschi

di Emanuela Medi



IERI E DOMANI

29

ANZIANI

La stipsi nell'anziano
di Mario Barbagallo

BAMBINI

La sindrome della campanella
di Giuseppe Montalbano

ASSOCIAZIONI

30

Fondazione LIMPE

per il Parkinson
di Minnie Luongo

LIBRI

"Il gusto

e la salute"
di Arianna Zito

Quei pensieri negativi che affollano la mente

Cambiare modo di pensare aiuta a vincere la depressione



di Paola Mariano

Pensare troppo, soffermarsi in maniera eccessiva su un problema senza cercare una vera soluzione, in poche parole rimuginare o “ruminare” sempre lo stesso pensiero – che è costantemente di natura problematica, negativa – fa male alla salute, mette di cattivo umore, disturba il sonno, quadruplica il rischio di soffrire di disturbi depressivi. Non a caso rimuginare su fatti accaduti, o su frasi dette da altri per ore e ore esagerandone l'importanza, vedere tutto nero quando è successo qualcosa di non piacevole che poteva capitare a chiunque, oppure sentirsi una “nullità” perché si è commesso un piccolo errore, incapaci di capire che tutti al mondo fanno errori, sono gli schemi tipici del pensiero di un depresso.

Secondo quanto riferisce la rivista *Scientific American* **Ellen Hendriksen**, psicologa clinica e ricercatrice alla Stanford University School of Medicine, ruminare, rimuginare è un'abitudine tossica per il cervello che

colpisce entrambi i sessi, ma sulla quale si può lavorare con un po' di esercizio.

Il pensare troppo ha tanti effetti negativi, porta a distrazione, rallenta alcune capacità cognitive quali l'abilità di concentrarsi, può disturbare il sonno.

Per riconoscersi come “ruminante” di pensieri, spiega Hendriksen, bisogna presentare tre tratti caratteristici: innanzitutto il tratto saliente è la ripetitività del pensiero, proprio come i ruminanti che rimasticano il cibo già ingerito. Chi pensa troppo si ritrova, spesso, a reiterare lo stesso pensiero o problema, sviscerandolo in ogni sua angolatura senza però arrivare ad alcuna soluzione. Il secondo tratto dei “rimuginatori” è proprio quello di non arrivare a risolvere il loro problema, anzi sono passivi di fronte al loro pensiero “ossessivo”.

La terza caratteristica di chi macina continuamente pensieri inutili e negativi è che la sua mente è sempre rivolta al passato, mai al futuro. Il ruminante non pensa mai ➤

Zapping



L'INGEGNERIA GENETICA CI AVVICINA AGLI XENOTRAPIANTI

Con l'ingegneria genetica, in futuro, si potranno usare organi di suino per i trapianti, riducendo il problema della carenza di organi e snellendo le liste di attesa. La tecnica è stata testata da **George Church** della Harvard University di Boston. Il grande problema del trapianto di organi da animali all'uomo è sia di tipo immunitario (rischio di rigetto) sia legato al fatto che gli animali sono portatori di virus che potrebbero essere infettivi per gli umani. Con questa tecnica di “editing” del Dna, Church ha lavorato su organi del maiale – per ora a livello sperimentale – dimostrando la possibilità di rimuovere dalle cellule virus pericolosi e aumentare la compatibilità dell'organo con il corpo umano. Z

➤ a quel che potrebbe fare, ma a quello che ha fatto di sbagliato in passato o a quel che avrebbe potuto fare e non ha fatto. Cosa fare allora per uscire dalla spirale delle ruminazioni? Hendriksen consiglia innanzitutto di smettere di avere sempre rimpianti, ed essere meno severi con se stessi pensando che tutti, prima o poi, facciamo cose sbagliate; quando questo succede bisogna andare avanti.

Per smettere di rimuginare, inoltre, bisogna trovare delle distrazioni, anche non impegnative come leggere o guardare la TV, tenersi sempre impegnati, fare sport, avere dei passatempi, per coprire spazio e tempo che altrimenti verrebbero parassitati dai pensieri.

In particolare, spiega Hendriksen, è utile concentrarsi su un'attività che sia un tantino complicata e che richieda quindi un po' di sforzo da parte nostra.

Una sperimentazione condotta alla University of Exeter in Gran Bretagna da **Edward Watkins** e pubblicata sulla rivista *Psychological Medicine* mostra l'efficacia contro la depressione di esercizi che insegnano a cambiare il modo di pensare dei pazienti, dandogli un nuovo stile di pensiero che permette di sconfiggere le 'ruminazioni' astratte e inutili e i pensieri negativi totalizzanti. La terapia, battezzata "modificazione dei pregiudizi cognitivi" o training alla concretezza, è stata testata con successo.

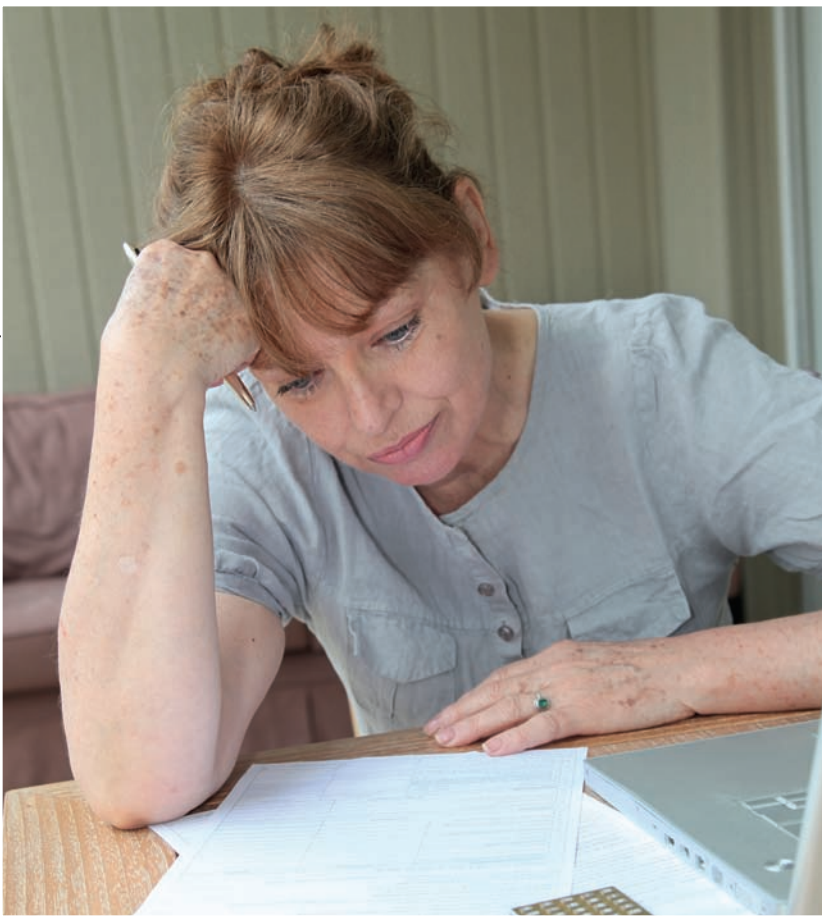
Con questi esercizi di rinnovamento del modo di ragionare, il disturbo depressivo viene messo sotto controllo nell'arco di due mesi e gli effetti persistono fino a sei mesi (il tempo di osser- ▼

SOSTANZE CHIMICHE E PESTICIDI FAVORISCONO L'OBESITÀ



Sostanze chimiche, inquinanti e pesticidi favoriscono l'obesità: un 25enne di oggi è mediamente il 10% più grasso di un suo coetaneo degli anni 70-80 quando era più facile restare magri anche a parità di dieta e livello di attività fisica. Lo studio è **Jennifer Kuk** dell'università di York in Canada e pubblicato sulla rivista *Obesity Research & Clinical Practice*.

A parità di dieta, sia come introito calorico sia come proporzioni di macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi), prima si riusciva comunque a restare più magri: altre forze misteriose sono in gioco, dall'esposizione a pesticidi e altri composti chimici che danneggiano il metabolismo e interferiscono con la flora batterica intestinale. «Si tratta – spiega Kuk – di una serie di agenti obesigenici che minano la nostra silhouette e che rendono più difficoltosi tutti gli sforzi atti ad ottenere e conservare una buona forma fisica. Z





**Quei
pensieri
negativi**
che affollano
la mente

▼
vazione dei pazienti arruolati in questo studio). In collaborazione col sistema sanitario nazionale britannico (NHS), gli esperti hanno arruolato 121 soggetti depressi, dividendoli in tre gruppi: al primo hanno somministrato la terapia standard, al secondo la terapia più esercizi di rilassamento, al terzo la terapia più il training anti-ruminazioni: far concentrare il paziente sul proprio modo di vedere le cose, fargli ripensare un evento che ha buttato giù il suo umore facendolo ragionare su cosa avrebbe potuto fare di diverso, fargli ridimensionare i propri pensieri facendolo concentrare su questioni più specifiche ed evitando generalizzazioni e assolutizzazioni. Il metodo funziona, i pazienti trattati col training hanno smesso di pensare negativo e

controllato meglio la malattia anche a distanza di mesi.

«Il fenomeno del rimuginio è già da tempo oggetto di studi», spiega **Ferdinando Pellegrino**, psichiatra alla Asl di Salerno. «I nostri paradigmi, ovvero i nostri schemi ricorrenti – continua Pellegrino – ci condizionano la vita. Se il nostro modo di vedere le cose è distorto, abbiamo difficoltà ad affrontare le avversità – grandi e piccole – della vita. quindi lavorare sui propri paradigmi, soprattutto se sono disfunzionali, è sempre salutare». E consiglia la lettura di un libro di **Arnold Lazarus**, “La vita è già difficile, perché complicarsela? 40 idee tossiche che possono farti uscire di senno”. ■

Zapping



DIAMANTI E DIAGNOSI PRECOCE DEL CANCRO

I diamanti hanno mostrato un nuovo lato ancora più prezioso: possono aiutare la diagnosi del cancro precoce insieme alla risonanza magnetica.

Lo rivela un lavoro di **David Reilly** della University of Sydney in Australia, pubblicato dalla rivista *Nature Communications*, in cui è stata utilizzata una versione sintetica del diamante chiamata nanodiamante. I diamanti hanno proprietà magnetiche per cui l'idea è quella di attaccarli a molecole che, a loro volta, si appiccicano a cellule tumorali e seguirne gli spostamenti nel corpo con la risonanza. I nanodiamanti, insomma, diventerebbero fari per intravedere la presenza di un tumore anche in uno stadio molto precoce. Z

AUMENTO DI MELANINA

Efelidi

Come trattarle

Compaiono intorno ai 2-3 anni, geneticamente determinate



di Cesare Betti

Chi non le ha le trova irresistibili, chi le ha le considera un inestetismo, soprattutto dopo le vacanze, quando diventano più visibili a causa dei raggi ultravioletti. Nasconderle, allora, diventa l'obiettivo più importante, da ottenere con un trucco sapiente e con strategie smacchianti. Stiamo parlando delle efelidi, piccole macchie a margini irregolari, con diametro inferiore a mezzo centimetro, non desquamanti e a superficie liscia dovute ad aumento di melanina (il pigmento che dà il colore ambrato all'abbronzatura). La loro comparsa, infatti, dipende dall'esposizione al sole, colpendo solo le zone fotoesposte, come viso, collo e décolleté. Le efelidi compaiono intorno ai due-tre anni e sono geneticamente determinate. Quando non sono gradite e diventano un fastidioso problema estetico, si può cercare di prevenirle usando creme ad altissima protezione oppure con interventi medici. In che modo? Sentiamo il parere di un esperto, **Mario Aricò**, professore di dermatologia.

Non vanno confuse con le lentiggini

Soltanto in apparenza molto simili, le lentiggini differiscono in modo sostanziale dalle efelidi. Vediamo perché.

Le lentiggini, così chiamate perché hanno l'aspetto di una lenticchia, sono piccole macchie di colore bruno-marroncino più o meno scuro in rapporto alla quantità di pigmento che contengono. In genere, le

dimensioni non superano i 4-5 millimetri e il loro numero è variabile.

In pratica, si tratta di "nei" piani molto superficiali, poiché interessano i primi strati della cute. Al contrario delle efelidi, non si trasformano dopo l'esposizione al sole, sono permanenti e, in genere, si trovano su tutto il corpo anche se in numero maggiore sul viso.

Colpa del sole

I raggi ultravioletti sono la causa scatenante delle efelidi. Nelle persone con la pelle chiara, i melanosomi (piccoli "serbatoi" che contengono la melanina) sono più grandi.

Sottoposta a un bombardamento di raggi ultravioletti, l'epidermide attiva le sue difese naturali, produce più melanina, "macchiando" così la pelle.

D'inverno, invece, quando il sole è meno forte, le efelidi possono schiarirsi e, a volte, persino scomparire, per poi risvegliarsi in seguito a una nuova esposizione al sole.

Infine, le macchioline affiorano con maggiore facilità sulla pelle di chi ha i capelli biondi o rossi, la carnagione e gli occhi chiari.

Il trucco che camuffa

Per nascondere le efelidi si può ricorrere al trucco, dosando bene fondotinta, cipria e correttore, per uniformare il colore della carnagione a quello delle macchie.

Il fondotinta deve essere della stessa tonalità della pelle e applicato dopo averlo





Efelidi

Come trattarle



diluito con una piccola quantità di crema idratante per alleggerirne la consistenza densa, che potrebbe rendere più visibile le chiazze, soprattutto su una pelle abbronzata. Il correttore si applica dopo il fondotinta, picchiettandolo con i polpastrelli delle dita, con una colorazione di base che deve tendere al giallo o all'arancione. La cipria in versione trasparente, infine, perfeziona il risultato finale, mentre la terra abbronzante può sostituire la cipria.

Le creme schiarenti

I cosmetici schiarenti attenuano le efelidi senza aggredire la pelle, avendo cura di stenderli bene, per non debordare, così da schiarire la cute integra. Di solito, sono addizionati con l'*idrochinone* al 2-4%, a cui può essere aggiunto in percentuali variabili anche i retinoidi per uso locale, per consentire meglio la penetrazione in profondità dell'idrochinone, o con il *triptofano*, un aminoacido presente nelle proteine che rende ➤

Zapping



BEBÈ NATI IN ESTATE SARANNO ADULTI PIÙ SANI

I nati in estate diventano adulti più sani, hanno un peso maggiore alla nascita e potrebbero anche essere più protetti da svariate malattie. Lo sostiene un lavoro di esperti del Medical Research Council (MRC), University of Cambridge e pubblicato dalla rivista *Heliyon*.

Gli esperti, incrociando i dati sulla salute di 450 mila persone con il loro mese di nascita, hanno visto che i nati nei mesi di giugno, luglio, agosto, sono in media più alti ed hanno iniziato più tardivamente la pubertà, fenomeno protettivo soprattutto per la salute globale della donna. Inoltre i bebè "estivi" avrebbero, in media, un peso maggiore alla nascita, anche questo segno di buona salute. È probabile che l'impatto del mese di nascita sia riconducibile alla quantità di vitamina D prodotta dalla gestante che, a sua volta, dipende dall'esposizione al sole di cui ha goduto prima del parto. Z



meno evidenti le macchie brune, spesso abbinato all'acido glicolico, all'acido cogico e all'acido azelaico.

I trattamenti medici

Se le efelidi diventano un problema e le creme schiarenti non hanno dato il risultato voluto, è possibile ricorrere ad alcuni trattamenti medici. Ecco i più efficaci.

Il peeling

Il fenolo è una sostanza chimica con il quale fare un peeling, un'esfoliazione della pelle che riduce le dimensioni delle chiazze, con ottimi risultati anche dopo una sola seduta, mentre con l'acido tricloroacetico deve essere effettuato da uno specialista.

L'acido glicolico

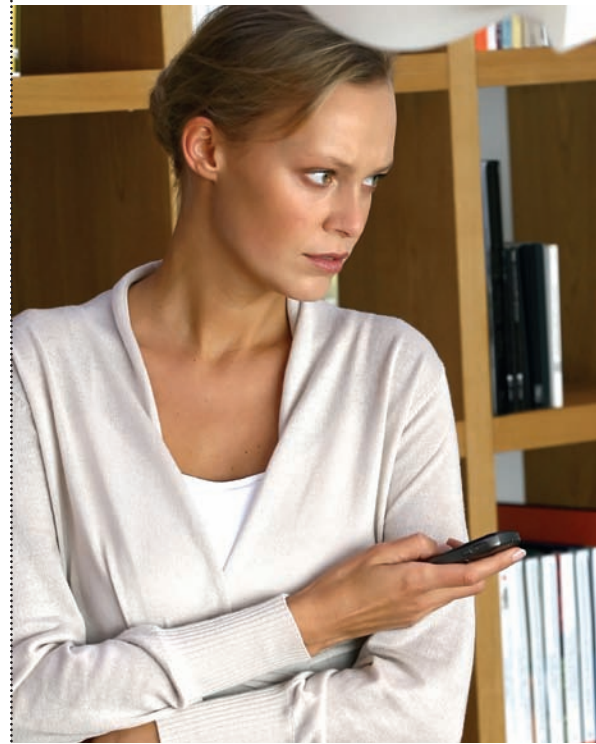
Usato in percentuali elevate, ha un'efficace azione esfoliante grazie a tamponi imbevuti da mettere sulle zone da schiarire. L'effetto è più evidente se abbinato a cosmetici schiarenti. Per avere buoni risultati, occorre sottoporsi a cicli di 10 o 15 sedute.

La vitamina C

Molto efficaci sono anche i preparati a base di vitamina C somministrata per bocca o applicata sotto forma di creme sulle zone interessate. Questa vitamina è in grado di favorire il riassorbimento della melanina e di regolarne la produzione.

Il laser

Con un apparecchio che emette raggi di luce a intervalli regolari (luce pulsata) sulla macchia, si elimina lo strato di pelle più scura, senza riscaldarla. Poi, l'epidermide va incontro a un processo di rigenerazione che ridà alla zona un colore chiaro e uniforme. Il procedimento non è doloroso, ma può causare un lieve fastidio. Bastano una o due sedute per ottenere i primi risultati. ■



ANSIA, MALE DIFFUSO, ECCO COME DOMARLA

L'ansia lieve è un disturbo diffuso che non risparmia quasi nessuno, ma può essere domata e divenire nostra alleata.

Lo spiega lo psicologo **Umberto Longoni** nel suo libro *"L'ansia non è un difetto"* (Franco Angeli), che offre un percorso guidato per imparare a gestire i disturbi d'ansia di gravità moderata. La prima strategia proposta è mentale: non farsi dominare dall'ansia pare essenziale, più importanza le si dà, più ci si lascia condizionare, più l'ansia aumenta e si impadronisce di troppi aspetti e situazioni della nostra vita. È importante comprendere che spesso siamo noi stessi a produrla, con pensieri e atteggiamenti negativi e che si può imparare a modificare.

Oltre a questo lavoro mentale, spiega Longoni, l'ansia si doma con strumenti pratici come particolari respirazioni ("respiri del drago") da utilizzare nei momenti difficili, una tecnica di rilassamento da usare con continuità e strategie di pensiero utili a bloccare le immagini negative ansiogene che spesso creiamo nella mente. Z



Diabete

Non si può più aspettare



I diabetici siciliani superano la media nazionale



XV Congresso della Società Italiana Metabolismo, Diabete, Obesità, un momento per fare il punto sulla situazione diabete nel Paese e, in particolare, in Sicilia, una regione che supera la media nazionale (5,5%) con una percentuale di diabetici del 6%.

A fare innalzare la media italiana al 5,%, concorrono le regioni del sud (Puglia, Sicilia, Basilicata, Calabria, Campania). Popolazioni più strafottenti sulla salute? Forse. Ma se vogliamo fare un'analisi più attenta, diremo che al sud siamo più poveri. La povertà porta a nutrirsi di pasta, di pane, di patate, tutta roba ad alto contenuto di zuccheri. Pur di nutrirsi, non si guarda ciò che si mangia. Non si può. E la Sicilia si colloca al terzo posto tra le regioni come numero di diabetici, rapportato al numero degli abitanti, con un indice di mortalità per diabete che è superiore a quello del resto del Paese (10,76%, contro il 6,7). Al nord, regione più ricche, la malattia è poco più del 4%, con una minore prevalenza a Bolzano (3%) e Trento (3,9).

Il congresso, che si è tenuto di recente a Palermo, presieduto dal dottore **Vincenzo Provenzano**, dal tema "Diabete, una sfida sempre difficile", ha visto riuniti esperti di più regioni del Paese. Titolo non poteva essere più azzeccato. Sconfiggere il diabete non è un'impresa semplice. Va costituito un fronte comune tra specialisti, medici di medicina generale, Istituzioni, professionisti della comunicazione, allo scopo di mettere in moto provvedimenti condivisi e validi che possano non solo informare, ma anche formare nella popolazione una coscienza alla prevenzione.

Provenzano sottolinea la necessità di creare una rete assistenziale che sia una rivoluzione in ambito diabetologico. «La persona con diabete – dice – andrebbe messa al centro del sistema, creando attorno ad essa tutte le risorse disponibili, sia ospedaliere, sia territoriali. Il diabete ha un ritmo di crescita vertiginoso, rappresenta una seria minaccia alla sostenibilità del sistema ed è una sfida per tutti gli operatori coinvolti». Come non dargli ragione? ➤

Zapping



L'ASMA SI EREDITA DALLE NONNE FUMATRICI

Nonni che fumano possono "trasmettere" l'asma ai nipotini. Lo rivela un lavoro presentato al Congresso della European Respiratory Society. È emerso che le donne che fumano in gravidanza trasmettono un rischio di asma ai loro nipoti anche se le mamme di questi non fumano. Nello studio sono stati esaminati 44.853 nonne e 66.271 nipotini di queste. Il rischio di asma per i nipotini era del 10-22% maggiore se la nonna ha fumato in gravidanza. Z



Il diabete è la quinta causa di morte nel mondo: riduce l'aspettativa di vita di una persona di 5-10 anni. Le complicanze cardiovascolari sono da 2 a 4 volte più frequenti nei diabetici, mentre la retinopatia diabetica rappresenta la prima causa di cecità legale in età lavorativa. Poiché il diabete influenza negativamente i reni, è la prima causa di dialisi. Le complicanze agli arti inferiori colpiscono il 15% degli affetti dalla malattia. Di questi, un terzo subisce un'amputazione. Altra nota negativa è la disfunzione erettile: si presenta nel 50% degli uomini con diabete di lunga durata. Ce n'è abbastanza per capire che non è più il caso di guardarsi attorno: occorre intervenire con mezzi idonei, anche per impedire il dissanguamento delle casse della sanità. ■

L'organizzazione scientifica e logistica è stata curata dalla COLLAGE SPA guidata da Piero Sola.

Zapping

VACCINI: UN'EPIDEMIA DI SCETTICISMO

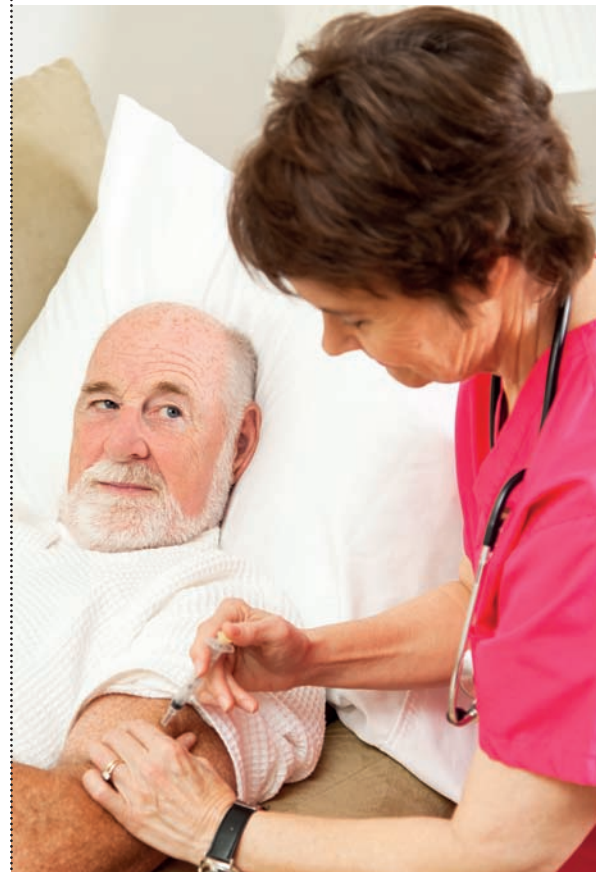
Vaccinarsi sì o no? Per sapere tutto sui vaccini, in un momento in cui si ingrossano le file dell'esercito di genitori contrari alle vaccinazioni e dilaga lo scetticismo, capire come funzionano, comprendendo il concetto di immunità e, soprattutto, capire cosa dobbiamo fare per il bene nostro e dei nostri figli è arrivato "Vaccini, virus e altre immunità" (Ponte alle Grazie), di **Eula Biss** della Northwestern University (USA).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) cresce a livello globale l'opposizione ai vaccini e "la diffidenza nei confronti dell'immunizzazione rappresenta un problema sempre più importante per tutti i Paesi" e si stima che 1,5 milioni di bambini muoiono ogni anno di malattie che potrebbero essere evitate con vaccini esistenti.

Partendo anche dalla sua esperienza personale, Biss aiuta a dare una risposta soppesando tutti gli aspetti del problema e i dati a nostra disposizione. Z



Vincenzo Provenzano (in piedi, nella foto); sotto: Provenzano, il presidente della Regione Siciliana, Rosario Crocetta e Piero Sola



L'importante campagna "Vivi con il cuore"

di Carmelo Nicolosi

Spesso le malattie cardiovascolari possono essere evitate



In Sicilia, la mortalità per patologie cardiovascolari, in testa infarto del miocardio e ictus cerebrale, risulta più elevata della media nazionale. E a morire di più d'infarto sono le donne.

Eppure, le malattie cardiovascolari fanno parte delle patologie cosiddette prevenibili, come lo sono in gran parte i tumori, il diabete dell'adulto, l'obesità: la loro insorgenza può, nella maggior parte dei casi, essere evitata.

Ogni anno, in Sicilia, quasi una donna su due (46%) muore a causa di un infarto, un dato che è più alto di tutti i decessi per forme di cancro.

Da un'indagine della Eikon Strategic Consulting, emerge che ben il 76% delle donne non sa che queste malattie rappresentano la prima causa di morte nella popolazione femminile, che una donna su tre trascura i segni di malessere nei giorni precedenti l'infarto del miocardio, che il 68% ritiene che le malattie cardiovascolari siano un problema al maschile e che è più facile

morire di tumore (59%) che di malattie cardiovascolari (24%). Purtroppo, è vero il contrario e sono proprio molte le donne (4 su 10) che pur accusando sintomi che potrebbero essere classificati come possibili segnali di gravi problemi cardiaci, non si rivolgono al medico. Proprio la scarsa importanza data ai sintomi è uno dei motivi per i quali, in genere, le donne arrivano in ospedale più tardi, rispetto agli uomini. E si sa quanto sia importante, in caso di infarto, giungere nella struttura sanitaria il prima possibile.

«Le donne sono meno consapevoli del loro rischio cardiovascolare e tendono a trascurare i sintomi. Purtroppo, nella nostra regione siamo ancora in ritardo nelle iniziative di sensibilizzazione destinate alla popolazione femminile e nelle circa 1.500 ospedalizzazioni annue per infarto, le donne sono il doppio degli uomini», dichiara il professore **Salvatore Novo**, direttore della cattedra di malattie cardiovascolari, Dipartimento di scienze per la promozione della ➤



CADUTE, FIN QUASI LA METÀ SONO IMPUTABILI A INFEZIONI

Quando un anziano cade, dal 20 al 45% delle volte a farlo inciampare non è un tappeto o un filo fuori posto ma un'infezione. Una ricerca del General Hospital di Boston evidenzia che le cadute possono essere ricollegate a una patologia infettiva in atto.

Presentato al meeting annuale della Infectious Diseases Society of America, lo studio è stato condotto da **Farrin Manian** il quale si è accorto che molti dei pazienti che giungevano in ospedale per una caduta avevano un'infezione. Queste possono provocare debolezza, vertigini, pressione bassa e quindi favorire la perdita di equilibrio anche in assenza di problemi notoriamente associati alle cadute come disturbi della vista o fragilità. Z

GLICEMIA ALTA IN GRAVIDANZA

Le donne che in gravidanza hanno la glicemia alta, anche se non sviluppano il diabete gestazionale, sono più a rischio di partorire bambini con difetti cardiaci congeniti. Ricercatori della Stanford University, in California, hanno studiato centinaia di gestanti e riscontrato questo legame sospetto tra glicemia alta e difetti cardiaci congeniti. E c'è anche il sospetto – spiegano – che alti livelli di zucchero nel sangue siano anche la causa nascosta di molti altri difetti congeniti, oltre quelli che riguardano il cuore. **Z**



UN GENE PREDICE L'ETÀ DELLA MENOPAUSA

Scoperto un gene che ha un ruolo importante nel decretare quando una donna inizia la pubertà e va in menopausa. Lo rivela uno studio sulla rivista Nature Genetics che potrebbe aiutare a trovare dei modi per predire l'età della menopausa e quindi aiutare la donna a pianificare la propria vita riproduttiva e a decidere quando è meglio tentare una gravidanza. La scoperta è stata di Anna Murray della University of Exeter in Gran Bretagna. **Z**



Il rettore dell'università di Palermo, Roberto Lagalla. A sinistra, il nostro direttore Carmelo Nicolosi, a destra i professori Marcello Ciaccio e Salvatore Novo.

► salute e materno infantile dell'università di Palermo, al convegno "Malattie cardiovascolari al femminile: un approccio a misura di donna" che si è tenuto, a cura dell'Università di Palermo, nel capoluogo siciliano.

In questa non allegra situazione, benvenuto il via, dalla Sicilia, alla campagna "Vivi con il Cuore", promossa da Abbott, e presentata a Palermo, nell'ambito del convegno. L'obiettivo: sviluppare una maggiore sensibilità e conoscenza tra la popolazione femminile onde prevenire l'infarto.



Luigi Ambrosini

«Come partner con l'università di Palermo di questa importante iniziativa, siamo orgogliosi di poter dare il via proprio dalla Sicilia, terra con alta incidenza di patologie cardiovascolari nelle donne, a "Vivi con il Cuore"», osserva il dottore **Luigi Ambrosini**, amministratore delegato di Abbott Italia.

Dall'inchiesta Eikon risulta che sono molte le donne che ritengono che i sintomi dell'infarto siano uguali tra i due

sessi. Invece, è assodato che uomini e donne differiscono non solo per i sintomi, ma per la presentazione clinica, la diagnosi, la prognosi e la terapia.

«Tra i due sessi vi sono significative differenze per prevalenza e significato clinico, come accade per patologie come il diabete, la pressione arteriosa, i livelli alti di colesterolo nel sangue, lo stato ormonale e alcuni marker infiammatori», osserva il professore **Marcello Ciaccio**, direttore del Dipartimento di biopatologia e biotecnologie mediche dell'università di Palermo.

Spiega il professore Novo: «Nella donna, l'infarto può presentare caratteristiche differenti da quello degli uomini per sede e tipologia, con una maggiore presenza di sintomi non specifici e spesso ignorati. Il dolore toracico rimane un sintomo cruciale, ma l'infarto al cuore femminile, si può presentare anche con dolore alle spalle, alla schiena, alla mandibola, oppure con respiro corto e affannoso, stanchezza profonda, nausea, vomito». **V**

L'importante
campagna
“Vivi con
il cuore”

Nel sito www.viviconilcuore.it, le donne potranno scoprire i sintomi dell'infarto, le specificità al femminile, avere consigli per strategie salva-cuore e anche valutare, con un semplice test, il proprio stile di vita.

Il profilo di rischio

È accertato che per abbassare la percentuale d'incidenza delle patologie cardiovascolari (prima causa di morte) occorre favorire nella popolazione corretti stili di vita fin dalla più giovane età, in modo da mantenere, nel corso degli anni, un profilo di rischio favorevole. Eppure, solo il 7% delle donne (più a rischio, rispetto agli uomini dopo la menopausa) al di sopra dei 35 anni, risulta avere un basso profilo di rischio. «Ogni donna – dice il professore Marcello Ciaccio – soprattutto in menopausa, dovrebbe conoscere il proprio profilo di rischio e fare più attenzione ai segnali del proprio corpo». Invece, gli studi epidemiologici accertano che non è così».

Come difendersi

Per condizioni favorevoli di rischio si intende: pressione arteriosa “massima” meno di 120 e “minima” al di sotto di 80; livelli di colesterolo totale meno di 200 mg per decilitro di sangue; non essere in sovrappeso o obesi; non essere diabetici o controllarsi adeguatamente, evitare di fumare, praticare un'alimentazione sana: frutta e verdura (abbondante), 3-4 volte la settimana mangiare pesce, preferibilmente quello azzurro, preferire le carni bianche a quelle rosse, fare attenzione ai grassi animali e andare



piano con l'alcol. Basilare l'attività fisica, in una società dove impera la sedentarietà, predisponente alle malattie cardiache.

Tra gli sport, vanno bene il nuoto, il canottaggio, il ciclismo, il tennis. Però non sono praticabili tutti i giorni e non da tutti. Ma c'è un altro modo semplicissimo per aiutare il cuore: di recente, è stato dimostrato che l'attività motoria ha un effetto più potente dei farmaci. Il che significa che basta una passeggiata, ad andatura sostenuta, di 30 minuti tutti i giorni o di 60 tre volte la settimana. ■



Zapping

TROPPIA PULIZIA E RISCHIO DI ASMA PER I BEBÈ

Come troppo pulite e il rischio asma per i bimbi sale.

Un'essenziale protezione contro la malattia, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Science Translational Medicine*, è che l'intestino dei piccini – già a tre mesi di vita – sia colonizzato da quattro specie di batteri: *Faecalibacterium*, *Lachnospira*, *Veillonella* e *Rothia*.

Esperti canadesi hanno analizzato, con una tecnologia genomica molto avanzata, il DNA raccolto in campioni di feci dei piccoli a tre mesi di vita. È emersa un'associazione tra la presenza dei quattro batteri intestinali e il minor rischio di sviluppare asma per i bambini. Lo studio è stato condotto da **Stuart Turvey** e **Brett Finlay** della University of British Columbia a Vancouver coinvolgendo 319 bimbi. Z



INNOVATORI, FATEVI AVANTI.

Giovani imprenditori,
talenti, visionari, sognatori
è nato BioUpper.

BioUpper è l'innovativa rete di supporto che converte i migliori progetti nelle scienze della vita in imprese di successo.

È un percorso di empowerment messo a punto da **Novartis** e **Fondazione Cariplo** per sostenere le startup ed aiutarle ad entrare efficacemente sul mercato.

In premio voucher da € 150.000 complessivi per i primi 3 progetti.

BioUpper mette a disposizione risorse, competenze, strutture e relazioni. A te chiede di metterci tutto te stesso!

Manda la tua application entro il 15 novembre: www.bioupper.com / bioupper.fondazionecariplonovartis@novartis.com



Un Nobel insolito

a scienziati che salvano vite nei Paesi poveri

di Adelfio Elio Cardinale



La notizia è ormai nota e diffusa. Il Premio Nobel per la Medicina, il massimo riconoscimento scientifico al mondo, è stato assegnato quest'anno a tre studiosi: il giapponese Omura, l'irlandese Campbell e la cinese Tu (quest'ultima anche riprendendo antiche e tradizionali ricette della medicina cinese) per le loro scoperte di terapie contro malattie – ormai quasi sconosciute nel mondo moderno – quali filariosi, oncocercosi, cecità dei fiumi, malaria, elefantiasi, diffuse in vaste aree geografiche tropicali del nostro pianeta, caratterizzate da enorme povertà.

È insolito che tutti e tre gli sperimentatori abbiano un'età superiore agli 80 anni. Elemento singolare nella nostra epoca di giovanilismo e rottamatori.

Il complesso di questi accadimenti rappresenta un fenomeno che fa gustare nuovamente vecchi e buoni “sapori” medici ormai dimenticati. Omura e Campbell hanno studiato gli streptomyceti, creando l'ivermectina, un antibiotico – la cui efficacia è stata paragonata alla penicillina e alla streptomycina – che combatte parassiti come i nematodi, terrore di centinaia di milioni di persone, capaci di provocare cecità e terribili deformità attaccando i vasi linfatici. È insolito fare sperimentazioni per Paesi poveri, caratterizzati da grave miseria dei propri abitanti.

È insolito che Youyou Tu, analizzando gli antichissimi rimedi della medicina del “celestino impero”, ha creato un farmaco, l'artemisinina, strumento ottimale per la lotta alla malaria. Ogni anno sono 200 milioni i casi di infezione malarica e intorno a 580.000 i morti, con 3,2 miliardi di persone a rischio di contrarre l'infezione. ➤





The 2015 Nobel Prize in Physiology or Medicine



William C. Campbell

Born 1930, Ireland
Drew University,
Madison, New Jersey,
USA



Satoshi Ōmura

Born 1935, Japan
Kitasato University,
Tokyo, Japan



Youyou Tu

Born 1930, China
China Academy of
Traditional Chinese
Medicine, Beijing, China

► L'Accademia di Stoccolma ha assegnato il premio ai tre scienziati con la seguente motivazione: "L'impatto globale delle loro scoperte e i benefici per l'umanità sono incommensurabili". Un ritorno pieno alla volontà di Alfred Nobel, che istituì il premio destinato a coloro che "abbiano contribuito al benessere dell'umanità".

Quasi un paradosso. Nell'epoca attuale la medicina ha mostrato straordinari avanzamenti tecnici e tecnologici: nanomedicina; genetica; medicina predittiva, molecolare e rigenerativa; medicina elettronica e robotica; diagnostica per immagini morfo-funzionale con caratterizzazione tissutale; circuiti computazionali biochimici sintetici; epigenomica, mecatronica, startup biotecnologiche.

È insolito che, nei tempi attuali, si riscontri un crescente e diffuso ritorno ad antichissime pratiche plurimillinarie: massaggi, attività fisica, ginnastica, terme, erbe e radici, idroterapia. Rimaste praticamente immutate dall'antichità e praticate non solamente per accrescere il benessere, ma prescritte spesso come parte integrante della terapia. Fenomeno che abbiamo già registrato e segnalato.

Natura primo medico, si potrebbe dire. Negli ultimi decenni l'umanità, inebriata dalle conquiste della scienza, si è allontanata dalla natura sfruttandola solo per poterla domare

e asservire. Ma il riscoprire la saggezza della medicina tradizionale non deve significare rifiuto delle acquisizioni della biomedicina moderna.

Per molti anni, le conquiste tecnologiche della medicina moderna ci hanno indotto a gridare al miracolo e molte volte l'uomo si è illuso di aver trovato l'elisir di lunga vita o la strada verso l'immortalità. Con il passare del tempo siamo diventati più prudenti e molti, medici o pazienti, si rendono conto che questa medicina tecnologica, se pur ha portato dei progressi irrinunciabili, tuttavia ha distrutto qualcosa di estremamente prezioso: la conoscenza delle nome naturali di vita e dei semplici rimedi, che era appannaggio dei vecchi medici; quella conoscenza basata sull'esperienza e che spesso non era riportata nei trattati accademici, ma veniva ancora trasmessa da maestro ad allievo come nei tempi più remoti.

In fondo, la definizione di salute fatta dall'Oms-Organizzazione Mondiale della Sanità sembra ispirata a queste antiche concezioni quando parla di "benessere fisico, psichico e sociale".

Principi simili dettava l'aforisma del sommo Ippocrate, padre della medicina, quando affermava che il medico deve "consolare sempre, alleviare spesso e talvolta guarire". Una lezione senza tempo. ■

Il mal di rumore

Una società sempre più sorda

Non solo problemi uditivi, ma cardiaci, insonnia e mal di testa



di Manuela Campanelli

I rumori esplosivi, come lo scoppio di un petardo, l'ascolto in cuffia di una nota musicale breve, ma intensissima o il sopraggiungere di un fortissimo suono attraverso il cellulare, sono in cima alla classifica dei nemici delle nostre orecchie. «Oltre a poter perforare il timpano, generare acufeni – considerati percezioni fantasma dei suoni – o causare l'iperacusia, vale a dire un'intolleranza ai suoni esterni anche lievi o moderati, possono comportare una perdita

d'udito anche permanente», dice **Roberto Albera**, professore ordinario di Otorinolaringoiatria all'Università degli Studi di Torino.

«Lo stesso danno – continua Albera – può tuttavia comparire in modo progressivo in seguito a un'esposizione prolungata a suoni di intensità superiore ai 75-85 decibel, proprio come quelli che, ogni giorno, pervadono le strade delle nostre città».

Una quotidianità rumorosa

A riportare sul banco degli imputati l'inquinamento acustico è stato il Consensus Paper

“Doping with noise”, promosso da Amplifon, frutto di un tavolo di lavoro multidisciplinare che ha valutato in modo critico i dati di una recente indagine su rumore e salute, svolta in 8.800 persone di 11 Paesi, e li ha integrati con una revisione della recente letteratura scientifica sull'argomento.

Il documento ha sottolineato come una persona su tre sia costretta, oggi, a sopportare troppi decibel, soprattutto se vive in contesti urbani.

L'Italia è al secondo posto nella scala mondiale della rumorosità. L'aspetto culturale fa senz'altro la sua parte. Il silenzio non è un elemento distintivo della nostra identità nazionale per cui tendiamo ad accettare il rumore, nonostante la soglia audiometrica (l'intensità minima del suono che si è in grado di percepire), si sia alzata notevolmente superando di molto il limite della rumorosità che è pari a 45-50 decibel.

Un rischio per la salute dell'intero organismo

Rumori disparati, ma assordanti, provocano nel loro insieme un caos sonoro invasivo e ➤



Roberto Albera

Zapping



FUMO PASSIVO E COMPORTEMENTO DEI BAMBINI

S Il fumo passivo aumenta il rischio di problemi comportamentali nei bambini. L'esposizione precoce (in utero e nel primo anno di vita) al fumo passivo può portare a problemi del comportamento dei piccoli. La ricerca è di **Isabella Annesi-Maesano** dell'Istituto di Salute e Ricerca Medica di Parigi e pubblicato sulla rivista *PLoS One*. La ricerca ha coinvolto oltre 5.200 bambini ed è coerente con i risultati di ricerche condotte su modelli animali in cui il fumo passivo si è dimostrato avere effetti neurotossici in tenera età. Z



- persistente che non incrementa solo del 30 per cento il rischio di sviluppare un deficit uditivo, ma i troppi decibel si associano anche a un raddoppio di eventi cardiovascolare, di casi d'insonnia, irritabilità, disturbi dell'umore, mal di testa, difficoltà di concentrazione. Certamente c'è una suscettibilità individuale a sviluppare l'ipoacusia, ma ciò non toglie che le avvisaglie lanciate dal nostro udito vadano ascoltate. Quando, per esempio, si esce da un ambiente rumoroso, si prova di solito un senso di ovattamento dovuto a una reale riduzione della sensibilità dell'orecchio che così rende meno percepibile il rumore. Se questa risposta adattativa non si risolve in alcune ore, un campanello d'allarme deve suonare.

I segnali da non sottovalutare

Allo stesso modo, se si ha difficoltà a comprendere una conversazione che avviene all'aperto o tra più persone che parlano contemporaneamente o si tende a farsi ripetere più volte singole parole o intere frasi, piuttosto che tenere alto il volume di radio e TV, è bene sottoporsi a un esame audiologico che controlla l'udito e permette allo specialista otorinolaringoiatra o audiologo di quantificare un eventuale deficit e orientare verso una soluzione. Se il disturbo all'udito è comprovato, può essere opportuno ricorrere agli apparecchi acustici che oggi, grazie a una tecnologia digitale, possono modulare il suono amplificato, regolarne la frequenza e l'intensità e ridurre l'effetto distorsioni. ■



TROPPI MESSAGGINI AL CELLULARE E LA PAGELLA NE RISENTE

Se “messaggiarsi” diventa un’abitudine compulsiva, la pagella scolastica potrebbe risentirne, soprattutto per le ragazze. *Psychology of Popular Media Culture* pubblica un lavoro che mostra una relazione tra l’uso compulsivo del cellulare (in particolare per chat, messaggini) e il rendimento scolastico e svela che le ragazzine sono più a rischio di divenire compulsive nell’uso dei messaggi via cellulare e che l’abitudine patologica interferisce con i loro voti a scuola.

Lo studio è stato condotto da **Kelly Lister-Landman** della Delaware County Community College e si va ad aggiungere ad una serie di ricerche che mettono in guardia dall’uso del cellulare in giovane età: non solo il rischio di dipendenza e di disturbi del sonno, ma anche la compulsione nell’uso di messaggi e l’effetto distraente che questo ha nello studio e nella vita quotidiana in generale.

La ricerca ha coinvolto 403 adolescenti di entrambi i sessi: gli esperti hanno osservato che gran parte dei teenager mandano qualcosa come 63 messaggi al giorno e che quelli più compulsivi arrivano anche a oltre 160 al dì. **Z**

Quelle dolorose suzioni al seno

di Cesare Betti

Il capezzolo e l'areola vanno incontro a screpolature

Allattare al seno è molto utile per il neonato, perché il latte è un alimento completo per la crescita, contribuisce allo sviluppo del sistema di difesa e lo aiuta a sentirsi più amato. A volte, però, può capitare che durante l'allattamento, la pelle del capezzolo e l'areola della mamma vadano incontro a screpolature più o meno dolorose, le ragadi. Ecco che cosa dice il professore **Giovanni Menaldo**, specialista in ostetricia e ginecologia, oncologia e senologia, direttore dell'Istituto di medicina della riproduzione e psicosomatica San Carlo di Torino, per prevenirle e per continuare ad allattare.

Piccoli tagli dolorosi

Le ragadi sono piccole ferite dolorose, che compaiono nel punto di passaggio tra capezzolo e areola mammaria, oppure si diffondono a raggiera su tutto il capezzolo, causando dolore che diventa più intenso quando il piccolo succhia per la poppata. Ai bordi della lesione la pelle risulta indurita e in rilievo, mentre nei casi più seri, i capez-

zoli possono anche sanguinare. Le ragadi compaiono con maggior facilità all'inizio dell'allattamento, quando spesso la suzione del piccolo non è perfetta. Invece di tenere la bocca ben attaccata a tutta l'areola, può succedere che il bebè succhi con avidità il latte materno e stringa solo la punta del capezzolo, provocando piccoli traumi. Altre cause di ragadi sono l'eccessiva umidità della zona o l'aumento di volume del seno che, sottoponendo la pelle a notevole tensione, può causarne la rottura. Con il tempo, queste piccole ferite della pelle possono progredire, fino a diventare vere e proprie lesioni.

Prepararsi per tempo

Per evitare le ragadi, occorre giocare d'anticipo, irrobustendo il seno, così da essere pronto quando il piccolo succhierà il latte. Già dal quarto-quinto mese di gravidanza, è bene che la futura mamma adotti alcune misure di prevenzione.

Pulire bene i capezzoli e le areole mammarie con acqua e sapone o con gli appositi dischetti detergenti: in questo modo non si

Zapping



UNA APP SVELA CHE STIAMO SEMPRE A MANGIUCCHIARE

È stata realizzata una app che svela se stiamo a mangiucchiare in ogni momento della giornata. I ricercatori hanno chiesto a un gruppo di volontari di usare una app per scattare fotografie ogni volta che mangiavano o bevevano qualcosa durante la giornata. La maggioranza ha mangiato per 15 ore al giorno, assumendo meno del 25% delle loro calorie prima di mezzogiorno e oltre il 35% dopo le sei del pomeriggio. Questo modo di mangiare continuamente confonde il nostro orologio biologico e ci predispone a diabete e obesità. Lo studio è stato pubblicato su *Cell Metabolism*. Z



- ▶ hanno ristagni di sebo, terreno favorevole per lo sviluppo di microrganismi e per la comparsa di infezioni. Ogni giorno rinforzare i capezzoli e le areole mammarie con massaggi delicati, usando una spugna o un guanto di crine imbevuti di sostanze emollienti, come l'olio di mandorle dolci, che rendono la pelle meno soggetta a screpolature.

Quando si allatta...

Quando si allatta, seguire semplici regole possono essere un'ottima difesa contro le ragadi o per ridurre il rischio di un loro peggioramento in caso siano già presenti.

Lavare i capezzoli e le areole mammarie con batuffoli imbevuti di acqua bollita, acqua distillata o acqua e sapone di Marsiglia, sciacquando bene la zona per non rendere sgradevole al piccolo il sapore del capezzolo.

Fare in modo che il bebè succhi il latte attaccandosi a tutta l'areola mammaria e non soltanto al capezzolo e alternare i due seni, così che entrambi i capezzoli vengano stimolati allo stesso modo. Cambiare il punto di attacco della bocca del piccolo ogni 5 minuti per poi arrivare a 10 per seno. Seguire sempre la regola dell'alternanza dei seni, anche se un capezzolo può sembrare un po' più sensibile dell'altro.

...e subito dopo

Se alla fine della poppata c'è del latte all'interno del seno, svuotarlo manualmente: può impedire le successive fuoriuscite di latte e provocare l'ingorgo mammario, disturbo che rende il seno rosso, gonfio e dolente. L'areola mammaria e il capezzolo si tendono e per il piccolo è più difficile afferrare la mammella e la suzione diventa più dolorosa.

Tenere asciutte le mammelle, tamponando eventuali secrezioni con garze sterili, perché l'umidità facilita la comparsa di ragadi, e lasciare il seno il più possibile scoperto, per fargli prendere aria e irrobustire i capezzoli.

Indossare le apposite coppette tra una poppata e l'altra: mantengono asciutta la pelle ed evitano che il reggiseno sfregi sulle mammelle. ▼



ARRIVA IL PRIMO FILETTO DI PESCE PROBIOTICO

Il primo pesce probiotico è stato realizzato da ricercatori dell'Istituto di scienze delle produzioni alimentari del Cnr di Bari e Torino. Un filetto di pesce spada pronto da mangiare e in grado di veicolare nell'intestino umano probiotici selezionati senza subire alterazioni nel suo contenuto proteico. Lo studio è stato pubblicato dalla rivista *Journal of Functional Foods*.

Il filetto di pesce spada è in grado di trasportare nell'intestino umano un'adeguata concentrazione di un microorganismo probiotico selezionato.

«Abbiamo condotto un trial nutrizionale – spiega **Paola Lavermicocca**, autrice del lavoro e coordinatrice della ricerca – su 8 soggetti sani cui sono stati somministrati, a giorni alterni, 100 gr di filetto probiotico per un totale di 20 giorni. Dopo il consumo di sole cinque porzioni di pesce, l'intestino risultava già colonizzato dai microorganismi, fornendo quindi gli stessi benefici di un'assunzione quotidiana che è generalmente suggerita per gli alimenti probiotici. Z

Quelle dolorose suzioni al seno



Come si curano

Le ragadi non vanno trascurate, perché possono essere la porta d'ingresso di germi che vivono normalmente sulla pelle e che, attraverso le ragadi, possono raggiungere la ghiandola mammaria e causare infiammazioni.

In questo caso si verifica una mastite, malattia molto dolorosa che va curata con gli antibiotici. Utili anche le creme a base di fitostimoline o di acido ialuronico, che facilitano la cicatrizzazione della pelle, da mettere dopo la poppata e fino a completa guarigione.

Come proteggersi durante la poppata

Anche se sono già presenti le ragadi, è possibile allattare proteggendo la zona per impedire nuovi traumi e permettere di guarire. Come? Ricorren-

do ai paracapezzoli che si acquistano in farmacia o nei negozi specializzati. Fatti di caucciù o di silicone, aderiscono alla zona e permettono al bebè di succhiare senza toccare il seno. In alternativa, si può usare un tiralatte munito di tettarella, da applicare sull'areola mammaria che poi si trasforma in biberon.

Le mamme più a rischio

Oltre alle donne che sono alla prima gravidanza, più a rischio di ragadi sono quelle che hanno la carnagione molto chiara, i capelli rossi e le efelidi: la loro pelle è particolarmente delicata. Inoltre, i loro capezzoli sono più fragili e più esposti alle lesioni e hanno un minor numero di ghiandole sebacee, quelle che producono il grasso che lubrifica e protegge la pelle. ■

Zapping



INFEZIONI NEI PRIMI 18 MESI: RISCHIO DI CELIACHIA

Troppe infezioni delle vie respiratorie e gastrointestinali nei primi 18 mesi di vita potrebbero essere collegate a un maggior rischio del bambino di ammalarsi di celiachia, l'intolleranza alla proteina del grano (glutine), negli anni a venire.

Lo rivela L' Istituto norvegese di Salute Pubblica, ad Oslo, e pubblicato su *The American Journal of Gastroenterology*. Lo studio è stato condotto su quasi 73.000 bambini. Il loro stato di salute è stato monitorato dalla nascita, per parecchi anni.

È emerso che i bebè che nei primi 18 mesi di vita si erano ammalati 10 o più volte di infezioni respiratorie o gastrointestinali, presentavano un rischio del 30% maggiore di divenire celiaci rispetto a bambini che nello stesso arco di tempo avevano contratto non più di 5 infezioni. Z

Crollo delle vaccinazioni

Pericolo per i nostri bambini

Diminuiscono per poliomielite, tetano, difterite, epatite B



di Emanuela Medi

I dati dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) pubblicati dal Ministero della Salute sulle vaccinazioni dell'infanzia, indicano un tasso di copertura al limite della soglia di sicurezza. Vanno infatti al di sotto del raccomandato 95% le vaccinazioni per la poliomielite, il

tetano, la difterite, l'epatite B.

La percentuale scende ulteriormente per la vaccinazione contro il morbillo, la parotite e la rosolia, che raggiunge una copertura del 86%, diminuendo di oltre 4 punti percentuali. «Questa situazione – dice il professore **Walter Ricciardi**, presidente dell'ISS – che tende progressivamente a peggiorare rischia di danneggiare sia il singolo individuo che la collettività per la perdita della protezione nella popolazione nel suo complesso. Purtroppo si è persa la memoria storica delle epidemie e della mortalità infantile. Spetta agli operatori sanitari ristabilire questa memoria e difenderla». Se l'Italia tentenna, le altre nazioni non se la cavano meglio. Un esempio tra tutti lo Stato della California che il 3 Settembre 2015 ha sancito che i convincimenti personali non sono motivo accettabile di esenzione dalle vaccinazioni e ha rinforzato il filtro scolastico.

Quanto incide la profilassi vaccinale sulla spesa sanitaria dei Paesi dell'UE, quali sono le ricadute economiche, sociali e sulla salute derivanti dalla mancata vaccinazione nelle varie età? Un importante lavoro dedicato al loro valore economico, contenente sette articoli redatti da un gruppo di undici esperti di salute pubblica ed economia di otto paesi europei, commissionato da Sanofi Pasteur MSD, è stato presentato recentemente a Roma al Senato della Repubblica oltre ad essere stato oggetto di un supplemento su *Journal of Market Access and Health Policy*.

Andiamo in ordine: oggi, la vaccinazione rappresenta solo lo 0,3% della spesa sanitaria in Paesi come la Francia e l'Italia. E si sa che la profilassi vaccinale riveste un ruolo importante nella sostenibilità dei sistemi sanitari, in quanto genera risparmi evitando molte ospedalizzazioni.

Uno studio completo effettuato negli Stati Uniti sulle vaccinazioni pediatriche, ha concluso che per ogni dollaro investito, si risparmiano dai 3 ai 10 dollari in costi diretti e indiretti.

In Europa, ogni anno, 87.000 bambini sono ricoverati nelle strutture ospedaliere a causa di gastroenterite da rotavirus, incidenza che potrebbe scendere a 65-83% a seguito della introduzione della vaccinazione di routine. Nel Paese è stato stimato che l'onere economico delle malattie infettive incidono per circa 97 milioni annui, onere che potrebbe essere ridotto a 50 milioni con l'introduzione delle coperture vaccinali. «Eppure – dice **Marina Panfilo**, Director Market Access & Institutional Affairs di Sanofi Pasteur MSD – in Italia abbiamo esempi di politiche vaccinali che hanno dato risultati eccellenti come quella relativa alla vaccinazione universale contro l'epatite B, in termini di riduzione della mortalità e costi correlati, anche se il recente calo deve far riflettere».



Crollo delle vaccinazioni

Pericolo per i nostri bambini



Negli Usa, le vaccinazioni pediatriche hanno fatto risparmiare 295 miliardi di dollari di costi diretti e 1,38 trilioni di dollari di costi indiretti. Ma anche il non vaccinare ha dei costi. Sempre negli Usa, padri delle statistiche, uno studio del Children's Hospital di Philadelphia riporta che i 107 casi di morbillo del 2011 hanno portato a costi diretti pari 2,8 milioni di dollari, così come un'epidemia di meningococco è costata tra i 320mila e 620mila dollari, a seconda delle dimensioni.

«A beneficiare delle vaccinazioni sono tutte le fasce di età – sostiene **Carlo Signorelli**, ordinario di Igiene all'Università di Parma – dai bambini e adolescenti, agli adulti, per non parlare della terza-quarta età: bambini più sani saranno gli adulti produttivi del domani e anziani sani invecchieranno con minore declino funzionale».

Ci si domanda: perché tanta disattenzione e disaffezione verso le vaccinazioni? «Purtroppo – sostiene il professore **Paolo Bonanni**, ordinario di Igiene all'Università di Firenze – il valore reale delle vaccinazioni è spesso sottovalutato perché si tratta di benefici non sempre tangibili o non immediatamente visibili, quindi difficili da quantificare». L'OMS stima – dice

Fabrizio Pregliasco virologo e epidemiologo all'università di Milano – che la profilassi antinfluenzale sia in grado prevenire il 70-90% dei casi di influenza tra adulti sani, del 27% di rischio di ospedalizzazione per polmonite e influenza e del 48% di rischio di decesso tra gli over 65. Eppure quasi 60 milioni su 185 di persone eleggibili per la vaccinazione in Europa non sono vaccinati contro l'influenza.

L'Olanda il paese più virtuoso, ha una copertura dell'88% e l'Estonia la più bassa, con appena il 2,3%. In media, tutti i paesi europei confermano di avere una bassa copertura. In Italia per la fascia dei 65 anni si è passati da un picco nel 2005-06 di 68,3% , alla recente stagione 2014-2015 con appena un 49%.

«Ricordiamo – dice **Sergio Pecorelli**, Presidente dell'AIFA (Agenzia Italiana del farmaco) – che i vaccini hanno salvato circa 2 milioni e mezzo di vite l'anno, 5 al minuto e che la mancata vaccinazione contro l'influenza è causa del 10% circa di tutte le assenze dal lavoro con una durata media di 4,8 giorni. È stato calcolato che ogni caso di influenza costa complessivamente 330 euro». ■

Zapping



ESSERE PRIMOGENITI AUMENTA IL RISCHIO DI MIOPIA

I primogeniti sono più a rischio di essere miopi dei fratelli minori. Lo rivela la rivista *JAMA Ophthalmology* condotto presso l'università di Cardiff in Gran Bretagna in cui sono stati coinvolti 89 mila individui. È emerso che i primogeniti avevano in media un rischio più alto del 10% di essere miopi e più alto del 20% di essere fortemente miopi rispetto a individui non primogeniti.

I ricercatori hanno collegato questo maggior rischio al fatto che i primogeniti vivono un ambiente familiare più miopico, in quanto i genitori investono di più sulla loro istruzione che non su quella dei figli più piccoli. Z

Malati di psoriasi

“Noi, dimenticati”

Chiedono di non essere lasciati soli e l'accesso alle cure

«**S**iamo gli esodati della Sanità: abbiamo diritto ai farmaci, ma non possiamo accedervi perché le Regioni non hanno i soldi per curarci». A parlare è **Mara Maccarone**, presidente dell'Associazione per la difesa degli psoriasici (Adipso).

E continua: «Lanciamo un appello al presidente del Consiglio, Matteo Renzi, e al ministro della Salute, Beatrice Lorenzin: non lasciateci più soli perché se la malattia è per noi una gabbia, la vostra disattenzione rischia di trasformarvi nei nostri “carcerieri”».

Le terapie sono un miraggio per pochi e, spesso, anche chi è in cura è costretto ad interromperla per colpa dei budget delle Regioni.

Sono proprio e giustamente arrabbiati gli ammalati di psoriasi, la malattia che in Italia interessa circa 3 milioni di persone.

L'Organizzazione mondiale della sanità dal 2014 ha riconosciuto la psoriasi come malattia non trasmissibile grave, che richiede una maggiore sensibilizzazione pubblica, includendola nell'agenda della salute globale.

«Una presa di coscienza – sottolinea Mara Maccarone – che nel nostro Paese è ancora lontana da venire. Noi, come Adipso, da anni ci battiamo affinché tutti i malati cronici, non solo gli psoriasici, possano avere accesso alle cure. Chiediamo che sia il Governo e non le Regioni a gestire la spesa di questi farmaci».

I farmaci di nuova generazione per curare i psoriasici vengono forniti dal Servizio sanitario nazionale attraverso i Centri Psocare, strutture di dermatologia universitari e ospedalieri, un modello esportato anche in

Europa. Ma oggi ci sono dei problemi di non poco conto.

«Accade – continua la presidente Adipso – che un paziente grave che si rivolge al Centro si senta dire che i soldi sono finiti e che deve attendere fino al budget dell'anno successivo per avere la cura. E chi ha iniziato deve smettere. E ciò nonostante sia importante che le cure siano continuative. Uno psoriasico grave non curato non va al lavoro, non si può prendere cura dei figli, è costretto al ricovero ospedaliero e, spesso, finisce nel tunnel della depressione».

Lo psoriasico, oltre alla malattia, porta su di sé anche il peso della discriminazione, degli sguardi puntati sulle sue chiazze, dell'isolamento.

Purtroppo, la malattia colpisce sempre più persone, persino bambini e neonati. «E ciò che sta dilagando – osserva Mara Maccarone – è la rassegnazione dei pazienti, la convinzione che non ci sia niente da fare e, comunque, che le cure sono negate. Chiedo alle Istituzioni, a Matteo Renzi e a Beatrice Lorenzin, di ascoltarci perché la sofferenza che abbiamo sulla pelle la portiamo scritta anche nell'anima». ■



Il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin con il premier Matteo Renzi

Etichetta intelligente per cibi sempre freschi

di Emanuela Medi

Segue, passo passo, il percorso di un alimento e indica il suo stato di conservazione

Arivelarci se un alimento è sicuro o se ha iniziato a deteriorarsi ci pensa ora l'etichetta termo-cronica. È la nuovissima *smart-tag* (etichetta intelligente) che cambia colore col variare della temperatura e segue, passo dopo passo, il percorso di un alimento: latte, yogurt, formaggi, ma non solo, garantendo la sicurezza legata alla corretta temperatura di conservazione dei cibi freschi.

Sviluppata dai ricercatori dell'Università di Milano-Bicocca in collaborazione con l'Imperial College di Londra.

«Sono stati realizzati diversi tipi di *smart-tag* – dice **Luca Beverina**, professore di Chimica Organica in Bicocca e coordinatore dello studio –, soprattutto per i vaccini, ma i costi sono elevati perché vengono utilizzati procedimenti particolari, come i cristalli liquidi o le reazioni enzimatiche. La nostra etichetta intelligente, invece, utilizza un inchiostro simpatico su una pellicola di silice porosa e si applica sulla confezione del prodotto».

Il pigmento, poco costoso, viene “programmato” in modo che al tempo zero l'etichetta è incolore. Se durante il trasporto la temperatura di conservazione rimane nell'ordine di +4 gradi centigradi, l'etichetta rimane incolore, se invece l'alimento viene esposto ad una temperatura superiore, fino a 9 °C per non più di 30 minuti, la *smart-tag* assume rapidamente una colorazione blu chiaro. Se infine, l'alimento rimane per 3 ore a temperatura ambiente l'etichetta diventa blu scuro.

«Tre ore – spiega il professore Beverina – sono esattamente il tempo necessario perché ad esempio un latte sviluppi al suo interno batteri dannosi per la salute. La colorazione, irreversibi-

le, permette a consumatori e produttori di leggere a occhio nudo la storia termica del cibo durante tutta la filiera di distribuzione fino al banco di vendita, evitando che alimenti freschi e deteriorati finiscano nello stesso frigorifero». ■



DIVERSAMENTE GIOVANI LA STIPSI NELL'ANZIANO



Mario Barbagallo
Professore Ordinario
Direttore Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo

La stipsi è una condizione tipica nell'anziano, ed è caratterizzata dalla riduzione della frequenza dell'alvo e/o del volume fecale. Si accompagna a sforzo nella defecazione, presenza di feci dure, sensazione di svuotamento incompleto, senso di fastidio e/o malessere. La prevalenza nell'anziano oscilla tra il 10% sino al 65% a secondo del setting (domicilio, ospedale, casa di riposo). In anziani a domicilio, la prevalenza di stipsi era del 24% in soggetti autosufficienti e del 45% in quelli fragili o immobilizzati. Oltre il 30% usa abitualmente lassativi, fino al 40-50% nelle strutture protette. L'uso di lassativi è spesso inappropriato e la maggior parte sono autoprescritti.

Nella prevenzione della stipsi sono utili una buona idratazione (bere adeguatamente), il movimento e una dieta ricca di fibre. L'esercizio fisico aiuta perché aumenta la motilità intestinale. È importante il consumo di fibre alimentari, la cui dose raccomandata è di 20-25 g/die, da raggiungere con cibi ricchi di fibre (pane e riso integrali, crusca, verdure, frutta, legumi). Per quanto riguarda i lassativi, ne esistono di diversi tipi: 1) di massa, solubili (psillio, guar) o insolubili (cellulosa), che assorbono acqua dal lume intestinale aumentando la massa fecale; 2) emollienti: olio di paraffina, olio di ricino ecc. che diminuiscono la tensione di superficie, permettendo all'acqua di entrare più nell'intestino; 3) agenti iperosmolari che causano secrezione di acqua nell'intestino per attività osmotica (idrossido di Mg, lattulosio, macrogol e miscele di polimeri ad alto peso molecolare ecc); 4) farmaci procinetici che aumentano la motilità intestinale. Non sono in genere consigliati nell'anziano e il loro uso prolungato può provocare effetti collaterali. I lassativi dovrebbero essere assunti solamente dietro prescrizione medica e non per lunghi periodi. ■

BAMBINI LA SINDROME DELLA CAMPANELLA



Giuseppe Montalbano
Pediatra di famiglia

L'inizio della frequenza in comunità, vuoi il nido, l'asilo o le prime elementari, rappresenta per molti bambini e, di conseguenza per le relative famiglie, un continuo ping pong tra scuola e casa, tra febbri, guarigioni e continue ricadute. Ne risentono meno di questo ingresso "in società" i bambini nati in famiglie numerose (in verità in via di estinzione!), dove i fratellini fungono da import-export ed allenano il sistema immunitario dei più piccoli a rispondere meglio agli insulti esterni. Quando, invece, i piccoli si trovano, per la prima volta, ad affrontare la promiscuità virale e batterica dei compagni, lo scambio di germi, specialmente dei patogeni per le vie aeree, diventa un fatto quotidiano. Se a questo aggiungiamo l'arrivo delle stagioni più fredde, lo stato delle nostre aule e, perché no, la premura di molti genitori a fare ritornare a scuola i propri figli al primo sfebbramento, provoca un continuo stress per il piccolo, le cui difese immunitarie non sono ancora sufficientemente forti per reagire in maniera rapida ed efficace.

Per quei bambini che già per loro natura presentano problematiche soprattutto a carico delle vie aeree, sia alte che basse, vedi ipertrofia adeno-tonsillare, riniti, laringiti o bronchiti asmatiche, l'impatto è più traumatizzante e spesso i genitori preferiscono ritirare il proprio figlio dal nido o dall'asilo, confidando che un anno in più possa risolvere il problema. Cosa fare? meglio una ritirata strategica o insistere, magari adottando qualche misura precauzionale?

In effetti, alcuni consigli per migliorare l'habitat del bambino si possono dare. In casa controlliamo che non ci siano muffe alle pareti ed evitiamo di riempire la cameretta con troppi pupazzi di peluche, con tende e tappeti; non fumiamo mai negli ambienti dove vive il piccolo: non esiste solo il fumo passivo, ma anche il fumo di "terza mano", quello che impregna i nostri abiti, dopo avere fumato una sigaretta, dove appoggiamo il piccolo tenendolo in braccio.

Gli stessi accorgimenti si devono prendere in classe, anzi, ancora più rigorosi, visto che in pochi metri quadrati vivono molti scolaretti, molto spesso in aule molto fredde d'inverno e molto calde d'estate.

C'è la possibilità di aiutare questi bimbi? esistono vari prodotti farmaceutici che possono migliorare le risposte immunitarie: si va dai prodotti omeopatici ai fitofarmaci sino ai vaccini orali; non spetta a me dare giudizi sulla effettiva efficacia di tali prodotti, ma, in ogni caso, parlatene con il vostro pediatra ed evitate l'abuso di antibiotici e di antinfiammatori per ogni naso che cola o per qualche colpo di tosse. ■

FONDAZIONE LIMPE



A Torino, al 1° Congresso dell'Accademia italiana per lo studio della malattia di Parkinson e i Disordini del movimento, oltre ad importanti novità diagnostico-terapeutiche e di gestione del paziente, c'è stata la presentazione ufficiale della **Fondazione LIMPE per il Parkinson Onlus**.

«L'Associazione, in realtà, ha oltre 40 anni di vita – spiega il professore **Giovanni Abbruzzese**, ordinario di Neurologia all'Università degli studi di Genova – ma la Onlus che presiedo è stata fondata solo un anno fa per differenziarsi e rivolgersi maggiormente ai malati. In pratica, siamo un'emanazione della società scientifica».

Obiettivo principale della Fondazione: sostenere la ricerca medico-scientifica, la formazione e l'informazione. In particolare, come illustra il presidente Abbruzzese, «è appena partito un progetto al quale partecipa una cinquantina di Centri italiani specializzati: uno studio per indagare sulla qualità di vita dei parkinsoniani, ma anche sui familiari che si occupano dei malati».

Il convegno è stato anche l'occasione per sottolineare che il Parkinson è una malattia multisistemica e, pertanto, si tratta di una patologia molto più complessa di quanto si pensasse solo fino a pochi anni fa. Un esempio: fra i più comuni disordini del movimento è compreso il “tremore essenziale”, assai più frequente del Parkinson, con cui, tuttavia, è confuso nel 30-35% dei casi. Inoltre, a Torino si è presentata - per mantenere un costante livello di farmaco - un'opzione terapeutica nuova: un gel intestinale efficace sia sulle funzioni motorie, sia sul sonno di pazienti in fase avanzata di malattia. ■

SAPERNE DI PIÙ

FONDAZIONE LIMPE PER IL PARKINSON

Viale Somalia 133 - 00199 Roma

Tel. 06-96046753

www.fondazioneimpe.it

“IL GUSTO E LA SALUTE”



“**I** crudismo dovrebbe essere una forma di alimentazione molto diffusa perché è la sola che può ricondurre l'uomo alle sue origini, quando si nutriva essenzialmente di bacche, frutti del bosco e verdure”. E sono proprio le bacche di Goji “ricche di minerali e fonte di potenti antiossidanti che **Maria Concetta Salerno**, medico radiologo all'ospedale Civico di Palermo, ha messo in copertina del suo saggio, “**Il gusto e la salute**” (**Kalos Edizioni, pagg.143, € 15,00**). “L'alimentazione – spiega l'autrice – è stata da sempre al centro della mia attenzione. Oggi, da medico ospedaliero, mi accorgo di quanta superficialità ci sia nei confronti dell'alimentazione».

“Il gusto e la salute” vuole essere un invito a prendere coscienza del bene più grande che possediamo, proprio la salute, uno stimolo alla sua preservazione, adottando un adeguato stile di vita, soprattutto attraverso una corretta alimentazione. Estimatrice del crudismo (frutta e verdura, quest'ultima non cotta), perché in grado di assicurare “una sferzata di energia al nostro organismo”, mentre

sconsiglia di portare carne sulle nostre tavole, Maria Concetta Salerno analizza le varie tecniche di cottura e materiali in pentola, sottolineando i pro e i contro dei diversi metodi. Grande risalto dà agli alimenti che non dovrebbero mai mancare sulla nostra tavola. Tra questi, la frutta secca che “pos-

siede le proteine dotate degli aminoacidi essenziali (fatta eccezione per la lisina), tra questi l'arginina, che aumenta il rifornimento di ossigeno alle cellule. Oltre ad un “vademecum per un sano stile di vita”, nel saggio troviamo anche dei brevi consigli per una cucina “in salute”. ■



il nuovo **AZ**SALUTE online

MAGAZINE DI INFORMAZIONE BIOMEDICA E SANITARIA



Un sito completamente rinnovato per un quotidiano online che da otto anni rappresenta un punto di riferimento autorevole nel panorama, spesso confuso, dell'informazione medica su Internet.

Nuove funzionalità, una nuova veste grafica ma, soprattutto, l'affidabile e puntuale informazione che lo ha sempre contraddistinto.

www.azsalute.it



Oggi, il mondo di domani

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

