

Non amate le vostre labbra?

Ecco come modificarle

Medicina narrativa

Quattro storie esemplari

Lo stress ci fa ammalare?

No, se lo si conosce

Rapporto "Rosa Shocking"

La violenza sulle donne

Allergia da indumenti

Una pena da evitare

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.

Basta sanità diverse in venti regioni del Paese



di Carmelo Nicolosi

Sanità diverse per ogni Regione? Da tempo se ne parla, ma è difficile intervenire. Eppure, non è più possibile tollerare che, nel Paese, ci siano differenze di trattamento e dispensazione di farmaci, come se l'Italia non fosse un'unica Nazione. Ma forse non lo è. Con aree ricche e industrializzate e aree povere, senza nulla.

In questo clima non certo ideale, ben venga la presa di posizione del ministro della Salute, **Beatrice Lorenzin**, sulla difformità di regole e provvedimenti in sede locale che possono causare differenze nelle modalità di accesso a farmaci e prescrizioni. Ed ecco l'intento del ministero: il superamento di molte difformità nei livelli assistenziali che si sono venute a creare negli anni, a causa di una eccessiva frammentazione delle competenze in campo sanitario tra livello centrale e livello regionale.

Una delle modifiche nell'ambito della riforma costituzionale approvata di recente dal Senato, riguarda il titolo V, quella parte della Costituzione in cui vengono "disegnate" le autonomie locali: comuni, province e regioni.

La scelta è quella di abbandonare la logica della legislazione concorrente a favore di una netta separazione della potestà legislativa, con un sostanziale rafforzamento delle prerogative dello Stato al quale è demandata la potestà esclusiva. «Non solo nella determinazione dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali che devono essere garantiti su tutto il territorio

nazionale, ma anche delle disposizioni generali e comuni per la tutela della salute», puntualizza il ministro della Salute. Finalmente, qualcosa si muove. Speriamo che non si debbano attendere anni per passare ai fatti. Una divisione tra cittadini più "rispettati" e cittadini meno tutelati, non può francamente esistere in un'Italia che si dice civile e solidale.

Dice il ministro: «Presto si aggiungeranno i nuovi livelli di assistenza che terranno conto di molti nuovi bisogni ed esigenze di tutela della salute che da anni attendono di essere riconosciuti a livello nazionale». Li aspettiamo.

Altro punto toccato da Beatrice Lorenzin è il rapporto medico-paziente sul quale si sono sprecati fiumi di parole e d'inchostro. Non è difficile capire come il malato abbia bisogno di attenzione da parte di chi lo ha in cura, in ambulatorio o nelle corsie ospedaliere. Una parola, una spiegazione senza linguaggio ermetico "medichese", può essere importante, confortante, chiarificatrice.

«Il tema – osserva il ministro della Salute – è giustamente considerato una delle più delicate barriere per il raggiungimento del risultato clinico voluto. Si pensi che un rapporto empatico tra il medico e il paziente riduce, ad esempio, di quattro volte il rischio di ricoveri. Purtroppo, ancor oggi, sono pochi i camici bianchi che ascoltano davvero i bisogni dei pazienti». Parole che denotano un'ottima conoscenza del delicato problema e la voglia di volerlo risolvere. Anche se non sarà facile. Auguri, ministro, per il bene di tutti. ■

Hanno collaborato a questo numeroMario Barbagallo
Cesare Betti
Manuela Campanelli
Adelfio Elio Cardinale
Paola Mariano
Emanuela Medi
Giuseppe Montalbano**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
redazione@azsalute.it
direzione@azsalute.it**Redazione grafica**

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

PubblicitàAZ Salute s.r.l.
marketing@azsalute.it**Tipografia**

AGEM San Cataldo (CL)

FotografieGetty Images - ICP - AAVV. La foto di pagina 20 è
tratta dal sito www.nytimes.com.**www.azsalute.it**AZ Salute è anche su Facebook
all'indirizzo [facebook.com/azsalute.it](https://www.facebook.com/azsalute.it)

LA REDAZIONE

11°
ANNO5 **L'influenza può uccidere**
Aiutiamoci con la vaccinazione9 **Meno stress**
più salute
di Paola Mariano11 **Labbra**
Se non ti piacciono, puoi modificarle
di Cesare Betti15 **La malattia**
E il modo di esternarla19 **Un nobel inconsueto**
per la chimica
di Adelfio Elio CardinaleBlock notes
SANITA21 **Biosimilari**
Per aiutare la sanità23 **Quella fastidiosa**
allergia da indumenti
di Cesare Betti26 **Rapporto "Rosa Shocking"**
La violenza sulle donne
di Emanuela Medi28 **La salute degli occhi**
Si può aiutare con gli alimenti
di Manuela Campanelli29
IERI E DOMANI**ANZIANI**
L'importanza
della vaccinazione
di Mario Barbagallo**BAMBINI**
Antibiotici:
usi e abusi
di Giuseppe Montalbano

L'influenza può uccidere

Aiutiamoci con la vaccinazione

Nel Paese, 8.000 decessi lo scorso anno. Circa 600 in Sicilia

Sono 78 i decessi in Sicilia dovuti, lo scorso anno, all'influenza. Un numero riferito solo alle persone decedute nelle quali è stato isolato il virus influenzale. Ma, si stima, che i morti per complicanze influenzali, siano di più, intorno a 600, e molti di questi potevano essere evitati con la vaccinazione. I virus influenzali, hanno la capacità di arrecare complicanze altamente temibili. Le più frequenti sono le respiratorie (in primo piano le polmoniti), le cardiache (alterazioni del ritmo, segni di insufficienza), le encefaliti, complicanza grave più frequente nei bambini.

«Ogni anno – sottolinea il dottore **Ignazio Tozzo**, dirigente generale del Dipartimento Attività Sanitarie e Osservatorio Epidemiologico dell'Assessorato regionale della Salute, – sono molti gli anziani deceduti per sindrome dovute alla non vaccinazione. E anche i bambini sono esposti a gravi rischi di compli-

cazioni. Questo non lo possiamo permettere. Speriamo, quest'anno, di raggiungere una soglia vaccinale che consenta di proteggere gran parte della popolazione a rischio».

Purtroppo, lo scorso anno, nell'Isola, la profilassi vaccinale antinfluenzale è scesa, negli anziani, i più a rischio, di quasi 100 mila soggetti. Si è passati dal 56,5% (percentuale di per sé già scarsa) del 2013-14, al 47,4 del 2014-15. In altri termini, ha aderito alla proposta vaccinale attiva e gratuita della Regione, meno della metà dei 65enni in su e dei soggetti a rischio. E dire che il ministero della Salute, come obiettivo di copertura per l'antinfluenzale negli anziani ritiene utile, come suggerito dall'Organizzazione mondiale della sanità, una copertura minima del 75% e ottimale del 95%. L'effetto del calo vaccinale? Molti eventi infausti e una percentuale di ospedalizzazioni rilevante. «Lo scorso anno col calo di quasi il 10% delle vaccinazioni ne- ▼



L'influenza può uccidere

Aiutiamoci con la vaccinazione



▼
gli anziani si è avuto un raddoppio, rispetto agli anni precedenti, dei ricoveri ospedalieri legati a patologie correlate all'influenza e diversi casi mortali. Le ospedalizzazioni hanno superato le 18.000, un numero emblematico della scarsità vaccinale», osserva il dottore Ignazio Tozzo,

Va sottolineato che dei piccoli di età 6-23 mesi per i quali è raccomandata la profilassi vaccinale antinfluenzale, è stato vaccinato lo 0,1% contro lo 0,5 del 2014. E le strutture pediatriche ospedaliere sono state prese d'assalto.

Nel Paese, i decessi per complicanze cardiovascolari causate dall'influenza, secondo dati dell'Agenzia italiana per il farmaco (Aifa), e dell'Istituto superiore di sanità (ISS) sono state circa 8.000. E sarebbero senza dubbio ancor di più senza le campagne di vaccinazione. Spiegano all'ISS: l'obiettivo delle campagne

di profilassi vaccinale non sono attuate per prevenire l'influenza nella popolazione generale, ma per ridurre il rischio di complicanze e decessi, più frequenti in alcune categorie come quella degli anziani.

Piano rigoroso

Quest'anno, l'assessorato della Salute della Regione Siciliana ha messo in campo un piano di grande rilevanza e rigidità per la campagna 2015-2016, avviata il 4 novembre e che durerà fino al 31 gennaio (il vaccino verrà dispensato gratuitamente agli aventi diritto nei centri vaccinali uniformemente distribuiti sul territorio regionale o presso gli ambulatori dei medici e pediatri di famiglia). Tra le novità, oltre ad una comunicazione rivolta alla popolazione più incisiva rispetto al passato, sono previste verifiche che nella storia della profilassi vaccinale siciliana non sono ➤



LA PROFILASSI PNEUMOCOCCICA

Rilevante è l'offerta attiva e gratuita della profilassi pneumococcica, unitamente a quella antinfluenzale. Lo pneumococco causa numerose patologie, dall'otite media acuta (tipica dei bambini), fino alle infezioni invasive come la polmonite, soprattutto negli anziani (vedi pag. 30), la meningite e la batteriemia, patologie che insorgono più facilmente nelle persone che hanno un sistema immunitario indebolito o compromesso da condizioni patologiche o dall'utilizzo di alcuni farmaci. Gli anziani rientrano nelle categorie più a rischio di contrarre infezione da pneumococco, eppure l'86% dei 70-85enni afferma di non conoscere il vaccino

contro la polmonite. Purtroppo, l'avanzare dell'età è associato ad una diminuzione della funzionalità delle difese immunitarie e a una maggior frequenza di patologie croniche. La vaccinazione pneumococcica, viene ritenuta una priorità dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. ■

CHI SI DEVE VACCINARE

Soggetti dai 64 anni compiuti in su; bambini di età superiore ai sei mesi, ragazzi e adulti affetti da patologie che aumentano il rischio di complicanze da influenza; bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico a rischio di sindrome di Reye (malattia acuta dall'esito potenzialmente letale che riguarda il cervello e il fegato) in caso di infezione influenzale; donne che ➤

mai state adottate. «In passato – dice Tozzo – pur registrando una grande collaborazione da parte della maggioranza dei medici di medicina generale e dei pediatri, alcuni di loro non hanno aderito alla campagna di vaccinazione, che è un obbligo sancito dal contratto collettivo. Da quest'anno, faremo delle verifiche sul campo. Per quei medici o pediatri di famiglia che non aderissero alla vaccinazione verranno adottate le misure previste dal contratto».

L'operazione di verifica verrà attuata anche negli ospedali, soprattutto nei reparti a rischio come le rianimazioni, le terapie intensive, le unità di oncologia. A chiusura della campagna vaccinale gli ispettori verificheranno alcune cartelle cliniche legate ad eventi infausti che si dovessero verificare correlate a sindrome influenzale. La mancata offerta della vaccinazione può configurare l'ipotesi di omissione di atto sanitario con le conseguenti responsabilità a carico di chi l'ha determinata.

Come sapere se il medico ha proposto la vaccinazione al paziente? Il cittadino che rifiuta di vaccinarsi deve esprimere la sua volontà firmando un documento dove certifica il suo dissenso informato.

Interessati i direttori generali delle Asp

Interessati tutti i direttori generali della Asp siciliane ai quali viene sottolineato che l'offerta vaccinale rientra nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) e che deve essere garantita agli aventi diritto perché la profilassi vaccinale è correlata alla riduzione dei ricoveri e della mortalità.

L'offerta attiva del vaccino antinfluenzale, unitamente a quella pneumococcica, è destinata a tutte le persone ricoverate nelle strutture sanitarie (pubbliche e private accreditate) e a tutto il personale sanitario e parasanitario. «Anche il personale sanitario e parasanitario deve firmare una scheda di assenso o dissenso alla vaccinazione. La loro vaccinazione è necessaria onde evitare il contagio da operatore a paziente», sostiene il dottore **Mario** ▼

- all'inizio della stagione epidemica si trovino nel secondo e terzo trimestre di gravidanza (possono andare incontro a complicazioni del sistema cardio-respiratorio, con conseguenti danni al feto da carenza di ossigenazione); individui di qualunque età ricoverati presso strutture ospedaliere; chi ha contatti stretti con nuovi nati, fino al compimento del sesto mese di vita; chi ha contatti stretti con gestanti il cui parto è previsto nel periodo del picco influenzale (di solito gennaio-febbraio); medici e personale sanitario di assistenza; familiari e contatti di soggetti ad alto rischio; addetti a servizi pubblici di primario interesse collettivo e categorie di lavoratori; personale che per motivi di lavoro è a contatto con animali che potrebbero costituire fonte di infezione da virus influenzali non umani; soggetti provenienti dal Medio Oriente e dal continente Africano sbarcati sulle coste siciliane e momentaneamente residenti nei centri di accoglienza, considerati a rischio in quanto ospitati in comunità sovraffollate. Da studi attuati negli ultimi anni, si evince la convenienza di proteggere i lavoratori con la vaccinazione: è stata osservata una riduzione del carico di malattia, dell'assenteismo e dei costi legati alle cure mediche. ■



STIMOLANDO IL CERVELLO SI IMPARA A MANGIARE MENO

Una stimolazione di tipo indolore e totalmente non invasiva rivolta al cervello aiuta a mangiare meno e a dimagrire: si tratta della stimolazione magnetica transcranica, una tecnica il cui uso clinico è già stato approvato in Usa per la cura della depressione farmaco-resistente. A testarne l'efficacia per dimagrire è stato un gruppo di ricercatori degli Istituti di Salute Pubblica statunitensi in uno studio clinico pilota su nove pazienti obesi pubblicato sulla rivista *Obesity*.

La stimolazione consiste nell'indirizzare a una regione precisa della corteccia cerebrale la forza di un campo magnetico, appoggiando una sonda sulla testa del paziente. Il campo applicato dall'esterno modula l'attività cerebrale nella zona di intervento. Gli esperti hanno visto che una sola applicazione fa in modo che i pazienti consumino 700 calorie in meno quando posti di fronte a un distributore automatico di snack e liberi di mangiare quello che vogliono. Z



L'influenza può uccidere

Aiutiamoci con la vaccinazione

▼
Palermo, dirigente del servizio 1 del DASOE dell'assessorato regionale della Salute. Tutti gli operatori vaccinati porteranno, appuntata sul camice, una spilletta che li identificherà come vaccinati e quindi avranno libero accesso ai reparti di degenza a rischio.

Il laboratorio di riferimento

Al dipartimento di Igiene dell'Università di Palermo c'è il "Laboratorio di riferimento regionale per la sorveglianza virologica dell'influenza". Lo scorso anno i casi di isolamento dei virus influenzali sono stati tre volte maggiori dell'anno precedente. «Ogni anno osserviamo che tutte le persone che si ammalano di influenza confermata in laboratorio, sono non vaccinate, mai trovato un caso di influen-

za sui soggetti che hanno fatto il vaccino», commenta il professore **Francesco Vitale**, ordinario d'Igiene all'Università di Palermo.

«L'influenza – aggiunge Vitale – è una malattia virale di non poco peso, soprattutto nelle persone fragili, come gli anziani e i bambini. Determina complicanze e patologie che spesso portano ad un eccesso di ospedalizzazione e mortalità, ben documentate, e che in buona parte possono essere prevenute soprattutto con la principale strategia di prevenzione, quella vaccinale. Quest'anno, la vaccinazione sarà anche completata da un vaccino quadrivalente per impedire le infezioni sia dei due tipi di virus A H3N2 e A H1N1 sia dei due di tipo B, Yamagata e Victoria». ■

Zapping



DAL "GUSCIO" DI ALGHE ARMI CONTRO I TUMORI

Alghe geneticamente modificate si sono trasformate in armi precise per sparare chemioterapici nel cuore del tumore: è il risultato di una ricerca di **Nicolas Voelcker** della University of South Australia, pubblicata su *Nature Communications*. Alghe composte di una sola cellula (diatomee) sono rivestite da una specie di guscio di silice. Gli esperti hanno modificato le alghe attraverso l'ingegneria genetica dotandone il guscio di antennine in grado di individuare e raggiungere la sede del tumore e lì rilasciare il carico di farmaci. In questo modo, le terapie antitumorali che sono tossiche, giungono al cuore del tumore e uccidono il 90% delle cellule malate risparmiando i tessuti sani. Le diatomee potrebbero essere utilizzate al posto delle costosissime nanoparticelle oggi in uso sperimentale. Z



Meno stress più salute

Ecco come lo stress prolungato minaccia la nostra salute



di Paola Mariano

Essere stressati è oggi una sensazione diffusa che non risparmia praticamente nessuno. Ma quanti sono consapevoli di quanto male può arrecare all'organismo lo stress, specie se prolungato? Sono tanti i modi in cui i "tentacoli" di una vita stressante, sempre di fretta, piena di preoccupazioni, possono insinuarsi nei meandri dei nostri organi e provocare malattie.

A spiegarlo un gruppo di ricercatori americani della Emory University che ha costruito un video (si può vedere sul sito: <http://ed.ted.com/lessons/how-stress-affects-your-body-sharon-horesh-bergquist>, per dare corpo alla minaccia "stress" e renderci consapevoli.

Le azioni più evidenti dello stress sono la cefalea tensiva, disturbi dell'umore, senso di affaticamento cronico, irritabilità, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, disfunzioni sessuali, perdita di capelli, comparsa di acne. Ma ci sono anche modi meno visibili con i quali lo stress, pian piano, erode la nostra salute psicofisica, con danni meno palesi, ma non certo meno gravi.

«Lo stress – spiega **Sharon Bergquist** dell'ateneo americano sito ad Atlanta, in Georgia – si materializza sotto forma del rilascio di tre ormoni, adrenalina, noradrenalina e cortisolo che, innescando modifiche fisiologiche, influenzano diversi organi come il cuore e i vasi sanguigni.

In particolare, l'adrenalina aumenta il ritmo cardiaco (fino a dare le palpitazioni) e disturba la circolazione del sangue aumentando nel tempo il rischio di pressione alta; mentre il cortisolo danneggia le pareti dei vasi sanguigni, predisponendoli all'aterosclerosi. Questi attacchi al sistema cardiocircolatorio possono aumentare notevolmente il rischio di ictus e infarto».

Quando siamo stressati, il nostro cervello manda segnali allo stomaco condizionando non solo il modo in cui mangiamo (una reazione tipica dello stress sono le abbuffate), ma anche come digeriamo, esercitando un'influenza deleteria sui processi digestivi e sulla composizione della flora batterica intestinale, che si va scoprendo sempre più fondamentale per la nostra salute psicofisica. In particolare, il cortisolo aumenta l'appetito e favorisce l'accumulo di depositi di grasso in sede viscerale, la più pericolosa per la salute: il grasso si deposita, cioè, sul girovita, dando al fisico la forma a mela (la cosiddetta obesità centrale) che si sa essere legata a ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari.

E la catena di eventi negativi non si esaurisce qui. A sua volta, il grasso accumulato nel corpo rilascia sostanze – le citochine – con effetti a loro volta deleteri, aumentando il rischio di malattie croniche come il diabete.

Lo stress fa ingrassare non solo perché induce a mangiare di più e a prediligere cibi ricchi di



Meno stress Più salute

➤ carboidrati, i cosiddetti “cibi di conforto”, ma soprattutto perché ci fa assimilare di più quello che mangiamo, a parità di calorie ingerite. E non è finita: una condizione di stress prolungato debilita il sistema immunitario rendendoci più vulnerabili alle infezioni, mentre lo stress cronico “erode” il cervello modificandolo dal punto di vista strutturale, con probabili conseguenze sulle sue capacità di apprendimento e memoria.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Molecular Psychiatry*, il cervello, sottoposto all'influenza di una condizione di stress cronico e ad alte concentrazioni di cortisolo, “perde” neuroni. Inoltre, lo stress accelera l'invecchiamento erodendo le estremità dei cromosomi (le strutture depositarie dell'informazione genetica del nostro corpo), ovvero i telomeri, la cui lunghezza è appunto una misura della vera età biologica del corpo di un individuo.

Per mitigare alcune di queste conseguenze dello stress cronico, Bergquist raccomanda di vedere i nostri fattori di stress come sfide sui quali si può porre un controllo. In altre parole, si possono dominare, cosa che aiuta nel breve

termine a reagire e nel lungo termine a restare in salute. “Don't worry, be happy”, quindi, ma è più facile a dirsi che a farsi.

Cosa fare quindi? Per cominciare, spiega **Umberto Longoni**, psicoterapeuta e docente della Società Italiana di Medicina Psicosomatica, dobbiamo imparare a riconoscere nell'ansia e nei sintomi psicosomatici una condizione di stress.

«Non serve a molto – spiega lo specialista – curare tali sintomi se non si modifica il modo di vivere. Occorre diventare più “sani egoisti” e imparare a concedersi ampi spazi personali. Anche il piacere, in senso lato, è una “terapia” antistress e bisognerebbe sempre chiederci se abbiamo sufficiente piacere nella nostra vita». Riguardo alle tecniche per tenere sotto controllo lo stress e prevenirne i danni alla salute, Longoni consiglia una tecnica piuttosto efficace: il Training Autogeno, un metodo che si apprende gradualmente e che aiuta, a poco a poco, a riarmonizzare mente e corpo, ideale per abbassare il livello di ansia, diminuendo gli effetti negativi dello stress. ■

Zapping



CONTARE I BOCCONI PER DIMAGRIRE

Fare caso alle calorie introitate va in pensione? È possibile se entra in gioco contare i bocconi di cibo consumati. Secondo uno studio della Brigham Young University, in Usa, la conta dei bocconi è un buon metodo per perdere peso. Condotta da **Josh West**, la ricerca è stata pubblicata su *Advances in Obesity, Weight Management & Control*.

West ha coinvolto 61 partecipanti chiedendo loro di contare quante volte cibo e bibite durante il giorno vengono introitate e passare ad un 20-30% di bocconi in meno durante il giorno. Alla fine delle 4 settimane di esperimenti coloro che erano riusciti nell'intento di ridurre i bocconi avevano perso mediamente due chili di peso. Gli esperti stanno al momento mettendo a punto un apparecchio indossabile per contare i morsi in automatico. Z

Labbra

Se non ti piacciono, puoi modificarle



di Cesare Betti

Da sempre, le labbra sono un punto di forza del fascino femminile. A volte, però, a minare la loro bellezza contribuisce l'invecchiamento del volto, a causa di graduali, ma continue modifiche di ogni sua parte. Nel caso della bocca, queste imperfezioni si notano con la perdita di volume delle labbra e con la comparsa di rughe. Per chi non può vantare di avere una bocca piena e attraente, ci sono interventi estetici in grado di migliorarne l'aspetto. In linea di massima tutti gli inestetismi sono oggi correggibili ricorrendo, a seconda dei casi, a interventi di chirurgia estetica o all'inserimento, sottocute, di materiali di riempimento dei tessuti: i filler. Vediamo cosa si può fare.

Gli esami utili prima dell'intervento

Prima di qualsiasi intervento, anche quelli più semplici, lo specialista si deve informare sullo stato di salute della persona con un colloquio approfondito.

Per l'uso dei materiali riempitivi, come i filler, deve valutare se in precedenza la persona si è già sottoposta ad altri interventi, in quanto ci sono prodotti di sintesi incompatibili tra loro e che non possono essere usati nella stessa sede. In particolare, se si sono usati riempitivi permanenti in passato, diventa molto rischioso inserire qualsiasi altra sostanza nelle labbra. Nel caso in cui il paziente non si ricordasse o non sapesse che cosa sia stato iniettato, è sufficiente effettuare un'ecografia.



Se, invece, si deve ricorrere a un intervento chirurgico, lo specialista richiederà, oltre all'elettrocardiogramma e alla misurazione della pressione sanguigna, anche alcuni semplici esami di sangue e urine.

Le labbra sono sottili

Le labbra sottili danno un'espressione severa, si perdono nel resto del viso ed è difficile correggerle con il trucco, poiché manca lo spazio da colorare o da disegnare.

«Per aumentare il volume e la consistenza delle labbra si possono fare iniezioni di acido ialuronico nel contorno o nella parte interna della bocca», spiega **Emanuele Bartoletti**, presidente della Società italiana di medicina estetica. «Poiché si tratta di filler riassorbibili, le iniezioni vanno ripetute»



Labbra

Come modificarle

- te dopo alcuni mesi: la durata, infatti, dipende dalla quantità e dal tipo di formulazione usata». Se, invece, si sceglie un intervento definitivo, se ne può attuare uno chirurgico di estroflessione del labbro. Si può eseguire in due modi. «Con la liporistrutturazione, aumentando il volume nella parte interna del labbro, nello spessore della muscolatura e nel suo contorno con il grasso della stessa persona prelevato dall'interno del ginocchio o intorno all'ombelico. Viene centrifugato e iniettato dove serve con microcannule», prosegue lo specialista.
- «Altro metodo – spiega Bartoletti – riguarda la tecnica delle “VY”, incisioni all'interno del labbro. Nella mucosa interna si pratica una plastica della muscolatura e si risutura in modo da estroflettere il labbro. I punti di sutura si riassorbono da soli entro 5-6 giorni e la persona può tornare a casa in giornata. Avrà cura ►

Zapping



BIBITE ZUCCHERATE E SCOMPENSO CARDIACO

Bere bibite o altre bevande zuccherate, aumenta il rischio di scompenso cardiaco. **Susanna Larsson** del Karolinska Institutet di Stoccolma e la sua équipe ha tracciato lo stato di salute di 42.400 maschi svedesi dai 45 ai 79 anni.

I partecipanti hanno compilato un diario alimentare. In 12 anni di osservazione sono stati diagnosticati 3604 nuovi casi di scompenso cardiaco e 509 persone decedute per la malattia.

È emerso che il consumo quotidiano di almeno due bicchieri di bevande zuccherate è associato a un rischio di scompenso aumentato del 23%. L'associazione tra consumo di bibite e incidenza di obesità e diabete, che sono fattori di rischio per lo scompenso cardiaco, potrebbe rappresentare una spiegazione. **Z**



di assumere antibiotici ed, eventualmente, antinfiammatori per 4-5 giorni. Le infiltrazioni di filler non necessitano di anestesia, gli interventi invece si eseguono in anestesia locale».

Novità degli ultimi anni, sempre per chi ha labbra sottili, sono delle protesi in silicone fusiformi molto morbide che, con un piccolo e non traumatico intervento in anestesia locale, si inseriscono all'interno del labbro, dando un risultato molto naturale. Sono permanenti e il loro vantaggio è quello di poter essere asportate in qualsiasi momento».

A chi sì, a chi no

Il rimodellamento chirurgico delle labbra può non essere indicato in chi si è già sottoposto a iniezioni di filler non riassorbibili che hanno causato calcificazioni, infezioni, deformazioni o complicanze.

Scelti caso per caso dallo specialista, i filler possono essere iniettati in tutte le persone, dopo aver escluso la presenza di filler precedenti nella stessa sede che potrebbero essere incompatibili con quello da utilizzare, come nel caso dei permanenti.

Se il labbro è troppo evidente

Quando un labbro è troppo pronunciato rispetto all'altro, si può ridurre l'estroffessione, in modo da riproporzionare tutta la bocca. Viene fatto in caso di difetto congenito o se si deve correggere il risultato di un filler non riassorbibile che ha gonfiato troppo il labbro.

«In anestesia locale, si fa un'incisione nella linea di confine tra la mucosa umida e la mucosa secca del labbro, si asporta parte di mucosa e di muscolatura e si ricuce con punti di sutura interni, riassorbibili in 5-6 giorni», dice Emanuele Bartoletti. «Si torna a casa in giornata e anche in questo caso occorre assumere per 4-5 giorni degli antibiotici e antinfiammatori. Dopo una settimana, eventuali lividi e gonfiori scompaiono del tutto e i risultati sono permanenti. Non ci sono controindicazioni a quest'intervento, unica soluzione per correggere in modo definitivo il labbro sporgente». ■



I RISVEGLI NOTTURNI DANNEGGIANO L'UMORE

Le interruzioni del sonno devastano l'umore molto più che il dormire poco. Lo rivela una ricerca condotta alla Johns Hopkins University di Baltimora e pubblicata sulla rivista *Sleep*. Lo studio ha coinvolto 62 volontari sani.

Seguiti per diverse notti alcuni dei volontari sono stati disturbati durante il sonno con otto risvegli forzati. Già al secondo giorno gli effetti deleteri di queste interruzioni si sono palesati con perdita notevole di buon umore. Dormire poche ore, invece, non abbatte l'umore allo stesso modo, segno che è più importante fare un sonno ininterrotto, magari anche di breve durata, che dormire tante ore con vari risvegli nel mezzo. Il motivo, spiega l'autore **Patrick Finan**, è che se il sonno viene spezzato non procediamo nelle diverse fasi del sonno fino ad entrare nella cosiddetta fase a 'onde lente', ovvero nel sonno profondo che dà ristoro e ci fa "carburare" per il giorno dopo. «Le interruzioni del sonno notturno, rileva Finan, sono forse la principale fonte di disagio e umore negativo dei neogenitori e possono aumentare anche il rischio di depressione». Z



A close-up, profile view of a man's ear on the left and a woman's nose and mouth on the right, suggesting a conversation or shared experience. The background is a soft, light blue.

**IN OGNI
CURA,
IL FARMACO
È SOLO
L'INIZIO.
PARLIAMONE.**

**CON L' ASCOLTO E LA CONDIVISIONE
MIGLIORIAMO IL NOSTRO LAVORO.**

Questo per noi è il punto di partenza di un percorso che ogni giorno coinvolge le persone, le famiglie, i medici e gli operatori che lottano contro le malattie, da quelle più diffuse a quelle rare. Noi ci siamo, non solo con i nostri farmaci ma anche con l'anima e con il cuore, per sostenere esperienze e progetti che migliorino la qualità della vita, di tutti.



www.pfizer.it

La malattia

E il modo di esternarla

Il valore dell'ascolto e del dialogo tra medico e paziente



Quattro vite, quattro storie, quattro malattie. Che possono distruggere l'esistenza. E il desiderio di portare all'attenzione della gente il valore del dialogo e dell'ascolto, nel rapporto medico-paziente e, allo stesso tempo, promuovere l'approccio alla **medicina narrativa**. Sì, perché la malattia non va intesa solo come un insieme di sintomi, di cause e di rimedi, ma anche un modo per esternarla, comunicarla, farne partecipi gli altri, donare un'esperienza. La "narrativa" è quella medicina che riconosce alle testimonianze dei pazienti e all'ascolto da parte del medico, un

ruolo cruciale. E oggi si sa che se la medicina narrativa viene integrata con quella basata sulle evidenze, è capace di offrire benefici concreti in termini di decisioni clinico-assistenziali, che saranno più complete, più personalizzate, più efficaci e appropriate.

Quattro donne, alle quali la malattia, inaspettatamente, ha travolto non solo la loro vita, ma anche quella di coloro che amano, hanno deciso di raccontarsi al grande pubblico, diventando ambasciatrici di coraggio, speranza, determinazione. Nasce così la nuova edizione di "**Viverla Tutta**", campagna di comunicazione e impegno sociale promossa da **Pfizer** ▼



La malattia
E il modo
di esternarla

➤ che porterà sulle reti televisive nazionali Mediaset – e sul Web – le testimonianze di **Debora, Annalisa, Giovanna e Marisa**.

Il percorso di narrazione e condivisione, avviato nel 2011 dalla campagna, prosegue attraverso la realizzazione di video basati su storie vere, con l'obiettivo di continuare a dare una risposta al forte bisogno di condivisione

di chi si trova ad affrontare la dolorosa esperienza della malattia e rilanciare l'invito a raccontarsi sul sito **www.viverlatutta.it**, che vuole

consolidarsi come punto di riferimento, ascolto e confronto in rete a disposizione di pazienti e *caregiver*.

Dal 2011 "Viverla Tutta", grazie al coinvolgimento della comunità scientifica e delle istituzioni, si è sviluppata alla continua ricerca di nuovi canali di comunicazione, con l'intento di dare spazio al vissuto di malattia e alle emozioni dei singoli, rendendoli patrimonio comune. «L'iniziativa – osserva **Massimo Visentin**, presidente e amministratore delegato di Pfizer Italia – vuole rappresentare un punto di

riferimento per chiunque senta il bisogno di raccontarsi, lanciando un messaggio sull'importanza della narrazione nel processo di gestione e cura della malattia. Il numero di testimonianze raccolte, segno della forte necessità di condivisione di pazienti e di chi li assiste, lo dimostrano. Si tratta di un'iniziativa nella quale crediamo molto e che rispecchia pienamente i valori di centralità del paziente e responsabilità sociale, che guidano il nostro operato».

La Medicina narrativa

Secondo la definizione data nell'ambito della prima *Consensus Conference* sulle "Linee di indirizzo per l'utilizzo della medicina narrativa in ambito clinico-assistenziale, per le malattie rare e cronico-degenerative", promossa dal "Laboratorio sperimentale di medicina narrativa", coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con l'Asl 10 di Firenze, l'European Society for Health and Medical Sociology e Pfizer Italia, per "medicina narrativa" si intende una metodologia d'intervento clinico-assistenziale basata sulla narrazione, strumento ritenuto fondamentale per acquisi-

viverla tutta



Zapping



**FUMO PASSIVO
E CARIE NEI BAMBINI**

Essere esposti al fumo passivo aumenta il rischio di carie nei bambini. Esperti giapponesi dell'Università di Kioto hanno voluto indagare una possibile correlazione tra il fumo passivo in età neonatale (4 mesi) e la comparsa di carie nella dentatura decidua del bambino negli anni successivi ed hanno analizzato dati relative a 76.920 bambini. È emerso che rispetto a bimbi di famiglie in cui non ci sono fumatori, i bebè esposti al fumo passivo hanno un rischio doppio di sviluppare carie negli anni a venire. Z

➤ re, comprendere e integrare i diversi punti di vista (paziente, medico, operatore socio-sanitario, familiare).

Con la medicina narrativa, le scienze umane tornano a far parte, a pieno diritto, della scienza medica perché il nuovo approccio fa tesoro di diversi ambiti disciplinari (letteratura, filosofia, scienze sociali).

Gli esperti della Consensus hanno riconosciuto che la medicina narrativa possa essere utilizzata a beneficio dell'intero sistema sanitario. Può, infatti, promuovere la partecipazione attiva dei pazienti e migliorare il funzionamento dell'intero team di cura, attraverso la consapevolezza del ruolo professionale e del mondo emotivo di ciascun operatore. L'ascolto del paziente promuove la fiducia e rinforza quell'alleanza terapeutica che permette di diminuire le cosiddette pratiche di medicina difensiva, lasciando spazio alla relazione, che diventa uno strumento di comprensione della diagnosi e della cura.

Le storie

Dopo aver trasformato alcune delle più toccanti storie di malattia, tratte dalle oltre 4.000 raccolte dall'iniziativa, in un romanzo a fumetti ("La Vita in Attesa", edito da Rizzoli Lizard), Pfizer, nell'edizione "Viverla Tutta" 2015, ha portato in video quattro preziose testimonianze. Eccole.



Debora

Debora, 20 anni. A sedici anni, ha il linfoma di Hodgkin

A soli sedici anni le viene diagnosticato il linfoma di Hodgkin: gli esami, la diagnosi, la sua vita prosegue in ospedale. Giovane e combattiva, Debora non si dà per vinta: affronta con determinazione il dolore e le cure, i momenti più difficili della malattia. I ricci cadono ma lei non cade mai. 4 anni dopo la diagnosi Debora può dire di avercela messa tutta per vincere la battaglia.



Marisa

Marisa, 59 anni. Tumore al seno: le mille domande

Il cancro arriva un giorno, all'improvviso; mille domande e paure si susseguono dentro di lei: perché proprio io? Chi lo dirà ai miei bambini? Come farò con mio padre? Cominciano le cure, gli effetti della chemioterapia, il corpo che si trasforma. Marisa ha sempre fatto finta di stare bene e dopo 7 anni, quando la malattia ha colpito ancora, l'ha di nuovo sconfitta, più forte che mai. ▼



FARE UN FIGLIO ALLUNGA LA VITA

Fare un figlio e allattarlo allunga la vita. Lo riporta la rivista *BMC Medicine* che pubblica lo studio condotto dall'epidemiologa **Melissa Merritt** dell'Imperial College di Londra. L'équipe di Merritt ha analizzato dati relativi a 322.972 donne di 10 diversi paesi tra cui l'Italia, con un'età media di 50 anni. Ogni donna è stata seguita per una media di 12,9 anni durante i quali sono state documentati 14.383 decessi. Gli esperti hanno confrontato diversi fattori legati alla riproduzione con diverse cause di decesso come il cancro al seno, l'infarto, l'ictus. È emerso che le donne che hanno dato alla luce un bimbo, hanno il 20% in meno di probabilità di morire per queste cause. Inoltre, risulta ridotto il rischio di morte (8%) per quelle donne che hanno allattato al seno; come pure avere la prima mestruazione molto tardi ed assumere contraccettivi orali. Sono probabilmente in gioco meccanismi ormonali e modifiche ormonali che intervengono come conseguenza di gravidanze, allattamento e uso della pillola. Z



Giovanna



Annalisa

La malattia

E il modo di esternarla

► **Giovanna, 45 anni. Assiste la madre affetta dal morbo di Alzheimer**

Da più di 10 anni, ogni giorno, al fianco di sua madre: una donna straordinaria, insegnante, contadina, ora malata di Alzheimer. Giorni scanditi da incomunicabilità e dipendenza, Giovanna si è arrabbiata tanto con la vita. Poi l'accettazione. Perché la malattia, sebbene invalidante, non ha cancellato e non cancellerà mai i ricordi, gli insegnamenti, le passioni trasmesse. Ed è con questa forza che ogni giorno, con amore e dedizione, Giovanna ha

deciso di restituire a sua mamma quanto ha ricevuto.

Annalisa, 50 anni. Tumore al seno: la speranza, il coraggio

Un giorno di febbraio è cambiata la sua vita: tumore al seno. Tanta la paura. Ma Annalisa ha trasformato la paura in speranza e coraggio, affidandosi alla professionalità dei medici, i suoi "angeli custodi". Senza mai smettere di lottare, per la sua famiglia e per se stessa, Annalisa oggi racconta la smisurata voglia di vivere ogni istante della sua vita. ■

Zapping



LA BILANCIA "PESA" IL RISCHIO DI DEPRESSIONE

Le ragazze che si pesano troppe volte sono più a rischio di soffrire di depressione, non sono soddisfatte del proprio aspetto fisico e manifestano problemi di autostima. È quanto emerso da uno studio dell' University of Minnesota che ha coinvolto oltre 1900 giovani nell'ambito del progetto EAT (Eating and Activity in Teens and Young Adults).

Le giovani che si pesano troppo spesso, inoltre, sono spessissimo preda di comportamenti di controllo estremo nella scelta dei cibi e nella quantità di quel che mangiano. La ricerca è stata pubblicata sul *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Z



Un Nobel inconsueto per la chimica

di Adelfio Elio Cardinale



Nell'ultimo editoriale di novembre abbiamo definito "insolito" il Nobel assegnato quest'anno per la Medicina. Il perché risiede nell'età dei tre sperimentatori, tutti ultraottuagenari: il giapponese Omura, l'irlandese Campbell e la cinese Tu. I premiati hanno studiato malattie prevalenti nelle aree geografiche povere del mondo. Perché la cinese Tu ha trovato rimedi terapeutici provenienti da antichissime erbe medicinali.

Per la chimica, il Nobel è andato a Tomas Lindahl, Paul Modrich, Aziz Sançar, tre ricercatori settantenni. Primo fatto non consueto, che sconvolge la prassi. Infatti, un Premio Nobel dotato di umorismo – qualità rara negli scienziati – affermava che un uomo di studi e sperimentatore fa le grandi scoperte entro

i trenta anni; sino ai quarant'anni, trasmette agli allievi e ai giovani il sapere con fondamentali lezioni; dopo i quaranta è invitato a tenere letture inaugurali nei congressi o convegni scientifici; all'età di cinquant'anni diviene conferenziere nei Rotary, Club Service o cenacoli; dopo i sessant'anni commemora i colleghi scomparsi.

Secondo elemento insolito. Aziz Sançar, nato nella provincia araba di Mardin, nella Turchia sudorientale è il secondo Nobel turco della storia, dopo lo scrittore Orhan Pamuk.

I tre premiati – definiti dalla stampa i "meccanici del Dna" – in estrema sintesi divulgativa – hanno scoperto la "valigetta degli attrezzi", la quale permette alle cellule di mantenersi in buona salute, di preservare il patrimonio genetico, di riparare eventuali danni.

Una scoperta che incrocia chimica, biochimica, genetica molecolare e, indirettamente, la

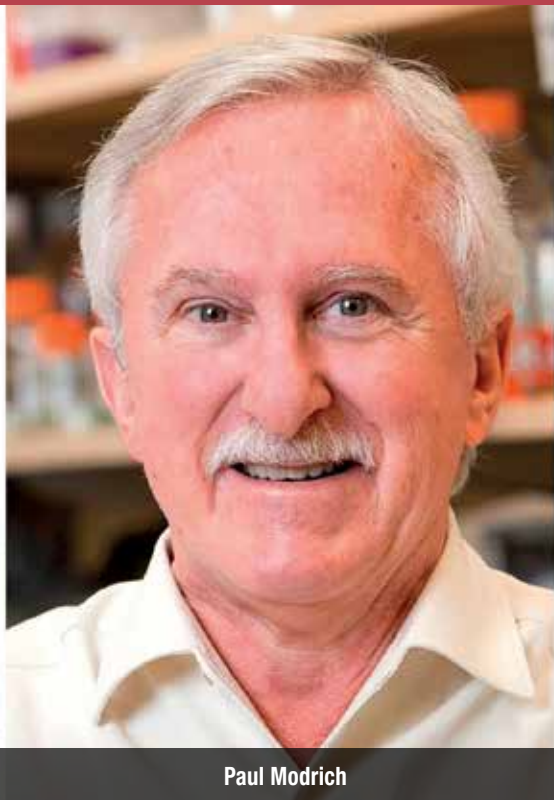




Un Nobel inconsueto per la chimica



Tomas Lindahl



Paul Modrich



Aziz Sancar

► medicina, deludendo i chimici puri e i chimico-fisici per un riconoscimento scientifico di prevalente interesse biologico.

Nell'organismo maturo, che comprende 100 mila miliardi di cellule e un Dna totale che svolto e allineato coprirebbe centinaia di volte la distanza tra terra e sole, come è possibile – si sono chiesti questi uomini di scienza – che l'uomo si mantenga sano e che la copiatura del Dna sia esente da errori? Considerando, in specie, che l'uomo è costantemente bombardato da radiazioni, ultravioletti, radicali liberi, sostanze inquinanti e carcinogeniche.

Si è, pertanto, avanzata l'ipotesi che nelle cellule vi siano enzimi capaci di riparare i danni che via via si producono. Sono i meccanismi

di "Dna repair", proteine che aprono nuove frontiere nella terapia di malattie ereditarie, genetiche e tumori, attraverso vere e proprie "forbici molecolari enzimatiche" che tolgono, modificano e sostituiscono sequenze alterate di Dna. Risultati di alto valore conoscitivo, coniugati con intuizioni e curiosità geniali.

Una considerazione conclusiva. I citati Nobel per la chimica premiano la ricerca di base – fondamentale, ma quasi sempre sottovalutata o misconosciuta – e confermano che è la "curiosità" ad avere trasformato l'uomo paleolitico da divoratore di carcasse nelle caverne, all'essere umano odierno, che domina la tecnica ed esplora i labirinti dell'universo.

Nella comunità scientifica la curiosità è una delle forme di coraggio. ■

Biosimilari

Per aiutare la sanità



La stessa efficacia dei “griffati” e un prezzo minore

Difficile sostenibilità della sanità in Italia. Qualcosa, dicono economisti, medici, farmacologi, va fatto, se non si vuole che il sistema crolli. E si cercano rimedi. In tutta Italia.

A Palermo, nell'Aula Magna dell'ospedale Cervello, si è tenuto un incontro tra clinici, esperti di farmacovigilanza, dirigenti del servizio farmaceutico regionale, ricercatori, farmacisti ospedalieri, endocrinologi, provenienti da più province siciliane. L'obiettivo: dare il proprio contributo di idee al risparmio della spesa farmaceutica territoriale.

L'argomento scelto è stato l'utilizzo dei biosimilari, quei farmaci, disponibili solo in ospedale, comparabili in termini di qualità, efficacia e sicurezza ad un farmaco biotecnologico già in commercio il cui brevetto è scaduto e che hanno un costo nettamente inferiore al “griffato”.

«I soldi per la sanità sono sempre meno soprattutto per la farmaceutica. Questi risparmi ci permetteranno, da un lato, di recuperare risorse da destinare ai nuovi farmaci che saranno disponibili, sempre più efficaci, dall'altro di evitare di incidere sui cittadini con i ticket», osserva il professore **Achille Patrizio Caputi**, ordinario di farmacologia all'università di Messina.

I biotecnologici (non hanno nulla a che fare con i farmaci generici), hanno cambiato la storia di alcune patologie gravi quali tumori, artrite reumatoide, malattie endocrine, ma il loro costo è molto alto.

L'impiego dei biosimilari porterebbe, nel Paese, un risparmio di milioni di euro (si parla

intorno a 500 milioni l'anno). I biotecnologici biosimilari rappresentano oggi un'enorme opportunità per favorire l'accesso alle terapie innovative a un più alto numero di persone e consentire la sostenibilità economica dei sistemi sanitari. Purtroppo, la penetrazione di questi prodotti cambia da regione a regione. In Sicilia non si è messi male, rappresentano una realtà più affermata rispetto ad altre regioni del Meridione, ma occorre fare di più. Purtroppo, va anche riportato che nell'Isola si riscontrano differenze nell'offerta curativa da azienda ad azienda, da provincia a provincia. «Lo sforzo deve essere quello di rendere l'offerta di questi farmaci omogenea in tutta la regione», chiedono gli esperti riuniti al convegno. «I biosimilari – commenta Caputi – sono uno strumento che permette di risparmiare. Hanno la stessa efficacia dei “griffati”, come appurato dall'Agenzia europea per il farmaco, e rappresentano uno strumento che dobbiamo assolutamente sfruttare per recuperare risorse». «La Regione Siciliana – continua Caputi – ha adottato una linea fortemente favorevole ai biosimilari, chiedendo ai medici di motivare scelte di natura diversa. Prima di questa delibera il biosimilare non veniva usato quasi per nulla. Oggi, grazie a queste direttive, la Sicilia sta sfruttando l'opportunità, ma occorre che si faccia di più».

Le principali molecole biosimilari utilizzate nell'Isola riguardano il trattamento dell'anemia causata da insufficienza renale cronica e dell'anemia nei pazienti adulti sottoposti a chemioterapia (epoetina biosimilare), la stimolazione della produzione di globuli bianchi



Biosimilari

Per aiutare la sanità

- in caso di neutropenia (diminuzione di cellule deputate alla difesa da infezioni batteriche). Questi due biosimilari hanno raggiunto, nell'isola, un impiego, rispettivamente, del 16% e del 46%. Altro farmaco disponibile anche come biosimilare è la somatropina (ormone della crescita) che però in Sicilia ha ancora una quota di impiego pari al 6%, più basso rispetto alla media nazionale.
- «Nella mia esperienza – osserva il professore **Roberto Bordonaro** – direttore dell'oncologia medica dell'Arnas Garibaldi di Catania – i biosimilari sono assolutamente in grado

di sostituirsi ai farmaci originatori e rappresentano una grossa opportunità di recupero di risorse per garantire l'accesso a farmaci nuovi e sempre più efficaci».

Purtroppo, viene evidenziato che sui biosimilari c'è ancora poca informazione.

«È necessario – sottolinea Bordonaro – uno sviluppo culturale. Occorre una presa di coscienza generale della equiefficacia di questi farmaci, un fatto scientificamente assodato, ma che deve passare culturalmente anche nell'opinione diffusa. Per questa crescita serve una forte collaborazione fra decisori di spesa, amministratori e clinici».

D'accordo tutti i presenti al convegno di Palermo sul fatto che i risparmi derivanti dalle scadenze brevettuali devono restare all'interno della spesa farmaceutica.

«Se i risparmi – dicono gli esperti – vengono usati per altre cose e il tetto della farmaceutica ridotto, ci saranno forti difficoltà per la salute dei siciliani».

Malauguratamente, in Sicilia, accade che i risparmi attuati nella Sanità entrano nel calderone regionale e vengono utilizzati in altre direzioni. Ed ecco la domanda corrente tra gli addetti alla salute: «Perché fare di tutto per risparmiare in sanità, un comparto così importante e, nello stesso tempo, così fragile, se poi le somme risparmiate non vengono reinvestite per migliorare la Sanità e non gravare i siciliani di pesanti ticket?». Un fenomeno che può condurre alla disincentivazione al risparmio. ■

Zapping



MANGIARE A CASA PROTEGGE DAL DIABETE

Più elevato è il numero di pasti preparati in casa, minore è il rischio di ammalarsi di diabete. Lo rivela uno studio presentato ad Orlando, in Florida, in occasione del meeting della American Heart Association's Scientific Sessions 2015.

Diretto da **Geng Zong**, della Harvard T.H. Chan School of Public Health, a Boston, lo studio ha considerato dati relativi a 51 mila donne e 48 mila uomini seguiti per un totale di 36 anni e tutti sani all'inizio dello studio. Gli epidemiologi hanno osservato che al crescere del numero di pasti preparati in casa si riduce il rischio di ammalarsi di diabete. Probabilmente il nesso è da ricercarsi nel fatto che i pasti consumati fuori – in ristoranti, pizzerie, fast food, o mangiati in casa ma acquistati (take away) – non sono altrettanto sani. **Z**

Quella fastidiosa allergia da indumenti

Talora insorgono pruriti, gonfiore alla pelle, arrossamenti, eruzioni cutanee

di Cesare Betti

Può accadere di acquistare un abito dai colori sgargianti o un indumento intimo fatto con fibre sintetiche. Ed è possibile che, una volta indossati, causino la comparsa di prurito o eruzioni cutanee quale effetto di una reazione allergica.

«La reazione allergica a un tessuto si manifesta inizialmente con un arrossamento della pelle, spesso associato a gonfiore più o meno accentuato», spiega il professor **Giuseppe Micali**, direttore della Clinica dermatologica dell'università di Catania. «Ben presto compaiono piccole vescicole molto pruriginose piene di liquido, a volte poco visibili, che facilmente si rompono con il grattamento, lasciando fuoriuscire un liquido sieroso. Con il tempo, si ha la formazione di squame e croste e la pelle, così alterata, può divenire facile preda di sovrainfezioni, che spesso contribuiscono ad aggravare il quadro clinico. Per questo è importante vincere la tentazione di grattarsi, nonostante l'intenso prurito».

Non tutti ne soffrono

Non tutti i tessuti causano allergia, ma solo quelli che contengono certe sostanze che l'organismo ha imparato ad avvertire come nemiche, in seguito a un precedente contatto, mentre per altre persone possono risultare del tutto innocue.

L'allergia va infatti distinta dalla semplice irritazione, conseguenza immediata di un danno diretto alla cute da parte di sostanze particolarmente aggressive, che può colpire chiunque.

Per loro natura, o a causa dei trattamenti chimici a cui vengono sottoposte, alcune fibre possono scatenare reazioni allergiche in individui predisposti e precedentemente sensibilizzati, mentre altre fibre solo di rado sono responsabili del fenomeno.

«I tessuti più insidiosi per la pelle – aggiunge Micali – sono quelli ottenuti in laboratorio e composti da fibre sintetiche o artificiali, come nylon, filanca, lycra e perlon. Con questi tessuti vengono realizzati abiti, tute da ginnastica, costumi da bagno, collant, reggiseni, slip e body.

Molto dipende dalla lavorazione...

Prima di essere usati per confezionare capi di abbigliamento, i tessuti allo stato grezzo vengono sottoposti ad alcune lavorazioni: puliti, ammorbiditi e colorati. In genere, tutti questi processi vengono fatti usando prodotti chimici che vengono assorbiti più o meno stabilmente dalle fibre.

A volte, i responsabili di una reazione allergica sono proprio i preparati chimici con cui le fibre, anche naturali, vengono trattate e non le fibre stesse che, allo stato grezzo, sono innocue per la pelle.

Per quanto riguarda la colorazione dei tessuti, in genere, più è intensa o sgargiante, più è probabile che provochi allergia: ecco perché sono piuttosto frequenti le reazioni alla biancheria intima di colore nero.

Oltre ai coloranti e agli additivi, come le resine formaldeidiche o i solfiti, tra le più frequenti cause di reazioni allergiche della pelle ci sono il nichel contenuto in cerniere, borchie e bot-



Quella fastidiosa
allergia
da indumenti

► toni di metallo, le gomme usate per conferire elasticità ai tessuti e le sostanze utilizzate nei processi di concia dei capi in pelle.

...e dal tipo di lavaggio

A volte, la causa dell'allergia non è l'indumento, ma il detersivo che si usa durante il lavaggio. In particolare, alcuni additivi, come i prodotti sbiancanti e candeggianti, penetrando nelle fibre, possono resistere al risciacquo. Per evitare qualsiasi tipo di problema, meglio usarli soltanto in caso di bisogno e in quantità minime.

«Per non correre rischi, le persone predispo-

ste a fenomeni di allergia devono eliminare anche l'uso di ammorbidenti, sbiancanti e candeggianti, sostituendo il detersivo con il sapone di Marsiglia per i capi utilizzati a contatto con la pelle. È bene anche evitare i lavaggi a mano, perché il risciacquo elimina minori quantità di residui di detersivo rispetto al lavaggio in lavatrice», raccomanda lo specialista.

Non solo vestiti

Per fortuna, la ricerca di prodotti naturali che evitino alle persone sensibili il pericolo di rea- ►

Zapping



SCOPERTI DUE "GENI DELLA GOLOSITÀ"

Per alcune persone è più difficile resistere alle tentazioni: secondo una ricerca di genetica condotta da Tony Goldstone dell'Imperial College di Londra hanno un ruolo cruciale nella golosità indomabile due difetti genetici (mutazioni) a carico di due geni, FTO and DRD2. Secondo quanto riferito in occasione del meeting annuale della American Society of Obesity, a Los Angeles, in presenza di queste due mutazioni gli individui tendono a bramare maggiormente il cibo spazzatura, ricco di zuccheri e grassi.

Dei due geni, Fto era stato già collegato a predisposizione all'obesità con precedenti studi, mentre DRD2 è un gene fondamentale nella regolazione del neurotrasmettitore del piacere, la dopamina. La mutazione a carico di DRD2 sembra aumentare il piacere dato dal consumo di cibo spazzatura. Z



zioni allergiche si è estesa anche ai capi di abbigliamento. Ci sono tessuti, come cotone e lino naturali, ampiamente usati anche per confezionare lenzuola, asciugamani e biancheria da bagno, che non contengono prodotti chimici potenzialmente allergenici, né colorati con sostanze di origine vegetale e minerale.

Alcune ditte che producono abbigliamento utilizzano accessori di metallo che non contengono nichel, come bottoni in madreperla o in legno.

Infine, il ricorso alla concia vegetale, che si serve solamente di derivati del legno, è una tecnica che consente di eliminare l'uso di sostanze allergeniche nella lavorazione delle pelli.

È importante ricordare che lo sviluppo e la comparsa di allergie agli indumenti possono essere favorite anche da condizioni che comportano irritazione e alterano la barriera cutanea, favorendo la penetrazione degli allergeni. Tra queste, il ristagno del sudore provocato da indumenti scarsamente traspiranti confezionati con fibre artificiali, anche se di origine vegetale (come la viscosa e l'acetato ottenute dalla cellulosa), oppure l'uso di indumenti di lana a contatto con la pelle, che, oltre a surriscaldare il corpo e a causare un'eccessiva sudorazione, sono ruvidi e, sfregando sulla cute, possono irritarla».

Come intervenire

Una volta individuata la sostanza che scatena l'allergia, è necessario non avere altri contatti con essa.

«Per curare le lesioni cutanee e contrastare il prurito, il dermatologo può prescrivere l'uso di creme al cortisone direttamente sulla pelle e di antistaminici da prendere per bocca», prosegue Giuseppe Micali «Nei casi più seri, invece, si può ricorrere anche al cortisone per bocca».

Sempre per alleviare il prurito e l'irritazione, può essere di grande aiuto utilizzare prodotti a base di ossido di zinco o amido di riso. In casi dubbi, utile sottoporsi a esami specifici, come il patch test. ■



UNDICI NEI SUL BRACCIO? ATTENTI AL MELANOMA

A vere più di 11 nei su un braccio sarebbe indicativo di un maggior rischio di tumori della pelle, melanomi. La notizia è stata data dal *British Journal of Dermatology*, ed è basata su dati relativi a 3.000 coppie di gemelli. Il melanoma si sviluppa a partire da nei che si hanno sul corpo. Ricercatori del King's College di Londra hanno mostrato una relazione tra il numero di nei presenti su un braccio e il numero totale di nei su tutto il corpo, quindi il rischio di melanoma. È emerso che coloro che avevano oltre sette nei su un braccio presentavano un rischio quasi decuplicato di averne oltre 50 sul resto del corpo. Quelli con oltre 11 nei sul braccio avevano una probabilità elevatissima di avere un totale di oltre 100 nei su tutto il corpo, un numero tale da essere considerato ad alto rischio di melanoma. Z



Rapporto "Rosa Shoking"

La violenza sulle donne



di Emanuela Medi

"WeWorld" per i diritti dei bambini e delle donne

“Non si può cambiare ciò che non si può misurare”. È l’azione culturale di “**WeWorld**”, l’ONG milanese che si occupa dei diritti dei bambini e delle donne maggiormente vulnerabili in Italia e nel Sud del mondo, la cui attività è iniziata nel 2013 con una indagine sui costi sociali ed economici della violenza sulle donne, proseguita con un Tour Nazionale in 14 Regioni e ampliata nel 2014 con due rapporti: “Rosa Shoking” sugli investimenti sociali in prevenzione, e “Diritti contro la violenza”.

Per “WeWorld”, una maggiore conoscenza degli aspetti economici e sociali del fenomeno contribuisce al varo di politiche più efficaci e consente di creare consapevolezza sulla necessità della prevenzione e delle attività di sensibilizzazione.

In occasione della giornata internazionale contro la violenza delle donne, il 25 Novembre, l’associazione ha presentato a Roma, al Senato della Repubblica, il secondo rapporto “**Rosa Shoking**”, curato da IPSOS, con i dati

aggiornati sugli investimenti in prevenzione e sulla percezione che gli italiani hanno sulla violenza contro le donne. Emerge che, nel 2015, quando si parla di prevenzione e diritti delle donne sui Media, nel Web prevale l’immagine di una donna combattiva, non solo vittima, e che nella narrazione della tematica manca completamente la voce degli uomini. Un segnale positivo e negativo se consideriamo che l’attenzione si accende solo in occasione delle giornate internazionali: appunto 25 novembre e 8 marzo. E purtroppo gli stereotipi sono ancora diffusi e molto non è cambiato dal primo rapporto 2013 in cui quasi 1 italiano su 5 non considera violenza lo sfottò a sfondo sessuale, mentre sempre 1 su 5 è ancora convinto che se la donna non indossasse abiti provocanti non subirebbe violenza e 1 su 3 minimizza la violenza domestica e pensa che questi abusi debbano essere risolti in famiglia. Per questo “WeWorld” è orgogliosa di avere portavoce maschili per la campagna: il Presidente della Repubblica, **Sergio Mattarella**, e **Alex Britti** con il suo ultimo disco “Perché”. ➤

Zapping

ASPIRINA E CONCEPIMENTO

Un’aspirina al giorno potrebbe aumentare le chance di avere una gravidanza. Lo rivela uno studio su 1.228 donne di 18-40 anni che avevano avuto un aborto nell’anno precedente. Nel campione, le donne che assumevano una aspirina da 81 mg al giorno è aumentata la probabilità di restare incinte del 17% e del 20% quella di portare a termine la gravidanza. Si pensa che l’aspirina potrebbe aumentare il flusso di sangue all’utero e quindi facilitare l’annidarsi di un embrione. Lo studio è stato condotto da esperti della University of Utah e del National Institute of Child Health and Human Development, in America, e presentato al meeting annuale della American Society of Reproductive Medicine che si è tenuto il mese scorso a Baltimora. Z





LEUCEMIA E CELLULE KILLER COSTRUITE SU MISURA

► Ma veniamo ai dati: secondo l'indagine ISTAT relativa all'anno 2014 e presentata nel 2015, il fenomeno nel nostro paese è ampio e molto diffuso: 6 milioni e 788 mila donne hanno subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale. 562 mila hanno subito stupri e 746 mila tentati stupri. Le donne straniere subiscono violenza in misura uguale alle italiane, anche se in maggiore percentuale a scopo sessuale. Solo l'11% delle donne denuncia la violenza subito e, di queste, quasi il 20% non parla con alcuno di quello che ha subito.

Nel Paese il femminicidio è una gravissima realtà: nel 2013 sono state uccise 179 donne, il 70% delle quali assassinate in casa. Nel mondo – e citiamo solo due dati – 1 donna su 3 è picchiata e costretta ad avere rapporti sessuali (dati Unesco) e circa 3 milioni subiscono violenza, ogni anno, nei paesi dell'Unione Europea. Secondo il rapporto "Quanto costa il silenzio" del 2013, l'Italia spende ogni anno quasi 17 miliardi in servizi di sicurezza, giustizia, servizi sociali, sanità e per le conseguenze subite dalle vittime sul piano lavorativo, psicologico e familiare. Quasi una manovra economica finanziaria.

Il fenomeno della violenza contro le donne rappresenta non solo una violazione dei diritti della persona, ma anche un fattore di criticità urgente, in quanto mina la salute e la personalità delle donne e dei bambini interessati, influenza la sicurezza collettiva e condiziona la crescita del capitale umano e del sistema economico e sociale nel suo complesso. ■

Una terapia sperimentale senza precedenti al mondo ha messo KO una leucemia incurabile che aveva colpito una piccola paziente senza ormai più alcuna speranza di cura. Medici del Great Ormond Street hanno modificato geneticamente cellule immunitarie di un donatore trasformandole in cellule "killer" in grado di annientare il tumore della bambina, poi le hanno iniettate nella piccola e le cellule hanno eliminato la leucemia.

L'annuncio ufficiale di questa prima assoluta, che segna un enorme passo avanti nella cura del cancro, sarà dato ufficialmente a dicembre al meeting della American Society of Haematology in Florida.

La rivoluzionaria terapia è stata messa a punto dal team diretto da **Waseem Qasim** del Great Ormond Street. Le cellule immunitarie sono state modificate geneticamente e rese in grado di riconoscere e uccidere le cellule tumorali che avevano resistito a ogni forma di terapia oggi disponibile. La bambina adesso sta bene, ma occorrerà attendere almeno due anni per verificare se la cura ha veramente funzionato, spiega Qasim, che parla di miracolo della scienza. Z

La salute degli occhi?

Si può aiutare con gli alimenti



di Manuela Campanelli

Miopia: attenti a tablet, smartphone, computer

Alla salute dei nostri occhi ci si pensa sempre troppo poco. A ricordarci questa mancata attenzione è stato il 37° Congresso Internazionale di Chirurgia della Cataratta e della Refrattiva, tenutosi di recente a Milano. Gli specialisti partecipanti hanno sottolineato come sia carente la prevenzione verso diversi disturbi visivi, soprattutto verso la miopia – il disturbo che comporta un allungamento dell'occhio e la conseguente difficoltà a mettere a fuoco l'immagine di

oggetti lontani – che è sempre più in aumento tra i nostri giovani. Secondo un'importante metanalisi, effettuata su ben trentatré studi comprendenti 124 mila europei, questo difetto refrattivo raggiunge e supera ormai nel nostro Paese il 30 per cento. Come arginare questa dirompente ascesa che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce un'"inarrestabile epidemia"?

Allenare la vista da lontano

Prima di rispondere a questa domanda bisogna capire le cause che sottendono il fe-

nomeno. Sicuramente la genetica fa la sua parte: sono circa 25 i geni che correlano con le forme più gravi di miopia, ma, stando ai risultati degli ultimi studi, a pesare molto sullo sviluppo del disturbo è l'interazione tra predisposizione e abitudini di vita.

«L'applicarsi per tempi prolungati alla lettura, l'uso costante di tablet, computer, smartphone e l'eseguire continui lavori a tavolino, stimolano l'occhio a una visione da vicino a sfavore di quella da lontano», dice **Lucio Buratto**, presidente del Congresso e direttore scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano.

La miopia è in parte anche una conseguenza della nostra civiltà, ma si può tenere sotto controllo anche con un'educazione visiva, che consenta ai bambini di giocare più spesso all'aria aperta, agli adulti di concedersi pause al lavoro dalla scrivania e ai giovani di leggere con una luce intensa e di programmare bene le proprie ore di studio giornaliera.

Una tecnica d'elezione

Al Congresso è stato sottolineato come la cataratta – vale a dire la progressiva opa- ➤



Lucio Buratto

Zapping

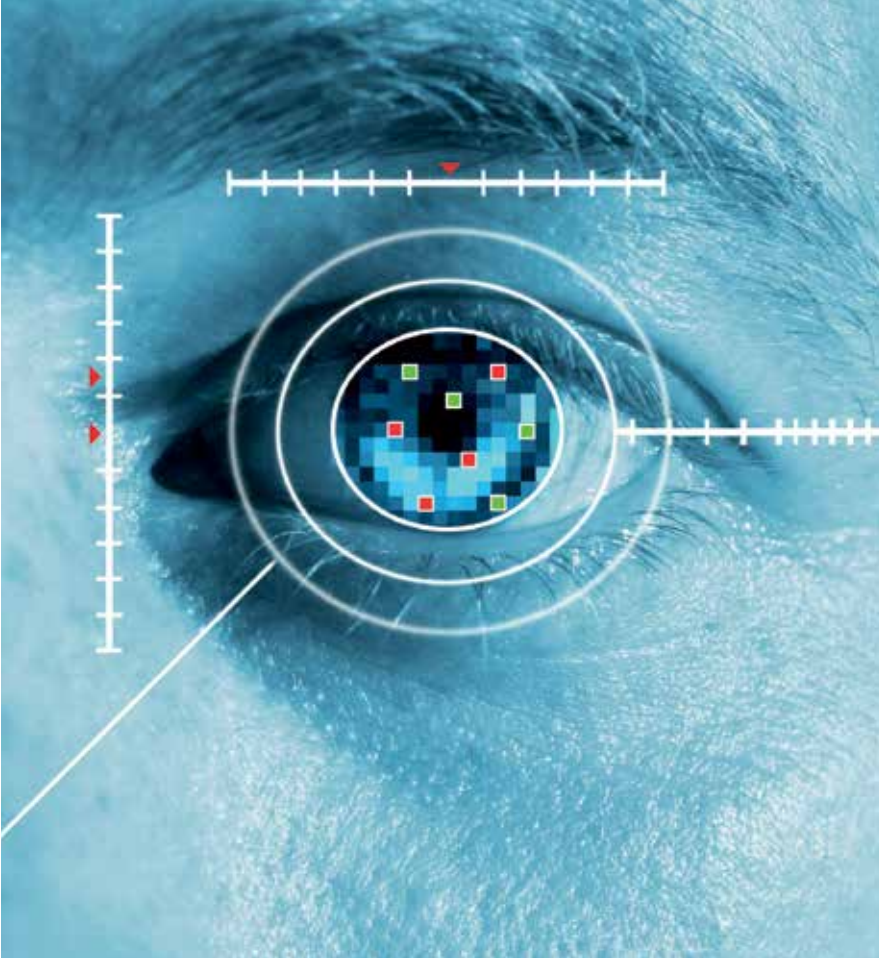
MEZZI PUBBLICI... FONTE DI SALUTE

Chi va a lavoro con i mezzi pubblici è più sano di chi usa la propria vettura per questi spostamenti: ha un rischio minore di essere sovrappeso, di avere il diabete e la pressione alta. La scoperta è di **Hisako Tsuji**, del Moriguchi City Health Examination Center di Osaka, presentato ad Orlando, in Florida, in occasione del meeting dell'American Heart Association's Scientific Sessions 2015. Probabilmente il fenomeno è dovuto alla diminuzione dello stress causato dal traffico e dalla ricerca di un parcheggio, spesso laboriosa. Z



PANCETTA PIÙ PERICOLOSA DELL'OBESITÀ?

Le persone magre, ma con tanto grasso sulla pancia sono più a rischio di morte degli obesi. Frequentemente associata a disordini metabolici (diabete, dislipidemie) e malattie cardiovascolari (ipertensione, aterosclerosi e cardiopatie), l'obesità centrale, chiamata anche obesità viscerale, è caratterizzata dalla distribuzione del grasso corporeo prevalentemente a livello addominale. Diretto da **Francisco Lopez-Jimenez** alla Mayo Clinic di Rochester, lo studio dimostra che persone normopeso, ma con tanto grasso concentrato sull'addome, hanno un rischio di morire, per qualunque causa, doppio rispetto a individui obesi. Z



- cizzazione di quella piccola lente posta dietro all'iride chiamata cristallino – non è una sorta di velo che copre la parte anteriore dell'occhio, come si crede. Insorge in età sempre più precoce, anche in persone di 40-50 anni.

La chirurgia che consente il suo trattamento si sta avvalendo oggi in misura sempre maggiore del laser a femtosecondi, un bisturi di luce che ha eliminato l'impiego di lame, aghi e pinze sia per eseguire la prima piccola incisione d'accesso, sia per frammentare poi la cataratta. «Questo tipo di laser si è dimostrato in grado di aumentare la precisione dell'intervento, accelerare la guarigione e migliorare il recupero dell'occhio operato», dice Lucio Buratto.

L'importanza dell'alimentazione

Un'alimentazione adeguata è tuttavia importante per rallentare l'ossidazione del cristallino. Bisogna dunque mangiare le carote? Non solo, ma anche tutta la frutta e la verdura color arancione. Oltre al beta-carotene – precursore della vitamina A che contengono – occorre assimilare vitamine C ed E, luteina, selenio e zinco, contenuti per esempio in mirtilli, kiwi, agrumi, cavoli, spinaci, pomodori, patate, peperoni, pesce, come riportato nell'ultimo libro di Lucio Buratto, **“Occhio e ricette per la vista”** (Fabiano Editore). Le orecchiette alla pugliese con cime di rapa, filetti di alicie, pinoli e olio extra-vergine d'oliva, sono alimenti adeguati a proteggere dallo stress ossidativo, così come la minestra di lenticchie preparata con un po' di carote e pomodoro. ■



DIVERSAMENTE GIOVANI VACCINARSI È IMPORTANTE



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

È iniziata anche quest'anno la campagna antinfluenzale del Ministero della Salute per la stagione 2015-2016. L'influenza è una malattia che ricorre in ogni stagione invernale e può avere un andamento imprevedibile. La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata ed è offerta gratuitamente a tutti i soggetti di età pari o superiore ai 65 anni e/o a rischio di complicanze per patologie pregresse o concomitanti. È importante precisare che i vaccini sono sicuri ed efficaci e il loro utilizzo è in grado di prevenire le morti dovute all'influenza.

Nonostante i suoi dimostrati benefici, in molte regioni italiane il numero di persone anziane e malate che si vaccinano rimane al di sotto dei livelli consigliati. Lo scorso anno (stagione invernale 2014-2015) l'influenza ha colpito quasi l'11% degli italiani, per un totale di circa 6,3 milioni di casi accertati, con un picco epidemico alla fine del mese di gennaio. La stagione 2014-2015 è stata anche caratterizzata da un calo delle vaccinazioni antinfluenzali. Se si considerano solo le persone con più di 65 anni, soltanto meno della metà ha effettuato il vaccino (49%), con un calo rispetto all'anno precedente in cui la copertura vaccinale negli anziani, è stata del 55,4%.

La diminuzione delle vaccinazioni (in parte legato al panico, rivelatosi poi ingiustificato, per il sospetto, infondato, di contaminazione, in alcuni lotti di vaccini) si è associato ad un aumento delle persone colpite dall'influenza e ad un eccesso di mortalità. La vaccinazione è un metodo semplice, efficace e gratuito che aiuta a prevenire la malattia e le complicanze. Gli anziani over 65 e soprattutto quelli con malattie croniche, quali patologie respiratorie, diabete, insufficienza renale, scompenso cardiaco, sono particolarmente suscettibili alle infezioni, e rappresentano il gruppo a maggiore rischio di morte, disabilità e complicanze gravi, in seguito a influenze e polmoniti. Incoraggiamo i nostri amici e parenti anziani a vaccinarsi. ■

BAMBINI USO ED ABUSO DEGLI ANTIBIOTICI



Giuseppe Montalbano
Pediatra di famiglia

Antibiotici e vaccini rappresentano le armi più efficaci nella lotta dell'uomo contro le infezioni sia virali (vaccini) sia batteriche (vaccini e antibiotici), ma, nel tempo, soprattutto per gli antibiotici, sono sorti problemi che, se non affrontati in tempo, renderanno inefficaci la gran parte di antibiotici al momento più utilizzati. Nella lotta continua tra l'uomo ed i batteri questi ultimi non assistono passivamente a questa guerra, ma prendono le contromisure creando la così detta "antibiotico resistenza", cioè tutta una serie di modifiche genetiche tali da impedire all'antibiotico di agire. Paradossalmente, ma solo in apparenza, l'uso continuo e ripetuto di antibiotici non fa altro che selezionare ceppi batterici sempre più resistenti: in concreto "muoiono" i ceppi sensibili a quel dato antibiotico, ma gli altri, i resistenti, si moltiplicano, rendendo inefficace quel dato antibiotico. Ma l'abuso degli antibiotici è da addebitare esclusivamente al suo uso negli Ospedali o negli ambulatori dei medici e dei pediatri di Famiglia? Certamente no! ogni anno nel mondo vengono prodotte da 100.000 a 200.000 tonnellate di antibiotici, usati in misura minoritaria per l'impiego umano, mentre la maggior parte viene utilizzata in medicina veterinaria, in agricoltura e nell'industria alimentare. Effetto collaterale di questa enorme quantità di antibiotici prodotti ed usati è che si verifica una consistente contaminazione di terreni ed acque con quantità di antibiotici tali da provocare una ulteriore selezione di ceppi resistenti. Considerato che negli ultimi anni si è verificato un notevole rallentamento della ricerca scientifica mirata alla scoperta e produzione di nuovi antibiotici, per motivi svariati (non ultimo la scarsa remuneratività della ricerca stessa, in verità molto dispendiosa), ci stiamo trovando nella incresciosa situazione di usare armi spuntate! Cosa possiamo fare noi medici per impedire di restare "disarmati" contro le infezioni, in un periodo storico in cui si ha anche una diminuzione dell'uso dei vaccini da parte di una popolazione male informata e terrorizzata da falsi profeti? Sicuramente non dobbiamo razionare l'uso degli antibiotici, bensì ne dobbiamo razionalizzare la prescrizione, limitandone l'utilizzo in casi ben selezionati; dobbiamo dialogare sempre più con le Famiglie, spiegando i vantaggi della prevenzione, l'importanza di una migliore qualità di vita raggiungibile modificando alcuni comportamenti relativi alla alimentazione, al fumo, all'esercizio fisico e quant'altro serve a tutelare la salute nostra e dei nostri figli. ■

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.**

