



C'È TROPPO CALDO... *Mamma, non ho fame!*

► OLIO E OLIVE VERDI

Ottima medicina

► FEBBRE OGNI 20 GIORNI?

Potrebbe essere PFAPA

► SE IL SENO MASCHILE

Aumenta di volume



Changing tomorrow

Changing Tomorrow rappresenta l'impegno e la concreta volontà di Astellas di offrire ai pazienti, alle loro famiglie e agli operatori della salute la speranza di un futuro più luminoso.

I nostri sforzi sono concentrati nella ricerca e sviluppo di farmaci innovativi e affidabili nelle aree terapeutiche in cui abbiamo focalizzato la nostra esperienza e in cui rimangono esigenze mediche insoddisfatte.

Il nostro obiettivo è quello di trovare le soluzioni mediche del domani per risolvere i problemi di salute di oggi.

www.astellas.it

© Ottobre 2011 Astellas Pharma Europa Ltd CSC0481

ASTELLAS, Leading Light for Life, il logo Star, Changing Tomorrow e i nastri sono marchi di proprietà Astellas Pharma Inc. e/o delle sue entità correlate

 **astellas**
Leading Light for Life



“Leggere per crescere” Ora anche sui social

di Carmelo Nicolosi

“**I** genitori ti insegnano ad amare, ridere e correre. Ma solo entrando in contatto con i libri, si scopre di avere le ali”, una frase di Helen Hayes, la famosa attrice statunitense, che campeggia nella homepage del sito www.leggerepercrescere.it, di GSK, che da sola rappresenta tutto un programma. Che dire? Con “Leggere per Crescere” ci troviamo davanti a un’iniziativa di grande valore che si rinnova negli anni e che ora approda sui social: Facebook, Twitter, Youtube. E si aggiorna con un periodico di formazione per le famiglie e gli operatori dell’infanzia.

L’obiettivo primario è lo sviluppo mentale dei bambini attraverso la lettura ad alta voce di favole da parte dei genitori, a partire dai 6 mesi di vita. È accertato che la voce di un genitore o di uno dei nonni che narrano una fiaba, favorisce lo sviluppo del linguaggio, arricchisce la memoria, stimola la fantasia, promuove la capacità cognitiva. Inoltre, porta il piccolo ad amare i libri e rafforza i legami affettivi.

Sul sito è possibile leggere una guida per i genitori su come imparare a conoscere e capire il bambino fin dai primissimi mesi. Per esempio, come allattarlo al seno, tenerlo pulito, garantire la sua sicurezza, capire i suoi bisogni, i suoi sentimenti, farlo giocare, dormire, provvedere



alla sua salute. E viene indicato anche il come capire quali letture di libri sono più adatte per introdurre il bimbo alla lettura: “L’Eco”, “Re Valdo e il drago”, “Sulla Collina”, “La storia di Pik Badaluk”, “La Luna e la camera blu”, per citare alcuni dei volumi per bambini che fanno parte di “Leggere per Crescere”.

Il progetto, nato a Verona, nei suoi 15 anni di vita si è arricchito, anno dopo anno, di nuove forme di intervento e comunicazione. E si è rivolto a bambini ospedalizzati, immigrati, bisognosi di cure e attenzioni nel loro percorso evolutivo. Un’iniziativa di particolare importanza sociale penetrata in molte regioni del Paese e apprezzata e condivisa da genitori, nonni, biblioteche, ospedali. In questi ultimi, sono stati adottati percorsi specifici dedicati proprio ai bambini ospedalizzati per ridurre, attra-

verso il racconto, lo stress e l’isolamento dell’ospedale. Fare evadere il piccolo dal grigiore della corsia, dalle difficoltà fisiche, condurlo attraverso i luoghi e i personaggi di una storia affascinante, significa fargli vivere emozioni, fabbricare sogni, portarlo ad uscire dalla dura realtà che lo circonda.

Il progetto mira, inoltre, a favorire l’integrazione linguistica dei piccoli immigrati che hanno così il modo di entrare meglio in contatto, sin da piccolissimi, con la lingua italiana e integrarsi bene nel tessuto del Paese.

“Leggere per Crescere” si è rinnovato, è diventata ancor più vicino alle famiglie, attraverso tre canali social dedicati. Un servizio di grande respiro e di grande valore al quale va tutto il nostro sostegno e il nostro plauso.



ANNO XII - Numero 6
Giugno 2016

In questo numero

6

L'ANSIA È DONNA

e può rendere la vita difficile

di Paola Mariano



ALTE TEMPERATURE

e calo dell'appetito

di Cesare Betti

10

12

COME PRENDERE IL SOLE

senza danni per la pelle

di Rita Caiani



PICCOLI TRAUMI

Non sottovalutare mai il dolore

di Manuela Campanelli

13

UMANIZZAZIONE E ONCOLOGIA

E il Make-up entra in ospedale

di Luca Nicolosi



Direttore Responsabile
Carmelo Nicolosi

EDITRICE

AZ Salute s.r.l.

Registrazione del Tribunale
di Palermo n. 22 del 14/09/2004

PUBBLICITÀ

AZ Salute s.r.l.

redazione@azsalute.it

TIPOGRAFIA

AGEM San Cataldo (CL)

HANNO COLLABORATO

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Marco Burruolo

Rita Caiani

Manuela Campanelli

Adelfio Elio Cardinale

Francesco Cupido

Arianna Di Gaetano

Minnie Luongo

Paola Mariano

Giuseppe Montalbano

Luca Nicolosi

REDAZIONE GRAFICA: **GGS**

REDAZIONE

Via Enrico Fermi, 63

90145 Palermo - Tel. 091.6822361

redazione@azsalute.it

direzione@azsalute.it

FOTOGRAFIE: **FOTOLIA**

INDIRIZZI INTERNET

www.azsalute.it

AZ Salute è su Facebook

facebook.com/azsalute.it



AD ADELFFIO ELIO CARDINALE

il "Nobel" dell'Antropologia

17

FEBBRE OGNI VENTI GIORNI?

18

Potrebbe essere PFAPA

di **Marco Burruolo** e **Francesco Cupido**



QUELLE PERIODICHE

scosse al cervello

di **Adelfio Elio Cardinale**



20

SE IL SENO MASCHILE

22

aumenta di volume

di **Cesare Betti**



OLIVE VERDI

Benefiche per la salute

24

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

26

alimento e medicina

di **Arianna Di Gaetano**



▶ ANZIANI

Terme: un valido aiuto

di **Mario Barbagallo**

29

▶ BAMBINI

Quelle culle vuote

di **Giuseppe Montalbano**

29

▶ ASSOCIAZIONI

ALICE e la lotta all'Ictus cerebrale

di **Minnie Luongo**

30

▶ IL LIBRO

Insegnare a pensare

30



di Paola Mariano

L'ANSIA È DONNA

e può rendere la vita molto difficile

Eccesso di preoccupazioni, paura, tendenza a evitare situazioni che possono generare turbamento. A volte, basta il pensiero di preparare una semplice cena per amici o ciò che si dovrà affrontare uscendo di casa a far scattare il disturbo d'ansia, uno dei problemi di salute mentale più diffusi al mondo.

Secondo un vasto studio pubblicato sulla rivista *Brain and Behavior* l'ansia ha il volto di donna. Colpisce qualcosa come due donne per ogni uomo e angustia la vita, spesso in modo prepotente.

La ricerca, un'analisi approfondita di tantissimi dati accumulati sull'argomento dalla comunità scientifica mondiale, è stata condotta in Gran Bretagna, all'Istituto di Salute Pubblica dell'Università di Cambridge.

"I disturbi d'ansia – afferma l'autrice del lavoro, **Olivia Remes** – pos-



sono rendere la vita estremamente difficile ad alcune persone. È importante che i servizi sanitari si attivino per comprendere quanto comuni siano questi disturbi e quali i gruppi di popolazione più a rischio, in modo da intervenire il pri-

ma possibile".

Remes ha rivisto i dati di centinaia di studi e concluso che, mediamente, soffrono di disturbi d'ansia 4 individui su 100, il doppio le donne rispetto agli uomini. È emerso, ma si sapeva già, che lo stato d'an-

► SMOG E RISCHIO IPERTENSIONE

QUELLE DANNOSE PARTICELLE SOTTILI

L'essere esposti anche per un breve periodo allo smog (particelle sottili o sottoprodotti della combustione dei carburanti dispersi in atmosfera) può aumentare il rischio di soffrire di pressione alta o complicare lo stato di salute di chi è già iperteso. Lo rivela la revisione di 17 ricerche già pubblicate sull'argomento, che hanno coinvolto complessivamente 108.000 pazienti ipertesi e 220.000 individui di controllo che non soffrivano di pressione alta. Il lavoro è stato condotto in Cina da un team di epidemiologi dell'Istituto di salute pubblica della provincia Guangdong e pubblicato sulla rivista *Hypertension*. Sono diversi gli studi che in passato hanno collegato il rischio di infarto e ictus all'inquinamento atmosferico. L'esposizione allo smog ha effetti diretti sulla pressione del sangue e potrebbe, in parte, spiegare perché l'inquinamento è legato alle malattie cardiovascolari.



sia aumenta in modo prepotente in presenza di malattie croniche, creando problemi su problemi.

Secondo Remes, le donne sono più suscettibili all'ansia rispetto agli uomini come risultato di differenze nella chimica del cervello e di fluttuazioni ormonali, ma le differenze di genere potrebbero anche essere in parte spiegate con il diverso modo che donne e uomini hanno di reagire allo stress.

“L'ansia – spiega **Ferdinando Pellegrino**, psichiatra della Asl di Salerno – è “un moto vitale dell'animo” che ci consente di mantenere un sistema di allerta, sia riguardo ai pericoli che alle opportunità, rispetto all'ambiente circostante”.

“Ad esempio – continua Pellegrino – se qualcosa mi fa paura lo evito, se devo affrontare un esame vado in ansia per paura di non superarlo e quindi studio; se vado in un luogo che non conosco posso sentirmi a disagio; se mio figlio deve andare in gita mi preoccupa”.

Esiste quindi un livello base di ansia (fisiologica) che consente di essere ‘in allerta’. È come avere un sensore che vigila su ciò che accade. Ma allorché diventa patologica, l'ansia si configura come pervasiva, soffocante, paralizzante. Tutto diventa un pericolo, anche i piccoli problemi della vita quotidiana. Tutto incute terrore, tutto ci spaventa.

“I principali sintomi – osserva lo psichiatra – sono preoccupazione pervasiva per il futuro, difficoltà o incapacità a gestire tale preoccupa-



Ferdinando Pellegrino

L'ansia è un ottimo sistema di allerta, ma a volte può diventare patologica
Non curata può cronicizzare

zione, insonnia, facile distraibilità, palpitazioni, mal di testa, disturbi gastrointestinali, paura di impazzire, difficoltà di concentrazione, astenia, difficoltà a gestire il quotidiano, irritabilità. Sono tutti espressione di uno stato di allarme abnorme *iperarousal psicofisiologico*. È come se l'organismo stesse in una condizione di allerta persistente”.

A ciò si associano incapacità a rilassarsi, condotte di evitamento (per paura che possa succedere qualcosa), stato di demoralizzazione, ma anche sintomi comportamentali quali fumare o mangiare di più, calo del desiderio sessuale.

Gli uomini manifestano gli stati d'ansia in modo diverso dalle donne, quali rabbia, impulsività, irritabilità. Inoltre, nei maschi il disturbo è sotto diagnosticato. Mentre le donne più facilmente si rivolgono al medico, l'uomo tende a nascondere le proprie ansie e paure.

► DONARE IL SANGUE

UN ATTO D'AMORE



Una vita vissuta nella Guardia di Finanza, una figlia, Antonella, persa, appena ventenne, a causa della talassemia, un libro sulla sua vita i cui diritti d'autore sono andati a sostegno della ricerca scientifica sulle malattie genetiche nella quale è impegnata l'Ematologia con Talassemia dell'ospedale Cervello di Palermo, diretta dal professore **Aurelio Maggio**, **Leonardo Gentile**, maresciallo della Finanza, ora in pensione, che sta dedicando la propria esistenza alla causa dei talassemici, lancia un appello.

Ad ogni estate, si sa, calano le donazioni di sangue, elemento prezioso per la vita di chi è affetto da talassemia, costretto a continue trasfusioni. E Gentile “Per dare un sorriso e una speranza a chi è affetto dalla malattia” – come dice – lancia, attraverso le nostre colonne un appello ai siciliani: “Elargire un atto d'amore verso chi soffre, recandosi ai centri trasfusionali per una donazione di sangue, per dare possibilità di sopravvivenza ai meno fortunati”.

“Donare il sangue – dice Leonardo Gentile – è indice di amore verso il prossimo e significa allungare la vita agli sfortunati talassemici”. AZ Salute, si associa all'appello.



► Gestire l'ansia

Per lo psichiatra Ferdinando Pellegrino, è bene che la diagnosi di ansia venga fatta da un clinico, da uno specialista, in quanto alcune patologie fisiche – ad esempio le disfunzioni tiroidee – possono manifestarsi con sintomi ansiosi. Il disturbo va diagnosticato e trattato in tempo, perché l'ansia tende a cronicizzare, a favorire l'insorgenza di quadri depressivi, di disturbi psicosomatici, l'abuso di alcolici o di analgesici (che vengono assunti allo scopo di trovare un sollie-

vo dall'ansia), ma anche di sostanze medicamentose come le “benzodiazepine” (ansiolitici).

La cura

Le cure possono essere farmacologiche e psicologiche. I farmaci più utilizzati sono, appunto, le benzodiazepine, ma attenzione, rileva Pellegrino, vanno utilizzate nei casi di maggiore gravità e solo per 2-3 settimane. Si utilizzano anche gli antidepressivi (nel corso degli anni questi farmaci hanno dimostrato una buona efficacia anche

nel trattamento dei disturbi ansiosi). La terapia con antidepressivi si protrae mediamente per otto-nove mesi. Deve essere fatta con un solo farmaco, utilizzato al dosaggio corretto e per il periodo di tempo necessario alla remissione del quadro clinico. La psicoterapia è efficace e può essere attuata sia da sola che in associazione alla terapia farmacologica.

“Non esiste – conclude Pellegrino – un indirizzo terapeutico migliore di un altro. Sarà lo specialista a decidere caso per caso”.

► SOVRAPPESO DA BAMBINI

E RISCHIO DI CANCRO AL COLON DA ADULTI

Uno studio su oltre 250.000 persone ha mostrato che i bambini che a 13 anni hanno un elevato indice di massa corporea (sono in sovrappeso o obesi) presentano un maggior rischio di cancro del colon in età adulta. Lo studio è stato condotto da **Britt Wang Jensen** dell'ospedale Bispebjerg e Frederiksberg, a Copenaghen. Gli esperti hanno visto che, confrontato con un ragazzo di altezza e peso medi (154,5 cm, 42,5 kg), un coetaneo di altezza simile, ma che pesi sei chili in più ha un rischio più alto del 9% di ammalarsi di cancro del colon da adulto.





Roche. A fianco del coraggio.

Il coraggio dei malati.

Roche è a fianco del coraggio dei pazienti, che amano la vita, una buona vita, che trovano ogni giorno la forza e la speranza.

Il coraggio delle loro famiglie ed amici.

Roche è a fianco del coraggio delle famiglie e degli amici dei malati, capaci ogni giorno di dare sostegno e fiducia.

Il coraggio dei ricercatori.

Roche è a fianco del coraggio e della dedizione dei ricercatori, che danno ogni giorno prova di creatività e tenacia incessante, per lunghi periodi di lavoro.

Roche è fortemente impegnata in oncologia, ematologia, neuroscienze, immunologia e malattie rare.

Il 15 giugno Roche ha annunciato l'assegnazione di 800mila euro a 8 progetti di ricerca italiani. Info su www.rocheperlaricerca.it





di **Cesare Betti**



Il caldo estivo è sinonimo di vacanza, libertà e passeggiate all'aria aperta. A volte, però, le alte temperature possono provocare alcuni problemi. Per esempio, a carico dell'apparato digerente. Uno dei problemi più comuni riguarda la mancanza di appetito, che può causare debolezza e predisporre a giramenti di testa. Quando fa caldo, infatti, è normale avere meno appetito: si tratta di una strategia messa in atto dall'organismo per evitare di introdurre eccessive calorie. La spia dell'inappetenza è facile da riconoscere: una persona ha meno fame, soprattutto per quanto riguarda cibi grassi e pesanti, cucinati in modo elaborato.

Che cosa fare

In primo luogo, non ci si deve sforzare di mangiare a tutti i costi, anche se è importante evitare

di andare incontro a carenze nutrizionali. Se non si consumano abbastanza carboidrati o proteine, oltre a debolezza, si possono avere cali di pressione, fattore che predispone a svenimenti.

I soggetti con più problemi di inappetenza sono i bambini. Non vanno forzati a mangiare a tutti i costi. Ma se i genitori temono che l'inappetenza duri da troppo tempo e possa causare disturbi o problemi di crescita, devono rivolgersi al pediatra. In ogni caso, va ricordato che non si devono prendere iniziative prima di aver consultato il medico.

L'importanza dell'acqua

Col caldo, lo stimolo della sete è frequente e intenso. Di conseguenza, bere è importante, ma lo è anche farlo nella maniera giusta. L'acqua naturale è la scelta migliore contro il caldo, perché la frizzante può causare gonfiore alla pancia.

Inoltre, per l'effetto delle bollicine, smorza la sete e dà l'impressione di non aver più bisogno di assumere liquidi, anche se l'organismo ne richiederebbe ancora.

Mai troppo fredda

Anche se con l'afa si cerca il fresco, occorre evitare di bere bevande ghiacciate e tutte d'un fiato. L'improvviso abbassamento della temperatura all'interno dello stomaco richiama sangue a questa zona, favorendo la comparsa di malori. Meglio bere acqua fresca a piccoli sorsi e non ghiacciata.

Non aspettare la sete

Per avere una buona idratazione e una regolare traspirazione che aiuta a combattere la calura, non si deve attendere il segnale della sete. Nella stagione più calda si dovrebbero bere almeno due litri di acqua al giorno, circa 10 bicchieri, lontano dai pasti.

Attenzione alle bibite

Succhi, spremute, centrifugati di frutta o verdura e tè freddo, vanno consumati con moderazione, soprattutto se contengono molto zucchero. Sono ricche di calorie, danno molta energia e aumentano il senso della calura.

No agli alcolici

Le bevande alcoliche andrebbero abolite, perché fanno aumentare la sudorazione e il senso di calore. Inoltre, favoriscono la dilatazione dei vasi e aumentano il battito del cuore, facendo stare peggio.

Un aiuto dal cibo

Alimentarsi nel modo corretto può servire ad avvertire meno il caldo, fare scorta di sostanze preziose per il nostro benessere, e aiutare anche la termoregolazione.

Fare pasti piccoli, ma frequenti. Quando fa caldo, al posto dei tre pasti principali, si dovrebbe farne cinque, ma meno abbondanti. In questo modo non si sovraccaricano gli organi della digestione e non si corre il rischio di avere una congestione.

Tanta frutta e verdura

I vegetali freschi aiutano a combattere la calura perché contengono fino all'80% di acqua. Alcuni vegetali (come melone, pesche, albicocche, pomodori e finocchi) sono ricchi di potassio e di sodio, minerali che aiutano a mantenere idratato l'organismo e favoriscono la concentrazione anche quando il clima è afoso.

Preparazioni semplici

Quando fa caldo, è bene non affaticare gli organi della digestione, preferendo sistemi di cottura semplici, come al vapore o alla griglia. Meglio evitare di accendere il forno (per non riscaldare ancora di più



l'ambiente) e di usare spezie piccanti, condimenti grassi e preparazioni elaborate.

No ai grassi

Anche chi ama la pasta deve tenersi a freno: solo una volta al giorno e in modica quantità. Per insaporirla, sono ottimi i sughi freddi, al pesto, al pomodoro, alle verdure. Del pane, invece, è meglio mangiare soltanto la crosta, per evitare i grassi della mollica.

Ottimo il pesce

Nella stagione calda sarebbe opportuno cercare di mangiare del pesce, più della carne, in quanto più digeribile e ricco di grassi omega 3, che favoriscono la circolazione del sangue e fanno sentire meno caldo.

Sì al gelato alla frutta

Per quanto riguarda il gelato, meglio preferire i gusti alla frutta.

Ma attenzione! Come tutti i dolci ricchi di burro, dopo una sensazione iniziale di fresco, i gelati alla crema provocano più sete.

La prevenzione

Per evitare punte pesanti di stanchezza, nei mesi caldi è bene prendersi cura di sé, cercando di evitare lo stress, concedendosi momenti di relax e riposando il più possibile. In questo modo, l'organismo non arriva a fine giornata "provato" dalla fatica e dal caldo. Fondamentale è riposare almeno sette ore per notte, ed evitare bevande eccitanti come tè, caffè e alcolici a partire dal tardo pomeriggio. A cena, mangiare poco, preferendo pasti leggeri e di veloce digestione. Anche l'attività fisica va evitata dopo cena se si soffre di insonnia: il movimento ha un'azione eccitante sull'organismo e occorre qualche ora per sentirsi nuovamente rilassati.



di Rita Caiani

Come prendere il sole *senza incorrere in danni per la pelle*

Estate, e arriva il tormentone: il sole fa bene, fa male? Di fatto, sappiamo che la pelle esposta ai raggi solari produce maggiori quantità di vitamina D, che le cellule della pelle producono beta endorfine, responsabili del senso di piacere e appagamento, che la pelle stimolata dagli ultravioletti rilascia ossido nitrico, in grado di abbassare la pressione arteriosa. Di contro, l'esposizione eccessiva al sole favorisce l'invecchiamento cutaneo e lo sviluppo di tumori della cute come epiteliomi o melanomi.

“Il sole aiuta la massa ossea dei giovani, dell'anziano e, soprattutto, delle donne in menopausa: i raggi ultravioletti aiutano l'organismo a produrre vitamina D, che oltre a preservare la mineralizzazione dell'osso e prevenire l'osteoporosi, esercita anche funzioni extra-scheletriche inclusa quella di regolare le risposte immunitarie, proteggere dalle infezioni e ridurre il rischio cardiovascolare”, spiega il professore **Leonardo Celleno**, presidente dell'Associazione italiana di dermatologia e cosmetologia e direttore del Centro di ricerche cosmetologiche dell'Università Cattolica di Roma.

Professore Celleno, un consiglio per prendere il sole senza rischi...

“Basta un'ora al mattino o nel tardo pomeriggio. Mai esporsi al sole nelle ore centrali della giornata, tra le 11 e le 14, ore di massima radiazione. È corretto prendere il sole in modo graduale, dando la possibilità alla pelle di difendersi attraverso



l'abbronzatura, e usare creme protettive adeguate. Non tenere conto di queste regole, favorisce l'insorgenza di rughe e la possibilità di sviluppare tumori della pelle, tra i quali il melanoma”.

Il ruolo dell'alimentazione?

“È un fattore importante. In estate, la natura ci aiuta con frutta, verdura, colorate, di stagione. Col caldo è giusto diminuire il numero delle calorie introitate. In estate bruciamo meno energia”.

Autoabbronzanti: pro e contro

“L'autoabbronzante è un prodotto sicuro, occorre usarlo su piccole aree e non deve essere utilizzato su zone molto estese. Il rischio è di ritrovarsi con una pelle dal colorito non uniforme e omogeneo”.

Il frequente ricorso ai lettini solari

“Il lettino solare può dimostrarsi pericoloso. Va utilizzato con molta

attenzione e sotto la guida di personale esperto. Non si può pensare che fototipi diversi, prendano la stessa dose di luce artificiale. Consiglio una o due volte a settimana per due o tre settimane, non di più. Occorre non eccedere nella frequenza”.

Malattie che traggono giovamento dai raggi solari?

“Diverse malattie traggono giovamento dal sole. Ad esempio, la psoriasi ed il lichen, ma dipende sempre dall'azione lesiva dei raggi ultravioletti: curano perché riescono a colpire e distruggere le cellule dei processi infiammatori”.

Creme solari, come orientarsi?

“Si inizia con lo scegliere un prodotto semplice, sicuro, noto e con un numero di fattore di protezione solare tanto più alto quanto più chiara è la pelle. Deve proteggere dagli ultravioletti A e B”.



di **Manuela Campanelli**

Piccoli traumi, come curarli

Non sottovalutare mai il dolore

Il piacere dell'andare a piedi, di fare sport o darsi al trekking, alle marce, alle maratone, è contagioso nella bella stagione, si tende a fare attività che sono state messe bellamente da parte durante l'inverno. E con la voglia estiva di attività all'aria aperta, arrivano anche le storte, le contusioni, le distorsioni. Si tratta spesso di lievi traumi a carico di muscoli, tendini o legamenti, ma assai dolorosi. Quando capitano, il più delle volte, si fa "spallucce", e ci si ripete "passerà", prendendo sotto gamba la situazione e, soprattutto, banalizzando il dolore che, al contrario va ascoltato e subito trattato affinché da acuto non passi a cronico.

Come affrontare il dolore subito dopo il trauma? Gli ortopedici e i traumatologi sono concordi nel consigliare tre azioni fondamentali: applicare immediatamente del ghiaccio - non direttamente a contatto con la pelle ma avvolto in un panno o in una garza -, mettere a riposo l'arto, quindi non caricarlo o sovraccaricarlo, non poggiarlo a terra se non con l'aiuto di grucce o stampelle.

Altro consiglio è quello di non assumere antidolorifici senza il consiglio del medico e, tanto meno, orientarsi verso terapie empiriche, quali impacchi di chiare d'uovo o di erbe, che non hanno nessun fondamento scientifico.

Se il dolore non passa entro le 12 ore, è tuttavia bene andare dal medico o al Pronto Soccorso, dove con l'esecuzione di una radiogra-



fia si potrà escludere una frattura. Solo se la causa scatenante è chiara e netta, per esempio nel caso di una piccola contusione provocata dall'urto con un oggetto, il dolore acuto può essere controllato in autonomia, tramite l'assunzione corretta di farmaci di automedicazione o da banco, acquistabili senza l'obbligo di prescrizione medica.

L'uso responsabile di farmaci

Sul portale www.semplicementeinsalute.it, messo a punto da Assosalute, l'Associazione nazionale farmaci da automedicazione, si possono trovare schede validate dalla Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIGMG) nelle quali leggere semplici e corrette informazioni su come gestire da soli il dolore da piccoli traumi.

Gli antinfiammatori presi per bocca, per esempio, sono appropriati per i soggetti in buona salu-

te e per un tempo limitato. Più agevoli e tollerati sono invece gli antinfiammatori non cortisonici per uso esterno, considerati dalle Linee Guida Internazionali come trattamento di prima scelta per il dolore post-traumatico, in quanto hanno il vantaggio di concentrare la loro azione nella sede del trauma, comportando effetti collaterali minori e favorendo l'aderenza alla terapia. In quest'ottica, la nanomedicina ha dato un buon aiuto alla gestione del dolore post-traumatico, mettendo a punto carrier piccolissimi, dell'ordine di un milionesimo di millimetro, capaci di migliorare il trasporto dell'antinfiammatorio attraverso la barriera cutanea. In particolare, questa tecnologia è stata impiegata per realizzare nanoparticelle di lecitina di soia in grado d'inglobare *diclofenac epolamina*, un antinfiammatorio indicato per risolvere il dolore che insorgere col movimento dell'arto lesa.



di Luca Nicolosi

PRIMA DI TUTTO... SONO UNA DONNA

E il Make-up entra in ospedale

La diagnosi di malattia oncologica provoca una frattura dell'equilibrio psico-fisico del paziente, con un forte impatto anche sulla vita dei familiari. I soggetti manifestano una vasta gamma di bisogni di tipo psicologico, emozionale, sociale e spirituale che, spesso, nella pratica clinica non sono adeguatamente rilevati e affrontati. Ecco perché il tema dell'umanizzazione delle cure è un aspetto importante che non può essere lasciato alla sensibilità dei singoli, ma deve rimandare a uno standard condiviso da tutto il personale che lavora in un reparto di oncologia medica.

“L'obiettivo primario consiste nel cercare di risolvere i problemi dei pazienti minimizzando l'impatto negativo tradizionalmente trasmesso dall'ingresso in ospedale e, in particolare, in un reparto oncologico”, osserva il professore **Antonio Russo**, direttore dell'Unità operativa complessa di Oncologia che aderisce al progetto formativo “Umanizzazione del reparto”, progetto HuCare, promosso dall'Associazione Italiana Oncologia Medica (Aiom), della quale Russo è componente del direttivo nazionale.

Il vostro impegno?

“Cerchiamo di stabilire una comunicazione empatica tra medici e pazienti. Per l'umanizzazione del reparto sono stati attivati diversi



È rilevante, nei pazienti affetti da tumore, colmare i bisogni psicologici, emozionali, spirituali

progetti”.

Quali?

“Uno dei progetti è: **Prima di tutto... sono una donna**. Viene offerta alle pazienti di partecipare a un laboratorio di make-up. Per una donna è basilare ritrovare la propria autostima, la propria femminilità, spesso compromessa dai trattamenti aggressivi che è costretta a ricevere”.

Altro progetto?

È Settenote per te. Consiste nell'ascolto in cuffia di musica di vario genere durante l'infusione di chemioterapici. La musica riveste un ruolo di distrazione dalle problematiche relative al proprio stato di salute”.

Gli interventi di psiconcologia?

“**Rossella De Luca**, la nostra psiconcologa, si prende carico del paziente fin dal suo ingresso in day hospital. Viene offerto un servizio di supporto psicologico, non solo individuale, ma anche con incontri di gruppo. **Anna Russo**, oncologa, è la referente dell'umanizzazio-

ne della nostra Unità operativa. In collaborazione con l'Associazione Italiana Malati di Cancro, abbiamo adottato la collana degli opuscoli informativi del Girasole, adeguatamente pensati per fornire tutte le informazioni necessarie atte a migliorare l'aderenza alle cure. Inoltre, abbiamo istituito uno sportello di accoglienza, con infermiere dedicate e si è cercato di rendere gli ambienti ospedalieri più familiari e confortevoli, dotandoli anche di apparecchi televisivi".

Il progetto Hucare?

È uno studio multicentrico al quale hanno aderito 15 oncologie, distribuite sul territorio nazionale. Il promotore è l'Associazione Italiana di Oncologia Medica e il Centro di Coordinamento è l'Unità operativa di Oncologia ASST Istituti Ospitalieri di Cremona. Il progetto ha l'obiettivo di valutare come gli interventi psicosociali consentano di migliorare la qualità di vita dei pazienti che iniziano un trattamento nei reparti di oncologia medica. Nonostante l'esistenza di linee guida che raccomandano interventi di assistenza psicosociale in oncologia, molti pazienti non li ricevono. Questa consapevolezza ha ispirato l'attivazione del progetto. Il primo passo è in un corso di formazione per migliorare le competenze comunicative-relazionali, rivolto a medici e infermieri. Prevede anche l'istituzione di un punto informativo e supporto (PIS), spazio dotato di connessione internet, materiale informativo e di un infermiere di riferimento che guiderà il paziente nel suo percorso di cura. Prima dell'inizio della terapia saranno consegnati a tutti i "nuovi" pazienti dei questionari, per misurare il disagio psicologico, i bisogni sociali e la loro qualità della vita, oltre ad una lista di domande per favorire la



Sono molti i pazienti che non ricevono interventi psicosociali durante i trattamenti chemioterapici

comunicazione con il medico".

Le competenze dello psiconcologo?

"Lavorare in un reparto di oncologia richiede competenze specifiche, che nessuna formazione universitaria fornisce. Di conseguenza, all'interno del Dipartimento di Discipline Chirurgiche, Oncologiche e Stomatologiche dell'Università di Palermo sono stati attivati due Master Universitari di II livello, uno di "Tumori rari ed eredo-familiari" coordinato dal sottoscritto e l'altro di "Psiconcologia", coordinato dal professore **Giuseppe Cicero**. L'obiettivo è quello di formare figure specializzate, non solo nella diagnosi e nel trattamento dei tumori, ma anche nella diagnosi e nel

trattamento del disagio psicologico secondario a una patologia oncologica, fenomeno che coinvolge pazienti e familiari".

Il ruolo del personale infermieristico?

"Il progetto prevede un ruolo attivo anche degli infermieri. La loro presenza è centrale anche nel coordinamento e nell'identificare i pazienti che necessitano di supporto psicologico. **Giovanni Gianfortuna** e **Anna Basile**, coordinatori sanitari presso il nostro reparto di Oncologia medica, ritengono che il progetto sia l'ulteriore passo di un percorso già avviato, in cui collaborando insieme come équipe si possano considerare a 360 gradi i bisogni dei pazienti. È importante porre attenzione al paziente, visto nella sua complessità, prendendo in cura non solo la sua patologia ma l'intera fase del proprio percorso esistenziale, caratterizzato sia da bisogni fisici che psichici".



INNOVATORI, FATEVI AVANTI.

**Hai un progetto innovativo
nelle scienze della vita?**

Dopo il successo della prima edizione, **torna BioUpper** l'innovativa rete di supporto che converte i migliori progetti in imprese di successo.

BioUpper 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!



Il professore **Adelfio Elio Cardinale**, Presidente della SISM, Società Italiana di Storia della Medicina, è stato insignito del *Premio Internazionale di Studi Etnostorici G. Pitrè-S. Salomone Marino*, definito il "Nobel dell'Antropologia", in occasione della recente manifestazione di presentazione dell'opera omnia a stampa, in 90 volumi, di Giuseppe Pitrè e Salvatore Salomone Marino.

L'opera è stata curata dal "Centro Internazionale di Etnostoria" e dalla "Fondazione Rigoli", con il patrocinio del Ministero dei Beni e delle Attività culturali, in occasione del centenario della morte dei due famosi studiosi. L'opera delle due personalità è di specifico interesse per la Storia della Medicina, data la personalità dei due "medici demologi". La storiografia della medicina non si riduce a un'inerte e nostalgica contemplazione del passato. Non è una vecchia e polverosa palandrana concettuale, ma fornisce informazioni essenziali sull'evoluzione del percorso e del pensiero di

Gli scritti di tutta una vita dei due grandi demologi sono di grande interesse per la storia della medicina

progresso medico nei secoli.

Giuseppe Pitrè fu definito da Benedetto Croce: "Uno degli individui che valsero da soli una società".

La sua vita di studioso è stata un modello di attività e genialità, attraverso un lavoro instancabile.

Contestualmente all'attività di medico, si dedicava alla sua opera poderosa e immortale, con una crescente fama nazionale, internazionale e intercontinentale, di fondatore della scienza del folklore, l'insieme delle tradizioni popolari di una Regione, Paese o Gruppo Etnico, in tutte le manifestazioni culturali che ne sono espressione.

Salvatore Salomone Marino, medico, docente, antropologo, merita un ricordo per le sue ricerche e studi sui sentimenti e la psicologia

del popolo siciliano, ambito scientifico del quale fu protagonista, da lui denominato "demopsicologia".

"Io prediligio i contadini - diceva Salomone Marino - perché essi formano la parte

più eletta del popolo, la più ingenua, la più sana, la più laboriosa, la più onesta", affermazione che sintetizza la sua attività di ricerca e di studio nel campo della scienza del folklore. La sua caratteristica fu la memoria del mondo popolare siciliano, la cui peculiarità fu analizzata, attraverso il raccogliere e conservare immagini, scritti e appunti, con profondità non disgiunta da genialità, nell'ambito della cultura positivista siciliana, della quale il nume tutelare fu il poeta Mario Rapisardi.

I "dioscuri" della scienza del folklore, etnografia e tradizioni popolari, riconosciuti e stimati in tutto il mondo, si iscrivono tra i prodotti più nobili della storia intellettuale d'Italia.



BAMBINI. La malattia esordisce entro i 5 anni e si risolve da sola col tempo

di **Marco Burruano** e **Francesco Cupido** Specialisti in Otorinolaringoiatria

Febbre ogni venti giorni?

Potrebbe essere PFAPA

La sindrome PE.A.P.A. (*Periodic Fever, Aphthous stomatitis, Pharyngitis and cervical Adenitis*) o *Sindrome di Marshall* (in onore di colui che prima delineò la sindrome nel 1987), è un'entità clinica di origine infiammatoria caratterizzata da febbre periodica, associata ad almeno uno delle seguenti manifestazioni cliniche: stomatite aftosa, faringo-tonsillite e linfadenite del collo. Si tratta di una patologia di elevato impatto sulla qualità di vita del bambino e della sua famiglia in virtù dei costi economici globali ed intangibili.

La sindrome si distingue dai classici segni di un'infezione ricorrente dei primi anni di vita per l'esordio in pieno benessere, l'assenza di chiari segni di infezione delle alte vie respiratorie, la peculiare tendenza a una periodicità, talvolta estremamente regolare, la tendenza all'auto-risoluzione con scarsissima risposta alla terapia antibiotica.

L'esordio della malattia avviene generalmente entro i 5 anni di età e si caratterizza per episodi ricorrenti di febbre elevata (talvolta fino a 40°C) della durata di 3-6 giorni, con totale risoluzione del quadro e assenza di segni e/o sintomi nei periodi liberi da malattia, normale accrescimento dell'altezza e del peso e un adeguato sviluppo cognitivo.

La febbre, spesso, si presenta con cadenza estremamente regolare, mediamente ogni 28 giorni (circa 25-30 gg), e la famiglia saprà anche prevedere quando si presente-



rà il nuovo episodio febbrile, organizzando così ogni attività feriale/lavorativa. I soggetti colpiti non sono mai contagiosi.

Oltre la febbre, i soggetti colpiti presentano spesso ulcere aftose (lesioni biancastre della mucosa orale o delle labbra), che spesso passano in secondo piano perché poco dolorose e di piccole dimensioni; faringo-tonsillite e linfadenite del collo, che accompagnano la manifestazione febbrile.

Non esistono esami di laboratorio che consentano di porre diagnosi di Sindrome di PFAPA. È stata osservata un'alterazione di valori come la VES o la PCR, ma non sono specifici della malattia.

Allora, come porre diagnosi? Esclusivamente basandosi sulla natura clinica della manifestazione: la ragione principale di fare diagnosi è quella di alleviare l'ansia dei genitori, evitando esami di laboratorio inutili e costosi, e prevenire l'utilizzo di terapie scorrette.

I seguenti sintomi dovrebbero

essere presenti a qualsiasi età:

Più di 3 episodi documentati di febbre, durata non superiore a 5 giorni, che si verificano ad intervalli regolari (ogni 3-6 settimane, con sintomi identici a ogni attacco);

Faringite associata a lieve linfadenopatia (l'ingrossamento dei linfonodi) cervicale o ulcere aftose senza segni di infezione delle vie aeree superiori; buona salute nei periodi liberi di malattia;

rapida risoluzione del quadro sintomatologico con una singola somministrazione di cortisone.

È fondamentale sottolineare l'assoluta benignità della PFAPA, patologia a prognosi favorevole. Gli episodi febbrili tendono, con il passare degli anni, a diradarsi fino a scomparire definitivamente nel bambino più grande (molto rari i casi che si manifestano ancora nell'età adulta), con una durata totale della malattia che varia tra i 4-10 anni (dal momento della diagnosi alla risoluzione del quadro sintomatologico).

Non esiste un trattamento medi-



La patologia non è contagiosa e la febbre, a volte altissima, dura all'incirca 3-6 giorni

co ottimale per i pazienti affetti da PFAPA, ma poiché non è una malattia su base infettiva, l'utilizzo di farmaci antibiotici non è indicato né risolutivo. Ottimi risultati si ottengono con la somministrazione di farmaci a base di cortisone. Si è visto che una singola somministrazione di cortisone possa comportare una rapida risoluzione della manifestazione clinica, a discapito della perdita di ritmicità tra i periodi liberi di malattia.

L'intervento chirurgico di tonsillectomia non sempre è indicato proprio perché la PFAPA è una malattia benigna che si autolimita nel tempo e la rimozione delle tonsille ha dei rischi chirurgici ben noti. Di-

versi studi supportano l'efficacia della tonsillectomia nel favorire la remissione o alleviare l'entità dei sintomi in molti pazienti affetti, anche se si sconsiglia l'utilizzo di routine della chirurgia per il trattamento della sindrome.

Diversi studi hanno messo a confronto l'efficacia della tonsillectomia con l'utilizzo dei corticosteroidi ed hanno dimostrato che entrambe le terapie sono efficaci nella risoluzione della sindrome.

Ai genitori va sempre ricordato e sottolineato che la diagnosi è di esperienza e di probabilità; la buona prognosi (non ci saranno conseguenze sulla crescita e la malattia non rappresenta l'inizio di una malattia infiammatoria cronica); l'adeguatezza delle difese immunitarie contro i comuni patogeni (non siamo di fronte ad una immunodeficienza); la non contagiosità della malattia.

► BAMBINI

PIANTO NEL LETTO E SONNO



I bebè impara ad addormentarsi da solo e a dormire tutta la notte piangendo un po', senza conseguenze negative per lui e per i genitori. Lo rivela una ricerca condotta da **Michael Gradisar** della Flinders University in Australia, e pubblicata su *Pediatrics*. Gradisar ha studiato 43 bebè di 6-16 mesi dividendoli in tre gruppi: nel primo i bambini dovevano essere lasciati nel lettino (metodo Ferber) anche in caso di pianto finché non si addormentavano da soli, senza intervento da parte dei genitori; nel secondo, più soft, dovevano essere portati a letto più tardi del solito affinché crollassero subito con poche lacrime (bed fading); nel terzo, i genitori non dovevano seguire alcun metodo di addormentamento. Dopo un anno il bambino che ha imparato ad addormentarsi da solo - piangendo senza l'aiuto dei genitori - si addormenta in media 16 minuti prima del gruppo di controllo e si risveglia molto meno la notte. Anche il metodo soft funziona sebbene non sia efficace nel limitare i risvegli notturni. Misurando i livelli di ormoni dello stress nella saliva dei bebè si vede che piangere un po' per imparare ad addormentarsi non aumenta lo stress percepito dal bambino..



Ricerche sperimentali mirano a validare cure per ansia, depressione grave, danni da ictus e dipendenze da droghe

di Adelfio Elio Cardinale

QUELLE PERIODICHE SCOSSE AL CERVELLO



NI medici, nei trascorsi decenni, hanno periodicamente tentato e praticato terapie fisiche per curare disturbi mentali e psichiatrici, per mezzo di onde elettriche e magnetiche.

Una sorta di medicina della mente, la quale supera la frattura tra psichiatria e psicoterapia, riducendo a mera dicotomia didattica la dualità di Cartesio che parlava di *rex cogitans* e *rex extensa*, per indicare realtà psichica e realtà fisica.

In vero, fin dalla notte dei tempi, si era tentato di trattare le malattie mentali mediante stimolazioni rapide e violente, tali da determinare importanti reazioni nell'organismo vivente. Gli stregoni praticavano scosse, applicando sulla cute le torpedini, particolari pesci cartilaginei a pelle nuda degli abissi marini, che emettono elettricità. Celso consigliava le percosse, i

medici indù l'improvvisa visione di un serpente o di un leone, Darwin, padre del celebre Charles, applicava il metodo della vertigine rotatoria, per provocare nausea e vomito, mentre l'inglese Boss 'centrifugava' i malati attraverso un'altalena.

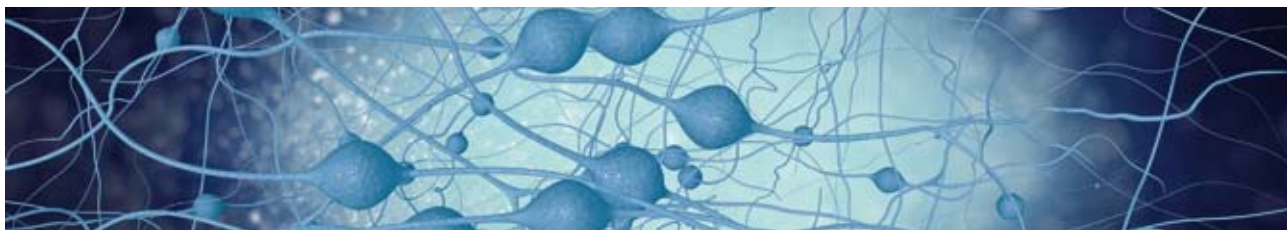
Successivamente, nei primi decenni del secolo scorso, all'inizio della moderna psichiatria si saggiarono varie metodiche per determinare shock terapeutici nei pazienti psichici (con l'insulino-terapia, iniettando insulina a forti dosi, con la piroterapia creando un'altissima febbre, con la malarioterapia inoculando i plasmodi della malaria), provocando atroci sofferenze, per cui tutte queste cure sperimentali furono abbandonate.

A partire dagli anni Trenta del secolo scorso, l'italiano **Ugo Cerletti**, neuropatologo e psichiatra, professore universitario, iniziò una se-

rie di ricerche pionieristiche, che portarono all'invenzione dell'elettroshock per la terapia medica delle malattie mentali. L'elettroshock si diffuse in Italia, in Europa e nel mondo, divenendo una specie di panacea per le affezioni più disparate.

Il metodo dimostrò varie controindicazioni non solo traumatiche, ma soprattutto si evidenziarono profondi disturbi della memoria, con vero e proprio stato confusionale. Tecnica aggressiva con collegate "fasi terrifiche", che portarono negli anni '60 ad abbandonare l'elettroshock.

Grande diffusione trova oggi la "stimolazione transcranica" (Tms) con campi magnetici. Le correnti generate sono debolissime, attraversano il cranio e inducono una piccola corrente elettrica a livello della corteccia cerebrale, sino a una profondità di 20 millime-



tri. Le ricerche sperimentali su questa terapia mirano a validare cure per ansia, danni da ictus e Parkinson, polidipendenze specie da cocaina, depressione grave farmacoresistente.

Per quest'ultima, è da rilevare che si tratta di malattia severa dell'umore, che distrugge la vitalità e rende assai difficile le relazioni sociali e lavorative. In Italia, ne sono affette 4 milioni e mezzo di persone, con una prevalenza femminile di 2 a 1.

La Tms è sicura e specifica, ma necessita di attrezzature costose e personale sanitario specializzato.

Poiché si è rilevato che piccole stimolazioni elettriche sul cervello aumentano la memoria, riducono la stanchezza, sollecitano la creatività, si stanno conducendo sperimentazioni vagliando l'efficacia della "Trancranial direct current stimulation" (Tdcs), tecnica mol-

Piccole stimolazioni elettriche sul cervello sollecitano la creatività e aumentano la memoria

to più semplice ed estremamente economica. Basta collegare due elettrodi a un generatore regolabile e si fa passare la corrente elettrica a bassa intensità su determinate e prescelte aree cerebrali.

Mentre la comunità scientifica (quella seria e rigorosa!) afferma che non si hanno sicure conferme scientifiche, è già partita una maratona del "fai da te". Infatti su Internet è possibile acquistare apparecchi per stimolazioni elettrica a poche decine di euro. Pertanto legioni di studenti, manager e soggetti affetti da ludopatia acquista-

no l'attrezzo per eccitare i neuroni e provocare aumento di capacità intellettive, riflessi, concentrazione.

Queste cure autogestite rappresentano gravi pericoli, denunciati con frequenza sempre maggiore, nell'impiego di una sanità governata attraverso Internet e reti informatiche, senza gerarchie e veridicità di notizie.

Nonostante le strepitose scoperte delle neuroscienze, siano ancora all'alba delle conoscenze delle dinamiche delle interazioni cerebrali. Occorrono prudenza, rigore e modestia.

Ancora una volta, appare piena di verità l'affermazione del sommo **Einstein** che la conoscenza della natura parte dagli esperimenti e termina con gli esperimenti.



SE IL SENO MASCHILE AUMENTA DI VOLUME

Nelle donne, un seno prosperoso è l'elemento femminile per eccellenza che tutte vorrebbero avere. Negli uomini non è così. Oltre a creare problemi estetici e psicologici, può essere il segno di malattie che è bene indagare.

La ginecomastia è causata dall'aumento di volume delle mammelle nell'uomo e non va confusa con l'incremento di tessuto adiposo, come si vede nei maschi in sovrappeso. Vediamo di che cosa si tratta e come si può correggere con l'aiuto del professor **Andrea Lenzi**, presidente della Società italiana di endocrinologia.

Fino alla pubertà, la mammella maschile ha le stesse caratteristiche di quella femminile. Poi, intor-

no ai 12-14 anni, nel sesso femminile le ghiandole mammarie vanno incontro a un graduale sviluppo, perché devono preparare l'organismo alla produzione di latte, mentre nei maschi si atrofizzano.

Quando è normale...

La ginecomastia può essere naturale in tre fasi della vita: l'infanzia, la pubertà e l'età media-avanzata. Appena nati, spesso, i bambini hanno una ginecomastia più o meno accentuata, perché nel loro sangue può essere ancora presente una certa quantità di estrogeni della madre.

In altre parole, gli estrogeni sono presenti in quantità maggiore rispetto al testosterone che non può contrastare la loro attività sulla ghiandola mammaria.

...e quando no

Un aumento delle mammelle nell'uomo può essere dovuto a disturbi al fegato, come la cirrosi epatica; aumento dell'attività della tiroide, il cui compito è produrre ormoni in grado di influenzare la quantità di estrogeni e di testosterone; tumore dei testicoli.

A volte, la ginecomastia può essere dovuta ad alcuni farmaci che contrastano l'attività del testosterone, come gli estrogeni (per il tumore alla prostata); le gonadotropine corioniche (in caso di infertilità maschile da ridotta produzione di spermatozoi); lo spironolattone (per ridurre elevati valori della pressione arteriosa); la cimetidina (per l'ulcera allo stomaco e al duodeno); l'isoniazide (per la tubercolosi).

In alcuni casi, il disturbo può es-

sere dovuto a lesioni ai testicoli: per loro mancanza alla nascita; anomalia dei cromosomi; riduzione della quantità di testosterone prodotto dal feto durante la vita intrauterina con comparsa di caratteri femminili; infezioni, traumi e danni dovuti ai raggi X nella zona genitale. In alcune persone, infine, soprattutto se giovani e in sovrappeso, ci può essere una predisposizione all'accumulo di grasso nella zona delle mammelle. E tale aspetto "prosperoso" del torace può rimanere anche dopo il periodo della crescita, causando una pseudoginecomastia più o meno accentuata.

Si scopre così

L'approccio al paziente con ginecomastia si basa su un'accurata anamnesi, per escludere l'uso di farmaci che possano avere causato il problema o di malattie a fegato, reni o testicoli, seguita da un esame generale e locale (palpazione dei testicoli).

Utili alcuni esami di laboratorio (oltre a quelli per la funzionalità del fegato, è importante conoscere i livelli di alcuni ormoni, come l'Lh, la prolattina, il testosterone e gli estrogeni), a cui può far seguito un'ecografia mammaria o una mammografia.

Se all'ispezione, i testicoli risultano piccoli e duri, occorre anche un'analisi genetica, per escludere una particolare alterazione andrologica (la sindrome di Klinefelter).

Come si cura

Per curare la ginecomastia, è necessario intervenire sulla causa che ha scatenato il problema. La terapia medica può essere efficace nelle fasi iniziali.

I farmaci usati sono il testosterone, che riduce le dimensioni della mammella solo nei casi di carenza



Il fenomeno non va confuso con l'aumento di tessuto adiposo nell'obeso. Necessario intervenire sulla causa

di testosterone, il diidrotestosterone, sotto forma di gel al 2,5% per uso transdermico, e i modulatori selettivi dei recettori degli estrogeni, di cui il più usato è il tamoxifene.

In alcuni casi è sufficiente sospendere i farmaci responsabili della ginecomastia per far scomparire o far diminuire l'aumento di volume delle mammelle.

L'intervento chirurgico

Se i farmaci non hanno ridotto la ginecomastia, l'eccesso di seno maschile può essere asportato con un intervento chirurgico. La chirurgia è indicata quando la ginecomastia causa disagio per la propria immagine, se non regredisce spontaneamente nel tempo, dopo una cura medica o se è presente da oltre 12-18 mesi.

Poiché si interviene su una parte del corpo molto visibile, occorre che il chirurgo faccia incisioni minime, così che non restino cicatrici evidenti. L'operazione dura circa un paio d'ore e viene fatta con piccoli strumenti a fibre ottiche.

Dopo l'intervento, viene fatto un bendaggio compressivo sul torace, da tenere per una settimana, poi sostituito con una fascia elastica per altre due settimane. Anche se il recupero è veloce, non si

deve andare in palestra o fare sport per circa tre settimane.

Le alternative alla chirurgia

Se la persona è in sovrappeso, in alternativa alla chirurgia si può ricorrere alla liposuzione.

Lo specialista pratica un'incisione di pochi millimetri nella parte più periferica dell'areola mammaria, attraverso la quale inserisce una sottile cannula dai bordi taglienti, che serve per rimuovere il tessuto grasso e ghiandolare in eccesso. Poi, sutura le incisioni e applica un bendaggio che comprime il petto, da tenere per circa 7-10 giorni, che va sostituito poi con una fascia elastica da portare per circa 20 giorni.

Recentemente, la tecnica è stata migliorata con gli ultrasuoni. Si tratta di una metodica molto utile, soprattutto se è presente una notevole quantità di tessuto ghiandolare e fibroso, in quanto l'onda emessa dalla sonda frantumava meglio il tessuto ghiandolare e il grasso da asportare, con risultati estetici migliori.

OLIVE VERDI, BENEFICHE PER LA SALUTE

La Dieta Mediterranea (DM) è ormai considerata un vero e proprio pattern comportamentale che implica non solo l'aderenza a un regime dietetico ma anche a uno stile di vita basato sull'educazione alimentare e sulla convivialità.

Ancel Keys fu il primo a identificare, nella popolazione di contadini e pescatori del Cilento, gli effetti positivi della DM sulla salute, suggerendo che la ridotta insorgenza di patologie cardiovascolari in quella popolazione, dipendesse dal tipo di alimentazione seguita, proprio quella di tipo mediterraneo.

Iscritta, dal 2010, nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, la DM è caratteristica dei Paesi del bacino del Mediterraneo, Paesi che hanno in comune, come elemento chiave, l'olio extravergine di oliva.

Le più recenti ricerche in tema di alimentazione, intesa come strumento di prevenzione dalle malattie legate all'età e quindi all'inevitabile processo di invecchiamento, si inquadrano nell'ambito della nutrigerontologia, scienza che mette insieme la biogerontologia, la medicina e la dietetica. In questo contesto, l'attenzione degli studiosi è rivolta non solo agli schemi dietetici seguiti, nella loro totalità, ma anche a cibi e sostanze in essi contenuti che possano modificare il rischio di insorgenza di patologie legate all'età e, quindi, la durata della vita. L'obiettivo oggi non è più esclusivamente quello di vivere più



a lungo, bensì quello di mantenere un accettabile stato di salute.

Il termine "nutraceutico", nato nel 1989 grazie a **Stephen De Felice** dall'unione delle parole "nutrimento" e "farmaceutico", è spesso usato come sinonimo di "alimento funzionale", alimento che viene considerato utile e benefico per l'organismo, mentre indica uno specifico componente bioattivo che risulta avere proprietà simili a quelle di un farmaco, quindi in grado di promuovere la salute o prevenire malattie.

La DM costituisce una fonte ricchissima di nutraceutici, quali i polifenoli, sostanze antiossidanti e anti-infiammatorie che nelle piante svolgono un'azione contro i patogeni contenuti nei vegetali e nei loro derivati quali l'olio extravergine di oliva e il vino rosso, facenti parte dell'identità culturale di alcuni Paesi o Regioni. Anche le olive, conservate in salamoia, sono simbolo dell'identità culturale medi-

terranea e, in particolar modo, siciliana, ricche di nutraceutici. Tuttavia, a differenza dell'olio extravergine di oliva, ormai da anni sotto i riflettori, i loro possibili effetti positivi sulla salute non sono stati approfonditi.

Il gruppo di ricerca guidato dal professore **Calogero Caruso**, della Scuola di Medicina dell'Università di Palermo, all'interno del progetto PON, Dieta Mediterranea e Salute (Di.Me.Sa.), ha voluto focalizzare la sua attenzione su questo prodotto.

Grazie alla collaborazione di alcuni cittadini volontari sani che si sono sottoposti a un intervento alimentare, l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia di Palermo, il Distretto Agrobiopisca e l'Università di Sassari, è stato studiato l'effetto delle olive verdi da tavola Nocellara del Belice (fornite dall'azienda agricola Caro di Campobello di Mazara), su alcuni parametri ematochimici valutati prima dell'assunzione di 12 olive al gior-

**Katia Gambino,
Giuseppina Candore,
Calogero Caruso,
Anna Aiello
e Giulia Accardi**

no e dopo 30 giorni dall'inizio dell'intervento alimentare. Dopo aver verificato che questo quantitativo di olive non avesse alcun effetto dannoso sui valori lipidici (colesterolo totale, LDL e HDL) e su quelli epatici e renali, sono stati rilevati alcuni parametri antropometrici, infiammatori e di stress ossidativo. I risultati ottenuti sono stati molto interessanti. La percentuale di massa grassa è risultata diminuita in maniera statisticamente significativa, a fronte di un aumento analogamente significativo di massa muscolare. La spiegazione del fenomeno va ricercato, probabilmente, nell'effetto dell'acido linoleico coniugato, prodotto dalla digestione delle olive, in grado di ridurre la massa grassa. L'effetto è stato mostrato su modelli sperimentali, dove l'acido linoleico coniugato inibisce la sintesi dei lipidi e aumenta l'ossidazione dei grassi, riducendo la dimensione degli adipociti, le cellule che costituiscono il tessuto adiposo.

Va detto, che anche se la base scientifica non è poi così forte, molti *body builder* fanno uso di olio extravergine di oliva allo scopo di potenziare la loro massa muscolare e limitare quella grassa. Inoltre, lo studio ha appurato che i livelli di un mediatore infiammatorio (IL-6), si sono abbassati drasticamente, evi-



denziando un effetto anti-infiammatorio delle olive, probabilmente legato al loro grande contenuto di polifenoli. L'IL-6 è coinvolta nelle risposte di fase acuta e nel mantenimento dell'equilibrio tra segnali pro e anti-infiammatori, nella non regolazione del metabolismo dei grassi e nella produzione di trigliceridi.

L'attività di ricerca condotta dall'équipe del professore Caruso, ha consentito anche di identificare il potere anti-ossidante delle olive verdi. Valutando i livelli di malondialdeide, principale prodotto di perossidazione degli acidi grassi polinsaturi e importante marker di stress ossidativo, prima e dopo, si è osservato un loro drastico abbassamento, a riprova dell'effetto positivo delle olive, probabilmente legato all'assunzione dell'acido grasso monoinsaturo, acido oleico.

▶ STAMINALI

PER CURARE I DANNI DELL'ICTUS



Cellule staminali prelevate dal midollo osseo e iniettate mediante un forellino direttamente nel cervello di pazienti reduci da ictus, risultano efficaci e sicure nel recuperare i danni, altrimenti permanenti, di queste persone. È il sorprendente risultato di una sperimentazione clinica pilota condotta da un team della Stanford University School of Medicine in California e resa nota sulla rivista *Stroke*. La sperimentazione ha coinvolto 18 pazienti che avevano sofferto di un ictus circa un anno prima, riportando danni permanenti (il recupero post-ictus di solito avviene entro i primi sei mesi dall'evento, dopodiché la disabilità riportata risulta permanente). Questi pazienti hanno ricevuto un'iniezione di staminali prelevate dal midollo osseo (si tratta delle staminali che partecipano al ricambio di ossa, muscoli e altri tessuti) e modificate per assumere funzione neurale. Le staminali sono state iniettate attraverso un forellino praticato sulla scatola cranica. "Dopo circa un mese dal trattamento gran parte dei pazienti ha mostrato evidenti miglioramenti della funzione motoria, spiega il coordinatore del lavoro **Gary Steinberg**. Ad esempio - aggiunge Steinberg - "pazienti che erano sulla sedia a rotelle ora possono camminare".. Risultata sicura, la terapia a base di staminali dovrà ora essere testata su un maggior numero di pazienti per confermarne l'efficacia.



DIETA SANA. L'assunzione quotidiana previene diverse patologie. È indicata nei

di **Arianna Di Gaetano** Biologa nutrizionista

Olio extravergine d'oliva

alimento e medicina

Le proprietà uniche dell'olio extravergine d'oliva sono da ricercarsi nella sua straordinaria composizione chimica. È ricco di acidi grassi monoinsaturi, polifenoli, vitamina E, carotenoidi ed è considerato "cibo medicina" in quanto la sua assunzione quotidiana allontana e previene diverse patologie. È indicato nei problemi cardiovascolari e nel controllo dei livelli di colesterolo, grazie alla presenza degli acidi grassi monoinsaturi che garantiscono un sostanziale equilibrio tra colesterolo "buono" (HDL che funziona come spazzino delle arterie) e quello "cattivo" (LDL). L'olio è anche un coadiuvante nella resistenza alle infezioni e aiuta a combattere l'arteriosclerosi, oltre ad essere un prodotto ad alta digeribilità che lo rende particolarmente adatto all'alimentazione del bambino e dell'anziano.

Inoltre, aiuta il benessere del fe-



gato, riduce il rischio di diabete e regola la funzionalità gastro-intestinale, combattendo i problemi di stitichezza ed è d'aiuto per l'assimilazione delle vitamine liposolubili (A-D-K).

La presenza dei polifenoli garantisce proprietà uniche antinfiam-

matorie e antiossidanti (proteggono l'organismo dalla formazione di radicali liberi, contrastando i processi di invecchiamento cellulare). Quante volte ci sarà capitato di percepire un bruciore alla gola quando assaggiamo un olio di qualità? Quel bruciore indica la presen-

► **SULLA RIVISTA "NATURE"**

LA FLORA INTESTINALE PUÒ FARCI INGRASSARE

Alcuni tipi di batteri, presenti nel nostro intestino, sarebbero associati a un maggiore rischio di diventare obesi. Questi microrganismi, infatti, come reazione a una dieta troppo ricca di grassi, produrrebbero una sostanza (acetato) che andrebbe a stimolare la produzione di 'grelina', l'ormone dell'appetito. Il lavoro è stato pubblicato dalla prestigiosa rivista statunitense *Nature*. Lo studio, condotto dal ricercatore **Gerald Shulman** della Yale University School of Medicine a New Haven, ha rilevato che certi batteri della flora intestinale sono responsabili della creazione di un circolo vizioso. Di fatto, più mangiamo e più ci viene fame, portandoci così a ingrassare.





za di una sostanza polifenolica (oleocantale) con spiccate proprietà antinfiammatorie, sovrapponibile all'azione dell'ibuprofene. Inoltre, recenti studi, hanno evidenziato che l'oleocantale esercita anche un ruolo di controllo nel morbo di Alzheimer, andando ad inibire alcune proteine interessate nel progredire della malattia.

E quando le olive hanno un tipico gusto leggermente amaro? Ne è responsabile sua Maestà l'oleuropeina, un potente antiossidante, che rende più elastiche le arterie regolando naturalmente la pressione arteriosa. Lo spazzino dei radicali liberi è lo squalene, un potente antiossidante che, oltre ad essere indispensabile per la sintesi del colesterolo e degli ormoni steroidei, svolge un'azione chemioprotettiva per alcune forme di cancro, in particolare della pelle.

L'olio fa ingrassare? Ha molte calorie. Un cucchiaino di olio extravergine di oliva=108 kcal (le stesse calorie fornite da circa 40 grammi di pane) e non sono poche! La sua va-

*Ha proprietà antiossidanti,
aiuta il benessere del fegato,
riduce il rischio di diabete,
combatte l'arteriosclerosi*

lutazione va fatta in un'ottica più larga, considerando il suo ruolo nel regolare il diabete (azione anti-insulina) e, soprattutto, il suo forte potere saziante.

La dieta mediterranea, con un quotidiano consumo di olio di oliva, ha dimostrato una minore prevalenza di obesità. Ricordiamo sempre che il potere saziante dei cibi è la regola numero uno quando intraprendiamo una "dieta" mirata alla perdita di peso corporeo.

In gravidanza, 2-3 cucchiaini al giorno, a crudo e a freddo, sono particolarmente indicati per il benessere del bambino. Gli acidi grassi essenziali sono importanti per lo sviluppo del sistema nervoso e l'acido oleico è fondamentale per la fissazione del calcio e la corretta mineralizzazione del sistema scheletrico.

Nel bambino, durante lo svez-

COME FRIGGERE



La prima qualità di un grasso per la frittura è la stabilità. È importante che l'olio non raggiunga mai il punto di fumo, superato il quale inizia un processo di decomposizione termochimica (pirolisi). Più semplicemente, il punto di fumo corrisponde alla temperatura massima raggiungibile da un olio, prima che questo inizi a bruciare e a decomporsi, creando sostanze tossiche per la mucosa gastrica e per il fegato (aldeide acrilica o acroleina). Questi i consigli:

- 1 • Usare olio di oliva o extravergine.
- 2 • Proteggere l'olio dalla luce e dal calore.
- 3 • La temperatura dell'olio di frittura non deve superare i 180° C.
- 4 • Ridurre gli alimenti da friggere in piccole porzioni o in fette sottili.
- 5 • Friggere in abbondante olio proseguendo con una totale immersione dei cibi.
- 6 • Evitare quanto più è possibile la presenza di acqua (asciugare il cibo) ed evitare l'uso di sale e spezie prima della frittura: accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi.
- 7 • Non introdurre cibi freddi o congelati. I prodotti congelati raffreddano il bagno dell'olio rallentando il processo di cottura e favorendo un maggiore assorbimento di olio da parte del cibo.
- 8 • Da evitare assolutamente la pratica della ricolmatura (aggiunta di olio fresco all'olio già usato). L'olio fresco a contatto con l'olio usato inizia ad alterarsi molto più rapidamente.
- 9 • Alla fine della frittura usare della carta assorbente per rimuovere l'olio superficiale in eccesso



► zamento, è particolarmente indicato per la sua elevata digeribilità e la sua composizione molto simile al latte materno e si può parlare di continuità tra latte materno e olio extravergine di oliva.

Fare una giusta scorta di grassi di qualità è necessario anche per gli sportivi. I polifenoli dell'olio (antiossidanti naturali) proteggono l'organismo dalla formazione di radicali liberi, contrastando i processi di invecchiamento cellulare, mentre l'acido oleico svolge un'azione

protettiva nei confronti del sistema cardiocircolatorio.

Durante la menopausa poi, in un momento cruciale di cambiamenti per la donna, è indispensabile moderare il consumo di grassi di origine animale a favore di quelli vegetali. L'olio d'oliva rappresenta la prima scelta, tra i grassi vegetali: facilita l'assimilazione delle vitamine (A-D-K) e contrasta la formazione di radicali liberi.

Nella terza età, quando si possono presentare problemi di inappe-

tenza, di riduzione della capacità digestiva, di calo di assorbimento di vitamine e di sali minerali e stitichezza, l'olio è il grasso ideale.

Per sfruttare appieno tutti i benefici dell'olio è meglio consumarlo a crudo. Scaldarlo significa fargli perdere gran parte delle sue proprietà peculiari.

La ricca presenza di acidi grassi insaturi (rispetto a quelli polinsaturi) rende l'olio extravergine d'oliva particolarmente stabile e quindi adatto come grasso di cottura.

► CELLULARI E TUMORI



ANCORA SOSPETTI

Un vasto studio Usa senza precedenti condotto su animali suggerisce un possibile legame tra uso di cellulari e tumori: la ricerca, che si concluderà e sarà ufficialmente pubblicata il prossimo anno, è stata condotta da **Ron Melnick**, ricercatore dell'agenzia governativa National Toxicology Program. Lo studio mostra che ratti esposti a onde della stessa frequenza di quelle emesse dai telefonini hanno un rischio lievemente superiore di cancro al cervello e al cuore. Poiché l'uso del cellulare è un'abitudine ormai pervasiva in tutti il mondo, anche un lieve aumento del rischio cancro può avere un impatto enorme su vasta scala.

▶ ANZIANI

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



TERME: UNVALIDO AIUTO PER GLI ANZIANI

Le cure termali hanno notevoli potenzialità terapeutiche, e possono essere di grande aiuto nella prevenzione, cura e riabilitazione di numerose patologie croniche degli anziani.

Un tempo guardate con sospetto dalla medicina tradizionale, oggi anche l'OMS ha riconosciuto la loro validità, anche per le proprietà più generali sul benessere psicofisico. Le proprietà terapeutiche delle acque minerali, della idroterapia, balneo e fangoterapia, terapia idropinica e/o inalativa sono note da secoli. Nella Roma antica il fenomeno termale conobbe un enorme sviluppo, con connotazioni anche di ordine sociale e culturale, e caratteristiche simili a un "luogo di benessere" in senso moderno. Le cure termali hanno un ruolo integrativo e complementare alle cure farmacologiche tradizionali, potenziandone e rafforzandone l'azione. Tra le patologie croniche comuni negli anziani che possono trarre maggiore beneficio, ricordiamo: osteoartrosi e altre malattie articolari degenerative, malattie reumatiche, malattie otorinolaringoiatriche e delle vie respiratorie (bronchiti, otiti, sinusiti, faringo-tonsilliti etc.), malattie dermatologiche, gastrointestinali, cardiovascolari, dell'apparato urinario (calcolosi delle vie urinarie, cistiti).

L'Italia è ricca di acque termali. Esistono quasi 400 stazioni. La scelta dello stabilimento termale va fatta anche in relazione alle caratteristiche dell'acqua. Ogni tipo di acqua ha, infatti, effetti benefici specifici. Le acque sulfuree sono, ad esempio, indicate nelle malattie respiratorie per la terapia inalatoria; nella terapia idropinica quelle ricche di cloruro di sodio sono ottime in alcune patologie intestinali, quelle ricche di solfati per le vie biliari, quelle oligominerali nelle calcolosi renali e così via.

Le cure termali vengono anche riconosciute come importanti per il loro ruolo sul benessere psicofisico, grazie al contesto ambientale e rilassante in cui si svolge, in genere, il soggiorno termale. Il contesto ambientale è essenziale per raggiungere gli obiettivi di benessere e di guadagno in salute, sia da un punto fisico sia psicologico.

▶ BAMBINI

di **Giuseppe Montalbano**
Pediatria di famiglia



LE CULLE VUOTE



Italia, Paese dalle culle vuote! Da anni manca una seria politica a favore della famiglia. Come si può pensare di creare se non c'è reddito? Dati ISTAT confermano il decremento della natalità ed il contemporaneo aumento della mortalità, fenomeno che non accadeva da quasi un secolo. Il progressivo, lento, ma inesorabile smantellamento del Sistema Sanitario Nazionale, con una sempre crescente diminuzione dei servizi a favore delle fasce sociali più deboli, cioè bambini ed anziani, sta contribuendo in maniera determinante a peggiorare la situazione.

In merito alla Pediatria, l'Italia ha realizzato un modello assistenziale che il mondo intero ci ha sempre invidiato e che ha tentato di copiare: garantire un'assistenza specialistica generalizzata a favore di tutti i bambini. Ora, si parla di rinnovo della struttura assistenziale che, come viene rappresentata, svilirebbe il rapporto interpersonale tra famiglia, bambino e pediatra, con buona pace della tanto decantata Umanizzazione del rapporto Medico-Paziente.

Che senso ha fare pagare il ticket sui farmaci e sulle prestazioni di laboratorio o di specialistica ai minori al di sopra dei sei anni, anche se il reddito familiare non supera il tetto previsto per la esenzione dal ticket? Forse che dopo i sei anni il minore inizia a produrre reddito in proprio? Questo, insieme a tanti altri esempi, evidenzia una scarsissima sensibilità dei nostri politici e burocrati nei confronti dell'infanzia. Speriamo si capisca che un Paese con le culle vuote non ha un futuro. Se dietro di noi continueranno ad esserci culle vuote, anche l'Italia finirà di esistere come tale. Diventerà un crogiuolo di razze e religioni, senza una vera identità di Paese con proprie radici storico-culturali.

► ASSOCIAZIONI DI PAZIENTI

di Minnie Luongo



ALICE

Non finisce mai di stupire ALICE, Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale, la cui attività è basata essenzialmente sul volontariato: dalla sua costituzione, nel 1997, con gli anni è diventata una realtà sempre più importante, fino a configurarsi oggi come una Federazione di associazioni regionali non profit sparse sull'intero territorio nazionale, con una settantina di sedi e sezioni. Ora l'ultimo colpo di scena: la dottoressa **Valeria Caso** (nella foto), neurologa presso la Stroke Unit dell'Ospedale Santa Maria della Misericordia di Perugia è stata nominata presidente European Stroke Organization (ESO).



Si tratta della prima italiana, e donna, a capo della più grande società scientifica europea dell'ictus. «È non basta affrontare l'ictus solo da un punto di vista clinico - sottolinea Caso -. Per raggiungere l'obiettivo "più pazienti affetti da ictus trattati nel miglior tempo possibile", è necessaria una buona politica di prevenzione su tutta la popolazione, unita ad un funzionamento ottimale del "percorso stroke", affinché le persone colpite possano raggiungere quanto prima i luoghi elettivi di cura. Da sempre questi i principali obiettivi di ALICE: diffondere un'informazione corretta per un tempestivo riconoscimento dei primi sintomi di un ictus; istituire centri specializzati per la prevenzione, la diagnosi, la cura e la riabilitazione; attuare progetti concreti di screening; tutelare il diritto ad avere, su tutto il territorio nazionale, livelli di assistenza, uniformi ed omogenei.

SAPERNE DI PIÙ

ALICE, ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE

Sede legale: via Arrigo Davila 16/C, 00179 Roma

E-mail: info@aliceitalia.org

Sito Internet: www.aliceitalia.org

► IL LIBRO

URRA < Feltrinelli

**Darlene Sweetland
Ron Stolberg**
Insegnare a pensare

Come crescere bambini che sanno usare la testa



INSEGNARE A PENSARE

Vite troppo facili, oggi, per molti bambini. Hanno tutto pronto e le nuove tecnologie sono il loro paracadute, non gli serve imparare a leggere una mappa, perché basta un navigatore per essere guidati, se dimenticano a casa i compiti possono usare il cellulare, chiamare i genitori per farsi recapitare a scuola nel giro di poco. Se non scrivono i compiti sul diario possono farsi inviare col cellulare dal compagno di classe.

«Sono i bambini dalla 'pappa pronta' - spiegano gli psicologi americani **Darlene Sweetland** e **Ron Stolberg** nel loro libro "Insegnare a pensare. Come crescere bambini che sanno usare la testa" (URRA - Feltrinelli), ma rischiano grosso: rischiano di restare sempre dipendenti dagli adulti, protetti dal rischio di sbagliare e di imparare dai propri errori. In poche parole, viene insegnato loro a non usare la testa.

Il libro aiuta i genitori ad evitare che ciò accada, identificando le trappole in cui tendono a cadere, offre suggerimenti e soluzioni pratiche di facile applicazione rivolte a bambini e ragazzi nelle diverse fasi del loro sviluppo perché imparino ad assumersi responsabilità, prendere decisioni, fare scelte, sapere attendere e quando non farlo, come mettere a punto un piano per conseguire un risultato.



**Anche con oltre 130 anni di esperienza, restiamo molto curiosi.
Per il benessere delle generazioni future.**

Boehringer Ingelheim è sempre rimasta fedele
al suo carattere di azienda indipendente
e di proprietà familiare, che oggi opera con 145 affiliate.

Siamo un'azienda guidata dalla ricerca e il nostro
successo è determinato dalla costante introduzione
di farmaci innovativi.

Con più di 47.500 collaboratori nel mondo
e oltre 130 anni di esperienza, ci dedichiamo al
miglioramento delle prospettive di una vita più sana.

www.boehringer-ingelheim.it



Il valore della ricerca.

Avere soluzioni terapeutiche innovative significa migliorare la vita delle persone dal punto vista umano, sociale ed economico. Ma non sarebbe possibile senza nuove e incoraggianti scoperte in ambito farmaceutico: per questo motivo Janssen sostiene la ricerca globale all'interno dei propri laboratori e collabora con le realtà accademiche, scientifiche, industriali, istituzionali.

Giorno dopo giorno, Janssen affronta sfide sempre più complesse nel campo della medicina, rimanendo al fianco dei pazienti in molte delle principali aree terapeutiche: neuroscienze, infettivologia e vaccini, immunologia, malattie del metabolismo e del sistema cardiovascolare, oncologia ed ematologia. Al tempo stesso promuove la sostenibilità del sistema salute con modelli innovativi di accesso e programmi di formazione e informazione.

Il valore della ricerca è solo uno dei cardini sui cui si basa l'operato di Janssen in Italia: da 40 anni al servizio della ricerca per un mondo più sano.

Janssen. Più vita nella vita.

janssen 