



NEL MARE Impariamo a navigare senza pericoli DEGLI INTEGRATORI



*La sicurezza nel lavoro
va insegnata a scuola*



*Pancia gonfia?
Ecco cosa fare*



*Bambini e ciuccio
come comportarsi*



Lavoriamo ogni giorno per una pelle più sana

LEO Pharma è un'azienda farmaceutica che da oltre 100 anni ricerca e sviluppa farmaci innovativi per curare le principali patologie dermatologiche. Ai pazienti di tutto il mondo mettiamo a disposizione la nostra esperienza e passione per la pelle, l'efficacia delle nostre terapie, il nostro impegno per una migliore qualità di vita.

LEO[®]





SANITÀ PUBBLICA

Occorre un cambiamento

di Carmelo Nicolosi

“Il rapporto futuro tra servizio sanitario pubblico e

privato e il suo impatto sulla società in continua trasformazione”, un tema attualissimo, di grande rilevanza, al centro della “School di Padova 2018”. Un incontro tra esperti del settore, operatori della sanità e del welfare italiano che andava fatto, in una realtà d’oggi in cui si assiste a un cambiamento, a una fase di trasformazione del servizio sanitario nel Paese. E va dato atto a Motore Sanità che l’ha organizzato, di aver colto il momento più opportuno per portare avanti un discorso che riguarda la salute di milioni di italiani.

Senza troppi giri di parole, va detto che l’attuale sistema sanitario ha preso una china insostenibile. E la vetrina sta nel rapporto “Censis e RBM assicurazione salute”. I cittadini, giorno dopo giorno, si imbattono nella sanità pubblica, in ticket sanitari, per esami di laboratorio o per immagini, eccessivamente onerosi. E si amplia la fascia degli italiani, pari a 11 milioni, che rinuncia o rinvia nel tempo alcune prestazioni sanitarie perché non in grado di affrontarne il costo e sono 13 milioni quelli che hanno difficoltà a sostenere la spesa sanitaria, mentre 7,8 milioni hanno utilizzato tutti i loro risparmi e 2 milioni sono andati a ingrossare la già



larga fascia della povertà.

Ecco i dati dello scorso anno: la spesa sanitaria privata nel 2017 si è attestata alla sbalorditiva cifra di 35 miliardi. Un malessere nei cittadini non abbienti (nella nostra bella Italia sono la maggioranza), disagio che abbiamo già denunciato e che ribadiamo, a fronte degli ultimi dati disponibili.

Le prestazioni più richieste nel privato sono analisi di laboratorio, accertamenti diagnostici, visite specialistiche, soprattutto in funzione delle lunghe liste d’attesa nelle strutture pubbliche. Un dato che sa di assurdo, è il fatto che sono in vigore nella sanità pubblica ticket sanitari che equivalgono allo stesso costo e, talvolta sono più cari, delle tariffe praticate dalle strutture private per la stessa prestazione.

“Il fabbisogno di salute degli italiani cresce e si ridefinisce per in-

vecchiamento e cronicità, con una sanità pubblica che arranca e non potendo coprire tutto il fabbisogno sanitario, raziona la domanda. Le conseguenze? Aumento della sanità privata, della sanità negata e delle disparità di accesso”. In poche parole, **Michele Vietti**, già vicepresidente del Consiglio Superiore della Magistratura, dipinge il quadro della sanità nazionale.

“Oggi – continua Vietti – la sanità privata accreditata costituisce una grande risorsa in termini quantitativi, ma soprattutto qualitativi. E allo scenario sanitario d’oggi fa inevitabilmente riscontro un incremento incontrollato della spesa attuata di tasca propria dagli italiani, una generale contrazione delle prestazioni e una forte sofferenza sociale”. Che dire? Bravo Vietti. Di certo, per evitare ulteriori sofferenze a chi già soffre, occorre fare qualcosa. Ma chi ci pensa?



6

INTEGRATORI ALIMENTARI

Quando sono utili

di **Cesare Betti**



MEDITAZIONE E DEPRESSIONE

Studio all'università di Hong Kong

di **Paola Mariano**

8

10

EPATITE C IN SICILIA

Molti mancano all'appello



PICCOLI GESTI

per la salute del cuore

di **Maria Grazia Elfio**

12

14



LA CUCINA

del domani

di **Adelfio Elio Cardinale**



LA SICUREZZA SUL LAVORO

Va insegnata a scuola

di **Monica Adorno**

16



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.

direzione@azsalute.it

TIPOGRAFIA

San Cataldo (CL) **CAMPO AGEM**

HANNO COLLABORATO

Monica Adorno

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Rita Caiani

Manuela Campanelli

Adelfio Elio Cardinale

Maria Grazia Elfio

Minnie Luongo

Paola Mariano

Giuseppe Montalbano

Antonio Ravidà

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

facebook.com/azsalute.it

twitter.com/azsalute

18

MENO CALORIE

Meno invecchiamento

di Paola Mariano



GENGIVITE

Come evitarla

di Cesare Betti

20

PANCIA GONFIA?

Ecco tutti i perché

di Manuela Campanelli



22



BAMBINI

Ciuccio si o no?

di Rita Caiani

24

VIOLENZA

e ritardi inaccettabili

di Antonio Ravidà



26



PROBLEMI A UNGHIE E CAPELLI

Può essere la tiroide

28

➔ ANZIANI



Zuccheri raffinati e invecchiamento

di Mario Barbagallo

29

➔ BAMBINI



Mio figlio ha i dolori

di Giuseppe Montalbano

29

➔ ASSOCIAZIONI



Amiche per la vita

di Minnie Luongo

30

➔ LA NOVITÀ



Un giubbotto per aiutare il cuore

30

Integratori alimentari

Quando sono utili



di **Cesare
Betti**

Tra qualche mese arriveranno i primi caldi e può capitare di sentirsi giù di tono e fuori forma. Debolezza e malessere generale possono compromettere la serenità per affrontare le attività di tutti i giorni. Non è il caso di preoccuparsi, perché si tratta di una situazione passeggera, che si risolve da sola non appena il fisico si è acclimatato alla nuova stagione.

Spesso, per ricaricarsi basta un po' di relax e seguire una dieta equilibrata e varia, ricca di alimenti fondamentali per il mantenimento delle energie, come frutta, verdura, carne e pesce. Tuttavia, se questi rimedi non sono sufficienti, si può ricorrere a integratori in grado di fornire il giusto rimedio per ogni esigenza.

Gli integratori sono prodotti che

Sono prodotti in commercio con principi nutritivi specifici quali vitamine, minerali, aminoacidi e fibre

contengono principi nutritivi specifici (vitamine, minerali, aminoacidi, fibre) che contribuiscono al mantenimento di un buono stato di salute. Il loro obiettivo è colmare le carenze alimentari, oppure soddisfare gli aumentati fabbisogni dell'organismo in particolari periodi della vita o in determinate situazioni.

Quando sono utili

Anche se con una corretta alimentazione l'organismo non ha bisogno di integratori, a volte possono essere utili, soprattutto se si deve dare un "sostegno" all'organismo in caso di alcune malattie, come cattivo assorbimento intestina-

le, anoressia e malattie infettive.

Sono di aiuto anche durante la convalescenza, in caso di uso prolungato di farmaci o durante le diete ipocaloriche. Possono essere preziosi

anche in situazioni particolari, come intensa attività sportiva, gravidanza o dieta vegetariana molto "stretta".

Particolare attenzione, poi, alla situazione degli anziani. Dopo i 60 anni, i consumi alimentari si modificano, non soltanto a causa di un ridotto apporto calorico, ma anche per carenze di alcuni micronutrienti come le vitamine A e C, e il ferro.

Diversi studi scientifici ne hanno dimostrato l'importanza nella prevenzione di alcune malattie cardiovascolari, intestinali e tumorali, mentre nuove frontiere per questi prodotti si stanno aprendo anche nel settore della dermatologia.



Scegliere quello su misura

L'imbarazzo della scelta è spesso la regola per chi vuole far rifornimento di vitamine e sali minerali, ma non bisogna esagerare. Il punto principale è come fare a capire qual è il più adatto alle proprie necessità. A un non esperto, possono sembrare tutti prodotti senza controindicazioni, da poter prendere senza limiti, ma non è così. Si può correre il rischio di "integrarsi troppo". Si può parlare di benefici allorché, per esempio, una persona non può o non ama mangiare determinati alimenti necessari all'organismo, oppure per chi ha il colesterolo alto. Per questi individui, gli integratori sono dei veri e propri alleati della salute. Perché la scelta sia quella giusta, occorre il consiglio del medico. Con semplici analisi del sangue o delle urine e un'accurata raccolta della storia clinica della persona, è possibile scoprire quali sono le possibili carenze, così da "prescrivere" l'elemento giusto, caso per caso. In genere, una volta satu-

Possono sembrare senza alcuna controindicazione, da poter prendere senza limiti, ma non è così

rate le scorte, l'organismo tende a eliminare gli eccessi: pertanto, l'assunzione indiscriminata può risultare inutile e controindicata.

Come vanno assunti

Gli integratori vanno bene in casi particolari, ma non bisogna mai dimenticare che il modo migliore di dare all'organismo gli elementi di cui ha bisogno è sempre quello di seguire una dieta sana, varia ed equilibrata. È altrettanto importante ricordarsi di non superare le dosi giornaliere riportate nelle confezioni e di prendere gli integratori solamente per brevi periodi di tempo. Attenzione ai prodotti che promettono miracoli. Va ricordato che

gli integratori dietetici vanno sempre abbinati a un'alimentazione corretta e presi, ripetiamo, dopo il parere favorevole del medico di famiglia o di un esperto in alimentazione.

I consigli utili

Se si è in buona salute e si segue una dieta equilibrata e varia, ricca di verdura e frutta di stagione tutti i giorni e di pesce, carne, uova e formaggi, almeno una volta alla settimana, gli integratori non sono indispensabili. Possono dimostrarsi utili, e talvolta necessari nelle persone anziane, in chi segue una dieta vegetariana, durante la gravidanza e, in genere, nelle donne per mantenere il giusto apporto di ferro.

Gli sportivi non professionisti possono anche fare a meno degli integratori. Chi,

invece, fa allenamenti intensi ogni giorno, può reintegrare la perdita di sali minerali in modo supplementare.

Nella scelta tra un integratore specifico e uno multivitaminico, è preferibile scegliere quest'ultimo: offre il vantaggio di prendere un "po' di tutto", senza il rischio di incorrere in dosaggi troppo alti di alcune vitamine.

Per le persone che non seguono una dieta equilibrata, possono essere indicati gli integratori multivitaminici e multiminerali, che contengono le vitamine e i minerali più importanti, studiati per l'uomo, per la donna, per i bambini e per gli anziani.

Meditazione e depressione

Studio all'università di Hong Kong



di Paola
Mariano

La meditazione accende il sorriso: uno studio dimostra, infatti, che praticando la meditazione si può abbattere il rischio di soffrire di disturbi depressivi seri.

La ricerca è stata condotta da **Samuel Wong** della "Jockey Club School of Public Health and Primary Care" all'Università di Hong Kong e pubblicata sulla rivista *Annals of Family Medicine*.

La *meditazione mindfulness* (letteralmente vivere il momento presente con il cuore), consiste nell'imparare ad essere completamente presenti a quello che ci succede intorno, invece che esserne disturbati o distratti. Quindi, si tratta di dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé, momento per momento, ascoltando più accuratamente la propria esperienza, e osservandola per quello che è, senza valutarla o criticarla. Si rimane presenti senza perdere la calma interiore grazie, ad esempio, a tecniche di respirazione (si comincia, infatti, col chiudere gli occhi e concentrarsi sul proprio respiro).

Non è la prima volta che la *mindfulness* viene proposta come 'antidoto' a molte malattie e sono diversi gli studi che hanno dimostra-



Il meditare può, secondo i ricercatori, aiutare a prevenire l'insorgere di depressione maggiore

to che la sua pratica è associata a riduzione del rischio cardiovascolare.

Lo studio condotto da Wong rivela che una pratica di meditazione *mindfulness* della durata di otto settimane potrebbe aiutare a prevenire l'insorgere di depressione maggiore, in particolare proprio tra coloro che presentano una forma di depressione cosiddetta subclinica o sottosoglia, che è definita come la presenza di sintomi depressivi, quali tristezza, senso di impotenza, sensi di colpa, mancanza di energia, difficoltà a dormire o a concentrarsi, affaticamento. Sintomi non ancora

sufficientemente gravi e persistenti da far scattare la diagnosi di disturbo depressivo maggiore. Secondo quanto riferito da Wong, si stima che circa il 10-24% delle persone possa essere

colpito da depressione subclinica nel corso della propria vita. La depressione sottosoglia è considerata un fattore di rischio importante per il disturbo depressivo maggiore che, in genere, viene individuato in pazienti con sintomi che persistono per almeno due settimane e che compaiono quasi tutti i giorni.

In questo nuovo lavoro, Wong e colleghi, hanno voluto verificare se la *meditazione mindfulness* potesse sortire qualche vantaggio per chi soffre di depressione subclinica riducendo il rischio che questo malessere sfoci in una depressione vera e propria. Infatti, "*La medita-*



zione *mindfulness* è stata riferita in alcuni studi come valido approccio terapeutico contro i pensieri negativi e ricorrenti (anche detti ruminazioni) nei pazienti depressi – hanno affermato gli autori del lavoro – ma nessun ampio studio, finora, è stato veramente effettuato per valutarne l'efficacia nel ridurre i sintomi depressivi”.

I ricercatori hanno coinvolto 231 adulti, tutti con depressione subclinica reclutati in 16 ambulatori clinici di Hong Kong. Per un totale di otto settimane il campione è stato suddiviso in due gruppi: 115 di loro dovevano partecipare a sessioni, ciascuna della durata di due ore, di *meditazione mindfulness*, mentre i rimanenti 116 partecipanti hanno ricevuto le cure standard, senza interventi psicologici.

Il gruppo di esperti ha usato la scala di valutazione “Beck Depression Inventory-II” per valutare l'entità dei sintomi depressivi

Occorre imparare a dirigere l'attenzione su quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé

tra i soggetti coinvolti, sia all'inizio dello studio, sia dopo 8 settimane e poi ancora a 5 mesi e 12 mesi di distanza.

A distanza di un anno, i ricercatori hanno visto che era meno probabile che i soggetti che avevano preso parte alle sessioni di *meditazione mindfulness* avessero sviluppato il disturbo depressivo maggiore, rispetto a coloro che avevano ricevuto solo cure standard. Il disturbo depressivo maggiore, infatti, è stato riconosciuto nel 10,8% del gruppo di *meditazione mindfulness* contro il 26,8% dell'altro gruppo. In altri termini, significa che la meditazione ridu-

ce del 60% il rischio di sviluppare depressione maggiore per chi soffre di depressione subclinica o, in altri termini, che coloro che non hanno praticato *mindfulness* sono 2,5 volte più a ri-

schio di ammalarsi.

Per di più, lo studio ha rivelato che la *meditazione mindfulness* è associata a una lieve riduzione dei sintomi depressivi a 12 mesi.

Sulla base dei risultati di questo studio, Wong suggerisce che la *meditazione mindfulness* potrebbe rappresentare una strategia valida per contribuire a prevenire la depressione maggiore.

Il gruppo di ricercatori sta attualmente pianificando di condurre ulteriori studi per indagare se e come la *mindfulness* possa essere integrata nel contesto strutturato delle cure primarie per ridurre la depressione grave.



EPATITE C IN SICILIA

Molti mancano all'appello

Epatite C. Passi impensabili fino a qualche anno fa nella cura. Le terapie orali hanno rivoluzionato la storia della malattia della quale oggi, nel 95-97% dei casi, si guarisce. Un traguardo della ricerca farmaceutica di grande rilevanza, se si pensa che fino a non molto tempo fa, i contagiati dall'agente virale dell'epatite C erano destinati a un progressivo danno al fegato, con un altissimo rischio di sviluppare cirrosi e cancro epatico. Ora, bastano una o due pillole al giorno, per otto settimane, per debellare lo spietato virus.

Eppure, c'è un dato che preoccupa molto gli epatologi siciliani: la consapevolezza che solo un paziente su quattro viene seguito a livello specialistico e indirizzato a seguire terapie che, considerata la loro efficacia nella eradicazione del virus, l'ottima tollerabilità, accompagnata dalla facilità di assunzione, non hanno uguali e tendono ad es-

Preoccupa la consapevolezza che solo un paziente su quattro viene seguito a livello specialistico

sere di utilizzo universale. Una strana questione che va risolta.

"Anche perché nella nostra regione, tutti i contagiati dall'agente virale dell'epatite C hanno diritto ad essere curati con i nuovi farmaci, senza restrizioni e senza che ci sia alcuna priorità", osserva il professore **Antonio Craxì**, direttore della Gastroenterologia ed Epatologia del Policlinico di Palermo. al recente convegno sulla malattia, promosso da epatologi e infettivologi dell'Isola, con il supporto di AbbVie, per fare il punto sulla situazione isolana

Nell'Isola, gli affetti da epatite C accertati con test, sono circa cin-

quantamila. Ma si stima che ce ne siano molti altri che non sanno di essere stati contagiati dal virus. Da qui, l'importanza di scoprire per tempo il sommerso, prima che il virus apporti gravi danni al fegato, poi irreversibili.

Purtroppo, ogni anno, in Sicilia, sono più di settemila le persone infettate dal virus dell'epatite C (HCV) che vengono ricoverate in ospedale, con una mortalità di circa mille.

Secondo i dati disponibili, la maggiore percentuale di persone affette da epatite C si ha a Ragusa, con l'1,53% della popolazione, la minore a trapani (0,48). In un tasso intermedio di infezione si collocano Catania (0,74) e Palermo (0,89).

La distribuzione anagrafica mostra come tra i 14-29 anni sono pochissimi i soggetti con epatite C, mentre la percentuale inizia a salire tra i 30 e i 39 anni, mostrandosi



Antonio Craxì

significativamente frequente tra i 40-59 anni, con la massima frequenza oltre i 60.

Nel passato, i contagi avvenivano principalmente per l'uso di siringhe non monouso. Oggi, c'è una fascia tra i 30 e 50 anni la cui causa infettiva è la tossicodipendenza iniettiva, mentre sono scarsi i casi dovuti a rapporti sessuali, tranne che nei maschi omosessuali.

“Le nuove infezioni – spiega Craxì – sono soprattutto collegate a tatuaggi e pratiche dermocosmetiche”.

Allo stato attuale, i pazienti ancora da curare sono più di 35.000, con una immissione alla terapia di 350-400 al mese. “Con questo ritmo – dice Craxì – e con l'individuazione dei molti portatori del virus C che non sanno di essere stati contagiati, si arriverà, almeno, al 2026 per ridurre a livelli minimi la diffu-

sione dell'HCV nella popolazione siciliana”.

Va detto, che da un lavoro di gruppo autogestito di epatologi siciliani, con l'aiuto dei pazienti e dell'Industria, è nato un modello di gestione degli affetti da epatite C che finora non ha uguali.

“Abbiamo creato – dice Craxì – una conduzione del malato identica nei 41 centri di cura che insistono nell'Isola, una rete regionale in cui vengono registrati tutti i dati, dalla diagnosi alla terapia, con la collaborazione dei medici di medicina generale che possono registrare i loro pazienti e prenotarli per le visite e le cure”.

Nell'Isola, gli affetti da epatite C accertati sono 50mila, ma si stima un notevole sommerso

➔ TERAPIA GENICA

SUL PRIMO BAMBINO CON DISTROFIA MUSCOLARE

Pfizer ha avviato uno studio clinico con il suo prodotto sperimentale per la terapia genica con mini-distrofina, PF-06939926, nei ragazzi affetti da distrofia muscolare di Duchenne (DMD). Il primo bambino ha ricevuto un'infusione del gene mini-distrofina il 22 marzo, somministrato sotto la supervisione dello sperimentatore principale, **Edward Smith**, professore di Pediatria e Neurologia al Duke University Medical Center. Si prevede che lo screening e l'arruolamento dei pazienti venga esteso fino a quattro siti di ricerca clinica negli Stati Uniti. I primi dati di questo studio sono attesi nella prima metà del 2019, dopo che tutti i pazienti saranno stati valutati per un anno intero post-trattamento.

“A nome della comunità di persone e famiglie che vivono con la distrofia muscolare di Duchenne, salutiamo con favore l'importante passo che Pfizer ha intrapreso per promuovere un'opzione di trattamento potenzialmente in grado di impattare sulla vita dei ragazzi colpiti da questa terribile malattia”, ha detto **Debra Miller**, amministratore delegato e fondatrice di Cure Duchenne.

“L'investimento in questo studio clinico rappresenta il culmine di anni di lavoro dei ricercatori di Pfizer e di centri medici accademici, insieme al supporto della comunità di difesa dei pazienti, nell'importante ricerca di un programma che possa cambiare il decorso di questa malattia debilitante”, ha affermato **Greg L Rosa**, Vicepresidente Senior e Chief Scientific Officer della Rare Disease Research Unit di Pfizer.



Piccoli gesti per la salute del cuore



di **Maria Grazia
Elfio**

Al via la seconda edizione della campagna “Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore”, volta a sensibilizzare sui corretti stili di vita per prevenire le malattie cardiovascolari. L'iniziativa di prevenzione, promossa da “Fondazione Italiana per il Cuore” in collaborazione con la Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione e il supporto non condizionato di Parmalat, prevede, oltre alle attività a livello nazionale e locale, la diffusione di messaggi di prevenzione nei principali supermercati, ma anche via TV, radio e web. Inoltre, attraverso il sito dedicato www.cuoriamoci.it sarà possibile valutare la propria attitudine a uno stile di vita sano, effettuando il test online, attraverso 10 domande su stili di vita, alimentazione e attività fisica, che darà riscontri sul grado di consapevolezza rispetto alla salute

Al via la campagna “Cuoriamoci 2018” volta a prevenire le malattie cardiovascolari

del proprio cuore.

La Campagna che, per il 2018, punta sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, ha fatto il suo esordio nel 2017, registrando, nel primo anno di attività, una straordinaria partecipazione di pubblico, testimoniata dalla raccolta di ben 35 mila test sulla salute del proprio cuore.

Nel Paese, l'alimentazione è ritenuta il principale canale d'accesso alla salute, la forma fisica e il benessere. L'edizione di quest'anno dedica attenzione centrale al tema, partendo dalla fotografia scattata dalla ricerca GfK Eurisko secondo cui, nonostante si registrino comportamenti virtuosi quali la riduzione del consumo di carne rossa (35% della popolazione italiana), la preferenza di

prodotti biologici (43%) ed il consumo di alimenti funzionali e arricchiti (27%), gli italiani sembrano, però, dimenticarsi, spesso, nella pratica quotidiana, le buone regole della dieta mediterranea.

La recente ricerca di GfK sulle abitudini a tavola degli italiani, svela che gli alimenti “amici del cuore”, poveri di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre, trovano poco spazio in cucina. Il 42% della popolazione non assume le dosi consigliate di frutta; il 59% quelle di verdura e l'82%, ovvero un italiano su due, non mangia neppure una volta a settimana il pesce. Dall'analisi emerge altresì che il latte non è consumato quotidianamente dal 65% della popolazione, percentuale che sale al 73% nelle fasce più giovani (17-34 anni); meno del 10% consuma frutta secca settimanalmente; il 37% degli italiani dichiara di aggiungere ai propri cibi molto sale, causa di ipertensione arteriosa; il 45% non riesce a moderare l'assunzione



di alimenti ricchi di grassi nocivi per la salute ed il 30% non riesce proprio a ridurre l'assunzione di dolci. Anche lo stile di vita risulta poco virtuoso: il 20% dichiara di fumare regolarmente, mentre l'81% non pratica nessuna attività fisica regolare, portando così la percentuale di persone in sovrappeso, di almeno 5 kg, al 32%.

Al fine di stimolare una prevenzione semplice e alla portata di tutti, la Campagna Cuoriamoci promuove piccoli gesti "salva cuore" da ripetere ogni giorno, quali: astensione totale dal fumo, camminare quotidianamente di buon passo, almeno 30 minuti per un totale di 150 minuti settimanali; preferire le scale all'ascensore; scendere a una fermata prima di metro o autobus; parcheggiare l'auto lontano dal posto di lavoro; usare la bici; adottare un regime alimentare più equilibrato.

Ai cibi grassi o ricchi di zuccheri semplici e salati vanno preferiti i cereali integrali, i legumi, la frutta, la verdura e gli alimenti ricchi di grassi Omega3, che contribuiscono alla normale funzionalità cardiaca e che

La diffusione di messaggi di prevenzione nei principali supermercati, ma anche via TV, radio e sul web

sono rintracciabili in noci e frutta secca con guscio, pesce azzurro, semi di lino e alcuni oli vegetali.

La Campagna di prevenzione, partita a marzo, durerà fino al prossimo 29 settembre, data in cui, come ogni anno, verrà celebrata la Giornata Mondiale per il Cuore, promossa dalla World Heart Federation e coordinata in Italia dalla Fondazione Italiana per il Cuore, mediante iniziative educative, testimonianze di esperti, eventi sul territorio e collaborazioni istituzionali.

"Pochi - ricorda **Emanuela Folco**, presidente della Fondazione Italiana per il Cuore - hanno consapevolezza che nel nostro Paese i decessi a causa delle principali patologie cardiovascolari riguardano, ogni anno, 98.000

uomini e ben 127.000 donne. Un dato allarmante se pensiamo che la maggior parte di queste malattie sono prevenibili con un corretto stile di vita e un'alimentazione più equilibrata".

"Oggi - aggiunge **Andrea Ghiselli**, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione e dirigente di ricerca del CREA, Alimenti e Nutrizione - nonostante la molteplicità di informazioni a riguardo, si fa ancora poco per intraprendere sane abitudini salva cuore e, più in generale, a tutela della propria salute: migliorare la qualità dell'alimentazione, ridurre le porzioni di grassi a favore di verdura e frutta, non perdere occasione per praticare attività fisica. Per questo, la Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, da sempre impegnata in iniziative di educazione alimentare, aderisce e appoggia la Campagna Cuoriamoci, che stimola la popolazione a quei piccoli cambiamenti nello stile di vita in grado di portare vantaggi alla salute".



La popolazione del nostro pianeta si avvicina rapidamente ai 9 miliardi di individui La fame nel mondo diventa un problema sempre più serio e grave

di Adelfio Elio Cardinale

La cucina del domani



La popolazione del nostro pianeta si avvicina rapidamente ai 9 miliardi di individui; la fame nel mondo diventa un problema sempre più serio e grave; la domanda di proteine animali crescerà sino al 70 per cento entro l'anno 2050; l'offerta tradizionale non potrà sostenere questi ritmi; la deforestazione per creare pascoli per gli animali di allevamento, aumenta in maniera esponenziale; l'effetto serra, provocato dalle emissioni gassose addominali di bovini, suini e ovini risulta superiore a quello causato dai cicli industriali.

Il parlamento europeo e la nomenclatura di Strasburgo hanno delineato e approvato il "menù à la carte", con i cosiddetti "novel food", i cibi che dovremo mangiare in avvenire, assai ostici per i pala-

Il parlamento europeo e la nomenclatura di Strasburgo hanno approvato il "novel food"

ti occidentali.

Oltre una congerie di nutrienti a struttura molecolare artificialmente manipolata, nuovi integratori, coloranti di sintesi, nano materiali, si è dato il via libera a: vermi, grilli, bachi da seta, larve di falena, cicale e altri invertebrati, alghe. Un vero e proprio inno alla "entomofagia"

Si dovrà valutare l'innocuità di questa possibile insalata zoo-botanica, il contenuto in proteine, la congruità con i principi della

scienza della nutrizione. Però in occidente la nutrizione non può prescindere dal sapore.

Viene spontanea la domanda e la curiosità di prevedere cosa cucineranno i grandi

chef alla fine di questo secolo. La memoria va a **Brillat-Savarin**, **Pellegrino Artusi**, **Escoffier**, per arrivare ai contemporanei, da **Gualtiero Marchesi** a **Carlo Cracco**, con le loro ghiottonerie.

Quando si legge in un possibile dolce-dessert composto da larve di api, mele e formiche, il pensiero si collega a due palermitani: **Procopio dei Coltelli**, battezzato nella chiesa di S. Ippolito al Capo, padre del gelato moderno e fondatore nel XVII secolo del più grande



caffè alla moda di Parigi, “Il Café Procope” e **Nicola Fiasconaro** che opera, con i suoi fratelli, nell’arena cittadina di Castelbuono in provincia di Palermo, grande innovatore di dolci e pasticceria, famosi ormai in Italia e all’estero. Quali golosità ci prepareranno i maestri del gusto nel futuro? Ovvero, Dio non voglia, spariranno i grandi maestri della gastronomia?

Al di là dell’ironia, e della naturale repulsione, vediamo quali sono le motivazioni alla base delle citate deliberazioni di enti e istituzioni europei. Si tratta di molteplici interrelazioni politiche, economiche, ecologiche, umanitarie. Una vera e propria gastro-diplomazia alimentare globale.

Il cibo a base di insetti, bachi e coleotteri è già di comune uso per circa 2 miliardi di persone, prevalentemente asiatiche o dell’area geografica africana, contro la riluttanza europea e occidentale. Le specie di insetti proposte come commestibili del futuro sono circa 1.900. Ma, secondo alcuni sondaggi e statistiche, oggi solo l’8 per cento degli italiani sarebbe disposto a nutrirsi di insetti, sulla base

Il cibo a base di insetti, bachi e coleotteri fa parte già del nutrimento per circa 2 miliardi di persone

di biodiversità culturali.

Se il gusto è ancora scialbo, come viene riferito dai coraggiosi assaggiatori, con senso di asciutto e qualche rara e forzata somiglianza con le patatine, il bilancio scientifico è positivo. Questi alimenti hanno eccezionali potenzialità nutrizionali, capaci di contrastare la carenza di nutrienti: una larva di ape contiene il 50 per cento di proteine e il 20 di grassi insaturi. Nel contesto delle povertà ingravescenti di vaste popolazioni, questo tipo di cibo può diventare una risorsa.

Per quanto riguarda le alghe, già di largo impiego nella cucina cinese e giapponese, essi si sviluppano non solo nei mari, ma anche nei terreni incolti, nel cemento e perfino nei deserti. Possono essere allevate e coltivate e non dipendono da cicli stagionali. Vantaggi non in-

differenti contro le penurie e difficoltà alimentari delle generazioni future.

Nelle pietanze orientali si usano macroalghe. Per le microalghe, le istituzioni sanitarie permet-

tono il consumo alimentare solo della spirulina e della clorella. L’evoluzione delle alghe, che risale a un miliardo e mezzo di anni fa, ha portato a un loro notevolissimo contenuto proteico, pari al 50 per cento, rispetto al peso totale.

Malgrado l’attuale sgomento e repulsione gastronomica, immaginiamo un ipotetico menù, secondo questa nuova frontiera: frittelle di cavallette e locuste; snack di formiche; fritto di ragni; salsa di cimici; brasato di scarabei; farina di larve; liquore alle pupe di farfalle; vodka allo scorpione. Vivande in parte già sperimentate in molte nazioni dell’estremo oriente.

È da condividere l’affermazione di **Oscar Wilde**, noto gastronomo ed esteta: “Detesto chi non prende sul serio il cibo, è un uomo troppo superficiale”.



Monica Adorno

Contrastare l'incremento delle morti sul lavoro puntando sulla formazione degli adolescenti sin dai banchi di scuola. È questo il nocciolo del progetto pensato e previsto in un lungimirante Piano nazionale di Prevenzione, che investe, a cascata, regioni e province. Sicilia compresa.

Catania non è rimasta a guardare, visto che ha già un progetto pilota, curato da **Elisa Gerbino** e **Valeria Vecchio**, operativo da novembre scorso, grazie a un protocollo firmato dai direttori di Asp Catania e Provveditorato agli Studi, **Giuseppe Giammanco** ed **Emilio Grasso**.

Il protocollo ha dato vita, al momento, a due reti che comprendono 21 istituti scolastici di cui due capofila: il I Circolo Didattico Sante Giuffrida di Adrano, diret-

Progetto pilota nel catanese: insegnare la sicurezza nei luoghi di lavoro a 4mila ragazzi di 13 istituti scolastici

to da **Loredana Lorena**, della Rete "Obiettivo Sicurezza!", che guarda al territorio Etna Ovest, compreso tra Biancavilla e Randazzo, rivolto a circa 4.000 ragazzi (13 istituti) e il secondo è più Catania centrico visto che gli istituti (otto) che lo compongono si trovano tutti nel capoluogo e si chiama "Accordo di Rete". Ha come istituto capofila il liceo scientifico Galileo Galilei diretto da **Gabriella Chisari** che, da solo, conta 2.500 studenti.

Il progetto è importante e rappresenta davvero una rivoluzione nel modo di concepire la cultura della prevenzione e della sicurezza nei luoghi di lavoro. Non più, quindi, valori e conoscenza da snocciolare agli adulti quando

diventano operai, dirigenti o dipendenti in senso lato, ma cultura in senso stretto da trasferire agli adolescenti quando sono studenti, tra i 14 e i 17 età in cui costruiscono quel bagaglio di informazioni che si porteranno dietro per tutta la vita e che applicheranno sul posto di lavoro e anche fuori.

Una esigenza, diversi motivi. Il primo scaturisce dal fatto che creare sane abitudini è più facile che modificare quelle cattive. "Non basta svolgere la formazione sui lavoratori e nelle varie attività, come si fa dall'avvento della 626 a oggi – spiega l'ingegnere **Antonio Leonardi**, direttore del Dipartimento di prevenzione dell'Asp di Catania – ma bisogna partire dagli adolescenti, facendo germogliare il valore della salute e della sicurezza, propria e altrui, quando si costruisce il bagaglio valoriale della persona".

La sicurezza sul lavoro Va insegnata a scuola



Ma c'è di più: oggi, si fanno i conti con un grave incremento degli incidenti mortali sui luoghi di lavoro: 154 nel primo trimestre del 2018 (fonte Osservatorio Indipendente di Bologna morti sul lavoro) contro i 113 del 2017. La Sicilia conta otto operai (solo a Catania sono in cinque) ad aver perso la vita durante il servizio. Gli altri si sono verificati a Palermo, Agrigento, Caltanissetta e Siracusa.

“In molti casi, questi infortuni si possono evitare – sostiene Leonardo – rispettando gli adempimenti richiesti dalla normativa, altre volte sono la conseguenza di errori comportamentali, nonostante il rispetto delle norme. Alla luce di tutte queste morti, forse dovremmo chiederci se ciò che stiamo facendo non stia funzionando come dovrebbe. Per esempio, la formazione che viene fatta in modo consistente su tutto il territorio nazionale, forse non ha i giusti requisiti di efficienza, efficacia e qualità. Ecco perché diventa importantissimo partire dai banchi di scuo-

Dovremmo chiederci se la normativa vigente e quello che stiamo facendo stia funzionando come dovrebbe

la, solo così potremo contare, tra qualche anno, su risultati migliori”.

Un altro motivo che ha reso quasi fondamentale il trasferimento di questo bagaglio di conoscenze è l'alternanza scuola-lavoro, resa operativa dalla Buona Scuola, che ha trasformato gli studenti in lavoratori, anzitempo.

“L'alternanza scuola-lavoro ha reso stringente questo obiettivo – sottolinea Elisa Gerbino – che non verrà trasferito in modo sterile, ma attuato con strumenti innovativi, video e informatici, in modo da renderlo appetibile e interessante ai ragazzi”. In più, il progetto “Salute e Sicurezza nei luoghi di lavoro”. Il contesto scolastico e

l'Alternanza scuola-lavoro” si svolge in tre step: il primo rivolto ai docenti allo scopo di abilitare un gruppo di formatori al trasferimento della conoscenza specifica; il secondo rivolto alla

creazione di un gruppo di studenti del terzo e del quarto anno, che si occuperanno della “peer education” che mira a potenziare, nei pari, le conoscenze, gli atteggiamenti e le competenze che consentono di compiere delle scelte responsabili, maggiormente consapevoli riguardo alla sicurezza e salute. In sostanza, saranno proprio gli studenti a trasferire queste conoscenze agli altri studenti, innescando un sistema di scambio tra livelli equivalenti e non sbilanciati.

Al momento, il progetto è giunto al primo step. Il terzo step, inizialmente previsto per il mese di maggio di quest'anno è slittato ai primissimi giorni del nuovo anno scolastico.

Meno calorie Meno invecchiamento



di Paola
Mariano

Mangiare con moderazione può davvero rallentare l'invecchiamento ed allontanare il rischio delle malattie tipiche della terza età. Lo dimostra uno studio clinico, unico nel suo genere, condotto in tre università americane (Pennington University, a Baton Rouge, Washington University, a St. Louis e Tufts University, a Boston).

Lo studio, articolato in varie fasi successive, ha dimostrato che mangiare il 15% di calorie in meno (prima dello studio i soggetti assumevano tra 1449 e 2000 calorie al giorno) per due anni di seguito rallenta l'invecchiamento e il metabolismo e protegge dalle malattie correlate alla terza età, tipicamente quelle degenerative. Pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*, il lavoro ha dimostrato che la restrizione calorica riduce lo stress ossidativo, che diversi studi, in passato, hanno collegato a malattie come Alzheimer e Parkinson, ma anche il cancro, il diabete, le malattie cardiovascolari.

“Diminuendo le calorie si può ridurre il metabolismo basale. Ridurlo significa che il corpo diviene più efficiente, ovvero ha bisogno di meno energia per funzionare, come una macchina che consuma meno carburante di un'altra a parità di chi-



Uno studio clinico, unico nel suo genere, è stato condotto in tre università americane: Baton Rouge, St. Louis e Boston

ometri percorsi e, se i sottoprodotti del metabolismo accelerano i processi dell'invecchiamento, al contrario la restrizione calorica, mantenuta per diversi anni, potrebbe aiutare a ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche e aumentare la longevità”, spiega l'autrice del lavoro **Leanne Redman**, professore al Pennington Biomedical Research, a Baton Rouge.

“Comprehensive Assessment of the Long-Term Effects of Reducing Intake of Energy” (Valutazione complessiva degli effetti di ridurre l'apporto calorico) è il primo studio clinico in assoluto “randomizzato” e controllato (significa che si confrontano due gruppi di individui com-

posti casualmente, di cui uno segue la restrizione calorica, l'altro no) a testare gli effetti metabolici della limitazione calorica in individui non obesi.

Nella prima parte sono state fatte del-

le valutazioni per vedere se era sostenibile per le persone ridurre l'apporto calorico giornaliero e di quanto (negli studi sugli animali si usa una restrizione calorica del 25% che però è risultata essere troppo drastica e non sostenibile per le persone).

La seconda fase dello studio riporta i risultati ottenuti con 53 individui di entrambi i sessi, sani e non obesi, di età compresa tra 21 e 50 anni le cui calorie giornaliere erano state ridotte del 15% nel corso di due anni. Il campione è stato sottoposto a una serie di misure aggiuntive (con test del sangue e esame delle urine) per valutarne lo stato metabolico e lo stress ossidativo (ovvero i radicali liberi prodotti dal corpo



come sottoprodotto del consumo energetico per sostenersi).

Coloro che hanno seguito la restrizione calorica hanno perso una media di quasi 9 kg, sebbene nessuno di loro seguisse una dieta particolare (potevano mangiare quel che volevano, ma solo stare attenti a non esagerare con le calorie) e il dimagrimento non fosse l'obiettivo del lavoro.

Non sono stati osservati effetti avversi per la restrizione calorica, come anemia, perdita di massa ossea, disturbi del ciclo mestruale nelle donne (condizioni che spesso si verificano con diete troppo drastiche come nei disturbi alimentari quali l'anoressia). Per di più le sperimentazioni hanno portato al miglioramento dell'umore e della qualità della vita in relazione al proprio stato di salute. "Abbiamo visto che anche le persone che erano sane e magre all'inizio dello studio hanno avuto dei benefici dal regime di restrizione calorica", sottolinea Redman. Mai prima d'ora la restrizio-

La prima sperimentazione clinica sugli uomini dimostra l'impatto positivo della restrizione calorica

ne calorica – tanto studiata su molti animali diversi – era stata testata in questa maniera su individui.

È noto agli scienziati che negli animali da laboratorio la restrizione calorica abbassa la temperatura corporea e il metabolismo basale, il che significa che rende più efficiente la macchina energetica dell'organismo. Si sa, inoltre, che più piccolo è il corpo animale, più rapido è il suo metabolismo, meno longevo è l'organismo. La teoria corrente, infatti, è che un metabolismo più lento è associato a maggiore longevità e migliore stato di salute nell'età anziana.

"La sperimentazione – ha detto la scienziata – dà supporto a due grandi teorie sull'invecchiamento

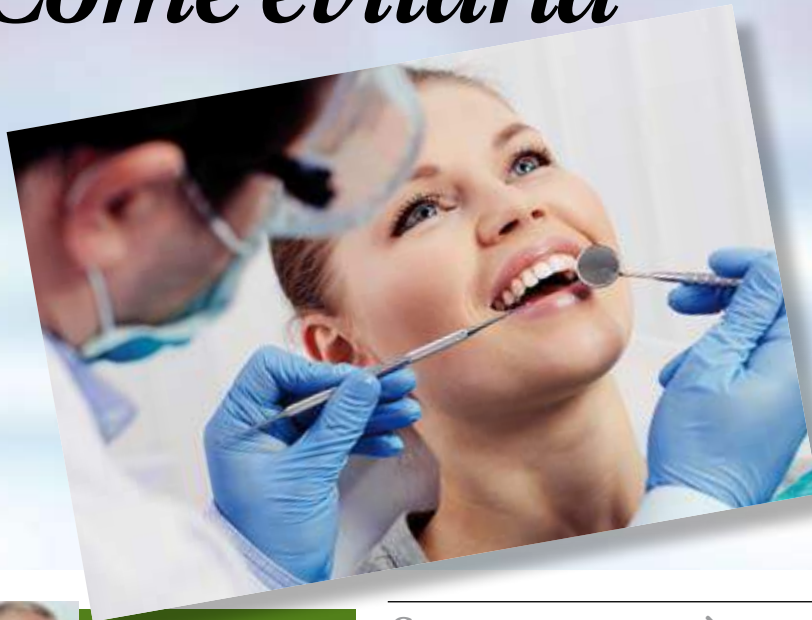
umano: quella secondo cui il metabolismo lento rallenterebbe anche l'invecchiamento e quella del danno ossidativo secondo cui riducendo i radicali liberi nell'organismo si invecchia più lentamente".

Quest'ultima lega la produzione eccessiva di radicali liberi al danno al DNA (e anche agli altri costituenti cellulari), portando a malattie croniche come l'arteriosclerosi, il cancro, il diabete, l'artrite. Gli studi andranno avanti per vedere quali sono gli effetti a lungo termine della restrizione calorica sulla longevità.

"Sarà interessante studiare gli effetti a lungo termine sui partecipanti e i meccanismi molecolari coinvolti nella restrizione calorica, con l'obiettivo di trovare sostanze che mimino i suoi effetti senza dover quindi ridurre le calorie ingerite", commenta **Ilaria Drago**, ricercatrice allo Scripps Florida esperta del settore.

GENGIVITE

Come evitarla



di **Cesare Betti**

Sono ben 23 milioni gli italiani che soffrono, senza saperlo, di gengivite. E di queste, soltanto il 50% circa si rivolge a un esperto. I disturbi alle gengive si manifestano con un'infiammazione che, se trascurata, può propagarsi progressivamente a tutti i tessuti che circondano e sostengono i denti, con conseguenze anche serie. Vediamo, allora, di conoscere meglio questo disturbo, tanto frequente quanto sconosciuto.

Non trascurare i sintomi

All'inizio, l'infiammazione alle gengive è caratterizzata da gonfiore, arrossamento, sanguinamento e, a volte, alito cattivo. Con il progredire della malattia possono comparire retrazioni gengivali, che fanno apparire i denti più "lunghi", fino a muoversi, e possibile com-

Se trascurata, può propagarsi, progressivamente, a tutti i tessuti che circondano e sostengono i denti

parsa di ascessi.

Tra i fattori che influenzano la comparsa del problema, il più importante è la non corretta igiene della bocca. L'accumulo di placca batterica negli spazi interdentali, soprattutto a livello del bordo gengivale, causa la produzione di tossine in grado di infiammare i tessuti vicini e un maggior afflusso di sangue.

Oltre ai fumatori e alle persone con oltre 65 anni d'età, anche alcune malattie, come diabete o alterazioni ormonali (in particolare durante la gravidanza), possono esporre a un maggiore rischio.

Se curata bene, la malattia è reversibile e non lascia conseguenze. Invece, se non è curata subito,

può evolvere in parodontite.

La parodontite

In genere, la parodontite è dovuta a una diffusione della malattia a causa dei batteri presenti nella placca

dentale verso i tessuti più profondi, quelli che circondano e sostengono la radice del dente, come il legamento parodontale e l'osso alveolare.

Come conseguenza, si ha la formazione di tasche gengivali, retrazione del margine gengivale e progressivo riassorbimento dei tessuti di sostegno del dente.

Oltre a questi fattori, nella comparsa della parodontite si possono aggiungere fattori individuali come la composizione della saliva, e fattori predisponenti, come abitudini di vita scorrette.

Le possibili conseguenze

Oltre alla parodontite, la progressione della gengivite può pro-



vocare conseguenze non solamente alla bocca, ma a tutto l'organismo. Come sottolineato anche dall'Organizzazione mondiale della sanità, avere una bocca sana è molto più che "avere denti sani", perché può influire fortemente sullo stato di salute generale e avere effetti anche sulla vita di tutti i giorni.

La conseguenza più importante è la perdita del dente, che determina una ridotta attività della masticazione, oltre a problemi estetici e di rapporti con altre persone, rendendo necessario ricorrere alla sostituzione dei denti persi.

Curare subito

«È importante fermare in tempo il "viaggio" dei disturbi gengivali perché solo se affrontati tempestivamente possono essere reversibili», spiega la dottoressa **Antonella Abbinante**, presidente dell'Associazione igienisti dentali italiani.

«Per rallentare e/o interrompere questo percorso – continua la specialista – è importante una corretta routine di igiene orale. Prender-

La progressione della gengivite può provocare, oltre alla bocca, conseguenze a tutto l'organismo

si cura quotidianamente della salute del cavo orale e affidarsi, periodicamente, a trattamenti di igiene orale professionale. Realizzati da un igienista dentale, può fare la differenza in termini di prevenzione. È importante far comprendere l'importanza dell'agire preventivamente con semplici, ma fondamentali gesti che permettono di mantenere gengive sane in una bocca in salute».

Le altre complicanze

La parodontite sembra innescare una maggiore produzione di citochine ed enzimi infiammatori, determinando un'infiammazione cronica sistemica. Recenti studi hanno dimostrato che le perso-

ne con il diabete, vanno incontro più facilmente a parodontite, soprattutto se non riescono a tenere sotto controllo i valori di glicemia e di emoglobina glicata, e se rispondono meno bene alle cu-

re. Inoltre, l'infiammazione dovuta alla parodontite può favorire la resistenza all'insulina, l'ormone che tiene sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue, facendo peggiorare la glicemia.

Dal punto di vista cardiovascolare, è stato dimostrato come alcuni batteri presenti nelle tasche parodontali possano entrare in circolo, favorendo la comparsa di infiammazioni all'endocardio, la membrana che riveste internamente il cuore, o stimolando la produzione di sostanze dell'infiammazione in grado di favorire la comparsa delle placche aterosclerotiche e l'aggregazione delle piastrine, elementi fondamentali per la normale coagulazione del sangue.



Pancia gonfia?

Ecco tutti i perché



di **Manuela Campanelli**

Accade spesso che un quarantenne o un cinquantenne abbia fianchi stretti, gambe sottili, ma un addome prominente che lo obbliga ad aumentare di una o due taglie il proprio guardaroba. Se va dal medico si sentirà dire: “Lei non è grasso, è gonfio”, per usare le parole di **Nicola Sorrentino**, docente di Igiene Nutrizionale e Crenoterapia all’Università di Pavia, riportate nel suo recente libro “Siamo gonfi, non siamo grassi”, edito da Mondadori. Un’osservazione che lo farà magari sorridere e tirare un respiro di sollievo: dopo tutto avere la pancia gonfia sembra quasi una buona notizia, di certo una diagnosi migliore di tante altre. Già, forse perché non sa che la strada per ridurre il gonfiore è tutt’altro che in discesa.

Per avere risultati tangibili bi-

La fastidiosa tensione addominale è un vero e proprio disturbo che merita attenzione

sogna infatti modificare il proprio stile di vita, a volte anche radicalmente. Ma andiamo per gradi.

Innanzitutto occorre capire che quella sensazione molto fastidiosa di tensione che interessa tutta la pancia, dall’inizio dello stomaco all’ombelico, che aumenta dopo i pasti e che costringe spesso a slacciare gonne e pantaloni, è un vero e proprio disturbo che merita attenzione.

Il più delle volte, la pancia gonfia è causata dalla presenza di gas nei visceri, dovuta a comportamenti errati, come mangiare in modo veloce e vorace, bere bevande gassate, soprattutto con la cannucchia, masticare chewing gum, nonché parlare per molte ore: fa ingolfare, a nostra insaputa aria, mentre

l’abitudine di fumare provoca un rallentare del transito del cibo che alimenta il senso di pesantezza avvertito.

Se la pancia si gonfia a distanza di un’oretta dai pasti, la causa va ricercata nell’alimentazione, o meglio nei FoodMaps, acronimo di Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols, cibi con alto potere fermentativo, come cipolle, porri, sedano, barbabietole, asparagi, cavoli, mele, pere, latte e latticini, legumi, pistacchi, funghi, nonché birra, vino e prodotti lievitati (biscotti, crackers di segale).

Si tratta di alimenti che contengono una buona quantità di zuccheri a catena corta che il nostro intestino non riesce ad assorbire bene: rimangono, in modo prolungato all’interno dell’intestino affinché alcuni batteri possano smontarli producendo gas, quali, metano, idrogeno e anidride carbonica. Il consiglio è di sostituirli con cibi



meno fermentabili, quali fagiolini, peperoni, carote, lattuga, pomodori, zucchine, banane, melone, arance, formaggi stagionati, carni bianche e pesce, mandorle, riso, farro.

Talora si pensa che la pancia gonfia sia dovuta a intolleranze alimentari, sebbene quelle realmente diagnosticate siano molto poche e si basano su test prescritti dal proprio medico. Per riconoscer, per esempio, l'intolleranza al lattosio, provocata dalla mancanza totale o parziale dell'enzima lattasi, si esegue di solito il "test del respiro" che evidenzia quanto gas – in particolare idrogeno – venga prodotto nell'intestino tenue da parte dei batteri fermentanti. Il gas assorbito entra infatti in circolo e viene in seguito eliminato con il respiro.

Responsabile del gonfiore addominale può essere anche il nostro microbioma, vale a dire quell'insieme di batteri, funghi e protozoi che vivono nell'intestino, deputati a smontare le lunghe catene di carboidrati, amidi, pectina e fibre vegetali di molti alimenti e renderli digeribili. Uno squilibrio della flora intestinale, cioè il sopravvento di

Si pensa che lo stomaco gonfio sia dovuto a intolleranze alimentari, ma poche volte è così

alcuni batteri su altri, può provocare la pancia gonfia. Per ristabilire i giusti rapporti tra i vari microrganismi, si possono assumere integratori a base di probioti – i più comuni sono quelli contenenti lattobacilli e bifidobatteri – e di prebiotici, cioè sostanze che noi non digeriamo, ma che fungono da cibo per i batteri intestinali, stimolandone la crescita.

La mancanza di attività fisica fa la sua parte. Un addome molle lascia infatti più spazio ai visceri per dilatarsi. La soluzione è riprendere a fare attività fisica, che favorisce la digestione e la motilità intestinale. Non basta tuttavia darsi a un'attività aerobica, come correre, fare passeggiate a passo sostenuto, nuotare, andare in bicicletta. Per sgonfiare la pancia bisogna rafforzare

gli addominali, cioè la muscolatura intorno allo stomaco e all'intestino. Consentono di raggiungere questo obiettivo per esempio lo yoga, che mantiene il tono muscolare senza sforzarlo troppo, e

alcuni esercizi come il movimento della pedalata (si parte da supini con le gambe sollevare che pedalano in aria) e i "crunch" che – partendo dalla posizione supina, con le gambe flesse e divaricate all'altezza dei fianchi – portano a sollevare il busto verso il bacino che deve invece rimanere fermo a terra.

La pancia gonfia potrebbe essere dovuta anche al reflusso gastroesofageo. Una soluzione per attenuare la risalita dei succhi gastrici dallo stomaco verso la bocca – e per ridurre di conseguenza la prominenza dell'addome – è quella di rafforzare la prima colazione in modo da alleggerire il pranzo e la cena. Al posto di caffè e brioche, meglio consumare cibi proteici come uova, rosbeef, fesa di tacchino o prosciutto cotto e crudo magri.



BAMBINI, *Ciuccio sì o no?*

Intervista con la professoressa Anna Oliverio Ferraris, docente di psicologia dell'età evolutiva alla "Sapienza" di Roma



di Rita
Caiani

Il ciuccio o "tettarella" calma da sempre il pianto del bambino, ma il suo utilizzo è un tema alquanto dibattuto con argomentazioni mediche e di natura psicologica.

Allora, Ciuccio sì o no?

«È un bisogno fisiologico: la suzione è un riflesso che nasce fin dal grembo materno e, spesso, nelle eco-

L'utilizzo della tettarella è, da sempre, un tema alquanto dibattuto in ambito medico e psicologico

grafie è possibile vedere il feto che si succhia il pollice. Inoltre, genera nel bambino sensazioni piacevoli, molto intense, in quanto ricorda il seno materno, anche quando la mamma non c'è e soddisfa l'atavico impulso al gesto di alimentarsi»,

spiega la professoressa Anna Oliverio Ferraris, docente di Psicologia dell'età evolutiva all'università "La Sapienza" di Roma.

Quindi, un sostituto del capezzolo materno...

«Che è anche difficile da sradicare. Anche se, è bene dirlo, vi sono molte differenze tra un bambino e l'altro, in linea di massima ai piccoli piace il ciuccio perché, come si diceva, dona un piacere che accompagna tutti gli esseri umani ancor

CONSIGLI UTILI

Non bagnare il ciuccio o la tettarella del biberon con la saliva della mamma che potrebbe veicolare batteri nocivi.

Evitare di passare il ciuccio o la tettarella nel miele o in altre sostanze dolci.

Verso i 18-24 mesi di vita, diradare l'uso del ciuccio e biberon per passare ad altro

L'igiene del ciuccio è importante. Va lavato spesso e cambiato almeno ogni due mesi

È utile per rasserenare il bambino. Può essere dato quando viene messo a dormire e, una volta addormentato, tolto dolcemente. Se lo rifiuta non forzarlo.

Molte mamme cercano di evitare l'utilizzo del ciuccio per timore che possa interferire con l'allattamento al seno. Recenti studi scientifici sfatano questo dubbio.



Anna Oliverio Ferraris

prima della nascita. È un piacere legato alla fase orale, collaudato nel corso dei secoli: il bambino continua a ciucciare associandovi tutte le sensazioni legate all'allattamento”.

Cosa significa per la madre?

“La mamma sa che con il ciuccio può tranquillizzare il bambino, anche se lei non gli è accanto, cosa che le consente di potersi concedere qualche momento di relax. Inoltre, il ciuccio serve anche per il cosiddetto svezzamento, ossia per staccarlo dall'abitudine al latte ma-

terno passando, pian piano, al latte di mucca, fino alle prime pappe e così via”.

Quando si può iniziare a dare il ciuccio?

Non vi è un periodo preciso. La madre dà il ciuccio quando lo stacca dal seno per farlo stare tranquillo, quando vede che mette il pollice in bocca, quindi da neonato”.

A che età è bene toglierlo?

Non esiste un'età stabilita per togliere il ciuccio, è una cosa che deve avvenire gradatamente anche se

è bene iniziare verso i due-tre anni, perché c'è il concreto pericolo che l'uso prolungato possa modificare il palato che si sta formando e la dentizione. A volte, succede che vengono usati il ciuccio o surrogati come il pollice, l'orsacchiotto. Spesso, il bambino lascia il ciuccio all'incontro con la scuola materna, dove l'insegnante fa fare molte attività con le mani”.

Comincia a conoscere nuovi orizzonti...

“Sì. È più facile che il piccolo smetta di cercare il ciuccio quando inizia ad esplorare il mondo, allorché si sente meno insicuro e bisogno della madre. Comunque, è bene ricordare che il ciuccio, il pollice in bocca, l'orsacchiotto, la coperta di Linus, sono oggetti alternativi e di transizione della mamma e occorre usare una certa indulgenza. Per un periodo di tempo, attraverso questi oggetti, esterna il bisogno di sentire e mantenere il necessario vincolo di attaccamento e riferimento con la figura materna. Se il bambino regge la privazione del ciuccio, così carica di significati, le cose si incanalano per il verso giusto. Se, invece, ha difficoltà a rinunciarvi, anche in età più grande, vuol dire che il legame con la mamma non è avvenuto nel modo migliore”.

In letteratura?

“Sono diversi gli autori che si sono interessati a questo argomento. In particolare, ricordo **Winnicott** e **Anna Freud**”.

STORIA DEL CIUCCIO

La storia del ciuccio è piuttosto antica. Ne troviamo una prima raffigurazione in un dipinto del 1506, di Albrecht Durer, nel quale è raffigurata una Madonna con un Bambino in braccio, che tiene in mano un sacchetto fatto di stracci: un primordiale ciuccio. Lo troviamo presente nel '700, fatto con altri materiali, e ancor più nell'800.

Il ciuccio ha avuto un notevole sviluppo in epoca più recente per via delle forme anatomiche e dei materiali sempre più compatibili. All'inizio di gomma, poi in caucciù e in lattice.

Il suo uso è particolarmente legato alla civiltà occidentale. In continenti, come ad esempio quello africano, i bambini crescono senza ciuccio. Le mamme li portano con sé, talora appesi al collo.

VIOLENZA e ritardi inaccettabili



di **Antonio Ravidà**

Violenza. Si va male e non soltanto in Italia, a guardare bene le tragedie e gli orrori dovuti al delirio della follia. Quella devastatrice delle guerre e delle mille e mille “azioni politiche” che insanguinano il Pianeta,

a cominciare dagli attentati e dalla smodata diffusione delle armi che rende possibili stragi a ripetizione. E la violenza dei femminicidi, i casi di stalking, le sfrenate scorrerie di giovanissimi.

Gli interventi degli apparati pubblici, pur dopo denunce, spesso sono tardivi, quando il peggio è avvenuto.

Occorre anche dire, che se molte vittime delle violenze e degli abusi in famiglia non si ribel-

lano e non si rivolgono alle autorità perché intervengano in tempo utile, sarà difficile salvarli.

Psichiatri e psicologi, frequentemente, entrano in scena tardi, quando è impossibile rimediare. Purtroppo si procede, molto spesso, al rallenty, anche quando sarebbe indispensabile agire celermente. Domanda: cinque anni di indagini sullo sconcertante scandalo del guru della macrobiotica non sono troppi? Non si

RICORDO DI ESPERIENZE SICILIANE

NLa Sicilia, vanta varie esperienze positive e anche qualcuna negativa. Ricordiamo l'ospedale psichiatrico giudiziario, a Barcellona Pozzo di Gotto, quello di Agrigento che indusse i radicali (in testa **Marco Pannella** e **Domenico Modugno**) a protestare per il trattamento riservato ai ricoverati.

A Palermo, l'attività della Casa di Cura Stagno, nonché i bei risultati, tra fine anni '60 e '70, del Centro di Igiene Mentale, presieduto dal senatore **Nino Riggio** e diretto dal professore **Gaetano Ingrassia**, titolare della cattedra universitaria di Antropologia criminale, che con l'editore **Fausto Flaccovio** pubblicò anche la rivista “Rassegna di Profilassi Psichiatrica e Criminale”. Per non dire della complessa e difficile gestione dello Psichiatrico palermitano intorno ai Anni '60 al cui vertice era l'ex deputata **Paola Tocco Verducci**, donna di forte temperamento, affiancata da **Agostino Di Stefano Genova**. Il vastissimo complesso ospedaliero fu reso possibile soprattutto dal grande benefattore **Luigi Biondo**.

EDEMA MACULARE IMPORTANTE LA PREVENZIONE

In Italia, sono circa 200 mila le persone affette da edema maculare diabetico (EMD), la più diffusa complicanza oculare legata al diabete e la principale causa di perdita della vista nella popolazione adulta (tra i 20 e i 64 anni).

“L’edema maculare diabetico si manifesta con un calo progressivo della vista e una visione deformata (immagini ondulate, aree sfocate, macchie scure, alterazione dei colori), che impediscono lo svolgimento delle principali attività quotidiane. Una patologia sottostimata se si considera che oggi molti pazienti con diabete non sanno di avere questa complicanza e non sono pertanto stati diagnosticati”, spiega il prof. **Francesco Bandello**, direttore della Clinica Oculistica dell’Università Vita-Salute, Istituto Scientifico San Raffaele, Milano.

Il diabete, oltre a danneggiare i vasi sanguigni di maggior calibro, aumentando quindi il rischio cardiovascolare del paziente, può causare danni anche ai piccoli vasi della retina. L’edema maculare diabetico (EMD) all’inizio può essere asintomatico o può causare solo lievi problemi di visione; tuttavia, è una delle complicanze più invalidanti che nel tempo può determinare cecità. È ormai noto che il 30% circa della popolazione diabetica ha problemi alla retina. La retinopatia diabetica risulta una complicanza prevenibile e prevenibile. La prevenzione e una corretta gestione del diabete sono di primaria importanza per evitare l’insorgenza di complicanze anche gravi.



sarebbe dovuto concluderle prima? I fanfaroni, i guaritori abbondano e gli Ordini dei Medici di solito intervengono per sanzionare gli iscritti che non rispettano la deontologia, ma spesso questi sfuggono.

La dimensione psichica, cosiddetta sentimentale, che 40 anni addietro fu alla base della legge 180 (appunto del 1978), che porta il nome di **Franco Basaglia**, condusse in Italia alla chiusura dei manicomi. Oggi quella legge fa più che mai riflettere.

Deve indurre a profonde osservazioni anche la successiva abolizione delle Divisioni ospedaliere psichiatriche per molti aspetti somiglianti ai soppressi ospedali. Ma come e cosa fare anche nelle attuali strutture Rems a una delle quali è stata affidata recentemente l’insegnante **Giusy Savatta** che a Gela il 27 dicembre del 2016 strangolò le sue bambi-

ne di 9 e 7 anni in odio al marito che temeva volesse lasciarla. I giudici l’hanno ritenuta incapace di intendere e di volere. La tragedia si sarebbe potuta evitare? Chi può esserne sicuro? Fatto sta che il medico non dovrebbe soltanto curare, ma pure ascoltare e ricercare i motivi delle inquietudini e dei malesseri, ben al di là dei famosi 12 minuti per ogni paziente. Basaglia, battendosi con successo per “la distruzione dell’ospedale psichiatrico come luogo di istituzionalizzazione”, fece anche riferimento al Manifesto francese approvato nel 1925 dagli artisti di “Révolution surréaliste” che, indirizzato ai responsabili dei manicomi, concludeva: “Domattina, all’ora della visita, quando senza alcun lessico tenerete di comunicare con questi pazienti, posiate voi ricordare e riconoscere che nei loro confronti avete una sola superiorità: la forza”.

Problemi a unghie e capelli?

Può essere la tiroide

LDal 21 al 27 maggio si terrà la Settimana mondiale della tiroide 2018. Il tema di quest'anno è "Tiroide è Energia". L'obiettivo è quello di promuovere la cura e la prevenzione delle malattie di questa importante ghiandola. L'evento è promosso da tutte le società scientifiche che si occupano della malattia e patrocinata dall'European Thyroid Association (ETA), dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e dal Ministero della Salute. In tutta Italia saranno organizzate diverse iniziative di screening e incontri informativi sulle patologie tiroidee.

"Va detto, che la pelle, le unghie e i capelli sono tra le prime a essere interessate da malfunzionamenti della tiroide", dice **Paolo Vitti**, presidente della Società Italiana di Endocrinologia (SIE), coordinatore e responsabile scientifico della Settimana Mondiale della Tiroide in Italia.

"Gli ormoni tiroidei – spiega Vitti – rivestono un importante ruolo nel mantenere le normali funzioni cutanee, come il consumo di ossigeno, la divisione cellulare, la sintesi delle proteine, lo spessore cutaneo, la normale secrezione di sebo e la crescita di peli e capelli. Una tiroide che non funziona correttamente è responsabile di molte alterazioni della pelle e degli annessi cutanei: è importante valutare questi aspetti perché potrebbero essere dei campanelli di allarme per le patologie tiroidee più diffuse".

Nel caso di una ridotta produzione di ormoni tiroidei, cioè nell'ipotiroidismo, la pelle è pallida, secca e fredda. Se si ha un ipotiroidismo di lunga durata le palme delle mani e dei piedi possono assumere un colorito giallo-arancione per accumu-



Gli ormoni tiroidei rivestono un importante ruolo nel mantenere le normali funzioni cutanee

la di carotene. Per quanto riguarda i capelli, essi sono opachi, secchi e fragili e si può avere perdita anche di barba, peli pubici e del terzo laterale del sopracciglio. Inoltre, nel 90% degli ipotiroidici le unghie sono sottili, fragili, di dimensioni ridotte, con delle striature longitudinali e trasversali e crescono meno velocemente. Proporzionalmente alla gravità dell'ipotiroidismo, si ha anche una guarigione delle ferite ritardata.

"Invece, nei pazienti che hanno una produzione eccessiva di ormoni tiroidei e sono quindi affetti da ipertiroidismo – aggiunge Paolo Vitti – la pelle è liscia, umida, cal-

da e arrossata. Il calore e l'arrossamento sono in particolare dovuti alla vasodilatazione periferica e all'aumentato flusso del sangue e si ha una sudorazione eccessiva, iperidrosi, soprattutto nel-

le mani e nei piedi. Nel 20-40% dei pazienti con ipertiroidismo si presenta una diffusa perdita dei capelli che sono soffici e sottili e nel 5% si hanno alterazioni alle unghie che crescono più velocemente e presentano delle strie longitudinali e appiattimento della superficie".

"Fortunatamente, la maggior parte delle malattie della tiroide può essere diagnosticata e curata nelle fasi iniziali senza conseguenze sulla salute e, una volta ristabiliti i giusti livelli di ormoni tiroidei, generalmente, anche i problemi a pelle, capelli e unghie scompaiono in qualche settimana", conclude Vitti.

di **Mario Barbagallo**

Professore Ordinario

Direttore della Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo



ZUCCHERI RAFFINATI E INVECCHIAMENTO

Studi recenti hanno suggerito che un eccesso di zuccheri raffinati possa accelerare il processo d'invecchiamento della pelle e di molti tessuti. Circa la metà o più delle calorie, nella maggior parte delle diete, è fornita da carboidrati. Tuttavia, non tutti i carboidrati sono uguali. Gli alimenti ricchi di fibre alimentari e i cereali integrali (come frutta, legumi, verdure e cereali integrali) sono protettivi, mentre i cibi ricchi di cereali raffinati come zuccheri aggiunti (zucchero, bevande zuccherate, caramelle) ma anche pane bianco, riso bianco, cereali raffinati, cracker e dessert da forno, amidi (patate), in eccesso possono essere dannosi.

Gli zuccheri raffinati entrano rapidamente nel flusso sanguigno e si legano alle proteine dei tessuti, favorendo la formazione di molecole dannose, attraverso un processo chiamato glicazione. Ad esempio, per quanto riguarda la cute, collagene ed elastina, due proteine vitali che si trovano nella struttura della pelle, sono particolarmente vulnerabili ai danni derivanti dai processi di glicazione. Quando queste due proteine sono danneggiate, il risultato evidente è la comparsa nella cute di segni dell'invecchiamento, contribuendo alla formazione delle rughe. Lo stesso processo di glicazione interessa tanti altri tessuti, non visibili, ma che possono accelerare il processo d'invecchiamento nei diversi organi.

Il consiglio è di ridurre l'assunzione di zuccheri semplici e stare attenti nelle etichette al contenuto di glucosio, fruttosio, sciroppo di mais, destrosio, saccarosio o lattosio. Bisogna anche essere consapevoli del fatto che lo sciroppo di mais e/o un alto contenuto di fruttosio sono presenti in molte bevande zuccherate e succhi di frutta. Il fruttosio (zucchero della frutta) è un alimento sano se ingerito insieme alle fibre presenti nella frutta intera, ma se aggiunto da solo nelle bevande zuccherate e nei succhi di frutta è altamente dannoso. L'assunzione di zuccheri semplici, inoltre, stimola la produzione d'insulina che aumenta lo stimolo della fame e rende più difficile il mantenimento del peso corporeo. Oltre ai danni diretti, i carboidrati di bassa qualità come zuccheri e cereali raffinati e dolci possono aumentare il rischio cardiometabolico.

di **Giuseppe Montalbano**

Pediatra di famiglia



MIO FIGLIO HA I DOLORI

Quante volte ci sentiamo dire da genitori preoccupati: "Dottore, mio figlio ha i dolori", intendendo uno stato di malessere che può non significare nulla o può essere la spia di patologie anche serie.

I dolori articolari, muscolari e/o ossei saltuari, che interessano questo o quel distretto, di solito, non sono preoccupanti, magari con una attenta anamnesi, si scopre che insorgono dopo una seduta settimanale di ginnastica o dopo una intensa attività fisica all'aperto, dopo settimane di totale inattività.

Spesso, ci viene chiesto se il piccolo può avere il "titolo" alto, intendendo riferirsi al Titolo antistreptolisinico (TAOS o TAS); il c.d. titolo, che, dal punto di vista del laboratorio è la titolazione, cioè, in termini semplici, la conta degli anticorpi specifici contro un agente patogeno, nel caso specifico lo streptococco beta emolitico di gruppo A, il quale, molto presente nelle alte vie aeree di molti individui, può dare come complicazione il reumatismo articolare acuto o, peggio, la nefrite o la endocardite batterica.

I vecchi clinici asserivano che lo streptococco poteva aggredire le articolazione e "mordere" il cuore! Oggi, con una mirata terapia antibiotica, queste complicazioni sono sempre meno frequenti.

Altro grosso capitolo, inerente i dolori dell'infanzia, è rappresentato dall'"artrite idiopatica giovanile", patologia che può interessare una o più articolazioni ed essere manifestazione di una patologia sistemica che interessa altri organi, oltre alle articolazioni.

Qualora, malauguratamente, dovreste notare che il bambino inizia ad avere difficoltà nel camminare o nel giocare o manipolare oggetti o nello scrivere, in questo caso bisogna parlarne subito con il pediatra, che con un attento esame obiettivo e una mirata indagine di esami ematologici e, se necessario, radiologici, indirizzerà a una corretta diagnosi e terapia.

di Minnie Luongo



AMICHE PER LA VITA

A sostegno della malattia di **Charcot Marie Tooth** c'è l'Associazione Amiche per la vita, presieduta da **Marina Garcea Bettoni**: "La Onlus è nata proprio da un gruppo di amiche nel 2008, per spiegare quante cose apparentemente semplici la malattia impedisce di fare, come allacciare i bottoni, a causa del deterioramento progressivo delle mani... Così, per essere vicine alle esigenze delle persone e sdrammatizzare su questa disabilità, creiamo piccoli oggetti con bottoni che ci regalano le aziende e che ricicliamo, in bancarelle in giro per l'Italia chiamate "Bottoni che fatica!", al fine di raccogliere fondi per la ricerca", spiega Marina Garcea Bettoni.

L'Associazione ha sovvenzionato ripetutamente un assegno di ricerca all'Unità Operativa di Genetica dell'Ospedale S. Martino di Genova, sostiene un servizio di fisioterapia specializzato presso l'ospedale di Bozzolo (Mn), più altri progetti per enti all'avanguardia. Continua la presidente: "La CMT è una neuropatia periferica progressiva a trasmissione ereditaria, colpendo i nervi periferici del controllo e del movimento e quelli sensoriali, di piedi e gambe. I muscoli non più innervati s'indeboliscono e atrofizzano, causando una deambulazione precaria e instabile e grosse difficoltà manuali".

Altre conseguenze sono: accorciamento dei tendini, deformità dei piedi e delle mani, dita a martello e ad artiglio, deficit sensitivo, perdita d'equilibrio, assenza di riflessi, raffreddamento e parestesie degli arti, crampi, dolore osteo-muscolare. In genere i primi sintomi si presentano nell'infanzia, ma vi sono anche manifestazioni in età adulta. Importante è una corretta e precoce diagnosi per evitare inutili e a volte dannose terapie e operazioni chirurgiche.

La ricerca medico-scientifica ha fatto grandi passi nella scoperta e classificazione delle cause genetiche, ma la strada è ancora lunga. Ad oggi il solo aiuto efficace è dato dalla fisioterapia mirata.

SAPERNE DI PIÙ

AMICHE PER LA VITA ONLUS

Sito Internet: <http://amicheperlavitaonlus.blogspot.it/p/malattia-di-charcot-marie-tooth.html>

UN GIUBBOTTO PER AIUTARE IL CUORE

Sembra fantascienza. Un giubbotto dotato di 252 sensori che, indossato dal paziente, è in grado di fornire una mappatura 3D del cuore in tempo reale, anche con un singolo battito.

Parliamo di CardioInsight di Medtronic, il nuovo sistema totalmente non invasivo per la diagnosi dei ritmi cardiaci irregolari (aritmie), da oggi disponibile anche in Italia, un'importante rivoluzione nell'ambito della diagnostica cardio-vascolare.

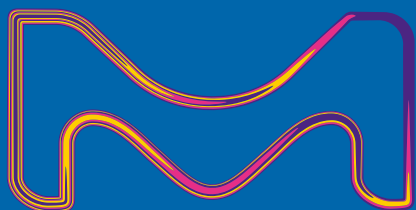


Il dispositivo, primo sistema di mappaggio elettro-anatomico non invasivo del cuore, approvato dalla Food and Drug Administration (FDA) americana, è stato presentato a Bologna in occasione del Congresso nazionale dell'Associazione Italiana di Aritmologia e Cardioritmo (AIAC).

L'esame diagnostico tradizionale prevede un approccio invasivo che richiede l'inserimento di un sondino nel cuore, tramite un'arteria o una vena, al fine di individuare l'origine dei ritmi cardiaci irregolari. CardioInsight è il primo sistema al mondo in grado di eliminare completamente l'invasività della attuale procedura clinica.

Il giubbotto, una volta indossato dal paziente, con un singolo battito cardiaco consente di avere una panoramica continua e simultanea dell'attività delle camere cardiache, non ottenibile con i tradizionali metodi diagnostici. Il sistema registra i segnali elettrocardiografici dal torace e li combina con i dati di una tomografia assiale computerizzata (TAC). Basta un singolo battito per creare le mappe cardiache in 3D di entrambi gli atri e di entrambi i ventricoli, in modo da ottenere il quadro complessivo dell'attività elettrica del cuore del paziente.

**SEMPRE VICINI
A MEDICI E PAZIENTI.
UN IMPEGNO
PER LA VITA.**



MERCK

www.merckforlife.it

abbvie

L'INNOVAZIONE
GUIDA LA NOSTRA
SCIENZA.
LA VITA DELLE
PERSONE GUIDA
IL NOSTRO IMPEGNO.

Per rispondere alla domanda di salute nel mondo, AbbVie unisce lo spirito di un'impresa biotecnologica alla solidità di un'azienda di successo.

Il risultato è un'azienda biofarmaceutica che coniuga scienza, passione e competenze per migliorare la salute e la cura delle persone, attraverso terapie innovative.

Avere un impatto significativo sulla vita delle persone è, per noi, più di una promessa. È il nostro obiettivo.

abbvie.it

