

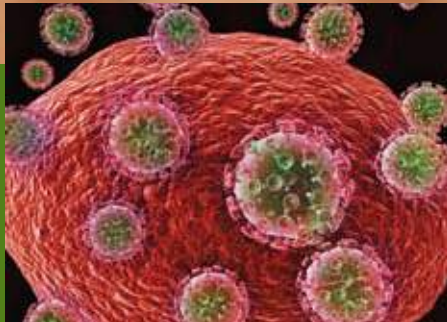


SALUTE DEGLI OCCHI

Come scegliere gli occhiali da sole



*Scompenso cardiaco
Conoscerlo per curarlo*



*Infezioni da HIV
Molti gli "inconsapevoli"*



*Un farmaco spray
per la psoriasi*



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[®]





Le false notizie... *che uccidono*

di **Carmelo Nicolosi**

Le false notizie oggi, con la moda di inglesizzare tutto, “fake news” (ma che bisogno c’è di non usare la nostra bella lingua), possono dimostrarsi letali in tutti i campi della salute, in particolare in malattie gravi come i tumori.

Dati riportati dal Censis, confermano che il 35% delle persone con problemi di salute ricorre a Internet per avere notizie su questa o quella patologia e che il 70% delle notizie spazzatura viaggiano velocissime su tweet e retweet, mentre una vera notizia impiega, per arrivare ai navigatori, sei volte di più di una falsa. L’attrazione per le notizie su terapie fantasiose e assolutamente prive di verità scientifica, è data dalla disperazione causata dalla diagnosi di una malattia così drammatica.

“Internet è lo strumento principale con cui i ciarlatani fanno leva sulle speranze dei pazienti”, osserva giustamente **Fabrizio Nicolis**, presidente della Fondazione Associazione Italiana Oncologia Medica che, insieme alla società scientifica AIOM, ha ideato un portale (tumoremaeveroche.it), per dare corrette notizie sulla malattia tumorale e sulle cure corrette e innovative, uno strumento che va lodato perché serve ad evitare che pazienti e familiari cadano nella trappola di notizie false, come negli anni si è



assistito: dai vari sieri miracolosi, al veleno dello scorpione cubano, alla cura a base di bicarbonato, alla terapia della gioia.

“In particolare, i social media non sono controllabili, non filtrano le notizie e, spesso, attribuiscono credito a messaggi fuorvianti. Da qui, la realizzazione, per la prima volta in Italia, di un portale esclusivamente dedicato a contrastare la disinformazione in oncologia. Vogliamo proporre un’informazione certificata, tempestiva e autorevole, che sappia indirizzare i cittadini verso verità supportate dalla medicina basata sull’evidenza”.

Va detto, che sul web e nei social circolano circa 400 fandonie su presunte cure alimentari, su cibi ritenuti supersalutari, notizie sulla digiunoterapia, mentre ammonzano a 175 quelle che si riferiscono alle cure. Più di 160 riguardano le cause del cancro e ben 85 su cosa si “nasconde” dietro la malattia,

e che le neoplasie regrediscono in maniera naturale.

Proprio a causa di convinzioni e notizie false, le cronache riportano episodi di decessi di pazienti giovani i cui genitori hanno dato credito a cure totalmente prive di basi scientifiche.

L’AIOM ha anche istituito, all’interno del portale, un board permanente di oncologi al quale tutti i cittadini possono inviare delle e-mail per approfondimenti e notizie.

“Siamo partiti da più di 100 domande e ogni risposta contiene in calce le fonti alle quali fare riferimento”, spiega **Francesco Schettini** del Comitato scientifico del portale e oncologo medico al dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia dell’università Federico II di Napoli.

Consigliamo ai nostri lettori una visita al portale dell’AIOM per contrastare la disinformazione corrente in oncologia.



ANNO XIV - Numero V
Maggio 2018

In questo numero

6

OSTEOPOROSI

Malattia curabile



SCOMPENSO CARDIACO

Conoscerlo per curarlo

di **Manuela Campanelli**

8

10

ACQUISTI IN SANITÀ

La nuova normativa



INFEZIONE DA HIV

Molti gli "inconsapevoli"

12

14

L'ANIMA E IL CORPO

Curati dalla bellezza

di **Monica Adorno**



OCCHIALI DA SOLE

Come vanno scelti

di **Cesare Betti**

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

Manuela Campanelli

Adelfio Elio Cardinale

Maria Grazia Elfio

Maria Elisabetta Gramolini

Minnie Luongo

Paola Mariano

Giuseppe Montalbano

REDAZIONE GRAFICA:

GGG

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



ALIMENTI
tra moda e scienza
di **Adelfio Elio Cardinale**



FARMACO IN SPRAY
per la psoriasi

20

22

FRUTTA E VERDURE CRUDE
per la salute psichica
di **Paola Mariano**



MONICA DIALUCE GAMBINO
Riconoscimento dalla Società Italiana di Storia della Medicina
di **Maria Grazia Elfo**

24

26

TUMORI ORO FARINGEI
salto del 250% in 10 anni
di **Maria Elisabetta Gramolini**



LE CINQUE REGOLE
per vivere di più
di **Paola Mariano**

28

➔ ANZIANI



*Un bicchiere
d'acqua ogni ora*
di **Mario Barbagallo**

29

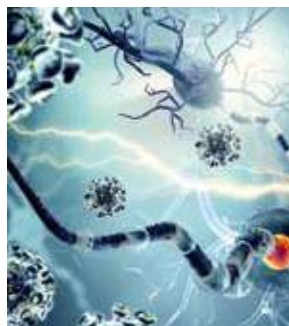
➔ BAMBINI



*Bambini
e maltrattamento*
di **Giuseppe Montalbano**

29

➔ ASSOCIAZIONI



*Italiana Giovani
Parkinsoniani*
di **Minnie Luongo**

30

➔ IL LIBRO



*Vito Aiello:
Il ben
pesante*

30



OSTEOPOROSI, *malattia curabile*



INTERVISTA a: **Maria Luisa Brandi**

Presidente Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso, ordinario di Endocrinologia, Università di Firenze, direttore dipartimento Malattie del Metabolismo Minerale e Osseo, Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi.

Professoressa Brandi, le caratteristiche dell'osteoporosi?

“La malattia consiste nella perdita della quantità e della qualità dell'osso, con conseguente riduzione della resistenza ossea e aumentato rischio di frattura. In Italia, i pazienti con osteoporosi sono stimati tra i 4 e i 5 milioni. Gli unici numeri certi riguardano le fratture di femore in pazienti con più di 65 anni; le diagnosi sono circa 100.000 ogni anno e nel 90% dei casi si tratta di pazienti con fragilità ossea. L'osteoporosi è prevalente nell'età avanza-

ta, ma non è solo dell'anziano”.

Colpisce anche in giovane età?

“Oggi, l'osteoporosi non va più considerata come un processo inesorabile legato alla senescenza. Ma come una condizione ampiamente prevenibile. Mito da sfatare è quello che le donne sarebbero le sole ad essere colpite dalla malattia. Anche gli uomini, seppure con diverse modalità e in misura diversa, vanno incontro a depauperamento della massa ossea con l'avanzare dell'età. Non bisogna diment-

care che una quota di osteoporosi è genetica, pertanto in questi casi, sia gli uomini che le donne la ereditano. Inoltre, va detto che, spesso, è secondaria ad altre condizioni”.

I principali fattori di rischio?

“I più importanti, che possono segnalare la presenza di osteoporosi sono: una precedente frattura, familiari che, in passato, si sono fratturati, l'età avanzata e la magrezza. Inoltre, espone di più al rischio di fratturarsi, la scarsa introduzione di calcio, l'assunzione di farmaci che danneggiano l'osso, come i cortisonici o gli antiormonali, prescritti per i trattamenti del tumore al seno e della prostata, e l'artrite reumatoide. Vi è poi un elenco

ANTICORPO MONOCLONALE PER RIDURRE IL RISCHIO FRATTURE

Per l'Organizzazione mondiale della sanità, l'osteoporosi è diventata un'emergenza sanitaria. L'incremento continuo del numero di anziani apre scenari mai visti nel pianeta. Una fortuna è la costante attività di ricerca che sta approntando farmaci sempre più efficaci nel contrastare il triste fenomeno delle fratture e delle ri-fratture causate dall'osteoporosi.

Studi clinici condotti su 23.000 pazienti hanno dimostrato che il primo anticorpo monoclonale completamente umano, denosumab, riesce a ridurre significativamente il rischio fratturativo delle vertebre, del femore e degli altri distretti ossei incrementando, in modo continuo e costante, la densità minerale ossea. La somministrazione è molto agevole: basta una iniezione sottocute due volte l'anno. L'anticorpo è indicato nel trattamento dell'osteoporosi nelle donne in postmenopausa, negli uomini con aumentato rischio di fratture, nel trattamento della perdita ossea associata a terapia ormonale ablativa nel cancro alla mammella e alla prostata.



molto lungo di fattori legati alle forme di osteoporosi secondarie”.

La diagnosi?

“Occuparsi di osteoporosi, non significa solo visitare la donna in menopausa e prescrivere la Mineralometria Ossea Computerizzata, la MOC, ma arrivare a una diagnosi causale. Due segni che fanno sospettare la presenza di osteoporosi e di possibile frattura, sono la riduzione della statura di qualche centimetro e il dolore mattutino, al risveglio, che tende a scomparire durante il giorno”.

Le terapie innovative migliorano le opportunità di prevenire il rischio fratture?

“Il trattamento dell’osteoporosi dovrebbe adeguarsi alle indicazioni dell’AIFA, l’Agenzia Italiana del Farmaco e alla disponibilità di farmaci innovativi in grado di assicurare una riduzione del rischio di fratture da fragilità nei pazienti fratturati, riduzione che va dal 30 al 70%, a seconda del farmaco utilizzato. Ricordiamo che dopo la prima frattura, il rischio di una nuova rottura ossea aumenta di 5 volte: non trat-



Sopra, Maria Luisa Brandi
A sinistra, il camper della campagna
“Il piatto Forte 4 Sicily”

tare questi pazienti è inaccettabile. I dati di farmaco-economia dicono chiaramente che il trattamento farmacologico per prevenire una nuova frattura costa molto meno che affrontarne le conseguenze”.

Ostacoli nell’accesso alle terapie innovative?

“Oggi queste terapie possono essere prescritte solo dagli specialisti. Le innovative come, ad esempio, denosumab, dovrebbero invece essere a disposizione anche dei medici di medicina generale per due motivi: in primo luogo, perché le strutture ospedaliere non possono far fronte ai Piani terapeutici per un numero di pazienti tanto elevato; in secondo luogo, se i medici di famiglia non sono coinvolti nella gestione delle innovazioni terapeutiche c’è il rischio che si disinteressino di una malattia dal forte impatto sociale, per la sua diffusione e le sue conseguenze. Alcuni di questi farmaci, oltre a essere efficaci, presentano il vantaggio di poter essere somministrati sottocute, due volte l’anno, anche a domicilio, con evidenti benefici in termini di aderenza alla terapia e qualità di vita dei pazienti”.

“IL PIATTO FORTE”

UN SUCCESSO NELLE PIAZZE SICILIANE

Un piatto di porcellana, materiale che si può rompere facilmente. Un esempio azzeccato se si parla di fragilità ossea, di facili fratture dovute a una malattia silenziosa, l’osteoporosi che, se non trattata in tempo (oggi sono disponibili farmaci innovativi, ideali, a costo basso), può causare danni enormi, rendendo le ossa di “porcellana”

È risaputo che le persone fratturate al femore entro il primo anno dalla rottura presentano disabilità: un 40% non riesce più a camminare, mentre circa il 20% va incontro a morte. E, come se non bastasse, nei fratturati incombe il rischio altissimo di nuove fratture.

Necessario fermare il fenomeno, sempre più in espansione, soprattutto per l’avanzare dell’età anziana nella popolazione. Ed ecco un’interessante ed efficace iniziativa di Amgen, unitamente alla Fondazione Italiana per la ricerca sulle malattie dell’osso, e il contributo di Echolight. “Andiamo incontro alla popolazione, sensibilizziamola sui rischi che comporta l’osteoporosi, scopriamo chi ha ossa fragili, operiamo gratuitamente degli screening in loco. E nasce la campagna “Il Piatto Forte 4 Sicily” (il piatto forte, che non deve rompersi). Nel mese di maggio, un camper, con personale specializzato, ha toccato tutte le principali città siciliane. Una grande affluenza di pubblico ne ha decretato il successo.

La valutazione del rischio di frattura, con la misurazione della densità minerale ossea, è stata fatta grazie a un innovativo dispositivo studiato dal Cnr e sviluppato da Echolight: un esame ecografico, senza l’utilizzo di radiazioni ionizzanti.

SCOMPENSO CARDIACO

Conoscerlo per curarlo



di **Manuela Campanelli**

Inizia a farsi sentire con una leggera fame d'aria, avvertita dapprima per modesti sforzi fisici, come salire due rampe di scale, per poi, man mano, peggiorare fino a manifestarsi anche quando si compiono attività minime. È lo scompenso cardiaco, una sindrome progressiva, punto d'arrivo di altre malattie che riguardano il cuore.

“Il paziente con scompenso cardiaco – dice il professore **Michele Senni**, direttore della Cardiologia 1 dell'ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo – va incontro ad un significativo decadimento della qualità della vita, trovandosi costretto a dover progressivamente limitare le proprie attività quotidiane, fino ad arrivare a dover stare in poltrona o addirittura a letto, nei casi più severi. La patologia è caratterizzata da ripetuti ricoveri che, pian piano, diventano sempre più frequenti e ravvicinati nel tempo, fino a condurre alla morte, che può avvenire anche in maniera improvvisa”.

Alla sua origine si possono contare problemi cardiovascolari, l'infarto, una disfunzione alle valvole del cuore, ma anche il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'abuso di alcol e di fumo, giusto per citare alcune cause. C'è chi gli riconosce una fase acuta e una cronica, ma gli esperti oggi sostengono sia un errore, e che tra le due si deve parlare di *continuum*.

La comparsa improvvisa di sintomi gravi, sin dall'inizio: stanchezza fisica, fatica a respirare, senso



Stanchezza fisica, fatica a respirare, senso di mancamento alcuni dei sintomi della malattia

di mancamento anche nello svolgimento di piccole faccende della vita quotidiana, è in realtà il peggioramento di un cuore che già da tempo non riesce più a pompare una quantità di sangue adeguata al resto dell'organismo. Imparare ad ascoltare i messaggi lanciati dal proprio corpo è fondamentale per riconoscere e curare in modo tempestivo lo scompenso cardiaco, malattia che colpisce circa un milione di italiani.

Per aumentare la sua conoscenza e informare sui nuovi trattamenti disponibili, è stata promossa la campagna “I LOVE LIFE. Il cuore è imprevedibile, lo scompenso no.

Curarlo si può. Non lasciare andare la tua vita”, promossa da Novartis, con il patrocinio del Ministero della Salute e dell'Associazione Italiana Scompenso Cardiaco (AIS-C), su tutto il territorio nazionale.

Diverse le occasioni d'incontro per la popolazione generale, gruppi di pazienti e familiari con medici specialisti. La prima tappa è stata a Torino (12 maggio), altre due a Napoli (16 giugno) e Verona (29 settembre). Comunque, le segnalazioni delle attività previste saranno consultabili sulla pagina Facebook, aperta ad hoc: www.facebook.com/AscoltailTuoBattitoITA/, nella quale si possono anche condividere le proprie esperienze.

Basilare la cura. Se non si interviene con appropriati trattamenti, il paziente sarà destinato ad attraversare i diversi livelli di gravità nei



quali il cuore cambierà via via la sua forma – da ovale come un pallone da rugby, a sferica come una palla da calcio – diventando sempre meno efficiente.

“Grazie alle recenti innovazioni terapeutiche oggi lo scompenso cardiaco può essere curato in maniera efficace”, osserva il professore **Claudio Rapezzi**, del dipartimento di Medicina Specialistica, Diagnostica e Sperimentale Alma Mater, Università di Bologna e Direttore dell’Unità Operativa di Cardiologia del Policlinico S. Orsola-Malpighi di Bologna.

E continua: “Da un anno, abbiamo una nuova arma a nostra disposizione, gli **ARNI** (inibitori del recettore dell’angiotensina e della neprilisina). Si tratta di una nuova classe di farmaci che rappresenta la prima novità sullo scompenso cardiaco da 15 anni a questa parte. Sono farmaci che vanno ad amplificare la fun-

Il capostipite delle nuove molecole, il sacubitril-valsartan, migliora la qualità e la durata della vita

zione di sistemi neuro-ormonali in grado di produrre benefici clinici a lungo termine. Studi clinici hanno dimostrato come questa nuova classe di farmaci prolunghi la durata della vita con valori medi intorno a un anno e mezzo in un soggetto di 60 anni, ma con punte fino a 2-3 anni in più rispetto alle terapie ad oggi disponibili”.

Come dimostra lo studio PARADIGM-HF eseguito su 8.400 persone con scompenso cardiaco, l’utilizzo del capostipite di queste molecole, il *sacubitril-valsartan*, migliora la qualità e la durata della vita delle persone affette dalla severa patologia.

CHE COS'È

SINDROME COMPLESSA: QUANDO IL CUORE NON CE LA FÀ

Lo scompenso cardiaco è una sindrome clinica complessa definita come l’incapacità del cuore di fornire il sangue in quantità adeguata rispetto all’effettiva richiesta dell’organismo. Nel nostro Paese colpisce l’1-2% della popolazione (circa 1 milione di italiani), ed è la prima causa di ricovero tra gli ultra 65enni e la seconda causa di morte. Basti pensare che la mortalità è di 1 paziente su 4. Evitare di entrare inesorabilmente in questa spirale negativa è oggi possibile. Come? Modificando innanzitutto il proprio stile di vita. Le persone con scompenso cardiaco devono limitare il sale: il gusto si adegua infatti dopo 10-15 giorni perché le nostre papille gustative sono dotate di una grande adattabilità. Se invece di un panino con il salame o il prosciutto crudo, se ne scegliesse uno, per esempio, con pomodoro e mozzarella, si risparmierebbe circa 1 grammo di sale. Se si usassero i legumi secchi o freschi al posto di quelli in barattolo, si arriverebbe a circa mezzo grammo di sale in meno. Stesso concetto per il pane insipido piuttosto che cracker, grissini e pane salato. Giù anche i grassi, assumendo frutta, verdura, pesce (due volte la settimana), carni e latticini magri e carboidrati integrali e anche via lo stress, no al fumo e sì a un’attività fisica prescritta dal cardiologo per allenare e rinforzare il cuore. Lo scompenso rimarrà più stabile se non si trascura la propria condizione e si diventa consapevoli del fatto che si ha a che fare con una malattia subdola, che progredisce anche in assenza di sintomi evidenti di peggioramento.



ACQUISTI IN SANITÀ

La nuova normativa

L tema degli acquisti in sanità, un capitolo importante e determinante per la cura della salute dei cittadini, è oggi al centro dell'attenzione in merito alle nuove norme che stabiliscono le modalità centralizzate dettate dal nuovo codice degli appalti pubblici, che recepisce le direttive europee, riordina la normativa del settore e rafforza il ruolo dell'Autorità Nazionale Anticorruzione. Va però sottolineato che a due anni dalla pubblicazione restano diverse incertezze sulla sua applicazione.

“Si tratta di un testo ancora acerbo, ma che riserva molte potenzialità che attendono di essere attuate. Purtroppo, la lentezza di emanazione delle linee guida e dei decreti attuativi rendono, talvolta, molti strumenti innovativi non pienamente attuabili”, sostiene **Riccardo Bond**, avvocato specializzato in appalti.

“Va chiarito – continua Bond – che la disciplina della contrattualistica pubblica è materia di competenza della UE, dal momento che rientra nell'ambito del merca-

A due anni dalla pubblicazione rimangono ancora diverse incertezze sulla sua applicazione

to unico europeo. Secondo l'ultimo rapporto della Commissione europea, gli appalti pubblici costituiscono il 14% del Pil dell'area del mercato comune”.

Nel nuovo decreto legge 50/2016, un ruolo rilevante riveste la figura del farmacista ospedaliero. E di recente, è stato organizzato il II convegno regionale della Società Italiana di Farmacia Ospedaliera (SIFO) dal titolo “Farmacista 3.0: aspetti amministrativi, burocratici e clinici della professione” che ha visto riuniti a Taormina un gran numero di farmacisti ospedalieri e territoriali della Sicilia.

E a fronte della nuova normativa, la giornata inaugurale è stata proprio dedicata agli acquisti in

sanità, alle modalità di acquisizione da parte delle aziende ospedaliere e sanitarie dei farmaci biosimilari e all'obbligo normativo di effettuare gare con il criterio dell'accordo quadro che consen-

te al clinico l'utilizzo di tutti quelli disponibili, lasciandogli libertà di scelta.

“Va ricordato – dice la dottoressa **Maria Anna D'Agata**, segretario per la Sicilia della SIFO – che l'AIFA, l'Agenzia Italiana del Farmaco, ha fatto definitiva chiarezza sul tema e sul concetto di intercambiabilità, pur considerando che la scelta del trattamento rimane una decisione clinica affidata al medico prescrittore al quale è anche affidato il compito di contribuire a un utilizzo appropriato delle risorse ai fini della sostenibilità del Sistema Sanitario”.

In questo contesto, particolare rilevanza riveste il ruolo del farmacista ospedaliero, “Può e deve contribuire – aggiunge Maria An-



Riccardo Bond



Maria Anna D'Agata



Ignazia Poidomani

na D'Agata – alla diffusione della cultura sul corretto utilizzo del biosimilare, sicura fonte di liberalizzazione di risorse, in linea con quanto disposto dalle direttive regionali in materia”.

Come si è detto, il Nuovo Codice degli Appalti necessita di approfondimenti e, soprattutto, di professionisti esperti perché venga diffuso e applicato. E la SIFO, in collaborazione con FARE, la Federazione delle Associazioni Regionali Economiche e Proveditori della Sanità, realizza il progetto “Acquisto dei farmaci e dei dispositivi medici, alla luce del nuovo codice degli appalti”, che vede insieme farmacisti ospedalieri e provveditori delle aziende sanitarie, le due professionalità maggiormente interessate al tema degli acquisti, per la formazione sui cambiamenti intervenuti, nonché discutere e promuovere regole condivise in tema di appalti pubblici di farmaci e dispositivi medici.

“Le due figure professionali, di comune accordo, – spiega la dottoressa **Ignazia Poidomani**, direttore dell'Unità operativa complessa Farmaceutica territoriale dell'Asp di Ragusa e tesoriere della SIFO – devono individuare i criteri di economicità, efficacia, tempestività, correttezza, nonché di libera concor-

Favorire le dinamiche del mercato e la concorrenza, a tutto beneficio delle finanze pubbliche

renza e non discriminazione e ogni altro criterio necessario per l'aggiudicazione e l'esecuzione di appalti, nel rispetto dei principi di trasparenza”.

Il progetto SIFO-FARE porterà alla stesura di pubblicazioni e aggiornamenti scientifici.

“È fondamentale – conclude Riccardo Bond – che si ponga maggiore attenzione al costante aggiornamento e ad investire su strumenti nuovi che possano migliorare e rendere più efficienti ed efficaci le procedure di gara allo scopo di poter premiare i soggetti che promuovono l'innovazione, con conseguenti benefici sulla qualità degli acquisti sanitari».

Per l'avvocato Bond, tutti gli strumenti devono essere conosciuti e padroneggiati, soprattutto in tema di acquisto di farmaci biosimilari “per i quali la normativa impone l'utilizzo esclusivo dell'accordo quadro in alcune situazioni, al fine di favorire le dinamiche del mercato e la concorrenza, a tutto beneficio delle finanze pubbliche”.

➔ MALATTIE OCULARI

LA CATANESE SIFI ORA ANCHE IN FRANCIA

La SIFI, azienda con sede a Catania, leader nello sviluppo di soluzioni per le patologie oculari, apre una filiale in Francia (SIFI France SAS), nei dintorni di Parigi.

Negli ultimi anni, SIFI ha visto una notevole crescita del proprio business internazionale e delle esportazioni estere di prodotti innovativi sia farmaceutici che chirurgici. Con la recente apertura della sede francese, SIFI si dice orgogliosa di poter portare all'estero tradizione e qualità, e di essere riconosciuta quale esempio di eccellenza in materia di tecnologia farmaceutica italiana nella produzione ed esportazione.

SIFI, società farmaceutica oftalmica italiana, focalizzata sull'EyeCare fin dal 1935, progetta, produce e commercializza farmaci, chirurghi e dispositivi medici innovativi. Opera direttamente in Italia, Romania e Messico, con uno staff complessivo di oltre 370 persone. Dal giugno 2015 SIFI è partecipata da 21 Investimenti, il Private Equity, fondato da **Alessandro Benetton**, con l'obiettivo di supportare la strategia di progressivo sviluppo internazionale del gruppo.

“L'infrastruttura organizzativa della nostra azienda è in corso di consolidamento nelle diverse aree geografiche e la recente apertura della nostra filiale è la prima pietra miliare nel nostro piano a lungo termine per la Francia, siamo pronti a offrire soluzioni terapeutiche innovative agli oftalmologi ed ai chirurghi francesi, facendo leva su oltre 80 anni di storia e know-how in ambito oftalmologico”, dichiara **Fabrizio Chines**, presidente e amministratore delegato SIFI.



INFEZIONE DA HIV

Molti gli "inconsapevoli"

L'Aids, la maledetta malattia che ha mietuto milioni di vite umane nel mondo, è ora sconfitta. Parola di esperti. I nuovi farmaci funzionano bene, non fanno progredire l'infezione e rendono non più contagiosi i portatori dell'agente virale HIV. Ma resta ancora un problema da risolvere: l'individuazione delle persone infettate dal virus HIV che ancora non



Antonio Cascio



Pietro Colletti



Giovanni Mazzola

sanno di esserlo. Si stima un più del 10-15% dei casi conosciuti. Ed è su questi che si concentra, in particolare, l'attenzione degli infettivologi.

Fare emergere il sommerso significa curarlo in tempo, far sì che non si arrivi alla immunodeficienza acquisita (Aids), malattia che distrugge il sistema immunitario, lasciando l'organismo preda di varie infezioni da virus e batteri che, nel tempo, portano il paziente alla morte.

Gli esperti chiedono più incisive campagne nell'Isola, considerato che le precedenti non hanno dato i risultati sperati. "Andrebbero riproposte in maniera più strutturata, con un maggiore coinvolgimento delle strutture sanitarie e dei medici di famiglia, perché incrementino l'offerta del test per scoprire i portatori inconsapevoli del virus HIV", sostiene il professore **Antonio Cascio**, responsabile dell'Unità di malattie infettive del Policlinico di Palermo e del Centro regionale di riferimento Aids.

*Individuare il sommerso significa curarlo in tempo
Si stima che sia un 10-15%
in più dei casi conosciuti*

Gli fa eco il dottore **Pietro Colletti**, responsabile dell'Unità Aids e ambulatorio malattie infettive del Policlinico di Palermo "Il problema dei cosiddetti "inconsapevoli" è serio. Sconoscere di aver contratto l'infezione fa un doppio danno: il progredire dell'infezione verso la malattia conclamata e il diffondersi del virus. Individuare gli inconsapevoli è basilare. I nuovi trattamenti contro l'HIV impediscono non solo al virus di evolvere in Aids, ma i soggetti curati non saranno più contagiosi".

Altro problema ampiamente dibattuto al congresso palermitano è la doppia infezione HIV-HVC. Da qualche tempo, si osserva, sempre

più, un fenomeno allarmante: una co-infezione da agente virale HIV e di quello dell'epatite C (HVC) e la preoccupazione degli esperti si è toccata con mano al recente congresso "Sicilia: HIV

e Hepatitis co-infection", che si è tenuto a Palermo, per studiare meglio il fenomeno e trovare soluzioni.

Per il dottore **Giovanni Mazzola**, responsabile dell'Unità co-infezioni e urgenze infettivologiche del Policlinico palermitano, purtroppo oggi non è ancora possibile calcolare con accuratezza la percentuale dei portatori di HIV infettati anche dal virus dell'epatite C, considerato che non esistono in Sicilia dati certi sul numero dei pazienti Hiv positivi viventi.

E nasce il progetto di rete "HIV Sicilia", della durata di 3 anni, che si avvarrà di un archivio elettronico, allo scopo di stabilire la prevalenza dell'HIV nella popolazione genera-



le ed eliminare il virus C nella coorte degli HIV positivi.

“Va sottolineato – dice Mazzola – che diversi studi dimostrano che la co-infezione HIV-HCV ha effetti negativi sulla storia naturale della malattia epatica per l’aumentata frequenza di cirrosi scompensata e tumori del fegato. Inoltre, è stato osservato un più elevato rischio di malattie croniche renali, di disfunzioni neuro cognitive e di patologie cardiovascolari”.

L’Isola mostra una controtenenza, rispetto al resto d’Italia, sull’infezione da HIV. Nel Paese, le nuove infezioni sono in netto ribasso, mentre in Sicilia si osserva un trend in aumento con circa 7 casi ogni 100.000 abitanti, contro una media nazionale di 5,7.

“Sono dati – dice aggiunge il professore Cascio – che devono farci riflettere molto. La Sicilia subisce di continuo flussi migratori e il 40-50% delle nuove infezioni lo riscontriamo negli stranieri, in particolare nelle donne. Alcune provengo-

In Sicilia sono circa 3.500 i casi di infezione da Hiv Controtendenza negativa rispetto al resto d’Italia

no da Paesi in cui l’HIV è altamente endemico, altre, prima di entrare in Italia sostano in Libia, dove spesso vengono stuprate e infettate, altre ancora sono contagiate in Italia a causa della prostituzione. E in questa regione si stima che i casi di infezione da Hiv siano intorno a 3.500, dati non certi perché solo da alcuni anni esiste un registro per le nuove infezioni. I dati precedenti non sono registrati”.

Va detto, che in Sicilia – secondo gli esperti – esiste un problema di non poco conto. “La selezione ottimale degli schemi di terapia – spiega il professore Cascio – necessita dello studio genotipo delle resistenze ai farmaci, in atto non disponibi-

le nella quasi totalità dei centri siciliani. Solo chi ha disponibilità finanziarie va a farlo in altre regioni”.

Altro punto da non sottovalutare, e che rappresenta una sfida per la Sanità, è l’in-

vecchiamento della popolazione con Hiv. Un modello matematico predice che progressivamente nei prossimi anni questi pazienti presenteranno altre due o tre malattie che nulla hanno a che con l’infezione da Hiv. Si avanza la necessità di un management multidisciplinare e politiche organizzative per favorire l’integrazione tra specialisti Hiv, internisti, geriatri, cardiologi, diabetologi, ortopedici, endocrinologi, oncologi pneumologi e medici di famiglia.

La gestione delle malattie croniche ha bisogno di un maggiore impiego di risorse scientifiche, umane ed economiche, pianificato nelle politiche sanitarie nazionali e regionali.

L'ANIMA E IL CORPO

Curati dalla bellezza



Monica
Adorno

Curare l'anima attraverso la bellezza e avere, così, la strada spianata per curare anche il corpo. Non è un concetto astratto, ma una pratica che la Fondazione Fiumara d'Arte, di **Antonio Presti**, promuove da tempo e che in questo mese ha aggiunto un importante tassello al suo percorso. Si tratta del progetto "Bandiere di vita: Il valore dell'essere", realizzato con la partecipazione dell'Avulss di Gaggi, del Centro psicoeducativo di Trappitello e l'A.ge, presente e futuro di Giardini Naxos.

Cinquecento grandi tele sono state donate all'Ospedale San Vincenzo de Paoli di Taormina per impreziosire le pareti che si srotolano, in lungo e in largo, nei sette piani su cui si innalza la struttura. E ora non c'è angolo che non risplenda

"Bandiere di vita: il valore dell'essere", un progetto realizzato dalla Fondazione Fiumara d'Arte

della forza di queste opere, frutto di un lavoro certosino condotto dalla Fondazione in oltre duecento scuole che ricadono nel territorio ionico-etneo. Diecimila gli studenti coinvolti in scuole di ogni ordine e grado che si trovano tra Ali Terme e Giarre, passando per Linguaglossa.

"L'obiettivo è quello di rigenerare e restituire alle nuove generazioni il valore dell'essere come impegno civile e dono universale, per promuovere il senso dell'identità attraverso l'Arte e la Bellezza" si legge nel manifesto che spiega il senso del progetto inaugurato di recente, un turbinio di giovani e colori.

Progetto e obiettivo sono paro-

le che poco si addicono al benessere che si prova attraversando il nosocomio taorminese. Solo il cuore riesce a spiegare alla mente, in un linguaggio emozionale fatto di sorrisi e lacrime, che la Bellezza esiste davvero e chi guarda se ne rende conto, all'improvviso, quando una stilla scappa repentinamente dagli occhi. È colpa dello sguardo che si sposta da una tela blu, in cui il sole e la luna rappresentano un unicum perfetto solo se stanno insieme; al panorama che si ammira dai grandissimi finestroni che si affacciano sul mare e l'orizzonte.

"L'unica via è la Bellezza" spiega Antonio Presti, mentre ci guida tra i corridoi dell'ospedale. E non è un caso se di ogni tela conosce ogni dettaglio: ogni centimetro quadrato di quelle tele (grandi 1,50 x 2,40 mt) è il frutto di un impegno costante, di incontri con gli studenti, di studio, riflessione, applicazione



Sopra e a sinistra, due tele donate all'Ospedale San Vincenzo de Paoli. A destra Antonio Presti e Arianna Guidotto

e conoscenza.

“I ragazzi – continua Presti – hanno studiato i valori della vita e li hanno tradotti in colori, parole e segni. Il risultato è un inno alla Bellezza, oggi più che mai intesa non come bellezza del corpo o dell'apparire”, una contrapposizione ai valori di questa società che premia le nuove tecnologie, conduce alla solitudine e all'egoismo e anestetizza l'anima e il cuore dei più giovani che dovrebbero essere, invece, tamburo di bellezza.

“Il progetto rappresenta una luce universale che fa bene a tutti: all'ospedale, ai pazienti, ai loro parenti e agli studenti che vi hanno lavorato, un impegno civile che sancisce il valore di un cambiamento. Vogliamo lasciare un segno di speranza, un messaggio di Bellezza, in un processo circolare che rappresenta la vita, con i suoi dolori e le sue gioie. Vita che passa sì dalla morte – conclude Presti – ma si consegna sempre alla rigenerazione”.

Donate all'ospedale San Vincenzo de Paoli di Taormina 500 tele Interessati diecimila studenti

Forse il San Vincenzo non è mai stato così vivo come nel giorno delle Bandiere. Contemporaneamente al concerto degli alunni e alla visione delle opere, l'ospedale ha ricevuto una delegazione di medici svedesi, ospiti della Perla dello Jonio per un congresso, e la donazione di alcuni lenzuolini per la cardiocirurgia, ricamati a mano da un gruppo di donne nigeriane.

“Un omaggio alla vita che dovrebbe continuare”, osserva il direttore medico dell'Ospedale, **Rosario Cunsolo**, visibilmente commosso. “Queste Bandiere – aggiunge – hanno ringiovanito l'animo e reso più vive le pareti. Il paziente ha, e avrà, la possibilità non solo di

curare il corpo, ma anche l'anima perché attraverso le immagini e le parole realizzate dai ragazzi è possibile avere un ritorno come cura dell'anima”.

È **Arianna Guidotto**, una giovanissima

e coloratissima studentessa del quinto anno del liceo scientifico di Francavilla di Sicilia, a spiegare la voglia dei giovani di sentirsi vicini a chi soffre. “Allorché la professoressa di arte ci ha proposto questi lavori – dice Arianna – la classe ha condiviso unanimemente il progetto. Tutti abbiamo dato un contributo, anche chi non sapeva disegnare. Abbiamo preso spunto dai nostri scritti, io ho fatto un racconto, altri delle poesie. Poi abbiamo tramutato il tutto in disegno. La nostra Bandiera racconta l'abbraccio tra una madre che non c'è più e una figlia che si era smarrita. Un abbraccio che ridona la voglia di vivere”.



OCCHIALI DA SOLE

Come vanno scelti



di **Cesare
Betti**

Con l'arrivo della bella stagione, le giornate diventano più lunghe e luminose, portando a una maggiore esposizione al sole. Oltre ad aiutare ad avere un aspetto più sano, il sole è sinonimo di vita: fa benissimo all'umore, stimola la produzione di vitamina D fondamentale per le ossa, svolge un'azione antinfiammatoria e antidepressiva, e contribuisce al benessere generale di pelle, unghie e capelli. Ma una lunga e incontrollata esposizione alle radiazioni solari può avere un grave impatto su tutto l'organismo e danneggiare alcuni delicati organi come gli occhi.

Quando il sole è nemico

L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti può compromettere il cristallino oppure "scottare" la cornea, causando danni che possono peggiorare con l'avanzare dell'età.

Anche il riverbero è un altro ele-

L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti può compromettere il cristallino oppure "scottare" la cornea

mento da cui difendere gli occhi (soprattutto se sono chiari), così come la secchezza oculare o la congiuntivite non infettiva possono essere causate da irritazioni dovute a una luce intensa. Per evitare che l'organo della vista vada incontro a seri danni, è bene proteggerlo quando si prende il sole e sapere come difenderci.

I rischi

In assenza di un'adeguata protezione, l'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità, segnala che l'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti è tanto dannosa a livello oculare quanto lo è per la pelle, se non di più. Se per la cute i disturbi vanno dall'invecchiamento precoce dei tessuti, fino ai tumori della pelle, per gli occhi si possono ave-

re fotocheratiti o congiuntiviti che favoriscono la comparsa di malattie più serie, come la cataratta.

Le radiazioni ultraviolette sono presenti sempre, sia nelle giornate nuvolose sia in

quelle soleggiate: penetrano attraverso le nuvole, aumentano con l'altitudine, vengono riflesse dalla neve fino al 90% e per il 16% circa dalla sabbia marina. In questo modo, le radiazioni riflesse si sommano a quelle del sole, aumentando il rischio per l'occhio. E la gravità del danno cresce con il tempo di esposizione. Assolutamente vietato fissare il sole senza essersi protetti in maniera adeguata: l'osservazione diretta, infatti, produce un fascio di irradiazione 100mila volte superiore a quella normale!

Chi è più a rischio

Particolare attenzione va rivolta ai bambini, perché trascorrono molte ore giocando in spazi aperti e hanno bisogno di protezione. Il loro cristallino, la lente naturale



dell'occhio, è chiaro e trasparente fino a 10-16 anni, e non ha un'azione filtrante.

Anche le persone che svolgono attività all'aperto sono più a rischio per problemi agli occhi. Basti pensare che persino durante le giornate nuvolose, l'intensità dei raggi ultravioletti si aggira intorno al 70%.

Le soluzioni migliori

Non tutte le lenti assorbono completamente i raggi del sole a causa delle normative che non sono uguali per le lenti degli occhiali da sole e per quelle da vista.

Va detto che il modello per la produzione dei filtri solari segue la normativa raccomandata dall'Organizzazione mondiale della sanità, che ha come livello di protezione 400 nanometro. Le lenti per gli occhiali, invece, seguono le normative Iso, dove il livello di protezione dai raggi ultravioletti è a 380nm.

Di recente, è stata introdotta un'importante e innovativa soluzione per le lenti da vista chiare, la tecnologia UVProtect. Non si tratta di un semplice trattamento superficiale applicato sulla lente, ma di

Particolare attenzione va rivolta ai bambini: possono trascorrere molte ore al sole, giocando in spazi aperti

un substrato invisibile che assorbe l'intero spettro dei raggi solari dannosi fino a 400nm. In questo modo, viene garantita una protezione completa, senza differenza estetica rispetto alle classiche lenti da vista, ma proteggendo gli occhi dalle radiazioni nocive.

Lenti colorate

Il colore delle lenti non deve rispondere solamente a fattori estetici, ma deve influire anche sulla visione, sulla percezione del contrasto e sulla capacità di differenziare i vari colori. Una delle funzioni più importanti degli occhiali da sole è proteggere gli occhi, riducendo l'intensità della luce e l'abbagliamento. È importante, però, che le lenti non alterino la percezione sensoriale e, per chi ama la comodità di

un solo occhiale, siano capaci di cambiare in base alle esigenze di chi le indossa, offrendo una migliore visione in ogni momento della giornata.

In base all'attività o all'uso, è fondamentale

scegliere la soluzione visiva più appropriata, così da ottenere una completa protezione sia dalla luminosità sia dalle radiazioni ultraviolette.

L'ultima arrivata

AdaptiveSun è l'innovazione nelle lenti da sole. Grazie a particolari proprietà fotocromatiche, è in grado di adattare l'intensità della luce solare, così da garantire sempre l'ideale livello di scurimento, permettendo una visione più confortevole e protetta sia all'aperto sia in ambienti chiusi. La differenza con le attuali lenti fotocromatiche, riguarda la colorazione di base: non diventano mai chiare, ma sono una valida alternativa agli occhiali da sole, proteggendo dalla luminosità variabile e dalle nocive radiazioni solari.



Uno dei temi medico-sanitari che più interessano i cittadini è il rapporto tra alimentazione e salute, oggi bombardati di continuo da articoli, suggerimenti e consigli, pubblicati su riviste parascientifiche o di divulgazione

di **Adelfio Elio Cardinale**



ALIMENTI tra moda e scienza

Il rapporto tra alimentazione e salute è uno dei temi medico-sanitari che più interessano i cittadini, bombardati di continuo da articoli, suggerimenti e consigli, pubblicati su riviste parascientifiche, di divulgazione o di diletto.

Per fare chiarezza su questo argomento sensibile, negli ultimi numeri di questo mensile abbiamo pubblicato riflessioni derivate da evidenze scientifiche su: la cucina di domani, il digiuno, psichiatria nutrizionale, esplorazione validata dal cibo. Attraverso serie sperimentazioni e verifiche si è passati, nell'era moderna dal mondo del presupposto all'universo della precisione.

Che cosa è il sapere? L'accumulo delle conoscenze, che proprio perché tale, l'uomo sente il bisogno di ordinare in maniera approssimati-

*L'Italia ha dichiarato il 2018 come l'anno del cibo
Occorre una maggiore attenzione a cosa mangiamo*

va, ma comunque utile, mediante dizionari, enciclopedie, sommari, web. Questo, in primo luogo, significa che il sapere non è il conoscere, come è dimostrato dal fatto che le suddette raccolte non vengono mai lette come libri, ma consultate secondo l'ordinamento, che talvolta può esser costituito anche per soggetti o per temi di ricerca.

Va detto, che l'opinione comune, che non sempre coincide col senso comune, è portata a fidarsi soprattutto del sapere metodicamente coltivato e organizzato, che pren-

de il nome di scienza. L'antichità greca distingueva il saggio dal sapiente e affermava senza mezzi termini l'inutilità della sapienza per la vita, per la quale è piuttosto necessaria la saggezza, ma al tempo stesso ammetteva, se non creava, il concetto di utilità scientifica, ossia di un sapere disinteressato, inconfutabile, non opinabile, distinto dalle opinioni che sono vicine ai sensi e perciò soggette a variazioni e illusioni, al di sopra delle quali si leva l'episteme, cioè il sapere certo contrapposto alle opinioni.

La scienza, derivata dalla medicina basata sulle evidenze scientifiche, non è il sapere e nemmeno il conoscere, ma produce ciò che dice di prevedere.



Questa lunga premessa ci è apparsa utile per i lettori, perché oggi emergono in campo alimentare due opzioni: un delirio quasi collettivo per una alimentazione ritenuta sana, in termini dotti definita “ortorexia” e una seria preoccupazione, fondata su dati e valutazioni scientifiche.

La prima moda crescente, vero e proprio culto, è la lotta accesa e convinta contro carne e pesce, ad opera di: crudisti, fruttariani, vegetariani, freegan, vegani. Secondo l'ultima statistica Eurispes di quest'anno, i vegetariani in Italia sono cresciuti al 6,2 per cento della popolazione; lieve diminuzione dei vegani; consumo di carni rosse e suine disceso del 5,8 per cento. A tutto ciò si congiunge il biologico. Il “bio” è divenuto vera e propria religione: coltivazione a chilometrico zero, patate viola, curcuma fresca, spumante senza solfiti, succo di mele, barrette di sesamo, un delirante zibaldone di erbaggi, ortaggi e verdure. Tutto a prezzi altissimi.

La moda, come avviene tra stilisti e sartorie, si paga ‘profumatamente’, è il caso di dire. La Bibbia di questo trend è il libro *Fruit Cards* di **Lina Saber**, che promette uno sti-

Dai fiumi e dai mari sono una grande quantità i rifiuti che entrano nella catena alimentare

le di vita igienico e sostenibile per mente, corpo e anima.

A queste tendenze si oppone un pericolo reale: la plastica a colazione, pranzo e cena. Infatti dai fiumi e dai mari tali rifiuti entrano nella catena alimentare. Micro e nanoparticelle derivate da rifiuti e sacchetti di plastica, in particolare: polietilene, polipropilene, polistirolo. Si frantumano, si polverizzano ma non si distruggono e ricompaiono nei piatti che mangiamo, nei pesci e animali, nell'aria, nel plankton, nelle viscere delle balene. Si è stimato che 5 trilioni di frammenti di plastica navigano negli oceani. Per dare un'idea concreta è come se ogni minuto un camion di tali materiali venga scaricato negli oceani.

Prestigiose Università, Karolinska, Plymouth, Torino, Shanghai e Cnr, stanno studiando questo immenso e ingravescente fenomeno.

Pur non avendosi ancora dati certi, si ipotizzano interferenze e danni con il sistema immunitario, villi intestinali, sistema nervoso centrale e periferico. Oltre gli aspetti medici, sono necessa-

ri provvedimenti comportamentali, industriali di tutela e sostenibilità umana e ambientale.

Tutto ciò è particolarmente importante, in quanto il Governo italiano ha dichiarato il 2018 come “Anno del Cibo”, comparto sempre più strategico per il nostro Paese, con le sfide tecnologiche collegate.

L'augurio è che si arrivi, a breve, a conclusioni scientifiche e operative assodate e sicure. Per non ripetere l'esperienza dolorosa dei primordi dei raggi X, dalla loro scoperta nel 1895. Per qualche decennio, non essendo queste radiazioni né percepibili né visibili, furono impiegate e maneggiate con superficialità, sino alla constatazione delle gravissime infermità che potevano provocare: carcinomi, cancro, con conseguenti devastanti amputazioni, sofferenze, decessi.

FARMACO IN SPRAY

Per la psoriasi

Chiazzate arrossate, in rilievo, ricoperte di squame, che interessano più parti del corpo, in particolare, il cuoio capelluto, i gomiti, le ginocchia. Chiazze che si associano, spesso, a prurito e talora a dolore. La psoriasi è una malattia della cute cronica, recidivante, nella quale si conosce il ruolo del sistema immunitario, ma a tutt'oggi non si riesce a capire la causa scatenante. In Italia, si stima ne sia affetto il 3% della popolazione adulta.

Chi è affetto dalla patologia non vive una qualità di vita soddisfacente, non solo perché la sua pelle è invasa dalle squamose e inestetiche chiazze, ma perché ancora esiste verso questi malati una stupidità, e assolutamente impropria, discriminazione, per lo più dovuta al fatto che sono in molti a non sapere che questa patologia della pelle non è affatto contagiosa.

In favore degli psoriasici c'è una novità, disponibile ora anche in Italia: una combinazione di calcipotriolo e betametasona dipropionato, a dose fissa, somministrato a mezzo di un'innovativa formulazione in schiuma spray, cosa che assicura una rapida penetrazione dei principi attivi attraverso la cute. Il prodotto non unge, è gradevole e ben tollerato.

Il nuovo farmaco potrà essere utilizzato sia dai pazienti con psoriasi lieve-moderata, sia in quel-



Da sinistra, Piergiacomo Calzavara Pinton, Direttore Unità di Dermatologia, Spedali Civili di Brescia e Presidente SIDEmaST. Paolo Pozzolini, Country Lead LEO Pharma Italia. Giampiero Girolomoni, Direttore Clinica Dermatologica, Università di Verona

Calcipotriolo e cortisonico, insieme, rappresentano la terapia locale più efficace contro la psoriasi

li con forme moderate che hanno controindicazioni all'utilizzo di farmaci per via sistemica (terapia generale e non locale).

Lo spray agisce sui sintomi della psoriasi, come il prurito, evitando la possibilità di scarsa aderenza alla terapia a causa di una convinzione di poca efficacia del trattamento a causa di lenta azione e di schemi di cura molto lunghi e complessi. La posologia prevede un'applicazione al giorno per un ciclo di quattro settimane.

Diversi studi clinici hanno dimostrato che il 51% dei pazienti trattati con la nuova formulazione in spray ha ottenuto un miglioramento quasi completo della malattia entro quattro settimane, il re-

stante 49% un miglioramento clinicamente rilevabile.

L'osservazione diretta mette in luce un dato importante: dopo cinque giorni di trattamento il 50% dei pazienti ha riportato

una riduzione del prurito del 70% che, dopo un mese, ha raggiunto l'80%.

“L'associazione tra calcipotriolo e cortisonico rappresenta la terapia locale più efficace contro la psoriasi, con efficacia superiore a quella dei due principi attivi somministrati separatamente. Adesso, la nuova formulazione in schiuma permette di ottenere, a livello cutaneo, una concentrazione molto più alta di principi attivi”, spiega **Piergiacomo Calzavara Pinton**, direttore dell'Unità di Dermatologia degli Spedali Civili di Brescia e Presidente della Società Italiana di Dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle Malattie Sessualmente Trasmesse (SIDEmaST).



“Il risultato terapeutico – aggiunge Calzavara Pinton – è decisamente superiore a quello dell’unguento o gel. Ma, cosa non meno importante, questa formulazione è ancora più gradevole e tollerata dal paziente. Rappresenta un’innovazione importante per tutti i pazienti con psoriasi lieve moderata e ancor più per quelli con psoriasi moderata che non possono essere trattati con farmaci o fototerapia”.

La psoriasi, malattia della cute cronica, recidivante e autoimmune, si può manifestare in forme diverse per localizzazione e gravità: la maggioranza delle forme (circa il 70-80%) è di entità lieve-moderata. Nel mondo colpisce circa 125 milioni di persone, il 2-3% della popolazione. In Italia, la prevalenza della patologia è pari a circa il 3% della popolazione adulta, con un’incidenza di circa 230 nuovi casi l’anno ogni 100.000 persone.

La malattia, recidivante e autoimmune, si può manifestare in forme diverse per sito e gravità

“La malattia – spiega **Giampiero Girolomoni**, direttore della Clinica Dermatologica dell’Università di Verona – comporta spesso disagio, imbarazzo e frustrazione che si ripercuotono negativamente sull’autostima del paziente, soprattutto quando le placche si manifestano in zone del corpo fortemente esposte, come volto, cuoio capelluto, unghie. La psoriasi pone notevoli problemi di vergogna e imbarazzo e, di conseguenza, ha un rilevante impatto sulla quotidianità e sulle relazioni interpersonali. Se le chiazze si localizzano in aree del corpo meno visibili il disagio è minore, ma la malattia è ugualmente fastidiosa per la presenza di prurito o dolore”.

➔ DA ROCHE

#AFIANCO DEL CORAGGIO DEDICATO ALLA SCLEROSI MULTIPLA

Oltre cento storie scritte da uomini che nella vita sono mariti, compagni, figli, fratelli, amici di donne affette da sclerosi multipla, la malattia neurodegenerativa che attacca e distrugge il rivestimento (mielina) dei filamenti nervosi in più punti, rendendo difficile o addirittura bloccata la trasmissione degli impulsi nervosi dal cervello alla periferia.

Cento racconti: lo specchio di chi vive con la malattia, visto dagli occhi di chi sta loro vicino. **Roche**, con il suo concorso letterario #afiancodelcoraggio, ha dimostrato una grande partecipazione nei confronti di chi soffre e di chi sta accanto a questi malati, ideando un percorso che raccoglie emozioni. E dal successo della prima edizione, si è passati alla seconda, con una novità di rilievo: i racconti pervenuti sono stati selezionati non solo da una giuria qualificata, ma anche da una popolare con oltre cinquemila *like*. Vincitore **Marco Lupia**, che ha narrato il vissuto quotidiano con la moglie, Francesca, e la voglia di quest’ultima di non arrendersi alla malattia, trasferendosi da un centro della Puglia a Milano per frequentare corsi di formazione nell’ambito della ristorazione. Il racconto di Marco diventerà uno spot di sensibilizzazione sociale, realizzato con la Lotus Production, che sarà proiettato nelle sale cinematografiche italiane ad ottobre 2018.

“Il premio #afiancodelcoraggio – afferma **Maurizio de Cicco**, presidente e amministratore delegato di Roche Italia – ha l’ambizione di cambiare la lente attraverso cui guardare all’esperienza della malattia. Lavorare per un’azienda che, grazie ai suoi farmaci, si impegna per migliorare e cambiare la storia, la vita, il futuro di tante donne, ci inorgogliesce e ci fa sentire parte integrante di queste storie di vita”.



Frutta e verdure crude per la salute psichica



di Paola
Mariano

Mangiare regolarmente frutta e verdura, si sa, fa bene alla salute, ma c'è di più, consumarle crude potrebbe difendere, in particolare, la salute mentale. Le migliori in questo senso sembrano essere carote, banane, mele, verdure a foglia verde scure (come lo spinacino), pompelmo, lattuga, agrumi, bacche fresche, cetrioli e kiwi.

Lo suggerisce un nuovo studio dell'Università di Otago in Nuova Zelanda, coordinato da **Tamlin Conner**. Lo studio, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Psychology*, ha rilevato che le persone che mangiano una maggiore quantità di prodotti vegetali crudi presentano livelli più bassi di sintomi legati alla depressione e ad altre malattie mentali, rispetto a coloro che man-

giavano più varietà cotte, in scatola o trattate.

Sebbene si tratti di un lavoro epidemiologico solo in grado di mostrare un'associazione tra prodotti crudi e migliore salute mentale (quindi non sufficiente a dimostrare una relazione causa-effetto), i ricercatori concordano che il collegamento tra consumo di vegetali crudi e salute mentale potrebbe avere a che fare con il fatto che molti di questi alimenti conservano una maggiore quantità di nutrienti nel loro stato naturale e che queste sostanze nutritive possono avere un impatto positivo importante sull'umore e sulla chimica del cervello.

Per lo studio, i ricercatori hanno intervistato più di 400 giovani adulti, di età compresa tra i 18 e i 25 anni, negli Stati Uniti e in Nuova Zelanda. Le persone in questa fascia di età tendono a consumare una quantità relativamente bassa di frutta e verdura, sottolineano gli autori, e sono anche ad alto rischio di disturbi mentali.

Ai partecipanti è stato chiesto di compilare questionari alimentari circa il loro abituale consumo di frutta e verdura, comprese le varietà specifiche che erano soliti mangiare e il modo in cui tendenzialmente preparavano i prodotti. I partecipanti sono stati anche sottoposti a screening usati di routine per valutare l'eventuale presenza di sintomi di malattie mentali, come la depressione e l'ansia.

Gli autori dello studio sapevano che, oltre al consumo di frutta e verdura, molte altre variabili possono influenzare la salute mentale, così hanno tenuto conto anche di altri fattori quali l'abitudine alla pratica di attività fisica, la dieta in generale, le condizioni di salute esistenti, lo stato socioeconomico, l'etnia e il sesso di ciascun partecipante.

Ebbene, anche dopo aver controllato per tutti gli stili di vita e i fattori demografici potenzialmente influenti, l'associazione tra consumo di frutta e verdure crude e migliori condizioni di salute mentale restava significativa. "Un eleva-



to consumo di frutta e verdura crude ha consentito di prevedere livelli più bassi di depressione e migliori livelli di benessere psicologico”, hanno scritto gli autori, “nonché maggiore probabilità di essere di umore positivo e di soddisfazione per la propria vita”.

Complessivamente, i 10 alimenti considerati nello studio e risultati maggiormente associati a migliori condizioni di salute mentale erano carote, banane, mele, verdure a foglia verde scure, pompelmo, lattuga, agrumi, bacche fresche, cetrioli e kiwi.

Nella categoria delle verdure crude, a favore della salute mentale figurano in pole position: sedano, cavolo, cipolla rossa, pomodoro e funghi.

Gli autori citano ricerche precedenti che collegano il consumo abituale di insalata con livelli inferiori di stress.

Nella categoria dei prodotti “trasformati” sono risultati parzialmente collegati a umore positivo: zucca, verdure miste surgelate, pa-

Lo rivela uno studio dell'università di Otago, in Nuova Zelanda, pubblicato sulla rivista “Frontiers in Psychology”

La maggior parte delle attuali linee guida sulla salute non distingue tra frutta e verdura crude e cotte o in scatola

tate anche dolci, broccoli e melanzane.

I ricercatori affermano che i loro risultati sono importanti perché la maggior parte delle attuali linee guida sulla salute non distingue tra frutta e verdura crude e cotte o in scatola.

“Se i nostri modelli fossero in futuro confermati negli studi di intervento (in cui si va a verificare, nello specifico, l'effetto prolungato di un consumo elevato di frutta e verdura crude, sull'umore), suggeriremmo che le politiche sulla salute potrebbero concentrarsi sulla promozione del consumo di prodotti crudi e non elaborati per un benessere ottimale”, hanno scritto nel loro articolo.

Resta un mistero il perché i cibi crudi potrebbero essere migliori per l'umore e la salute mentale, ma l'ipotesi avanzata dai ricercatori è che le differenze nutrizionali tra prodotti crudi e cotti possono avere un ruolo: “frutta e verdura crude possono fornire livelli più elevati di micronutrienti rispetto a frutta

e verdura lavorata, il che potrebbe spiegare la loro più forte associazione con il miglioramento del benessere mentale”. Per sostanze come la vitamina C e i carotenoidi il cui apporto è stato più volte collegato alla salute mentale, “cucinare e inscatolare porterebbe molto probabilmente al degradarsi delle sostanze nutritive, limitando così il loro impatto benefico sulla salute mentale”.

Ciò nondimeno, secondo gli autori dello studio questo livello di degradazione varia da cibo a cibo e da nutriente a nutriente. Alcune vitamine e minerali diminuiscono quando i cibi vengono cotti (ad esempio alcuni nutrienti sono vulnerabili al calore, tra cui vitamina C e B).

Vero è che non è sempre pratico mangiare prodotti crudi. Ma tecniche di preparazione e metodi di cottura specifici possono anche influenzare il modo in cui un alimento mantiene i suoi nutrienti. Ad esempio, tagliare le carote solo dopo averle bollite può evitare che la cottura ne disperda i nutrienti. Questo perché tritare le carote ne aumenta la superficie esposta all'acqua di cottura, quindi più sostanze nutritive si disperdono nell'acqua mentre vengono cotte. Cucinandole intere, si preserva il 25% dei nutrienti in più. E non è tutto.

Consumare prodotti vegetali contenenti grassi sani, come l'avocado o l'olio extra vergine di oliva, aumenta la capacità di assorbimento da parte del nostro organismo di alcuni antiossidanti presenti anche in altri cibi.

Ad ogni modo, è importante puntare su almeno tre (idealmente cinque) porzioni di verdure ogni giorno, anche cotte se l'obiettivo di consumarle crude è troppo difficile. I benefici di mangiare verdure surgelate o cotte, o addirittura in scatola sono sempre maggiori rispetto al non mangiarle affatto.

Riconoscimento a Monica Dialuce Gambino

Dalla Società Italiana di Storia della Medicina



di **Maria Grazia Elfio**

Nella ricorrenza dei 110 anni dalla nascita del Corpo delle Infermiere Volontarie, **Monica Dialuce Gambino**, ispettrice Nazionale del Corpo delle Infermiere Volontarie della Croce Rossa Italiana, riceve il riconoscimento di “Socio Onorario” della Società Italiana di Storia della Medicina. La cerimonia che si terrà oggi pomeriggio al Circolo Ufficiali di Palermo, vede in prima linea l’associazione scientifico-culturale presieduta dal professore **Adelfio Elio Cardinale**, Presidente della Società Italiana di Storia della Medicina e Vice-Presidente del Consiglio Superiore di Sanità, in sinergia con la “Croce Rossa Italiana” e le Forze Armate, sotto la “regia” del Generale di Brigata, **Claudio Minghetti**, Comandante del Comando Militare Esercito “Sicilia”.

Professore Cardinale, il legame tra la Società Italiana di Storia della Medicina, la Croce Rossa Italiana e l'Esercito Italiano?

“La Società Italiana di Storia della Medicina, in questa fase di profonda trasformazione della scienza biomedica, vuole magnificare la componente antropologica di questa disciplina per le affinità e i parallelismi con la Croce Rossa Italiana. Inoltre, tra Medicina ed Esercito c’è sempre stato uno stretto rapporto ed il ruolo della Croce Ros-



Monica Dialuce Gambino, ispettrice nazionale del Corpo delle Infermiere Volontarie della Croce Rossa, con il prof. Adelfio Elio Cardinale, presidente della Società Italiana di Storia della Medicina

sa, nelle sue varie espressioni come quella delle infermiere volontarie, che svolgono attività verso i profughi, i malati, i disagiati, è un aspetto saliente”.

La motivazione?

“Le sue straordinarie qualità professionali, umane e morali, non disgiunte da doti intellettuali e preparazione culturale e tecnica. Elementi essenziali quanto strategici per l’importanza e la delicatezza dell’incarico svolto dalla Sorella Dialuce Gambino, quale massimo vertice delle Infermiere Volontarie, il cui ruolo s’inquadra nell’intensa attività a favore del Corpo e delle Forze Armate. Il riconoscimento onorifico non è stato deliberato solo per i titoli posseduti, ma anche perché Sorella Dialuce ha sempre

seguito i problemi sociali, manifestando particolare attenzione alla difesa della vita, degli anziani, dei degenti, dei soggetti fragili, elevando il sostegno ad opera di promozione umana”.

L’esegesi storica e la sinergia tra Medicina ed Esercito trova rilevanti testimonianze. Un esempio?

L’Esercito – specie nei drammatici episodi bellici – ha contribuito a sviluppare la chirurgia d’urgenza, l’ortopedia, l’igiene della persona, la lotta alle parassitosi. Esiste un’antica relazione tra Storia della Medicina, Esercito, arte e cultura, tant’è che nel 1943, il presidente regionale siciliano della Croce Rossa era il principe Giuseppe Tomasi di Lampedusa, autore del “Gattopardo”. Fatto quasi del tutto sconosciuto.

A Carmelo Nicolosi De Luca *il Premio dell'Accademia Res Aulica di Bologna*



Il Premio dell'Accademia Res Aulica di Bologna, che ogni anno viene conferito, a giudizio del Consiglio Direttivo dell'Associazione culturale, ai migliori autori italiani e stranieri, è andato quest'anno al nostro Direttore, Carmelo Nicolosi De Luca, per il suo libro "La congiura dei monaci maledetti" (Newton Compton Editori), con la seguente motivazione:

"Trama dal sapore cinematografico, ricca di suspense e colpi di scena. La "Congiura dei monaci maledetti" è un thriller esoterico, dai connotati storici incredibili, un'assoluta novità editoriale, un capolavoro architettonico".



LE CONGRATULAZIONI DA TUTTA
LA REDAZIONE E DAI COLLABORATORI DI



Tumori oro faringei

salto del 250%
in 10 anni



di **Maria Elisabetta Gramolini**

Negli ultimi dieci anni il numero di tumori oro faringei ha registrato un aumento impressionante. Più del 250 per cento. L'andamento in crescita è comune in tutta Europa e solo nel nostro Paese, nel 2017 sono stati diagnosticati più di 1.900 nuovi casi. L'area in cui si manifestano è concentrata nella parte posteriore della gola e coinvolgono le tonsille o la base della lingua. Ma in aumento sono in generale anche i carcinomi della zona testa collo, localizzata fra i tessuti cerebrali e le clavicole, che rappresentano ormai il 20% di tutti i tumori maschili. Anche in questo caso i numeri che riguardano l'Italia sono alti, con 9.400 nuove diagnosi lo scorso anno. Tanti i fattori di rischio, colpevoli del boom: stili di vita errati, eccesso di alcol e fumo. Ma soprattutto le infezioni da Papilloma vi-

I numeri che riguardano l'Italia sono alti, con 9.400 nuove diagnosi lo scorso anno. Tanti i fattori di rischio

rus (HPV), responsabili del 50% dei casi in Europa.

All'ottavo Congresso Europeo della Società di Oncologia Cervico-Facciale (ECHNO 2018) che ha visto la partecipazione di oltre mille medici provenienti da Europa, Iran, Paesi Arabi e Nordafricani, India, Pakistan, Filippine, Singapore, USA e Australia, molte sessioni sono state interamente dedicate ai trattamenti medici a disposizione di specialisti e pazienti. E a novità diagnostiche, come la biopsia liquida.

“Il test era già utilizzato per i tumori polmonari – spiega ad *AZ Salute* il professor **Giuseppe Spriano**, Presidente del Congresso ECHNO 2018 e direttore della clinica Otorinolaringoiatrica della Human-

tas University Milano – prima di due anni fa non eravamo in grado di individuare i marcatori nel sangue dei tumori testa-collo mentre oggi vengono studiati durante il controllo dei pazienti già

in cura”.

“L'esame – aggiunge Spriano – permette di rintracciare dei marcatori come i microRna, piccolissime molecole, la cui assenza o ricomparsa può indicare la assenza o la recidiva della malattia”.

Sul piano della chirurgia sono due le innovazioni messe in luce al Congresso. La prima è la possibilità di ricostruzione delle parti in cui è localizzato il tumore, come ad esempio la mandibola, con tessuti prelevati da altre zone del corpo. La seconda è la robotica. Ormai applicata in diversi campi, la chirurgia che sfrutta la precisione meccanica, offre il vantaggio anche della riduzione dei costi derivanti dalla degenza ospedaliera.

“Nel caso dei tumori testa collo



Giuseppe Spriano

– aggiunge il professor Spriano – i tempi sono dimezzati e fa riconsiderare il rapporto costo benefico della spesa iniziale dei robot che, oggi, in Italia hanno raggiunto il numero di 80 unità”.

“La chirurgia robotica – spiega Giuseppe Spriano – interviene attraverso due piccole manine di un centimetro e mezzo ciascuna, manovrate da un chirurgo alla console. In questo modo, possiamo eseguire interventi sempre meno “invasivi” e più rispettosi della integrità estetica e funzionale di questa delicata zona del corpo”.

Le buone notizie provengono, inoltre, dal campo della radioterapia, sempre più mirata al bersaglio tumorale, e dalla immunoterapia, capace di risvegliare il sistema immunitario. “In questo caso – osserva Spriano – dobbiamo immaginare che il tumore normalmente è come se somministrasse dei sonniferi alle nostre sentinelle, mentre con la terapia si interviene nella somministrazione di farmaci in grado di permettere al nostro sistema immunitario di riconoscere le cellule tumo-

I tumori della testa collo, nel 75% dei casi, sono riconducibili all'abuso di alcol e al fumo

rali e attaccarle, sbloccando l'attività di recettori che erano stati inibiti dal cancro”.

Un po' perché si tende a minimizzare i sintomi e un po' per la scarsa informazione, la diagnosi dei tumori testa collo avviene, spesso, in fase avanzata. Scopo dell'incontro dei tanti esperti a Roma è stato quello di porre l'accento sulla prevenzione primaria, sui corretti stili di vita e sul vaccino anti-hpv, prima dell'inizio dell'attività sessuale degli adolescenti, oggi ferma al 56,6% per le femmine e al 7,3% per i maschi secondo gli ultimi dati del Censis.

“I tumori della testa collo, nel 75% dei casi, sono riconducibili all'abuso di alcol e al consumo di tabacco – continua il professor Spriano – e preoccupa, in par-

ticolare, il fumo che, attualmente, interessa il 26% dei cittadini europei. Il 59% di loro ha cercato di smettere, tuttavia solo uno su cinque è riuscito effettivamente a perdere per sempre il vizio.

Si stima che, in Europa, le sigarette provochino ogni anno costi diretti e indiretti per oltre 500 miliardi di euro. Riuscire a diminuire il numero di tabagisti ridurrebbe quindi anche le spese per i vari sistemi sanitari nazionali” E sottolinea: “Il consumo di alcol in Europa è invece diminuito negli ultimi 25 anni tuttavia, nello stesso periodo, i decessi attribuibili all'abuso sono aumentati del 4%. Tra questi, ci sono anche le neoplasie del distretto cervico-facciale che nella comune percezione dei molti cittadini non sono riconducibili alle bevande alcoliche. Dobbiamo contrastare questi comportamenti pericolosi alla radice, intensificando le campagne informative rivolte soprattutto ai giovanissimi”.

LE CINQUE REGOLE PER VIVERE DI PIÙ



di Paola
Mariano

Secundo uno studio epidemiologico senza precedenti condotto in Usa, chi adotta 5 sani comportamenti vive in media oltre 10 anni in più (14 anni in più per le donne, 12 per gli uomini) di chi, invece, non ne segue nessuno con costanza.

Tra i magnifici 5, ci sono comportamenti "semplici" e potenzialmente alla portata di tutti: praticare sport (anche poco, ma con regolarità), alimentazione sana (sì a frutta e verdura, no a cibo spazzatura), consumo limitato di alcolici (un bicchiere da 150ml di vino al giorno per le donne, due per gli uomini), non essere sovrappeso, ma nemmeno sottopeso e non fumare. Lo studio americano suggerisce che, al di là dei tanti fattori non modificabili, come la predisposizione genetica, che possono influenzare la lunghezza media della vita di una persona, un aspetto importante sono gli stili di vita che ciascuno "sceglie" (pur considerando che fattori socio-economici e non solo, possono limitare le scelte sane di una persona).

Condotto da esperti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston – un centro di epidemiologia di fama mondiale – il nuovo studio mostra che laddove vi siano la possibilità e la volontà di mangiare sano, non fumare, fare sport,



Studio epidemiologico senza precedenti condotto in Usa: 5 comportamenti per vivere, in media, 10 anni in più

limitare il consumo di alcolici e tenere il peso nella norma, l'aspettativa di vita cresce notevolmente.

Pubblicato sulla rivista *Circulation*, lo studio ha anche evidenziato che chi resta fedele alle 5 sane abitudini presenta un rischio dell'82% in meno di morire per cause cardiovascolari e del 65% in meno di mortalità per tumore, rispetto a chi segue abitudini errate.

Gli epidemiologi della Harvard Chan hanno analizzato dati relativi a un campione di 78.865 donne (arruolate nello Nurses Health Study) monitorate per un periodo di 34 anni e a 44.354 uomini (aderenti allo studio Health Professionals Fol-

low-up Study) monitorati per 27 anni. Nel corso del periodo di osservazione dei due campioni sono stati registrati complessivamente 42.167 decessi, di cui 13.953 per can-

cro e 10.689 per malattie cardiovascolari. Si è visto che ciascuna delle cinque salubri abitudini contribuisce, individualmente, a ridurre il rischio di morte e che adottarle tutte e 5 contemporaneamente sortisce l'effetto maggiore in termini di miglioramento dell'aspettativa di vita.

“È cruciale – dice **Frank Hu**, autore principale del lavoro, mettere la prevenzione al primo posto. L'alimentazione corretta e il cambiamento dei comportamenti sbagliati, ha enormi benefici in termini di riduzione delle malattie croniche e miglioramento dell'aspettativa di vita, come dimostrato dallo studio, riducendo la spesa sanitaria”.

→ ANZIANI

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



UN BICCHIERE D'ACQUA OGNI ORA

Mantenersi idratati e assumere una quantità adeguata di acqua sono misure salutari importanti a tutte le età, ma particolarmente nei meno giovani. Questo aiuta a stare bene e a regolare molte funzioni fisiologiche. L'estate e il caldo si avvicinano e aumentano i rischi soprattutto per i più anziani, che sono particolarmente a rischio di disidratazione a causa di alcuni cambiamenti dovuti all'età. In particolare, nell'anziano la capacità di trattenere i liquidi si riduce. Se un giovane non beve a sufficienza, si riduce anche l'eliminazione di liquidi con le urine, mentre questo meccanismo è insufficiente nell'anziano. Inoltre, in chi è avanti con l'età, si riduce la sensazione della sete, per cui se l'anziano non è stimolato difficilmente beve.

Bere una quantità adeguata di acqua è fondamentale perché favorisce la diuresi e l'eliminazione delle scorie azotate dall'organismo. Molti casi di aumento dell'azotemia negli anziani sono legati proprio a un'insufficiente assunzione di liquidi. Bere in quantità adeguata aiuta a idratare i tessuti, a rendere la pelle meno secca e più elastica e giovanile e a lubrificare le articolazioni, favorendo la produzione di liquido sinoviale. Migliora, inoltre, l'elasticità e la tonicità dei muscoli, riduce il rischio di formazione di calcoli renali, e contra la stitichezza. Se non beviamo a sufficienza e non siamo sufficientemente idratati il nostro intestino riassorbe più acqua rendendo le feci più dure.

È quindi importante ricordarsi di bere, anche in assenza di stimolo della sete (che è ridotto negli anziani). Poiché è consigliabile bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, per ricordarsi di quanta acqua bere per raggiungere questa quantità si può ricorrere ad alcuni espedienti. Ad esempio: aprire ogni mattina una bottiglia di acqua da 1.5 litri e assicurarsi di averla terminata la sera; oppure, poiché un bicchiere di acqua contiene circa 125-150 cc di acqua, ne deriva che bisognerebbe bere circa 10-12 bicchieri di acqua o altri liquidi al giorno, circa un bicchiere d'acqua ogni ora, anche se non si ha sete, dalla mattina alle otto fino alle venti.

→ BAMBINI

di **Giuseppe Montalbano**
Pediatria di famiglia



BAMBINI E MALTRATTAMENTO

In una società sempre più in evoluzione, con cambiamenti educativi e comportamentali, talvolta non accettabili, il bambino spesso risulta essere l'innocente spettatore e vittima delle violenze perpetrate dai "grandi". Sempre più frequentemente le violenze vengono vissute in ambito familiare, violenze di cui il piccolo è vittima diretta o violenze di cui il piccolo è spettatore. Le liti tra marito e moglie in presenza dei figli risultano laceranti nei confronti dello sviluppo psicologico del minore, nel quale, a causa della tenera età, si instaura un rapporto di odio-amore nei confronti di uno o di entrambi i genitori, cosa che determinerà i suoi comportamenti nei rapporti futuri con adulti di uno o di entrambi i sessi.

Pensiamo, per un attimo, cosa può provare un bambino nel caso, oggi sempre più frequente, in cui perda entrambi i genitori: uno perché vittima della violenza dell'altro genitore e quest'ultimo in carcere per periodi molto lunghi. Ancora più laceranti sono le violenze fisiche subite direttamente dal minore: la violenza non è stata mai un metodo educativo, ma solamente punitivo. Al bambino va spiegato perché una cosa si può fare e un'altra no, il rimprovero o la punizione intesa come proibizione per un periodo di tempo limitato di un gioco o di un dolce, è sicuramente più efficace rispetto a uno schiaffo. Da non sottovalutare la possibilità di violenza attraverso i nuovi media. Ormai anche i preadolescenti sono in possesso di uno smartphone e/o di un tablet, con possibilità di collegamento internet e di incontri virtuali in chat sconosciute frequentate da individui con pochi scrupoli, aventi come obiettivo l'adescamento del minore a fini sessuali. Quali sintomi il genitore e il Pediatra devono attenzionare? Improvvisi cambiamenti del comportamento, disturbi del sonno, calo del rendimento scolastico, presenza di nuove paure e dolori fisici senza apparente spiegazione, sono tutti campanelli d'allarme che devono indurre ad una sorveglianza vigile, ma non soffocante, al fine di aiutare il bambino ad uscire da una spirale dalle conseguenze spesso drammatiche.

di Minnie Luongo



ASSOCIAZIONE ITALIANA GIOVANI PARKINSONIANI

Il Parkinson non colpisce solo gli anziani. Per sensibilizzare sul fatto che non si tratta di una malattia esclusivamente senile, nel 2010 dall'incontro di sei persone che hanno deciso di condividere la loro esperienza, è nata l'Associazione Italiana Giovani Parkinsoniani.

"Abbiamo tutti meno di 50 anni, alcuni sono appena trentenni – dice la presidente Claudia Milani – e in Italia noi giovani parkinsoniani raggiungiamo il numero di 30.000. La nostra Associazione intende fare informazione, aiutare chi si ammala e condividere la propria esperienza con chi sta vivendo la stessa situazione, poiché si prova grande paura e bisogna fare i conti con un corpo che non è più quello di prima".

Per aiutare concretamente la qualità di vita dei malati, da un anno, AIGP collabora con l'Associazione Nordic Walking Salute che promuove la pratica del Nordic Walking come attività sportiva che produce sin da subito benefici psico-fisici, migliorando le difficoltà motorie che la malattia manifesta anche in giovane età, come testimonia Michela De Ponti (nella foto), istruttrice e responsabile dell'Area Sanitaria, che ha preso particolarmente a cuore la condizione conseguente a una diagnosi pesante come il Parkinson.

Conclude la presidente di AIGP: "Molti perdono il posto: cosa profondamente ingiusta, poiché noi siamo ancora in grado di lavorare. Abbiamo bisogno di alcune agevolazioni, di rallentare un po' il ritmo, ma possiamo ancora dare il nostro contributo. Non a caso, ci definiamo ammaccati, ma buoni".

AIGP chiede un protocollo da adottare nei luoghi di lavoro per la tutela e la valorizzazione dei giovani parkinsoniani: a volte basterebbe concedere il part time, oppure la possibilità di poter lavorare da casa per alcuni giorni la settimana.

SAPERNE DI PIÙ

AIGP Via Privata Miramare, 9 - 20126 Milano

Tel: 02/ 884.62293 (lun. matt. e merc. pom.) oppure:
333/6935142

Sito Internet: www.parkinsongiovani.com

IL BEN PESANTE

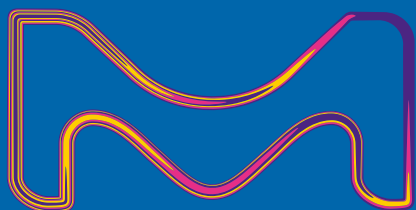


Divertente, simpatico, piacevole. Tre aggettivi che basterebbero a descrivere il libro "il ben pesante", di **Vito Aiello**, medico siciliano, specialista in scienza dell'alimentazione, che lavora al Centro di riferimento regionale per il diabete, all'ospedale di Partinico, vincitore di premi di poesia.

Un racconto gradevolissimo di duecento pagine (l'autore è un utente del sito "ILMIOLIBRO"), la storia di due adolescenti, compagni di scuola: grasso lui, grassa lei. Lui innamoratissimo, ma timido al punto tale da non trovare mai il coraggio di farsi avanti. Finite le medie, non si rivedono per anni, finché non si incontrano, per caso, studenti universitari, un incontro particolarmente scioccante per lui, che arrossisce anche per la minima cosa (... a confronto un papavero può definirsi anemico...) e sempre "pacchione", come si definisce. Lei invece è bellissima e magrissima. Come avrà fatto? Si chiede Gianni, il protagonista, senza l'ardire di fare domande. E da qui, il dipanarsi di una storia, che li vede entrambi in trattamento psicologico, senza che l'uno conosca i problemi dell'altra, uno spassoso spaccato attraversato da storie di quadri e poesie (realizzati entrambi dall'autore) e psicologi e psichiatri sempre più spaesati, finché non accade qualcosa che scioglie, come neve al sole, le loro difficoltà, e che lascia il lettore pienamente soddisfatto.

Un libro che riporta, nel suo svolgimento, tante e importanti verità scientifiche, ben scritto, ben equilibrato, ben costruito.

**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

