



CERVELLO LONGEVO? Ecco i cibi per mantenerlo



*Non respiriamo bene?
Impariamo a farlo*



*Balbuchie
e bullismo*



*L'autunno
e i frutti salutari*



Scopri Accu-Chek® Guide: Semplifica l'autocontrollo.

**Sistema Accu-Chek®
per la misurazione della glicemia**



Flacone anticaduta

- Le strisce non cadono
- Agile estrazione della striscia



Esecuzione del test semplificata

- Ampia area di applicazione del campione
- Vano ingresso striscia illuminato
- Espulsione automatica della striscia

Prova Accu-Chek® Guide.

Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista.

www.accu-chek.it



Numero Verde
800-822189

Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek® e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
Accu-Chek Guide è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE 0088.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 17/04/2018.

ACCU-CHEK®



Vicenda vaccini

Definiamola "pazzia"

di Carmelo Nicolosi



Se non pazzia, non saprei come definirla. La politica che si sente in diritto di mettersi al di sopra della scienza. E rabbrivisco nel sentire parlamentari dire che la politica viene prima della scienza. E la pentastellata **Paola Taverna** parlare, anzi straparlare, di pericolosità dei vaccini. Il che significa non conoscere la storia del passato sanitario del Paese. Quando sulla strada si assisteva al triste spettacolo di storpi colpiti dal virus della poliomielite, o bambini morire per difterite o soffocati dalla pertosse. E il morbillo era impietoso. E la mortalità infantile elevata. Vogliamo parlare dell'epatite B? Quante cirrosi e tumori al fegato ha provocato quell'agente virale? E il lontano colera, chi l'ha debellato?

Cerchiamo di renderci conto che se oggi non si assiste, almeno nei paesi industrializzati, a scene drammatiche, se molte mamme non piangono più la morte dei loro

figli, è proprio grazie alla scoperta dei vaccini.

Mi meraviglia l'intervento della ministra della Salute, **Giulia Grillo**, medico, che proprio la salute dovrebbe salvaguardare, in particolare dei bambini, che firma una circolare che va proprio contro la sua missione, e in presenza di una legge che la rende nulla, creando enormi problemi. Dice la ministra di essere per le vaccinazioni. Bene. Allora diciamo che si è trovata 'incastrata' da esponenti del suo Movimento. Sembra, che su quel calderone chiamato "mille proroghe" doveva essere inserita una norma che indicava valida l'autocertificazione per l'inserimento a scuola dei bambini. Ma l'apertura delle scuole era prossima, allora si pensò di inviare alle autorità scolastiche una circolare di accettazione dell'autocertificazione, circolare che non poteva essere emessa perché ancora in vigore la legge Lorenzin, che imponeva l'iscrizione

scolastica solo a chi era vaccinato. Una giusta legge. Perché se nella classe c'è, per esempio, un bambino immunodepresso, o con problemi respiratori, in presenza di compagni non vaccinati, corre un serio pericolo.

Torniamo al mistero della circolare. Nel mille proroghe non si fece in tempo a inserire la novità dell'autocertificazione e da qui, l'inutilità della circolare Grillo e il pasticcio del quale tutti siamo testimoni. E la ministra ne rimase scottata. Ed ecco la sua accorata dichiarazione nella quale si dice, da medico, in favore della vaccinazione. E le crediamo. Quindi, il punto è solo politico, forse per accontentare quella parte pentastellata che esprime sentimenti no-vax.

E tutti ricordiamo la marcia indietro: niente autocertificazione e, nella stessa notte il suo ripristino. Come chiamare un guazzabuglio del genere? Io continuo a chiamarlo pazzia.



6

STUDI PER DIMAGRIRE

mangiare nelle ore di luce

di Paola Mariano



RESPIRIAMO BENE?

Impariamo a farlo

di Cesare Betti

8

10

BALBUZIENTI

maggiori vittime del bullismo

di Monica Diliberti



LA LEZIONE DELLA STORIA

per una vita lunga e sana

di Adelfio Elio Cardinale



12

14

TUMORI DEL SANGUE

La nuova frontiera

di Cesare Betti



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 **CAMPO AGEM**
San Cataldo (CL)

HANNO COLLABORATO

Mario Barbagallo

Cesare Betti

Rita Caiani

Adelfio Elio Cardinale

Monica Diliberti

Minnie Luongo

Paola Mariano

Giuseppe Montalbano

Antonio Ravidà

REDAZIONE GRAFICA:

GG5

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



PRESERVARE LA NATURA

L'opera dei Carabinieri

di **Rita Caiani**

16

CERVELLO LONGEVO?

Ecco la giusta alimentazione

di **Paola Mariano**



18



TUMORE AL SENO

Cortometraggio per le "Invisibili"

22

NASO,

Le narici lavorano a turno



24



L'AUTUNNO E I SUOI FRUTTI

Molti hanno proprietà salutari

di **Rita Caiani**

26

FEDE E MEDICINA

Teologia e Vangeli più della scienza?

di **Antonio Ravidà**



28

➔ ANZIANI

*Stanchezza cronica?
Manca il magnesio*
di **Mario Barbagallo**

29

➔ BAMBINI

*Questione vaccini:
virus in vantaggio*
di **Giuseppe Montalbano**

29

➔ ASSOCIAZIONI

*A.L.I.CE.
Italia Onlus*
di **Minnie Luongo**

30

➔ LA NOVITÀ

*Letture StatStrip
per ematocrito
ed emoglobina*

30



I nuovi studi per dimagrire mangiare nelle ore di luce



di Paola
Mariano

Non è importante solo quanto e cosa si mangia, ma anche quando si mangia. Una mole crescente di evidenze scientifiche dimostra l'importanza degli orari dei pasti per la nostra salute e per favorire il dimagrimento, anche senza la necessità di seguire una dieta ferrea.

La chiave sembra essere concentrare tutti i pasti, da colazione a cena, nell'arco di 8-10 ore al dì e quindi, in un certo senso, tornare alle origini, cenando presto e rispettando i ritmi naturali di luce e buio.

La testimonianza dell'ultimo studio è di appena qualche settimana fa: una ricerca pilota britannica, condotta all'università del Surrey, mostra che, modificando gli orari di colazione e cena, si può aumentare la riduzione del grasso corporeo, anche senza seguire al-

La chiave sembra essere quella di concentrare tutti i pasti, da colazione a cena, nell'arco di 8-10 ore

cuna dieta, mangiando liberamente senza limiti calorici.

Secondo quanto riferito sulla *Journal of Nutritional Sciences*, posticipando l'ora della colazione e anticipando l'ora della cena di 90 minuti, senza alterare la propria normale alimentazione (quindi senza fare una dieta stretta) in 10 settimane si perde il doppio del grasso corporeo rispetto a chi non segue questi accorgimenti basati sull'orario dei pasti. La riduzione del grasso corporeo diminuisce il rischio di obesità e malattie correlate, quindi è vitale per migliorare la nostra salute globale.

Altro lavoro internazionale di maggiori dimensioni, condotto tra Usa e Spagna, al prestigioso Brig-

ham and Women's Hospital (BWH) di Boston e l'Università della Murcia, pubblicato sull'*International Journal of Obesity*, mostra che l'orario dei pasti di un individuo a dieta consen-

te di predire il successo della dieta stessa, ovvero quanto peso si riesce a perdere. In particolare, lo studio ha evidenziato che chi pranza tardi dimagrisce meno, a parità di dieta seguita, rispetto a chi mangia presto, ha spiegato **Frank Scheer**, coordinatore del lavoro.

In questo studio, gli esperti hanno coinvolto un gruppo di 420 individui in sovrappeso, che hanno seguito un identico programma di dimagrimento della durata complessiva di 20 settimane. Il campione è stato suddiviso in due gruppi, in base agli orari dei pasti. Il primo gruppo doveva consumare il pranzo prima delle 15, il secondo dopo quell'orario. Ebbene, è emerso che coloro che mangiavano presto ten-



devano a perdere più peso, a parità di altri fattori in gioco come quantità e qualità del cibo consumato, rispetto a coloro che pranzavano dopo le 15.

Inoltre, gli individui che mangiavano tardi presentavano anche una ridotta sensibilità all'insulina (ormone che regola lo zucchero nel sangue), una condizione pericolosa che mette a rischio di ammalarsi di diabete. Evitare di posticipare troppo l'orario dei pasti, quindi, aiuta a perdere peso quando si segue una dieta.

E non è tutto. Un'altra ricerca, condotta su animali e pubblicata sulla rivista *Cell Metabolism*, mostra l'importanza assoluta di evitare del tutto gli spuntini notturni e di smettere di mangiare sin dal tardo pomeriggio fino al mattino dopo. Agli animali utilizzati per lo studio, veniva dato da mangiare a sazietà solo nell'arco di otto ore di luce al giorno e a un secondo di mangiare quando volevano, anche di notte. I risultati hanno dimostrato che il gruppo che mangiava nelle ore di

Lo studio britannico: vietati gli spuntini notturni e seguire, nel mangiare, i ritmi naturali di luce e buio

luce, era protetto da obesità, diabete, colesterolo alto, anche quando si nutrono male con una dieta ricca di grassi, e restavano magri e più in salute di topi che mangiavano a tutte le ore.

La ricerca è stata condotta da Satchidananda Panda del Salk Institute for Biological Studies in California.

Il nostro corpo, ha spiegato Panda, è progettato per sostenere un digiuno notturno di circa 12 ore. Per milioni di anni abbiamo mangiato solo durante il dì (nelle ore di luce). Solo di recente, negli ultimi 50 anni, abbiamo iniziato a mangiare anche di notte. E in concomitanza con questa pessima abitudine è dilagata l'epidemia di obesità

e diabete. Quindi cenare presto e digiunare di notte può aiutare a controllare il peso corporeo.

Oggi, complici anche i mille impegni che affollano le nostre giornate, mangiamo

a tutte le ore, magari saltando i pasti e arrivando a cenare tardissimo per poi andare a letto a stomaco pieno. Ormai è chiaro che queste abitudini fanno davvero male: il fatto è che ogni nostro organo (stomaco e fegato compresi) ha un orologio interno regolato dai ritmi naturali del dì e della notte, quindi dall'alternanza di luce e buio; gli enzimi (ad esempio quelli digestivi) sono prodotti a intervalli di tempo fissi nell'arco delle 24 ore. Può essere che di notte l'apparato digestivo dorma, quindi la stessa cena, se consumata all'orario sbagliato, finisce per farci ingrassare.

È anche possibile che l'orario dei pasti influenzi favorevolmente il metabolismo degli individui.

Respiriamo bene?

Impariamo a farlo



di **Cesare Betti**

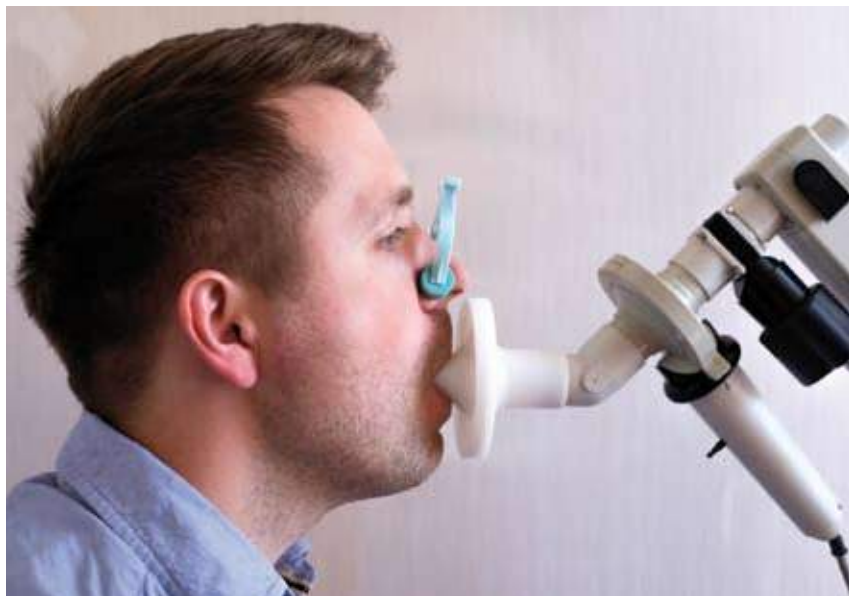
Non serve soltanto per dare ossigeno alle nostre cellule, ma può essere molto utile anche per risolvere alcuni problemi di salute, come la fatica, l'ansia, lo stress, i dolori, la tensione, l'insonnia. Non stiamo parlando di una pozione miracolosa, bensì della respirazione. Ma perché sia veramente utile, va fatta seguendo alcune semplici regole.

Respiro profondo

Perché la respirazione sia curativa, è necessario che il respiro sia 'profondo', cioè che coinvolga il diaframma, il muscolo a forma di cupola che si trova subito sotto lo stomaco. Per stimolare il diaframma, quando si inspira dal naso, bisogna gonfiare l'addome e riempirlo di aria. Quando, invece, si espira dalla bocca, l'addome va sgonfiato, come se fosse un palloncino. Il tutto va fatto lentamente: basta contare fino a cinque sia durante l'inspirazione sia durante l'espirazione.

Gli aromi che ne amplificano l'intensità

Per aumentare gli effetti benefici della respirazione, può essere utile diffondere nell'ambiente particolari oli essenziali per stimolare alcune zone del nostro corpo o per amplificare emozioni e sensazioni. Allo scopo, gli oli essenziali più importanti sono la menta piperita, l'eucalipto, la lavanda, il cedro, il pino silvestre. Per diffonderli si può usare l'apposito bruciatore per essen-



Non serve solo a dare ossigeno alle nostre cellule, ma è anche utile a risolvere alcuni problemi di salute

ze, oppure porre un batuffolo imbevuto di acqua e di qualche goccia di essenza. Va bene anche mettere due o tre gocce di olio su una lampadina spenta: queste evaporeranno sotto la spinta del calore una volta che la lampadina viene accesa.

Tutti i benefici su...

Una buona respirazione facilita l'espansione del torace, curando meglio l'asma; aumenta gli scambi tra ossigeno e anidride carbonica presente nei polmoni; migliora la nutrizione dei tessuti grazie a un sangue più ricco di ossigeno.

Alcuni stati d'animo o situazioni che fanno trattenere il fiato, co-

me la paura o l'ansia, possono ripercuotersi sul diaframma, costringendolo a ridurre il suo naturale alzarsi e abbassarsi, ostacolando il riempimento d'aria nei polmoni.

Il lavoro del cuore trae grandi benefici da una corretta respirazione perché ha a disposizione del sangue più ricco di ossigeno e, di conseguenza, può diminuire il numero dei battiti cardiaci, riducendo così il suo lavoro. Una buona respirazione migliora, altresì, l'attività degli organi addominali, soprattutto di stomaco e di fegato, per il "massaggio" dei movimenti del diaframma su questi organi. Inoltre, stimola i movimenti dell'intestino, mentre una respirazione lenta e profonda allontana l'ansia e le tensioni nervose, e il cervello libera maggiori quantità di endorfine che, oltre a provocare una maggior resistenza al dolore, aumentano il be-



nessere di tutto l'organismo.

Sottoporsi a controlli

Sebbene più o meno intensamente tutte le persone siano esposte ai gas inquinanti e alle sostanze pericolose per la salute dei polmoni, sono i fumatori che più di tutti devono farsi controllare periodicamente l'attività polmonare. In particolare, è obbligatorio se si notano alcuni campanelli di allarme, come una tosse persistente, se le secrezioni di muco aumentano, si rilevano tracce di sangue nel catarro, oppure manca spesso il respiro.

Raccomandazioni

Respirare con il naso. L'aria fredda o inquinata ha un'azione irritante sulle vie respiratorie. Se viene inspirata con la bocca, non riesce a essere riscaldata e purificata a sufficienza, perché viene immessa immediatamente nella gola. Respirando con il naso, invece, l'aria va incontro a un percorso più lun-

Una buona respirazione migliora l'attività degli organi addominali, soprattutto stomaco e fegato

go, durante il quale si riscalda e si purifica per contatto con la mucosa nasale ricca di capillari e di piccoli peli che trattengono le particelle dannose.

È sempre bene areare gli ambienti. Le moderne case sono sature di fumi domestici e di anidride carbonica prodotta con la respirazione. È fondamentale, quindi, garantire un ricambio d'aria lasciando aperte le finestre. Se si vive in una zona con un traffico intenso, è corretto aprire le finestre nelle prime ore del mattino o durante la sera. Il ricambio dell'aria serve a combattere anche la presenza degli acari della polvere, particolarmente

te dannosi per chi soffre di asma.

Per saperne di più

Un esame importante per avere la certezza di essere in presenza di problemi respiratori è la spirometria. Dura pochi minuti, si fa in ambulatorio e non è dolorosa. Permette al medico di controllare come funziona la respirazione e di misurare l'attività dell'apparato respiratorio attraverso la misurazione della quantità di aria inspirata ed espirata. Come si esegue? Semplicemente facendo respirare una persona dentro a un boccaglio del tutto simile a quello delle maschere da sub e collegato a un particolare apparecchio che misura i volumi e la capacità di dilatarsi del polmone. Durante l'esame, il naso viene chiuso con un'apposita pinzetta, in questo modo l'aria inspirata non viene dispersa.

Balbuzienti maggiori vittime del bullismo



di **Monica Diliberti**

Settembre, tempo di rientro sui banchi di scuola per migliaia di bambini e ragazzi. Purtroppo, ai classici problemi che storicamente accompagnano ogni anno scolastico si accompagna, sempre più insistente, il fenomeno del bullismo. Una tendenza che riguarda le scuole di ogni ordine e grado e, in maniera preponderante alcune categorie come obesi, piccoli di statura, gracili. Da alcune indagini, emerge che la fascia più colpita riguarda i balbuzienti. Il disturbo li espone a un rischio di bullismo tre volte più alto delle altre categorie.

Gli ultimi dati Istat dimostrano che nel corso dello scorso anno scolastico, oltre la metà degli adolescenti, tra gli 11 e i 17 anni, ha subito almeno un episodio offensivo o violento.

“La balbuzie con evidente fatica

I ragazzi che hanno fatica a parlare sono presi più di mira dai loro compagni prepotenti e arroganti

nel parlare, a volte associata anche a spasmi facciali o movimenti involontari – dice **Valentina Letorio**, neuropsicologa, specialista nel trattamento rieducativo della balbuzie del Vivavoce Institute, specializzato nella riabilitazione della balbuzie – attira l’attenzione degli altri e può far diventare il ragazzo che balbetta un facile bersaglio di scherno e derisioni. Questa situazione si aggrava ulteriormente se si considera che la balbuzie può portare al ritiro e all’isolamento sociale per limitare le occasioni di confronto e di disagio, facendo così etichettare chi balbetta come un elemento debole”.

Cosa fare? “Per aiutare questi ragazzi a coltivare la loro autostima proprio nel momento in cui sono

più sensibili al giudizio altrui – spiega **Giovanni Muscarà**, ex balbuziente e fondatore di “Vivavoce Institute” – è importante agire non solo sul ragazzo, ma anche sul contesto in cui vive. Per questo,

abbiamo lanciato, con l’associazione Pepita Onlus, una campagna di sensibilizzazione #liberalavoce proprio per aiutare genitori, insegnanti, educatori e ragazzi a comprendere che la balbuzie va vista come una fatica. Capire cos’è la balbuzie e come si manifesta è il primo passo per sostenere questi ragazzi e fermare gli episodi di derisione nei loro confronti”.

Nasce, con questa logica, il video su YouTube “Libera la voce. Anche tu” che punta ad accendere i riflettori, in modo semplice, ma incisivo sulla balbuzie e il bullismo.

I numeri snocciolati dall’Istat sono comunque “al ribasso”, rappresentano solo la punta dell’iceberg.

“Si tratta – dichiara **Gabriella**



Pozzobon, presidente della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza – di un'epidemia globale, la cui reale dimensione, a causa della scelta prevalente delle vittime di non denunciare, per vergogna o paura di ritorsioni, è in larghissima misura sommersa: si stima infatti che i casi reali siano almeno 25 volte quelli segnalati. Come risulta da una recente meta-analisi, che ha preso in considerazione 80 studi, si osserva un abbassamento dell'età dei bulli, con molti casi già nei primi anni delle elementari. Il diffondersi del 'cyberbullismo' o 'bullismo online', che permette di superare le barriere spazio-temporali sta ulteriormente ampliando i confini del disagio”.

A volte, nei bambini della scuola primaria, l'ansia può essere attribuita alla separazione dalle figure parentali, ma spesso la paura è condizionata da esperienze relazionali sgradevoli che minano autostima e sicurezza sociale dei ragazzi.

“Lo squilibrio tra bullo e vittima – aggiunge Gabriella Pozzobon – è

Da una recente analisi si osserva un abbassamento dell'età dei bulli già nei primi anni delle elementari

ancora più evidente se si considera la consapevolezza del giovane che balbetta alla maggiore derisione che avrebbe una sua eventuale reazione o risposta. I ragazzi con questo disturbo reagiscono al disagio di non riuscire a comunicare efficacemente, autoescludendosi o, in alcuni casi, ad essere emarginati dagli altri. Questo isolamento e il mancato sviluppo di competenze sociali possono causare, a lungo termine, ansia, paura delle valutazioni negative e minore soddisfazione della vita nell'età adulta”.

Le persone con balbuzie tendono a identificarsi con la balbuzie stessa e questa relazione si innesta nel momento cruciale di creazione dell'identità, quindi nell'infanzia. Il

bullismo non fa altro che consolidare questa percezione e amplificare le esperienze negative già associate alla balbuzie.

“La Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza – prosegue Gabriella Pozzobon – sottolinea l'importanza di un intervento integrato rivolto a contrastare efficacemente questa modalità di interazione disfunzionale, antisociale, insidiosa e pervasiva, caratterizzata da intenzionalità, persistenza nel tempo e asimmetria, nella relazione tra chi compie l'azione, che è in una posizione preminente, per ragioni di età, di forza fisica, di genere o di potere psicologico, e chi la subisce, in una posizione di inferiorità, che gli fa percepire impotenza a difendersi, lo fa sentire isolato, impaurito. Il bullismo è un suppli-

zio che si consuma nel tempo, una persecuzione crudele, sottile e demolitiva. Essere vittima di bullismo costituisce, al pari dell'abuso fisico o sessuale, uno stress sia acuto che cronico per il bambino o adolescente, che può avere importanti implicazioni negative sulla salute fisica e mentale, con rischio di sviluppare diverse tipologie di disturbo, nell'immediato e a lungo termine.

Le esperienze traumatiche nell'infanzia e nell'adolescenza attivano i sistemi ormonali e neurochimici dello stress, con possibili danni strutturali e funzionali al cervello, di altri organi, interferenze con la risposta del sistema immunitario e aumento del rischio di patologie sia fisiche che mentali”.



Il passato testimonia e insegna come le “abbuffate” e le ingordigie abbiano contribuito ad abbassare l’età media della vita, determinando gravi malattie: dalle tavole dei romani a quelle di diversi monarchi, fino all’Italia risorgimentale

di **Adelfio Elio Cardinale**



È certo che siamo in presenza di un allungamento della vita dell’uomo, senza precedenti nella storia delle popolazioni. Le cause sono molteplici. Un tenore di vita migliore, l’abbattimento della mortalità infantile, le condizioni igieniche adottate, la maggiore scolarizzazione, la nutrizione più corretta e lo sviluppo di vaccini e farmaci. Per esempio, gli antibiotici, hanno permesso il raggiungimento di età avanzate.

Taluni ricercatori, come rileva **Daniela Mari**, geriatra nell’ateneo di Milano, credono nella forza del controllo nutrizionale. Un esempio classico è la restrizione calorica. Una riduzione dell’apporto di nutrienti si associa a un allungamento della durata della vita perché l’energia è usata in modo più efficiente rispetto a chi continua a mangiare

Uno tsunami di diete imperversa ogni giorno sui cittadini, attraverso stampa, televisione, web, social

normalmente. Si ottiene un’importante riduzione del metabolismo e, allo stesso tempo, anche una riduzione dei danni a organi e tessuti dovuti allo stress ossidativo e quindi all’invecchiamento.

Vogliamo sottolineare l’importanza dell’alimentazione partendo dall’affermazione del famoso antropologo **Claude Lévi-Strauss**, il quale affermava che la cultura dell’uomo è nata con la cottura dei cibi.

Uno tsunami di diete imperversa ogni giorno sui cittadini, attraverso stampa, televisione, web, so-

cial, opera di dietologi, nutrizionisti, tuttologi, presunti scienziati, imbonitori, ciurmadori. Una babele di tipologie alimentari, qualcuna conosciuta, molto ignote o con classificazioni misteriosofiche: carnivori, onnivori, vegetariani, vegani, crudisti, fruttariani, smoothisti, flexitariani, macrobiotici, dukaniani.

In Occidente, i libri più diffusi sono i manuali di cucina per ingrassare e i libri dietetici per dimagrire. La disinformazione dilaga. Un mare di chiacchiere.

Ai fini di una sana e prolungata vecchiaia (si prevede che a breve l’uomo potrà raggiungere i 120 anni), alcuni periodici titolano: “Saltare i pasti”, “Mangiare poco”. Se la dieta mediterranea, in questo guaz-



Carlo V D'Asburgo



Vittorio Emanuele II

zabuglio, sembra far vivere meglio e più a lungo, si dimostra valida l'affermazione di un antico ed eminente clinico: "Le diete sono più o meno equippolenti. La vera regola è alzarsi da tavola con senso di fame".

La storia viene in aiuto e testimonia come le 'abbuffate' e le ingordigie abbiano contribuito ad abbassare l'età media di vita, determinando, inoltre, gravi malattie.

Petronio narra il gusto culinario dei Romani e descrive un banchetto così composto: antipasto di olive chiare e scure, salsicce, sanguinacci, pollame, ventri di scrofa, vitello lessato, lepri, carne di cinghiale, datteri freschi e secchi, porcellini fatti di pasta biscottata. Al centro della tavola un Priapo, realizzato da un pasticciere, che secondo l'iconografia consueta teneva nel suo ampio membro ogni sorta di frutti. Merita anche un ricordo **Lucullo**, politico, console e comandante militare, fastoso gaudente, che tutt'oggi ha tramandato l'aggettivo "luculliano", con riferimento a pranzi e cene esagerati. E **Apicio**, dal ricchissimo

I libri oggi più diffusi sono i manuali di cucina, e la disinformazione dilaga in un mare di chiacchiere

patrimonio profuso in banchetti. Scrisse 10 volumi con 500 ricette.

Nel Rinascimento, **Luigi XIV**, il "Re Sole", aveva l'abitudine di consumare almeno 25 portate per ogni pasto. Riportiamo dal diario del suo medico curante. "Ingurgitava in un solo pasto: quattro diverse zuppe di verdura; un fagiano intero, una pernice intera; un enorme piatto di insalata; una spalla di montone, in salsa d'aglio, due spesse fette di prosciutto; un piatto di dolci; frutta e marmellata. Prima di andare a letto ogni sera, divorava un enorme piatto di cacciagione o una coscia sanguinante di agnello per conciliare il sonno".

Il grande medico **Zimmermann**, saltiamo al secolo XVIII, clinico di fiducia dell'Imperatore **Federico II** "Il Grande", con biasimo e meraviglia, descriveva il cibo ingurgitato dal sovrano guerriero. "Mangiò,

come sempre, molta zuppa, poi un cucchiaino da tavola di noce moscata e zenzero, seguito da un grosso pezzo di vitello preparato alla russa, con abbondante acquavite, una gran quantità di un piatto italiano, metà farina di granturco e metà parmigiano, del succo d'aglio spremuto, una specie di liquido fatto di droghe infiammanti, introdotto da un inglese ed emendato dal Re. Come chiusura del pranzo Sua Maestà mangia un piatto pieno di pasticcio d'anguilla, così drogato da parere cotto nell'inferno. Prima di dormire - aggiungeva Zimmermann - Federico II addenta fette di pane imburrate con lingua affumicata e una aragosta".

Andiamo ora all'imperatore **Carlo I**. Ingoiava cibo in quantità ciclopica: diversi tipi di minestra, pesce salato, carne di vacca cotta, agnello arrosto, lepri al forno, capponi con salsa di pomodoro e varie altre cibarie. Inoltre, smodato, ingurgitava litri di vino e pinte di birra, mentre a **Carlo V**, in Italia per incontrare papa Paolo III, nonostante il periodo di Quaresima, gli fu allestito un pranzo di 'magro' di 199 portate.

Passiamo alla presunta sobria Italia risorgimentale. A **Vittorio Emanuele II**, veniva preparato, sovente, questo menu: potage di orzo perlato al quale seguivano sei tipi di carni: polli novelli con salsa di tartufo e prosciutto, bue alla moda con contorno di patate, supreme di pollo alla finanziaria, filetti di lepre al Madera, lingua di bue in gelatina, tacchini e pernici arrosto. E vari tipi di dolci: paste secche farcite di marmellate e sciroppi, piccola pasticceria e gelati alla crema.

Anche chi è digiuno di medicina, comprende le deleterie conseguenze di queste tavole imbandite: crisi cardiache, infarti, patologie addominali e polmonari, diabete, gotta, vita breve. Stabilisca il lettore se conviene rifarsi alla pantagruelica voracità del passato, ovvero affrontare pasti, frugali e sperare in una vita lunga e sana.



Tumori del sangue

La nuova frontiera



di **Cesare Betti**

Farmaci di nuova generazione come gli immunomodulanti, gli inibitori del proteosoma, gli anticorpi monoclonali e le CAR-T cell contro i tumori del sangue, hanno portato notevoli miglioramenti nella cura di queste malattie e diminuito gli effetti collaterali. Avere come alleato il sistema immunitario nella lotta contro i tumori, è un'idea di tanti anni fa, ma non c'erano i mezzi per realizzarla. Ora ci sono e destano entu-

Importanti progressi dell'immunoterapia: si apre una nuova prospettiva per la cura di alcuni tumori

siasmo tra gli addetti ai lavori. Nei prossimi anni, è previsto l'arrivo di nuovi farmaci per ulteriori passi in avanti. Ma procediamo con ordine.

Le novità

“Gli anticorpi monoclonali sono efficaci già somministrati da soli”, spiega il professor **Mario Boccado-**

ro, della divisione universitaria di Ematologia, Città della salute e della scienza di Torino. “Tuttavia, la loro attività e la loro durata d'azione aumentano notevolmente se associati ad altre molecole, come gli inibitori del proteosoma o gli “Immuno modulating drugs”.

Oggi, oltre a stimolare le cellule del sistema immunitario a combattere il cancro, l'immunoterapia rappresenta un importante passo in avanti, aprendo nuove prospettive. Si tratta di importanti progressi che si spera possano cambiare il decorso di diversi tipi di tumore,

→ ALZHEIMER INIZIALE: ORA C'È CHATYOURSELF

Ricordi che cominciano a sbiadire, dai nomi dei familiari al posto in cui si vive, confusione con tempi e luoghi, richiesta delle stesse informazioni più volte: questi tra i primi sintomi con cui si manifesta l'Alzheimer. Per sconfiggere la malattia ci si affida alla ricerca e a diagnosi precoci sempre più precise, ma la lotta per ridare dignità ai malati e aiutarli a riconquistare la propria quotidianità, oggi passa anche dalla tecnologia e dai social, a partire dai *chatbot*, “assistenti virtuali” che si avvalgono dell'intelligenza artificiale a supporto delle persone, ora anche affette da demenze. Di questi temi si è discusso al Ministero della Salute, in occasione della conferenza stampa “Alzheimer, non perdiamolo di vista”, organizzata da Italia Longeva, sostenitrice del progetto “Chat Yourself”, il primo chatbot per i malati con segni iniziali.



mentre la chemioterapia e la radioterapia saranno sempre meno utilizzate per la cura di queste malattie.

L'ultima scoperta

La CAR-T cell (Chimeric Antigen Receptor T-cell) è un metodo che, di recente, ha rivoluzionato la lotta contro i tumori. Una speranza per i malati che non rispondono alle cure convenzionali. L'idea su cui si basa la tecnologia CAR-T è di sfruttare la capacità del sistema immunitario di riconoscere il cancro.

“Tramite un virus innocuo, viene inserito nei linfociti T (cellule del sistema immunitario – n.d.r.) un gene in grado di riconoscere una sostanza presente sulla superficie delle cellule tumorali – precisa il professor **Sergio Amadori**, presidente dell'associazione Ail, che ha promosso un incontro sul tema – i linfociti così modificati e potenziati vengono poi inseriti di nuovo nel malato e possono cominciare la loro missione, cioè annientate il tu-

I risultati più incoraggianti su pazienti con leucemia linfoblastica acuta, tumore frequente nei bambini

more”.

La terapia è molto potente, ma presenta alcuni rischi, come la sindrome da rilascio di citochine, cioè un'eccessiva risposta immunitaria dell'organismo dovuta all'infusione dei linfociti T modificati. Queste reazioni possono essere anche molto violente, ma fortunatamente sono gestite in maniera efficace se i pazienti sono seguiti in centri con grande esperienza clinica.

“Finora, i risultati più incoraggianti sono stati ottenuti su pazienti con leucemia linfoblastica acuta, il tumore più frequente in età pediatrica, e con il linfoma diffuso a grandi cellule, mentre sono allo studio la leucemia linfatica cronica e il mieloma multiplo”, conclude il professor Sergio Amadori.

➔ BIOSIMILARI

AMGEN E ALLERGAN SVILUPPANO TRASTUZUMAB

Sviluppato da Amgen e Allergan, il biosimilare trastuzumab, uno dei farmaci che ha rivoluzionato il trattamento dei tumori, cambiando le prospettive per migliaia di donne affette da tumore al seno, è stato approvato nella formulazione da 150 mg e nella ulteriore formulazione da 420 mg, per ridurre eventuali sprechi di farmaco, facilitare la preparazione e favorire ulteriori risparmi.

Il biosimilare viene rimborsato nelle stesse indicazioni terapeutiche del biologico di riferimento: carcinoma mammario metastatico HER2-positivo, carcinoma mammario in fase iniziale HER2-positivo e adenocarcinoma metastatico HER2-positivo dello stomaco o della giunzione gastroesofagea.

L'approvazione di AIFA alla rimborsabilità del farmaco, a tre mesi dall'autorizzazione all'immissione in commercio europea, segna ufficialmente l'ingresso di Amgen nell'area dei biosimilari. La multinazionale ha dedicato significativi investimenti ai biosimilari, in particolare a quelle terapie che hanno cambiato la storia del trattamento di patologie invalidanti e che comportano un impatto economico significativo. Rendendo disponibili questi biosimilari Amgen, con la sua esperienza nelle biotecnologie, potrà contribuire alla sostenibilità dei sistemi sanitari, estendendo l'accesso a farmaci biotecnologici, spesso salvavita, liberando risorse da reinvestire in innovazione. Infatti, grazie a un costo inferiore rispetto ai biologici originali, i biosimilari permettono un accesso sostenibile all'innovazione terapeutica.

Preservare la natura

L'opera dei Carabinieri



di Rita
Caiani

Voglia di natura. Le persone scoprono sempre di più il vantaggio di una passeggiata in un parco, tra l'aria ossigenata dei boschi. Nel Paese, esistono diverse magnifiche aree protette, riserve naturali. Spesso, però, per l'incuria della gente o la cattiva educazione, si creano dei danni. AZ Salute ha sentito, in proposito, il tenente colonnello **Alberto Veracini**, Comando Unità per la Tutela Forestale, Ambientale e Agroalimentare dell'Arma dei Carabinieri.

Colonnello, oggi si riscopre la passione per la natura. Quali le norme che bisogna conoscere?

“È vero, oggi si va riscoprendo l'amore per la natura. Lo vediamo con il nostro lavoro di carabinieri. Di fatto, elencare e catalogare tutte le norme è molto complicato: gran parte di esse sono a livello regionale o riguardano specifici regolamenti di aree protette. In merito ai parchi nazionali, va dato un consiglio: sia che si vadano a visitare occasionalmente, sia che si sia amanti frequenti delle escursioni nel verde, è importante sempre informarsi sulle prescrizioni vigenti”.

Come si tutela il paesaggio, la natura?

“Oltre ai quotidiani servizi di prevenzione e repressione dei reati, cerchiamo di far passare questo messaggio: è fondamentale tutelare il paesaggio e la natura perché si tratta del nostro habitat, la casa in cui viviamo, dove non siamo pa-



Alberto Veracini

Intervista al tenente Veracini, dell'Unità per la tutela forestale, ambientale e agroalimentare dei Carabinieri

droni, bensì inquilini. Solo attraverso la conoscenza dell'ambiente si riesce a mettere in campo azioni efficaci di conservazione e tutela”.

In che modo?

“Noi carabinieri forestali, siamo presenti e gestiamo la sicurezza di ben 130 riserve naturali dello Stato, aree protette, parchi. Ci adoperiamo a diffondere l'esigenza di proteggere e conservare il patrimonio naturale. I divieti, le sanzioni sono importanti, ma non quanto una buona educazione, sensibilizzazione e senso civico verso il bene comune. A tal proposito, andiamo spesso nelle scuole, cerchiamo di avvicinare i giovani all'ambiente

invitandoli nelle riserve. Inoltre, si organizzano eventi interattivi come, ad esempio, “Riserva amica”, con passeggiate, ripopolamenti faunistici, monitoraggi di spiagge e foreste, con la partecipazione di adulti e ragazzi”.

Gli illeciti più frequenti?

“I reati più comuni sono senz'altro quelli dovuti all'uso scorretto del territorio, a tutti i livelli. Di certo, il più frequente è quello dei rifiuti. Ne abbiamo fin troppi e drammatici esempi nella nostra martoriata Italia”.

Come tutelate la biodiversità, le specie protette?

“Abbiamo, come Arma dei Carabinieri, Centri Nazionali per la biodiversità: per l'esattezza sono tre. Nei laboratori, chimici, biologi, i tecnici curano e studiano le specie vegetali e animali più a rischio”.

Da oltre 125 anni, con la nostra Ricerca & Sviluppo, aiutiamo milioni di Persone con vaccini e farmaci innovativi.

Ogni giorno, ci impegniamo a prevenire e curare patologie importanti come i tumori, il diabete, l'epatite C e l'HIV/AIDS, generando Valore per il nostro Servizio Sanitario Nazionale.

MSD è innovazione, etica e sostenibilità, al servizio dei Pazienti, al fianco degli attori della Sanità.

In MSD
Inventiamo per la Vita!

Per maggiori informazioni, visitare i siti www.msd-italia.it e www.msdsalute.it.



MSD

INVENTING FOR LIFE

Cervello longevo?

Ecco la giusta alimentazione



Intervista a Steven Masley, nutrizionista statunitense dell'American Heart Association



di Paola
Mariano

Il nostro cervello non è destinato a un ineluttabile invecchiamento, una mole crescente di evidenze scientifiche mostra che adottando stili di vita sani, a cominciare dalla tavola, si possono preservare le funzioni cognitive anche in tarda età.

Lo spiega ad AZ Salute **Steven Masley**, medico, nutrizionista statunitense e membro dell'American Heart Association e dell'American College of Nutrition, autore del libro *La dieta del cervello longevo* (Corbaccio), un testo che intende mostrare come modificando il nostro stile di vita si può proteggere la salute del cervello, e che conferma come l'alimentazione giochi un ruolo chiave.

Viviamo più a lungo delle generazioni precedenti e a ciò si associa l'incremento di patologie legate alla perdita delle funzioni intellettive,

Il cervello non è destinato a invecchiare ineluttabilmente. È importante la prevenzione con uno stile di vita corretto

come l'Alzheimer e altre demenze. Ma questo trend, spiega l'esperto, non è affatto "naturale" né irreversibile, si può prevenire con uno stile di vita corretto e anche, almeno in parte «curare» quando i segni di declino sono già comparsi.

Dottor Masley, cominciamo dal cibo, quali sono gli alimenti fondamentali per difendere la salute del cervello?

“Il mio programma alimentare è simile alla dieta mediterranea. Molti dei cibi che propongo sono gli stessi della vostra tradizione, ad esempio l'olio d'oliva, la frutta secca, verdura e frutta, e molto altro. Ma ci sono anche importanti differenze, in primis il fatto che io mi concentro su

cibi “a basso indice glicemico”, cioè alimenti che non portano a rapidi picchi glicemici. Quindi propongo di evitare pane, riso e patate e tutto ciò che viene preparato con farine che hanno un alto indice glicemico.

Perché è così importante l'indice glicemico dei cibi?

“Perché ritengo che nel declino cognitivo e nella perdita di memoria giochi un ruolo chiave il processo cosiddetto di insulino-resistenza, quando cioè il corpo e il cervello perdono sensibilità all'insulina (ormone che regola la glicemia), e quindi nel sangue aumenta in modo eccessivo la concentrazione di zucchero.

Se consumi continuamente troppi carboidrati raffinati, la glicemia sale e l'insulina risponde inducendo l'immagazzinamento dello zucchero in eccesso nei tessuti, fino a che questi cessano di rispondere all'in-



ulina, perdono sensibilità ad essa. Questo processo può danneggiare anche le cellule del cervello”.

Quali sono i segnali che indicano una condizione di insulino-resistenza?

Ad esempio, il cervello perde lucidità e lavora più lentamente, il girovita si espande, si tende a soffrire di ipertensione, trigliceridi alti, ridotto colesterolo buono e elevata infiammazione (rilevata con le analisi del sangue dalla concentrazione di proteina C reattiva, ndr). Come ultimo segnale, dopo anni di insulino-resistenza si registra una glicemia elevata a digiuno. Molte persone presentano resistenza all'insulina per almeno 10 anni prima che la loro glicemia a digiuno risulti alta alle analisi, e in questa fase la loro salute declina e le funzioni cognitive peggiorano. Numerosi studi mostrano che l'insulino-resistenza aumenta il rischio di Alzheimer e che le funzioni cognitive migliorano se questa condizione viene eliminata”.

Nel declino cognitivo un ruolo chiave lo svolge il cosiddetto processo di insulino-resistenza

Cosa fare per minimizzare il rischio di insulino-resistenza?

Propongo una sana alimentazione che vada incontro ai fabbisogni nutrizionali di ciascuno e una corretta attività fisica, imparando a gestire lo stress e ad evitare sostanze che danneggiano il cervello”.

Cibi suggeriti quotidianamente per proteggere le funzioni cognitive?

“Verdure a foglie verdi e colorate, quindi ricche di antiossidanti, non dovrebbero mai mancare a tavola ogni giorno. Prodotti ittici ricchi di omega-3 come il salmone e altri pesci. Olio extra-vergine di oliva, frutta secca, frutti di bosco, tè e caffè, ma

in quantità moderate (2-4 tazze di tè e 1-2 di caffè al giorno). Vino rosso in piccole quantità, non più di un bicchiere al giorno, legumi”.

Quali i nutrienti chiave per il cervello e come possiamo ottenerli a tavola?

“Tra le sostanze essenziali vi sono la vitamina D (ad esempio verdure a foglia verde, aringhe, sgombri, salmone, sardine e merluzzo), i folati (vitamine del gruppo B, presenti nella verdura a foglia verde), la B12 (in frutti di mare, tonno, merluzzo e altri pesci), il magnesio (in cereali integrali, piselli e fagioli, frutta secca e cacao amaro), gli omega-3 a lunga catena (dal pesce)”.

Cosa evitare?

“Vi sono molte sostanze tossiche nella nostra vita quotidiana. Ad esempio il BPA, presente in molti contenitori di cibo: lattine e fino a qualche anno fa anche bicchieri →



→ e biberon per bambini. Il BPA si accumula nel corpo riducendo la capacità di controllare la glicemia e quindi aumentando il rischio di resistenza all'insulina e diabete. Poi sicuramente il fumo e l'alcol. Nel cibo bisogna evitare le nitrosamine, di cui sono ricche le carni molto trattate come salsiccia, salumi e altri insaccati. Anche alcuni metalli come il mercurio (attenzione ai pesci di taglia grossa come tonni), sono pericolosi per il cervello, non dimenticando i pesticidi, che possono contaminare non solo frutta e verdura, ma anche le carni se gli animali d'allevamento sono esposti ad essi. I pesticidi si accumulano nel grasso animale, per evitarli

L'attività fisica è essenziale per il cervello, sia quella aerobica (corsa) sia gli sport di resistenza (calcio e tennis)

quindi è consigliabile scegliere prodotti biologici o comunque magri".

Oltre al cibo, cosa fa bene alle funzioni cognitive?

"L'attività fisica è essenziale per il cervello. Migliora la velocità di elaborazione delle informazioni ed espande il volume dei centri della memoria, contrastando il declino

mnemonico. Sia l'attività aerobica (come la corsa) sia gli sport di resistenza (come anche calcio e tennis) migliorano la funzione cognitiva".

E poi?

"Bisogna imparare a gestire lo stress. La meditazione è un metodo utile (bastano 10 minuti al giorno), ma non tutti ci riescono. In alternativa, prendersi degli attimi della giornata in cui apprezzare la bellezza della natura, un fiore o un paesaggio, ma anche concedersi un bagno caldo e fare dei respiri lenti e profondi".

→ L'IMPORTANTE RUOLO DELL'ENDOSCOPIA

In Italia vengono eseguite ogni anno 1,7 milioni di gastroscopie e colonscopie per la diagnosi di diverse patologie gastroenterostinali. Il numeri in crescita, soprattutto per le colonscopie, è un dato che si spiega alla luce del del programma nazionale di screening per il carcinoma del colon-retto. Uno dei più grandi successi di prevenzione che ha portato nel 2016, per la prima volta, alla riduzione dell'incidenza tumorale. L'endoscopia non gioca un ruolo cruciale solo nella diagnosi, ma permette la rimozione di lesioni pre-tumorali, i cosiddetti polipi intestinali, che hanno il potenziale di trasformarsi in neoplasie invasive. Circa il 30-40% dei pazienti con sangue occulto nelle feci presenta polipi. Lo sviluppo di nuove tecniche endoscopiche ha permesso di intervenire su lesioni sempre più voluminose ed estese all'interno della parete intestinale.

1.051.980 ore. **43.830** giorni.
120 anni di coraggio nella ricerca.

Per noi ogni istante dedicato alla salute non è questione di numeri, ma di persone.



Perché sappiamo che dietro ogni numero c'è una storia. La nostra, fatta di coraggio nella ricerca scientifica, che ci consente di trovare soluzioni all'avanguardia in oncologia, ematologia, neuroscienze, immunologia e malattie rare. E la storia di coraggio di ogni nostro paziente, e della sua famiglia, che può contare sull'esperienza di un'azienda leader per investimenti in Ricerca e Sviluppo. Perché per noi ogni persona è importante.



Tumore al seno metastatico

Cortometraggio per le "Invisibili"

La notte prima", un cortometraggio per la regia di **Annamaria Liguori** e la sceneggiatura di **Davide Orsini**, dedicato alle donne con tumore al seno metastatico, è stato presentato in anteprima internazionale alla 75a Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica di Venezia.

Il cortometraggio è liberamente tratto da una delle storie di pazienti con tumore al seno metastatico raccolte nell'ambito di "Voltati. Guarda. Ascolta. Le donne con tumore al seno metastatico", campagna

È tratto da una delle storie di pazienti raccolte nell'ambito di "Voltati. Guarda. Ascolta"

promossa da Pfizer in collaborazione con Fondazione AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica), Europa Donna Italia e Susan G. Komen Italia, con l'obiettivo di far conoscere le esperienze delle donne che, ogni giorno, combattono con grande coraggio la malattia.

Il cortometraggio, ispirato dal racconto *Io scelgo di vedermi splendida* di **Alessandra**, attraverso la potenza comunicativa del linguaggio cinematografico, vuole rompere il muro di silenzio

che circonda questa malattia e le donne che ne sono affette, portando all'attenzione del grande pubblico i loro sentimenti, le loro emozioni, ciò che provano e vivono quotidianamente.

Alessandra è una giovane donna determinata che si divide tra gli

→ SCLEROSI LATERALE AMIOTROFICA: UN NUOVO FARMACO

Negli ultimi anni, la ricerca della terapia della SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica) sta vivendo interessanti progressi. Lo dimostra la sperimentazione di un farmaco (*Edaravone*) ad azione antiossidante, attualmente disponibile in Italia come trattamento compassionevole per pazienti con la SLA con specifiche caratteristiche cliniche. "Si è conclusa con successo la sperimentazione di *Edaravone* che, somministrato per via endovenosa, determina un rallentamento del decorso della malattia. È in corso da parte dell'EMA, il processo di valutazione dei risultati dello studio sul farmaco per una immissione in commercio nel mercato europeo", dichiara **Adriano Chiò**, responsabile del Centro SLA del Dipartimento di Neuroscienze, università degli Studi di Torino e Azienda Ospedaliero Universitaria Città della Salute e della Scienza di torinese. Sul fronte della ricerca clinica, si assiste anche a un rapido sviluppo degli studi sui cosiddetti correlati cognitivi della SLA.



Sopra, una donna sottoposta a esame mammografico. A sinistra, Antonia Liskova in un'immagine del cortometraggio

impegni professionali e i preparativi del matrimonio, ormai alle porte. Una diagnosi inaspettata, però, sconvolge all'improvviso la sua vita e la costringe a rivedere scelte fondamentali. Il filmato vede protagonisti **Antonia Liskova, Francesco Montanari, Giorgio Colangeli, Imma Piro, Alessandro Bardani ed Emanuela Grimalda**. Il brano musicale *Adesso*, della colonna sonora del cortometraggio, è interpretato dal cantante **Diodato** e dal musicista **Roy Paci**.

“La notte prima” si avvale della produzione esecutiva della MP FILM di **Nicola Liguori** e **Tommaso Ranchino**, specializzata in spot e film di interesse sociale, soprattutto nel campo della salute e benessere.

Il primo obiettivo dell'iniziativa è quello di vincere il senso di solitudine ed emarginazione che spesso travolge chi convive con la patologia. In tal senso è fondamentale il valore della narrazione e della comunicazione.

Sono almeno 30.000, in Italia, le

Primo obiettivo è vincere la solitudine e l'emarginazione che travolge chi convive con questa pesante patologia

pazienti che convivono con il tumore al seno metastatico, persone “invisibili” agli occhi dei media e dell'opinione pubblica, che ancora non trovano l'ascolto e l'assistenza di cui hanno bisogno. La campagna intende ribadire l'importanza di garantire, a tutte le donne che convivono con un tumore al seno in fase avanzata, il diritto alla migliore qualità di vita possibile, l'accesso alle migliori terapie innovative oggi disponibili, la continuità o il reinserimento lavorativo.

Sebbene non esista ancora una cura risolutiva per questo tumore, le terapie mirate di ultima generazione sono in grado di bloccare o rallentare la progressione della malattia, garantendo al contempo una

buona qualità di vita.

Fatti e numeri

- **Il tumore al seno** è il tumore più comune nelle donne con circa **1 milione 700 mila nuovi casi** diagnosticati in tutto il mondo

ogni anno.

- **Fino al 30% delle donne** con diagnosi iniziale di tumore al seno in stadio precoce potrà sviluppare un tumore al seno metastatico.

- In Italia la sopravvivenza da carcinoma mammario avanzato o metastatico è molto aumentata, passando dai 15 mesi degli anni '70 ai 58 mesi di inizio Duemila (fonte AIOM-AIRTUM).

- **Il 5-10% delle donne** si presenta alla diagnosi iniziale con malattia primaria metastatica.

- Nel **2015**, sono stati stimati globalmente **560.000 decessi causati da tumore al seno**, oltre il **90%** dei quali è stato causato dalla diffusione della malattia alle altre parti del corpo (metastasi).



Naso, le narici lavorano a turno

ANaso, in provincia di Messina, si è parlato di... naso. Località non poteva essere più azzeccata per tenere il primo Congresso Nazionale Inter-Accademico di rinologia e Citologia Nasale.

“Le malattie che coinvolgono il naso, riniti, sinusiti, poliposi e altro – afferma **Massimo Landi**, presidente AICNA, Accademia Italiana Di Citologia Nasale – sono spesso relegate a disturbi minori. In realtà non è così”.

Al congresso, particolare rilevanza è stata data allo studio della citologia nasale, metodica molto utile per un precoce inquadramento delle patologie del naso nella prima infanzia.

“Secondo l’OMS – continua Landi – nel 2020 il 50% dei bambini sarà allergico ma, già oggi in pediatria, si stima che la rinite allergica sia compresa tra il 10 e il 20%, con un aumento sostanziale nella popolazione adulta. Occorre considerare che la rinite allergica è spesso l’anticamera dell’asma nelle età successive. È importante il suo corretto inquadramento per valutarne gravità ed evoluzione”.

È sbagliato l'utilizzo dei decongestionanti nasali contemporaneamente in entrambe le cavità nasali

“Proprio perché il naso è spesso dimenticato e ridotto al rango della Cenerentola del corpo umano – chiarisce **Matteo Gelardi**, Presidente IAR, Accademia Italiana di Rinologia – anche i pazienti sono portati a sottovalutare i suoi disturbi anche se tutti, almeno una volta nella vita, hanno un episodio di rinite”.

Occorre ricordare che il naso non funziona mai al 100% in en-

trambe le narici e che a regolarne il funzionamento è il ciclo nasale fisiologico, con alternanza di attività e riposo e decontaminazione delle cavità nasali della durata di circa 4-6 ore, una sorta

di pausa di cui il naso ha necessità, vista la sua continua attività di filtro di circa i 15 mila litri di aria al giorno, mentre la sua mucosa si trova a combattere virus, batteri, smog, pollini, polvere, ecc.

Il ciclo nasale fisiologico serve a comprendere il perché è importante impiegare in modo corretto, nei tempi e nei modi, i decongestionanti nasali e gli spray nasali in generale. I decongestionanti, se somministrati contemporaneamente in entrambe le cavità nasali, fanno saltare questo ciclo fisiologico portando, nel giro di qualche settimana, alla rinite medicamentosa, caratterizzata dalla chiusura contemporanea di entrambe le cavità nasali. I decongestionanti non vanno usati per più di una settimana e mai contemporaneamente in entrambe le narici.



Matteo Gelardi

Il valore della ricerca.

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

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

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

Janssen. Più vita nella vita.

janssen 



L'autunno e i suoi frutti

Molti hanno proprietà salutari



di **Rita
Caiani**

Se la magia dell'Estate si allontana, è anche vero che la stagione autunnale ci offre la possibilità di passeggiate nei boschi, in campagna, consentendo agli appassionati di queste escursioni di tornare a casa, anche con un ricco paniere di more, sorbe, corbezzoli, bacche di ginepro e di rosa canina, prelibatezze, ma spesso "dimenticate" dalla nostra tradizione.

In realtà, sono molti i frutti che ci regala questo periodo dell'anno: dall'uva, "regina" delle tavole, ottima anche per una "remise in forme" grazie alle sue proprietà, ai fichi cosiddetti settembrini, ai cachi, ai primi agrumi quali arance e clementine, le susine, senza dimenticare mele pere e melagrane. Molti di questi frutti hanno delle proprietà salutari. Ne abbiamo

Sorbe: sono un ottimo antitumorale che ha proprietà astringenti a livello intestinale

parlato con la dottoressa **Eleonora Nunziata**, nutrizionista e specialista in Geriatria alla Asl 4 di Roma.

Le sorbe.

"Sono un prezioso frutto selvatico autunnale a forma di piccola pera. contengono vitamina C (acido ascorbico, acido citrico e malico), che conferisce il caratteristico sapore acidulo. Si tratta di un ottimo antitumorale che ha proprietà astringenti a livello intestinale, utile quindi nelle dissenterie ma anche per il rilassamento generale, per la circolazione capillare e venosa. L'unico problema è dato dalla difficile commercializ-

zazione".

Le more.

"Al contrario delle sorbe, si crescono in piena estate, ma è possibile trovarle ancora in questa stagione. La mora di rovo

cresce spontaneamente in campagna e nei boschi: in piena maturazione ha un colore nero e lucido, dovuto all'elevato contenuto in tannini (antociani). Ricco in flavonoidi, acidi organici e vitamina C, viene consumato sia fresco che surgelato. Le foglie della pianta possono essere utilizzate per benefici infusi. Inoltre, contengono micronutrienti e fibra, hanno una spiccata proprietà protettiva dei capillari e un'azione decongestionante del sistema respiratorio oltre a documentati effetti antineoplastici e antimutageni".

Melagrana.

"Dall'aspetto piacevole, ma di



Eleonora Nunziata

difficile utilizzo e reperimento. È tipicamente autunnale. matura da settembre a novembre. I semi rossi sono avvolti da una membrana di cellulosa e racchiusi in una scorza coriacea. Di sapore acidulo e aromatico, sono ricchi in vitamina A, C, fosforo, sodio e contengono una percentuale di ferro. Ha varie azioni terapeutiche: è utile come ipoglicemizzante, nelle malattie degenerative del sistema nervoso, ed è una valida difesa immunitaria per l'inverno”.

Uva.

“Conosciuta fin dall'antichità, le sue proprietà diuretiche, rimineralizzanti, disintossicanti e lassative, sono state messe in evidenza da studi scientifici. Contiene fibre (nella buccia), flavonoidi, antocianine e vitamina K. I nutrizionisti consigliano di mangiar-

Uva: nota fin dall'antichità per le sue proprietà diuretiche, rimineralizzanti, disintossicanti e lassative

la con la buccia avendo un occhio alla quantità che se ne utilizza, per via delle calorie. Infatti, viene prescritta poco nelle diete ipocaloriche. Va distinta quella da tavola da quella da vino. Si consiglia di consumare la varietà rossa, contenente resveratrolo e polifenoli. Ma è soprattutto nella buccia che si trovano le sostanze benefiche del frutto in quanto è ricca di potassio e povera in sodio: con le sue proprietà aiuta le donne in menopausa ed ha proprietà energizzanti, sia nella versione fresca che essiccata. È un'ottima alleata degli sportivi. Nelle persone diabetiche va assunta con molta moderazione”.

→ FARMACI

DOLORE CRONICO CEROTTO RIMBORSABILE

Il dolore cronico non oncologico rappresenta un importante problema di salute pubblica. Nel Paese affligge circa dodici milioni di italiani (20%) e in Europa ha una prevalenza orientativamente del 22%. “Si tratta di una vera e propria malattia che però, spesso, nella pratica clinica è sotto-diagnosticata e sotto-trattata con evidenti conseguenze cliniche, fisiologiche e socio-economiche. Le donne e anziani risultano essere i più colpiti”, spiega il Prof. **Consalvo Mattia**, Docente di Anestesia e Rianimazione, università La Sapienza di Roma.

L'impatto socio-economico di questa sintomatologia è notevole; si pensi che da un'indagine europea, i giorni di lavoro persi a causa del dolore cronico non-oncologico di entità moderata-severa, risultano essere in media 7,8, negli ultimi 6 mesi di ricerca, mentre nel 22% dei pazienti il numero di giorni di lavoro persi sale addirittura a 10.

Tra i pazienti affetti da dolore cronico moderato il 27% è rappresentato da persone con un'età superiore ai 60 anni. Di questi il 23,1% ha gravi limitazioni motorie.

In Italia nel 68% dei casi il dolore viene controllato con un farmaco anti-infiammatorio non steroideo (Fans) e ogni anno si consumano 43 milioni di confezioni di Fans per curare il dolore. Un passo importante, in termini di accesso alle cure, è rappresentato dalla disponibilità sul mercato italiano di un cerotto transdermico a rilascio costante di basse dosi di buprenorfina (oppioidi), con applicazione settimanale, che ha di recente ottenuto la rimborsabilità.



FEDE E MEDICINA



di **Antonio Ravidà**

In una delle più belle e frequentate chiese di Palermo, durante la messa, il celebrante dice: “Il vero male è il peccato. È lui il vero cancro. La morte apre le porte alla vera esistenza, quella eterna”. È un tuffo nel trascendente, che più o meno in tutte le religioni demarca il tema vita-morte al di là di opinioni e correttivi del Pianeta Sanità. Il celebrante, andando oltre, ha sperticatamente elogiato la rassegnazione e la scelta di accettare il Male e mai il Peccato. La Fede più delle terapie, per vivere il più possibile? Teologia e Vangeli più della Medicina e dello sviluppo scientifico? Nelle Sacre Scritture la vita è definita Bene Supremo e lo ribadiscono i misteri della Resurrezione, dell’Ascensione. Su tutto questo non è esagerato riflettere a fondo come sulle contrapposizioni tra agnosticismo

Teologia e Vangeli più della Medicina e dello sviluppo scientifico? La vita Bene Supremo nelle Sacre Scritture

laico, o addirittura ateismo, e la remissiva concezione fideistica.

Tra l’altro, non sta scritto da nessuna parte che è Lassù che si decidono le sorti della vita e della morte. Ricordiamoci la celebre partita a scacchi tra il Cavaliere e la Morte ne *Il settimo Sigillo* capolavoro di **Ingmar Bergman** (nella foto, *Bengt Ekerot in una scena del film*) la metafora del più recente *Vi presento Joe Black* con **Brad Pitt** e **Anthony Hopkins**. Non a caso la cinematografia si è tanto occupata di Angeli inviati in Terra fra noi. Che ci si creda o no. Tuttavia, in un sermone così impegnativo non sarebbero dovuti mancare determinanti richiami alle sofferenze fisiche e psicologiche

dei malati e dei loro cari, nonché all’impegno di quanti se ne occupano. **Suor Teresa di Calcutta**, **Albert Schweitzer** e le innumerevoli schiere di ieri e di oggi, nei più disparati ruoli, impegnate per la supremazia della vita terrena che, comunque è di breve durata, allora cosa hanno fatto e fanno?

In ogni caso, pesano inquietanti interrogativi su “fine vita”, “staccare la spina”, eutanasia.

“Oltre la vita e oltre la morte” è la recente decisione dell’università di Palermo che ha conferito il titolo di Benemerita in Lettere a **Sofia Sparacio**, 26 anni, deceduta il 20 ottobre 2016, prima di consegnare la tesi di laurea e dopo aver scritto, come ha riferito il *Giornale di Sicilia*: “In questi mesi ho imparato una cosa bellissima che la vita deve essere una festa e che se trasmetti gioia agli altri riesci a formare una catena grandiosa e meravigliosa”.

→ ANZIANI

di **Mario Barbagallo**

Professore Ordinario

Direttore della Cattedra di Geriatria
Università degli Studi di Palermo



STANCHEZZA CRONICA POTREBBE ESSERE CARENZA DI MAGNESIO

Uno dei disturbi di cui gli anziani (ma anche i più giovani!) si lamentano, è la mancanza di energia e la fatica a concentrarsi, spesso accompagnata dalla presenza di dolori muscolari e/o crampi. È in genere difficile identificare una sola causa nella stanchezza cronica, soprattutto in anziani con diverse patologie e che prendono svariati farmaci. Tuttavia, è sempre importante pensare alla possibilità di una carenza di magnesio (Mg) comune negli anziani. Il Mg è un metallo leggero che in natura non si trova mai solo, ma sotto forma di sali minerali (carbonato, ossalato, cloruro, solfato, lattato, citrato etc.). Il Mg è essenziale per numerosi processi biologici indispensabili per la funzione cellulare. Nel nostro organismo sono presenti circa 30 grammi di Mg per la maggior parte depositato nelle ossa e nei muscoli. Si trova quasi tutto dentro le cellule per cui il suo dosaggio nel sangue ha poco valore per valutarne il deficit.

I sintomi da carenza di Mg sono aspecifici, ma i principali sono proprio mancanza di forze, stanchezza cronica, crampi muscolari, nervosismo, insonnia. Ha un ruolo importante nella regolazione della pressione arteriosa e migliora l'azione dell'insulina. Il fabbisogno alimentare di Mg in un adulto sano è di circa 350-400 mg/die, ma può aumentare anche di molto in pazienti con pluripatologie o che prendono medicine come i diuretici, che fanno perdere il Mg e in chi fa sport. Il fabbisogno fa riferimento al contenuto di Mg elementare presente solo in quantità molto ridotta nei sali minerali che si trovano in natura o negli integratori. Inoltre, anche la biodisponibilità del Mg è variabile, e in genere scarsa. Negli alimenti si trova in buona quantità nelle verdure a foglia verde (p.e., gli spinaci), nei legumi, nelle noci, nei semi di zucca, nel cacao, nei cereali (pane, pasta, riso) integrali, nella crusca. È importante precisare che solo il 30-40% del magnesio introdotto attraverso l'alimentazione viene effettivamente assimilato dal nostro organismo. L'elaborazione industriale e la cottura dei cibi fa perdere la maggior parte del Mg, circa l'80%.

→ BAMBINI

di **Giuseppe Montalbano**

Pediatra di famiglia



QUESTIONE VACCINI VIRUS E BATTERI GLI UNICI CONTENTI

M'illudevo che dopo i numerosi articoli sull'importanza dei vaccini non ci fosse più bisogno di parlarne ancora. Purtroppo, il rincorrersi di circolari ministeriali, assessoriali e quant'altro, non fa altro che sconcertare l'opinione pubblica, creando caos soprattutto in questo periodo di inizio di anno scolastico. Facendo un breve riepilogo, si era partiti, considerato il calo del tasso vaccinale, con l'obbligatorietà per un numero complessivo di 12. Poi, per dare un contentino ai no-vax, si era deciso per 10 vaccini, rendendo gli altri facoltativi, pur sapendo benissimo che il concetto di "facoltatività" si presta all'equivalenza di inutile. Per questo aspetto, si è corso parzialmente ai ripari, definendoli "consigliati", lasciando a noi medici il compito di consigliarli. Si è posto il problema di come fare applicare l'obbligatorietà e si è trovata la soluzione impedendo l'iscrizione alle varie classi scolastiche, compresi gli asili, se non in regola con le vaccinazioni. Proteste dei no-vax, l'imposizione vista come una deriva dittatoriale ai danni della democrazia e della libera scelta, e chi più ne ha, più ne metta.

E si è assistito al caos verificatosi nei Centri Vaccinali, talvolta anche con aggressioni nei confronti del personale medico e paramedico. Salta fuori quindi una circolare ministeriale che permette una proroga sino all'anno prossimo per mettersi in regola, presentando una specie di volontà di intenti per rientrare nel calendario vaccinale. Proteste da parte di tutto il mondo scientifico per questa proroga, partendo da dati inconfutabili, che dimostrano, oltretutto, che virus e batteri non leggono le circolari ministeriali e quindi non le applicano: il cessate il fuoco vaccinale, per virus e batteri è una manna dal cielo, possono agire indisturbati senza alcuna resistenza! Nuovo colpo di scena: si ripristina l'obbligo immediato che, però, dopo un paio di giorni viene annullato! Come andrà a finire? Siamo di fronte ad una precarietà che colpisce quasi tutti gli aspetti del nostro vivere civile, gli unici ad essere contenti sono i virus e i batteri, che, al contrario, da una situazione di precarietà, stanno per essere "stabilizzati"!

di Minnie Luongo



ALICE ITALIA

Il prossimo 29 ottobre si celebrerà in tutto il mondo la XIV Giornata mondiale dedicata all'ictus cerebrale, patologia grave e disabilitante che colpisce, ogni anno, nel nostro Paese circa 150.000 persone.

“Lo stesso giorno – dice **Nicoletta Reale** (nella foto), presidente A.L.I.Ce. Italia Onlus – si chiuderà a Roma “Riprenditi la vita”, campagna d'informazione sulla fibrillazione atriale (FA) e sull'importanza di tenerla sotto controllo per evitare ictus invalidanti. Partita lo scorso maggio da Napoli, questa terza edizione ci ha permesso di diffondere la conoscenza e la cultura della prevenzione dell'ictus in maniera capillare, toccando alcune delle principali città, dal Nord al Sud, isole comprese, grazie all'impegno delle Associazioni locali che rappresentano il punto di riferimento principale, sia nella prevenzione primaria a livello educativo, sia soprattutto in quella secondaria, cioè nella fase post-acuta e ancor di più in quella dell'assistenza a domicilio”.



In occasione della Giornata Mondiale, A.L.I.Ce. Italia Onlus illustra i 10 elementi che causano ben il 90% degli ictus: ipertensione arteriosa; scarsa attività fisica, cattiva alimentazione, alti livelli di colesterolo, obesità, fumo, eccessivo consumo di alcol, fibrillazione atriale, diabete, insufficiente educazione alla salute.

“Per quanto riguarda la riabilitazione post-ictus – aggiunge Nicoletta Reale – si tratta di un aspetto fondamentale che però nel Paese è applicato in modo disomogeneo e frammentario, con gravi ripercussioni sul paziente e sulle famiglie. La riabilitazione costituisce un approccio terapeutico basilare, a partire dalla fase acuta, per migliorare gli esiti nel paziente colpito da ictus e per restituirgli la maggiore autonomia possibile, anche per evitare le complicanze causate dalla immobilità”.

SAPERNE DI PIÙ

A.L.I.CE. ITALIA ONLUS

Tel. 06/68134260

E-mail: info@aliceitalia.org

Sito internet: www.aliceitalia.org

LETTORE STATSTRIP PER EMATOCRITO ED EMOGLOBINA

Nova Biomedical arricchisce la linea di lettori palmari ospedalieri StatStrip, che ha ottenuto il marchio CE ed è ora disponibile in tutti i paesi regolamentati dell'Unione Europea. Si tratta dell'unico lettore a misurare ematocrito ed emoglobina, consentendo uno screening accurato dell'anemia ed il monitoraggio delle emorragie. Un importante passo avanti reso possibile delle nuove tecnologie elettrochimiche sviluppate e brevettate da Nova.

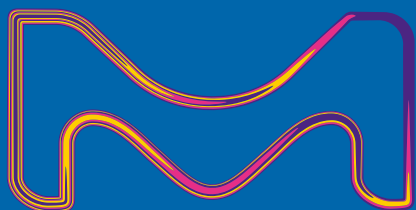
StatStrip prevede la possibilità di ottenere i valori dell'ematocrito e dell'emoglobina, con un'eccellente correlazione ai metodi di riferimento del laboratorio. Grazie alla campionatura di sangue capillare, con puntura da dito e risultati ottenuti in soli 40 secondi, l'apparecchio offre risultati accurati in tempo reale, che aiutano il processo decisionale clinico nei vari contesti di assistenza sanitaria. Quest'ultimi comprendono banche del sangue e centri per le donazioni di sangue temporanei, centri per la dialisi, cliniche di assistenza primaria e cliniche oncologiche.

Nelle banche del sangue StatStrip Hb/Hct permette uno screening sicuro ed efficace che aiuta ad evitare errate esclusioni. Per i pazienti in dialisi, aiuta a mantenere i livelli target e anche a monitorare gli agenti che stimolano l'eritropoiesi alla più bassa dose efficace. In situazioni di emergenza e negli ospedali, può essere un valido alleato nella stima di emorragie, per iniziare più velocemente il trattamento e monitorare i pazienti gravi, a rischio per bassi livelli di emoglobina e di ematocrito. Nelle cliniche oncologiche, può aiutare in maniera proattiva ad identificare i pazienti ad alto rischio di anemia indotta da chemioterapia ed indirizzare il trattamento di conseguenza.

Le strisce monouso di StatStrip Hb/Hct non richiedono calibrazione o codifica e la procedura di analisi è facile come quella del self-testing del glucosio.

Lo strumento, aiuta anche a ridurre i costi, eliminando la necessità di strumenti per il prelievo tradizionale e per le analisi di laboratorio. È, inoltre, possibile integrare i dati raccolti con i record paziente, grazie alla connettività via cavo e wireless.

**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

