



## ALIMENTI IN FRIGO Sappiamo gestirli?



*Fastidiose vertigini  
e mancanza di equilibrio*



*Disagio giovanile  
e ruolo genitoriale*



*Reni in salute  
Ecco le regole*



## 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](http://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®**



# Sprechi in Sanità e peccato di non vigilanza

di Carmelo Nicolosi

**L**a gente se lo chiede e anche noi ce lo chiediamo. Le organizzazioni sindacali Anaao, Anpo, Cimo, Snr, Ugl Medici, Uil Medici, presentano un dossier sugli sprechi all'azienda ospedaliera Civico-Di Cristina di Palermo, avvenuti, in particolare, sotto la direzione del direttore generale, **Giovanni Migliore**, oggi chiamato dal governatore della Puglia, Michele Emiliano, a dirigere il Policlinico di Bari.

Ciò che la gente non ha capito (in redazione sono arrivate alcune telefonate di lettori sull'argomento), e che noi continuiamo a non capire, è il perché di tanta meraviglia e di tanta indignazione. Vediamo di arrivarci.

Per prima cosa, ci chiediamo perché il dossier, presentato in conferenza stampa, sia stato offerto all'opinione pubblica solo dopo pochi giorni che Migliore è volato in Puglia. Perché non prima? Forse non era pronto, dopo mesi di lavoro, ed è stato ultimato nel poco lasso di tempo trascorso dalla partenza di Migliore da Palermo. Forse.

Altro punto riguarda il fenomeno delle costosissime macchine finite negli scantinati, come una Spect-Tc, una gamma camera tecnologicamente avanzata, una risonanza magnetica mai resa operativa all'ospedale Di Cristina, un sofisticato strumento per la radioterapia intraoperatoria (strumento di grande interesse) acquistato con fondi europei per 700.000 euro e non messo in opera, oltre a soldi bruciati in un finanziamento sprecato di corsi di formazione mai applicati.

E c'è anche il caso della spe-



sa di 56 milioni per uno scheletro di quello che doveva essere il Centro di eccellenza materno infantile e di un milione e 300 mila euro per la creazione della Cardiocirurgia pediatrica, non attivata. Ma si dice che la speranza è l'ultima a morire.

Ripetiamo: perché tanta meraviglia? Non è la prima volta che cose del genere accadono in ospedali siciliani. Speriamo che qualcuno abbia buona memoria.

La meraviglia, semmai, dovrebbe riguardare il mancato controllo sui tanti soldi buttati via. Si ha il dovere di controllare l'utilizzo che del denaro dei cittadini si fa. Ci piacerebbe sapere il perché dei non interventi. E possiamo ricordare male, anzi ci auguriamo di ricordare male, ma ci pare che nessuno abbia mai pagato per questi sprechi, se non tutta la popolazione siciliana. Se si fosse tenuto un atteggiamento più duro, meno elastico, più rivolto all'esperienza del passato, adoperato il pugno di ferro per chi sba-

glia, forse alcune cose non sarebbero accadute. Ma questa è una terra dove cambia poco.

In un comparto come la Sanità dove girano molti soldi occorre aspettarsi che qualcosa possa non andare per il verso giusto, anzi... corretto. Allora ci domandiamo a chi interessa questo andazzo? Non ai malati che in Sicilia, tranne che in poche strutture, non godono certo della migliore assistenza, con prestazioni spesso insufficienti e inadeguate. Per non parlare della fatiscenza di alcuni nosocomi, dove vige la barbarie di mettere 5-6 malati nella stessa stanza. Dove ogni briciolo di privacy viene calpestato e dove il degente perde anche la sua dignità.

Un fatto inoppugnabile è che, di fatto, in una Sicilia sempre martoriata, non si riesce, da sempre, a dare ai siciliani la Sanità che un popolo merita. E gli sprechi, in questo non edificante panorama, rivestono un ruolo non certo marginale.



ANNO XIV - Numero IX  
Ottobre 2018

*In questo numero*

6

## **FASTIDIOSE VERTIGINI** *e mancanza di equilibrio*

di **Cesare Betti**



## **RENI IN SALUTE** *Ecco tutte le regole*

di **Manuela Campanelli**

8

10

## **LA DIETA DELLA FERTILITÀ** *secondo uno studio Usa*

di **Paola Mariano**



## **ALZHEIMER,** *universo ancora da scoprire*

di **Adelfio Elio Cardinale**



12

14

## **GLI ADOLESCENTI** *e il disagio giovanile*

di **Rita Caiani**



**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](mailto:direzione@azsalute.it)

TIPOGRAFIA **CAMPO AGEM**  
San Cataldo (CL)

HANNO COLLABORATO

**Monica Adorno**

**Mario Barbagallo**

**Cesare Betti**

**Rita Caiani**

**Manuela Campanelli**

**Adelfio Elio Cardinale**

**Minnie Luongo**

**Paola Mariano**

**Giuseppe Montalbano**

REDAZIONE GRAFICA

**GG5**

REDAZIONE

**Via Enrico Fermi, 63**

90145 Palermo

Tel. 091.6822361

[direzione@azsalute.it](mailto:direzione@azsalute.it)

[redazione@azsalute.it](mailto:redazione@azsalute.it)

FOTOGRAFIE

**FOTOLIA**

INDIRIZZI INTERNET

[www.azsalute.it](http://www.azsalute.it)

[facebook.com/azsalute.it](https://facebook.com/azsalute.it)

[twitter.com/azsalute](https://twitter.com/azsalute)



## RETINOPATIA DIABETICA

*Principale causa di cecità*

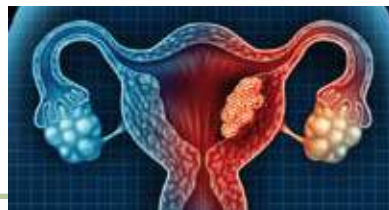
di **Cesare Betti**

18

20

## PAPILLOMA VIRUS

*Bassi livelli di conoscenza*



## ALIMENTI

*Come gestirli*

di **Monica Adorno**

22

24

## DISFUNZIONE ERETTILE,

*un gene tra le cause*

di **Paola Mariano**



## LOGOPEDIA

*La riabilitazione è digitale*

26

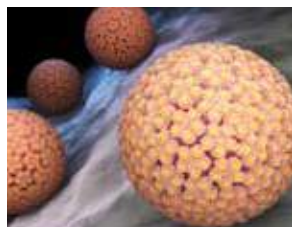
➔ ANZIANI



*Camminare,  
l'esercizio perfetto*  
di **Mario Barbagallo**

29

➔ BAMBINI



*A proposito  
di Papilloma virus*  
di **Giuseppe Montalbano**

29

➔ ASSOCIAZIONI



*GILS, per la Lotta  
alla Sclerodermia*  
di **Minnie Luongo**

30

➔ IL LIBRO



*Alessandra  
Di Girolamo:  
"Un'infinità di volte"*

30



# Fastidiose vertigini e mancanza di equilibrio

Con la consulenza del professore Augusto Pietro Casani, Azienda ospedaliero-universitaria pisana e responsabile dell'ambulatorio di vestibologia



di **Cesare Betti**

**I**l 5% di chi si reca al Pronto Soccorso soffre di vertigini. Dopo i 60 anni almeno il 15% della popolazione si rivolge al medico di famiglia lamentando mancanza di equilibrio. Si tratta di una situazione importante sulla salute di un individuo, soprattutto se anziano, perché a rischio di cadute, con conseguenze ancora più serie.

## Questione d'orecchio

L'equilibrio è sotto il controllo del labirinto, un piccolo organo che si trova all'interno di ogni orecchio e in grado di capire se il corpo è in movimento, se è fermo, se è in posizione verticale o orizzontale. E invia le informazioni al cervello che, a sua volta, le mette insieme con quelle che gli giungono dagli occhi, dalle articolazioni e dai muscoli e così è in grado di sapere l'esatta posizione del corpo in ogni momento. Ma vediamo quali sono

*Il 5% delle persone che si recano al Pronto Soccorso è affetto da vertigini. Dopo i 60 anni, si arriva al 15%*

le malattie che possono scatenare disturbi all'equilibrio.

## La pressione molto bassa

Uno scarso flusso di sangue alla testa, come in chi ha la pressione bassa, provoca una ridotta ossigenazione del cervello, situazione che causa disturbi alla vista allorché si alza velocemente la testa, sensazioni di vedere puntini davanti agli occhi e, nei casi più seri, anche svenimento. Si cura con farmaci che fanno aumentare i valori della pressione del sangue e/o quelli che migliorano la circolazione a livello cerebrale. Importante è non compiere bruschi cambiamenti nella posizione del corpo.

## L'artrosi cervicale

In caso di artrosi cervicale, le

cartilagini sono meno elastiche e più sottili, e schiacciano i tendini, i vasi sanguigni e le radici di nervi. Compagnoni: tensione ai muscoli del collo e formicolii alle mani, mentre a volte il dolore

si può diffondere fino alle braccia. I rimedi consistono nel riposo e nell'assunzione di antinfiammatori, così come un collare da portare per circa un mese onde immobilizzare il collo se i disturbi sono molto forti.

## L'ipoglicemia

Un calo degli zuccheri nel sangue può causare perdita di forze (in particolare, se si vive un lungo periodo di forte stress o si è diabetici e non si seguono bene le cure), perdita dell'orientamento, sudorazione, aumento del numero dei battiti del cuore. Per ovviare a tale situazione, in caso di necessità, è bene avere sempre con sé qualche caramella di zucchero, seguire una dieta equilibrata e le cure prescritte dallo specialista, soprattutto se si è diabetici.



### **La labirintite**

È l'infiammazione della parte posteriore del labirinto per la presenza di germi al suo interno o per l'eccessiva assunzione di antibiotici (streptomina) che può provocare serie lesioni al nervo ottico e al nervo acustico. Oltre alle vertigini, i sintomi più importanti sono: una certa difficoltà a muovere la testa dalla parte del lato colpito, una riduzione dell'udito e ronzii nell'orecchio malato. In genere, il disturbo scompare da solo con il riposo ed evitando sforzi. Soltanto nei casi più seri, si usano i sedativi, come le benzodiazepine.

### **La sindrome di Ménière**

È un disturbo dovuto a un aumento della pressione dell'endolinfa, un liquido presente all'interno del labirinto, che causa una sofferenza delle cellule nervose che hanno il compito di percepire i suoni e di regolare l'equilibrio. La persona lamenta violente crisi di vertigini, spesso con nausea e vomito, riduzione dell'udito e ronzii nell'orecchio. In questi casi, è necessario l'uso di farmaci che favo-

---

## *Stanno per arrivare nuovi e più potenti strumenti diagnostici per indagare l'interno dell'orecchio*

---

riscano l'eliminazione dei liquidi in eccesso, che regolano le modificazioni dell'umore, che aumentano il flusso di sangue ai vari organi e che fanno diminuire la nausea e il vomito.

### **La vertigine parossistica**

È la forma di vertigine più frequente ed è dovuta agli otoliti, piccoli "sassolini" presenti nel labirinto. Mantengono nella giusta posizione le cellule nervose che controllano l'equilibrio. Quando la testa assume certe posizioni, queste cellule, spostandosi, stimolano quelle sensoriali, causando il disturbo. Si manifesta con crisi vertiginose improvvise e violente, di breve durata. Il disturbo è curabile, in poche sedute, con particolari manovre fatte dal fisioterapista.

### **Per scoprire da cosa dipendono**

Per una diagnosi corretta, è fondamentale raccontare con precisione i disturbi, la frequenza e la durata. Lo specialista valuterà l'equilibrio con particolari prove, come il test di Romberg e la prova delle braccia tese.

Anche alcuni esami possono rivelarsi utili per scoprire che cosa ha scatenato la vertigine, come l'esame audiometrico, l'elettronistagmografia e i potenziali evocati uditivi.

### **Nuove soluzioni**

Se il maggior problema nella diagnosi delle vertigini è rappresentato dalla difficoltà di indagare nell'orecchio, stanno per arrivare nuovi strumenti diagnostici, come la risonanza magnetica a 7 Tesla. Questo esame, quattro volte più potente rispetto agli strumenti attuali, consente una maggiore accessibilità e comprensione dei meccanismi che regolano il funzionamento dell'orecchio.

# RENI IN SALUTE

## *Ecco tutte le regole*



di **Manuela Campanelli**

**S**appiamo di averli, ma li conosciamo assai poco. Stiamo parlando dei reni, di quegli infaticabili lavoratori impegnati 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 a depurare il nostro organismo dalle sostanze tossiche in gran parte derivanti dall'alimentazione. Oltre a essere dei filtri impareggiabili, hanno anche molte altre funzioni. Controllano l'equilibrio idrosalino, regolano cioè la quantità di sali e di acqua contenuta nel nostro organismo, attivano la vitamina D fondamentale per il metabolismo osseo e secernono diversi ormoni tra cui l'eritropoietina, indispensabile per la produzione dei globuli rossi, e la renina, l'enzima che interviene nel controllo della pressione. Nonostante i reni svolgano tutti questi compiti, spesso li trascuriamo.

Gli esperti, intervenuti al 59° Congresso della Società Italiana di Nefrologia (SIN), tenutosi di recente a Rimini, hanno sottolineato come la malattia renale cronica sia in continuo aumento, una condizione che comporta un'alterazione progressiva della loro funzione e che può portare alla dialisi e al trapianto di rene, sta diventando un problema di salute pubblica: ben 2,2 milioni di nostri connazionali ne soffrono, soprattutto chi è obeso o ha il diabete e l'ipertensione arteriosa.

Eppure salvaguardare la salute di questi organi è semplice. È sufficiente eseguire due test per riconoscere la malattia renale quando an-



### *I consigli degli esperti presenti al recente Congresso della Società Italiana di Nefrologia svolto a Rimini*

cora è silente. Un esame delle urine per verificare l'eventuale presenza di sangue e/o di proteine e un'analisi del sangue per dosare la creatinina plasmatica che, attraverso una formula matematica che tiene conto di età, sesso e razza, consente di risalire al valore della loro capacità di filtrazione, principale indicatore del funzionamento dei reni.

Questi organi, quando iniziano ad ammalarsi, non danno sintomi. Sono muti nelle loro manifestazioni cliniche, a parte poche e particolari situazioni come i calcoli renali che danno coliche o le glomerulonefriti che comportano sangue nelle urine o accumulo di acqua.

È dunque importante pensare alla loro salute. Diagnosticare una malattia renale in fase precoce significa avere possibilità d'intervenire per arrestare, o almeno rallentare, la progressione verso gli stadi più evoluti.

Poiché non esistono farmaci in grado di riportare indietro i reni una volta che hanno subito un grave danno, la prevenzione è fondamentale. Bisogna cercare, pertanto, di mantenere il proprio peso forma perché l'obesità e il sovrappeso sovraccaricano di lavoro i glomeruli, le stazioni filtranti dei reni, scongiurare il diabete perché induce danni vascolari e fa depositare sostanze amorfe a livello renale ed evitare di diventare ipertesi. Come fare? Correggendo innanzitutto il proprio stile di vita partendo da un esercizio fisico regolare e giornaliero. Ciò non vuol dire solo correre e



fare palestra. Una passeggiata di 20-30 minuti a passo svelto ogni giorno può essere già sufficiente. Attenzione anche all'alimentazione. È bene riscoprire l'abitudine di essere parchi e, allo stesso tempo, conquistare progressivamente la capacità di capire il valore di un cibo, imparare a leggere le etichette nutrizionali e valutare a occhio il peso delle porzioni. Facendo propri questi concetti, la dieta si modificherà correttamente.

Gli esperti suggeriscono inoltre di evitare una dieta ipercalorica a elevato contenuto di grassi e di tornare alla nostra tradizione, all'alimentazione mediterranea, poiché i grassi monoinsaturi e polinsaturi, contenuti rispettivamente negli olii vegetali e nel pesce, sono da preferire a quelli saturi, sia perché abbassano il livello di colesterolo totale nel sangue e sia perché migliorano il rapporto tra la frazione di colesterolo "cattivo" o LDL (lipoproteine a bassa densità) e quel-

---

### *Si sottolinea l'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce per avere "un mondo senza dialisi"*

---

lo "buono" o HDL (lipoproteine ad alta densità).

È inoltre importante non eccedere nel consumo di proteine, bere complessivamente due litri di acqua al giorno e ridurre al minimo il sale che alza la pressione e danneggia i reni. Quest'ultimo obiettivo si può raggiungere salando poco i liquidi di cottura dei cibi, come l'acqua di lessatura della pasta o del riso, il brodo del bollito o l'acqua delle verdure cotte, limitando l'uso degli alimenti conservati sotto sale, come le carni e il pesce in scatola, le verdure in salamoia, i cibi sott'olio e sott'aceto, le patatine, la frutta secca salata, i salumi e le salse, cir-

coscrivendo l'impiego dei dadi per il brodo, come pure quello delle puree semipreparate, delle margarine, dei molluschi e dei crostacei e moderando le porzioni di formaggi particolarmente

ricchi di sale, quali il pecorino e la feta greca.

Con i suoi consigli e raccomandazioni, la Società Italiana di Nefrologia si è fatta portavoce dell'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce affinché un giorno si possa realizzare il sogno di avere un "mondo senza dialisi". In quest'ottica ha promosso la cultura del dono con il progetto "Una scelta in comune" che offre la possibilità a tutti i cittadini di esprimere un consenso volontario al dono degli organi, recandosi in Comune presso gli uffici delle anagrafi per fare o rinnovare la carta d'identità elettronica.



# La dieta della fertilità secondo uno studio Usa



di Paola  
Mariano

**L**a fertilità femminile può essere aiutata anche a tavola, scegliendo gli alimenti giusti. La dieta per aumentare la chance di restare incinte prevede, in sintesi, il consumo di molti alimenti di origine vegetale come soia e cereali integrali, grassi buoni come quelli del pesce e dell'olio extravergine d'oliva.

Ad apporre il suggello definitivo alla "dieta della fertilità" è una meta-analisi appena pubblicata sulla rivista *Fertility & Sterility*, ovvero uno "studio degli studi" basato sulla revisione di dati scientifici precedentemente pubblicati.

La meta-analisi è stata condotta dagli epidemiologi della prestigiosa Harvard T.H. Chan School of Public Health, di Boston e coordinata da **Irene Souter** della Harvard Medical School e Massachusetts General Hospital Fertility Center di

---

## *La meta-analisi è stata incentrata sul rapporto tra alimentazione e potenziale riproduttivo femminile*

---

Boston.

"Identificare i fattori nutrizionali che possono influenzare la fertilità, ha un impatto enorme sia clinico sia di salute pubblica – spiega Souter – direttrice del Preimplantation Genetic Diagnosis Program dell'ospedale statunitense".

La meta-analisi è stata incentrata sulla valutazione di tutta la letteratura scientifica (in particolare dei dati epidemiologici) disponibile sul rapporto tra alimentazione e potenziale riproduttivo femminile.

Il primo studio a tutto campo, veramente completo, sulle relazioni tra dieta e fertilità è stato condotto sempre dagli stessi autori e si tratta di un lavoro durato ben otto anni che ha coinvolto oltre 18.000 donne nell'ambito del progetto

epidemiologico "Nurses' Health Study".

"I dati ci dicono – aggiunge Irene Souter – che per aumentare la possibilità di restare incinte le donne dovrebbero accrescere il loro consumo

di cereali integrali, di grassi buoni omega-3, di pesce e soia, e ridurre il consumo di grassi trans e carne rossa".

Prima regola, quindi, è evitare i grassi trans, che tipicamente abbondano nel cibo industriale quale margarina, dolci confezionati, farciture e glasse per le torte, patatine, crocchette di pollo, wurstel, merendine, etc. Questi grassi minacciano la fertilità come pure la salute cardiovascolare. Sì, invece agli oli vegetali, ricchi di grassi insaturi come l'olio d'oliva. I grassi monoinsaturi migliorano la sensibilità all'insulina (ormone che regola lo zucchero nel sangue) e riducono i processi infiammatori, due aspetti positivi per la fertilità. Quindi sì a olio vegetale, frutta secca, semi, pesce come



salmone e sardine e no ai grassi saturi dei prodotti di origine animale.

Consigliabili le proteine di origine vegetale: sostituire ogni giorno una porzione di carne con una di fagioli, piselli, soia, tofu o frutta secca può migliorare la fertilità. Vanno poi prediletti carboidrati ricchi di fibre come quelli dei cereali integrali, delle verdure, della frutta intera (non frullata o spremuta), dei fagioli, invece dei carboidrati a rapida digestione (come il riso e le patate). Possono migliorare la fertilità, controllando la glicemia e il rilascio di insulina.

Secondo la studio, va evitato il latte scremato che sembra favorire la sterilità. Quindi meglio bere il latte intero, quando si vuole restare incinte, o anche una porzione di yogurt non scremato, ma con un buon contenuto di grassi come quello greco.

Può essere utile anche prendere un multi-vitaminico, ricorda Souter, per esempio va bene assumere acido folico (400 microgrammi al giorno) nel periodo precedente al concepimento. L'acido foli-

---

### *Evitare di essere sovrappeso o sottopeso: l'alterazione può interrompere il normale ciclo mestruale o l'ovulazione*

---

co è utile non solo per ridurre il rischio di malformazioni congenite, ma anche per aumentare le chance di restare incinta e non incorrere in aborti spontanei.

E non è finita. Risulta importante anche assumere prodotti vegetali ricchi di ferro, ad esempio spinaci, fagioli, zucca, pomodori, barbabietole. Quanto alle bevande, bere prevalentemente acqua. Caffè, tè e alcolici vanno bene solo in modiche quantità.

Il peso corporeo è anche importante per la fertilità: essere sovrappeso o sottopeso può interrompere il normale ciclo mestruale o l'ovulazione. È bene fare esercizio fisico tutti i giorni, ma senza esagerare perché, specie se lei è troppo magra, troppo esercizio può interferire

con l'ovulazione.

Le raccomandazioni, sottolineano gli epidemiologi Usa, sono intese per prevenire o eliminare la cosiddetta "infertilità ovarica", che riguarda circa un quarto dei ca-

si di sterilità femminile ed è caratterizzata da difficoltà di ovulazione e legata, spesso, a complessi squilibri ormonali. Quindi tali raccomandazioni nutrizionali non potranno sortire alcun effetto per altri casi di sterilità femminile legati, ad esempio, a impedimenti di natura meccanica, come l'ostruzione delle tube.

Infine, avvertono gli autori della meta-analisi, le indicazioni descritte non garantiscono necessariamente il successo della gravidanza, ma comunque sono virtualmente disponibili per qualsiasi donna e non hanno effetti collaterali, dato che si tratta di cibi alla base di una dieta sana non solo prima di concepire, ma anche in gravidanza e in seguito.



*Entro il 2050 è previsto un raddoppio di casi di Alzheimer e demenze. La malattia si manifesta, in genere, nell'età presenile, aggravandosi in quella senile. I risultati terapeutici, sino a oggi, si sono dimostrati scarsi o inutili*

di **Adelfio Elio Cardinale**

# Alzheimer & Co. Universo ancora da scoprire



**I**l mese scorso si è celebrata la giornata mondiale dell'Alzheimer. Una ricorrenza trascurata. Alcuni organi di informazione hanno parlato di "tsunami" o di "anno zero", in quanto è previsto un raddoppio di casi di Alzheimer e demenze entro il 2050. In Italia, queste sindromi colpiscono oltre 1.200.000 persone, con diversi livelli di severità.

La patologia fu descritta, per la prima volta, dal neuropsichiatra tedesco **Alois Alzheimer**, il quale nel 1907 ne raccolse e descrisse le diverse manifestazioni in unico quadro clinico.

La malattia si manifesta, in genere, nell'età presenile aggravandosi nell'età senile (anche se dopo i 90 anni il rischio dimi-

*Oggi, in Italia, queste patologie colpiscono oltre 1.200.000 persone, con diversi livelli di severità*

nuisce), con una sindrome organica che consta di decadimento mentale, che arriva fino allo sfacelo. Si colloca nel vasto pianeta delle demenze, ove l'essere umano ha oltrepassato il confine della coscienza a causa delle morti neuronali.

I risultati terapeutici sino a oggi sono scarsi o nulli. La situazione si è aggravata per il fatto che due colossi farmaceutici, la Merck lo scorso anno, e adesso la Pfizer, come annunciato dal "Wall Street Journal", hanno ab-

bandonato le ricerche in questo settore per mancanza dei risultati sperati o attesi, a fronte di investimenti finanziari assai corposi negli ultimi vent'anni. I familiari dei pa-

zienti affetti da Alzheimer non devono scoraggiarsi, perché rimangono in campo numerose altre importanti industrie biofarmaceutiche, alcune delle quali promettono risultati entro il 2023.

In atto, si cerca di migliorare la diagnosi precoce attraverso, per esempio, la Precision Neurology, che innova il modo di pensare e lo studio delle basi biologiche, analizzando il traffico di informazioni tra encefalo e periferia, identificando gli



strumenti-chiave delle funzioni cerebrali.

Una ulteriore speranza promana da una ricerca italiana, condotta dall'Università di Genova e dall'Istituto Italiano di Tecnologia, che ha scoperto una proteina coinvolta nello sviluppo del sistema nervoso dell'uomo, denominata "Apache".

Ricerca d'avanguardia è quella dell'Università di California, dove con esperimenti su molluschi si effettuano trasferimenti di molecole cerebrali deputate alla memoria: una specie di "trapianto di ricordi", che può divenire avamposto di cure sulla demenza.

I rischi di tali affezioni possono, altresì, essere ridotti dalla dieta, dalla lettura e dagli stili di vita. Abitudini alimentari a base di verdura, frutta secca,

---

*L'American National Institute of Aging ha stanziato, per il 2019, 2,3 miliardi di dollari*

---



**Alois Alzheimer**

pesce e consumo moderato di caffè, sembra capace, secondo alcuni studiosi della Columbia University, di ridurre il tasso sanguigno di proteina beta-amiloide neu-

rotossica, responsabile delle placche che causano l'Alzheimer. Contribuiscono alla prevenzione l'attività fisica, le reti sociali, la lotta ad obesità, ipertensione, depressione e diabete, la continua abitudine alla lettura. Quest'ultima costituisce una specie di riserva cognitiva. Una delle più importanti riviste scientifiche del mondo, *The Lancet*, evidenzia che quando il livello di istruzione è basso, il pericolo di Alzheimer diviene più alto.

# GLI ADOLESCENTI

## *e il disagio giovanile*



di **Rita Caiani**

**C**i sono i “ritirati sociali” che si chiudono nella loro stanza connessi a un PC per giorni interi, gli “interrotti” che improvvisamente abbandonano la scuola e lo sport per darsi all’uso delle droghe o cadere in depressione, c’è chi adolescente ha già provato le droghe più devastanti,

ragazzine che si prostituiscono per un cellulare ultima generazione. Gli adolescenti con disagio giovanile aumentano giorno dopo giorno.

Abbiamo parlato con il dottore **Vito Mirizio**, Responsabile dell’area est dell’Unità operativa complessa prevenzione e interventi precoci della ASL Roma, con servizi dedicati ai giovani dai 14 ai 25 anni, per favorirne l’accesso a cure mirate. Occorre fare comprendere che di disagio si può, anzi, si deve parlare.

### **Dottore, perché la nascita di un Servizio apposito per i giovani**

“La progressiva rarefazione di opportunità di ascolto, l’aumento dei segni di disagio e delle patologie vere e proprie, ha fatto sì che nascesse, con urgenza, l’offerta di competenze specifiche sui problemi dello sviluppo a quegli adolescenti e giovani adulti in difficoltà, che precedentemente avrebbero potuto accedere solo o ai servizi per l’infanzia o ai servizi per gli adulti. Spesso, rinunciavano e l’ac-



cesso avveniva quando le difficoltà erano diventate gravi”.

### **Qualche dato?**

“I giovani in difficoltà hanno risposto secondo le attese. L’andamento delle domande ha confermato un aumento del tasso delle richieste per la fascia di età considerata, mentre, notizia positiva, è la diminuzione dell’età al primo contatto”.

### **Le problematiche?**

“I soggetti che si rivolgono a noi, solitamente, presentano un fallimento dei passaggi evolutivi, che riguardano sia l’adolescente che l’intera famiglia. A volte, si presenta come uno stallo del percorso di ricerca dell’identità – soggettività – altre volte come una grave psicopatologia, lì dove le traiettorie evolutive sono già gravate di difficoltà nei primi anni di vita”.

### **Oggi, si può parlare di generazione a rischio?**

Fra le trasformazioni sociali che più

coinvolgono le nuove generazioni, hanno assunto un ruolo preminente l’avvento di Internet e la diffusione dei mezzi di comunicazione, che ne permettono l’utilizzo. I social network consentono di essere in contatto continuo con una platea estesa, crescente in maniera esponenziale e, annullando le distanze, modificando il senso del tempo ove “ora” diventa più importante di ieri e di domani, producono le comunità di sentimenti. Ci sono persone che non hanno alcuna appartenenza a gruppi concreti, bensì interagiscono in contesti sparsi, delocalizzati. Queste comunità hanno la possibilità d’influire sulla vita delle persone quanto e più di quelle territoriali. Di certo, non possiamo attribuire alla rete tutte le responsabilità. È piuttosto la condizione paradossale dovuta alla co-presenza della spinta evolutiva allo sviluppo e la contropinta del modello di società postmoderna tutta centrata sulla dittatura del presente, dell’edonismo e del consumismo.

*Si tende  
a soddisfare  
ogni desiderio  
e avere  
un comportamento  
amicale più  
che genitoriale*



*Esiste  
un fallimento  
dei passaggi  
evolutivi,  
che riguardano  
sia l'adolescente  
che la famiglia*

**Si parla di “nativi digitali”, ma forse siamo andati oltre**

“Stare in rete” permette di ottenere il riconoscimento della propria esistenza, ma si modifica l’esperienza del “contatto”, non si hanno più relazioni dove il corpo e le sue manifestazioni emotive sono in primo piano, ma si entra nel mondo delle interazioni virtuali, dove sentimenti, affetti, emozioni e l’esperienza fisica vengono sostituite e mediate da una serie infinita di “faccine” che non comportano la messa in gioco personale alla relazione. Inoltre, stare collegati per ore e ore on-line ridimensiona l’esperienza dello stare da soli, ossia si modifica il senso della propria solitudine come se fosse possibile non essere mai soli, mentre in realtà dal punto di vista relazionale, in alcuni casi, si può esserlo anche molto.

**Il ruolo della famiglia, scuola, società?**

Anche la famiglia è interessata dal processo di cambiamento della so-

cietà: si tende a proteggere, a soddisfare ogni desiderio, ad avere un ruolo ‘amicale’ più che genitoriale. La famiglia affettiva prevale su quella etica per dirla con le parole di **Pietropolli Charmet**. Le differenze fra le generazioni si assottigliano a causa della omogeneizzazione degli stili di consumo. La crisi economica, quasi endemica, fa crollare le speranze sul futuro e rinforza la centralità del presente. Discorso a parte, merita la scuola che si trova schiacciata fra la crisi del suo mandato sociale, la sva-



**Vito Mirizio**

lutazione del sapere come strumento di crescita, e il continuare ad essere luogo privilegiato dell’esperienza sociale dei ragazzi sia con i pari che con adulti diversi dai genitori”.

**Il messaggio che si può dare**

“I servizi di salute mentale devono investire risorse per fare prevenzione, per individuare precocemente quelle situazioni in cui il disagio potrebbe virare verso una patologia, per aiutare le famiglie. Bisogna anche sostenere la scuola sensibilizzando i docenti al riconoscimento delle prime avvisaglie di disagio. Quello che può fare la società nel suo complesso, esula dalle competenze della mia professione, ma posso dire che bisognerebbe restituire il futuro ai giovani, rimettere al centro dell’intervento sociale la tutela delle nuove generazioni garantendo loro risorse e opportunità per raccogliere l’eredità delle precedenti e permettere così che la nostra specie continui ad evolversi”. (Altra intervista a pagina 16).

# L'adolescenza e il disagio giovanile nelle risposte della psichiatra e psicoanalista romana **Adelia Lucattini**



“**L** adole-  
scenza  
va con-  
siderata  
un ve-  
ro e proprio ‘proces-  
so organizzativo’ della  
mente, prolungato nel  
tempo, che inizia con  
lo scatto puberale e si ultima tra  
i 22 e i 24 anni, spiega la dottores-  
sa **Adelia Lucattini** (nella foto), psi-  
chiatra e psicoanalista a Roma.

## Le forme di disagio?

“Son diverse. Il disagio ha molte cause, alcune affondano le radici nell’infanzia: traumi che investono tutta la famiglia (morte di una persona cara, perdita del lavoro del genitore), oppure esperienze individuali del bambino (violenze, molestie, bullismo), ma anche la povertà. Un ambiente familiare poco accogliente e tollerante, o deprivato affettivamente, può essere causa di un disagio che, mettendo le radici nell’infanzia, esordirà con maggior impeto nell’adolescenza. Vanno aiutati avvicinandosi al loro mondo con tatto, discrezione e pazienza. Importante è il coinvolgimento e il sostegno ai genitori”.

## La lotta tra autonomia e dipendenza?

“Le oscillazioni tra dipendenza e bisogno di autonomia sono normali in adolescenza. Fanno par-

te del processo di crescita e maturazione. Bisogna tener conto che gli adolescenti hanno contemporaneamente una ‘spinta’ verso l’età adulta e la necessità di elaborare il ‘lutto’ dell’infanzia, periodo ‘mitizzato’ per alcuni, fatto di certezze, sicurezze e protezione. La dipendenza totale dagli adulti, sostanze e tecnologie rientrano in disturbi e patologie vere e proprie, che richiedono l’intervento dello psicoanalista individuale e familiare, talvolta anche dello psichiatra dell’età evolutiva”.

## Il confronto con il gruppo?

“Nell’adolescenza il confronto con il gruppo dei pari, ovvero dei coetanei, è sicuramente un momento fondamentale nello sviluppo della socialità, e il bagaglio esperienziale del giovane (dalle prime relazioni sentimentali ed esperienze sessuali) ha uno scopo formativo di crescita e maturazione, che può fare la differenza”.

## Il branco?

Il “branco” è una forma deviata di

gruppo, nel quale i singoli componenti finiscono per annullare il proprio senso critico perdendo la loro indipendenza, trascinati dalle dinamiche interne. Questo può avvenire per solitudine, o per incapacità e paura di sottrarsi alla violenza degli altri. Quando questo accade, si è in balia di un comportamento di “branco”, con riti iniziatici, prove di fedeltà, violenza, delinquenza”.

## Possibile intervento di prevenzione e cura?

“Diversi possono essere le risposte e gli interventi: dallo sportello di ascolto psicologico nelle scuole e nei consultori, al sostegno individualizzato al primo apparire dei segnali di disagio. Nella terapia psicoanalitica il contesto ambientale specifico delle relazioni tra terapeuta e paziente e le relazioni e dinamiche inconscie durante la seduta tra analista e paziente, sono elementi fondamentali, insieme alle libere associazioni e all’interpretazione dei sogni. La tecnica cambia a seconda dell’età e della gravità del disturbo dei pazienti.

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](http://www.msd-italia.it) e [www.msdsalute.it](http://www.msdsalute.it).



**MSD**

INVENTING FOR LIFE



# Retinopatia diabetica

## *Principale causa di cecità*



di **Cesare Betti**

**I**l diabete è una delle malattie croniche più diffuse, soprattutto nei Paesi industrializzati, ed è una delle più importanti e costose malattie della nostra epoca. In base ai dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, nel mondo, ci sono 422 milioni di diabetici, mentre secondo l'Istituto superiore di sanità, in Italia la malattia colpisce il 5,5% della popolazione, pari a 3,2 milioni di persone, per arrivare al 20,3% tra gli ultrasessantacinquenni.

La diffusione del diabete è aumentata vertiginosamente, raddoppiando in quasi trent'anni: dal 2000 al 2016 le persone con diabete sono aumentate in valore assoluto di oltre un milione, mentre la prevalenza è passata da 3,8%

---

*La malattia è in forte aumento: in dieci anni si è avuto un incremento di cecità del 27 per cento*

---

a 5,3%. Inoltre, da un terzo a circa metà dei casi di diabete di tipo 2, non è ancora diagnosticato, in quanto asintomatico.

Tale aumento è dovuto in parte all'invecchiamento della popolazione e in parte alla diffusione di condizioni a rischio, come sovrappeso, obesità, scorretta alimentazione, sedentarietà e disuguaglianze economiche. Per il suo carattere di cronicità e per la tendenza a determinare complicanze con il tempo, il diabete è un problema sanitario globale che ha messo in allarme tutti i servizi sanitari del mondo.

### **Crescita esponenziale**

I dati epidemiologici sono allarmanti. I risultati di uno studio che ha analizzato 751 studi tra il 1980 e il 2014 in 146 Paesi del mondo, ha evi-

denziato come in 34 anni il numero di diabetici sia quadruplicato: gli uomini sono aumentati del 9% e le donne dell'8%. Continuando questa tendenza, nel 2025 si arriverà a 700 milioni di diabetici, un'emergenza che rischia di causare il collasso dei sistemi sanitari di tutti i paesi.

### **La retinopatia diabetica**

“Tra le complicanze della malattia, una delle più invalidanti è la retinopatia diabetica, che rappresenta la principale causa di cecità, soprattutto nei soggetti in età lavorativa, cioè quelli tra 20 e 65 anni, nei



Paesi industrializzati”, spiega il professore **Francesco Bandello**, ordinario di Oftalmologia all’università Vita e Salute di Milano.

I dati epidemiologici oggi disponibili indicano che la retinopatia diabetica si riscontra in circa un terzo dei diabetici e nel 2% dei soggetti è presente una forma grave di tale complicanza.

“Un’analisi basata su studi condotti in 14 Paesi tra il 1990 e il 2012 ha rilevato che la retinopatia diabetica è la causa principale di cecità e di gravi deficit visivi”, precisa il dottore **Lucio Buratto**, direttore del Centro Ambrosiano Oftalmico.

“Un altro studio del 2016 – aggiunge Buratto – ha evidenziato come anche la retinopatia diabetica sia in forte aumento: dal 1990 al 2010 si è avuto un incremento di cecità del 27% (e del 64% per gravi difetti visivi). Su 32 milioni di persone cieche nel mondo, i casi per retinopatia diabetica superano le 900 mila unità e 191 milioni di persone hanno gravi deficit visivi da retinopatia diabetica”.

### L’esame che salva

La retinopatia diabetica è una condizione molto invalidante, i cui

---

## *Rappresenta la principale causa di cecità, soprattutto nei soggetti in età lavorativa: 20-65 anni*

---

di sintomi spesso compaiono tardivamente, quando le lesioni sono già in fase avanzata e le possibilità di cura ridotte.

I programmi di screening e i trattamenti precoci consentono di ridurre, in modo significativo, le gravi complicanze visive e i ricoveri. I dati a disposizione fanno ritenere che una diagnosi tempestiva e trattamenti appropriati ridurrebbero del 50-70% i casi di seria compromissione. Purtroppo, è ancora elevato il numero di pazienti colpiti dalle complicanze più importanti della retinopatia diabetica.

Anche in assenza di sintomi, chi è diabetico si deve sottoporre periodicamente a visite oculistiche che prevedono l’esame del fondo oculare e la tomografia a coerenza ottica (oct), un esame molto accurato, affidabile e non invasivo che richiede meno di due minuti.

“È fondamentale fare l’oct, in quanto è il mezzo che permette una diagnosi precisa ma, soprattutto, è indispensabile fare l’esame il più presto possibile, alle prime avvisaglie dei sintomi della malattia”, puntualizza il Francesco Bandello.

### I problemi per la sanità pubblica

Recentemente, il “Centre for economic and international studies”, dell’università Tor Vergata di Roma, ha elaborato uno studio per definire quale futuro potrebbe delinearsi in termini epidemiologici e di costi per la retinopatia diabetica.

La simulazione ha evidenziato che tra il 2015 e il 2025 si stima un aumento di circa 150 mila pazienti retinopatici in Italia, pari al 18%. Il lavoro ha, inoltre, evidenziato la presenza di un aumento di pazienti con retinopatia diabetica che necessi-

tano di ricovero ospedaliero, passando da circa 124 mila nel 2015 a 156 mila nel 2025.

In presenza di un’offerta sanitaria già carente in questo settore, l’aumento del 18% creerà ulteriori problemi alla qualità dei servizi e problemi ai pazienti. Se non si interviene al più presto in modo adeguato, i problemi legati all’ipovisione e alla cecità aumenteranno drasticamente, e con essi anche i costi diretti e indiretti dovuti alla malattia.

Benvenuta la campagna del “Mese della Prevenzione” della Retino e Maculopatia Diabetiche che verrà realizzata con il patrocinio del Ministero della Salute a febbraio 2019 su tutto il territorio nazionale e che vedrà coinvolti oltre 25 centri oculistici di eccellenza e decine di specialisti a disposizione per visite e diagnosi gratuite.



# PAPILLOMA VIRUS

*Bassi livelli di conoscenza*

**C**eppi cancerogeni del Papilloma virus umano (Hpv) uccidono, nel mondo, secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità, una donna ogni due minuti per cancro al collo dell'utero. La malattia per mortalità nella popolazione femminile tra i 15 e i 44 anni è la seconda e, considerando tutte le età, la quarta, rispetto a tutti i tipi di tumore.

Eppure, il cancro della cervice uterina è uno dei tumori prevenibile con il vaccino anti-Hpv. E ci si domanda il perché questo tipo

*La Fondazione Roche offre trecento test diagnostici alle dipendenti del Policlinico di Palermo*

di cancro non si riesca a debellare, nonostante si sappia che in oltre il 90% dei casi è provocato proprio da alcuni ceppi del Papilloma, virus, che infettano l'organismo attraverso l'attività sessuale, se uno dei due soggetti è positivo.

La migliore delle risposte sarebbe quella di ricorrere alla profilassi vaccinale prima che si inizi l'attività sessuale. Ma, a tutt'oggi, in un secolo avanzato tecnologicamente, che può dare risposte efficaci di salute, a detta dei pediatri, è difficile affrontare l'argomento sessualità con i genitori, un fatto culturale che mette a rischio la vita futura dei propri figli. Da qui, la necessità di una più incisiva e corretta informazione.

## → FARMACO ANTI-HIV PRODOTTO DA GSK

**G**SK, per conto di Viiv Healthcare, azienda globale specializzata in farmaci contro il virus HIV, il responsabile dell'Aids, a maggioranza GlaxoSmithKline, in partecipazione con Pfizer Inc. e Shionogi Limited, provvederà alla produzione e al confezionamento di fostemsavir, un farmaco per l'infezione da virus HIV, per rispondere ai bisogni di pazienti che hanno fallito più linee terapeutiche. Fostemsavir sarà prodotto nel nuovo impianto di 1.500 mq, nello stabilimento GSK di San Polo di Torrile, a Parma. La struttura, del valore di 30 milioni di euro, è stata costruita nel tempo record di poco più di un anno. "Con questo investimento – dice **Luis Arosemena**, presidente e amministratore delegato di GSK – proseguiamo una tradizione di ricerca e produzione industriale che ci vede impegnati in questo Paese dal 1904 e oggi presenti con un Centro ricerche, tre stabilimenti che producono farmaci e vaccini esportati in tutto il mondo e oltre 4.000 dipendenti. Il settore farmaceutico è strategico per l'Italia, l'Europa e il mondo, e noi vogliamo contribuire a farlo crescere ulteriormente".



**Ketty Vaccaro**



**Francesco Frattini**



**Fabrizio De Nicola**



**Mario Palermo**



**Alberto Firenze**

Dice **Ketty Vaccaro**, responsabile dell'area salute del Censis. "Quando abbiamo verificato nella popolazione i livelli di conoscenza del Papilloma virus e del fatto che sia l'agente virale che provoca il cancro del collo dell'utero in alta percentuale, abbiamo riscontrato una conoscenza superficiale".

Oggi, peraltro, è disponibile un vaccino che protegge da ben nove tipi di Hpv ad attività cancerogena (6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58), responsabili del 90% dei cancri del collo dell'utero, di oltre il 95% degli adenocarcinomi in situ, del 75-85% delle neoplasie intraepiteliali di alto grado della cervice uterina, dell'90-95% delle neoplasie vulvari, dell'80-85% dei tumori vaginali, del 90-95% dei cancri anali, del 90% dei fastidiosissimi condilomi genitali (il 50% si presenta nei maschi). Ecco perché, come dicevamo, non si comprende la bassa aderenza alla vaccinazione anti-Hpv che può evitare tanti drammi. Per di più, il vaccino è offerto gratuitamente e attivamente (su chiamata) alle fasce, sia femminili che maschili, di 11 anni compiuti (è dimostrato che è l'età migliore per questo tipo di vaccinazione). E la protezione viene offerta gratuitamente anche in alcune fasce di età adulte.

Purtroppo, la maggior parte delle persone infettate da Hpv non presenta manifestazioni cliniche. Il virus può rimanere silente anche per anni, ma nel frattempo provo-

## *Non si comprende la bassa aderenza al vaccino contro il Papilloma, causa di alta mortalità per cancro*

care dei danni, anche perché è importante il test per individuarne la presenza.

Un plauso va alla Fondazione Roche che, in accordo col Policlinico universitario di Palermo, ha messo in piedi un progetto di ampio respiro per la salute della donna, offrendo 300 test diagnostici di ultima generazione alle dipendenti del Policlinico palermitano, un mezzo importante per scoprire lesioni anche ai primi stadi. "Siamo molto orgogliosi di questo progetto - osserva **Francesco Frattini**, segretario generale di Fondazione Roche

### **LA FONDAZIONE ROCHE**

**È** nata allo scopo di favorire la ricerca scientifica indipendente seria e scientificamente solida, aiutare l'assistenza sanitaria, l'attività delle associazioni che sostengono i pazienti, proporre il dibattito pubblico su tematiche istituzionali e organizzative, che interessano il Servizio Sanitario Nazionale ed europeo, avere un dialogo continuo con le istituzioni onde trovare strade capaci di abbattere le limitazioni dei diritti del cittadino.

- che parte dalla Sicilia e verrà replicato in altre regioni".

Va ricordato che la Sicilia è stata una delle prime regioni a offrire la vaccinazione gratuita alle ragazze che avevano compiuto gli 11

anni di età.

Con **Ketty Vaccaro** è d'accordo **Fabrizio De Nicola**, direttore generale dell'Azienda Policlinico che dopo aver ringraziato la Fondazione Roche per l'iniziativa, osserva: "Perché la Sicilia possa vincere la scommessa contro il Papilloma virus, occorre fare formazione e cultura tra la gente, soprattutto nei quartieri più depressi".

Sulla stessa linea **Mario Palermo**, responsabile del Servizio 4 Igiene pubblica dell'assessorato della Salute della Regione Siciliana, affermando che ancora molta parte della popolazione non ha ben compreso l'importanza della vaccinazione contro ceppi oncogeni del Papilloma virus umano

Per **Alberto Firenze**, responsabile dell'unità Risk management e qualità del Policlinico di Palermo, il progetto presentato a Palermo dalla Fondazione Roche è un passo in avanti nel rafforzamento della rete per la continuità tra ospedale e territorio, con l'intento di sostenere e supportare le strutture deputate allo screening. *(Leggi anche articolo a pagina 29)*

# ALIMENTI

## *Come gestirli*



**Monica  
Adorno**

**I**n una società che si spinge sempre più verso il biologico, l'obiettivo più pressante è quello di riuscire a mantenere la nostra spesa nel modo migliore. Per farlo dobbiamo ricordare che "La corretta conservazione dei cibi inizia nel momento stesso in cui li acquistiamo – spiega il biologo, specializzato in igiene, **Salvatore Gulizia** – poco importa se questo avviene in un mercatino bio, al supermercato, in un campo o nella bottega sotto casa".

Le regole per garantire gli alimenti che abbiamo scelto per la nostra tavola, sono semplici e iniziano dal suddividerli in deperibili (carne, pesce, formaggi etc) e non deperibili (scatolette, oli, spezie).

I cibi non deperibili vanno conservati in luoghi freschi, preferibilmente al buio, sollevati dal pavimento, per evitare possibili contatti con insetti più o meno gradevo-

### *Poche regole semplici per conservare in buono stato gli alimenti che portiamo sulla nostra tavola*

li e/o visibili, e distanti dai detersivi. Credere che la latta d'alluminio sia esente da contaminazione è errato perché è proprio dall'esterno che entra a contatto con i batteri, anche attraverso le nostre mani, e li trasferisce al contenuto quando il sigillo viene tolto.

Stessa accortezza va riservata alle patate: vanno riposte in un sacchetto di cotone, o carta, e consumate prima che germoglino. In questo caso, vanno buttate o mondate al meglio per eliminare tutta la parte verde che risultava tossica al nostro organismo.

Arance, pomodori, frutta esotica, cetrioli, fagiolini non gradiscono le basse temperature del frigorifero quindi possono essere riposti in una fruttiera. Se adagiati accan-

to alle mele queste ultime favoriranno una maturazione più tempestiva degli alimenti a cui stanno vicine. Stessa avversione per il freddo ce l'hanno le banane, che in frigo diventano nere.

Lasciamole fuori sigillando il gambo con un po' di plastica o di carta. Dureranno di più.

"Il segreto principe è quello di fare una spesa moderata – spiega Gulizia – per evitare di fare straripare dispense e frigoriferi. Sarebbe utile applicare il metodo "First In, First Out", cioè chi prima entra prima esce, un presidio che rientra tra le linee guida del controllo alimentare applicato nei supermercati, ma quasi mai a casa".

I cibi deteriorabili sono quelli che vanno conservati nel frigorifero, il ripiano corretto va scelto in base alla temperatura e ricordando che il freddo è più intenso nella parte bassa. Sarà meglio, però, seguire il libretto delle istruzioni del nostro frigo. Quelli di ultima gene-



razione dovrebbero essere dotati di un display che segnala la temperatura in ogni singolo ripiano. Ciò che dobbiamo fronteggiare è la presenza dei batteri: “Sono i nostri nemici – osserva Gulizia – crescono e proliferano tra i 10 e i 60 gradi e le basse temperature del frigo non li eliminano, ma li mettono solo in stand-by”. Ecco perché è importante sapere dove riporre il nostro cibo.

Utile allo scopo un promemoria approvato dal Ministero della Salute.

La frutta va nei cassetti che si trovano in basso (7/10 gradi). Nel ripiano sopra i cassetti – il più freddo, è a 0-2° – vanno conservati carne e pesce puliti e riposti in contenitori per alimenti o in vetro. Il pesce e il tritato vanno consumati entro 24 ore, pollo e tacchino entro 48 ore. Entro 3 giorni la carne fresca in genere.

Nel ripiano ancora più su, possiamo riporre gli avanzi del pasto e ancora, un po' più sopra, i formaggi, latticini, dolci. In alto i salumi.

Lo sportello è la parte del frigo

---

### *Le raccomandazioni base contenute in un promemoria approvato dal Ministero della Salute*

---

con la temperatura più alta. Lì si troveranno bene bottiglie, burro, salse, uova e le bibite in genere.

Eppure anche in questi casi bisogna fare attenzione. Le bottiglie (acqua, vino, birra, lattine etc) vanno sciacquate sotto l'acqua corrente, asciugate con la carta e solo dopo messe in frigo. Le uova vanno poste a bagno in acqua e bicarbonato, asciugate con la carta e poi sistemate nel contenitore di plastica fornito insieme al frigorifero.

L'ultimo scomparto in alto è quello del freezer che dovrebbe avere una temperatura costante di -18 gradi. È importante avere cura dei nostri surgelati, sia al momento dell'acquisto sia durante lo scongelamento. Appena acquistati vanno messi in una busta termica e

portati a casa il prima possibile per evitare la formazione di cristalli. Quando dovremo utilizzarli, lo scongelamento dovrà avvenire nel frigo, quindi con una temperatura costante, o nel forno

a microonde. Questo vale per frutti di mare, carne, ma non per le verdure che, di regola, vengono cotte in padella o in acqua bollente ancora surgelate.

Ricordiamo che anche il freezer mette solo in stand-by i batteri, ecco perché è importante che in fase di cottura gli alimenti raggiungano una temperatura interna di almeno 75 gradi.

“Stranamente il 75% delle complicanze alimentari (dalla febbre alta alla dissenteria) avvengono a seguito di contaminazioni casalinghe” conclude Salvatore Gulizia. E consiglia di non asciugare mai i piatti con la tovaglietta utilizzata per asciugarsi le mani e di sanificare il frigorifero, con bicarbonato o aceto, almeno una volta al mese.



# Disfunzione erettile, *Un gene tra le cause*



di **Paola  
Mariano**

**P**er la prima volta, grazie a un maxi-studio sul Dna di migliaia di uomini, è stato trovato un punto specifico nel genoma umano, vicino a un gene (SIM1), noto per avere un ruolo sia nell'obesità sia nella funzione sessuale, che aumenta del 26% il rischio di disfunzione erettile. Resa nota sulla rivista *PNAS*, la scoperta rappresenta un avanzamento significativo nella comprensione della genetica alla base dell'impotenza che in Italia colpisce qualcosa come 3-5 milioni di uomini.

Lo studio è stato condotto dal team di **Eric Jorgenson** e **Stephen Van Den Eeden** del Kaiser Permanente Northern California's Division of Research.

## Il disturbo

La disfunzione erettile, ovvero l'incapacità di ottenere e mantene-

## *Scoperto da ricercatori Usa un punto del genoma umano legato a maggior rischio di impotenza*

re un'erezione sufficiente per l'attività sessuale, è una condizione che si riscontra in un'alta percentuale di uomini. Il problema è legato a molte cause, come fattori neurologici, ormonali e vascolari. Esistono terapie basate su questi fattori, ma molti uomini non ne traggono giovamento.

Da tempo, si sospettava che in circa un terzo dei casi di disfunzione erettile vi fosse la complicità di fattori genetici (quindi ereditari), ma fino a ora i ricercatori non erano riusciti a scovare un'associazione tra la malattia e un'alterazione genomica specifica.

Il nuovo studio ha permesso di scoprire che le variazioni di sequenza del Dna in un punto specifico del genoma vicino al gene

SIM1 sono significativamente associate a un aumentato rischio di disfunzione erettile.

## Lo studio

Lo scopo degli autori del lavoro era mirato a scoprire se esistessero fattori genetici che contribuivano al rischio di disfunzione erettile. La prima coorte comprendeva 36.648 uomini che avevano una diagnosi clinica di disfunzione erettile sulla base delle loro cartelle cliniche elettroniche e avevano usato farmaci o altri trattamenti. I risultati sul primo campione sono stati poi verificati nel secondo di 222.358 uomini i cui dati genetici erano depositati nella Biobanca britannica.

Lo studio ha rilevato che le variazioni vicino al gene SIM1 sono associate ad un aumento del rischio del 26% di disfunzione erettile. Questo rischio era indipendente da noti fattori di rischio come il sovrappeso.

"Identificare questo punto vi-



cino al gene SIM1 come un fattore di rischio per la disfunzione erettile è una cosa importante perché fornisce la prova a lungo ricercata che esiste una componente genetica della malattia”, osserva l’autore principale dello studio, Jorgenson. “Si tratta – aggiunge – di una scoperta entusiasmante che apre la porta a studi volti allo sviluppo di nuove terapie genetiche”.

Per il coordinatore dello studio, Stephen Van Den Eeden, il significativo progresso nella comprensione della disfunzione erettile, è stato reso possibile grazie alla capacità unica della Kaiser Permanente Research Bank di collegare questionari dettagliati, cartelle cliniche elettroniche e dati genetici su una popolazione molto ampia.

Lo studio ha rilevato che questa posizione nel genoma è effettivamente un fattore di rischio per la disfunzione erettile, sia che il disturbo fosse definito attraverso diagnosi cliniche, storia delle prescrizioni o autovalutazione dei partecipanti allo studio. Ciò permette di dire che tale alterazio-

---

### *L'individuazione del ruolo di questo punto, vicino al gene SIM1, apre la porta alla ricerca di nuove terapie*

---

ne genomica ha un vero e proprio ruolo biologico nella suscettibilità alla disfunzione erettile. Non a caso il gene SIM1 svolge un ruolo centrale nella regolazione del peso corporeo e nella funzione sessuale.

#### **I dettagli sull'alterazione scoperta**

L'alterazione riguarda un punto vicino al gene SIM1 da cui dipende il livello di attività del gene stesso, insomma ad essere alterato è una sorta di interruttore genetico di SIM1, con la conseguenza che il gene potrebbe accendersi e spegnersi in modo anomalo.

“I diversi frammenti di evidenza che presentiamo in questo studio, si incastrano come pezzi di un puz-

zle per creare un'immagine di come il locus SIM1 possa controllare la funzione erettile”, sostiene Jorgenson.

Lo studio evidenzia il potenziale di SIM1 come bersaglio per lo

sviluppo di nuovi farmaci, necessari perché circa la metà degli uomini che provano i trattamenti farmacologici attualmente disponibili per la disfunzione erettile non rispondono a questi farmaci.

“Il nostro lavoro – dice **Wessells**, dell'Università di Washington, un co-autore dello studio – indica una nuova direzione della ricerca, che potrebbe aiutare a identificare altre alterazioni genetiche chiave che scatenano il problema e portare a indagini per capire meglio i meccanismi precisi con cui operano”,

“Speriamo – conclude Wessells – che questo si traduca in trattamenti migliori e, soprattutto, approcci di prevenzione per gli uomini e le loro partner che spesso soffrono in silenzio questa condizione”.

# LOGOPEDIA

## La riabilitazione è digitale



**L**a riabilitazione del linguaggio si fa sempre più digitale. Oggi avviene con la cosiddetta Comunicazione Aumentativa e Alternativa (CAA). Chi ne può beneficiare sono, in Italia, oltre ottocentomila persone che, a causa di patologie acute, croniche o congenite, non riescono ad esprimersi in maniera autonoma. In particolare è fondamentale nei bambini e nei ragazzi: non dimentichiamo che più del 2% della popolazione, tra 0 e 18 anni, è composto da persone affette da disabilità.

È stato stimato che almeno un quarto presenta disturbi nella comunicazione, transitori o permanenti. Anche di questo si è parlato al XII Congresso della Federazione Logopedisti Italiani (FLI) che si è svolto di recente a Palermo.

“I supporti tecnologici – spiega la presidente, **Tiziana Rossetto** – sono entrati prepotentemente nella quotidianità dei logopedisti, che devono aggiornarsi per stare

---

*In Italia, sono oltre 800mila le persone che ne possono beneficiare. È fondamentale soprattutto nei bambini*

---

al passo con la loro continua evoluzione, perché il logopedista del terzo millennio, nel momento in cui ‘prende in carico’ il paziente, deve saper individuare non solo le soluzioni più adatte alla limitazione di cui soffre (dalla dislessia a condizioni molto più complesse), ma deve anche avere le giuste intuizioni per ripensare l’uso di strumenti originariamente previsti per altri casi, il che presuppone una preparazione che gli permetta di padroneggiare tutta la tecnologia a sua disposizione”.

Oggi è possibile personalizzare non solo le terapie tradizionali e classiche, ma anche gli aiuti offerti dal supporto tecnologico: basti pensare ai sintetizzatori vocali e

alle tavole comunicative cartacee, di simboli, immagini, di lettere, ai comunicatori dinamici e a quelli a puntamento oculare, ad oggetti e dispositivi ad uscita vocale.

Per i nativi digitali, per esempio, oggi esistono tecnologie per la comunicazione, giochi e videogiochi accessibili ed altri strumenti che aiutano a recuperare autonomia e autostima, senza sentirsi diversi o emarginati. In alcuni casi, però, occorre l’intervento del logopedista che deve sforzarsi di trovare soluzioni innovative laddove possono persistere situazioni di disagio.

“I nostri pazienti in età evolutiva – osserva **Valentina Pasian**, logopedista alla Neuropsichiatria infantile all’ASL Città di Torino, e autrice di uno dei principali studi presentati al congresso – nascono e crescono immersi nella tecnologia, che spesso per loro non è accessibile. Dall’altra parte,



i pazienti adulti affetti da patologie, spesso degenerative, si scoprono non più in grado di utilizzarla. Sempre più spesso, quindi, il logopedista è chiamato a colmare questo gap nella scelta di dispositivi tecnologici atti a compensare, momentaneamente o permanentemente, alcune funzioni come quella comunicativa, intesa come la capacità di inviare e ricevere un messaggio non so-

---

### *L'importante ruolo del logopedista nella scelta delle migliori risorse tecnologiche oggi a nostra disposizione*

---

lo verbale – basti pensare all'uso che facciamo dei nostri smartphone – o ad alcune autonomie,

come quella di orientarsi nel tempo e nello spazio o nell'eseguire semplici attività di vita quotidiana. Per questo lo specialista deve essere a conoscenza di tutte le soluzioni tecnologiche, deve padroneggiarle e suggerire le più adatte al caso individuale”.

---

## **ALLARME LINGUAGGIO NEI BIMBI STRANIERI**

---

La scuola italiana è sempre più 'multi-etnica': secondo il MIUR gli studenti stranieri nel nostro Paese sono più di 800.000, di cui 300.000 tra i 6 e i 12 anni. Un dato importante e positivo, ma con alcune conseguenze cui bisogna porre molta attenzione: per il 2016/2017 si è registrata una percentuale di disabili stranieri pari al 9,4% degli alunni che frequentano i diversi gradi, scuola primaria e secondaria. Una percentuale elevata, più che doppia rispetto agli studenti italiani (che non supera mai il 4%), che va ad incidere soprattutto sulle varie forme del linguaggio: disturbi dell'eloquio (come le balbuzie), disturbi della letto-scrittura, ipoacusie, ritardi cognitivi. In questo nuovo contesto, la figura del logopedista assume una posizione ancora più centrale ed il suo ruolo risulta molto più complesso: "il primo ostacolo all'approccio terapeutico può essere rappresentato proprio dalla lingua – precisa **Tiziana Rossetto** –. Per cui si rende necessaria la presenza di un interprete e di un mediatore culturale, per una prima valutazione e per la successiva presa in carico del piccolo paziente. Di altrettanta complessità può risultare anche la raccolta dei dati necessari per formulare una anamnesi corretta: spesso i bambini stranieri sono migranti senza genitori e risulta impossibile risalire ai dati più semplici come età, scolarità, patologie pregresse e familiari. Diventa indispensabile, quindi, riadattare e rimodulare gli strumenti valutativi e riabilitativi sulla diversa lingua e sulla diversa cultura dei piccoli, vista anche la variabilità del concetto di riabilitazione che in alcune culture coincide quasi con un aspetto "magico" di guarigione”.

**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.

## → ANZIANI

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



## CAMMINARE L'ESERCIZIO PERFETTO

È noto il ruolo dell'attività fisica moderata (non agonistica e non stressante) e regolare nella prevenzione dell'insorgenza di numerose malattie, in particolare di quelle cardiovascolari e dismetaboliche e nel rallentare la loro progressione. L'esercizio fisico migliora l'equilibrio, la forza e la potenza muscolare, aiuta a mantenere l'autonomia e l'autosufficienza fino alle età più avanzate e costituisce un mezzo efficace per ridurre il rischio di cadute. L'attività fisica più comune degli adulti è camminare e la camminata è considerata "un esercizio quasi perfetto". Camminare è un'attività ideale come avvio dolce, anche per i soggetti più sedentari. Il passo si può auto-regolare in durata, intensità, e frequenza ed è un esercizio intrinsecamente sicuro, se implementato gradualmente.

Dopo il successo del 2017, è ripresa, a ottobre di quest'anno, la "Passiata day - Cammina col il Dottore". L'iniziativa nasce dalla collaborazione tra la unità di Geriatria del Policlinico di Palermo, la Scuola di specializzazione in Geriatria della Università di Palermo, con il corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, delle Attività Sportive e con associazioni di anziani.

Ogni sabato alle 10 a Villa Giulia gli anziani (ed anche i meno anziani che vogliono arrivare all'età anziana in buona salute) si riuniscono con un medico volontario e un laureato in scienze motorie, per camminare e fare semplici esercizi fisici in un ambiente piacevole, nel verde di un giardino storico di Palermo. Con progressione graduale vengono percorsi fino a 30 minuti a passo regolare. L'educatore dà preziosi e salutari consigli e risponde alle domande dei partecipanti. Nelle persone che hanno preso parte regolarmente alla Passiata Day i valori di forza fisica e di equilibrio, misurati a fine anno, hanno dimostrato un notevole miglioramento.

Per ulteriori informazioni si può consultare il sito facebook "Passiata Day - Cammina con il Dottore".

## → BAMBINI

di **Giuseppe Montalbano**  
Pediatria di famiglia



## A PROPOSITO DI PAPPILLOMA VIRUS

In Italia, la vaccinazione anti Papilloma virus è offerta gratuitamente alle bambine nel dodicesimo anno di vita (undici anni compiuti) dal piano vaccinale 2007-2008. Purtroppo una scarsa informazione istituzionale e mediatica e la quasi endemica ritrosia nei confronti di nuovi vaccini, hanno fatto sì che a tutt'oggi siamo lontani da quella percentuale ideale di soggetti vaccinati, necessaria a bloccare la diffusione del virus. Questo agente virale si trasmette prevalentemente per via sessuale, spesso non dà segni clinici evidenti, talvolta provoca lesioni nella vulva, nella vagina, nel pene, nella cavità orale, nella faringe e nella laringe. In alcuni casi, a seconda del ceppo virale interessato e delle condizioni immunitarie del soggetto, la lesione può degenerare in lesione precancerosa e poi cancerosa maligna. Si calcola che, in Italia, ogni anno si verifichino 6-7000 casi di cancro, la cui responsabilità è da attribuire al Papilloma virus. Oggi, si ha a disposizione un vaccino monovalente (cioè attivo contro nove ceppi cancerogeni) che, praticato su larga scala, farebbe diminuire di molto i preoccupanti numeri. Dal 2015 in Sicilia l'offerta vaccinale comprende anche gli adolescenti maschi nel dodicesimo anno di vita, per cercare di interrompere la catena del contagio prima ancora che inizi l'attività sessuale. Convincere un genitore dell'importanza di questo vaccino, riferendosi a un problema che interessa la sfera sessuale dell'adolescente, non è cosa semplice. Concludo invitando i Genitori che leggono queste poche righe, ad informarsi col proprio pediatra o medico di famiglia per una migliore conoscenza del problema.



di Minnie Luongo



## GILS

**S**e sulla sclerodermia (patologia che interessa 25.000 persone in Italia) oggi sappiamo molto di più si deve anche alla nascita, 24 anni fa, di **GILS, Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia**, la cui vicepresidente **Ilaria Galetti** (nella foto) spiega: “Chiamata *malattia delle mani blu* perché si colorano di questa tinta se esposte a temperature relativamente fredde – fungendo così da campanello d’allarme – la sclerosi sistemica è cronica ed evolutiva, caratterizzata da un indurimento e ispessimento della cute”.



In passato, spesso, non diagnosticata correttamente, la sclerodermia, che si presenta quattro volte in più nelle donne rispetto agli uomini, in realtà coinvolge gli organi interni (specie esofago, tratto gastrointestinale inferiore, polmoni, cuore e reni), con importanti complicanze.

Continua Galetti, che è anche membro del Board di FESCA (Federation of European Scleroderma Associations): “Da due anni possiamo contare su Scleronet, una rete di Centri Ospedalieri specialistici presenti nell’area metropolitana milanese, che noi del Gils abbiamo fortemente voluto e sostenuto. Si tratta dell’unione di Policlinico, Niguarda, Humanitas e ASST di Legnano: una rete che si è dimostrata in grado di individuare e trattare precocemente peggioramenti e complicazioni della patologia di cui anch’io soffro”.

Scleronet sviluppa un approccio assolutamente a favore del malato, che non deve affrontare spese aggiuntive; così, oltre a curare subito i danni causati dall’evoluzione della patologia, si migliora la qualità di vita. Inoltre, i pazienti vengono indirizzati nei diversi Centri specializzati dell’area metropolitana milanese, grazie ai direttori dei singoli ospedali che mettono a disposizione le competenze dei propri medici specialistici, al di fuori dell’orario di lavoro

### SAPERNE DI PIÙ

**GILS, GRUPPO ITALIANO PER LA LOTTA ALLA SCLERODERMIA ONLUS**

Sito Internet: [www.sclerodermia.net](http://www.sclerodermia.net)

## UN'INFINITÀ DI VOLTE



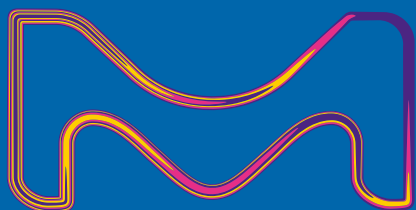
**G**li stati d’animo possono cambiare, anche a distanza di poco tempo, a seconda di una parola, di uno sguardo, di un sorriso. Se siamo tristi, depressi, talora basta una telefonata amica, l’ascoltare una musica che ci avvince, per aumentare il tono dell’umore, per sentirci più sereni, più in sintonia con il mondo, più vivi. Un fenomeno che ha una sua concretezza scientifica.

La poesia è uno di quei fattori che incidono in alta misura sulla nostra sfera psichica. Portandoci intensamente ad assorbire lo stato d’animo dell’autore, può generare mestizia, malinconia o condurci verso stati elevati, verso la comprensione che esistono altre mete alle quali non abbiamo mai pensato.

**Alessandra Di Girolamo**, palermitana, con il suo *Un’infinità di volte* (Edizioni People&Humanities), ci porta ad assaporare la bellezza dell’amore, amore che si riversa in tutte le cose, in tutto il Creato. Un centinaio di brevi poesie che toccano il cuore, composte con una tecnica semplice, amabile, adatta a ogni lettore.

Accogliamo appieno quanto scrive nella prefazione l’Autrice: “Questo libro nasce con l’esigenza di far sognare ancora la gente, di trascinarla in un mondo ‘reale’ che molte volte viene trascurato o addirittura dimenticato. Tutti presi dal lavoro, dalla tecnologia, dal tempo che non si riesce più a controllare, dimenticando spesso la cosa più importante per la quale si vive e si sta bene: l’amore”.

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



**MERCK**

[www.merckforlife.it](http://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**

