

Powerspin euro 29,99 - Powerskrunch euro 4,99 - Powerball Supernova euro 34,99

A RIMINI I NEUROLOGI DI TUTTA ITALIA PER IL XLIII CONGRESSO DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA DAL 6 AL 9 OTTOBRE AL PALACONGRESSI

SECONDO L'OMS IL 50% DELLE DISABILITÀ È DOVUTO A MALATTIE DEL SISTEMA NERVOSO.

Rimini: 6 ottobre 2012 – Si è aperta oggi a Rimini la XLIII edizione del Congresso Nazionale della Società Italiana di Neurologia (SIN). Giunto alla sua 43a edizione, il congresso di quest'anno costituirà un'importante occasione di confronto ed aggiornamento sui progressi della ricerca scientifica, in termini di strumenti diagnostici e terapeutici, nell'ambito delle patologie, purtroppo molto frequenti, che colpiscono il sistema nervoso e il cervello. Sono i numeri a testimoniare il diffondersi di tali malattie: in Europa oltre 40 milioni di europei soffrono di cefalee, più di 5 milioni di demenza, circa 3 milioni di epilessia, 1,2 milioni i malati di Parkinson, 1 milione gli europei colpiti ogni anno da ictus, 700.000 quelli che incorrono in traumi, circa 400.000 i pazienti di Sclerosi Multipla. Infine, a livello mondiale, secondo i dati dell'OMS, ben il 50% delle disabilità è dovuto a malattie del Sistema Nervoso. Un tema che tornerà più volte nel corso del Congresso è quello della medicina personalizzata che trova nella neurologia uno dei suoi ambiti più logici di applicazione. La medicina personalizzata rappresenta la medicina del futuro ed implica una particolare attenzione all'individuazione di fattori prognostici, ai rischi connessi col trattamento e al monitoraggio della risposta terapeutica. Questi temi verranno ampiamente dibattuti in sessioni specifiche. "La ricerca scientifica in campo neurologico sta registrando progressi considerevoli - ha affermato il Prof. Giancarlo Comi, Presidente SIN- gli sviluppi della genetica stanno consentendo di capire alcune delle cause delle malattie neurologiche, mentre per la cura della sclerosi multipla, dell'ictus e delle demenze sono state messe a punto nuove importanti terapie. Inoltre, per alcune patologie a carattere ereditario si apre la strada della terapia genica e per altre si stanno muovendo i primi passi per il trattamento con cellule staminali; la medicina rigenerativa, in particolare, fa leva anche sulle nuove tecniche riabilitative integrate da stimolazioni elettriche e magnetiche per favorire i processi di recupero. Per molti aspetti - ha concluso il Prof. Comi - il futuro delle neuroscienze è già presente." Il programma dettagliato del Congresso si potrà consultare sul sito: www.neuro.it La Società Italiana di Neurologia conta circa più di 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.



Hearing for Everyone Chi sente bene vive meglio

Marrakech, 28-29 settembre 2012

L'udito è il primo dei cinque sensi a svilupparsi nel feto e a permettere il contatto con il mondo esterno interpretando un ruolo fondamentale per la vita sociale di ognuno poiché influisce direttamente sulla capacità di comunicare e stare insieme agli altri. Una migliore condizione uditiva influenza il relazionarsi con amici, parenti, colleghi e con il mondo che ci circonda contribuendo alla conduzione di una vita attiva e piena



Il primo Congresso organizzato da AUDIUM sulle tematiche relative all'udito ha visto impegnati i più importanti otorini e audiologi del panorama italiano, tra cui il professor Edoardo Arslan il dottor Roberto Teggi la dottoressa Claudia Aimoni il dottor Matteo Richichi la dottoressa Manuela Mazzoli il dottor Guido Conti e il dottor Domenico Cuda nel ruolo di chairman.

Due giorni di interventi e di confronto sulle nuove soluzioni per la cura e la riabilitazione dell'udito nuove prospettive nuove tecnologie e grande attenzione alla prevenzione. "La sordità rappresenta, infatti, una delle



cause più comuni di disabilità sociale - commenta il dottor Domenico Cuda - causata da molteplici fattori, che può essere affrontata oggi con strategie

terapeutiche molto variegata e in continuo evoluzione. Esiste pertanto una forte necessità di educazione continua su questo argomento". Tenere monitorato costantemente il proprio udito nel caso in cui se ne percepiscono anche leggere alterazioni è il primo passo per fronteggiare un'ipoacusia, ossia la diminuzione parziale dell'udito. Pur essendo, spesso, una conseguenza del processo di invecchiamento, questo fenomeno può colpire in maniera permanente o temporanea persone di tutte le età. L'eccessiva esposizione al rumore, infatti, fa sì che l'età media delle persone colpite da questo problema sia sempre più bassa. Le cause possono essere ricercate soprattutto nell'inquinamento acustico presente nelle nostre città e nella diffusione di apparecchi per la riproduzione di MP3, responsabili dell'aumento di disturbi uditivi anche tra i giovanissimi.

Il 12% della popolazione italiana soffre di disturbi uditivi. La percentuale sale nella fascia d'età compresa tra i 61 e gli 82 anni al 25% e raggiunge il 50% per gli over ottantenni. Anche nei bambini possono presentarsi problemi di ipoacusia, causati da motivi ereditari, malattie o incidenti. È importante diagnosticare questo problema in tempo in quanto può riflettersi sulle capacità del bambino di relazionarsi col mondo esterno.

La prevenzione diventa un fattore importante per non incorrere in deficit irreversibili.

Per monitorare la salute del proprio udito è sufficiente effettuare periodicamente un Test Audiometrico che dura pochi minuti e non è invasivo.

Il Test consiste nell'indossare una cuffia da cui vengono inviati degli stimoli sonori; bisogna semplicemente segnalare il momento in cui questi suoni sono percepiti. Ciò permette di individuare la "soglia uditiva" e quindi di accertare la presenza o meno di deficit anche di piccola entità.

AUDIUM crede nell'importanza di sensibilizzare la popolazione a fare prevenzione uditiva, proprio per questo lavora costantemente nei propri centri acustici e presso i medici di base per offrire un servizio di screening gratuito ai pazienti. Ogni anno gli specialisti Audium effettuano il test dell'udito ad oltre 90.000 persone di tutte le età. Il servizio è gratuito ed è completato da un'azione informativa sull'importanza del benessere uditivo. "AUDIUM e gli specialisti ed esperti dell'udito, con il Congresso "Hearing for Everyone" (Udito per tutti), hanno voluto lanciare un messaggio positivo e

**patologie globali del bulbo oculare (17%);
traumi (19%)**

La **cecità** o l'**ipovisione dell'infanzia** hanno una frequenza dello **0.3 per mille** nei paesi industrializzati e dell'uno per mille in quelli in via di sviluppo.* La prima visita oculistica viene generalmente effettuata a tutti neonati prima che vengano dimessi dai reparti di maternità, con la **ricerca del riflesso rosso**, spia dello stato di salute del fondo dell'occhio. E' importante, poi, un ulteriore controllo tra i 6 e i 9 mesi in occasione della vaccino-profilassi antipoliomielitica. In seguito, dai 9 mesi fino all'adolescenza, la salute degli occhi deve seguire un programma di controlli che il pediatra indicherà, in base alle esigenze del bambino, come, per esempio, cover test e screening dell'ambliopia, finalizzati alla scoperta del temuto "occhio pigro". *"E' fondamentale prendersi cura di questo bene prezioso che è la vista - sostiene Dottor Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - iniziando con un'adeguata prevenzione fin dalla prima infanzia e proseguendo con controlli periodici per tutta la vita. Per sensibilizzare i genitori alla prevenzione e alla cura delle malattie oculari - aggiunge il Dottor Di Mauro - per il futuro, la Società italiana di Pediatria Preventiva e Sociale intende impegnarsi con ogni mezzo, dando un forte impulso all'informazione e alla formazione.* In particolare, il Dottor Angelo Milazzo, Direttivo Regionale SIPPS, fornisce alcune indicazioni utili, che i genitori dovrebbero seguire per tenere sotto controllo la salute dell'occhio:

Chiedete a vostro figlio se vede peggio con un occhio rispetto all'altro e verificate se strizza le palpebre per vedere meglio da lontano (ad esempio, quando guarda la televisione) osservando se assume posture anomale durante la lettura

Osservate se il bambino accusa mal di testa e/o ha frequentemente le palpebre e le ciglia ricoperte di secrezione

Controllate che non giochi con oggetti piccoli e appuntiti, che potrebbero essere pericolosi. Inoltre, fate attenzione che non venga a contatto con liquidi e sostanze irritanti o dannose per gli occhi.

Limitate l'uso di televisione e videogiochi e ricordate che **la tv deve essere guardata** alla **distanza** di almeno **un metro e mezzo**, mentre l'utilizzo di videogiochi deve prevedere una pausa, ogni 20 minuti circa.

Educate vostro figlio ad una corretta igiene personale, anche dell'occhio. Per es. se usa le **lenti a contatto**, insegnargli a toccarle solo con le mani pulite e asciutte.

Sottoponete vostro figlio ad una visita oculistica secondo i tempi indicati dal pediatra, generalmente a circa tre anni e prima che inizi a frequentare le scuole primarie.

PREVENZIONE DELLA VISTA IN ESTATE

Nel periodo estivo la **prevenzione delle patologie oculari** è di particolare importanza, poiché i **raggi UV rappresentano la prima causa di danneggiamento della vista**, soprattutto alla cornea e alla retina. Il Dottor Angelo Milazzo, con l'arrivo dell'estate, consiglia di:

far usare al bambino occhiali da sole conformi alle norme europee, per proteggere gli occhi dall'azione potenzialmente lesiva dei raggi ultravioletti

Se necessita di lenti da vista, **far scegliere il colore degli occhiali e la montatura al bambino**, in modo da ottenere la sua indispensabile collaborazione. Per lui portarli deve rappresentare un gioco o uno sfoggio di eleganza, più che una costrizione

Proteggere la pelle delle palpebre con apposite protezioni solari

Privilegiare nell'alimentazione frutta, verdura e pesce azzurro e fare bere abbondantemente il bambino. Infatti, la disidratazione può manifestarsi anche con turbe della visione.

Approfittare dell'attività all'aria aperta, per **limitare la permanenza davanti alla televisione ed ai video in genere**

Fare attenzione alle punture degli insetti, soprattutto a livello della congiuntiva; infatti, in questi casi, si possono determinare anche cheratiti

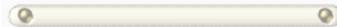
Non preoccuparsi se alcuni prodotti, usati contro il mal d'auto e il mal di mare, **determinano dilatazioni delle pupille**: è un fenomeno transitorio e privo di pericoli

Portare in vacanza colliri e presidi per l'igiene oculare precedentemente prescritti dal proprio medico. L'acqua del mare, e soprattutto delle piscine, può essere contaminata da virus, clamidie, microbi di ogni tipo. E' bene informarsi delle condizioni igieniche e delle situazioni di epidemie, se si va in Paesi in via di sviluppo

Portare in vacanza un paio di occhiali di riserva e lenti a contatto di ricambio

Approfittare dei minori impegni scolastici, per **sottoporre il bambino alle periodiche visite di controllo da parte dell'oculista**.

*Dati Ministero della Salute



LA CATTIVA ALIMENTAZIONE FAVORISCE IL REFLUSSO GASTRO ESOFAGEO *Quali cibi e quali stili di vita evitare*

(Milano, 3 maggio 2012) - Il principale sintomo del **reflusso gastroesofageo** è la fastidiosa sensazione di bruciore localizzata nella parte medio-inferiore dello sterno, è causato dal contenuto dello stomaco che refluisce nell'esofago. Il reflusso si verifica principalmente dopo i pasti, viene favorito dalla posizione orizzontale o piegata in avanti, e dall'assunzione di eccessive quantità di cibi grassi, condimenti piccanti, cioccolato, caffè, alcol e bevande gassate. Inoltre, colpisce con maggiore frequenza i fumatori e soggetti che assumono particolari farmaci.

"E' importante ricordare come il bruciore retrosternale insieme al rigurgito non siano gli unici sintomi della malattia - spiega Davide Festi, Professore Ordinario di Gastroenterologia all'Università di Bologna - che si può manifestare infatti anche con disturbi apparentemente non correlati all'apparato digerente, come la tosse, la ringite, l'asma o un dolore toracico". Per effettuare la ricerca, l'Osservatorio Nutrizionale ha individuato **alimenti e bevande considerati "aggressivi"** (come cioccolato, carni grasse, caffè, bevande gassate e tè) e cibi "protettivi" (come la maggior parte della frutta ad esclusione degli agrumi (inseriti tra gli alimenti aggressivi), verdura e legumi (cavoli, carote ecc.), olio extravergine d'oliva e pane integrale).

I dati dell'Osservatorio Nutrizionale evidenziano che **molto soggetti analizzati per la ricerca fumano (13.5% fumatori e 8% ex fumatori) e che i fumatori risultano anche i più "viziosi": utilizzano infatti più caffè (mediamente 14.4 porzioni a settimana rispetto ai non fumatori 10.2) e più cioccolato**. Per il consumo di cioccolato (circa 2,5 volte a settimana) non vi sono differenze significative tra i due sessi, mentre l'assunzione di caffè rimane significativamente più alta negli uomini. L'indice di massa corporea (BMI) medio della popolazione intervistata rimane al di sopra dei valori ritenuti normali (18,5-24,9) e si posiziona mediamente nella fascia del sovrappeso (BMI medio 27 Kg/m2 sia nelle donne che negli uomini). **Dal punto di vista terapeutico per avere beneficio sulla sintomatologia causata dal reflusso gastroesofageo si consiglia inizialmente di eliminare i pasti abbondanti e ricchi di grassi e ridurre nettamente i cibi che facilitano il rigurgito: il fumo e l'obesità. Inoltre è necessario mangiare lentamente e masticare a lungo, evitando di coricarsi subito dopo i pasti.** Se questi accorgimenti non sono sufficienti, si può ricorrere ad una terapia farmacologica per facilitare lo svuotamento gastrico, ma soprattutto per ridurre l'acidità del succo gastrico e diminuire il potere irritante per l'esofago.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER CHI SOFFRE DI REFLUSSO GASTROESOFAGEO

I medici e gli esperti nutrizionisti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano suggeriscono di seguire i seguenti consigli utili per attenuare i disturbi del reflusso:

- In presenza di sovrappeso/obesità: **ridurre gradualmente peso e circonferenza addominale** nella misura indicata dal proprio medico, attraverso un'alimentazione ipocalorica equilibrata e adeguata alle esigenze nutrizionali individuali ed associata ad esercizio fisico.
- Favorire la **motilità complessiva del tratto gastroenterico consumando alimenti integrali ed almeno cinque**

porzioni al giorno di frutta e verdura ed introducendo non meno di 1 litro e mezzo di liquidi (sotto forma di acqua, tisane, minestre, ecc) al giorno. I liquidi per dissetarsi vanno sorseggiati nel corso della giornata, evitando l'assunzione di abbondanti quantità degli stessi durante i pasti.

- **Evitare i pasti abbondanti, mangiare poco e spesso** (preferire 4 o 5 piccoli pasti nell'arco di una giornata).
- Mangiare lentamente, consumare il pasto in non meno di 25 minuti.
- Privilegiare un'alimentazione a basso tenore in grassi.
- Evitare di assumere cibi troppo freddi o troppo caldi.
- Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci.
- Smettere di fumare. Il fumo fa male alla salute in generale. In più, la nicotina delle sigarette fa rilasciare lo sfintere gastroesofageo e causa il reflusso.
- Evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti. Dopo mangiato bisogna aspettare almeno due o tre ore prima di andare a dormire.
- Evitare di compiere sforzi fisici a stomaco pieno. È meglio aspettare due o tre ore dopo aver mangiato prima di compiere attività fisica. Subito dopo mangiato è bene anche evitare movimenti bruschi e improvvisi (per esempio piegarsi per raccogliere qualcosa).

Gli alimenti che possono aumentare l'acidità gastrica sono:

- caffè, tè
- cioccolato
- agrumi
- pomodoro
- latte

Gli alimenti che possono contribuire al rilascio dello sfintere esofageo inferiore (SEI):

- alcolici
- bibite addizionate con anidride carbonica (gasate), soprattutto se dolci
- cibi molto grassi (fritti, carni grasse, salse con panna, sughi con abbondanti quantità di olio, margarina o burro)
- menta
- caffè, tè (anche decaffeinati/deteinati)
- alcune spezie (pepe) ed erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, origano)
- aglio, cipolla

Alimentare la memoria

Meno calorie, più ricordi. Più cibo salutare, meno oblio. Assomensana spiega la dieta migliore per aumentare la funzione cognitiva

L'allarme è stato lanciato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità): **“mangiare troppo indebolisce la capacità di ricordare!”**. dottor **Giuseppe Alfredo Iannocari**, presidente di Assomensana: «La **relazione tra eccesso di calorie e decadimento cognitivo**, di cui parla l'OMS, può essere definita un "epifenomeno", inteso come un segnale che non è il fenomeno in sé ma lo rappresenta. In pratica, il deterioramento delle funzioni mentali, osservato nelle persone che consumano più cibo, è determinato non tanto dalla presenza delle calorie extra, ma dal tipo di alimentazione che gli individui assumono e che determina un surplus di energia». In effetti, secondo i dati dell'OMS, **chi ogni giorno introduce tra le 2100 e le 6000 calorie si espone a molti rischi, come diabete e patologie cardiovascolari, correlati a cibi poco salutari, tra cui fritti e dolci. Di conseguenza, anche la memoria risente della scarsità di nutrienti benefici e dell'abbondanza di sostanze potenzialmente nocive.** «Il meccanismo del deterioramento causato da un eccesso di calorie può essere ricondotto a due ordini di motivi», chiarisce lo specialista, «L'organismo deve impiegare tempo e risorse per consentire lo svolgimento di tutte le funzioni nei vari distretti del corpo. Ma far funzionare tutti gli organi dell'apparato digerente, il sistema nervoso centrale e periferico, la muscolatura, i sistemi cardiovascolari, endocrino e immunitario, oltre che controllare che tutto avvenga con una precisione infinitesimale, richiede un dispendio davvero impressionante di energie. Se uno di questi sistemi è costretto a un "superlavoro", come ad esempio attività fisica intensa e continuata, combattere le infezioni oppure digerire e metabolizzare i cibi, allora tale impegno richiede risorse che vengono per forza sottratte ad altre attività biochimiche, fisiologiche e anche cognitive. A riprova, chi non si è sentito assonnato o spassato dopo un lauto pranzo e non aveva le forze per compiere altre attività? Se la condizione si protrae a lungo, i sistemi trascurati vanno incontro ad un precoce logorio o addirittura ad atrofia, perdendo inesorabilmente smalto ed efficienza. Perciò **dedicarsi oltre il dovuto al mangiare impegna troppo il sistema digerente a scapito degli altri, perché nega il sufficiente apporto di sangue e ossigeno ad esempio alle aree cerebrali e alla loro espressione cognitiva**». **Per rallentare il decadimento della memoria, la stessa OMS consiglia a tutti, in particolare a chi si avvicina alla fase senile della vita, di ridurre le calorie quotidiane e di modificare la dieta, limitando gli alimenti sazianti ma troppo grassi e preferendo quelli vegetali; osserva il neuropsicologo:** «Di solito i soggetti che assumono più calorie del necessario sono anche coloro che mangiano più volentieri cibi ricchi di carboidrati, zuccheri e lipidi, sostanze notoriamente dannose per l'equilibrio fisico e mentale. Questo tipo di alimentazione nuoce sia dal punto di vista del metabolismo sia per la scarsa qualità dei nutrienti che fornisce all'organismo. I grassi di una dieta ipercalorica sono prevalentemente di origine animale o provengono da lavorazioni industriali (e quindi sono trans e idrogenati) e finiscono nel rivestimento delle cellule cerebrali, boicottandone il regolare funzionamento: per paragone, è come se i nostri vestiti fossero di bassa fattura per cui il corpo si muoverebbe con difficoltà e sofferenza. Anche l'eccesso di zuccheri incide sulla circolazione sanguigna e rallenta e limita l'irrorazione di molte aree cerebrali, ipotocandone la normale attività e limitando l'espressione delle funzioni cognitive». Nemmeno i più giovani sarebbero esenti dagli influssi negativi di una cattiva alimentazione sulla memoria che può perdere colpi a qualunque età. Non solo: «Alle complicità dovute ad una dieta ipercalorica sulle funzioni mnestiche, si aggiunge anche un aggravio per quelle di attenzione e concentrazione, ragionamento e fluidità di pensiero. Insomma, quando mangiamo troppo il nostro cervello si ossida e le nostre attività mentali non sono più brillanti come vorremmo», avverte il dottor Iannocari. Come correre ai ripari? Intanto prenotando il **check-up neuropsicologico** personale presso uno degli oltre 150 specialisti, tra cui psicologi, neurologi e geriatri, che dal 19 al 24 marzo sottoporranno gli interessati a test specifici e forniranno indicazioni su misura per migliorare la memoria con uno stile di vita sano, una dieta adeguata ed esercizi di Ginnastica Mentale® mirati. Ma Assomensana non propone solo la **Settimana di Prevenzione per la Memoria**: il gruppo di esperti ha in corso anche **MENTATHLON®** (www.mentathlon.it), competizione a suon di quiz e test tra "cervelli" che si svolge online e su **Facebook** e che, a maggio, incoronerà dal vivo a **Rimini Wellness** i campioni di ogni età.

MEDICINA: ALLA SCOPERTA DI UNA "MALATTIA INSOSPETTIBILE", L'IPOTIROIDISMO

Indagine Doxa: malattie della tiroide molto diffuse, ma solo 1 italiano su 5 le conosce

L'ipotiroidismo riguarda il 5% della popolazione come il diabete

È una malattia facilmente curabile con l'ormone sintetico della tiroide

Milano, 11 aprile 2012 – Appena 1 italiano su 5 conosce le malattie della tiroide, che colpiscono milioni di nostri connazionali. È il primo dato che emerge dall'indagine DOXA condotta su un campione rappresentativo della popolazione italiana di età superiore a 15 anni e promossa da IBSA Farmaceutici. L'ipotiroidismo da solo, la patologia tiroidea più diffusa, riguarda il 5% della popolazione italiana, un dato analogo, ad esempio, a una malattia come il diabete (4,9% gli Italiani che ne soffrono, secondo l'ISTAT) giustamente oggetto di una grande attenzione sociale. Stiamo, infatti, parlando di oltre 2,5 milioni di persone. Tra gli intervistati da Doxa che affermano di conoscere le malattie della tiroide, spesso (51%) è ancora presente un'immagine da vecchie tavole anatomiche, con gozzi enormi che non si vedono più e occhi sporgenti (37%), simili alle immagini cinematografiche di Marty Feldman. Queste immagini allontanano dal riconoscimento della reale importanza delle malattie

della tiroide. Infatti, l'ipotiroidismo è ritenuto una malattia seria e limitante solo dal 7% degli italiani mentre in realtà 1 paziente su tre dichiara di soffrire di importanti disagi fisici. Una malattia apparentemente facile da riconoscere (secondo il 46% degli intervistati) viene in realtà diagnosticata nella maggior parte dei casi molto tempo dopo l'inizio dei primi sintomi, giustificando l'appellativo di "malattia insospettabile", proprio perché si pensa all'ipotiroidismo solo dopo aver escluso tutte le altre possibili malattie. Anche i dati sulla prevenzione inducono a riflettere, con il 70% degli italiani che dichiara di non aver mai fatto un controllo della funzionalità della tiroide. "Quando la tiroide non funziona, tutto l'organismo va in sofferenza" - spiega **Aldo Pinchera**, studioso di fama internazionale, Professore Emerito di Endocrinologia, Università di Pisa. "La tiroide contribuisce a regolare i processi metabolici, la contrattilità cardiaca, il tono dei vasi, i livelli di colesterolo, il peso corporeo, la forza muscolare, il trofismo della pelle e dei capelli, il ritmo delle mestruazioni, lo stato mentale e ancora tante altre funzioni: un delicato motore che deve lavorare al meglio per mantenere in perfetto equilibrio l'organismo. Per questo motivo è consigliato eseguire le prove di funzionalità tiroidea con una semplice analisi del sangue nei soggetti a rischio, quando c'è familiarità, e in età neonatale o in gravidanza. Con questo obiettivo ogni anno promuoviamo la Settimana della Tiroide, che nel 2012 si svolgerà dal 18 al 25 maggio, con iniziative dedicate proprio all'informazione e alla prevenzione". "L'ipotiroidismo - secondo **Alfredo Pontecorvi**, Professore ordinario di Endocrinologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma - è una malattia prevalentemente al femminile, colpisce il 7-8% delle donne in pre-menopausa e arriva al 10-15% nel periodo post-menopausale, andando ad aggravare e a confondersi con alcuni disturbi tipici di questo periodo quali, irritabilità, aumento del peso, perdita della memoria, difficoltà di concentrazione, insonnia, dolori muscolari." "Quando la tiroide lavora poco, come appunto nell'ipotiroidismo, anche le funzioni dell'organismo rallentano" - dice **Paolo Vitti**, Professore ordinario di Endocrinologia, Università di Pisa. "Di conseguenza si notano frequenza cardiaca più lenta, facile sensazione di freddo e stanchezza, pelle più secca, gonfiore, memoria più labile, riflessi lenti, depressione e stitichezza. In 90 casi su cento, si tratta di una forma lieve, in grado di provocare sintomi sfumati. Per stabilire se nel sangue le quantità di ormoni tiroidei sono normali o alterate, occorre dosare T3, T4 e l'ormone tireostimolante TSH. Quest'ultimo è prodotto da un'altra ghiandola endocrina, l'ipofisi, situata alla base del cervello, che ha il compito di controllare a sua volta l'attività della tiroide. Quando gli ormoni tiroidei aumentano nel sangue, l'ipofisi produce meno TSH nel tentativo di ridurre l'attività tiroidea; se invece diminuiscono, ne produce quantità maggiori per stimolare la tiroide a lavorare di più. Per sostituire o integrare l'ormone che la tiroide non produce e riportare a valori normali il T4 e il TSH e normalizzare le funzioni del corpo, è necessario assumere farmaci a base di tiroxina (ormone tiroideo) in dosi che il medico stabilisce paziente per paziente", conclude Vitti. "La cura dell'ipotiroidismo è consolidata - ormai da quasi 60 anni dal suo primo impiego nel 1953 - e si basa sull'assunzione di levotiroxina, oggi prodotta per sintesi" - aggiunge **Enrico Papini**, Direttore UOC Endocrinologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale Regina Apostolorum, Albano Laziale. "L'ipotiroidismo è una malattia da difettosa produzione di ormone che, fortunatamente, può essere efficacemente corretta con la terapia ormonale sostitutiva. La levotiroxina deve essere assunta la mattina a digiuno per evitare che alimenti, liquidi o solidi, possano in qualche modo interferire con la dissoluzione e l'assorbimento del principio attivo. Anche alcuni farmaci di largo impiego nella popolazione, inoltre, possono alterare in modo poco prevedibile l'assorbimento dell'ormone tiroideo. In alcuni casi per arrivare a stabilire il corretto dosaggio si impiegano mesi, in rari casi anni, proprio perché anche variazioni minime del farmaco, in eccesso o in difetto, possono creare disturbi che possono alterare la qualità della vita. Stiamo infatti parlando della necessità di assorbire in modo costante piccole quantità, microgrammi, di un ormone che è determinante per la salute, l'equilibrio funzionale e il benessere dei pazienti". "Trattare bene l'ipotiroidismo e in genere tutte le malattie della tiroide è cruciale in gravidanza, conclude il Prof. Pinchera. Va anche sottolineata l'estrema importanza della prevenzione e, in particolare, la corretta nutrizione in termini di iodio, soprattutto, e non solo, nella donna gravida. Il tema della iodoprofilassi sarà al centro delle manifestazioni della settimana mondiale della tiroide indetta per la fine di maggio con il titolo **La tiroide è donna - La tiroide e la gravidanza**".



Lo psichiatra: le cattive notizie influiscono sulla salute mentale. In aumento gli attacchi di panico.

Rivedere il sistema dell'informazione per migliorare il benessere della popolazione.

Roma, 6 marzo 2012 - Siamo continuamente esposti alle "brutte notizie": dagli omicidi familiari, alle guerre, i rapimenti di cooperanti all'estero, il sequestro di navi dai pirati, sino al naufragio della nave Concordia e alle nefaste news economiche che promettono lacrime e sangue. Le notizie buone, positive, confortanti sono inesistenti, sporadiche e delegate in coda ai tg o nei talk show pomeridiani. Troppo poche. "Una esposizione mediatica che raggiunge il cervello e lo induce ad avere principalmente due reazioni: una di indifferenza con la perdita di empatia e compassione, un metodo difensivo per mantenere l'equilibrio e passa attraverso ad un meccanismo di distacco, e un altro che 'assorbe' le negatività sviluppando ansia, insicurezza sino a depressione e attacchi di panico" è ciò che sostiene Giorgio Maria Bressa, Psichiatra a Roma e Docente di Psicobiologia del Comportamento presso l'Università Pontificia Ateneo Salesiano di Viterbo "ovviamente non voglio colpevolizzare il sistema dell'informazione ma questi in qualche modo ci offre quotidianamente una rappresentazione della realtà che tendiamo ad assumere. Si pensi che nel periodo in cui ci veniva detto che la recessione era passata, stavamo meglio, anche se non era vero e ci stavamo avvicinando al baratro del default. Ora è come se i conduttori ci dicessero: 'vi auguriamo una pessima giornata'. Certo, abbiamo sempre la possibilità di cambiare canale o spegnere la televisione ma una civiltà interconnessa e altamente informata non può sottrarsi facilmente a questo blob di informazioni negative che impattano sulle condizioni già critiche di ciascuno. Si crea così un 'umore collettivo', sulla scorta del modello dell'inconscio ipotizzato da Jung che si instaura e si propaga proprio come un virus. Negli ultimi mesi abbiamo assistito ad un aumento verticale delle richieste di aiuto per disturbi d'ansia generalizzata e per i suoi eventi più acuti, gli attacchi di panico. La gente sente un continuo senso di perdita, di stress, paura per il futuro che appare poco certo. Ricontra continuamente sentimenti amari, di perdita di fiducia e di speranza che possono gettare le basi della depressione".

Gli attacchi di panico si manifestano con una paura intensa senza una causa particolare e durante lo svolgimento di normali attività quotidiane: guidando o al lavoro, a casa o in qualsiasi altra situazione. L'attacco si manifesta con una respirazione accelerata, tremori, sudorazione profusa, nausea, palpitazioni dolore al petto e una sensazione di immobilità e morte imminente e

perdita delle facoltà mentali. Il soggetto rimane paralizzato e in preda ai sintomi per alcuni minuti che possono sembrare una eternità e si rivolge al Pronto Soccorso convinto di aver avuto un attacco di cuore. Purtroppo ogni attacco aumenta la paura del successivo innescando una reazione a catena di ansia anticipatoria. Le donne sono i soggetti più colpiti e il disturbo presenta

caratteristiche di familiarità. "La causa biologica" spiega lo psichiatra "sembra essere una alterazione dei meccanismi di allarme del cervello che scattano anche in assenza di uno stimolo reale e che scatena una reazione di difesa o di fuga con il lungo corollario di sintomi determinati dall'attivazione del Sistema Nervoso Autonomo, che controlla i meccanismi della respirazione,

della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e della sudorazione. Se a volte il disturbo (DAP) compare a seguito di un evento stressante, spesso è assolutamente estemporaneo e interessa soggetti con una buona salute psicologica. Gli attacchi innescano una serie di problemi: l'evitamento delle situazioni in cui si sono verificati gli attacchi (le persone quindi smettono di guidare, di prendere la metro e spesso di andare al lavoro) e la comorbidità con problemi come la claustrofobia (paura degli ambienti chiusi) o l'agorafobia (timore degli spazi aperti). Se non trattato il DAP porta ad un ritiro graduale dalla vita sociale e un decadimento della qualità di vita, situazioni che ho descritto nel libro "Mi sentivo svenire" da poco ripubblicato per IPOC (Italian

Path of Culture) in cui sono riportate numerosi casi emblematici". Una situazione già molto seria, quella della salute mentale, ubiquitaria sia nel mondo che nelle varie classi sociali ma che è scarsamente trattata nelle fasce più disagiate, aggiungendo criticità al problema principale. Un americano su due soffre di depressione, ansia o altre malattie mentali almeno una volta nella vita e uno su 17 presenta un disturbo mentale grave. Purtroppo nelle fasce povere della popolazione solo il 32% riceve un trattamento e meno del 12% un aiuto adeguato. Disturbi che quando non vengono trattati costano 100 miliardi di dollari l'anno in termini di perdita di produttività, chiave di lettura che il Professor Bressa contesta: "la valutazione della perdita economica conferma che il sistema tiene conto solo dell'aspetto produttivo e tiene scarsamente in considerazione le ricadute sul benessere dei pazienti e dei loro familiari che spesso sono letteralmente abbandonati dalle istituzioni anche per meri motivi di budget. La salute mentale dovrebbe essere considerata un diritto. Destinare maggiori risorse a questo settore avrebbe

ripercussioni positive su molti settori della vita sociale, ad esempio potenziando e sviluppando la psichiatria pubblica che non riesce a dare risposte a condizioni considerate più lievi, con le quali apparentemente si può convivere". Sintomi degli attacchi di panico secondo il DSM IV. La diagnosi viene effettuata in presenza di almeno 4 sintomi che si manifestino improvvisamente e raggiungano la massima intensità in un periodo di 10 minuti:

- Palpitazioni o aumento della frequenza cardiaca
- Sudorazione
- Tremori
- Respiro affannoso o difficoltà a respirare
- Sensazione di soffocamento
- Dolore o senso di oppressione al petto
- Nausea o dolori addominali
- Capogiri, vertigini, svenimento o senso di instabilità
- Senso di irrelata o estraneazione rispetto a se stessi (derealizzazione)
- Paura di perdere il controllo o impazzire
- Timore di essere in procinto di morire
- Parestesie agli arti (formicolio o intorpidimento)
- Brividi di freddo o vampate di calore

Per richiedere la versione elettronica o cartacea di "Mi sentivo svenire" inviare una mail all'ufficio stampa.

Ufficio Stampa: **Mason & Partners** Mobile 347/2626993 direzione@masonandpartners.com



Incidenti domestici: tra le prime cause di morte nei bambini - Dalla SIPPS alcuni suggerimenti per ridurre i rischi

La notizia del bambino di un anno e mezzo morto a Como a causa di una ferita alla gola provocata da una scheggia di vetro, è solo l'ultimo o tragico avvenimento che vede coinvolto un bambino nell'ambito delle mura domestiche. *E' compito primario dei Pediatri* – dichiara il Dottor Giuseppe Di Mauro, Presidente della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, a commento della notizia – *educare alla prevenzione e alla gestione degli incidenti. Questi infortuni sono quasi sempre una forma di "incuria", anche se inconsapevole che, come tale, potrebbero essere evitati.* Gli incidenti rappresentano la **prima causa di morte** e di **invalidità** tra i bambini e gli adolescenti*. Sulla base dei dati diffusi dall'Istituto Superiore di Sanità, sono circa **3,3 milioni** gli incidenti domestici che, ogni anno, mettono in pericolo la salute delle persone e i **bambini** al di sotto dei **5 anni** sono la categoria maggiormente a rischio, insieme a donne ed anziani.* Una vera e propria **"epidemia silenziosa"** che minaccia i più piccoli e che spesso viene **sottovalutata** dagli adulti. *"A favorire gli incidenti domestici – sottolinea il Dottor Angelo Milazzo, pediatra e componente della Segreteria regionale SIPPS-Sicilia – sono cause di natura prevalentemente "sociale" quali uno status socio-economico-culturale svantaggiato, problemi psichici e comportamentali e un elevato livello di stress all'interno del nucleo familiare.* Per questi motivi, il Dottor Angelo Milazzo ha elaborato **una lista** degli accorgimenti più comuni per evitare gli incidenti domestici:

In camera dei bambini:

- controllare che le sponde della culla o del lettino siano di altezza sufficientemente elevata per evitare che il bambino possa sporgersi e che la distanza tra le sbarre sia inferiore ad 8 centimetri;
- evitare che i bambini, quando dormono, indossino catenelle, braccialetti, ciondoli;
- non lasciare mai solo un bambino su fasciatoio o su una superficie elevata;

Nell'area giochi:

- togliere dalla portata dei bambini, soprattutto di quelli di età inferiore ai 4 anni, oggetti con diametro inferiore ai 4 centimetri: se ingeriti, questi possono finire nell'albero respiratorio, provocando soffocamenti. In particolare, evitare bottoni, spille, biglie, giochi smontabili, parti facilmente staccabili, monete, semi, torsi, noccioline, e altri alimenti che possono andare a finire nelle vie aeree;
- mettere sempre una coperta a terra;
- acquistare giocattoli sicuri, certificati dal marchio CE sulle etichette;

In bagno:

- Regolare la temperatura dell'acqua, sempre inferiore ai 50 gradi;
- non lasciare mai i bambini da soli accanto a vasche da bagno piene d'acqua e controllare costantemente i bambini quando giocano vicino a fontane e lavandini;

In cucina:

- girare sempre il manico delle pentole verso il muro e utilizzare i fornelli più interni;
- non lasciare fiammiferi o accendini incustoditi;
- non lasciare mai soli i bambini in cucina;

In tutti gli spazi domestici:

- se ci sono scale, fare impiantare cancelletti in cima e in fondo;
- le finestre e le porte devono avere chiusure di sicurezza interne;
- le ringhiere dei balconi e dei davanzali debbono essere alte e a componenti stretti; • non sistemare vasi, sedie o mobili su cui i bambini potrebbero salire;
- i sistemi elettrici debbono essere sempre perfettamente a norma, con efficaci impianti salvavita;
- tenere sempre lontani i bambini dai fili elettrici e da qualunque elettrodomestico collegato alla rete elettrica.

E inoltre:

- conservare in luoghi inaccessibili ai bambini: medicinali, prodotti per la pulizia della casa, detersivi, insetticidi, o altre sostanze potenzialmente nocive;
- non scambiare mai i contenitori di questi prodotti, ad esempio travasandoli in bottiglie non appropriate, tipo quelle destinate all'acqua minerale, aranciata, ecc.;
- prestare attenzione agli oggetti taglienti, tipo forbici, coltelli, lamette, vetri, porcellane...;
- Evitare il fumo, prima fonte di inquinamento indoors e anch'esso causa di incendi.

Infine, è importante tenere sempre a portata di mano i numeri utili in caso di Emergenze: quello del Pediatra di Famiglia, quello del Centro Antiveleeni più vicino e, naturalmente, il 118.

*<http://www.epicentro.iss.it/temi/incidenti/infanziaOms08.asp>



Giocattoli sicuri: i consigli della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

In commercio, ancora troppi giocattoli pericolosi



I giocattoli sono strumenti fondamentali per la crescita e lo sviluppo dei bambini e durante le Festività Natalizie diventano i protagonisti assoluti della vita dei piccoli. I genitori devono però prestare **molta attenzione** per capire se un giocattolo sia **sicuro** o no per il proprio figlio. Infatti, secondo l'ultimo rapporto Rapex¹, il sistema di sorveglianza europea dei prodotti pericolosi, nel corso del 2010 i giocattoli sono stati la seconda categoria di articoli **più ritirati dal mercato** (dopo l'abbigliamento) per i rischi per la salute che comportano. Il Professor Angelo Milazzo, componente della segreteria della **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** regione Sicilia, ha elaborato un **decalogo**, rivolto alle

famiglie, contenente le principali "istruzioni per l'uso" riguardanti la tutela dell'incolumità fisica dei nostri bambini. "Tra le insidie più frequenti – sostiene il Professor Angelo Milazzo – dobbiamo ricordare per i più piccoli l'**inalazione di piccoli componenti**, ed in tutte le età **le ferite prodotte da giocattoli ridotti in pezzi**. Si registra inoltre un incremento di reazioni allergiche a componenti vari."

Queste sono le istruzioni da seguire:

- 1) Controllare il **marchio CE** che corrisponde ad un'autocertificazione del produttore. I marchi: "**Giocattoli Sicuri**" e "**Sicurezza Controllata**" contraddistinguono solo le maggiori aziende nazionali, ma garantisce una sicurezza quasi assoluta.
- 2) Rispettare la **fascia d'età**: evitare l'utilizzo di giocattoli ad età inferiori a quelle consigliate. Inoltre, i genitori devono dare scarsa importanza alle indicazioni per sesso e ai messaggi pubblicitari.
- 3) Verificare che le dimensioni dei componenti siano tali da non poter essere inalate od ingerite. I materiali dovrebbero essere non infiammabili.
- 4) Fare attenzione ai **materiali**. Controllare che si utilizzino peli che non si staccano, occhi e naso fissati in modalità anti-strappo, cuciture ed imbottiture solide.
- 5) Evitare i giocattoli alimentati con presa elettrica e scegliere quelli a **batteria**.
- 6) Evitare i giocattoli **con bordi o punte taglienti** o con componenti arrugginite.
- 7) Per i giocattoli meccanici, verificare che gli ingranaggi siano non accessibili.
- 8) Le armi giocattolo, destinate ai bambini di età più elevata, devono utilizzare solo proiettili forniti dalla ditta produttrice. Frece e dardi debbono avere punta smussa e protetta da una ventosa difficilmente rimovibile. Non bisogna demonizzare questa tipologia di giocattoli, purché si spieghi chiaramente ai bambini che le armi vengono usate anche dalla Polizia per difendere i cittadini ed inoltre dai nostri soldati per garantire la pace in Paesi martoriati dalle guerre.
- 9) Tende e cassette non debbono avere chiusure automatiche, tipo cerniere lampo.
- 10) Verificare la dotazione di istruzioni in lingua italiana. Le normative più recenti, conseguenti a Direttive Europee, impongono obblighi precisi per tutti i prodotti, anche se importati. I produttori sono obbligati ad apporre: marchio CE, età sconsigliate, numeri per tipologia, lotto, serie, modelli. Ma anche: nome, denominazione commerciale, marchio ed indirizzo. Debbono inoltre effettuare tutte le prove in tema di sicurezza, redigere la documentazione e conservarla per 10 anni. Particolarmente severe sono le norme che riguardano l'utilizzo di sostanze chimiche (regolamento Reach). http://ec.europa.eu/news/environment/110516_it.htm



Pediculosi ancora tanti i pregiudizi. Dalla SIPPS i consigli su come eliminarla

La **pediculosi** è una parassitosi molto comune provocata dai **pidocchi**, piccoli parassiti di colore bianco-grigiastro che colpiscono principalmente i **bambini** in età scolare, soprattutto nella fascia di età che va dai **3 agli 11 anni** e di conseguenza anche le loro famiglie. La **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)** ha realizzato alcune pratiche "istruzioni per l'uso" con la collaborazione del Dottor Angelo Milazzo, pediatra e componente della Segreteria regionale della SIPPS-Sicilia per prevenire, riconoscere ed affrontare efficacemente questo fastidioso problema. La presenza di pidocchi è accompagnata da **arrossamento cutaneo** soprattutto in prossimità delle orecchie e sulla nuca, e da **prurito al cuoio capelluto** specialmente di notte. Al primo dubbio, è importante **ispezionare** accuratamente il cuoio capelluto grazie ad una buona illuminazione e con l'aiuto di un pettine a denti fitti e anche di una lente d'ingrandimento. In caso di epidemie scolastiche o in altre comunità, i bambini vanno controllati almeno due volte alla settimana. Nonostante la presenza di pidocchi sia molto diffusa soprattutto fra i bambini che frequentano la scuola elementare, vi sono alcuni **pregiudizi** che ancora accompagnano l'insorgere della pediculosi: 1) Chi prende i pidocchi è "brutto, sporco e cattivo". E' proprio il contrario: vengono attaccati più facilmente i capelli lavati eccessivamente, soprattutto se sottili e chiari.

- 2) Il pidocchio "salta" da una testa all'altra. Non è vero, perché il pidocchio non può sposarsi autonomamente e sono quindi necessari contatti diretti, o uso comune di oggetti infestati.
- 3) Sono utili le disinfestazioni ambientali di aule, palestre, ecc. Non è vero poiché sugli oggetti questi parassiti non sopravvivono oltre le 24 ore, poiché si nutrono esclusivamente di sangue umano.
- 4) Non è vero che la pediculosi si previene o si cura con l'uso di shampoo. Infatti, le formulazioni diluite o che vengono seguite da un precoce risciacquo hanno una scarsa efficacia, anzi possono indurre resistenza agli insetticidi. Qualsiasi molecola per risultare efficace deve rimanere a contatto con i capelli per un tempo sufficiente: solitamente per alcune ore o, meglio, per tutta una notte.

Come prevenire:

- 1) Bisogna insegnare ai bambini a non scambiarsi indumenti, specie copricapo, scarpe e maglioni.
- 2) Nel semplice sospetto, bisogna subito applicare un prodotto specifico, per il tempo necessario e scegliendo le formulazioni adatte: gel, lozioni, mousse termosensibili, ecc.

Cosa fare dopo aver accertato l'infezione:

- 1) Lavare ad una temperatura superiore a **60 C°** indumenti, lenzuola, cuscini. Pettini, spazzole e fermagli debbono restare immersi per 1 ora in acqua molto calda e detersivo.
- 2) Conservare per **2 settimane** in sacchetti di plastica gli oggetti che non possono essere lavati in acqua o a secco, ad esempio giocattoli e peluche.
- 3) Il **trattamento** deve essere ripetuto dopo **7-10 giorni**. Occorre cambiare tipologia di prodotto, dopo tre recidive dell'infestazione.
- 4) Al trattamento bisogna far seguire l'uso frequente di un pettine a denti fitti, soprattutto al fine di rimuovere le lendini. Non porta alcun vantaggio, invece, il taglio dei capelli.

"Un **taglio drastico dei capelli** – sostiene il Dottor Angelo Milazzo, pediatra e componente della Segreteria regionale SIPPS-Sicilia – non solo rischia di creare disagio nel bambino e, soprattutto, nella bambina, ma nella maggior parte dei casi è un rimedio inutile. Meglio un trattamento corretto, capace di eliminare in modo definitivo i parassiti. Finora la maggiore efficacia è stata dimostrata da: **permetrina, piretrine naturali sinergizzate, malathion e da dimeticone**, che agisce con un meccanismo di tipo fisico, "asfissiano" il pidocchio. È comunque molto importante che la terapia venga indicata dal **pediatra** e non da altre figure, neanche dal farmacista".



Prevenzione per il rischio cardiovascolare

La prevenzione per il rischio cardiovascolare è essenziale, soprattutto in persone a rischio senza episodi precedenti. La probabilità infatti di incorrere in un evento vascolare come l'infarto aumenta con il passare degli anni e con l'esposizione a fattori di rischio, soprattutto legati allo stile di vita. **I fattori di rischio possono essere raggruppati in due grandi categorie: fattori di rischio generici come pressione del sangue alta, aumento di colesterolo e lipidi nel sangue, eccesso di peso, fumo di sigarette e vita sedentaria; fattori di rischio specifici come alterazioni quantitative delle proteine coinvolte nel processo della coagulazione.**

Le malattie cardiovascolari da Trombosi possono essere prevenute in un caso su tre: piccole buone abitudini costanti di vita sono il primo reale contributo per salvare il proprio stato di salute. E allora **stop al fumo e alla vita sedentaria, via allo sport e a una sana alimentazione**. La prevenzione è fondamentale e permette di salvare ogni anno ben 200.000 italiani.

La prevenzione prevede molte terapie e tre di esse svolgono un ruolo fondamentale: **la terapia per ridurre la pressione arteriosa, la terapia che riduce il colesterolo e la terapia antitrombotica che inibendo l'aggregazione delle piastrine riduce la tendenza alla formazione dei trombi: l'aspirina a basse dosi per intenderci, che riduce di poco meno del 20% il rischio di primo evento coronarico nel paziente senza evento pregresso HNB. L'uso cronico di basse dosi di aspirina, è favorevole anche nella prevenzione dei tumori, soprattutto al colon retto. Nello specifico, riduce il rischio di tumore al colon retto di oltre il 20% e il rischio di mortalità del 35% nel periodo.**

PIOGGIA E FREDDO? MEGLIO IMMUNO-NUTRIRSI. ECCO COME

Quello che mangiamo può rafforzare il nostro sistema immunitario, rendendoci meno vulnerabili ai virus influenzali: è l'immuno-nutrizione, ossia tutta quella serie di alimenti che svolgono un'azione in grado di garantire un adeguato funzionamento dei sistemi di difesa e di protezione del nostro organismo.

Per evitare l'insorgenza di malanni stagionali come ricorda Melarossa.it è naturalmente necessario rispettare le regole igieniche di base (lavarsi con una certa frequenza le mani, soprattutto se si frequentano luoghi molto affollati, preferendo alla saponetta, che ha una discreta probabilità di essere un ricettacolo di batteri, il sapone liquido, ed evitare di toccarsi bocca, naso ed occhi), cercare di trovare un po' di tempo da riservare alla cura di se stessi, per praticare dello sport, coltivare un hobby o semplicemente per rilassarsi: è noto infatti che lo stress psicofisico inibisce la capacità del nostro corpo di rispondere in maniera adeguata ad un mal di gola o ad un raffreddore, rendendoci così immuno-depressi.

Ma l'influenza può essere combattuta anche e soprattutto a tavola.

"Inizialmente - spiega la dottoressa Stefania Giambartolomei, gastroenterologo e medico nutrizionista della SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione) - si sono individuati alimenti e nutrienti che stimolassero le difese immunitarie nei pazienti durante il decorso post operatorio, poi, vista la validità di un supporto nutrizionale idoneo a stimolare le difese immunitarie, si sono formulate diete arricchite con nutrienti dotati di azione immunomodulante ed antinfiammatoria."

Si tratta di **alimenti ricchi in arginina, acidi grassi omega-3. Gli alimenti ricchi in omega-3 sono il pesce e in particolare il pesce azzurro quindi aringa, sgombrò, sardine, tonno; lo zinco - essendo un componente essenziale di molti enzimi - è indispensabile per il corretto funzionamento del sistema immunitario e si trova soprattutto nelle carni, in particolare nel filetto, costata e girello. Si trova anche nel pesce, soprattutto polpo, latte e derivati. Gli aminoacidi valutati nella farmaconutrizione sono la glutamina e l'arginina: questa si trova soprattutto nella carne, la glutamina si trova soprattutto nel latte e nei formaggi.**

Infine ricorda la dott.ssa Giambartolomei: il resveratrolo (una molecola di origine vegetale presente nella buccia dell'acino d'uva, nei pinoli, nelle bacche e negli anacardi) vanta preziose proprietà infiammatorie, anti tumorali e protegge l'organismo da patologie cardiovascolari. Come la vitamina C, ha proprietà anti virali in quanto anti ossidanti. Parlando di alimenti ricchi di vitamina C, ricordiamo i kiwi, gli agrumi e gli ortaggi a foglie verdi.

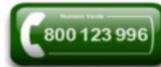
Melarossa.it il sito dedicato all'alimentazione e al benessere, che da quasi dieci anni fornisce diete personalizzate gratuite elaborate con la consulenza scientifica della SISA - Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

Il sito, completamente gratuito, è in grado di elaborare diete con un data base di 435 diverse diete settimanali, per un totale di 3045 menù giornalieri, sulla base delle indicazioni fornite dai LARN (Livelli di assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana, prodotto dall'Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione, in collaborazione con la Società di Nutrizione Umana).

"Corsia preferenziale" per i pazienti affetti da **Psoriasi**: arrivare alla diagnosi e alla terapia in Lombardia è possibile. Il **semaforo dei pazienti è sempre VERDE grazie al NUMERO dedicato.**

I Centri aderenti al Progetto Psoriasi Lombardia si uniscono per offrire un migliore accesso alle cure.

Attivo dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00



COMUNICATO STAMPA **PIRATI STRADA / BASTAUNATTIMO "DATI ALLARMANTI SERVE INTERVENIRE SENSIBILIZZANDO"**

<<L'aumento del 39% degli episodi di pirateria nel nostro Paese nei soli primi 6 mesi di quest'anno sono una campanello di allarme che non può non essere ascoltato. Oltre alle punizioni serve una chiave di svolta culturale che arrivi da una maggiore formazione e sensibilizzazione del guidatore>>. Ad affermarlo è Carmelo Lentino, portavoce di BastaUnAttimo, campagna nazionale per la sicurezza stradale e contro le stragi del sabato sera in merito ai dati diffusi oggi sugli episodi di pirateria in Italia.

<<Non possiamo - continua - pensare di risolvere il problema solo con le sanzioni. Stiamo parlando di una cultura che deve essere cambiata e per farlo dobbiamo investire in un insegnamento della sicurezza stradale e dei buoni comportamenti da tenere sulla strada>>.

<<Occorre ricordare anche come l'omissione di soccorso è un reato e che fermarsi a prestare aiuto potrebbe salvare una vita. Serve - conclude Lentino - unire le forze per avviare una campagna informativa capillare su tutto il territorio. Solo in questo modo si possono raggiungere obiettivi duraturi nel tempo>>. ---

Ufficio Stampa BastaUnAttimo campagna nazionale sulla sicurezza stradale e contro le stragi del sabato sera promosso da AssoGiovani e Forum Nazionale dei Giovani mobile +39 393.1988011
e-mail ufficio.stampa@bastaunattimo.it

DIGERISCI LO STRESS! REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Su 100.000 pazienti con sintomi gastrici 60.000 soffrono sporadicamente o con frequenza maggiore di REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Lo ha detto il CENSIS qualche mese fa: l'Italia è la più colpita dallo stress lavorativo; si assesta, infatti, al secondo posto nella graduatoria europea, con un valore del 41% tra chi lavora. Ma quale parte del corpo viene spesso colpita dallo stress? Lo stress è una causa psicofisica, seppur indiretta, che aggrava i sintomi gastrici. Tantissime persone soffrono di REFLUSSO GASTROESOFAGEO, caratterizzato dal fastidioso sintomo di risalita dell'acido dallo stomaco verso l'esofago. Molte di queste però non lo sanno, perché i sintomi passano in breve tempo o perché sottovalutano il problema. La soluzione? Cambiamenti nello stile di vita e terapie standard con Omeprazolo I tempi, soprattutto nelle grandi città, sono sempre più stretti e spesso la pausa pranzo è sacrificata per un pranzo veloce, che provoca cattive abitudini alimentari e conseguenze sull'apparato digerente. Bruciore di stomaco, sensazione di acido che torna sul petto, dolore al petto e colpi di tosse inattesi subito dopo aver mangiato. Nella maggior parte dei casi sono sintomi occasionali, magari legati a un periodo di stress eccessivo. Oppure a un pasto troppo pesante o consumato troppo in fretta. Ma per molti italiani questi disturbi sono all'ordine del giorno, anche se tendono ad archiviarli come generici problemi di digestione. Sono infatti tantissime le persone che soffrono di reflusso gastroesofageo, un disturbo che consiste nella risalita di acido dallo stomaco verso l'esofago. Ma non lo sanno. Vuoi perché sottovalutano il problema, vuoi perché a volte se ne va da solo dopo qualche ora. Stili di vita da controllare I disturbi digestivi non andrebbero mai presi sotto gamba. Anche se occasionali sono in ogni caso il campanello d'allarme di qualcosa che non funziona come dovrebbe. Sono soprattutto i comportamenti generali e le abitudini alimentari i fattori che incidono di più. Lo

stesso reflusso gastroesofageo può essere tenuto a bada con gli stili di vita adeguati. Come? Anzitutto bisogna evitare i pasti troppo abbondanti, le spezie piccanti e le pietanze troppo ricche di grassi. Fondamentale poi tenere alla larga dalla tavola lo stress e la fretta, acerrimi nemici della digestione. Da non versare nei bicchieri le bevande gassate e quelle eccitanti. Per gli stili di vita, gli esperti consigliano a chi soffre di reflusso di smettere di fumare, di fare un po' di attività fisica regolare, di perdere i chili di troppo e di indossare, soprattutto in vista di un pranzo, vestiti comodi ed evitare le cinture che strizzano il punto vita. I farmaci anti-reflusso. Se le abitudini alimentari e gli stili di vita adeguati non bastano bisogna ricorrere ai farmaci. Ne esistono diverse, di molecole in grado di evitare che l'acido torni su. Con riferimento all'approccio terapeutico, il reflusso gastroesofageo appare il sintomo più comunemente trattato con farmaci, in particolare gli inibitori di pompa protonica. Quelli più usati sono i cosiddetti inibitori di pompa protonica, in sigla IPP, come per esempio l'omeprazolo. Sono considerati dalle linee guida internazionali la terapia standard per i sintomi del reflusso: agiscono inibendo un enzima presente nelle cellule della parete dello stomaco mettendo un "stop" alla produzione eccessiva di acido gastrico. Danno un sollievo duraturo, fino a 24 ore, garantendo una elevata qualità della vita. Sono sicuri ed efficaci, al punto che l'omeprazolo può essere usato, previo parere del medico, in gravidanza e durante l'allattamento. In farmacia, da pochissimo, si possono trovare anche compresse di omeprazolo gastroresistenti: contengono microgranuli che attraversano rapidamente lo stomaco senza subire degradazioni, raggiungono l'intestino e rilasciano il principio attivo per essere assorbito. Sono farmaci che si possono acquistare senza ricetta medica, pertanto è più opportuno chiedere il parere del farmacista e valutare con lui l'opzione terapeutica migliore per curare il disturbo. Nel caso sia necessario, sarà lo stesso farmacista a suggerire un consulto medico.

CAUSE PRINCIPALI di REFLUSSO GASTROESOFAGEO

„h Alterata resistenza della mucosa esofagea

„h Fattori esterni:

o Alimenti (grassi, cioccolata, menta, etanolo)

o Fumo

o Farmaci

„h Diminuita clearance esofagea:

o Peristalsi

o Posizione

o Saliva

„h Deficit barriera antireflusso:

o LES (tono, lunghezza, RTLS)

o Ernia iatale

„h Fattori gastrici

o Acido

o Acidi biliari

o Svuotamento e distensione

La ricerca DoxaPharma

DoxaPharma ha condotto un'indagine presso un campione rappresentativo della popolazione italiana (1.000 persone) di età compresa tra 25 e 69 anni che riferiva sintomi gastrici per capirne la natura e le caratteristiche.

Ecco i risultati:

38 % hanno dichiarato come sintomo prevalente il bruciore

11% il reflusso gastroesofageo

14% una sensazione di pesantezza gastrica

37% gonfiore gastrico

I sintomi sono stati così identificati: bruciore gastrico definito dalla presenza di sensazione di bruciore, acidità e dolore allo stomaco; reflusso gastroesofageo caratterizzato dalla sensazione di reflusso acido e di bruciore al petto; pesantezza gastrica e gonfiore caratterizzato da sensazione di gonfiore/aria nello stomaco. Tra i soggetti che sono interessati alle patologie elencate, il 40% non consulta il medico poiché più spesso preferisce ricorrere all'automedicazione o addirittura tende a ignorare il problema.

Fido fa bene alla salute

La prova scientifica arriva da uno studio pubblicato sul 'Journal of Physical Activity and Health' a firma di esperti della Michigan State University, che hanno dimostrato come i **proprietari di un quattro zampe abbiano il 34% di chance in più di praticare la giusta quantità movimento fisico** quotidiano rispetto a chi non ce l'ha. **Uscitina igienica o corsa al parco, un quadrupede obbliga il proprio padrone ad alzarsi dal divano e a fare almeno un poco di attività fisica ogni giorno.**

Totalizzando in media un'ora in più di movimento a settimana, hanno calcolato gli studiosi utilizzando i dati del Michigan Department of Community Health. A emergere è stato anche il fatto che chi ha un cane adotta in generale uno stile di vita più salutare, fatto di poca sedentarietà e di scelte sane anche a tavola. "Non esiste una bacchetta magica per far muovere la gente - dicono gli esperti - ma **avere un cane ha un effetto misurabile sullo stile di vita delle persone**".

Gli italiani stanno bene, ma continuano a mettere a rischio la propria salute con le cattive abitudini: sono pigri, mangiano male e spesso eccedono con l'alcol, soprattutto i più giovani. E il peggio è che considerano questi 'vizi' sempre più normali e non si applicano per cambiarli.

COME COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO A TAVOLA

L'invecchiamento precoce della pelle è uno dei segnali più conosciuti e visibili dello stress ossidativo causato dai radicali liberi, molecole prodotte naturalmente dal corpo umano, che sono a loro volta causa di molte patologie. L'organismo di una persona sana è attrezzato per fare fronte allo stress ossidativo difendendosi con un proprio sistema chiamato sistema antiossidante, composto, tra le altre, da sostanze quali la vitamina E, la vitamina C, i carotenoidi, i polifenoli, le antocianine, ed altre ancora, che normalmente vengono introdotte con l'alimentazione, e ci permettono, se assunte in sufficiente quantità, di neutralizzare l'eccesso di radicali liberi che aggrediscono le cellule, provocando danni più o meno gravi.

"Avere un'alimentazione equilibrata e ricca di antiossidanti -aiuta a combattere l'invecchiamento precoce delle cellule, non solo quelle cutanee, che possono creare dei problemi estetici, ma anche quelle nervose, responsabili di vere e proprie patologie, anche importanti, come le malattie neurodegenerative". Il consiglio è dunque quello di rivedere le proprie abitudini alimentari, non solo introducendo alimenti che esercitano un'azione protettiva nei confronti dei radicali liberi, come frutta e verdura, ma anche andando a modificare comportamenti scorretti che possono aumentarne l'attività, come il seguire una dieta troppo ricca di grassi animali o di ferro. Gli alimenti più "dannosi" in assoluto sono quelli ricchi di lipidi ed in particolare di **acidi grassi polinsaturi** (pesce "grassi", oli vegetali, frutta secca), anche se, fortunatamente, la natura ha saputo associare a tali nutrienti elevate quantità di **vitamina E**, in modo da neutralizzare, almeno in parte, la formazione di radicali liberi.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER UNA DIETA ANTI INVECCHIAMENTO. Cosa mangiare nello specifico:

- **Cereali integrali** (pasta, pane, fette biscottate etc.). In particolare, il grano integrale è ricco in vitamina E, vitamine del complesso B, carotenoidi, zinco, rame, selenio ed altri oligominerali.- **Legumi**, almeno due tre volte la settimana, e preferibilmente con la buccia, perché essa è ricchissima di fitati e polifenoli antiossidanti.

- **Verdura**, almeno 2 porzioni al giorno. In particolare, gli ortaggi che contengono più antiossidanti sono quelli di colore verde scuro (crescione, rucola, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravenello, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietole ecc), quelli "piccanti", come l'aglio, il porro, lo scalogno e la cipolla (che però perdono le loro proprietà con la cottura) e quelle colorate, come i peperoni rossi e gialli, il cavolo rosso, le carote arancione scuro, la zucca gialla, il pomodoro rosso (ottima fonte di licopene) e la barbabietola rossa. Ottima anche la **salsa di pomodoro cruda**, in bottiglie al naturale.

- **Frutta**, almeno due porzioni al giorno. Occorre sceglierla matura, meglio se **acidula o colorata** (giallo-rosso-bluastro-

nero): arance, albicocche, pompelmo, mandarini, more, mirtilli, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie, pesche a polpa gialla, ananas, kiwi, cachi ecc. La buccia, in particolare quella degli agrumi, contiene la maggior parte degli antiossidanti pertanto, quando edibile, non andrebbe tolta, naturalmente a patto che si conosca l'origine del prodotto e lo si lavi accuratamente.

- **Oli vegetali, a crudo** (soprattutto extra vergine d'oliva e soia spremuti a freddo), da preferire ai grassi animali. L'olio d'oliva è molto sensibile alla luce, pertanto perde più antiossidanti (steroli e polifenoli) in bottiglie di vetro chiaro, meglio quindi conservarlo in bottiglie di vetro scuro.

- **Pesce, piuttosto che carne, senza trascurare l'apporto di zinco dato dai formaggi stagionati**

Accorgimenti per preservare gli antiossidanti presenti negli alimenti:

- **Cuocere poco**, e il più brevemente possibile. Consumare ad ogni pasto **molti alimenti crudi o appena scottati**. **Diminuire il tempo di cottura** immergendo le verdure in pochissima acqua (effetto vapore).

- **Non lasciare mai il cibo all'aria e alla luce, a temperatura ambiente**, ricordandosi di riporlo in frigorifero.

- **Le verdure vanno prima lavate**, poi tagliate o affettate.

- **Evitare frittiture**, specie di carne e pesce.

- **Non bruciare o bruniare** i cibi arrosto.

- **Legumi e cereali integrali in chicchi perdono** meno ossidanti se cotti in pentola a pressione. Utilizzare, magari con adattamenti e semplificazioni, le ricette della tradizione contadina.



IL DECALOGO PER UN'ALIMENTAZIONE RESPONSABILE A NATALE **consigli degli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano per limitare l'apporto di colesterolo e di grassi saturi durante le feste natalizie**

(Roma, 1 dicembre 2010) - È impensabile rinunciare ai tradizionali cenoni delle feste natalizie, ma è possibile "limitare i danni" provocati dalla sovralimentazione riducendo l'uso di grassi in cucina e seguendo il Decalogo, semplice ma efficace, proposto dagli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, che svolge un'indagine permanente sugli errori nutrizionali e gli stili di vita cui partecipano 2300 tra dietisti, medici di base, medici specialisti e pediatri, guidati da un autorevole Comitato Scientifico (vedi scheda informativa). I dati dell'Osservatorio riferiscono che, in generale, la dieta degli italiani è sempre meno "mediterranea" e che si assume in media il 30% di grassi saturi in più di quanto dovuto. Per questa ragione, viene sottolineata la necessità di una maggiore prudenza nell'alimentazione delle feste nel periodo natalizio. In quei giorni, infatti, si tende troppo spesso a mettere da parte l'attività fisica, che aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo "cattivo", e ad essere piuttosto indulgenti per quanto riguarda il cibo, non considerando come queste consuetudini influiscano in maniera significativamente negativa sui valori di colesterolo e grassi saturi nel sangue. La moderazione è pertanto suggerita a tutti e in particolare agli uomini che, secondo i dati dell'Osservatorio, assumono più colesterolo e più grassi saturi delle donne. □ssi introducono, infatti, 350 milligrammi di colesterolo in media al giorno, quando normalmente si consiglia di non superare i 250 mg, diversamente dai 250 mg assunti dalle donne. Gli uomini inoltre introducono con l'alimentazione ogni giorno 35 grammi di grassi saturi, rispetto ai 27 delle donne. L'Osservatorio Nutrizionale rileva altresì che gli uomini hanno delle abitudini differenti dalle donne, soprattutto nel consumo dei salumi, la cui frequenza di assunzione negli uomini è di circa 5 volte alla settimana, davvero elevata rispetto alle indicazioni per una sana e corretta alimentazione, che suggeriscono un consumo massimo di 3 volte a settimana. *"Una parte di colesterolo la produce il nostro corpo, dipende da fattori genetici, dall'età, dal sesso, fattori che non sono modificabili, mentre altre cause dipendono dalle nostre abitudini alimentari e dallo stile di vita."* spiega la Dott.ssa **Michela Baricella presidente ADI Lombardia (Associazione italiana di Dietetica)** - *Per abbassare il colesterolo "cattivo" nel sangue le indicazioni sono semplici: una dieta ricca di cibi contenenti amido e fibre, ovvero pane, cereali e vegetali, salutare e meno calorici sostituiti dai cibi ricchi di grassi saturi, e attività fisica. Naturalmente chi ha il colesterolo alto dovrà essere più prudente degli altri perché, come è noto, l'ipercolesterolemia rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Non servono grandi rinunce, ma seguire alcuni accorgimenti che abbiamo elencato nel Decalogo".*

IL DECALOGO PER UNA ALIMENTAZIONE RESPONSABILE **DURANTE LE FESTE NATALIZIE**

1. Non far mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua, naturale o frizzante; limitare il consumo di bibite e bevande alcoliche.
2. Se si deve preparare un soffritto, anziché usare burro od olio, è consigliabile far rosolare aglio e cipolla con vino bianco (l'alcool evapora con la cottura) o brodo sgrassato.
3. Preferire le cotture al vapore, alla piastra, alla griglia o al forno, evitando le frittiture, consiglio valido per la preparazione di carne, pesce e verdure.
4. Condire utilizzando olio di oliva extravergine a crudo, dosandolo sempre con il cucchiaino anziché versandolo direttamente dalla bottiglia. Per limitare la quantità di olio necessaria, si possono utilizzare liberamente l'aceto (anche balsamico) o il limone.
5. Prediligere il pesce piuttosto che la carne, e scegliere ricette che prevedano l'utilizzo di verdure, alimenti integrali e legumi nella loro preparazione.
6. Non eccedere con i salumi, gli antipasti elaborati e i formaggi grassi, soprattutto nella preparazione dei piatti.
7. Limitare l'uso del sale per insaporire i piatti, cercando invece di esaltare il gusto naturale degli alimenti con spezie ed erbe aromatiche.
8. Al posto del dolce, si possono proporre colorate macedonie di frutta o sorbetti alla frutta a base d'acqua (senza panna né latte).
9. Non dimenticare di fare attività fisica, soprattutto aerobica, ricordando di spostarsi preferibilmente a piedi (utilizzando calzature antiscivolo se il terreno è ghiacciato!) e preferendo le scale al posto dell'ascensore.
10. È normale che durante le feste si provi il desiderio di mangiare cibi "proibiti"! □cco una regola d'oro: meglio concedersi gli alimenti ipercalorici graditi solo durante la giornata di Natale e durante il pranzo o il cenone di Capodanno; durante tutte le altre giornate del periodo delle festività, è invece bene seguire un'alimentazione corretta, senza eccessi.



L'OBESITA' 'RESTRINGE' IL CERVELLO E FAVORISCE L'ALZHEIMER

I **chili di troppo** pesano anche sul **cervello**: lo 'restringono' e lo **invecchiano** prima del tempo, aumentando il rischio di ammalarsi di Alzheimer. Parola di un gruppo di scienziati americani, autori di uno studio pubblicato sulla rivista 'Human Brain Mapping'. La ricerca è rimbalzata anche sulle pagine del quotidiano britannico 'Daily Mail', sul cui sito piovono i **commenti polemici** di diversi lettori. Gli studiosi hanno 'fotografato' l'attività cerebrale di 94 persone settantenni obese, sovrappeso o senza problemi con la bilancia. Hanno quindi osservato che, rispetto al cervello dei normopeso, quello degli **obesi** presentava una quantità di **tessuto inferiore** in media **dell'8%**. Non solo: risultava anche 16 anni più 'vecchio'. Più lievi ma sempre evidenti, assicurano gli scienziati, gli effetti del semplice sovrappeso: cervello più piccolo del 4% in media, e più vecchio di 8 anni. In particolare, il team Usa ha evidenziato che gli **obesi** mostravano una **perdita di tessuto cerebrale** a livello dei lobi temporale e frontale: aree chiave per la memoria. Dalle analisi risulta "una grossa perdita di tessuto - avverte il neurologo Paul Thompson, dell'università della California di Los Angeles - che 'erode' le riserve cognitive" degli 'extralarge' esponendoli a "un maggior rischio di Alzheimer e altre malattie cerebrali". Concorda anche Cyrus A. Raji dell'università di Pittsburgh, un altro degli autori: "L'**obesità** fa male al cervello perché restringe zone bersaglio dell'**Alzheimer**". Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, nel mondo vivono oggi **300 milioni di obesi** e un altro miliardo di persone in sovrappeso. Finora la scienza li metteva in guardia 'solo' da malattie come problemi al cuore, diabete, ipertensione o tumori. Ma il **link fra peso e cervello** suona **nuovo** e poco gradito a chi lotta con una silhouette 'XL'. "Se le vostre osservazioni sulla taglia del cervello fossero state basate sulla razza, vi avrebbero accusato di razzismo", scrive un lettore sul portale del 'Daily Mail'. □ un altro, dichiarandosi "sovrappeso da una vita" eppure membro dell'associazione di 'cervelloni' Mensa, rivendica la bontà dei propri neuroni: "Il mio QI di 160 è abbastanza alto da permettermi di riconoscere della spazzatura quando la ascolto".

PARTE UN NUMERO VERDE GRATUITO SULLE MALATTIE DEL SANGUE

A partire dal 3 febbraio sarà attiva in tutta Italia una linea telefonica dedicata alle malattie del sangue: il **Numero Verde 800.550.952** è promosso dalla SIE, la Società Italiana di Ematologia. Il **Numero Verde**, realizzato con il supporto di Novartis, è un servizio di consulenza gratuito interamente dedicato alle leucemie e alle altre malattie ematologiche. Con una semplice telefonata da telefono fisso o cellulare, chi ha bisogno di informazioni e assistenza in campo ematologico potrà ottenere spiegazioni su sintomi, esami e terapie e sapere a chi rivolgersi, se non è già seguito presso una struttura ematologica. Specialisti ematologi risponderanno alle chiamate e forniranno informazioni generali sulle malattie ematologiche, un primo orientamento sulle strutture e sugli esami di laboratorio, e un supporto psicologico.

Il Numero Verde della SIE sarà attivo il martedì ed il giovedì dalle ore 15.00 alle 18.00

Stefania Bortolotti

I farmaci di automedicazione: buoni compagni di viaggio L'ABC di cosa mettere in valigia per evitare spiacevoli inconvenienti di viaggio

Milano – 31 luglio 2008. I cambi di ambiente, alimentazione, fuso orario, possono rendere l'organismo più indifeso quando si va in vacanza e per questo può capitare di avvertire qualche disturbo o di ammalarsi quando invece si dovrebbe godere di un periodo di meritato e assoluto riposo.

Il primo suggerimento è quello di avere sempre in valigia un kit che contenga sia le medicine alle quali ricorriamo abitualmente per disturbi di salute comuni, sia le medicine utilizzate per i nostri problemi ricorrenti. In questi casi è più che sufficiente ricorrere all'automedicazione, vale a dire a quei farmaci (definiti appunto "da banco") che possiamo comprare senza obbligo di prescrizione medica e che sono contraddistinti da un bollino rosso facilmente riconoscibile.

L'ABC dell'automedicazione per le vacanze è composta da:

A - Antistaminici per combattere le punture d'insetto e i sintomi delle reazioni allergiche; antinfiammatori non steroidei (ibuprofene, naproxene, ketoprofene) come antidolorifici in caso di cefalea, dolori mestruali e per dolori articolari e distorsioni; antipiretici contro la febbre come il paracetamolo utile anche come antinfiammatorio in soggetti che non tollerano i FANS.

B - bicarbonato di sodio, carbonato di calcio e composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio e acido citrico per combattere l'acidità gastrica. Anestetici locali a base di benzocaina, amilocaina, lidocaina, o procaina sono invece indispensabili per lenire fastidiosi mal di denti

C - Coramina, clorexidina ma anche iodio e iodopovidone per disinfettare le ferite, cetilpiridinio, cloruro, cicliomenolo e clorexidina sono consigliati come antisettici in caso di infiammazioni del cavo orale molto frequenti in estate a causa dell'uso eccessivo di condizionatori. L'automedicazione come prima soluzione, qualora si presentino sintomi lievi e transitori, deve essere "esercitata" in maniera responsabile, tenendo presente alcune semplici regole.

Ø **E' possibile** trattare autonomamente solo i lievi disturbi, quelli che si conoscono per comune esperienza;

Ø **Usare solo i farmaci** che non richiedono la ricetta medica, quelli che sono identificabili con facilità grazie allo specifico "bollino";

Ø **Leggere attentamente** il foglio illustrativo, tutte le informazioni in esso riportate sono importanti, e vanno seguite scrupolosamente. Controllare sempre la data di scadenza del farmaco e mantenere integra la confezione;

Ø **Prestare attenzione** a situazioni particolari (per esempio: gravidanza, allattamento, bambini, persone anziane), per le quali è sempre meglio rivolgersi a un medico;

Ø **Non protrarre** il trattamento oltre quanto stabilito nel foglio illustrativo e rivolgersi al medico se il disturbo persiste o si aggrava;

Ø **Prestare attenzione, e rivolgersi al medico o al farmacista, qualora si stiano usando anche altri farmaci;**

Ø **In caso di dubbi**, non aver timore di consultare il farmacista o il medico.

Facendo tesoro di queste poche regole, la vacanza potrà essere affrontata con maggiore serenità.

DIECI ANNI DI MENO

L'attività fisica fa ringiovanire di dieci anni. Lo sostengono i ricercatori del King's College di Londra, autori di uno studio pubblicato su Archives of International Medicine, che annuncia le quattro regole auree per restar giovani: bere pochi alcolici, non fumare, consumare frutta e verdura e fare molto sport. Proprio il consumo di frutta è indicato tra i maggiori rimedi antiaging, come suggerito anche da Maramangio, che nell'edizione speciale dedicata alla Val d'Aosta mette in rilievo i vantaggi di una dieta equilibrata, dove le mele hanno un ruolo fondamentale. (Il Corriere della Sera)

