

PIANETA

Anno XVI - n. 185 Giugno 2016
fondato da michele cennamo

SALUTE

MENSILE DI SALUTE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO

Citozeatec
Biodinamica.
La nuova frontiera
dell'Oncologia

Nuove tecnologie
Il Laser contro
la piorrea

Vino
Alimento cardine
della dieta
mediterranea

Antonio Guidi
Trasformare
il problema-anziani
in opportunità
per il Paese

Nella foto, il Prof. Antonio Guidi
già Ministro per la Famiglia e Solidarietà sociale



O B E S I T Y W E E K

OBESITY WEEK

IX edizione della settimana per la prevenzione dell'obesità e per un corretto stile di vita.
Parma, 8-16 Ottobre 2016

WWW.OBESITYWEEK.INFO



SAVE THE DATE

PARMA, 8-16 ottobre 2016
Alimentazione, salute, cultura

OBESITY WEEK
2016

IX edizione della settimana per la prevenzione dell'obesità e per un corretto stile di vita

PER INFO ED ISCRIZIONI:
www.obesityweek.info

I rivoluzionari risultati di ricerche in organo-coltura su fegati umani prelevati da pazienti deceduti per epatocarcinoma avanzato

Ci sono date che restano impresse nella Storia della Medicina: nel 1847, ad esempio, Semmelweis scoprì che la detersione delle mani del personale sanitario riduce sensibilmente la frequenza di “febbre puerperale”, infezione spesso fatale in donne partorienti, destando inizialmente dissenso nei “benpensanti” della medicina ufficiale ma ponendo le basi di quella che sarebbe diventata una nuova disciplina: l’Igiene. Nel 1928 Fleming scoprì che un fungo microscopico inibiva la crescita di colonie batteriche: nasceva la penicillina e si cominciava a curare le infezioni “con una muffa”, scatenando anche in questo caso reazioni di incredulità, frutto di un modo di pensare inevitabilmente destinato, con l’affermarsi della Antibiototerapia, ad essere sommerso dagli eventi e presto dimenticato. La storia si ripete oggi, 2016, quando un gruppo di Ricercatori italiani scopre che fegati espantati post mortem da pazienti affetti da epatocarcinoma in stadio avanzato, messi in coltura con derivati che a prima vista sembrerebbero “acqua zuccherata”, vanno incontro a regressioni della massa tumorale e a normalizzazioni enzimatiche, tappando certamente molte bocche assai critiche prima della pubblicazione su rivista scientifica internazionale, anche di fronte a dati clinici tali, quanto meno, da indurre a riflessioni. Una domanda ora è inevitabile: cosa sarebbe successo se questa “acqua zuccherata” (che in realtà è frutto di decenni di ricerca biodinamica) fosse stata utilizzata come terapia, almeno di supporto, quando i pazienti, a cui i fegati sono stati espantati, erano ancora in vita? Domanda che si abbatte come una scure proiettandosi sul trattamento di una folla crescente di malati neoplastici, quelli che stanno in questo momento attraversando il tunnel di una patologia ancora offuscata da formidabili interessi e da atteggiamenti di adesione spesso acritica a protocolli che alla fine trasformano i pazienti in numeri. Ne parla con dovizia di particolari Roberto Rovelli, nella seconda parte di un articolo sulla Biodinamica che, nella programmazione editoriale, doveva essere dedicata alla descrizione di importanti vittorie in Agricoltura (rimandate al numero di luglio di Pianeta Salute), alla notizia della avvenuta pubblicazione internazionale del lavoro su fegati che si scrollano di dosso le cellule tumorali (mi scuso per l’immagine semplicistica), rendendo la diffusione di questa informazione prioritaria su tutto, per motivi etici, se è vero, come è vero, che, in Italia patologie tumorali riguardano 3 milioni di persone, quasi il 5% della popolazione, e che ogni anno si diagnosticano 363.000 nuovi, casi: poco meno di mille al giorno, 125 all’ora nelle otto ore lavorative, 2 al minuto...

*Queste persone e le loro famiglie hanno il diritto di sapere.
Pianeta Salute esiste per questo.*

Il Direttore scientifico

PIANETA BIODINAMICO

10 Biodinamica e lotta al cancro: il futuro è incominciato

PIANETA SALUTE

16 Vino: istruzioni per l'uso

"PRIMA DEL FARMACO"

20 Il sole sulla pelle

MASSOTERAPIA

24 Ioniterapia tessutale: il trattamento strumentale di terreno nelle strategie massoterapiche

PIANETA BAMBINI

26 Il vademecum degli esperti dell'ospedale Bambino Gesù

NATUROPATIA

28 Il prezioso valore dell'acqua
31 Nuove possibilità di autodiagnosi per le patologie da Helicobacter pylori

IERI & OGGI

32 Poste lancia la sfida tra giovani creativi per disegnare la nuova divisa

ALIMENTAZIONE

34 "Comfort Food": perché cerchiamo conforto nel cibo?

AMICI A QUATTRO ZAMPE

36 Alimenti pericolosi: ottimi per l'uomo ma non per i gatti

PIANETA LIBRI

38 Consigli per la lettura

PIANETA TERAPIA

40 Cefalea e medicina complementare

PIANETA SALUTE

Sommario n. 185

In copertina



RESIDENZE SANITARIE
Residenze Sanitarie Assistenziali: urgente un intervento politico

• pagina 6 •

OLTRECONFINE

44 Andrea De Gennaro

PIANETA RICERCA

47 Quella italiana nello spazio, selezionato progetto per studio ossa

NUOVE TECNOLOGIE

48 Il laser contro la piorrea

PIANETA SALUTE

50 Da Startupper italiani "Spazzolino Robot", denti puliti in 10 secondi

PIANETA UNITALSI

52 L'Unitalsi Lombarda in visita a Palazzo Lombardia

PIANETA MOTORI

54 Sicuri di una bella avventura a bordo delle moto KTM Adventure

PIANETA SPETTACOLO

56 Teatro Stabile del Veneto presenta "Teatro in Festival"
58 Ciak si spara: la morte di Brandon Lee

PIANETA ADNKRONOS SALUTE

62 Il cardiocirurgo, 25% delle valvole mitrali del cuore sostituito era riparabile
63 Premi L'Oréal a 5 scienziate under 35 con un sogno nel cassetto
64 Tumore alla vescica, dopo 30 anni arriva rivoluzione immunoterapia

PIANETA CULTURA

65 Premio Giulio Perotti Musica & Spettacolo

PIANETA SALUTE

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI

Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Di Rocca Silverio (Lugano, CH):
Posturologia e Posturologia clinica

Falleni Giuseppe (Livorno):
Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)

Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport

Ferretti Stefania (Parma):
Urologia

Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia

Fritelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali

Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina

Gallazzi Laura (Bologna):
Riflessologia plantare

Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia

Ghilardotti Egidio (Parma):
Otorinolaringoiatria

Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative

Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport

Grazioli Oscar (Reggio Emilia):
Scienze veterinarie

Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale

Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia

Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia

Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili

Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica

"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)

Iorio Eugenio Luigi (Salerno):
Biologia positiva e invecchiamento di successo

Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina

Lista Anna (Parma):
Nutrizione

Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica

Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale

Lucchi Davide (Piacenza):
Osteopatia pediatrica

Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica

Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia

Mantovani Gemma (Parma):
Fisioterapia

Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria

Marmiroli Libero (Reggio Emilia):
Cosmetologia

Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia

Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche

Mongiardo Salvatore (Crotona):
Filosofia

Mura Riccardo (Pavia):
Fisioterapia

Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna

Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche

Palmieri Beniamino (Modena):
Consultazione medica di "Secondo Parere"

Pavani Pier Francesco (Bologna):
Informazione scientifica

Pedretti Giovanni (Parma):
Epatologia

Antonio Pernice (Milano):
Tecnologie sanitarie e Innovazione

Patrelli Tito Silvio (Padova):
Ostetricia e Ginecologia

Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia

Pierr Carmela (Roma):
e-Health

Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia

Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia

Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università

Rapacioli Giuliana (Piacenza):
Omeopatia di risonanza

Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario

Roncagli Emanuele (Bergamo):
Turismo

Rosan Ermes (Pordenone):
Massoterapia

Savini Andrea (Milano):
Naturopatia

Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia

Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano

e pianificazione territoriale

Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo

Sguazzotti Andrea (Pavia):
Fisiatria

Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fitoterapia

Tedeschi Anna (Parma):
Gestione hospice territoriali

Tomasi Valentina (Bologna):
Progettazione eventi formativi in area-salute

Troiani Daniela (Roma):
Psicologia

Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare

Turazza Gloria (Mantova):
Biomeccanica del piede

Valenzi Vincenzo (Milano):
Medicina integrata e Biometeorologia

Vignali Simona (Parma):
Naturopatia ayurvedica

Villani Andrea (Parma):
Comunicazione

Youssef Najal (Roma):
Terapia cognitivo comportamentale

Disturbi Alimentazione

Zaccagna Carlo Alberto (Torino):
Medicina d'urgenza

Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica

Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

PIANETA SALUTE

MENSILE DI SALUTE, BENESSERE, CULTURA,
TURISMO E TEMPO LIBERO
fondato da michel cennamo

Anno XVI - N° 185 Giugno 2016

Editore incaricato
Edizioni Clanto Snc
Brescia

Direzione, Redazione
Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile
Michele Cennamo - mic.cennamo@gmail.com

Condirettore

Daniele Rossignoli - rossignoli.daniele@gmail.com

Vicedirettore

Marina Gianarda - gianarda@gmail.com

Direttore Scientifico

Massimo Radaelli - radamass1@gmail.com

Stampa

lprint Srl
Brescia

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001
Iscrizione ROC n. 10515
(Registro degli Operatori di Comunicazione)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini
ai quali non siamo riusciti a risalire,
sono invitati a mettersi in contatto con Edizioni Clanto Snc.

“Come è lungo ogni sentiero che passa per la prossimità”
(M. Heidegger)

Residenze Sanitarie Assistenziali: urgente un intervento politico



di **Gianina Zurca**,
laureata in
Scienze della
Formazione
e del Servizio
sociale

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha da tempo chiarito che la salute non va più considerata semplicemente come assenza di malattia, ma è da intendersi più correttamente come un stato di benessere complessivo (a livello fisico, psicologico e sociale). L'Italia si colloca ai primi posti fra i paesi con il più alto tasso di popolazione anziana e fra non molto occuperà il primo posto nella graduatoria delle nazioni per densità di anziani ultrasessantacinquenni, ad oggi pari al 17% sul totale degli abitanti. Quest'evento epocale mette in discussio-

ne i “farraginosi” culturali e le politiche previdenziali e assistenziali fino ad oggi vigenti, comportando notevoli trasformazioni sia sul piano organizzativo, individuale e collettivo, sia su quello economico e sociale, relativo cioè all'aumento del numero dei non lavoratori e al mancato ricambio generazionale.

Lo stato di bisogno dell'anziano come condizione di non autosufficienza, “esigenza di bilancio ed effettività dei diritti fondamentali” tra prassi-teoria e teoria-prassi.

La condizione dell'anziano è oggetto di particolare attenzione nella legge 328/2000 “Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali”. Ad essa sono dedicate specifiche disposizioni dotate di sicura rilevanza: esse sono l'art. 15, l'art. 16, comma 3, lett. d) ed e), l'art. 22, comma 2, lett. g).

Cito l'art. 6, comma 4 legge 328 “Per i soggetti per i quali si renda necessario il ricovero stabile presso strutture residenziali, il comune nel quale essi hanno la residenza prima di ricovero, previamente informato, assume gli obblighi connessi all'eventuale integrazione economica”. Dunque, la legge esiste e tutela tutti, specialmente chi soffre, il malato, l'anziano e il marginalizzato, in un'ottica lungimirante e lucida. L'azione solidaristica sia pubblica che privata viene considerata un valore e i comportamenti ad essa correlati godono di una legittimazione sociale ampia e crescente.

Le politiche sociali sono fondamentali in una società sia per rimuovere gli ostacoli che una persona incontra nel corso della sua vita, sia per promuovere e prevenire il benessere della cittadinanza e non ultimo aspetto serve per sapere organizzare e gestire le risorse territoriali. Secondo una ricerca, a modificare in maniera rilevante la normativa è il nuovo sistema di calcolo dell'ISEE, che include nel reddito tutti i famigliari an-



che non conviventi provocando effetti negativi, infatti le famiglie sono obbligate a contribuire al pagamento della rette o a riportare l'anziano non autosufficiente a casa, perché in molti casi il Comune di residenza dell'anziano ricoverato - Servizio Politiche sociali comunica: “la decisione di interrompere il versamento diretto della di competenza - integrazione della retta di ricovero - alle strutture, con decisione di corrispondere (l'esiguo) contributo direttamente agli anziani”. In questo contesto il Comune con le sue scelte di indirizzo, diventa un vero banco di prova delle esigenze di bilancio.

Sulla base delle indicazioni contenute nel piano di zona (legge 328/2000), quale strumento di programmazione locale della organizzazione e della gestione del servizio, risulta cruciale il ruolo del Comune. Questa rappresenta, anche in linea con il principio di sussidiarietà verticale, l'ente pubblico competente ad attuare l'intervento di sostegno alla persona vecchia e alla sua famiglia. D'altra parte è l'art. 6 legge n. 328/2000 ad attribuire al Comune un ruolo determinante nella costruzione del sistema integrato, tant'è vero che la norma lo candida ad essere l'ente di governo chiamato ad erogare la prestazione socio-assistenziale. È il Comune, in altri termini, a erogare le prestazioni sociali, perché essendo il livello di

governo più prossimo, è più idoneo a valutare in concreto, la realtà particolare del proprio territorio.

Nel corso degli ultimi anni, sono stati numerosi i tagli all'assistenza agli anziani ospiti delle Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA) i più bisognosi di cure mediche e sociale, dove la figura del medico, dell'infermiera, OSS, terapeuta occupazionale, fisioterapista, volontariato, parroco, famiglie, assistente sociale, amministrazione e tutti gli altri operatori sono importantissime per creare il bene comune, l'efficacia e l'efficienza. Insomma un concetto particolare di salute riletta con le parole di Illich come: “Una risposta autonoma e vitale ad una realtà vissuta ... una capacità di adattarsi al mutare degli ambienti, di crescere e d'invecchiare”.

La caratteristica di queste Strutture Assistenziali Sanitarie, è un'accentuata componente sanitaria, posto che accolgono soggetti non autosufficienti che necessitano di cure mediche e di assistenza sanitaria costanti. Per questa ragione, oltre le prestazioni strettamente sociali, tesa e per lo più a favorire l'inserimento sociale e le esperienze di socializzazione, attraverso la permanenza stabile nella struttura e dunque tramite il supporto garantito da personale specializzato, le RSA mettono a disposizione delle persone una

vasta gamma di attività tipicamente riconducibili all'assistenza medica, infermieristica, etc.

Si evidenzia che per le Residenze Sanitarie Assistenziali, questa determinazione concerne servizi essenziali, compresi nei Livelli Essenziali Assistenziali, erogati dalle (RSA)-Residenze Sanitarie Assistenziali in regime di Accredimento con il Sistema Sanitario Nazionale (S.S.N), e che per accedere alle Strutture residenziali sanitarie ci vuole la valutazione del paziente da parte di un'equipe multidisciplinare formata da diverse figure professionali dell'Azienda Sanitaria Locale, dunque uno dei requisiti più importanti è la richiesta da parte del "malato" (con l'aiuto del medico di base) all'Azienda Sanitaria Locale con successiva valutazione dell'equipe multidisciplinare. È di fondamentale importanza precisare che l'assistenza agli anziani non autosufficienti ha un costo elevato se ben fatta e portata avanti in strutture accreditate, perché prevede la presenza di diversi operatori e rappresenta anche una risorsa per la Comunità, perché i ricoveri impropri negli ospedali hanno costi superiori a quelli di una RSA. I costi si abbassano se si decide di rivolgersi a strutture non autorizzate, un esempio, il ruolo delle Case-Famiglia che non sono strutture residenziali controllate dalla ASL o dal Comune, ma abitazioni senza obbligo di comunicare l'inizio dell'attività. Le Case-famiglia non dovrebbero ospitare persone non autosufficienti. Attualmente le Residenze Sanitarie Assistenziali si trovano in emergenza e speriamo che non diventi una crisi: è difficilissimo gestire il profilo finanziario da tutti punti di vista, mancano i pazienti o vengono portati a casa in condizioni critiche, famiglie che non pagano, comuni che delegano la loro competenza e gli operatori (che alla fine del mese devono ricevere lo stipendio), da oltre 13 anni non vedono aggiornate le retribuzioni, mentre nello stesso periodo si sono susseguiti tre rinnovi contrattuali dei dipendenti: il risultato è che le RSA si trovano a rischio chiusura.

La storia ci insegna a riflettere su quanto sia stato lungo ma inesorabile il cammino verso la prospettiva del bene: per primo arrivò il diritto alla libertà (diritto di prima generazione), poi i diritti politici (diritti di seconda generazione), infine i diritti sociali (diritti della terza generazione). Tutti ci dobbiamo impegnare come una "montagna di pietre" nel sostenerci a vicenda, grazie alla solidarietà, uguaglianza, dialogo sociale e alla partecipazione come insieme di risorse abbinato



all'identità, al capitale sociale e alla cittadinanza attiva.

Mi sorge una serie di domande: se i Comuni non pagheranno le quote, se le famiglie per motivi economici non riescono a sostenere la loro parte, che succederà ai "nostri vecchi"? Chi pagherà

gli stipendi agli operatori? Che succederà alle politiche socio sanitarie? Chi appoggerà l'imprenditore senza risorse pieno di debiti, lasciato solo con i suoi problemi? Non si può sfuggire davanti alle difficoltà, non si può non assumere responsabilità davanti alla collettività, c'è necessità di

una crescita intelligente, sostenibile, inclusiva, di coesione e coerenza.

Le residenze sanitarie si trovano in difficoltà c'è bisogno di un cambiamento legislativo a livello nazionale, di un partenariato economico, sociale e politico.

Le raccomandazioni 2006/962/CE del Parlamento e del Consiglio del 18 dicembre 2006, relative a competenze-chiave per l'apprendimento permanente, prevede anche "Senso di iniziativa e di imprenditorialità", il che significa saper tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi, in altre parole capacità, competenza ed esperienza ad affrontare questa situazione di emergenza prima che diventi "crisi della persona vecchia" e che finisca per influenzare negativamente il benessere psico-somatico e sociale anche della famiglia.

La dignità umana è inderogabile e intoccabile e c'è quindi necessità assoluta di responsabilità, in senso economico, politico e sociale, e da Operatrice del settore posso solo auspicare che si arrivi ad attivare e coinvolgere tutta la collettività, a formare la motivazione e la stessa percezione diffusa dell'agire sociale, in un'epoca sempre più bisognosa di "ecologia": umana, sociale ed ambientale. ♦

Senectus ipsa morbus?



Prof. Antonio Guidi
già Ministro per la Famiglia e Solidarietà sociale

La domanda è volutamente retorica e la mia risposta ovviamente negativa: alla drastica definizione di Terenzio avevano già replicato Cicerone e Seneca e credo che il compito attuale sia fondamentalmente quello di consentire all'anziano non solo vita dignitosa ma, e forse soprattutto, costruirne un ruolo attivo e per tanti versi insostituibile nella società, a prescindere da considerazioni economiche sulla Previdenza sociale e sui flussi generazionali che la sostengono. E' certamente vero che l'incremento della aspettativa di vita pone anche problematiche di carattere medico (insorgenza di patologie degenerative) ma è altrettanto vero che la persona anziana, in un sistema che inevitabilmente prevede un pensionamento sempre più avanti nell'arco temporale della vita, può e deve rappresentare una risorsa familiare, in primis per l'assistenza ai minori. C'è poi l'aspetto psicologico legato ad un livellamento prestazionale che può far emergere nell'animo competenze prima inespresse per motivi di confronto, dando "vita agli anni". Ho apprezzato l'articolo della Dott.ssa Zurca che

ha stimolato questo mio intervento: dai tempi della mia esperienza di Ministro della Famiglia vedo con piacere che molte cose stanno cambiando, in termini di consapevolezza, competenza, lucidità nella identificazione dei problemi e programmazione degli interventi, anche se il problema di fondo, di natura economica, resta drammaticamente prioritario. Parlando di anziani disabili (ma il discorso vale per qualsiasi disabilità) l'assistenza domestica, laddove possibile, resta ovviamente preferibile, ma è assolutamente essenziale poter disporre di una rete di strutture ricettive esterne alla famiglia, che fortunatamente esistono, ma che vengono messe in crisi profonda per assenza di aspetti normativi, paradossalmente a valle di leggi esistenti: faccio quindi mia la pacata ma ferma posizione della Dott.ssa Zurca perché il problema-anziani, in tutte le sue sfaccettature, si possa trasformare in una opportunità importante per il nostro Paese. Sul tema e su quello dello scorrere del tempo per la persona disabile avremo modo di parlare presto su questa Rivista.

Biodinamica: dall'Agricoltura alla Salute dell'Uomo
(seconda parte)

Biodinamica e lotta al cancro: il futuro è incominciato

di Roberto Rovelli,
Ingegnere chimico

La prima parte del mio articolo dedicato alla Biodinamica e ai suoi riflessi, dalla Agricoltura alla Salute umana, si concludeva con un appuntamento a questo numero della Rivista, in cui volevo passare in rassegna gli straordinari successi dell'impiego agricolo di derivati enzimatici biodinamici: appuntamento rimandato di un mese, alla luce della pubblicazione su una testata scientifica internazionale (*International Journal of Clinical and Experimental Medicine*) di una ricerca italo-russa in Oncologia che ha tutte le caratteristiche non di un sasso ma di un macigno lanciato nello stagno delle convinzioni circa la possibilità di intervenire sui fattori di terreno che alimentano la patologia

tumorale.

Micronutrienti multipli utilizzati nella perfusione di espianti di fegato umano invaso da epatocarcinoma (HCC) riducono la proliferazione di cellule tumorali attraverso inibizione dello stress ossidativo

Lasciamo la parola ad uno degli Autori di questa ricerca, il Prof. Simone Beninati, dell'Università romana di Tor Vergata: - "Nel nostro laboratorio, abbiamo utilizzato colture di organi da espianto invasi da tumori maligni per determinare le possibilità di azione diretta degli agenti antineoplastici, in un ambiente mobile, caratterizzato da vari tipi di cellule e tessuti di un organo per studiare l'azione antineoplastica in vivo, di un integra-



tore alimentare biodinamico (Citozym) che ha messo in evidenza una potenziale azione protettiva: abbiamo potuto sperimentare che la soluzione di Citozym è altamente antiossidante e ricca di elementi essenziali per il metabolismo della cellula ed è in grado di proteggere il fegato, riducendo fortemente lo stress ossidativo durante la perfusione.

Lo stato funzionale e la vitalità cellulare possono essere controllati attraverso la valutazione dei livelli di lattato deidrogenasi (LDH), coinvolta nel metabolismo del tumore, anaerobico (glicolitico) invece che aerobico (mitocondriale) anche in condizioni di ossigeno sufficienti: meccanismo che permette alle cellule tumorali di convertire la maggior parte della loro disponibilità di glucosio in lattato a prescindere dalla disponibilità di ossigeno, spostando l'utilizzo dei metaboliti del glucosio dalla normale produzione di energia per la promozione della crescita delle cellule ed aumentata replicazione.

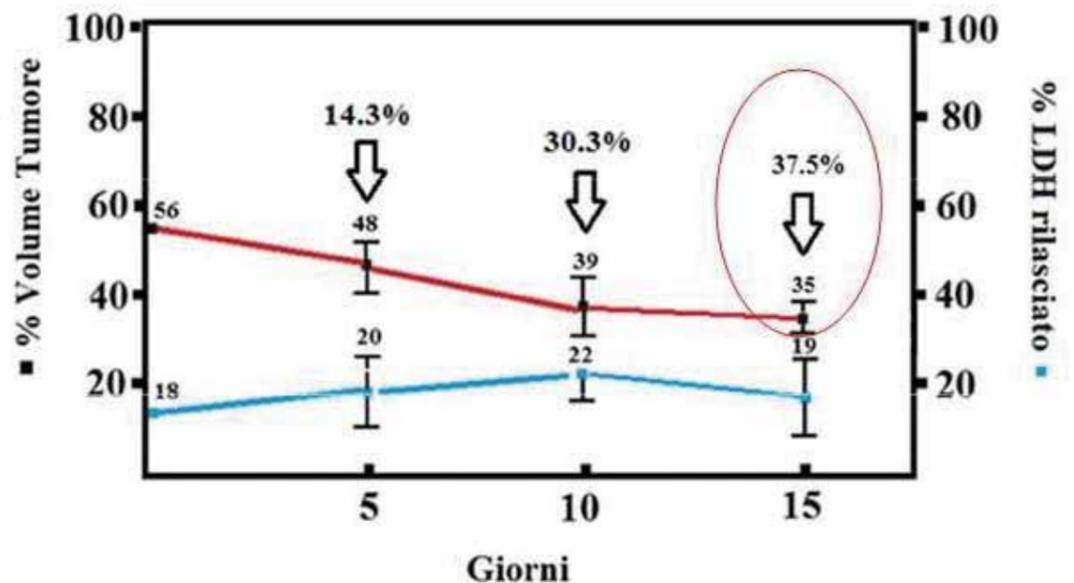
Per questo motivo, l'inibizione dell'attività dell'LDH è un criterio importante per testare l'efficacia di trattamenti contro il cancro".

E qual era lo scopo dello studio, Professore?

"Lo scopo della nostra ricerca era quello di effettuare studi su organi interi, quindi espianti di fegato interi in perfusione per testare l'eventuale miglioramento derivante dal potenziale antineoplastico di Citozym utilizzato per diversi giorni".

Organi di animali da esperimento?

"In studi precedenti sì, dai risultati talmente promettenti da incoraggiare ricerche su organi umani: quattro fegati di pazienti donatori con un'età media di 59 anni, affetti da epatocarcinoma in stadio avanzato, sono stati espiantati dopo la morte dei pazienti e messi in coltura d'organo, due fegati furono messi in perfusione con il 15% di Citozym e



Riduzione percentuale della massa tumorale durante 15 giorni di trattamento dell'espianto di fegato con 10% di Citozym nel mezzo di coltura (linea rossa). Valutazione del danno cellulare conseguente all'incubazione dell'espianto valutato tramite i livelli di LDH rilasciato nel mezzo (linea blu).

due furono perfusi con lo stesso medium colturale senza Citozym, sostituito dal 15% di saccarosio. Il rilascio di lattato deidrogenasi (LDH) dal fegato nel mezzo, è stato considerato come marker di danno cellulare e furono anche condotte analisi istopatologiche e immunostochimiche. I risultati sono a dir poco sorprendenti: abbiamo rilevato una riduzione del 50% del volume totale delle masse tumorali nei fegati in perfusione, mentre i livelli di LDH, rilasciati nel mezzo di perfusione, sono aumentati, evidenziando vitalità di espunti di fegato, ribadisco, provenienti da pazienti deceduti. Non solo: sappiamo che i radicali liberi dell'ossigeno (ROS) svolgono un importante ruolo nel cancro, tanto che il loro accumulo eccessivo lo può promuovere: bene, i nostri risultati indicano che Citozym sopprime la produzione di ROS, il che aiuta a chiarire il meccanismo di base dell'effetto antineoplastico che abbiamo osservato".

Risultati indiscutibili ed inoppugnabili, tali da costringere anche i più scettici a cedere all'evidenza: Citozym contiene molteplici fattori attivi essendo il capostipite di

Otto
Heinrich
Warburg
(1883-
1970)



una nuova classe di integratori biodinamici il cui meccanismo d'azione va al di là dei modelli classici con cui siamo, semplicisticamente, abituati a ragionare (memorie steriche conformazionali di substrati, in grado di riattivare enzimi strutturalmente e funzionalmente compromessi). Citozym si è dimostrato utile nel ridurre i sintomi di diverse malattie, come cirrosi epatica, steatosi e iperplasia prostatica benigna. In Oncologia una possibile interpretazione dell'efficacia di Citozym transita attraverso il ruolo dello stress ossidativo al punto che l'effetto di terapie antitumorali può essere condizionato dalle componenti antiossidanti presenti nel nostro corpo, endogeni o apportati tramite supplementi nutrizionali.

Sebbene le cellule possiedano una grande repertorio di enzimi e antiossidanti, talvolta questi agenti sono insufficienti per normalizzare lo stato redox prodotto da uno stress ossidativo intenso. In questi casi i supplementi antiossidanti esogeni possono essere necessari per ripristinare l'omeostasi ossido-riduttiva cellulare. Recentemente è stato riportato che Citozym protegge topi da melanomi sperimentali in quanto i vari componenti di Citozym possono agire sinergicamente, amplificando gli antiossidanti e l'attività antineoplastica di molecole come l'acido piruvico e le Vitamine C, D3, B5 e B9 complesso (acido folico). L'indubbia efficacia

antineoplastica di Citozym ha però con ogni probabilità anche altre basi, ricercabili nella normalizzazione del terreno dove un tumore può partire e proliferare.

L'INSEGNAMENTO DI OTTO HEINRICH WARBURG E' possibile intervenire metabolicamente nei pazienti affetti da tumori?

Patologie oncologiche possono colpire tutti i tessuti ed organi dell'uomo ed è sconcertante osservare, a contraltare degli indubbi successi della Chirurgia, che nonostante ricerche ormai secolari, in tutto il mondo, manchi ancora una visione unitaria di una patologia dai mille volti. La lista delle definizioni si allunga a dismisura e l'unico aspetto unificante resta il "fumus" di "brutto male" che circonda i tumori nell'immaginario collettivo, cui corrisponde nel linguaggio di molti giornali il concetto di "male incurabile", con cui sovente si liquida la storia di personaggi famosi nei necrologi. L'analogia con la lotta alle infezioni batteriche, vinta (apparentemente) con l'avvento degli antibiotici, ha aperto la strada a ricerche di farmaci in grado di agire selettivamente sulle cellule "impazzite" del cancro, ma sappiamo ormai benissimo come questa selettività di fatto non esista e probabilmente non possa esistere: è arrivato il momento di cambiare registro. In realtà un elemento unificante

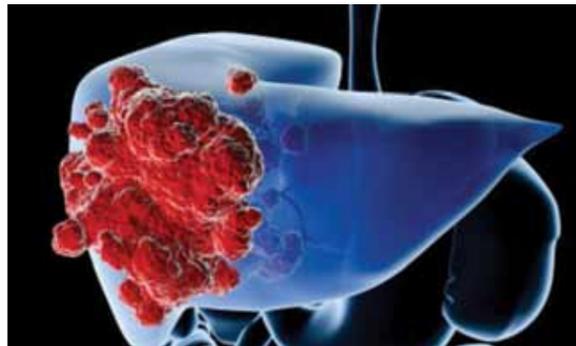
c'è, e lo aveva capito Warburg fin dagli anni '30 del secolo scorso: i tessuti tumorali non utilizzano ossigeno ed il loro metabolismo è conseguentemente limitato, nella produzione di energia, alla sola glicolisi.

Premio Nobel per la Medicina nel 1931, Otto Heinrich Warburg nel 1966 tenne un'affollatissima lezione magistrale a Lindau, dal titolo emblematico: "La prima causa e la prevenzione del cancro". Egli aveva infatti osservato che nelle cellule tumorali non si verifica il cosiddetto "Effetto Pasteur" (rallentamento della glicolisi in presenza di una adeguata disponibilità di ossigeno), come se i tessuti tumorali avessero "disimparato" ad utilizzare catena respiratoria mitocondriale e Ciclo di Krebs, per la produzione di ATP. Oggi la Ricerca italiana sulla possibilità di stimolare gli enzimi mitocondriali sta dando ragione alle intuizioni del grande scienziato tedesco.

IL FATTORE DI TERRENO IN ONCOLOGIA

Concetto ormai acquisito e condiviso dalla comunità scientifica, l'acidosi metabolica,





localizzata a livello tissutale o sistemica, è alla base di moltissime se non di tutte le patologie, tumori compresi. Ma che cosa è l'acidosi (pH inferiore a 7) se non una carenza di flusso elettronico? La Vita stessa è un immenso fluire di energia che, dal Sole, attraverso la fotosintesi clorofilliana dei vegetali e le catene alimentari, si sviluppa "antientropicamente" in un universo locale che si esaurisce. Se smettiamo di ragionare a compartimenti stagni capiremo facilmente che ossigenare i tessuti significa riattivare il metabolismo mitocondriale e combattere l'acidosi, che rappresenta il più importante "fattore di terreno" che innesca e sostiene

lo sviluppo di tumori. I risultati di Tor Vergata ci dicono che oggi è possibile, anche per combattere la "Fadigue" (Sindrome da Affaticamento Cancro Correlata), situazione debilitante, che in effetti deriva dalla micidiale accoppiata di segni e sintomi della malattia oncologica e di effetti collaterali della terapia convenzionale.

La qualità della vita del paziente risulta compromessa per spossatezza invincibile, affanno, turbe nervose, letargia, che spesso rappresentano il fattore limitante alla prosecuzione delle terapie. L'etiopatogenesi è complessa e coinvolge sia la sfera organica che quella psicologica: squilibri di terreno



RICERCA BIODINAMICA: NON SOLO CANCRO

Tra i lavori Citozeatec in Medicina si rilevano costanti conferme di efficacia anche a livello di svariate patologie severe oltre a quelle tumorali:

- **malattie croniche degenerative;**
- **epatite C;**
- **stenosi carotidea;**
- **fibrosi cistica;**
- **alcuni casi di leucodistrofia;**
- **malattie metaboliche;**
- **malattie dermatologiche;**
- **patologie vulnologiche.**



dovuti prevalentemente ad acidosi innescano un circolo vizioso autoaggravante alimentato da stati di ansia e depressione secondari ad interventi chirurgici e cicli di terapia radiante e/o chemioterapica che di fatto spengono nel paziente la stessa voglia di vivere e lottare.

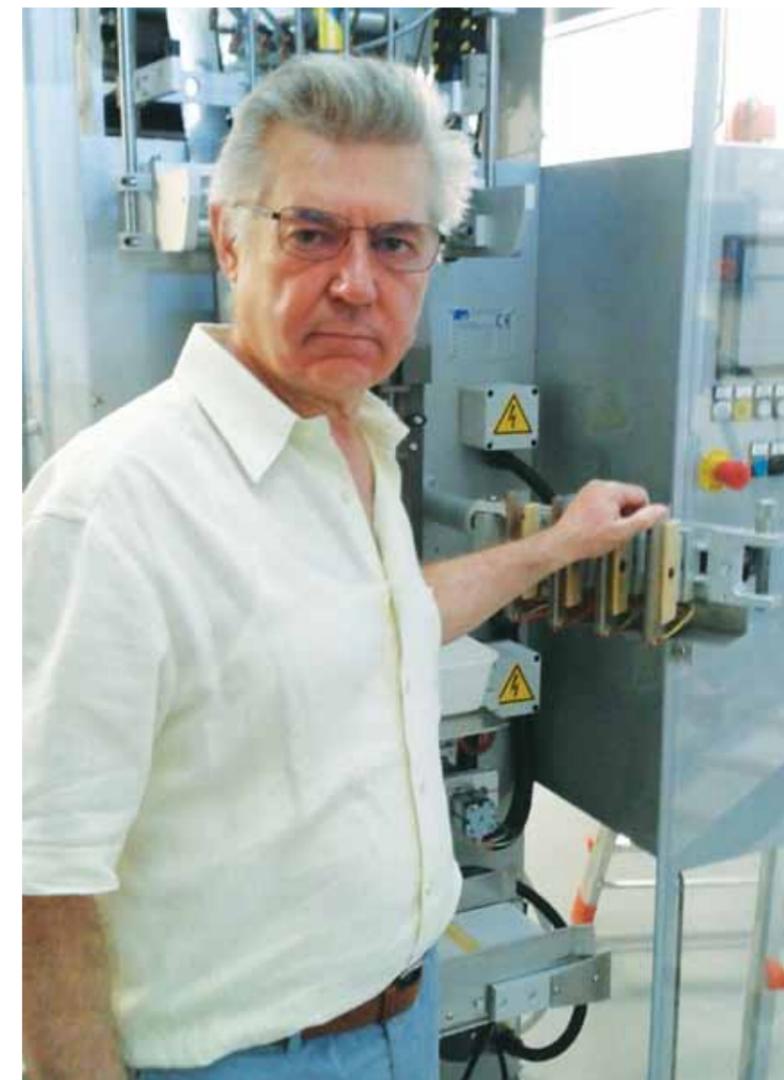
svariate forme tumorali, scaricabili dal sito-Citozeatec e da condividere con i propri Medici curanti. Nel caos di informazioni legate ad una patologia purtroppo in costante aumento l'unica certezza è che normalizzare sul piano enzimatico il "terreno" in cui si sviluppa il cancro è oggi non solo possibile ma moralmente raccomandabile. ◆

Pasquale Ferorelli,
Ricamatore
Citozeatec

LA RICERCA BIODINAMICA IN ONCOLOGIA

I tanti risultati isolati che provengono dal campo trovano nelle ricerche di organo-coltura una validazione indiretta ma incontrovertibile e siamo di fronte ad una autentica svolta, di cui eticamente prima ancora che scientificamente è doveroso parlare: sta di fatto che normalizzando per via enzimatica il metabolismo aerobio le masse tumorali regrediscono in organo-coltura (quindi spazzando via qualsiasi ipotesi di effetto-placebo). Questo avviene utilizzando nel medium colturale Citozym, il capostipite di una nuova classe di preparati pro-enzimatici, gli Integratori alimentari biodinamici.

Se è vero che le evidenze devono guidare la Medicina e non i preconcetti (o gli interessi economici) non esiste più, allo stato attuale delle ricerche in corso e delle crescenti segnalazioni di successi clinici, alcuna motivazione valida per escludere pazienti in lotta con il cancro da una possibilità di migliorare significativamente la qualità della propria vita ed interferire positivamente con la stessa storia naturale della malattia. L'esperienza di molti Specialisti e le ricerche universitarie hanno portato alla formulazione di protocolli specifici per



Cardine della dieta del Mediterraneo ed all'origine di "paradossi" medici, il vino contiene centinaia di sostanze bioattive che lo rendono a tutti gli effetti un alimento. Da assumere consapevolmente.

Vino: istruzioni per l'uso



di Massimo Radaelli

"ABUSUM NON TOLLIT USUM": I PARADOSSI FRANCESE ED EMILIANO

L'alcol etilico, o etanolo è certamente responsabile di gravi patologie, epatiche, cardiovascolari e neurologiche, che rendono l'alcolismo una reale problematica sociale, mai però come nel caso del vino, l'antica massima secondo cui l'abuso non deve precludere l'uso, risulta pertinente: il prodotto della fermentazione alcolica del frutto della Vitis vinifera, l'uva, sapientemente lavorato e variamente invecchiato, secondo tradizioni millenarie elaborate dalla moderna Enologia, rappresenta un cardine insostituibile della dieta mediterranea, apportando preziosi antiossidanti di natura fenolica, fra cui il resveratrolo, responsabili del cosiddetto "paradosso francese" (bassa mortalità per malattie coronariche nei bevitori di vino rosso, a dispetto di una dieta ricca in acidi grassi saturi).

Un altro "paradosso", meno noto, è quello emiliano: bassa incidenza di eventi vascolari maggiori (ictus) nei bevitori di Lambrusco, l'unico vino al mondo in cui sia stata accertata la presenza di particolari sostanze di natura cumarinica, simili quindi ai farmaci che vengono usati in Medicina per ottenere un controllo della ipercoagulabilità del sangue. Un importante studio in tal senso fu effettuato dall'Istituto Mario Negri Sud, che evidenziò per il Lambrusco contenuti in polifenoli sovrapponibili a quelli di altri vini rossi a più elevata gradazione alcolica e di cumarine specifiche, appartenenti alla classe della Esculetina e dell'Umbelliferone, tali da far ipotizzare un ruolo attivo nella minor morbilità e mortalità per cause cerebrovascolari in Emilia Romagna rispetto alla media nazionale italiana).

Tabella

Guida in stato di ebbrezza alcolica

Estratto Articoli 186 e 186 bis del Codice della strada

GUIDA CON TASSO ALCOLEMICO TRA 0,5 E 0,8 G/L

- multa da 500 a 2000 euro,
- sospensione patente da 3 a 6 mesi.

GUIDA CON TASSO ALCOLEMICO TRA 0,8 E 1,5 G/L

- multa da 800 a 3200 euro,
- arresto fino a 6 mesi,
- sospensione patente da 6 mesi ad 1 anno.

GUIDA CON TASSO ALCOLEMICO SUPERIORE A 1,5 G/L

- multa da 1500 a 6000 euro,
- arresto da 6 mesi ad un anno,
- sospensione della patente di guida da 1 a 2 anni,
- sequestro preventivo del veicolo,
- confisca del veicolo (se di proprietà personale di chi ha commesso il reato).



IL DESTINO METABOLICO DELL'ALCOL ETILICO

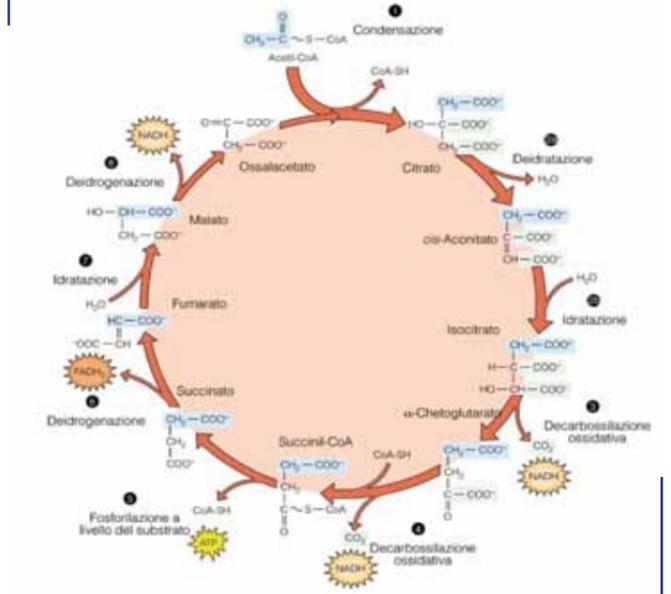
Vino ai pasti, quindi, soprattutto vino rosso, in dosi moderate, secondo la tradizione mediterranea, quale sana abitudine quotidiana: ma che dire dell'alcol etilico che lo accompagna? L'etanolo nel soggetto sano viene convertito ad acetaldeide (altamente tossica) e questa a sua volta è trasformata in acetato, che viene ulteriormente metabolizzato ad acqua e anidride carbonica nel tessuto muscolare o convertito nel fegato in Acetilcoenzima A, un precursore energetico che alimenta il metabolismo mitocondriale nel Ciclo di Krebs, con produzione di ATP, la fonte di energia dei processi vitali.

Tutto questo se gli enzimi coinvolti nel processo di metabolizzazione dell'etanolo (alcoldeidrogenasi, acetaldeide deidrogenasi e complesso MEOS) sono presenti e fisiologicamente funzionanti: trattandosi però in gran parte di enzimi "inducibili", cioè sintetizzati solo in presenza di substrato (l'alcol etilico stesso) si comprende l'importanza di un minimo apporto di vino fin dalla più tenera età (poche gocce di vino, si intende, aggiunte all'acqua, come facevano i nostri antenati). Ancora una volta l'eccesso proibizionistico si rivela quindi potenzialmente dannoso, non solo per motivazioni di natura psicologica (dal giardino dell'Eden in poi ciò che è vietato è a volte più desiderato): proibire anche minime assunzioni di vino genera potenzialmente e per motivi strettamente biochimici di carenze enzimatiche, una popolazione di adolescenti esposta al massimo rischio quando potrà accedere ad un consumo libero di vino e altre bevande alcoliche, alimentando, anziché limitare, la devastante problematica sociale dell'alcolismo e contemporaneamente privando chi dovesse mantenersi astinente dal consumo di vino, del prezioso apporto alimentare di sostanze in realtà utilissime nella modulazione fisiologica dello stress ossidativo e delle sue conseguenze in svariatissime patologie umane.

AGIRE SUGLI ENZIMI È POSSIBILE

Il corredo enzimatico per la degradazione alcolica varia in funzione etnica e anche del sesso, essendo costituzionalmente più limitato, ad esempio, in talune popolazioni orientali (Giapponesi) e nel sesso

Ciclo di Krebs: la principale fonte di energia per la cellula (ATP)



femminile. E' recentissima l'introduzione in commercio, suffragata da studi universitari, di un integratore alimentare biodinamico (IAB) in grado di ridurre entro trenta minuti livelli alcolemici anche superiori ad un grammo per litro fin sotto la soglia di 0,5, grazie all'attivazione degli enzimi Alcol-Deidrogenasi (ADH), Acetaldeide-deidrogenasi (ALD), MEOS (Sistema Microsomiale di Ossidazione dell'Etanolo). Questo preparato (Citoethyl, Citozeatec Srl) apre nuovi orizzonti nella filosofia del "bere consapevolmente", quindi non solo per il piacere di farlo ma per assumere regolarmente sostanze naturali importanti per il mantenimento della salute. Bere uno o due bicchieri di troppo può infatti capitare a tutti durante cene con amici e in altri contesti di socializzazione ma non dobbiamo mai dimenticare che, anche in assenza di una sensazione soggettiva di ebbrezza alcolica, i riflessi possono risultare alterati, con rischio per se stessi e per gli altri, soprattutto se si è alla guida di automezzi, motivo per cui, in alcuni paesi, i controlli stradali avvengono in termini di tolleranza-zero. In Italia, in base alla normativa vigente, la situazione sanzionatoria è riassunta nella sottostante tabella.

L'UCCELLINO, IL LEONE E L'ASINO

"Vino" (in latino "Vinum", in greco antico "Oinos" in francese Vin, in inglese Wine, in tedesco Wein, in russo Vinò) deriva dal sanscrito "Vena", che significa amore (stessa radice di "Venus", Venere, la dea romana equiva-



te alla divinità greca dell'amore, Afrodite). Sappiamo da reperti fossili risalenti a milioni di anni fa che la pianta della Vite (*Vitis vinifera*) nacque spontanea in India, la Vite poi si spostò in Mesopotamia, in quella "Mezzaluna Fertile", fra i fiumi Tigri ed Eufrate, dove ebbe origine l'Agricoltura, per poi spostarsi verso l'area mediterranea, in Grecia, nel Meridione d'Italia, nella penisola iberica e in tutto il bacino del Mare nostrum, pervadendo la cultura greco-romana di costanti riferimenti poetici e mitologici.

Nella simbologia greca il vino era rappresentato con tre animali, un uccellino, un leone, un asino, a rappresentare gli effetti del suo

consumo: quando se ne fa un uso moderato il vino rende felici e gioiosi come un uccellino, un po' di più e ci fa sentire forti come un leone ma quando si esagera si diventa stupidi come un asino. Come tante altre volte la saggezza antica, rinvigorita dalle attuali conoscenze scientifiche, sta ad indicarci la strada da seguire: "fai che il cibo sia la tua medicina", scrisse Ippocrate quattro secoli prima dell'era cristiana. La dieta del Mediterraneo, riconosciuta nel 2010 dall'UNESCO "Patrimonio immateriale dell'Umanità", ci insegna cosa mangiare e cosa bere per mantenere la salute e il vino, moderatamente e "consapevolmente" assunto, ne fa parte indissolubile. ◆

**Citoethyl:
non solo per lo
smaltimento naturale
dell'etanolo
ma strumento
di screening di possibili
patologie epatiche**

Gli studi universitari e la vasta esperienza clinica sugli effetti dell'impiego di Citoethyl sono concordi nel confermare una veloce metabolizzazione dell'etanolo solo nel soggetto sano. Questa considerazione è di fondamentale importanza per due ordini di motivi, legati, il primo all'impiego consapevole di questo attivatore enzimatico, che non vuole certo trasformarsi anche in attivatore di consumi ma solo consentire il controllo a seguito di occasionali eccessi, il secondo ad un possibile ed importantissimo impiego quale "indicatore" di patologie in atto: se, ad esempio, dopo l'assunzione di un flaconcino, l'effetto non compare in 25-30 minuti ma si manifesta dopo una seconda somministrazione, è altamente probabile che il soggetto abbia problemi epatici che andranno seriamente valutati dal curante attraverso gli esami ematochimici e strumentali del caso.

di **Simonetta Adamanti,**
Anestesista



Le nostre parole chiave:

- monitoraggio tv/radio
- blog e web monitoring
- monitoraggio stampa
- social media listening
- crisis management
- social media analysis
- competitors report
- brand awareness
- media analysis
- measurement
- fast report





Il sole sulla pelle

Il sole è uno dei migliori alleati per la salute e il mantenimento della forma fisica. Occorre tuttavia essere consapevoli del tipo di pelle che andiamo ad esporre in quanto, un'esposizione inadeguata, può essere pericolosa. Gli effetti immediati sono: eritema, orticaria e scottature, cui si accompagnano effetti a lungo termine come macchie, cheratosi e invecchiamento precoce, tutte condizioni che nel tempo possono degenerare e predisporre allo sviluppo di disturbi più gravi.

La più importante fonte naturale di radiazioni elettromagnetiche è il sole.

La pelle è il primo organo del corpo umano che viene a contatto con le radiazioni da qualunque sorgente esse provengano (naturali quali il sole, gli elementi radio-

attivi o artificiali quali le lampade di quarzo, i tubi di raggi X, gli isotopi).

Le radiazioni che riescono ad oltrepassare la barriera protettiva naturale dell'atmosfera terrestre sono composte da tre diversi tipi di luce: quella visibile ad occhio nudo; quella infrarossa invisibile e responsabile del senso di calore; quella ultravioletta (UV-A, UV-B e UV-C) che con le sue diverse lunghezze d'onda può essere più o meno assorbibile dalla pelle.

I raggi UV: favoriscono la pigmentazione della cute stimolando la produzione di melanina; favoriscono il trofismo e l'accrescimento osseo stimolando la sintesi della vitamina D; svolgono azione disinfettante, essiccante e terapeutica migliorando alcune manifestazioni cutanee come acne, psori-

riasi ed eczema; favoriscono la circolazione e stimolano l'attività dei globuli bianchi.

Per abbronzarsi in modo naturale, mantenendo una pelle elastica e sana, è fondamentale conoscere la propria pelle individuando il proprio fototipo: la qualità della risposta di un soggetto all'azione dei raggi solari. Esistono 6 fototipi determinati in funzione: della carnagione, del colore dei capelli, della presenza di efelidi, della capacità dell'individuo di abbronzarsi; tanto più alto è il fototipo maggiore è il tempo consentito di esposizione al sole prima che insorgano eritema e ustioni solari (vedi tabella).

Più il fototipo è basso più il fotoprotettore da utilizzare deve essere elevato.

Oltre all'individuazione pre-

cisa del proprio fototipo per abbronzarsi in modo sicuro e naturale è fondamentale:

- un'esposizione graduale ai raggi solari per preparare la pelle all'esposizione solare intensa e prolungata;
- non esporsi al sole nelle ore calde specialmente tra le ore 11.00 e le ore 15.00 prestando attenzione anche alla latitudine alla quale ci si trova;
- prestare attenzione alle superfici riflettenti come acqua, neve, sabbia che riflettono i raggi ultravioletti;
- prestare attenzione all'esposizione in quota, all'ombra, e anche nell'acqua.

I filtri solari sono sostanze funzionali capaci di proteggere la pelle dalle radiazioni ultraviolette. Il fattore di protezione, l'SPF (Sun Protection Factor) è l'indice del livello di protezione contro i raggi UV e viene espresso con un valore numerico, determinato mediante test fisici e biologici in vivo e in vitro.

	SPF
Protezione bassa	6 - 10
Protezione media	15 - 25
Protezione elevata	30 - 50
Protezione molto elevata	50 +

L'abbronzatura sana però comincia a tavola, assumendo cibi ricchi di sostanze antiossidanti che hanno la funzione di proteggere la pelle preparandola anche all'esposizione al sole.

Frutta e ortaggi contengono sostanze importanti per l'epidermide come vitamine e antiossidanti. Per evitare che l'esposizione al sole danneggi il nostro organismo è necessario però seguire una dieta completa di tutti i nutrienti fondamentali: carboi-

drati, fibre, proteine, sali minerali, vitamine e grassi.

I raggi solari contribuiscono alla formazione di radicali liberi, cioè frammenti di molecole, molto instabili, che possono danneggiare le cellule del corpo, procurando uno stress ossidativo. Nell'epidermide la formazione dei radicali liberi può comportare il rilassamento e la formazione di rughe.

Tra gli ortaggi molto importante è il ruolo della **Carota** che apporta provitamina A (carotenoidi), vitamine B e C e fitosteroli. Rappresenta una ricca fonte di beta-carotene che viene trasformato in vitamina A dall'organismo. Stimola la produzione di melanina e coadiuva la vitamina E nello svolgimento della funzione antiradicalica. Promuove una sana pigmentazione della pelle, favorisce l'abbronzatura rallentando l'invecchiamento cutaneo.

Tra la frutta, ad esempio, troviamo le **albicocche** con un elevato contenuto di vitamina A, ma anche vitamine C e PP, fibre e minerali quali fosforo, ferro, calcio e sodio. Altrettanto importanti sono altri tipi di frutta come melone, anguria, ananas, ciliegia, pesca e così via.

Non si deve poi dimenticare che la pelle deve essere mantenuta anche perfettamente idratata, quindi, indicate sono insalate ricche di ortaggi di colore giallo arancio rosso e verde che apportano alte percentuali di acqua e vitamine.

L'alimentazione però potrebbe non essere sempre sufficiente a garantire il corretto apporto di tutti i nutrienti necessari per la salute della pelle. Per questo durante l'estate può essere utile assumere integratori alimentari per un cor-

retto apporto in sostanze funzionali che favoriscono il trofismo e la funzionalità della pelle. Tra queste troviamo:

il **Colostro**, il prodotto di secrezione della ghiandola mammaria che si forma a partire dall'ultimo periodo della gravidanza e che, dopo il parto, precede la montata latte. Ricco di elementi nutritivi, anticorpi, enzimi e fattori stimolanti la crescita epiteliale (EGF), attiva numerosi processi di rigenerazione e migliora i sistemi di difesa del corpo. Il Colostro è in grado di offrire uno stimolo alla crescita cellulare, diminuire l'attività infiammatoria e fornire un impulso riparativo aiutando la pelle che ha subito un'aggressione fisica, come di fatto è l'esposizione solare, a ritrovare il giusto equilibrio fisiologico.

Lo **Zinco**, minerale essenziale che, tra le molteplici funzioni, stimola la sintesi e l'attività di diversi enzimi antiossidanti, proteggendo le cellule dal cosiddetto stress ossidativo, è utile per la prevenzione di patologie cronico-degenerative e invecchiamento. Stimola la rigenerazione dei tessuti, è infatti necessario per la sintesi e riparazione di DNA e RNA.

Antiossidante per eccellenza e antinfiammatoria è la **Curcuma** che favorisce la trasformazione dei radicali liberi, responsabili degli stati infiammatori, in sostanze innocue per il nostro organismo rallentando l'invecchiamento cellulare e disintossicando il fegato. Svolge azione pigmentante per la presenza della curcumina.

Anche l'**Alfa Alfa** (Erba medica) è importante per la sua azione rimineralizzante, ricostituente, nutriente e corroborante generale. Ricca di fitostimoline agisce sul sistema endocrino e

TABELLA

FOTOTIPO	CARATTERISTICHE	CONSIGLI
I	pelle chiara capelli rossi efelidi molto numerose	si scotta sempre non si abbronzia mai evitare esposizione diretta al sole e salvaguardare la pelle con dosi importanti di protezione solare
II	pelle chiara capelli biondi numerose efelidi	si scotta sempre si abbronzia poco evitare esposizione diretta al sole e salvaguardare la pelle con dosi importanti di protezione solare
III	caratteristiche intermedie tra I e II alcune efelidi	si scotta poco si abbronzia sempre esposizione limitata nei primi giorni, la pigmentazione è visibile dal terzo giorno per diventare sempre più intensa, utilizzare sempre la protezione solare più indicata
IV	pelle olivastria nessuna efelide	si scotta raramente si abbronzia sempre sin dal primo giorno non sono necessari particolari accorgimenti ma senza eccedere il tempo di esposizione utilizzando sempre la protezione solare più indicata
V	pelle scura nessuna efelide	non si scotta quasi mai si abbronzia sempre
VI	pelle nera nessuna efelide	non si scotta



“Prima del Farmaco”

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

sulla funzione ormonale grazie alla sua proprietà di rafforzare la crescita e ristabilire la funzione del tessuto epiteliale. Svolge azione antiossidante per mantenere la pelle sana e giovane grazie al suo alto contenuto in vitamine: A, gruppo B, C, K e beta-carotene.

Altro frutto importante per l'apporto vitaminico è l'**Acero-la** che contiene un quantitativo di vitamina C dalle 30 alle 50 volte superiore a quello fornito dagli agrumi. È ricca di carotenoidi, vitamine del gruppo B, antociani (pigmenti colorati), flavonoidi, provitamina A e sali minerali tra cui ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio.

Per un'abbronzatura sana, naturale, sicura e duratura, già da prima dell'esposizione, è

preferibile scegliere protezioni solari che combinano l'azione eudermica, eutrofica, lenitiva e protettiva di sostanze funzionali naturali e di origine vegetale, preferibilmente testati e certificati in vivo.

Tra le sostanze attive maggiormente impiegate troviamo l'**Aloe**: antinfiammatorio, antisettico e cicatrizzante, è in grado di riparare i danni tissutali della pelle. L'efficacia dell'**Aloe** è documentata non solo per quanto riguarda la cicatrizzazione delle ferite ma anche per la riparazione del danno da scottature dove si è segnalato un rapido aumento della formazione di vasi sanguigni e di collagene con evidente riparazione della cute.

Importanti studi hanno di-

mostrato che, ad uso esterno, il **Colostro** ha proprietà dermoprotettive, lenitive e preventive degli arrossamenti cutanei. Tutela l'integrità dei tessuti con azione riparativa, idratante e ripitelizzante. L'azione lenitiva, antibatterica esercitata dai principi attivi, rende questo prezioso elemento un utile fattore di prevenzione.

Per uso cosmetico lo **Zinco** è utilizzato come filtro solare di tipo fisico, per riflettere e disperdere le radiazioni solari e protegge la cute dai loro effetti nocivi. Ha uno spettro d'azione ampio, ma con maggiore efficacia sulle radiazioni UVA a maggiore lunghezza d'onda. Lo Zinco ha proprietà antirritative, forma sulla cute una barriera protettiva volta ad evitare rossori ed irritazioni.

Oltre ai filtri solari è importante garantire alla pelle idratazione e nutrimento con oli e burri vegetali quali, ad esempio, l'**Olio di Macadamia**, emolliente e nutritivo; l'**Olio di Jojoba**, una “cera liquida” con la particolarità di essere facilmente assorbibile dall'epidermide, penetra facilmente lo strato corneo del derma; l'**Olio di Cocco** che grazie alla presenza degli acidi grassi, possiede proprietà idratanti ed emollienti.

Si può quindi comprendere quanto sia importante preparare e proteggere la pelle con una sana alimentazione e con l'uso di prodotti che ne rispettino la fisiologia, per godere appieno dei vantaggi del sole in tutta sicurezza. ◆



40°

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Anniversario

1975-2015 ▶



Le parole arricchiscono i discorsi
ma una sola parola racchiude
un profondo significato

GRAZIE.



La preparazione di terreno al massaggio (prima parte)

Ioniterapia tessutale: il trattamento strumentale di terreno nelle strategie massoterapiche



di Ermes Rosan, A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Massaggiatori e Operatori sportivi)

Un agricoltore non seminerebbe mai su un terreno non arato e preparato: analogia profonda con quanto può rappresentare il trattamento anionico tessutale in termini di sinergia con qualunque approccio terapeutico alle più svariate patologie. La vita è un incessante ciclo energetico che trasforma la luce solare attraverso fotosintesi clorofilliana e catene alimentari: quando il flusso di elettroni rallenta, in un tessuto o in un organo animale, subentra una situazione locale (o sistemica) di deficit di elettroni, concetto in tutto equivalente a quello di "acidosi", con preponderanza di cariche positive (ioni-idrogeno, protoni, e molecole depresse di uno o più elettroni: ioni positivi, cationi), rispetto a quelle negative (elettroni, non liberi ma inseriti a livello di molecole che vengono caricate negativamente: ioni negativi, anioni). Il pH, numero definito come "antilogaritmo" (logaritmo cambiato di segno) della concentrazione idrogenionica, convenzionalmente vale 7 in condizioni di neutralità, meno di 7 in condizioni di acidità, oltre 7 in condizioni di basicità (alcalinità). Quindi un tessuto in acidosi è un tessuto dove di fatto circola meno energia. La terra è una formidabile fonte di cariche negative non più disponibili a causa della cementificazione/asfaltizzazione urbana e, soprattutto, a causa delle

calzature isolanti: ecco quindi che progressivamente siamo esposti ad un minor flusso di cariche negative dal suolo al nostro corpo, col rischio di acidosi crescente, soprattutto se il regime alimentare risulta sbilanciato dalla eccessiva assunzione di proteine di origine animale, acidificanti: il primo sintomo è una non meglio definibile sensazione di "malessere" generale, che, se persistente, non dobbiamo sottovalutare.

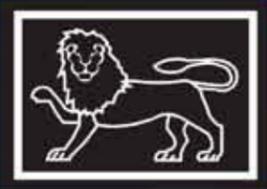
Qualsiasi approccio, farmacologico, naturopatico, massoterapico, strumentale, risulta meno attivo rispetto alla potenzialità, a causa di un "terreno" inadeguato.



La Ioniterapia tessutale diretta, conquista brevettata della Ricerca italiana, consente di trattare con ioni negativi tessuti ed organi, con importanti effetti terapeutici di per sé, e con effetti sinergici quando il Terapeuta decida di attuare terapie non necessariamente farmacologiche ma anche manuali o strumentali, esattamente come una semina risulta più efficace se il terreno è adeguatamente preparato.

In tal senso A.Na.M. sta valutando una apparecchiatura per la ioniterapia (Ioniflex, Bios Omnia Srl) quale sistematico supporto a cicli massoterapici, con particolare riferimento al trattamento della pannicolopatia edemato fibro sclerotica ("cellulite") e delle cefalee su base muscolo-tensiva. ◆



MOLHO LEONE 

Think different
Think positive
Enjoy it



LAVAGNE IN VETRO
COLORATO, MAGNETICHE
E SCRIVIBILI



Ideali come lavagne,
bacheche e complemento
d'arredo per comunità

Per ulteriori informazioni
visita il sito www.arkeitaly.it
o contattaci

*Estate: lasciateli liberi,
i consigli dei pediatri per i bimbi in vacanza*

Il vademecum degli esperti dell'ospedale Bambino Gesù

a cura di
Adnkronos
Salute

“Lasciateli liberi”: di muoversi e di giocare, di divertirsi come vogliono oppure di annoiarsi. Farà piacere ai piccoli il primo comandamento che gli esperti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma dettano ai genitori che si chiedono come gestire al meglio i figli in vacanza. Che si trovino al mare o in montagna, o che restino in città, nei mesi caldi bimbi e ragazzi hanno il diritto di gestire il proprio tempo senza troppi limiti né costrizioni, spiegano gli specialisti invitando mamme e papà a mettere da parte ansie e timori. Senza però perdere il controllo della situazione, specie a tavola o in caso di problemi di salute.

Ecco il vademecum:

SI' AI VIAGGI IN AEREO ANCHE PER I LATTANTI

Via libera ai viaggi, anche verso mete lontane. Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e Malattie infettive del nosocomio

capitolino, conferma che “anche i bambini più piccoli come i lattanti possono essere portati in aereo senza problemi. Unica accortezza, far deglutire il bambino, offrendogli latte o acqua, al decollo e all'atterraggio”.

FARE COSE NON ORGANIZZATE

“In estate lasciare a bambini e ragazzi spazi e tempi vuoti da gestire come vogliono”, è l'invito di Cristiana De Ranieri, psicologa clinica del Bambino Gesù. “Arrivano da un periodo super impegnato - fa notare - da settimane molto organizzate, scandite da ritmi serrati sia per la scuola sia per le varie attività come gli sport”. Quando finalmente arrivano le vacanze, quindi, i genitori “dovrebbero allontanare l'ansia di riempire necessariamente il tempo dei propri figli con qualcosa da fare: dar loro la possibilità di gestirsi con maggiore autonomia, riposare, dormire, fare cose non organizzate, perdere un po' di tempo in relax, talvolta anche annoiarsi, vuol dire restituirgli una dimensione che non conoscono più. E' un tempo ritrovato importante”.

SI' ALLO SPORT E TANTA IDRATAZIONE

Attilio Turchetta, responsabile di Medicina dello sport del ‘Bambino Gesù’, raccomanda ai genitori di “stare molto attenti all'idratazione dei bambini e dei ragazzi che fanno sport. E' un consiglio che vale tutto l'anno, ma ancor di più in estate quando il dispendio di liquido da parte del corpo attraverso il sudore è molto elevato. I bambini - avverte - ci comunicano molto più facilmente il senso di fame che non quello della sete. Quindi bisogna essere preparati a offrirgli da bere durante l'allenamento, tenendo presente che un bambino di 10-12 anni dovrebbe bere un bicchiere d'acqua ogni mezz'ora. Nessun timore del sudore, perché è di estrema importan-



za per una termoregolazione corretta. Quanto più un bambino è allenato, tanto più suda prima e in maggiore quantità. Dopo lo sport basta una maglietta asciutta per far passare tutte le paure delle mamme”.

CAPPELLINO CON VISIERA PER OCCHI SANI

“In condizioni normali, quindi in assenza di patologie degli occhi - precisa Luca Buzzonetti, responsabile di Oculistica - i bambini possono essere lasciati liberi di trascorrere la giornata all'aria aperta senza precauzioni particolari. In caso di prolungate esposizioni al sole, o se viene manifestato un fastidio alla luce intensa, basta proteggerli con un cappellino con visiera. Nessun problema se un po' di polvere, di sabbia o di acqua salata finisce negli occhi: è sufficiente fare degli sciacqui con acqua dolce e l'irritazione passa”.

AL SOLE BEN PROTETTI, NO AI REPELLENTI

La responsabile di Dermatologia May El Hachem consiglia di godere pienamente dell'estate e del sole con poche accortezze: utilizzare filtri ad alta protezione e non esporre i bambini ai raggi solari nelle ore più calde (dalle 11.30 alle 16.30 a seconda delle latitudini e del clima). Riguardo alle punture di insetto, “non c'è molto da fare. In generale è consigliabile evitare i repellenti: il loro uso combinato all'esposizione al sole può infatti provocare irritazioni foto-indotte, dovute alla luce solare. Evitare anche gli antistaminici locali (pomate a base di antistaminico), perché sono fotosensibilizzanti. Non avere paura invece della pomata cortisonica da applicare sulle punture per qualche giorno la sera, a casa. Infine, tenere le unghie dei bambini ben corte evita che si infettino grattandosi”.

FARMACI A PORTATA DI MANO PER I PICCOLI ALLERGICI

“Il bambino allergico non può dimenticarsi di esserlo”, ammonisce Alessandro Fiocchi, responsabile di Allergologia dell'ospedale pediatrico romano, che ricorda ai genitori di tenere sempre a portata di mano le medicine specifiche e di non abbassare la guardia rispetto a dieta e terapie. Tra le mete estive ideali per gli allergici c'è l'alta montagna, dove non circolano pollini; il mare vicino alla riva, e in generale i luoghi dove l'aria è secca. In caso di allergie alimentari “fare molta attenzione ai buffet dei villaggi vacanza: possono nascondere allergeni che rischiano di innescare reazioni anche problematiche”.

A TAVOLA “RITMO” E BUONE ABITUDINI

L'estate non deve essere un alibi per perdere le buone abitudini alimentari e sconvolgere il ritmo dei pasti. Chiare le indicazioni di Giuseppe Morino, responsabile di Educazione Alimentare del Bambino Gesù: “Bambini e ragazzi devono continuare a fare la colazione mattutina alzandosi non troppo tardi; uno spuntino di frutta a metà mattina e a metà pomeriggio, e un pranzo e una cena variati e ricchi di verdure”.

SI' AL GELATO OGNI TANTO

Qualche trasgressione è comunque ammessa: “Il gelato, di tanto in tanto, può essere una buona alternativa alla merenda o un modo gustoso per chiudere il pasto serale. Per i bambini in sovrappeso sono tuttavia preferibili i gusti alla frutta. Durante la giornata, infine, bere molta acqua ed evitare bevande zuccherate e gassate”, conclude Morino. ♦





Il prezioso valore dell'acqua

L'acqua è il principale elemento che sta alla base della vita di tutti gli esseri viventi presenti sulla terra, siano essi animali o vegetali. Il corpo umano è composto all'incirca per il 70% di acqua. Questa percentuale fa comprendere come sia possibile sopravvivere senza cibo anche per parecchi giorni, ma non sia possibile senza acqua causa la disidratazione e la cessazione delle funzioni fisiologiche. Abbiamo detto che l'acqua costi-

tuisce il 70% circa dell'organismo umano: varia in rapporto all'età con un massimo alla nascita che va diminuendo progressivamente con l'invecchiamento. Gli uomini presentano una percentuale maggiore delle donne in rapporto alla minor massa grassa, così come gli atleti rispetto ai sedentari. Possiamo dividere l'acqua in esogena ovvero quella introdotta con le bevande e gli alimenti oppure endogena cioè quella prodotta dal metabolismo. Nei processi meta-

bolici infatti, si formano anidride carbonica e acqua, detta acqua di ossidazione che copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero pari a 350 ml. Con un'alimentazione corretta e bilanciata, l'acqua viene mediamente introdotta tra gli 800 e i 1500 ml con le bevande e tra i 500 ed i 900 ml con gli alimenti. Ovviamente l'acqua si distribuisce in maniera differente nei vari distretti dell'organismo ma esiste un dato fondamentale: l'acqua costituisce il 65-70% della massa muscolare. Se si considera che nei maschi la massa muscolare equivale mediamente al 50% della massa corporea, si determina che la metà del contenuto di acqua è nei muscoli. Ecco quindi perché la corretta idratazione consente il corretto funzionamento di tutti i principali metabolismi dell'organismo ed una ottimale prestazione muscolare. La considerazione che quindi ne deriva è che va sempre mantenuta la corretta idratazione nell'arco della giornata per essere sempre nelle migliori condizioni muscolari e per ottimizzare tutti i processi metabolici e fisiologici dell'organismo. Si tenga conto che quando si avverte il senso di sete l'organismo vive già una condizione di disidratazione pari al 2%, dato apparentemente minimo. Questo 2% assume una valenza decisamente più significativa se si considera il fatto che una disidratazione pari al 5% può dare origine a problemi quali crampi e disidratazione

importante, mentre una disidratazione pari al 7% può portare alcuni soggetti in alcune condizioni a malori, fenomeni di allucinazione fino alla morte. La sudorazione regola la temperatura corporea che sale fino a valori di 40 gradi nelle parti più interne dell'organismo: più si è correttamente idratati meno si incorre in problematiche anche severe, soprattutto nei periodi più caldi dell'anno. Ecco quindi perché è fondamentale idratarsi costantemente, anche in inverno, bevendo quei 2 litri di acqua al giorno che vengono considerati come la quantità idonea a mantenere l'equilibrio idrico del nostro organismo. Si è fatto cenno ai processi metabolici e fisiologici dell'organismo umano: l'acqua che per definizione svolge innanzitutto un'attività di diluizione, svolge quindi funzione di scioglimento e trasporto dei nutrienti nelle cellule promuovendone e sostenendo i processi digestivi. Il nostro organismo attraverso l'acqua ha inoltre la possibilità di convogliare tutte le scorie ossidate (ossidazione cellulare) verso gli organi che hanno il compito di eliminarle, detti organi emuntori, ovvero reni, fegato, polmoni, vasi linfatici e pelle. Questo meccanismo ha come obiettivo quello di mantenere anche un valore fondamentale quale quello del ph, che per definizione deve assestarsi a 7. Si consideri che il ph del sangue non deve mai variare il proprio range 7.35-7.45, pena il rischio della vita dell'individuo. Ne consegue che andrebbero pertanto evitate fluttuazioni del ph sotto il 7 con il rischio di acidosi tissutale piuttosto che innalzamenti sopra il 7,5 con la possibilità di alcalosi. Acidosi ed alcalosi tissutale, entrambe condizioni che potrebbero

esporre l'individuo a problematiche di origine organico-funzionale. L'acidosi tissutale può condurre ad uno stato di infiammazione cronica dei tessuti con conseguente possibile sviluppo di malattie a carico innanzitutto degli organi emuntori sopra descritti con conseguenti problematiche estese a livello generale fino a condizioni severe con compromissione degli stessi organi e delle relative funzioni. L'alcalosi può portare a problematiche metaboliche, respiratorie, muscolari e di contrattilità, variazioni significative di potassio e cloro con conseguente alterazione di svariate funzioni con esiti potenzialmente letali. Pertanto, oltre alla giusta quantità di acqua da introdurre quotidianamente, bisogna tenere in seria considerazione la sua qualità e le sue caratteristiche. Viviamo in un mondo sempre più inquinato da un'innunerevole quantità di sostanze che contaminano aria ed acqua: sostanze radioattive, fluoruri, cloruri, nitriti, nitrati, ammoni, idrocarburi, pesticidi ed antiparassitari, metalli pesanti quali mercurio, arsenico, piombo, cadmio, cromo e nichel giusto per citarne alcuni. Da non sottovalutare inoltre la presenza sempre più significativa di batteri e virus, senza dimenticare un incremento costante degli antibiotici. Va da sé che quanto appena citato viene veicolato nel nostro organismo attraverso ogni singolo bicchiere di acqua

che noi assumiamo quanto più la stessa acqua ne è carica.

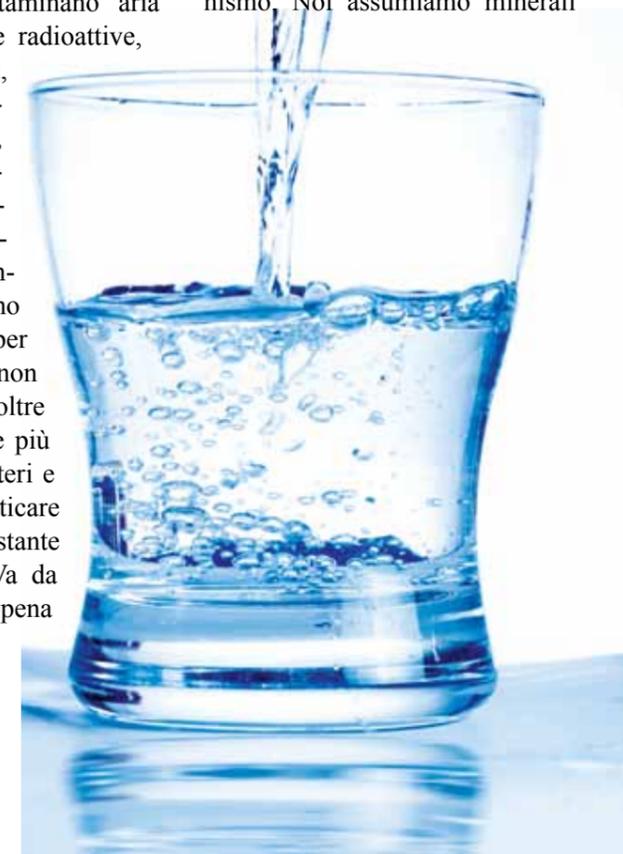
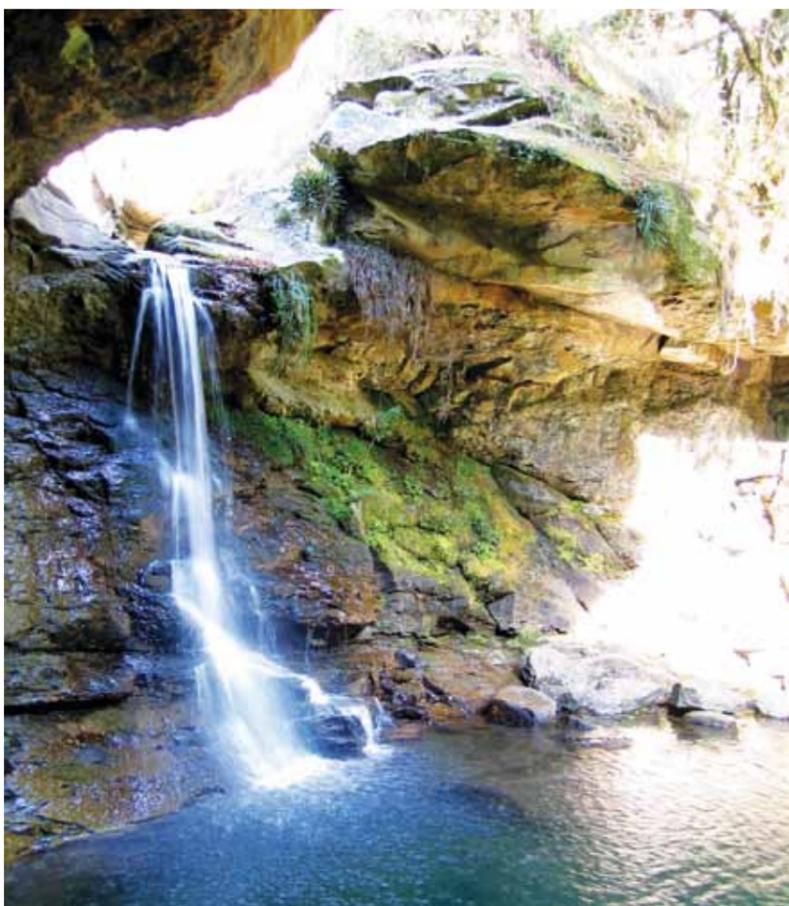
Ma quali sono quindi le caratteristiche di una buona acqua?

Alcuni riferimenti:

- Durezza totale valori consigliati 15-50°F corrispondenti a 8-28°D
- Residuo fisso a 180° valore consigliato inferiore a 30 mg per litro
- Conducibilità valore consigliato 40-80 us/cm •Ph valore consigliato 6,8 – 7,5.

Un discorso importante riguarda i minerali presenti nell'acqua.

Molte acque vengono pubblicizzate come ricche di minerali utili alla salute, ma bisogna assolutamente considerare come le evidenze scientifiche dimostrino che tali minerali siano inorganici e quindi non possono essere assorbiti correttamente dal nostro organismo. Noi assumiamo minerali





utili al nostro organismo dalla frutta, dalla verdura, dalla carne e dai derivati animali: infatti, solo attraverso la metabolizzazione degli stessi da parte dei vegetali e degli animali i minerali si modificano da inorganici in organici divenendo pertanto biodisponibili e quindi utili alle funzioni del nostro organismo. Pertanto, acque troppo ricche di minerali non solo non sono funzionali al nostro organismo, ma addirittura potrebbero risultare nocive sovraccaricando ad esempio la funzionalità renale o causando l'insorgenza ad esempio di calcoli. Il concetto fondamentale è che l'acqua minerale imbottigliata e venduta nei supermercati non è di per se un'acqua di qualità.

L'ANALISI

- Microbiotica per determinare la presenza di batteri, virus, funghi.
- Organica per determinare la presenza di erbicidi, insetticidi.
- Chimico-fisica per determinare le sostanze inorganiche e i metalli pesanti.
- Radioattiva per determinare

l'eventuale presenza di radioattività.

- Bioelettronica per determinare la quantificazione energetica, può aiutare a stabilire la qualità generale dell'acqua: più bassi saranno i parametri riscontrati, più alta sarà la qualità dell'acqua.

Va pertanto ribadito quanto scritto sopra: l'acqua minerale imbottigliata e venduta nei supermercati non è di per se un'acqua di qualità. Da tempo esistono in commercio strumenti come le caraffe filtranti per l'acqua di rete, l'acqua del rubinetto, ma purtroppo all'atto pratico non sono riuscite a dimostrare un'azione ottimale in termini di purificazione dell'acqua. Ad oggi, lo strumento che si è dimostrato più efficiente ed efficace nella purificazione dell'acqua è il sistema ad osmosi inversa, tempo fa criticato perché produceva, si diceva, acqua morta priva di minerali.

Alla luce delle acquisizioni sopra riportate sull'inorganicità dei minerali contenuti nell'acqua, questa considerazione ha perso di ogni fondamento.

L'osmosi inversa è una tecnica di filtraggio che consente di purificare l'acqua e di renderla più sana per l'uso alimentare. E' ad oggi il sistema di filtraggio dell'acqua più conosciuto e sicuro, tanto è vero che è il più diffuso nel mondo. Il processo di filtraggio non utilizza sostanze chimiche bensì un meccanismo

fisico, ovvero una membrana che separa l'acqua dalle sostanze negative in essa contenute. Il risultato è un'acqua oligominerale priva di calcio, fosfati, metalli pesanti, pesticidi e altre sostanze rilasciate dalle tubature o disciolte negli acquedotti. Anche virus, batteri e sostanze organiche vengono trattenute lasciando passare soltanto l'acqua pura priva pertanto di ogni contaminante. Non da ultima la considerazione che l'uso degli impianti ad osmosi inversa permette di ridurre i costi e l'inquinamento dovuto al trasporto ed allo smaltimento delle bottiglie di plastica.

Oggi i dispositivi ad osmosi inversa più evoluti consentono di modulare il pH e la durezza dell'acqua attraverso una mineralizzazione finale con calcio e magnesio, quindi, oltre a depurare l'acqua, sono in grado di regolare i parametri di riferimento più opportuni per ogni singola necessità sia essa preventiva che terapeutica.

Per concludere, è fondamentale idratarsi quotidianamente con 2 litri di acqua in modo da permettere il corretto funzionamento dell'organismo: l'attenzione alla qualità dell'acqua che si decide di bere può ottimizzare il corretto funzionamento fino ad arrivare a prevenire e ritardare l'insorgenza delle malattie favorendo una maggiore longevità ed un migliore stato di benessere generale. ◆

Nuove possibilità di autodiagnosi per le patologie da *Helicobacter pylori*

Sappiamo ormai da tempo che la presenza del batterio *Helicobacter Pylori* nello stomaco favorisce l'insorgenza di gastrite ed ulcera gastro duodenale, aumentando il rischio che queste degenerino e si trasformino in tumori. Il batterio risiede abitualmente nello stomaco umano, tanto che, nel mondo, si trova in due persone su tre: la sua presenza è stata notata negli anni Ottanta. Prima di allora si riteneva che l'ambiente dello stomaco fosse troppo acido perché ci potessero sopravvivere dei germi. Ma l'*Helicobacter* ha trovato il modo di sopravvivere in questa sede così ostile producendo una sostanza che riduce l'acidità presente nello stomaco, sottraendosi così anche alla risposta immunitaria del suo ospite: le cellule di difesa dell'organismo, i globuli bianchi, infatti non si avventurano fin lì. I ricercatori australiani Barry Marshall e Robin Warren iniziarono a studiare la nuova creatura, che fu poi battezzata con il nome attuale (*Helicobacter*) per la sua forma a spirale e per la sua sede preferita (*pylori*, il piloro, ovvero il punto di passaggio dallo stomaco all'intestino). I due erano tanto convinti del ruolo del batterio nello sviluppo dell'ulcera gastrica che, per dimostrarlo, Marshall si auto-infettò bevendo il brodo di una coltura batterica, si ammalò di gastrite, isolò il batterio dall'ulcera formatasi e guarì con una terapia antibiotica.

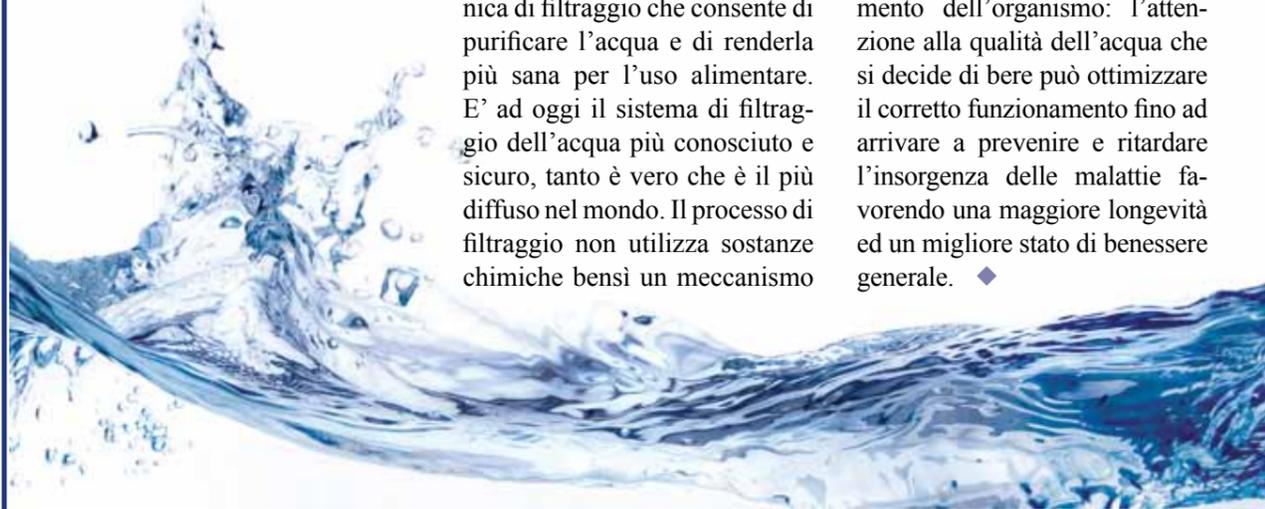
La sua tenacia fu ricompensata nel 2005 dal premio Nobel per la medicina. Una volta stabilita l'associazione tra l'infezione e l'ulcera, bisognava però capire se era vero anche il passaggio successivo, cioè che il batterio interviene nello sviluppo del tumore. Il verdetto di colpevolezza è stato annunciato nel 1994, quando l'International Agency for Research on Cancer (IARC) lo ha incluso tra i fattori cancerogeni seppure esistono persone che convivono con il batterio senza sviluppare la malattia. Contagio e Sintomi. La trasmissione diretta da persona a persona rappresenta la più comune modalità infettiva. L'*Helicobacter pylori* si trasmette infatti per via oro-orale (contatti diretti, goccioline di saliva) o per via oro-fecale: quest'ultima modalità di contagio potrebbe avvenire direttamente da persona a persona, oppure attraverso veicoli intermedi come l'ingestione di acqua contaminata, verdure inquinate da acque contaminate o cibi manipolati con mani non adeguatamente lavate. La sintomatologia tipica può essere quella così detta dispeptica, più o meno disturbante, che include bruciore e mal di stomaco, nausea, vomito, eruttazione frequente, reflusso gastroesofageo e perdita di peso. Questi sintomi tendono a peggiorare soprattutto qualche ora dopo i pasti, mentre l'assunzione di cibo o l'uso di antiacidi le fanno diminuire. In presenza di un'ulcera peptica, i dolori addominali posso-

no divenire importanti ed il paziente può riconoscere tracce di sangue più o meno digerito nelle feci e nel vomito, che assumono tonalità variabili dal colore rosso scuro al nero catrame. Tutti questi sintomi meritano di essere posti al più presto all'attenzione medica. Donne: circa 28 nuovi casi di tumori allo stomaco diagnosticati ogni 100.000 l'anno. Uomini: circa 40 nuovi casi di tumori allo stomaco diagnosticati ogni 100.000 l'anno.

INDICAZIONI UTILI

1. Il tumore dello stomaco nella maggior parte dei casi viene purtroppo diagnosticato già in fase avanzata.
2. Le malattie dello stomaco, lievi o gravi, danno sintomi simili: chi ne soffre non deve pertanto trascurarli. Il parere del medico ed esami appropriati possono chiarire il quadro.
3. Tra i fattori di rischio su cui si può intervenire il più importante è l'infezione da *Helicobacter pylori*, oltre che il fumo e la scorretta alimentazione.

Oggi grazie ad un affidabilissimo test di auto diagnosi per la ricerca dell'antigene in campioni fecali umani (*HpyloriSA Innovares Card*) è possibile scoprire se si è positivi all'*Helicobacter Pylori* direttamente a casa propria senza recarsi in ospedale o presso i laboratori d'analisi, risparmiando quindi tempo e costi. ◆



Venticinque università e istituti di arte e design hanno aderito all'iniziativa. In palio una borsa di studio da 20 mila euro

Poste lancia la sfida tra giovani creativi per disegnare la nuova divisa

di Marina Gianarda

Saranno le matite dei migliori giovani talenti della moda a disegnare le nuove divise dei portalettere. Poste Italiane ha lanciato un contest tra istituti di belle arti, università e scuole di design per il restyling delle tenute dei portalettere, rinfrescandone l'immagine in linea con lo spirito innovativo dell'azienda.

All'invito hanno aderito 25 istituti italiani, pubblici e privati, di moda e design e il vincitore della sfida tra i migliori creativi riceverà

in premio una borsa di studio da 20 mila euro per un master o un corso di perfezionamento, in Italia o all'estero. A scegliere il miglior progetto sarà una giuria composta da professionisti e tecnici del settore scelti da Poste Italiane, che proclamerà il vincitore della sfida il 13 luglio prossimo.

Per promuovere l'iniziativa Poste Italiane ha realizzato una campagna di comunicazione dedicata al lancio della nuova divisa al fine di dare visibilità sia alle scuole sia agli studenti;

1916
Bozzetto della divisa femminile per portalettere.



Poste ha creato inoltre l'hashtag #postestyle per rendere più facilmente riconoscibile il progetto e promuovere lo scambio di informazioni e opinioni attraverso i social network.

Durante la fase di realizzazione del contest, nelle Scuole e nelle Facoltà universitarie partecipanti è prevista la realizzazione di minivideo e di scatti fotografici effettuati da una troupe inviata da Poste Italiane per raccontare la storia dell'operazione.

Oltre alla borsa di studio per i vincitori, sono previsti tre "premi social" conferiti agli studenti che sono stati maggiormente presenti sui social network nel periodo di svolgimento del contest.

L'iniziativa conferma l'impegno di Poste Italiane nel quadro di un processo di cambiamento e di sviluppo aziendale in atto. Un tassello importante nel più ampio concetto di responsabilità sociale d'impresa mirato a sostenere il talento dei giovani studenti.

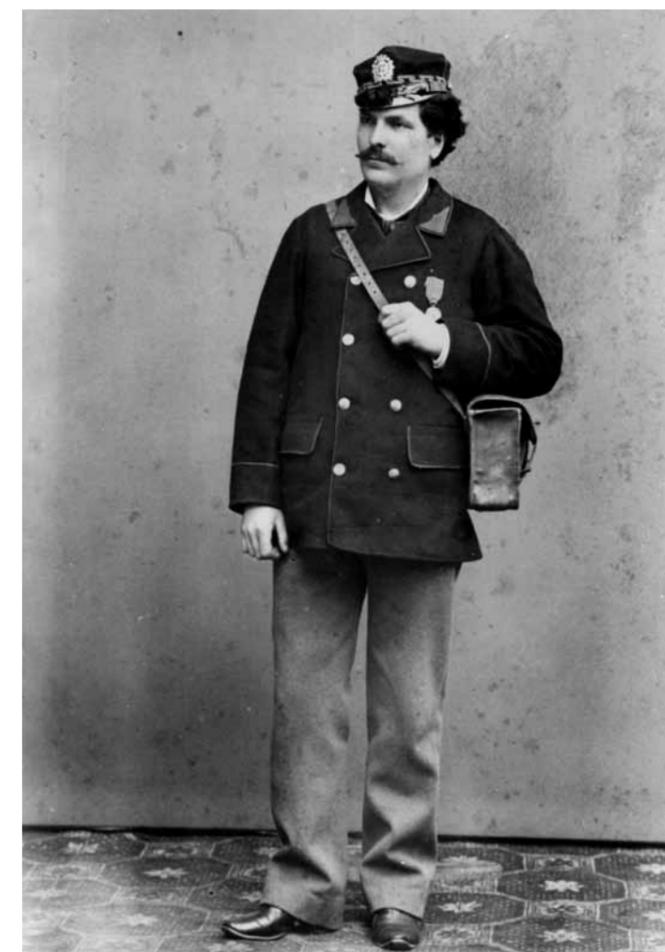
Tutte le informazioni sull'iniziativa e i nomi dei 25 istituti che hanno aderito sono disponibili sul sito dedicato contestnuovedivise.posteitaliane.it

1942 - Le donne postino in servizio a Roma durante la seconda guerra mondiale. Due donne postino, sul Lungotevere, in prossimità di una cassetta di impostazione (Archivio Storico Luce-Cinecittà)



2016
Portalettere

1905
Portalettere in divisa con borsa a tracolla.



“Comfort Food”: perché cerchiamo conforto nel cibo?



di **Michela Cicuttin**,
Biologa
Nutrizionista
e Mindful
Eating Coach,
Visiting
Professor Sain
George School
("Nutrigenomica")
scrive per il blog
"My Mindful Bite"
(michelacicuttin.com) ed è membro
del Comitato
scientifico di
Pianeta Salute
("Disturbi del
comportamento
alimentare")

Quante volte ti è capitato di ritrovarti con la porta del frigo spalancata, alla disperata ricerca di qualcosa da mordere, solo perché avevi litigato con qualcuno e volevi sbollire la collera? Questo è quello che viene definito "Comfort Food": cibo utilizzato come vero e proprio conforto emotivo nei momenti di "down" che ti colgono durante la giornata.

I molti libri pubblicati sull'argomento "Alimentazione e Dieta" hanno come obiettivo quello di spiegarti che cosa mangiare. Ti insegnano quali sono gli alimenti migliori, ti forniscono una tabella precisa, e ti seguono, caloria dopo caloria. Spesso però non ti spiegano perché una forza misteriosa più grande di te ti spinge, come in uno stato di trance, verso quella maledetta porta del frigo.

Nella stragrande maggioranza dei casi, il tuo aumento di peso non dipende da cosa mangi durante i pasti: l'aumento è quasi sempre dovuto alle calorie extra che introduci durante la giornata, come risposta a stimoli emotivi, che possono andare dalla noia alla rabbia, da cui normalmente vuoi fuggire. Ovviamente, come è facile immaginare, mangiare non può essere la soluzione a nessun problema.

Ad esempio può capitare di sentirsi in diritto di abbuffarsi di gelato dopo aver sopportato una pesante giornata lavorativa. In realtà, non è così! Il passo perché questa reazione diventi una cattiva abitudine è molto breve.

La maggior parte dei disturbi alimentari (o anche più semplicemente l'obesità e il sovrappeso) non dipende dal cibo in sé ma piuttosto da un BISOGNO PERSONALE DI CONFORTO che viene riempito da questo.

Si parla infatti di "Comfort Food": cibo assunto con il preciso scopo di calmarti o di spegnere sentimenti negativi che non riesci ad accettare.

Le persone hanno una tolleranza molto bassa alle emozioni negative: invece di affrontare il disagio (e accettarlo) preferiscono fuggirlo. E il cibo è il sistema perfetto: quando si mangia per soffocare un'emozione si cade in una specie di trance in cui si ha una sospensione del dolore. Il problema però qual'è? Che appena l'effetto confortante del cibo svanisce (e questo avviene immediatamente dopo aver dato l'ultimo morso) i problemi precedenti sono ancora lì ad aspettarti, accompagnati però da senso di colpa e frustrazione per non essere stato capace di non mangiare. Come si suole dire: ad ogni morso, un rimorso!

E spesso per fuggire da tutto questo, l'unica soluzione sembra quella di buttarsi nuovamente nel cibo, innescando un CIRCOLO VIZIOSO dal quale è difficile uscire. Questo è quello che viene definito "EmotionalEating" o, più semplicemente, **FAME NERVOSA: qualsiasi emozione troppo intensa che superi la soggettiva soglia di tolleranza può scatenare una abbuffata.**

L'abbuffata diventa una fuga dalla consapevolezza, una sorta di sospensione dal tempo, dalle emozioni e dalle conseguenze, necessaria

al "mangiatore emozionale" per:

- placare l'ansia
- riempire vuoti emotivi (delusioni, carenze affettive o semplicemente noia)
- sfogare la propria rabbia

Il primo passo per uscire da questo circolo vizioso è quello di essere consapevoli di quali sono le motivazioni che ci spingono a mangiare.

PERCHÉ IL CIBO È COSÌ CONFORTANTE? LE RAGIONI SONO DIVERSE E POSSONO ESSERE DI NATURA SIA PSICOLOGICA CHE FISIOLÓGICA.

#1. Ragioni Fisiologiche.

Alcuni alimenti, come ad esempio la ben nota cioccolata, aumentano la quantità di neurotrasmettitori, come la SEROTONINA, che migliorano l'umore. La SEROTONINA è un neurotrasmettitore essenziale per il corretto funzionamento della nostra psiche che interviene nel controllo dell'appetito. Non a caso quando si ha un calo dell'umore si avverte l'esigenza di mangiare! La serotonina è sintetizzata a partire da un aminoacido chiamato triptofano, che, fortunatamente, è presente in molti alimenti, non solo nel cioccolato! Inoltre, anche l'attività fisica ne stimola la produzione!

#2. Condizionamento Sociale.

Viviamo in una società consumistica nella

quale il cibo non è più un semplice nutrimento ma ha acquisito un significato ludico: si mangia per festeggiare un compleanno, per festeggiare il Natale, per festeggiare qualsiasi cosa! Questo comportamento ha determinato nel tempo un collegamento inconscio tra il concetto di cibo e quello di felicità. Per non parlare poi del "bombardamento" mediatico fatto da TV e giornali, tra pubblicità (regresso) e programmi di (dis)educazione alimentare.

#3. Soddifazione Immediata.

Le zone cerebrali deputate a regolare l'alimentazione hanno sviluppato un meccanismo di "gratificazione" ogni volta che gusti un gelato o una pietanza ben condita. Il cibo è sempre a portata di mano e fornisce una soddisfazione immediata che può apparentemente colmare qualsiasi vuoto! Essendo noi abituati a volere sempre tutto e subito, quando proviamo un qualsiasi tipo di disagio allungare la mano e afferrare un dolcetto è molto facile!

#4. Condizionamento dei Genitori.

I genitori (spesso in modo involontario) rafforzano il legame tra auto-conforto e cibo già dall'infanzia. Ad esempio, dare il biberon ad un bambino che piange per calmarlo, anche se la fame non è il motivo del pianto, è la cosa più semplice! Come consolarlo con un biscotto per un ginocchio sbucciato. Quante volte ti sarà successo da piccolo? Così facendo però hanno creato in te una forte confusione tra lo stato di fame e la richiesta di affetto, confusione che poi può diventare un problema in età adulta.

#5. Componente Innata.

Esiste infine una componente innata, contro la quale non si può fare molto! L'uomo non è infatti l'unica specie che mangia per trovare conforto. È stato fatto uno studio sui topi in cui si è stato dimostrato un collegamento tra aumento dello stress e consumo di zuccheri: quando ai topi veniva iniettato l'ormone dello stress andavano alla ricerca di cibi più ricchi di zucchero. Ricerche successive hanno poi confermato che anche nell'uomo esiste questa relazione: il cibo viene utilizzato per equilibrare gli ormoni dello stress (Dallman et al. 2003).

Il primo passo per uscire dal circolo vizioso del "Comfort Food" è quello di prendere consapevolezza e individuare quali sono le ragioni che ti spingono a farlo, una volta individuato e capito il problema potrai agire per arginarlo. ♦





a cura
di Oscar Grazioli

Alimenti pericolosi: ottimi per l'uomo ma non per i gatti

Anche per i nostri cani, gatti, conigli nani e in generale quelli che vengono definiti pet (animali d'affezione), la nostra casa dovrebbe essere un solido rifugio. Eppure ci sono molte insidie che si celano nelle nostre abitazioni e nei giardini e che riguardano alimenti, piante e fiori potenzialmente molto pericolose per cani e gatti quanto invece salutari o, quanto meno innocue, per noi. Vediamone alcune.

La cipolla, come l'aglio, appartiene tradizionalmente alla famiglia delle Liliacee (ora Amaryllidacee) ed era l'alimento base di alcune popolazioni del passato. Si dice, ma non è accertato, che fosse il principale alimento di chi era stato cooptato per costruire le Piramidi, mentre è realtà che gli atleti greci ne mangiassero in quantità perché ritenevano che facesse scorrere meglio il sangue nell'organismo (credenza non del tutto peregrina). Il tipico odore o profumo che si sprigiona

una volta tagliato il bulbo, è dovuto alla presenza di sulfossidi e uno di questi composti (il disolfuro di n-propile) è il responsabile della tossicità sull'organismo del gatto che non riesce a metabolizzarlo. Più precisamente sono i suoi globuli rossi a essere dapprima indeboliti, poi distrutti, provocando un'anemia particolare (emolitica) che può rivelarsi fatale. E' necessario tenere presente che i danni provocati dalla cipolla sono cumulativi, quindi piccoli assaggi, ripetuti nel tempo, possono diventare molto pericolosi. Fondamentale è sapere che talvolta, negli omogeneizzati per bambini, viene aggiunta la polvere di cipolla, come aromatizzante. Se il gatto non mangia per un qualsiasi motivo o stenta a riprendersi dopo una malattia o un intervento chirurgico, non cercate di fargli tornare l'appetito o "tenerlo su" con omogeneizzati per bambini, pensando che siano più nutritivi, più sicuri e, in qualche modo migliori degli alimenti per gatti, proprio perché

*Oscar Grazioli è medico veterinario, giornalista e scrittore. Nel campo medico i suoi settori di maggiore interesse sono l'anestesia, la terapia del dolore e la medicina interna del cane e del gatto. Come scrittore ha dato alle stampe "Quello che gli animali non dicono" e "Cani di sangue blu", editi da Armenia e l'Era dell'Acquario. Per i tipi di Paco Editore ha pubblicato "Favole vere di animali speciali" devolvendo ogni provento in beneficenza. Vive e lavora a Reggio Emilia.
o.grazioli@fastwebnet.it
www.oscargrazioli.it*

destinati all'uomo. In questo caso potreste incorrere in un errore involontario ma ugualmente fatale per il micio.

Tutti i vegetali che contengono quel disolfuro di n-propile devono essere banditi dall'alimentazione del gatto perché, chi più chi meno, possono danneggiarne in modo molto grave i delicati globuli rossi. Lo scalogno, il porro e l'erba cipollina sono dunque ottimi e salutari compagni della nostra tavola, ma non della ciotola di Silvestro.

Qualcuno potrebbe chiedersi dove sta il problema, visto che i gatti non mangiano cipolle e scalogni. Fate molta attenzione a simili asserzioni quando si tratta di gatti. Come ben sa chi conosce questi affascinanti animali, i loro gusti sono tra i più eterogenei e talvolta sorprendenti. Ho avuto un gatto che mi ha fatto impazzire per mesi perché



mostrava delle singolari crisi eccitatorie che non riuscivo a ricondurre a diagnosi certa. Ho poi scoperto casualmente che adorava il caffè e bastava lasciare una tazzina da lavare sul piano cucina o nel lavabo e lui andava a leccarsi il fondo che era rimasto. E qui entriamo in un altro settore di alimenti molto pericolosi non solo per il gatto ma anche per il cane, quello che riguarda cioccolato, tè, caffè e tutto ciò che contiene cacao.

Nel caffè, nel tè, in varie bevande e alimenti di comune consumo (come il cioccolato e svariati tipi di dolci) sono presenti, in diversi quantitativi, delle sostanze che si chiamano metilxantine. Si tratta di alcaloidi eccitanti, tra i quali spicca per fama la caffeina, ma ve ne sono altre, come la teobromina, la teofillina e l'a-

minofillina, che possiedono effetti simili e più pericolosi per gli animali. Mentre un consumo moderato di caffè, tè, cioccolato ecc. risulta vantaggioso per il nostro fisico e soprattutto per la mente, anche piccole quantità di caffeina o teobromina, possono rivelarsi tossiche per il gatto e il cane. Per quanto nel



gatto l'intossicazione da caffeina e simili sia meno frequente rispetto al cane, i felini sono molto più sensibili alla sua tossicità. Bastano 200 mg di caffeina o 500 di teobromina per portare a morte un gatto di piccole dimensioni. I più pericolosi in assoluto sono i prodotti a base di cacao per l'elevato contenuto in teobromina. Se è difficile e raro che un gatto sia attratto da caffè, tè o cioccolato nero, non altrettanto può dirsi per il cioccolato al latte o per il cioccolato bianco. I cani, soprattutto quelli che noi amabilmente chiamiamo "fogne" (nel senso che ingurgitano di tutto), mangeranno più che volentieri dolci con quantità di cacao tali da risultare molto pericolosi. Si pensi che una tazzina di semi di cacao contiene 1500 mg di teobromina. ♦





Consigli per la lettura

Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisica



di Massimo Spattini
Edizioni LSWR
Pagine 528
Prezzo 34,90

La maggior parte delle persone che praticano un'attività fisica regolare segue una dieta e utilizza gli integratori alimentari per migliorare le proprie prestazioni, trovando sul mercato un elevato numero di proposte tra cui non è sempre facile scegliere. Questo libro mostra come migliorare la performance sulla base di solide evidenze scientifiche e in totale sicurezza.

Per tutti i principali tipi di attività fisica, dal body building alla maratona passando per il crossfit, sono suggerite l'alimentazione e l'integrazione più appropriate, senza dimenticare le esigenze di particolari categorie di sportivi quali l'atleta senior, diabetico o vegano. Sono quindi illustrate, con oltre 60 schede dettagliate, le caratteristiche e le proprietà di tutti gli integratori in grado di portare il nostro organismo al miglioramento della performance fisica e sportiva. Per facilitare la scelta, a ciascun integratore è assegnato un punteggio riguardante la sua efficacia nel migliorare ogni singola capacità alla base della

prestazione atletica (forza, forza resistente, massa, endurance, dimagrimento, concentrazione).

Naturopatia ed Eubiotica: il benessere corpo-mente con l'alimentazione naturale



di Andrea Savini
Presentazione di Giulio Divo
Edizioni Saint George Library
Pagine 128
Prezzo 19,50

Naturopatia ed Eubiotica sono entrate a buon diritto fra le Scienze della Salute, partendo da fondamenti teorici e principi salutistici che affondano le proprie radici nella conoscenza di Etnomedicina e Medicina naturale, con occhio attento alla straordinaria evoluzione della Fisica quantistica che sta letteralmente rivoluzionando le Bioscienze, scardinando antichi preconcetti ed affiancandosi in modo non "alternativo" ma assolutamente "complementare" alla cosiddetta Medicina ufficiale. Obiettivo fondamentale della Naturopatia e dell'Eubiotica è la stimolazione, in qualche modo "steinieriana", delle capacità di autoguarigione degli organismi viventi e di ritorno ad equilibri "omeostatici" mediante il ricorso a tecniche e rimedi naturali e con la sistematica adozione di stili di vita sani, in armonia con i "ritmi

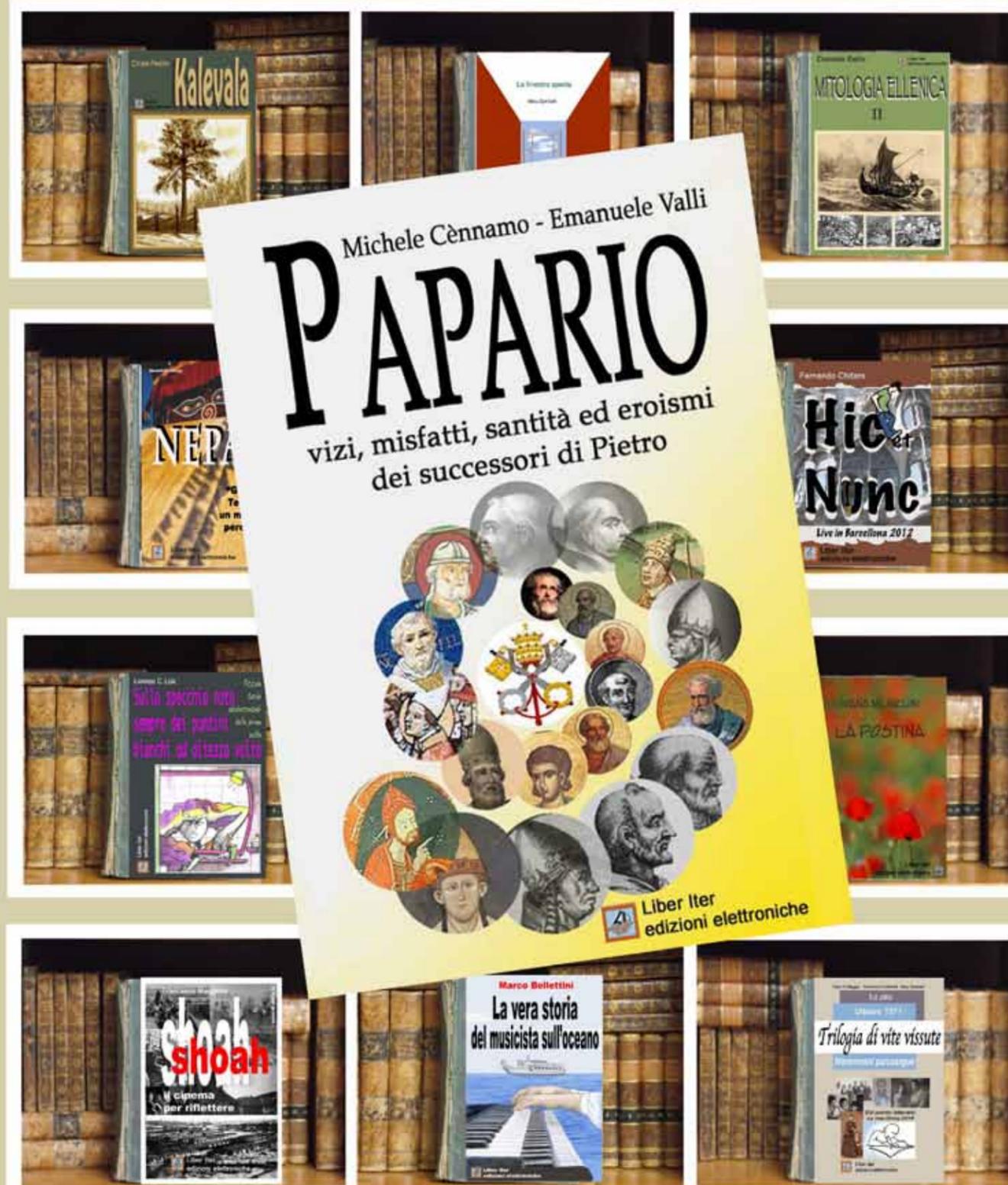
biologici naturali". Il libro del Prof. Andrea Savini esordisce da un dato di fatto inoppugnabile, la rigorosa e consapevole autocritica del proprio modello alimentare, proposto nel secondo dopoguerra del secolo scorso, messa in atto ai giorni nostri dagli Scienziati americani della Nutrizione: ciò che era stato precipitosamente presentato come strumento di salute, alla prova dei fatti si è dimostrato strumento di malattia.

L'errore di fondo del primato dell'"animal factor" rispetto al "vegetal factor", presentato come verità scientifica, è oggi assolutamente superato: la cosiddetta "alimentazione ricca" è la vera responsabile delle patologie che affliggono l'umanità del terzo millennio, con i suoi Quattro Killer: consumo eccessivo di proteine animali, consumo eccessivo di grassi animali, eccesso di zucchero, eccesso di sale. Ne è nato un volume di godibilissima lettura, destinato a Professionisti della Salute ma anche ad un vasto pubblico di lettori attenti e curiosi. Un libro animato da considerazioni "naturali" che trascendono dogmatismi e preconcetti: la risposta ad ogni quesito viene dalla Natura e la strada da (ri)percorrere è, in fondo, un semplice ritorno alla tradizione alimentare dei nostri antichi progenitori, che trova nella Dieta del Mediterraneo un fondamento illuminante e rassicurante, rivisitato in chiave naturopatica ed eubiotica.

Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale

Un eBook in promozione per il Giubileo su www.liberiter.it



Mal di testa: non solo farmaci

Cefalea e medicina complementare



di **Ennio Pucci**,
Neurologo
IRCCS
Fondazione
C. Mondino,
Pavia

Nel secolo scorso ed in particolare nel primo ventennio dopo la seconda guerra mondiale, nei paesi dell'Europa Occidentale e del Nord America, sono vorticosamente cresciute le attività industriali. Paese industrializzato ha assunto così il significato comune di sviluppato ed economicamente ricco, mentre la prevalenza di agricoltura e di terziario ha indicato per molti anni una società povera e generalmente non produttiva. La Medicina Complementare, per definizione,

rivela un'impostazione, basata su evidenze scientifiche, che apre all'integrazione di alcune pratiche nell'ambito di un percorso terapeutico convenzionale. Una collaborazione che può rappresentare una grande opportunità per la tutela della salute e del benessere del paziente. Biofeedback, agopuntura, chiropratica, fitoterapia, omeopatia sono tra le pratiche sanitarie più conosciute che vanno sotto il nome di Medicina Complementare o Alternativa. Innanzitutto occorre stabilire la definizione. La più corretta sembra Medicina Complementare, che sta ad indicare la sua integrazione con i metodi di cura della medicina "ufficiale" o "convenzionale". Nei paesi a basso e medio reddito circa 80% della popolazione si affida alla Medicina Complementare per i propri bisogni sanitari.

Una diffusione crescente che sta interessando anche i paesi industrializzati a più alto reddito, in alcuni dei quali sino al 65% della popolazione dichiara di aver fatto ricorso a queste forme di medicina. Per sgombrare il campo da equivoci, non bisogna considerare la Medicina Complementare come un insieme di cure miracolose che possono determinare magicamente la guarigione di un paziente, ma come pratiche la cui opportunità di utilizzo va valutata in base al rapporto rischi-benefici e in base ad una documentata efficacia. Il rischio è infatti che questi metodi di cura vengano considerati "alternativi" rispetto alle cure mediche convenzionali ed utilizzati, al di fuori di ogni controllo, senza tenere conto di una diagnosi, di terapie convenzionali più efficaci, di interferenze tra esse e i farmaci che si assumono magari per patologie importanti e vitali già diagnosticate (ad es. diabete



o ipertensione). Questo dipende molto dall'atteggiamento del paziente, sempre più orientato all'auto-cura. Se considerate "alternative" cioè in contrapposizione e in sostituzione rispetto alle cure della medicina classica, queste pratiche possono presentare seri rischi.

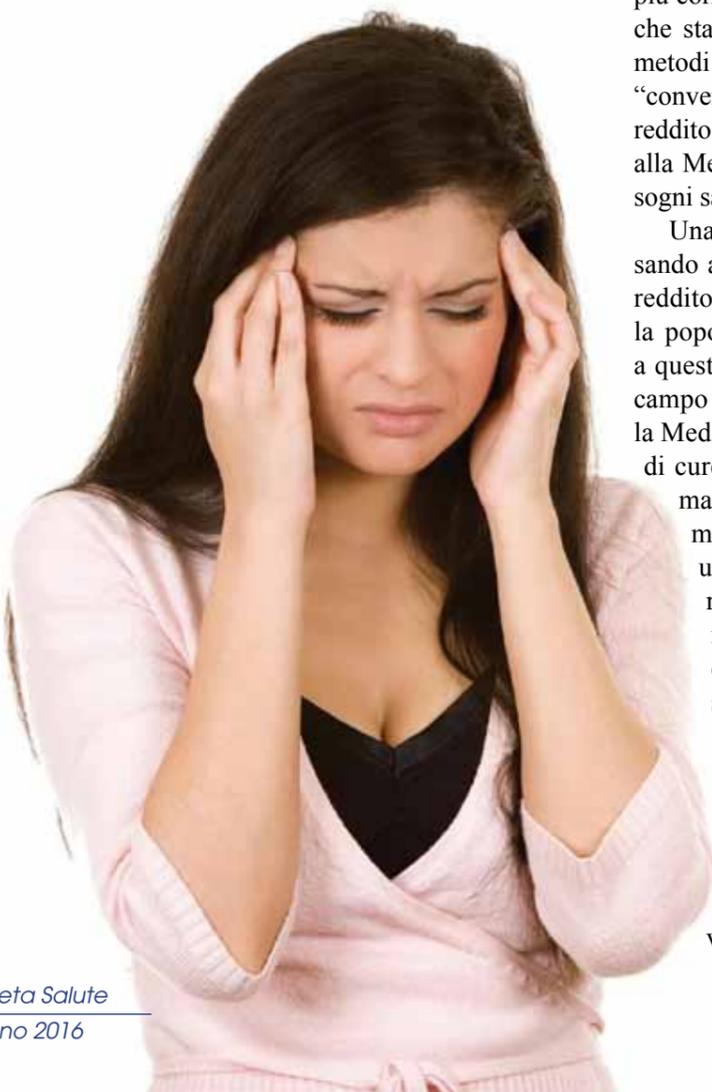
Il rischio per il paziente è che possano risultare inutili, quando non addirittura dannose, e che possano impedire o ritardare il ricorso ad altre cure più efficaci con conseguenze talora drammatiche. Proprio nell'ottica di tutelare la salute del paziente bisogna avere un atteggiamento prudente, mostrando apertura verso le terapie alternative o complementari risultati efficaci dopo essere stati testati. Il paziente deve informarsi attraverso fonti attendibili sulla Medicina Complementare. Vista la diffusione delle pratiche complementari spesso utilizzate autonomamente dai pazienti, occorre aumentare la consapevolezza del paziente sui possibili rischi connessi all'uso della Medicina Complementare. Bisogna porre l'accento sulle possibili interazioni negative di farmaci tradizionali con farmaci di Medicina Complementare e indurre i pazienti a consultare il Medico. Particolare prudenza è raccomandata per i bambini, le donne in gravidanza o in allattamento, gli anziani e, in generale, tutte quelle persone che per altre malattie stanno assumendo dei medicinali. Uno dei problemi che accompagna l'utilizzo della Medicina Complementare è la scarsa informazione e conoscenza da parte del Medico, anche dello specialista delle Cefalee. Negli ultimi anni, infatti, sempre più Centri Cefalee si sono attivati a fornire ai pazienti, a loro afferenti, terapie complementari o alternative con ottimi risultati, come evidenziato per alcune terapie da una ricca produzione scientifica (ad es. Biofeedback). Le principali pratiche di Medicina Complementare sono:

BIOFEEDBACK

Il termine biofeedback deriva dalla contrazione dei termini biological feedback, è un metodo terapeutico non farmacologico che permette di acquisire il controllo volontario su funzioni dell'organismo (tensione muscolare, battito cardiaco, frequenza del respiro, sudorazione) di cui normalmente non si ha consapevolezza; consente pertanto, al paziente, mediante l'ausilio di una particolare strumentazione elettronica, di apprendere progressivamente, controllare ed autoregolare una propria funzione fisiologica.

AGOPUNTURA

Si basa sulla concezione che dietro la malattia ci sia un'alterazione o uno squilibrio dei sistemi di regolazione dell'organismo. Con l'agopuntura è possibile agire sull'organismo allo scopo di correggere eventuali fasi di squilibrio attraverso la stimolazione di zone particolari della cute, chiamate agopunti, localizzati su strutture denominate Meridiani. Il medico ago-





puntore ristabilisce l'equilibrio dell'organismo curando o prevenendo diverse malattie.

CHIROPRACTICA E OSTEOPATIA

Sono pratiche con grande diffusione che si basano, ciascuna con una differente impostazione, sui trattamenti manuali per curare e prevenire diversi disturbi dell'organismo. Soprattutto, sono pratiche sanitarie volte alla diagnosi, al trattamento e alla prevenzione dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e degli effetti di tali disturbi sul sistema nervoso e sullo stato di salute generale. Particolare importanza è attribuita a tecniche di trattamento manuale quali la manipolazione vertebrale e il massaggio cranio-sacrale.

FITOTERAPIA

E' una strategia terapeutica basata sull'uso di piante medicinali e di loro derivati ed estratti, opportunamente trattati. Il paziente è visto come un sistema globale e integrato in cui l'azione del fito-complesso, da solo o in associazione ad altri, è quella di intervenire contemporaneamente su diversi organi e apparati del paziente, in modo da ottenere una reazione terapeutica a più livelli, che determina una guarigione non solo sul sintomo specifico. Ma anche di tutto l'organismo nel suo complesso.

OMEOPATIA

E' una strategia terapeutica che utilizza a scopo curativo e in dose non tossica sostanze

capaci di produrre (se utilizzate in dosi tali da risultare tossiche) sintomi simili a quelli della malattia da curare. Le sostanze utilizzate a scopo terapeutico (medicine) vengono tecnicamente chiamate Rimedi. Le più comuni forme di somministrazione sono globuli o granuli (saccarosio+lattosio) o gocce (in diluizione alcolica) di solito per via orale ma talvolta per via inalatoria e cutanea.

INTEGRAZIONE ALIMENTARE E NUTRACEUTICA

"Fai che il cibo sia la tua Medicina", scriveva Ippocrate 2.500 anni fa: oggi un'industria sempre meno ricca di farmaci sembra aver preso alla lettera questa raccomandazione e si assiste ad un'offerta crescente di preparati finalizzati ad integrare principi naturalmente presenti nei cibi ma in quantitativi ritenuti insufficienti ("Integratori alimentari") e a prodotti alimen-



tari integrati con principi attivi o carenti di alcune sostanze (ad esempio glutine) o titolati in principi attivi, che vengono inquadrati quali "nutraceutici" (neologismo da "Nutrizione" e "Farmaceutica" coniato da Stephen De Felice nel 1989), definiti anche "alimenti funzionali". Certamente uno stimolo anche a cercare (o evitare), nella normale alimentazione, cibi che possano risultare nel bene o nel male importanti per il mantenimento della salute (nel caso delle cefalee è ben noto il ruolo scatenante dell'assunzione di cibi contenenti tiramina, come formaggi, banane, cioccolato e vino rosso).

TERAPIA COMPLEMENTARE ENZIMATICA (TCE)

Ben diverso è il ruolo dei preparati cosiddetti "biodinamici" che, pur essendo classificati quali "Integratori" (IAB, Integratori Alimentari Biodinamici, capostipite: Citozym), di fatto rap-

presentano una terza via fra farmaci ed integratori convenzionali, in quanto esercitano la propria azione attivando e riportando alla normalità funzionali enzimi legati soprattutto al metabolismo mitocondriale. Frutto di avanzatissime ricerche biotecnologiche "a conversione enzimatica sequenziale", questi preparati vengono definiti "biodinamici" grazie alla loro capacità di favorire i metabolismi bioenergetici intracellulari, fondamentali per tutti gli altri metabolismi della cellula. Un'esperienza di oltre trent'anni di lavoro nel campo delle biotecnologie delle conversioni enzimatiche costituisce il know-how alla base di studi che hanno portato a identificare sia gli enzimi sia le sequenze enzimatiche che, emulando le sequenze biologiche intracellulari, hanno consentito di elaborare specifici substrati nutrizionali riconoscibili da parte degli enzimi, che possono così utilizzarli per liberarsi di eventuali antagonisti presenti nei siti attivi (metalli pesanti) ed essere nuovamente disponibili per le attività enzimatiche connesse al metabolismo glucidico e alle vie metaboliche correlate con il Ciclo di Krebs. Sono in corso importanti ricerche universitarie sull'impiego di questi preparati nel trattamento di patologie croniche e degenerative, infettivologiche ed oncologiche. Il nostro Gruppo sta utilizzando la TCE soprattutto nelle strategie di "washout" di pazienti che giungono alla nostra osservazione con una politerapia in atto che impedisce di fatto l'impostazione di adeguate strategie nel trattamento di cefalee di lunga data. ♦

Lo startupper pugliese che ha inventato il booking delle spiagge, creato una società energetica e dato lavoro a 22 persone

Andrea De Gennaro



di Giorgio Molho

Andrea De Gennaro è un ragazzo di 26 anni che, dal nulla e dal profondo Sud dell'Italia, ha creato due start-up che oggi danno lavoro a 22 persone.

Abbiamo deciso di raccontare la sua esperienza perché ci dimostra che, quando il lavoro non si trova, con delle buone idee e facendo squadra con qualche amico, lo si può creare.

Indole commerciale innata, maturità scientifica e "quasi laurea" in economia e commercio in Bocconi, Andrea ci racconta che il suo obiettivo non è mai stato quello di fare soldi, ma piuttosto quello di "creare" qualcosa di utile: se poi la creazione funziona, i soldi ne sono la naturale conseguenza.

Andrea De Gennaro



Quali sono state le tue realizzazioni?

Essendo figlio della generazione internet, ho sempre avuto in testa l'idea di rinnovare quello che già esisteva. Partendo da questo concetto e partendo dalla mia terra ho creato la mia prima start-up, che si chiama PASSBEACH.COM

Cosa fa PASSBEACH.COM?

Molto semplice: consente di prenotare via internet un ombrellone, un lettino o una sdraio presso tutte le spiagge italiane che sono convenzionate. In altri termini è un booking dedicato alle spiagge, dove si può visionare su internet il lido, scegliere la posizione dell'ombrellone, avere il costo e, se uno decide che gli può andare bene, prenotarlo e pagarlo. La comodità è intuitiva: quante volte, soprattutto nei week-end, abbiamo cercato degli ombrelloni e non li abbiamo trovati perché gli stabilimenti balneari avevano il tutto esaurito.

Potendo prenotare e pagare in anticipo l'ombrellone, abbiamo la certezza di trovarlo anche nei giorni di sovraffollamento. L'estate scorsa, a due anni dall'inizio del progetto, abbiamo avuto giornate con oltre 500.000 accessi sul sito e circa 70.000 prenotazioni di ombrelloni.

Una crescita rapidissima

Si per il semplice fatto che siamo andati a "coprire" un servizio di cui forse non si sentiva la mancanza, ma di cui si è vista l'utilità quando è stato proposto. Molte prenotazioni ce le hanno fatte gli alberghi, per conto dei loro clienti che ancora non conoscevano PASSBEACH.COM.

In un certo senso possiamo dire di aver completato la filiera d'offerta turistica: oltre all'hotel, all'aereo e all'auto oggi si può prenotare anche la spiaggia.

Quanto tempo è passato dall'idea alla sua realizzazione?

Siamo nati nel gennaio 2013 e a giugno eravamo già operativi con un sito per le prenotazioni con cui erano convenzionate le prime 100 spiagge, soprattutto in Puglia, che è stata la nostra area pilota. Nell'estate del 2014 le spiagge affiliate erano diventate 200 ed oggi siamo arrivati a quota 500.

Chi sono i soci di PASSBEACH.COM ?

All'inizio eravamo solo un gruppo di ragazzi, poi nell'ottobre del 2014, abbiamo ceduto una quota ad un fondo d'investimento specializzato in start-up, che ci aveva chiesto di entrare in società con noi. Il fondo ci ha consentito di avvalerci della collaborazione di una software house che ha notevolmente migliorato il nostro sito, rendendolo più semplice ed efficace.

Quali altre realizzazioni hai fatto?

Insieme ad altri due soci, abbiamo creato, nell'ottobre del 2014, una compagnia energetica, in sostanza siamo venditori di energia elettrica e di gas con un fatturato che è all'incirca di 25 milioni di euro.

Come ti è venuta quest'idea?

In primis bisogna dire che il mercato è stato liberalizzato, quindi chiunque, a certe condizioni, potrebbe comprare e vendere energia. E poi, come nel caso di PASSBEACH, abbiamo fatto squadra con altri due soci che però in questo caso conoscevano il mercato perché nella vita facevano i broker energetici, ossia spuntavano dai vari distributori i prezzi migliori per i loro clienti.

In questo caso qual è stata la "variabile critica di successo"?

E' stato poter cominciare con un portafoglio clienti già attivo. Poi però da questo ambito energetico, sul versante privato, abbiamo iniziato a vendere energia anche agli enti pubblici, garantendogli sia un risparmio sulla spesa corrente che la messa a norma delle lampadine sulla base delle direttive europee vigenti.

Hai altre idee da realizzare?

Si parecchie, alcune legate ai servizi alla persona, è ancora troppo presto per parlarne, ma certamente non ci fermiamo

Fin qui quello che hai creato.

Adesso però vorremmo capire come sei riu-



scito a fare tutto questo e quindi ci consentirai qualche domanda per conoscerti un po' di più.

Preferisci leggere o guardare la televisione?

Né l'uno né l'altro. Non mi è mai piaciuto leggere, però dal guardare la televisione, cosa che fanno quasi tutti, sono passato al guardare la realtà per copiarla cercando di fare meglio. Oggi faccio il possibile per leggere tutto quello che è inerente al mio lavoro, per cercare di dipendere il meno possibile da altre persone. In questo apprendimento internet gioca un ruolo fondamentale.

Eri un bravo studente?

Non nel senso classico del termine, ovvero quello che studia e prende 30 all'esame. A me quello che lascia una traccia importante è il contraddittorio sia con i miei compagni che con i professori. Sembrerà strano, ma apprendevo quasi di più dalle video lezioni su Youtube che dai libri.

Ti definisci più un quantitativo o un umanista?

Sono più attento ai numeri, ma senza essere estremista, nella mia testa c'è anche un'attenzione al versante umanista.

Ma poi come riesci a combinare il versante numerico con quello umanista?

Ho una mia personalissima teoria: l'Italia è formata dai bilanci e dai diritti e se li conosci bene entrambi riesci a combinare qualcosa di buono.

Qual è la molla che porta a "creare" un progetto?

Nel mio caso è un mix di coraggio e incoscien-

za, ma credo che sia così per tutti quelli che intraprendono qualcosa di nuovo.

Quando capisci che un'idea sarà un successo?

Ovviamente quando il progetto è ancora in fase preliminare l'incertezza la fa da padrona.

Quando però è realizzato, ed il mercato ci dà i primi riscontri favorevoli, allora quello è il punto di svolta, ovvero il momento che mi fa capire che l'idea funziona.

Che consigli daresti ad un tuo coetaneo che oggi ha un'idea da cui potrebbe nascere una start-up?

Anzitutto "fare squadra" con tutti i soggetti che vogliono condividere un progetto. In secondo luogo focalizzarsi sull'idea e procedere per piccoli passi, ovvero darsi degli obiettivi intermedi che, gradualmente, portino all'obiettivo finale.

E i soldi?

I soldi per finanziare un progetto servono, però da soli non bastano. L'andare per piccoli passi è quasi sempre una strada obbligata dalla scarsa disponibilità di risorse economiche da investire.

Parliamo della disoccupazione giovanile.

Certamente la crisi che stiamo attraversando ne è la causa principale, ma non è che in parte è dovuta anche alla ricerca del "posto fisso" e all'incapacità di tanti tuoi coetanei di ingegnarsi, come hai fatto tu?

E' un po' entrambe le cose, a cui aggiungerei

che oggi si va alla ricerca di un benessere che è frutto delle generazioni che ci hanno preceduto e che non ci siamo guadagnati.

In questi anni si è sgretolato il modello del posto fisso, pubblico o privato che fosse, e non è stato sostituito da un modello dinamico fatto di cambiamenti frequenti delle posizioni di lavoro.

Le start-up non potrebbero essere un rimedio ancorché parziale, alla disoccupazione giovanile?

Ci sono tanti ragazzi con tante buone idee e pochi soldi, ma di fatto l'Italia in questo momento non è ricettiva alle start-up, nel senso che non c'è né un'organizzazione che dia assistenza a chi ha idee né tanto meno c'è disponibilità di capitali di rischio, cioè di soggetti disposti a rischiare dei soldi su delle idee.

A un tuo coetaneo consiglieresti di andare fuori dall'Italia?

Dipende.

Ho coetanei che hanno voglia di cogliere le opportunità che oggi il nostro Paese offre, mentre ne ho degli altri che non hanno questa capacità: a questi ultimi consiglieresti di farsi un'esperienza fuori dal nostro Paese, altrimenti il rischio è che vengano emarginati dal mercato del lavoro.

L'intervista con Andrea è finita e se, leggendola, qualche nostro lettore si è convinto che, nonostante le difficoltà del momento, le opportunità si possono creare, saremo felici di aver dato un segnale di ottimismo. ◆



Il bioreattore per la generazione di cartilagine e osso ingegnerizzati ha vinto un bando indetto da Casis

Quella italiana nello spazio, selezionato progetto per studio ossa

La ricerca italiana finisce nello spazio. Comprendere l'interazione tra i tessuti delle articolazioni studiando l'impoverimento delle ossa in assenza di gravità è l'obiettivo del progetto del ricercatore italiano Riccardo Gottardi, realizzato all'Università di Pittsburgh grazie alla borsa di studio della Fondazione Rimed.

Il bioreattore per la generazione di cartilagine e osso ingegnerizzati ha vinto un bando indetto da Casis (Center for the Advancement of Science In Space), spin off della Nasa, e

sarà protagonista dei prossimi studi condotti sull'International Space Station, stazione spaziale dedicata alla ricerca scientifica. Una sorta di laboratorio in ambiente di microgravità: studi per la validazione dell'efficacia di farmaci e terapie che sulla Terra richiederebbero anni, possono essere osservati nello spazio in un arco temporale di qualche decina di giorni, perché in assenza di gravità i processi degenerativi subiscono una fortissima accelerazione.

Nel caso del modello ideato da Gottardi - spiega Rimed - ciò significherebbe poter testare in un solo mese gli effetti a lungo termine dei bisfosfonati su ossa e cartilagine. Con l'obiettivo di sviluppare nuovi trattamenti utili a bloccare o far regredire il decorso di patologie quali l'osteoartrite e l'osteoporosi, il bioreattore ricrea un ambiente fisiologico, un insieme di ossa e tessuti vascolarizzati in cui si osservano, non solo gli effetti sulla cartilagine e sulle ossa, ma anche della reciproca interazione: come reagisce l'osso quando la cartilagine è danneggiata e viceversa.

"Naturalmente sono eccitato per l'emozione 'fantascientifica' del viaggio nello spazio - commenta Gottardi - ma soprattutto sono felice per aver intrapreso una strada che possa rapidamente traslare la ricerca all'applicazione clinica: vorrei contribuire al miglioramento del trattamento per i pazienti che, come i miei genitori, soffrono e sperimentano gli effetti invalidanti della malattia".

Entusiasta il direttore generale della Fondazione Rimed, Alessandro Padova: "Risultati come questo delineano lo spessore della ricerca condotta da Rimed, Fondazione non profit pubblico-privata, istituita dalla presidenza del Consiglio dei ministri". ◆



di Daniele Rossignoli



Nella foto, il ricercatore italiano Riccardo Gottardi alla Casa Bianca

Salviamo i nostri denti dalla parodontosi

Il laser contro la piorrea

di Andrea Carducci

Una terapia rivoluzionaria che, grazie all'uso del laser, è in grado di debellare definitivamente la parodontite, infezione cronica provocata da diversi tipi di batteri che alla lunga può portare alla caduta dei denti. L'ha ideata un team di ricercatori italiani guidati da Francesco Saverio Martelli, che al Cnr ha presentato i risultati dello studio di parodontologia con il maggior numero di pazienti trattati mai realizzato. In Italia la patologia colpisce oltre sei persone su dieci, ed è spesso accompagnata da sintomi a cui non viene at-



tribuita importanza, come il sanguinamento delle gengive. Finora, negli stadi più gravi e avanzati, è stata trattata quasi esclusivamente con approccio chirurgico, molto invasivo e spesso non risolutivo. Invece, la nuova terapia, chiamata Perioblast, ha spiegato Martelli, funziona anche nella forme più aggressive e refrattarie agli antibiotici "perché grazie all'utilizzo del laser ad alta potenza, nella fattispecie laser al neodimio, l'energia del laser penetra all'interno dei tessuti in profondità, distruggendo in maniera selettiva i batteri patogeni, quelli che provocano



la parodontite, senza provocare alcun danno alle cellule del nostro organismo, quindi senza danneggiare gli osteoblasti, gli osteociti, i fibroblasti e le cellule del tessuto gengivale". Dunque l'ennesima applicazione inedita del laser, uno strumento dalle possibilità infinite, come ha commentato Valerio Rossi Albertini, fisico del Cnr: "Sì, il laser si sta dimostrando lo strumento più versatile, più flessibile, come si era ipotizzato fin dall'inizio. Il laser è utilizzato ormai correntemente in chirurgia, ad esempio in chirurgia oculare, come un bisturi ad altissima precisione, ma questi usi innovativi, in cui il laser è una forma alternativa di sterilizzazione dalle contaminazioni batteriche, ancora non si era sperimentata. Stavolta - ha concluso Rossi Albertini - stiamo parlando del cavo orale, la possibilità quindi di sterilizzare la placca batterica attraverso l'irraggiamento con un fascio laser senza che questi comportamenti danneggianti per gli altri tessuti della bocca".

"Con questo protocollo siamo in grado di curare anche le forme più aggressive e refrattarie alle terapie antibiotiche, indipendentemente dalla flora batterica coinvolta, dalla predisposizione e dallo stile di vita del paziente, nonché dall'esperienza dell'operatore, grazie all'impiego combinato di laser ad alta potenza, microscopio operatorio e test biomolecolari" - ha spiegato Martelli -. L'utilizzo del laser rende possibile l'aggressione dei batteri responsabili dell'infezione senza danneggiare le cellule del tessuto gengivale".

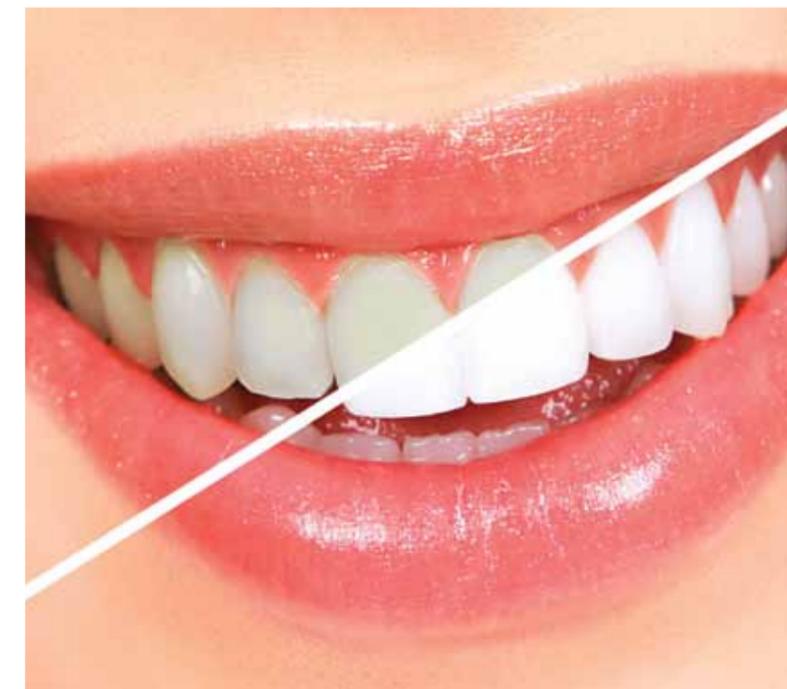
Prima, per curare questa malattia si impiantavano delle protesi, ora viene proposto un metodo che, riuscendo ad aggredire indistintamente tutte le tipologie di batteri causa della malattia, non necessita dell'uso del bisturi. Recentemente pubblicato su "European Journal of Clinical Microbiology and Infectious Diseases", lo studio condotto dall'Excellence Dental Network (Edn), guidato da Martelli, ha previsto il coinvolgimento di 2.700 pazienti, la valutazione microbiologica comparativa tra prima e dopo la terapia a 24 mesi e una sezione di metageno-

mica che ha sequenziato l'intero microbioma del cavo orale di tre gruppi di pazienti, evidenziando batteri mai correlati finora alla malattia parodontale, ma associati a importanti patologie sistemiche. Da sottolineare il fatto che tutti i pazienti rispondono alle cure anche in assenza di antibiotico terapia, elemento importante per evitare la creazione di ceppi di batteri resistenti, come raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità.



I malati di parodontite sviluppano alterazioni dei parametri infiammatori dell'intero organismo. "Prove emergenti hanno dimostrato correlazioni tra parodontite e diabete, malattie cardiovascolari, infertilità femminile e maschile e osteoporosi", ha spiegato Elena Fanti, direttore sanitario del laboratorio Biomolecular diagnostic. Inoltre il fumo, neanche a dirlo, costituisce un fattore di rischio fondamentale, aumentando di circa 3 volte la probabilità di soffrire di questa malattia rispetto ai non fumatori.

Bastano dalle due settimane ai due mesi di sedute per guarire (dipende dai casi clinici). Mentre i costi si aggirano sui 5/6 mila euro. Molto meno di un impianto. ♦



Idea made in Milano, parte crowdfunding on-line per avviare primo lotto produzione

Da Startupper italiani “Spazzolino Robot”, denti puliti in 10 secondi

a cura di
Adnkronos
Salute

Un'idea nata sotto i rulli dell'autolavaggio. Da una domanda: “L'uomo è andato sulla Luna, e ancora non è stato inventato un dispositivo che lavi i denti in autonomia, indipendentemente dalla tecnica corretta e dalla manualità di chi guida lo spazzolino?”. Parte da qui l'avventura di due giovani startupper italiani. Aldo Dominici, 33 anni, e Niccolò Cerizza, 31, hanno investito anni, cullato l'idea. E ci sono voluti più di una decina di prototipi realizzati con la stampa in 3D, e il banco di prova di uno studio scientifico, per portarla avanti, affinarla, e finalmente brevettarla. Oggi presentano il risultato: uno spazzolino ‘robot’ made in Milano, con un'anima green (packaging 100% biodegradabile e tra gli optional la ricarica a energia solare).

“Fa tutto da solo e in 10 secondi assicura una pulizia dentale in profondità”, garantiscono i due inventori. “Ci è venuto in mente - racconta Dominici all'Adnkronos Salute - di copiare l'autolavaggio delle macchine, applicando lo stesso meccanismo (3 spazzole rotanti, ndr) ai denti”. La creatività è valsa ai due startupper diversi riconoscimenti. Dominici, direttore generale di “GlareSmile” (che è anche il nome dello strumento automatico di igiene orale), e Cerizza, direttore amministrativo, si sono aggiudicati dalla



I due giovani startupper italiani. Aldo Dominici e Niccolò Cerizza

Start Cup del Politecnico di Milano al premio incubazione “Gaetano Marzotto”, fino al bando Start Up & Re-Start della Regione Lombardia.

Ma ora comincia la fase clou: in questi giorni è scattata una campagna di crowdfunding on-line sul sito “Kickstarter”. L'operazione durerà 30 giorni e servirà a raccogliere i fondi necessari per produrre e consegnare il primo lotto di spazzolini intelligenti a chi finanzia il progetto con una donazione. Se il ‘marchingegno’ convincerà il pubblico è fatta. “A 24 ore dall'avvio della campagna avevamo superato quota 11 mila euro”, riferisce Dominici. La meta finale è 50 mila euro, che serviranno per coprire i costi di industrializzazione, delle attrezzature necessarie. “La produzione avverrà in Italia in un capannone di Milano - continua Dominici - anche se alcuni pezzi sono importati da varie zone del mondo. Il grosso dei costi è per gli stampi in acciaio con cui dar vita alla struttura di plastica dello spazzolino hi-tech. Gli altri pezzi, dal display alla batteria al litio come quella dei cellulari, sono semplici da reperire”. L'hardware e il software sono stati sviluppati con un team di ingegneri.

La strada dal “garage” di casa al debutto sul mercato è stata “lunga e faticosa”, i due startupper l'hanno affrontata un passo alla volta con un occhio ai costi, e andranno avanti sulla base dei riscontri che arriveranno: “Vogliamo dimostrare che due italiani giovani, se si ‘sbattono’ e si inventano una soluzione valida, ce la possono fare”, sottolinea Dominici. “A maggior ragione perché esiste un bisogno ancora senza risposta”. Secondo una survey di Altroconsumo il 68% degli italiani spazzola i denti per meno di



La testina dello spazzolino GlareSmile

2 minuti (che sarebbe il tempo corretto), il 28% li lava meno di 2 volte al giorno. “Noi - spiega Dominici - vogliamo bypassare la difficoltà di acquisire una tecnica corretta, la mancanza di manualità tipica di alcune categorie di persone, cioè bambini, anziani e disabili, e la mancanza di tempo che spinge tanti, soprattutto lavoratori, a liquidare la pulizia dei denti in pochi secondi”.

L'idea è stata testata prima “in vitro” su modelli di bocche, poi “in vivo” su un gruppo di volontari. “E all'università degli Studi di Milano è stato condotto uno studio per paragonare l'efficacia dello spazzolino hi-tech e di quello ordinario”. Lo strumento è dotato di led a ultravioletti per la disinfezione quotidiana delle testine dai batteri. Ci sono diverse modalità di spazzolamento preimpostate, da quella più soft a quella più forte. Il display dal quale si comanda lo spazzolino è touchscreen. La testina - disponibile anche in versione “baby” - scorre lungo l'arcata dentale e la pulizia è autoguidata attraverso sensori di controllo del movimento. Il “cervello” dello spazzolino è un microprocessore “che gestisce una gran quantità di dati”. E poi c'è l'app che registra i dati di spazzolamento. A prova di bugie dei bambini. “La mamma che vuole monitorare l'igiene dentale dei figli - dice Dominici - ha un anno di tempo” per connettere lo spazzolino al pc e scaricare tutte le informazioni, che possono essere anche inviate al dentista.

Dominici crede nel progetto e si dice convinto che “prima o poi qualcuno verrà a bussare alla porta”. Ci sono casi di “formiche” che hanno fatto grandi passi sulle spalle di giganti, multinazionali. Ma il pensiero dei due startupper per ora è uno solo: “Suscitare l'interesse e far capire alle persone e ai pro-

fessionisti dell'igiene dentale che c'è uno strumento per creare un cambiamento. E finora sta succedendo. Abbiamo anche ricevuto delle proposte” da privati che potrebbero trasformarsi in futuri finanziatori.

Ma Dominici e Cerizza sono pronti a “farcela da soli. Il crowdfunding è lo step iniziale. Il nostro business plan prevede l'autofinanziamento: dal primo lotto di produzione al secondo e così via. A regime il prodotto”, che costerà 149 euro, “sarà venduto nella grande distribuzione hi-tech, nelle farmacie e attraverso l'e-commerce, mentre igienisti e dentisti potranno farne provare l'efficacia ai propri pazienti direttamente nel proprio studio”. ♦



Milano: toccare il cielo con un dito

L'Unitalsi Lombarda in visita a Palazzo Lombardia



di Daniele Rossignoli

Un'avventura ad alta quota quella vissuta da 250 persone, di cui 40 in carrozzina, aderenti alla Sezione Lombarda dell'associazione U.N.I.T.A.L.S.I. (Unione Nazionale Italiana Trasporto Ammalati a Lourdes e Altri Santuari Internazionali) provenienti da tutta la regione.

Lo scorso 26 giugno sono stati accolti al Palazzo di Regione Lombardia per una visita al Belvedere, situato al 39° piano, aperto in via eccezionale ed esclusivamente per loro un'ora prima del consueto. Da lì gli ammalati, accompagnati dai propri familiari e dai volontari unitalsi che sono stati a loro disposizione per qualsiasi esigenza, hanno potuto ammirare la città di Milano da un punto di vista differente, grazie ai

161 metri di altezza e alle pareti completamente trasparenti che permettono una visuale a 360° sui simboli storici milanesi, come il Duomo e la Torre Velasca, ma anche sull'area che lo scorso anno è stata occupata dall'Esposizione universale.

All'ingresso di via Restelli, invece, hanno ritrovato la copia della Madonnina realizzata dalla fonderia Nolana Del Giudice e presente proprio a Expo 2015. Accanto a questa, alcune delle colonne d'arte, fra cui Colonna Vertigo, una vista dall'alto dello skyline di Milano che comprende anche Palazzo Lombardia stesso.

A fare gli onori di casa è stata Carolina Toia, Consigliere regionale, che ha portato i saluti dell'istituzione, sottolineando l'importanza di iniziative simili e dell'impegno quotidiano di as-



sociazioni come U.N.I.T.A.L.S.I. che operano sul territorio a favore delle fasce più deboli. L'evento è stato possibile proprio grazie alla sinergia creata col Consiglio regionale, che ha dato il patrocinio, confermando l'attenzione che Regione Lombardia rivolge alle politiche sociali.

Vittore De Carli, Presidente regionale della Sezione Lombarda e ideatore dell'evento, ha posto l'accento sulla validità di giornate di intrattenimento simili, piacevoli per chi spesso non può nemmeno permettersi di uscire di casa e stare insieme alla gente. Ma anche momento di crescita per coloro che i malati li accompagnano, occasione in più per riscoprire la bellezza di fare del bene.

Una domenica di cultura e novità, di festa e di amicizia, continuata al piazzale della stazione di S. Cristoforo, storica partenza dei treni bianchi verso Lourdes, dove i volontari hanno allestito gazebo, tavoli e sedie e preparato il pranzo per tutti i partecipanti. A seguire, la Santa Messa, organizzata e animata dai presenti e celebrata dall'Assistente spirituale lombardo don Giovanni Frigerio.

Durante i saluti finali, una piccola parentesi di commozione. Lara, una delle ragazze accompagnate all'evento, ha preso la parola e, dando voce al pensiero di molti, ha ringraziato U.N.I.T.A.L.S.I. per la giornata trascorsa e per le altre a cui ha partecipato, mettendo in risalto quanto sia indispensabile la presenza dei volontari senza i quali lei – e come lei tanti altri – non potrebbe essere presente, divertirsi e sentirsi così amata.

Ospite di questa seconda parte della giornata è stata Giovanna Salamanna, responsabile lombarda degli immobili delle ferrovie italiane, che ha espresso la sua riconoscenza all'Associazione per il buon uso che viene fatto degli spazi concessi, auspicando l'organizzazione di altri eventi simili lungo l'arco dell'anno. ♦





a cura di Mauro Guerrini

Sicuri di una bella avventura a bordo delle moto KTM Adventure

1 050 Adventure, 1190 Adventure, 1190 Adventure R e 1290 Super Adventure, sono questi i quattro modelli di moto che compongono la famiglia delle Enduro Stradali del marchio austriaco KTM.

Si tratta di 4 versioni, differenti per posizionamento, carattere, prestazioni e prezzo, ma accomunate da un prestante motore LC8 a V di 75°, sviluppato nei primi anni del nuovo millennio con la missione di sbaragliare la concorrenza alla celebre Dakar e diventare poi un punto di riferimento anche nel segmento stradale.

La denominazione Adventure che contraddistingue questa fa-

miglia così grintosa sottolinea la possibilità di utilizzo a tutto tondo di questa moto, capace di farsi largo in offroad o nella giungla cittadina, di essere prestante nei tornanti montani o accompagnare in pieno comfort pilota e passeggero, anche nei lunghi viaggi.

Tanta l'elettronica e i contenuti tecnologici Bosch presenti sull'intera gamma Adventure KTM e votati a mantenere un più alto grado di sicurezza alla guida, come l'ormai imprescindibile ABS che riduce lo spazio di frenata e aumenta la stabilità del veicolo nelle situazioni di emergenza. Esclusiva, invece, dei modelli 1190, 1190 R e 1290 è l'MSC (Motorcycle Stability Control),

sempre Bosch, capace di aiutare il motociclista in caso di frenate o accelerazioni troppo brusche anche in curva.

Una tecnologia che, se applicata sulla maggior parte dei veicoli circolanti, permetterebbe di prevenire migliaia di situazioni critiche, diminuendo in maniera significativa il numero di incidenti e fatalità. Il prezzo del modello d'ingresso 1050 Adventure parte da 13.280 euro, quello della 1190 Adventure è di 15.940 euro, mentre la versione più da fuoristrada 1190 Adventure R è di 16.040 euro. Il top di gamma è rappresentato dalla 1290 Super Adventure con un prezzo di 18.640 euro. ◆



READY TO RACE
www.ktm.com



KTM 1290 SUPER ADVENTURE

VIAGGIA OLTRE IL LIMITE

Nessuna esperienza di guida sarà mai così stimolante come un viaggio a bordo della KTM 1290 Super Adventure. Non solo per la potenza del suo bicilindrico a V da 160 cavalli, o per le innovative dotazioni elettroniche di serie, ma per le emozioni che solo una KTM sa offrire, ovunque siate diretti.

KTM

*Arlecchino, Giulio Cesare, Romeo e Giulietta
e un inedito omaggio ai 500 anni del Ghetto Ebraico di Venezia
con gli estratti dal Mercante di Venezia*

Teatro Stabile del Veneto presenta “Teatro in Festival”

di Paolo Savia

Teatro Stabile del Veneto si presenta per la stagione estiva con **Teatro in Festival**: un ricco calendario di appuntamenti in omaggio ai grandi drammaturghi.

Nell'anno delle celebrazioni dei **400 anni dalla morte di Shakespeare**, Teatro Stabile del Veneto propone due appuntamenti a lui dedicati: Romeo e Giulietta e Giulio Cesare. E ancora, TSV rende omaggio ai **500 anni del Ghetto Ebraico** della Laguna con una serata dedicata al Mercante di Venezia.

Romeo e Giulietta sarà in scena dal 27 giugno, nei luoghi dell'immaginario shakespeariano. Gli spettatori potranno assistere alla tragedia più famosa al mondo nei luoghi originali in cui è stata ambientata, in

primis la terrazza nel cortile del palazzo di Giulietta. Lo spettacolo sarà itinerante: la Città di Verona sarà palcoscenico della rappresentazione della tragica storia d'amore che partirà dal famoso Cortile di Giulietta, a seguire la magica Terrazza di Giulietta del Teatro Nuovo e le piazze più belle della città, infine all'interno del Teatro stesso.

La nuova produzione del **Giulio Cesare**, dramma storico che non compariva da dieci anni dei programmi dell'estate teatrale veronese e che il TSV realizzerà e metterà in scena dal 6 luglio 2016 al Teatro Romano di Verona, è stata affidata al regista catalano Àlex Rigola: un nome di spicco dell'innovazione teatrale europea. Direttore della Biennale Teatro di Venezia, Rigola realizza la sua prima regia italiana tornando all'opera che lo fece scoprire a livello internazionale. Un testo epico, intenso e appassionante, che ruota intorno all'esercizio del potere, in questa versione impersonato da una donna, Maria Grazia Mandrizzato, nel ruolo di Cesare.

Teatro Stabile del Veneto porta sul palcoscenico Arlecchino, la maschera simbolo del teatro italiano, e “Il servitore di due padroni”, il testo di Carlo Goldoni più rappresentato al mondo, in una nuova, inedita versione: **Arlecchino il servitore di due padroni**.



La locandina di Arlecchino

In scena, dal 18 giugno al Teatro Goldoni di Venezia, un cast di altissimo livello che fa incontrare interpreti di comprovata esperienza con giovani talenti. Un classico che affonda le sue radici nella storia stessa del teatro.

A celebrare i **500 anni del Ghetto Ebraico**, il primo della storia d'Europa voluto dal Senato della Repubblica Veneziana nel 1516, il 10 luglio Teatro Stabile del Veneto mette in scena, nella cornice unica dell'Hotel Danieli di Venezia, **un racconto da Il Mercante di Venezia** con attori e musica: un'anticipazione, con adattamento e regia di Paolo Valerio, dello spettacolo che aprirà la Stagione di Prosa dello Stabile, a ottobre 2016.

Con Teatro in Festival e la sua prestigiosa programmazione, Teatro Stabile del Veneto diventa protagonista della scena culturale nazionale proponendosi al pubblico con spettacoli di richiamo internazionale. ♦



Nelle foto, una scena di Romeo e Giulietta e la Sala del Teatro Goldoni di Venezia

Teatro Stabile del Veneto Carlo Goldoni

Fondato nel 1992. Soci fondatori sono la Regione Veneto, il Comune di Venezia, il Comune di Padova. Si sono poi aggiunti il Comune di Vicenza (dal 2003 al 2011), la Provincia di Padova e, dal 2015, la Fondazione Atlantide – Teatro Nuovo di Verona. Nel 2015 ha ottenuto la qualifica di Teatro Nazionale. Fin dalla fondazione il Teatro Stabile gestisce il Teatro Goldoni di Venezia e il Teatro Verdi di Padova. Dal 2015 gestisce anche il Teatro Nuovo di Verona.

*Viaggio nel lato oscuro del cinema:
come si fabbrica un mito postumo*

Ciak si spara: la morte di Brandon Lee



di **Lorenzo De Luca**, sceneggiatore

Le famose "ottobrate" si chiamano così per quel loro sole che, come un ospite insistente, rifiuta di andarsene. E ti rimangono nella memoria.

L'ottobrata romana del 1992, restò nel mio cuore per il breve incontro con Brandon Lee, figlio del leggendario Bruce Lee (sul quale, se Pianeta Salute consentirà, parlerò a luglio, quando ricorrerà il 43° anniversario della scomparsa; anche perché Lee era un salutista, diamine!). A partire dalla fine degli anni '80, avevo scritto quattro libri ed un certo numero di articoli che ebbero la sfacciataggine di essere i primi testi italiani a risdoganare il cinema del Kung-Fu, senza complessi d'inferiorità culturale, fungendo da apri-pista per altri.

Questo breve inciso solo per farvi capire perché l'incontro con Brandon Bruce Lee, nome cinese Li Kuo-Hao, nato nel 1965 e più grande di me di un solo anno, fosse cruciale: non potendo stringere la mano al padre, volevo stringerla al figlio. In fondo ci sono fana-



tismi peggiori, come quello islamico, politico e calcistico, concedetemelo. Avevo ed ho la fortuna di essere amico di un grande giornalista, Alberto M. Castagna, il quale, dovendo intervistare Brandon di passaggio a Roma per il lancio del film DRAGO D'ACCIAIO, mandò me. Un regalo!

Il breve incontro con Brandon si moltiplicò per tre: il primo era la conferenza-stampa, dove i giornalisti parvero più interessati al buffet freddo che non a lui. Il secondo fu un'intervista in privato dove potei regalargli una copia dei miei libri sul padre. A dire il vero non avevo molto da chiedere sulla sua carriera: sapevo già che Brandon aveva esordito in KUNG-FU THE MOVIE, del 1986, con David Carradine. Davvero niente di che. Poi un'infausta trasferta a Hong Kong per LEGACY OF RAGE, 1987. Niente di che. Dopo un altro paio di "niente di che" era apparso nel demenziale RESA DEI CONTI A LITTLE A TOKIO, 1990, come spalla all'energumeno Dolph Lundgren. Ed ora c'era questo DRAGO D'ACCIAIO.

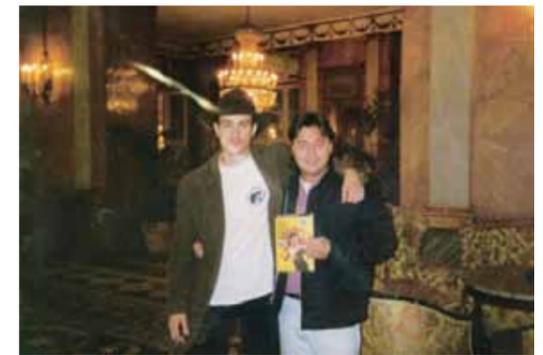
Ciò che non sapevo era che Brandon non

ci teneva ad emulare il padre: i suoi modelli attoriali erano Morgan Freeman, Robert Duvall e Gary Oldman. Le Arti Marziali le aveva studiate solamente per ragioni di forma fisica e di lavoro.

"So' benissimo di aver avuto delle chance che altrimenti non avrei avuto, se non avessi il cognome che porto... il mondo aveva bisogno di mio padre allora, ma di certo non ne avrebbe bisogno oggi... ho rifiutato di impersonare mio padre in DRAGON perchè mi sarebbe parso di cattivo gusto"; queste ed altre cose che mi disse testimoniavano la sua onestà. Poi ci fu il terzo incontro un paio di giorni dopo, ma del tutto fuori-programma. Era accaduto che le due foto fatteci a fine intervista, non erano venute: il rullino era stato caricato male nella macchinetta (e pensare che per non sbagliare me lo ero fatto caricare dal fotografo).

Non ci dormii la notte, e così la domenica, ultimo giorno di Brandon a Roma, corsi di nuovo all'albergo in via Veneto per beccarlo. E così facemmo la foto che trovate qui: improvvisata.

Se non avessi fatto quella corsa non avrei più avuto chance di farne altre perché, pochi mesi dopo, il mattino del primo di aprile del 1993, la notizia della morte dell'attore, ucciso da un colpo di pistola che avrebbe dovuto essere a salve mentre girava THE CROW, mi arrivò al telefono e poi fece il giro del mondo.



Brandon Lee e Lorenzo De Luca, Roma, cinque mesi prima la tragica morte dell'attore.

Superata l'umana pietà, devo dire che l'incredulità era molto forte: dopo il padre anche il figlio! Mi venne immediato il paragone con la scena di L'ULTIMO COMBATTIMENTO DI CHEN (Game of Death, 1978) il film postumo di Bruce Lee in cui il protagonista viene colpito da una pallottola vera sparata sul set. Brandon era stato ucciso esattamente così, da una pallottola vera caricata in una Magnum, nella scena in cui doveva morire per finta. Ovviamente l'attore che gli sparò, Michael Masee, non c'entrava. Le colpe andavano rintracciate gerarchicamente nell'armiere del set, nei suoi due assistenti, nel maestro d'armi, nel regista, nel produttore ed anche in qualcun altro. Tutte persone che rischiavano di essere incriminate per omicidio colposo, ma c'è anche chi sospetta un'altra e più agghiacciante verità: che Brandon fosse stato eliminato da mani ignote poiché intendeva far riaprire l'inchiesta sulla morte del padre, liquidata sbrigativamente nel 1973 come morte per disgrazia (un aneurisma conseguente alla reazione intollerante a... un'aspirina!). Insomma la longa manus della mafia cinese...

Leggenda? Suggestioni? Chissà, ma la rapidità con cui la sua famiglia giunse ad un accordo extragiudiziale con la produzione, fa pensare. Se fosse stato un assassinio acclarato, la sontuosa polizza-vita sul giovane attore non sarebbe stata riscossa così come IL CORVO non

Nella foto a lato la statua di Lee a Hong Kong



Come si muore sul set

La pistola è vera ma modificata per non essere pericolosa. Le pallottole sono di due tipi: involucri privi di polvere da sparo, usati per inquadrature in cui si vede nel dettaglio il caricatore; e proiettili a salve che fanno "bum" ma non hanno ogiva. Il sangue è dato da una piccola vescica con carica elettrica nascosta addosso all'attore che finge di essere colpito. Ed è lui stesso che nasconde in una mano il congegno che fa esplodere lo "squib" di sangue finto. In altre situazioni sono gli esperti degli effetti speciali. Oggi, con l'avvento del CGI, anche le sparatorie si girano spesso in elettronica, a volte c'è solo la pistola in mano all'attore e tutto il resto è in digitale; tra un po' non ci sarà neanche più l'attore.

Nella foto a lato, Bruce e suo figlio nel 1972

Chi era Brandon Bruce Lee

Nasce a Oakland, California, l'1 febbraio 1965. La famiglia si trasferisce a Los Angeles e, nel 1971, a Hong Kong, dove suo padre Bruce diventa una grande star. Nel 1973, dopo l'improvvisa morte di Bruce, Brandon torna con mamma e sorella più piccola in America. Si diploma nel 1983, poi studia teatro all'Emerson College di Boston e quindi fa gavetta teatrale a New York. Entra nella potente agenzia Lynn Stalmaster e inizia a girare film trascurabili, finché viene scritturato per THE CROW, basato su una Graphic Novel. E' il film che lo rende famoso, ma lui non lo saprà mai: il 31 marzo 1993 quando manca solo una settimana alla fine delle riprese, un colpo di pistola sul set lo uccide. Riposa accanto a suo padre, al Lake View Cemetery di Seattle.



Padre e figlio riposano l'uno accanto all'altro a Seattle

sarebbe uscito. Invece, la polizza miliardaria andò all'incasso ed anche il film, che fece 170 milioni di dollari. La morte per disgrazia fu una manna per molti. Lo stesso giudice rimproverò le eredi Linda (mamma) e Shannon (sorella) di aver legato le mani, con quel frettoloso accordo, ad un'inchiesta che avrebbe forse avuto risvolti impensati.

E perfino i detectives che si occupavano del caso lamentarono che la pistola incriminata ed i filmati con la scena della morte, erano stati manipolati prima di essere loro consegnati. Nell'accordo fra le parti era d'obbligo la loro distruzione, e così fu.

Ma il dio-dollaro mise d'accordo le controparti. Come Bruce Lee, anche Brandon entrò nel pantheon dello "star post-portem system".

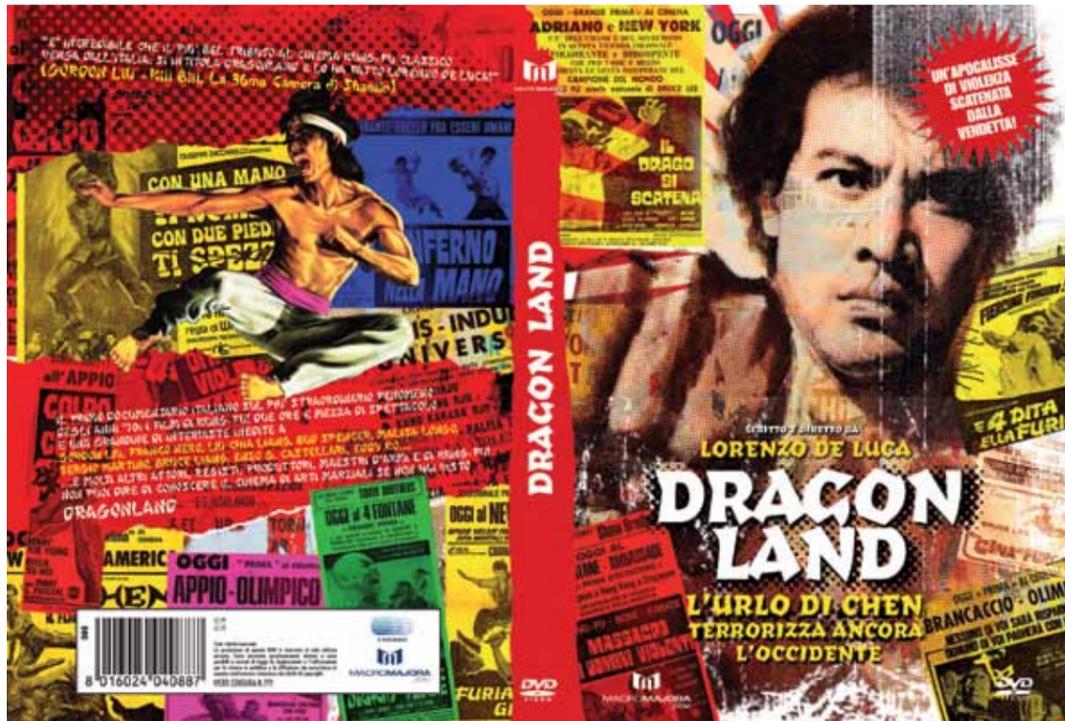
Ed io?

Nel 1996 pubblicai un libro, BRUCE & BRANDON LEE: NEL NOME DEL DRAGO, per raccapezzarmi sull'argomento. Non ci riuscii. Di Brandon mi rimane il ricordo di un volto pallido, due occhi azzurri a fessura, con una luce interiore che certamente era eredità solo paterna, una voce profonda ma bassa.

Nella storia del cinema nessuno è mai morto sul set per una pallottola vera. Le dichiarazioni degli interrogati su come quel proiettile finì nella pistola di scena e poi nello stomaco di Brandon, sono così macchinose ed improbabili che... bè, lasciamo stare, del resto improbabile non vuol dire impossibile. Certo fanno sorridere di compatimento i siti web che declamano "la verità" sul caso, quando invece ripetono a pappagallo la versione ufficiale dell'incidente.

Ripetere parola per parola un qualcosa non significa renderlo più veritiero. Soprattutto se chi ripete non sa come si gira un film, non sa che nessuno porta un proiettile vero in scena, non sa che ci sono tutta una serie di regole da osservare e che per saltarle tutte, ma proprio tutte, occorre la volontà di farlo. Ergo: papà e figlio sono stati ammazzati di proposito.

E' solo la mia opinione, naturalmente, del resto chi avrebbe potuto fare chiarezza ha invece accettato un maxi-risarcimento al posto della verità. Quella verità che, come disse Gesù, rende liberi. Ma che nella nostra società non rende miliardari. ♦



Cover del dvd Dragonland, unico documentario italiano sul cinema del Kung-Fu



“La natura non è un posto da visitare. E' casa nostra.”

Gary Snyder

NOTIZIE BIODIVERSITÀ **IA** ITALIAAMBIENTE.IT IL QUOTIDIANO DELLA BIODIVERSITÀ

Per risolverla, le opzioni sono due: la sostituzione o la riparazione attraverso un'operazione di chirurgia ricostruttiva

Il cardiocirurgo, 25% delle valvole mitrali del cuore sostituito era riparabile

“La patologia mitralica più comune nel mondo industrializzato è il prolasso di questa valvola cardiaca. Per risolverla, le opzioni sono due: la sostituzione o la riparazione attraverso un'operazione di chirurgia ricostruttiva. Ma se si riesce a conservare la valvola del paziente, la sopravvivenza e la qualità della vita sono superiori. Eppure, nel mondo è riconosciuto che il 25% delle valvole mitrali che vengono sostituite potrebbe essere riparato. Su questo tema occorre agire sul fronte della formazione specialistica e dell'informazione”. A spiegarlo David Adams, direttore del dipartimento di Chirurgia cardiovascolare del Mount Sinai Hospital di New York e direttore della Mitral Academy, in una conferenza stampa organizzata recentemente a Roma in apertura del 'Mics' (Mitral Conference).

“Anche le persone - ha insistito Adams - devono sapere che possono rivolgersi a centri specializzati in grado di riparare le valvole mitrali e avere migliori risultati: se una struttura è rinomata per i bypass, non è detto che possa andare bene anche per questo tipo di intervento”.

La Mitral Academy punta proprio a diffondere conoscenza e anche “a formare i giovani chirurghi - assicura Khalil Fattouch, direttore del dipartimento di Cardiocirurgia dell'ospedale Maria Eleonora di Palermo e direttore Mitral Academy - per tentare di ricreare quello che avviene nell'arte: far sì che i mae-

stri trasmettano ai loro allievi le conoscenze, nella speranza di 'venire superati'. Però non tutti i giovani cardiocirurghi hanno la possibilità di lavorare con dei 'maestri', per cui” l'Accademia offrirà, fra le altre iniziative, un sistema di insegnamento formale, teorico e pratico, in diversi periodi dell'anno e fellowship.

Secondo Patrizio Lancellotti, direttore del reparto di Terapia intensiva di Cardiologia all'Università di Liegi (Belgio) e direttore Mitral Academy, “di fronte al prolasso della valvola mitrale c'è un lavoro di equipe che va dal cardiologo all'ecografista fino all'anestesista. Esistono due tipi di patologie, una che colpisce maggiormente i gio-

vani e una che insorge fra gli anziani, più spesso accompagnate da comorbilità. In entrambi i casi c'è bisogno di particolare preparazione della squadra, per cui sono essenziali il trasferimento delle conoscenze e la creazione di reti”.

“Stiamo iniziando a trattare pazienti ancora prima che si manifestino i sintomi - conclude Adams - le linee guida americane ed europee dicono che ogni paziente dovrebbe giovare di una riparazione mitralica, se la valvola è conservabile. Dobbiamo far sì che un numero sempre crescente di strutture sia messo in grado di diventare centro di riferimento in questo. E l'Italia può diventare un esempio nel settore”. ♦



“PELLE LIBERA” DA PSORIASI CON NUOVO FARMACO E BUSSOLA DIGITALE

Ha dimostrato il raggiungimento e mantenimento di una cute esente o quasi da lesioni

“Una vita sociale serena, senza stigma. Senza lo sguardo continuo delle persone sulla pelle”. E' il sogno di chi convive per anni con la psoriasi. Lo racconta a Milano Guido, alle spalle una diagnosi arrivata in tenera età (a 4-5 anni) e decenni passati con i segni della malattia sulla pelle. E nel cuore. A 47 anni “avevo mollato, mi ero rassegnato ad avere il corpo ricoperto al 70% di croste - dice - Poi mia figlia mi ha scosso. Anche lei ha la psoriasi, e come genitore ti senti male quando si chiede se diventerà come te. Mi ha convinto a guardare in faccia la malattia, a

in breve

Consegnate a Milano borse di studio da 20 mila euro per supportare il loro talento

Premi L'Oréal a 5 scienziate under 35 con un sogno nel cassetto

Hanno dai 30 ai 35 anni e continueranno a crescere nei vivai di atenei e centri italiani, da Messina a Torino. Segni particolari: una passione incontenibile per la ricerca - coltivata anche con parentesi all'estero - che le ha spinte a inseguire i segreti dell'universo, a studiare le origini del gioco d'azzardo patologico e della propensione al rischio fin nelle scimmie e a mettersi a caccia di farmaci, nuovi biomarcatori per diagnosi meno invasive e strategie sempre migliori di cura. Sono 5 camici rosa di talento, con un sogno scientifico nel cassetto, le vincitrici della 14esima edizione del premio L'Oréal - Unesco 'Per le donne e la scienza', consegnato durante una cerimonia all'università Statale di Milano, sotto gli occhi del ministro dell'Istruzione, università e ricerca Stefania Giannini che ha definito



“irrinunciabile” il contributo delle donne alla ricerca sottolineando la necessità di superare “gli stereotipi e pregiudizi che ancora resistono”.

Per le vincitrici, selezionate fra 320 candidature piovute da tutta Italia, 5 borse di studio da 20 mila euro ciascuna, il cui valore è aumentato per la prima volta quest'anno rispetto alle edizioni passate (quando la borsa era di 15 mila euro). Con le borsiste 2016, il numero totale delle premiate nei 14 anni del programma 'L'Oréal Italia per le donne e la scienza' arriva a quota 70.

La giuria era presieduta anche quest'anno dall'oncologo Umberto Veronesi che in un video si è con-

gratolato con le ragazze ricordando l'avvio nel 2002 del programma a sostegno delle donne in camice, alle quali lo scienziato ed ex ministro ha “da sempre” dato il proprio “sostegno”. Per la 31enne Irene Di Palma, la 35enne Valentina Emmanuele, la 33enne Maria Vittoria Micioni Di Bonaventura, la 30enne Martina Sanlorenzo e la 34enne Francesca Zoratto l'amore per la vita di laboratorio è nato in momenti diversi. Come sottolinea Cristina Scocchia, amministratore delegato di L'Oréal Italia: “Siamo ancora lontani dalla parità di genere nella scienza. Per questo vogliamo combattere i pregiudizi e sostenere le giovani scienziate e portarle alla ribalta delle cronache, proponendole come modelli positivi, giovani eroine moderne, in grado di incoraggiare altre donne a intraprendere la stessa carriera”. ♦

non mettere la testa sotto la sabbia come gli struzzi, a curarmi. Ora dico agli altri pazienti: non mollate mai”.

Di storie come quella di Guido ce ne sono tante. Ma oggi in Italia è in arrivo una nuova arma biotech: è il primo anticorpo monoclonale totalmente umano approvato nel trattamento di prima linea della psoriasi a placche da moderata a severa, quando è richiesta una terapia sistemica.

L'indicazione terapeutica è stata approvata dalle autorità sanitarie sulla base degli studi clinici nei quali “il farmaco ha dimostrato il raggiungimento e mantenimento di una cute esente o quasi da lesioni (secondo la misurazione convenzionale, da Pasi 90 a Pasi 100) in 8 pazienti su 10, rispetto al 57,6%

ottenuto con le terapie oggi più efficaci”, spiega Giampiero Girolomoni, presidente della Sidemast (Società italiana di dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle malattie sessualmente trasmesse) e professore ordinario di Dermatologia all'università di Verona. “La velocità d'azione - continua - fa sì che già dopo un mese di terapia, che si somministra tramite iniezione sottocute, un paziente su due ha ottenuto il risultato di una pelle pulita”. La molecola, targata Novartis, sarà accompagnata anche da una 'bussola multimediale': il programma multicanale 'PsoLife' - dall'App all'assistenza da remoto, dalla linea telefonica alla community - per supportare sia i pazienti nella loro vita quotidiana sia gli specialisti dermatologi.

Pianeta ADNKRONOS Salute

L'atezolizumab rappresenta una nuova immunoterapia oncologica in grado di interagire con il sistema immunitario

Tumore alla vescica, dopo 30 anni arriva rivoluzione immunoterapia

La Food and Drug Administration (Fda) americana ha concesso l'approvazione accelerata per il farmaco immunoeterapico atezolizumab. La nuova indicazione terapeutica rivoluziona dopo 30 anni la vita dei pazienti affetti da tumore alla vescica. Il farmaco è stato autorizzato per il trattamento di pazienti con carcinoma uroteliale localmente avanzato o metastatico con progressione della malattia durante o dopo la chemioterapia a base di platino, o la cui malattia sia peggiorata nei dodici mesi successivi alla chemioterapia a base di platino instaurata sia prima sia successivamente all'intervento chirurgico. La notizia resa nota in occasione del 52esimo congresso della Società Americana di oncologia clinica (Asco), in corso a Chicago fino al 7 giugno.

Il tumore alla vescica è purtroppo un tumore frequente: in Italia rappresenta il 3° tumore per prevalenza ed ha un'incidenza stimata in circa 27.000 nuovi casi all'anno, circa 22.000 negli uomini e 5.000 nelle donne. Il carcinoma uroteliale, in particolare rappresenta il 90% di tutti i tumori della vescica e può anche essere localizzato nella pelvi renale, nell'uretere e nell'uretra. Si tratta della nona forma di cancro al mondo per diffusione, con 430.000 nuovi casi diagnosticati nel 2012, responsabile della mor-

te di circa 145.000 persone ogni anno. Più frequente nel maschio – il rapporto è 3 uomini rispetto a 1 donna – è anche più comune nei Paesi sviluppati rispetto a quelli meno sviluppati. In genere è associato a prognosi infausta e, nella sua fase metastatica, ha scarse possibilità di cura.

“Con l'approvazione della Fda, dopo oltre 30 anni in cui sono mancate significative novità per il trattamento dei tumori uroteliali della vescica, oggi registriamo un importante passo avanti - commenta il dott. Sergio Bracarda, Direttore UOC Oncologia Medica, Ospedale San Donato, Azienda USL Toscana Sud-Est, Istituto Toscano Tumori - I risultati dello studio di fase II, IMvigor210, su cui si è basata l'approvazione dell'agenzia americana, dimostrano l'efficacia degli inibitori di checkpoint in questa patologia e in particolare nel caso specifico di atezolizumab e sottolineano l'importante ruolo che potrà avere l'immunoterapia anche in questa patologia. Ora attendiamo fiduciosi che questi risultati vengano confermati da uno studio di Fase III già in corso.”

Atezolizumab rappresenta una nuova immunoterapia oncologica in grado di interagire con il sistema immunitario nella cura di pazienti colpiti da cancro della vescica progredito dopo la chemioterapia a base di platino. “L'immunoterapia oncologica

personalizzata, destinata ad aiutare il sistema immunitario del paziente a combattere il cancro, ha spiegato Sandra Horning, MD, Chief Medical Officer e Head of Global Product Development di Roche -rappresenta l'obiettivo attuale della ricerca Roche, impegnata da oltre 50 anni nell'intento di ridefinire le cure in oncologia.

Il tipo più frequente di tumore della vescica è il carcinoma a cellule transizionali che costituisce circa il 95% dei casi. Altre forme di carcinoma alla vescica sono rappresentate dall'adenocarcinoma e dal carcinoma squamoso primitivo ma sono decisamente meno frequenti. Rappresentano fattori di rischio: il fumo di sigaretta (che costituisce il principale fattore), l'esposizione cronica alle amine aromatiche e nitrosamine (frequente nei lavoratori dell'industria tessile, dei coloranti, della gomma e del cuoio), eventuali radioterapie che hanno coinvolto la pelvi, l'assunzione di alcuni farmaci come la ciclofosfamide e la ifosfamide. Anche la dieta gioca un ruolo importante: frittiture e grassi consumati in grande quantità sono infatti associati ad un aumentato rischio di ammalarsi di tumore della vescica. ◆



1ª edizione del concorso nazionale di canzoni e poesie, su tema unico, diverso per ogni edizione, aperto a tutti i cantautori e poeti

Premio Giulio Perotti Musica & Poesia

Patrocinato dal Comune e dalla Pro Loco di Castell'Arquato, il Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia - è un concorso nazionale di canzoni e poesie, su tema unico, diverso per ogni edizione, aperto a tutti i cantautori per la sezione musica e a tutti i poeti per la sezione poesia, di entrambi i sessi, che abbiano compiuto 18 anni.

Il tema del Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia 2016 sarà: “L'uomo e il tempo”.

La partecipazione per entrambe le sezioni è gratuita. Tra tutti gli iscritti verranno selezionate 12 canzoni e 12 poesie che parteciperanno al Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia 2016.

Tutte le 12 canzoni prescelte entreranno in un CD compilation stampato e distribuito da M.A.P Musicisti Associati Produzioni di Milano. Tutte le 12 poesie prescelte saranno inserite in un elegante volume stampato e distribuito da M.A.P. Editions S.r.l. di Milano.

I cantautori prescelti interpreteranno la propria canzone rigorosamente dal vivo su base orchestrale di buona fattura che dovrà essere presentata all'atto dell'iscrizione. Le poesie prescelte saranno lette da un noto personaggio della poesia. La manifestazione sarà seguita da Radio, TV, RAI e stampa nazionale. ◆

Direttore Artistico per la Sezione Musica:

M.° Gerardo Tarallo

Direttore Artistico per la Sezione Poesia:

D.ssa Fabrizia Boiardi

Direttore Editoriale: Massimo Monti

Per tutte le necessarie informazioni

sull'evento scrivere a:

peterpanagency@virgilio.it

telefonare allo 02 6880950

oppure visitare il sito

www.musicaepoesia.com

La locandina
dell'evento e
una veduta di
Castell'Arquato



Prossimamente su "Pianeta Salute"

Gli argomenti che ci segnalano i lettori sono veramente tanti e tutti di grande interesse: uno stimolo ai nostri esperti e a chiunque voglia inviarci contributi validi. Pianeta salute è "la Rivista che non c'era" anche per questo: un piano editoriale dinamico, frutto di una collaborazione strettissima fra chi legge e chi scrive.

Nei prossimi mesi parleremo quindi di tanti argomenti, fra i quali:

- Inquinamento atmosferico: il killer silenzioso anche in estate
- Rinascite a Crotone la Scuola pitagorica
- Dieta del Mediterraneo: patrimonio immateriale dell'Umanità
- Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo
- Ulivi del Salento: una strage annunciata ora risolta
- Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire
- Meduse Pesci-ragno e altri sgraditi compagni di vacanza al mare: che fare
- Terme italiane, un modello per il mondo
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- Gli ulivi del Salento: battaglia vinta dalla Ricerca italiana
- Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura
- Osteopatia
- Opinioni a confronto: le proteine di origine animale
- La storia del Pomodoro: Licopene e altri doni
- Divinum est sedare dolorem
- Antiossidanti: lo scudo interno contro invecchiamento e malattie degenerative
- Il progetto "tabula rasa": come eliminare i farmaci inutili nelle cefalee di lunga data non efficacemente trattate
- "Una mela al giorno...": i tesori racchiusi nella buccia delle mele
- I doni dell'alveare: miele, polline e pappa reale
- Dimagrire mangiando: la pasta al chitosano
- Memoria dell'Acqua
- Omeopatia
- Osteopatia animale
- Associazioni di Pazienti
- Assistenza domiciliare
- La formazione dei bambini: il più importante investimento sociale
- Biorisonanza e Bioelettromagnetismo: quando la Fisica precede la Medicina
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze
- Allergie da Nichel: le colpe delle monete da 1 e 2 euro
- La cassetta del pronto soccorso domestico
- Lievito-madre e grani antichi: la storia del Pane
- Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile
- Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci



Promozione estate: scegli la squadra vincente per la cura della tua auto



Sostituisci le pastiglie anteriori con lo sconto del 25%*

	Citroën C1 1.0	€ 74,00	Audi A3 2.0 TDI	€ 95,00
	Fiat 500 1.2	€ 74,00	Nissan Qashqai 1.500 diesel	€ 95,00
	Ford Fiesta 1.4 TDCi	€ 80,00	Ford Cmax 1.600 diesel	€ 99,00

I prezzi includono sostituzione della pastiglie anteriori, manodopera e IVA, lo sconto del 25% è applicato alle pastiglie anteriori.

Altre offerte ti aspettano nelle nostre officine dal 1° giugno al 31 luglio 2016

Check-up gratuito*

Subito per te 29 controlli gratuiti effettuati da tecnici esperti per verificare la sicurezza della tua auto



Promozione servizio Usato Smile*

Devi vendere o acquistare un'auto usata? Per te un servizio a prezzo speciale consigliato, IVA inclusa!

~~€ 119,90~~ **€ 59,90**



€ 50

Sconto di € 50* su un intervento di manutenzione o riparazione della tua auto del valore minimo di € 250**



25%

Sconto dischi freno*

Approfitta dello sconto del 25% sui dischi freno e riparti in sicurezza



* Prezzi e sconti sono meramente consigliati e non cumulabili con altre iniziative in corso. L'iniziativa è valida dal 1° giugno al 31 luglio 2016 solo presso le officine Bosch Car Service aderenti all'iniziativa. Gli sconti sono calcolati rispetto al prezzo di listino Bosch. Scopri l'officina Bosch Car Service aderente all'iniziativa più vicina su www.boschcarservice.it o chiamando il numero verde 800 980 291.

** Il prezzo minimo di € 250 si intende IVA inclusa ed è calcolato sul valore di listino. Lo sconto di € 50 si intende IVA inclusa e non cumulabile con altre iniziative in corso.

Numero Verde
800 980 291

www.boschcarservice.it



Car Service

Tutto quello che serve alla tua auto.

Nuova smart fortwo cabrio.

Radically open.



smart



»» **Esci allo scoperto in tutti
gli smart center e su smart.com**

Consumi ciclo combinato (km/l): 23,3 (fortwo cabrio 70 twinamic).

Emissioni CO₂ (g/km): 99 (fortwo cabrio 70 twinamic).

800 006 006

smart – Un marchio Daimler