

PIANETA SALUTE

Anno XVII - n. 193 Marzo 2017

fondato da michele cènnamo

MENSILE DI MEDICINA, ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO



*Zeolite
La Pietra
della Vita*

*Rilancio termale
Proposta
di legge-Fanucci*

*Parmigiano Reggiano
Una risorsa anche
in età pediatrica*

Un traguardo raggiunto

Il Dolore ha i giorni contati



HOTEL EXCELSIOR PALACE

Via Galileo Galilei, 1
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364531741
email: info@hotelexcelsiorboario.it
www.hotelexcelsiorboario.it



L'Hotel Excelsior è parte del Campus
della scuola di formazione
St. George

Via Cimavilla, 11
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364536046
email: info@saintgeorge.it
www.saintgeorge.it



E' cosa divina sedare il Dolore



di Massimo
Radaelli,
Direttore
Scientifico

Poco importa se l'antica massima sia di Galeno o Ippocrate, certo è che il "divinum est sedare dolorem" riaffiora solo recentemente nella storia della Medicina, dopo secoli in cui la sofferenza dei malati, capace di innescare circoli viziosi, ha dovuto affrontare percorsi in salita e molti ostacoli, anche di carattere etico, residuo di un concetto filosofico-religioso in cui il dolore si vestiva di misticismo e purificazione. Come scrivono gli Autori dell'articolo dedicato ad un nuovo e rivoluzionario farmaco, capostipite di una nuova classe di preparati antalgici, il dolore deve essere considerato al pari della spia che si accende nel cruscotto dell'auto quando qualcosa non va: allarmare per i necessari interventi ed essere subito spento, ad evitare che si inneschi la via della cronicizzazione. Il 16 febbraio di un secolo fa nasceva in Sicilia John Bonica, leggendaria figura di scienziato che oltre oceano fondò la moderna Algologia: chi scrive ha avuto il privilegio di essere legato da profonda amicizia con un suo allievo italiano, Mario Tiengo, il fondatore della prima Cattedra al mondo di Fisiopatologia e Terapia del Dolore, uomo di vastissima cultura e sensibilità. Sono certo che sia Mario che il suo Maestro italo-americano considererebbero l'associazione preconstituita di un potente antiinfiammatorio non steroideo con un antalgico centrale, come avviene con dexketoprofene e tramadolo, un importantissimo traguardo raggiunto, per tagliare sul nascere il pericoloso rapporto biunivoco fra infiammazione e dolore, responsabile di insorgenza di patologie croniche invalidanti. E' questo anche l'illuminato pensiero del Presidente del nostro Board scientifico, il Prof. Guido Fanelli, che tanto sta dedicando al problema che più frequentemente porta i pazienti davanti al medico, il dolore appunto, nelle sue infinite sfumature e localizzazioni, che ha contribuito con il suo Gruppo a delineare l'ambito di utilizzo del nuovo importante prodotto di cui parlano suoi collaboratori in questo numero della Rivista. Un importante contributo del Prof. Sergio Bernasconi apre invece il primo di quattro interventi medici dedicati ad un'eccellenza italiana nel mondo, il Parmigiano Reggiano, di cui Pianeta Salute si è già occupata recentemente, ed è interessante leggere che il consumo di questo inimitabile formaggio può iniziare fin dalla più tenera età, con grandi vantaggi e benefici per la crescita dei bambini nell'ambito di un'alimentazione sana e rispettosa degli insegnamenti della Natura. Natura che ha regalato al nostro Paese la più variegata ricchezza di acque termali: risorsa ultimamente poco valorizzata, che ritorna in tutta la sua importanza medica con la proposta di legge che vede nell'On. Edoardo Fanucci il primo firmatario, all'interno di un raggruppamento trasversale di "Amici del Termalismo" che ha coinvolto oltre cento deputati e senatori di varia provenienza politica, uniti dalla convinzione della assoluta necessità di rilanciare in Italia una pratica che può aiutare non solo i pazienti ma la stessa economia nazionale, con 378 stabilimenti distribuiti in 20 regioni e 170 comuni, occupando oltre 60.000 addetti e con un fatturato annuo diretto di 800 milioni di euro circa, che arriva a più di 1,5 miliardi se si includono i servizi correlati.

Sfogliabili on-line i
"Quaderni di Pianeta Salute" e
"Approfondimenti medici di Pianeta Salute"
<http://www.pianetasaluteonline.com/>



Un alimento prezioso anche nei bambini

Parmigiano Reggiano: eccellenza nutrizionale



di Sergio Bernasconi, Professore Ordinario di Pediatria

Il Parmigiano Reggiano, formaggio a denominazione d'origine protetta, viene prodotto nei territori delle province di Parma, Modena, Reggio Emilia e di parte di quelle di Bologna e Mantova. E' un formaggio semigrasso, a pasta dura, cotta e a lenta maturazione che arriva al consumatore dopo un minimo di 12 mesi di stagionatura e più frequentemente dopo 15-18 mesi, prodotto con latte crudo, parzialmente scremato, proveniente da vacche la cui alimentazione è costituita prevalentemente da foraggi della zona d'origine. Il latte non può essere sottoposto a trattamenti termici e non è ammesso l'uso di additivi. La tecnologia artigianale e la lunga fase di stagionatura consentono alle attività enzimatiche della flora lattica di trasformare il latte in un alimento di grande complessità e ricchezza dal punto di vista organolettico e nutrizionale. Le componenti nutritive del latte, in seguito alla perdita di acqua, vanno incontro ad una vera e propria concentrazione e, grazie al peculiare processo produttivo, ad un vero e proprio arricchimento. Nella Tabella 1 sono riassunte le fondamentali caratteristiche del prodotto. In questa sede mi limiterò a ricordare alcuni aspetti che meritano particolare commento e approfondimento e che verranno ripresi più dettagliatamente in successivi articoli :



Prof. Sergio Bernasconi

1) PROTEINE

Le proteine rappresentano la componente quantitativamente più importante del Parmigiano Reggiano e, come quelle del latte vaccino, hanno un elevato valore biologico. Risultano inoltre facilmente assimilabili in quanto pre-digerite; infatti gli enzimi proteolitici del latte e dei batteri lattici che si sviluppano nella cagliata attuano la proteolisi della caseina con formazione di composti a peso molecolare sempre più piccolo fino ad aminoacidi liberi. Dopo 24 mesi di stagionatura circa il 25% della caseina è in forma di aminoacidi liberi (Tabella 2). Da segnalare l'alta presenza di Leucina (quasi 3 grammi per 100 grammi di prodotto) che contribuisce in maniera sostanziale all'effetto positivo del Parmigiano Reggiano sulla sintesi proteica poiché la Leucina è l'aminoacido più importante nell'attivazione

dei meccanismi molecolari della sintesi proteica agendo direttamente sul regolatore chiave mTOR che rappresenta una delle vie metaboliche fondamentali per la crescita cellulare.

Inoltre l'elevata percentuale di piccoli polipeptidi e aminoacidi liberi, notevolmente superiore a quella di altri formaggi, migliora l'assorbimento a livello intestinale velocizzandone l'assimilazione. Infatti 100 g di Parmigiano Reggiano sono digeriti in circa 40 minuti contro le circa 3 ore di una quantità uguale di carne di manzo. Al di là però della mera analisi quantitativa bisogna sottolineare come nel Parmigiano Reggiano la contemporanea presenza di caseina, peptidi di varia lunghezza ed aminoacidi liberi determini un assorbimento durante un arco temporale relativamente lungo permettendo quindi di ottenere un livello costante di aminoacidi nel sangue. E' interessante ricordare che, al di là della ben nota importanza della quota proteica per una fisiologica crescita e funzionalità dei vari organi ed apparati, gli studi più recenti hanno dimostrato come un corretto intake proteico garantisca negli adolescenti normale contenuto minerale e densità del tessuto osseo. Le proteine infatti sono fondamentali, unitamente ad altri fattori, perché modulano il potenziale, geneticamente determinato, permettendo quindi, al termine del periodo puberale, di raggiungere un corretto picco di massa ossea e prevenire in età matura il rischio di osteoporosi e fratture ossee. All'estremo opposto dell'arco vitale, l'anziano, spesso malnutrito a livello generale e proteico in particolare, può migliorare con il corretto apporto proteico, facilmente assorbibile e digeribile del Parmigiano Reggiano, la qualità sia del tessuto osseo sia di quello muscolare.

Infine il contenuto proteico ed energetico del Parmigiano Reggiano è considerato positivamente in medicina sportiva sia per l'aumentata necessità proteica che molti sport richiedono sia perché l'esercizio fisico è di per se stesso uno stress per l'organismo sia perché le contrazioni muscolari intense collegate alla prestazione sportiva comportano delle microlesioni che richiedono materiale plastico (le proteine) per essere riparate.

2) CARBOIDRATI

Il lattosio rappresenta oltre il 98% degli zuccheri contenuti nel latte. Quando ingerito raggiunge l'intestino dove un sistema enzimatico (lattasi) collocato sulla superficie lo scinde nei due monosaccaridi che lo costituiscono (glucosio e galattosio) che vengono rapidamente assorbiti. E' interessante ricordare che la lattasi è già

Tabella 1

Composizione del Parmigiano-Reggiano

Parametro	Valore
Umidità	g 31,4
Proteine	g 32,4
aminoacidi liberi su proteina totale ¹	% 23,3
Energia ²	kcal 402
	kJ 1671
Grassi	g 29,7
Acidi grassi saturi	g 19,6
Acidi grassi monoinsaturi	g 9,3
Acidi grassi polinsaturi	g 0,8
Grassi sulla sostanza secca	% s.s. 43,3
Carboidrati	g 0
di cui zuccheri	g 0
Lattosio	mg <1
Fibre	g 0
Sale ³	g 1,6
Acido lattico	g 1,6
Calcio	mg 1155
Fosforo	mg 691
Sodio	mg 650
Potassio	mg 100
Magnesio	mg 43
Ferro	mg 0,2
Zinco	mg 4
Colesterolo	mg 83
Vitamina A	µg 430
Tiammina (Vit. B1)	mg 0,03
Riboflavina (Vit. B2)	mg 0,35
Vitamina B6	mg 0,060
Vitamina B12	µg 1,7
Vitamina C	mg 0
Niacina (Vit. PP/B3)	mg 0,06
Vitamina E	mg 0,55
Vitamina K	µg 1,6
Acido pantotenico (Vit. B5)	mg 0,320
Colina	mg 40
Biotina	µg 23

¹ La percentuale di aminoacidi liberi è riferita al Parmigiano Reggiano 24 mesi.

² Valore energetico calcolato mediante i coefficienti di conversione elencati nell'All. XIV, Reg. UE 1169/2011

³ Sale: contenuto equivalente di sale calcolato mediante la formula Sale = Sodio x 2,5 come definito dal Reg. UE 1169/2011, All. 1.

presente nel feto di due mesi, raggiunge il picco alla nascita e, dopo i primi mesi di vita, nei due terzi della popolazione mondiale comincia a decrescere. Ciò significa che, a parte alcune etnie soprattutto nord-europee in cui è avvenuta una selezione genetica nel corso dei millenni per cui mantengono molto più a lungo nel tempo la capacità di produrre lattasi, la maggior parte di noi, con l'avanzare dell'età, ha difficoltà a digerire il latte. La ridotta o assente attività della lattasi contribuisce allo sviluppo di tutta una serie di disturbi sia a livello intestinale (borborigmi, flatulenza, distensione addominale, diarrea e a volte nausea e vomito) sia a livello generale (cefalea, astenia, difficoltà di concentrazione) con intensità molto variabile da individuo ad individuo.

Ciò è dovuto a vari meccanismi ma soprattutto al fatto che il lattosio indigerito aumenta il suo potere osmotico richiamando quindi più acqua nell'intestino (diarrea osmotica) e che viene facilmente fermentato dalla flora batterica intestinale con conseguente aumento di produzione di acidi grassi a catena breve e di gas (idrogeno, anidride carbonica, metano). Nel Parmigiano Reggiano questo zucchero viene completamente degradato dalla flora batterica termofila fin dalle prime ore di vita del prodotto che risulta pertanto privo di lattosio e facilmente digeribile in tutte le fasce di età e in particolare nella popolazione anziana.

3) LIPIDI

Il contenuto di grassi animali, prevalentemente saturi, è stato a lungo considerato un elemento negativo dal punto di vista metabolico pertanto una delle principali raccomandazioni nutrizionali è stata quella di ridurre gli acidi grassi saturi, considerati la primaria causa dell'aterosclerosi e delle patologie cardiovascolari. Oggi questo concetto viene messo ampiamente in discussione alla luce di nuove evidenze che meritano di essere meglio conosciute e valorizzate e che hanno portato molti eminenti nutrizionisti a richiedere una revisione delle raccomandazioni riguardanti i grassi saturi. Alcuni esempi possono aiutare a comprendere meglio questo atteggiamento. Una recente metanalisi su 50 studi osservazionali non ha evidenziato alcuna associazione tra un elevato consumo di grassi saturi e il rischio di morte totale, malattie cardiovascolari, ictus ischemico o diabete mellito di tipo 2 (DM2). Inoltre il consumo abituale di latte e yogurt interi e di latticini derivati risulta



inversamente associato al rischio di sviluppare la sindrome metabolica in un'ampia popolazione di adulti ed anziani monitorata a lungo nel tempo. Va poi considerato che nel latte e nella sua filiera la parte grassa è principalmente costituita da:

- CLA (Coniugati dell'Acido Linoleico) acidi grassi insaturi in grado di inibire la carcinogenesi, di migliorare l'insulino-resistenza e di svolgere un'azione antiossidante e di modulazione immunitaria
- Acidi grassi saturi in buona parte a catena corta e media (quali butirrico, caprilico, miristico e la somma di pentadecanoico e eptadecanoico) facilmente assorbiti.

E' stato dimostrato che il maggiore consumo di questi ultimi si associa ad un minore rischio di eventi coronarici e che più alti livelli plasmatici di grassi saturi da latte e latticini si associano a minore incidenza (-46%) di DM2. Diverso il caso del consumo di grassi trans industriali che è risultato



associato all'aumento del 34% della mortalità totale e all'aumento del 28% del rischio di mortalità per malattie cardiache. In Gran Bretagna è stato calcolato che la proibizione di utilizzo dei grassi trans negli alimenti trasformati impedirebbe o ritarderebbe la morte di circa 7.200 persone per malattia coronarica nei prossimi 5 anni. Anche per quanto riguarda altri fattori (obesità, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia) che possono incidere sul rischio cardiovascolare, sono recentemente emersi risultati che devono far riflettere sulla validità di passati "assiomi". Una recente metanalisi di 10 studi osservazionali su bambini e adolescenti seguiti per tre anni ha evidenziato che il consumo regolare di latte e latticini si associa ad una riduzione di sovrappeso e obesità fino al 38%.

Nel Framingham Offspring Study chi consumava almeno 3 porzioni/settimana di latte e latticini rispetto a chi ne mangiava meno di una mostrava, nel tempo, un minor incremento della pressione arteriosa sistolica. Le diete arricchite con latte e formaggio hanno causato un ridotto aumento della colesterolemia totale (CT) e delle low density lipoproteine (LDL) a causa soprattutto dell'aumentata escrezione fecale di grassi, inoltre il consumo di formaggi duri riduce LDL-C (-6,5%) e HDL-C (-3,9%) se comparato con il consumo di burro. In uno studio francese su 960 uomini di oltre 45 anni di età seguiti per quasi 15 anni, in cui sono stati registrati 150 decessi, l'analisi dei consumi alimentari ha evidenziato che i gruppi di alimenti indipendentemente pre-

dittivi di un minore rischio di mortalità sono stati: un'assunzione oltre la media di latte (-39% per chi consumava più di un bicchiere al giorno), il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (-32%) e un moderato consumo (1 porzione al giorno) di yogurt e formaggi (2 porzioni) e pane (5 porzioni).

4) CONTENUTO MINERALE CON PARTICOLARE FOCUS SUL CALCIO

Il Parmigiano Reggiano contiene vari minerali (Tabella 1) che svolgono importanti ruoli biologici ma di particolare interesse è da sempre considerato il suo elevato contenuto di calcio, con un favorevole rapporto calcio/fosforo. Il calcio è infatti il quinto elemento, come quantità, presente nel nostro corpo ed è essenziale per la vita in quanto svolge un ruolo determinante in molti processi fisiologici quali la mineralizzazione dell'osso, la contrazione muscolare, la trasmissione dell'impulso nervoso, la coagulazione del sangue e la secrezione ormonale. Più del 99% del calcio è presente nell'osso sotto forma di idrossiapatite in modo da contribuire da un lato alla robustezza e resistenza dell'apparato scheletrico e dall'altro, tramite continui scambi, a mantenere costante, entro un range preciso, il livello ematico. Nel sangue il calcio è legato per il 40% a proteine vettrici o a piccoli anioni quali fosfati e citrati (circa il 9%) e per il rimanente 51% è presente come calcio ione in grado di entrare nelle cellule e svolgere il suo ruolo fisiologico. Il calcio arriva unicamente al nostro organismo con l'alimentazione. Tutto ciò spiega perché tradizionalmente il Parmigiano Reggiano sia stato introdotto fin dai primi momenti dello svezzamento nell'alimentazione del bambino e perché oggi, con l'invecchiamento della popolazione, si insista nel consigliarlo agli anziani.

Basti considerare che 30 g di formaggio sono in grado di coprire il 29% delle necessità giornaliere di calcio degli adolescenti (circa 350 mg rispetto ai 1200 raccomandati in questa fascia di età) i quali, come noto anche sulla base di recenti inchieste, hanno in genere un'alimentazione squilibrata ed insufficiente di questo minerale. La stessa percentuale di copertura riguarda gli anziani mentre per bambini e adulti si arriva, sempre con la porzione di 30 g, a coprire circa il 43% della quantità raccomandata. Al di là del dato quantitativo va ricordata l'elevata biodisponibilità del calcio contenuto nel Parmigiano Reggiano perché da un lato la contemporanea presenza sia di proteine sia di fosforo contribuisce a garantire un

buon assorbimento intestinale, dall'altro a livello di escrezione renale gli equilibrati valori di proteine, sodio e potassio permettono di regolarne l'escrezione e di impedirne un'eccessiva eliminazione. Per quanto riguarda l'assorbimento intestinale, recentemente si è data molta importanza ai caseinofosfopeptidi, presenti nel Parmigiano Reggiano, nel promuoverne l'assorbimento passivo poichè inibiscono la precipitazione del calcio come sale insolubile e favoriscono la formazione di una maggiore quantità di calcio solubile.

Va infine ricordato che lo stress termico può, al di là di certi limiti, interferire negativamente sull'assorbimento del calcio ma questo problema non si pone per il Parmigiano Reggiano il cui metodo di produzione prevede un processo lento, graduale e temperature che non superano i 55° C.

5) ALIMENTO FUNZIONALE

Le ricerche più recenti stanno fornendo sempre maggiori elementi per comprendere come, al di là delle sue qualità nutrizionali, il Parmigiano Reggiano possa svolgere un ruolo di tipo "funzionale". Mi limito ad alcuni esempi: è stata dimostrata la formazione di derivati aminoacidici di natura non proteolitica prodotti dalla ricombinazione di singoli aminoacidi in grado di stimolare la produzione di peptidi dell'immunità innata che hanno un ruolo chiave non solo nella protezione dalle infezioni ma anche nella regolazione di alcuni meccanismi di tolleranza orale. Un ulteriore effetto immunoregolatorio del Parmigiano Reggiano sembra essere svolto dai peptidi prodotti durante la fermentazione: maggiore è il tempo di stagionatura più massiva è l'idrolisi. E' stato dimostrato che, tra tutti i peptidi ottenuti, due frammenti derivanti dalla β -caseina hanno una forte attività immunoregolatoria. I due peptidi sono in grado di legarsi a recettori differenti (il recettore espresso sulla superficie di monociti e leucociti poli-morfonucleati e quello su monociti e macrofagi) inducendo potenti effetti anti-infiammatori ed anti-allergici. Durante la stagionatura del Parmigiano Reggiano anche la componente lipidica subisce modificazioni e si rende disponibile, come in precedenza sottolineato, un'elevata quota acidi grassi a catena corta con considerevole produzione di butirrato (120mg/100g). Con 1-2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano (circa 6 gr) si assumono circa 7 mg di butirrato, la medesima quantità contenuta in 100 ml di latte materno. E' noto che, attraverso la demetilazione degli istoni, il butirrato riesce a modulare l'espressione del gene FoxP3, fattore di trascrizione espresso



Tabella 2

Composizione aminoacidica del Parmigiano Reggiano

Aminoacido	mg/100 g di prodotto
acido glutammico	6030
prolina	3560
leucina*	2880
lisina*	2460
acido aspartico	2260
serina	1860
tirosina	1750
fenilalanina*	1610
valina*	1360
isoleucina*	1280
treonina*	1100
metionina*	1030
alanina	940
istidina*	920
arginina	810
glicina	700
triptofano*	320
cisteina	200

*aminoacidi essenziali

dai linfociti Treg. FoxP3 ha una funzione fisiologica nel controllo della risposta immunitaria e garantisce la tolleranza immunologica. La via di trasduzione implicata sembra essere quella dell'interleuchina 10 (IL-10) in quanto, attraverso l'attivazione delle cellule Treg, si induce una soppressione della risposta cellulare Th2 che è responsabile della comparsa dell'allergia. D'altra parte che vi sia una regolazione dei meccanismi allergici, probabilmente attraverso varie vie, è dimostrata dal fatto che esperienze cliniche hanno evidenziato che circa il 60% di bambini con allergia documentata alle proteine del latte vaccino riescono a tollerare il Parmigiano Reggiano con oltre 36 mesi di stagionatura. Infine cominciano a strutturarsi evidenze sul ruolo che oligosaccaridi, peptidi bioattivi e galatto-oligosaccaridi (GOS) sintetizzati dai Lattobacilli possono svolgere agendo come prebiotici sul microbiota intestinale la cui funzione di regolazione di meccanismi che possono determinare un maggior rischio di alcune tra le più frequenti malattie croniche dell'adulto è considerato di primaria importanza. In conclusione, il Parmigiano Reggiano può entrare a buon diritto nell'alimentazione quotidiana, varia ed equilibrata, sin dal primo anno di vita:

- per la crescita
- per lo svolgimento dell'attività sportiva ed il recupero dopo lo sforzo fisico
- per il raggiungimento del picco di massa ossea e la prevenzione dell'osteoporosi
- per garantire un adeguato apporto di calcio anche a soggetti con intolleranza al lattosio
- per i possibili vantaggi per la salute dovuti alla possibile presenza di peptidi bioattivi, probiotici e prebiotici.

ASST di Monza e Cancro Primo Aiuto Onlus
inaugurano la chirurgia "green"

Nuovo ecografo portatile ad ultrasuoni per le sale operatorie della Senologia

di Andrea
Carducci

Un nuovo ecografo portatile e multidisciplinare da utilizzare nelle sale operatorie della Breast Unit di Senologia della ASST di Monza, diretta dal dott. Riccardo Giovanazzi. Un comodato d'uso gratuito dell'associazione Cancro Primo Aiuto Onlus per rendere la chirurgia sempre più attenta alla salute del paziente.

Il nuovo apparecchio infatti si caratterizza per l'alta risoluzione delle immagini e per la grande maneggevolezza, consentendone il trasferimento nei diversi ambienti grazie all'estrema compattezza, un sistema portatile ad ultrasuoni che si contraddistingue per l'elevata precisione.

"Il peso di questa grande realtà monzese

quale la Breast Unit – sottolinea il Direttore Generale della ASST di Monza Matteo Stocco – è dato dall'alto valore scientifico, tecnologico, della ricerca e della cura e, in generale, dalla mole di lavoro svolta in questi otto anni di attività. L'integrazione funzionale e operativa delle singole figure professionali ha come obiettivo primario la diagnosi, la terapia, la gestione e la riabilitazione della paziente. I risultati finora ottenuti sono significativi. Il mio ringraziamento va a Cancro Primo Aiuto che attraverso questa donazione ci sprona a fare sempre meglio".

Grazie ai risultati raggiunti, confermati già nel 2015, la ASST di Monza è stata inserita da Regione Lombardia, con deliberazione

Fabrizio Sala,
vicepresidente
di Regione
Lombardia;
Riccardo
Giovanazzi,
direttore della
Breast Unit
di Senologia
della ASST di
Monza;
Matteo Stocco,
direttore
generale
della ASST di
Monza;
Giulio
Galleria,
assessore
al Welfare
di Regione
Lombardia;
Roberto
Scanagatti,
sindaco di
Monza



X/5119 del 29 aprile 2016, nell'elenco delle strutture che appartengono alla Rete regionale dei Centri di senologia – Breast Units Network, classificandosi prima nella graduatoria delle Breast Unit di tutta la Brianza, settima su 38 strutture di tutta la Lombardia.

"È importante utilizzare metodiche sempre più sofisticate per individuare anche i tumori più piccoli mentre si opera, quelli che non si vedono e non si sentono al tatto – sottolinea Riccardo Giovanazzi – oggi più dell'80 per cento dei casi di tumore della mammella che giungono alla nostra osservazione. Grazie a questa donazione attiviamo un ulteriore beneficio tecnologico non solo per individuare i tumori più piccoli ma soprattutto per rispettare il tessuto mammario che viene asportato il minimo necessario per curare la paziente. Cancro Primo Aiuto ci aiuta e ci stimola e la chirurgia apre una strada "green", attenta alla salute del paziente, con un minor carico di radiazioni rispetto a quelle normalmente utilizzate".

La Breast Unit è un modello di cura che conta 30 specialisti che seguono il percorso diagnostico terapeutico per il carcinoma alla mammella dall'attività chirurgica, oncologica, plastica, patologica, radioterapica e ra-

diologica insieme alla genetica medica, oltre ai percorsi con gli psicologi e i fisiatri.

I dati parlano da soli: il 2016 si è chiuso con 540 interventi chirurgici, oltre un centinaio dedicati alla chirurgia ricostruttiva dell'intera mammella; sono state eseguite 500 biopsie con sistemi eco guidati e 100 con il sistema mammotome, l'apparecchio per la diagnosi sempre più precoce e mini-invasiva del tumore al seno, che consente di effettuare biopsie mammarie multiple con un'unica introduzione dell'ago ed evitare l'intervento chirurgico se non strettamente necessario.

"La Breast Unit del San Gerardo è diventata un punto di riferimento anche per la nostra associazione – dichiara Antonio Bartesaghi, Presidente di Cancro Primo Aiuto –. Per cui, quando è possibile, volentieri gli diamo una mano. In questo caso un ringraziamento particolare va al consigliere della nostra Onlus, Nicola Caloni: è grazie al suo contributo che abbiamo potuto fare questa donazione". "E speriamo di farne presto una più grande, l'acceleratore lineare, per l'acquisto del quale la raccolta fondi sta andando avanti", aggiunge l'Amministratore delegato di Cancro Primo Aiuto, Flavio Ferrari.

Una risorsa per il Paese

Terme: proposta di legge per il rilancio del settore



di **Angelo M. Di Fele**,
Specialista in
Allergologia
ed
Immunologia
clinica,
Specialista in
Geriatrica e
Gerontologia,
Specialista
in Medicina
preventiva

Che il Termalismo sia per il Paese una risorsa fondamentale, a disposizione del Servizio Sanitario Nazionale, trova consensi trasversali in politica: ormai da molti mesi, l'Intergruppo parlamentare "Amici del termalismo", organo che comprende più di cento fra deputati e senatori di diversi schieramenti, ha avviato un percorso di confronto con operatori del settore e attori istituzionali, finalizzato all'obiettivo primario di rilanciare l'intero comparto e il suo indotto. A tale proposito, è stata ufficialmente presentata sia alla Camera che al Senato una proposta di legge specifica sul termalismo, provvedimento, che contiene importanti misure di valorizzazione tra cui l'istituzione di una "Giornata Nazionale delle Terme d'Italia". Il termalismo è inoltre una delle componenti più radicate del patrimonio turistico, culturale e storico del nostro Paese, annoverando 378 stabilimenti distribuiti in 20 regioni e 170 comuni,

occupando oltre 60.000 addetti con un fatturato annuo diretto di 800 milioni di euro circa, che arriva a più di 1,5 miliardi se si includono i servizi correlati (alberghiero, ristorazione, commercio, ecc).

TERME: FANUCCI, PROPOSTA DI LEGGE PER IL RILANCIO DEL SETTORE

Il 1 febbraio 2017, presso la Sala Stampa di Montecitorio si è tenuta la conferenza di presentazione di un progetto incentrato sullo stanziamento di 20 milioni di euro annui per il triennio 2017-2019, finalizzato alla la riqualificazione degli stabilimenti termali, alla istituzione della Giornata Nazionale Terme d'Italia e alla stabilizzazione della corrispondenza, da parte di INPS e INAIL, delle prestazioni economiche accessorie ai propri assistiti aventi diritto a cure termali. Sono i punti-cardine previsti dalla proposta di legge

per il rilancio del settore termale presentata dall'Intergruppo parlamentare "Amici del termalismo", depositata sia alla Camera che al Senato. L'On. Edoardo Fanucci, coordinatore dell'Intergruppo e primo firmatario della proposta di legge, ha sottolineato che "siamo di fronte ad un passo decisivo nel progetto di rilancio del settore termale reso possibile solo grazie ad un lavoro costante che ha coinvolto, nei mesi scorsi, attori istituzionali, operatori del settore e realtà territoriali, come testimoniano i tanti sindaci e società termali presenti oggi. In Italia il termalismo è una risorsa preziosa a disposizione del Servizio Sanitario Nazionale"-ha continuato Fanucci - e le cure termali costituiscono uno strumento indispensabile per contrastare una pluralità di patologie cronico-corrosive ampiamente diffuse nella popolazione, oltre a garantire la rigenerazione di un complessivo stato di benessere psicofisico per l'individuo. Inoltre il patrimonio termale nazionale può essere un'occasione di sviluppo e di rilancio del nostro PIL economico, in Italia e in Europa. Pensiamo, infatti, che dalle privatizzazioni delle società termali in mano ai Comuni e alle Regioni possa esserci una grande occasione di rilancio dell'economia nazionale. Per facilitare tale processo, la mia proposta di legge istituisce un fondo di 15 milioni annui per il triennio 2017-2018 al fine di favorire l'attuazione di politiche virtuose di privatizzazione, finalizzate al definitivo rilancio degli stabilimenti termali ancora gestiti dagli enti territoriali."



LA SINTESI DEI CONTENUTI

1. Istituzione Fondo per la riqualificazione termale: con la Legge 24 ottobre 2000, n. 323 lo Stato e le regioni possono promuovere la qualificazione del patrimonio idrotermale, ricettivo e turistico e la valorizzazione delle risorse naturali e storico artistiche dei territori termali. Con questa proposta di legge s'introduce l'obbligo, senza comunque andare a gravare sui bilanci delle Regioni. Infatti, il testo della proposta prevede la costituzione di un Fon-

Circuito termale ed efficientamento energetico



di **Raffaello Berry**,
Comitato scientifico di
Pianeta Salute
Tutela ambientale e
Sviluppo sostenibile
r.berry@berryconsulting.it

Ai tempi d'oro del Termalismo (che poi innescarono processi involutivi) in Italia i lavoratori dipendenti godevano di fatto di due periodi di ferie, quelle ordinarie, retribuite dal datore di lavoro e quelle per cure termali, pagate dallo Stato (soggiorno alberghiero compreso). Questo durò fino a che il Legislatore non si accorse che il costo per l'erario stava diventando insopportabile e pose quindi vincoli e limiti restrittivi molto severi sui requisiti di accesso al godimento delle cure termali. Questo cambiamento determinò evidentemente una drastica caduta della domanda per le cure termali e il settore entrò in crisi. Oggi il Parlamento torna ad interrogarsi sul come poter rivitalizzare un settore importantissimo qual è il termalismo in Italia. La nostra Rivista appoggia pienamente l'iniziativa dell'On. Fanucci e dei parlamentari che a lui si sono uniti, perché va incontro non solo alla salvaguardia della salute pubblica ma, di riflesso, ad un rilancio dell'occupazione, altro

argomento a noi caro in quanto componente fondamentale del benessere sociale. Cogliamo l'occasione per dare un nostro contributo richiamando l'attenzione su un tema che pare fatto apposta per muoversi in sintonia con le strategie di rilancio termale, l'Efficientamento energetico: quando parliamo di Termalismo dobbiamo pensare a tutto l'indotto che sta attorno agli stabilimenti termali, a partire dal sistema alberghiero, votato all'accoglienza degli ospiti. Gli alberghi, per loro natura, sono strutture "energivore", come pure le apparecchiature, specialmente nelle terme "ad acqua fredda". Per funzionare e fornire tutti i servizi necessari per gli ospiti, le terme come gli alberghi, consumano molta energia e ancora oggi in Italia questa enorme quantità di energia è di natura fossile. E ormai è di dominio mondiale la consapevolezza che il CO₂ liberato dal consumo dell'energia fossile sta avvelenando l'aria che respiriamo, determinando gravi cambiamenti al Pianeta (v. Cop 22 di Marrakech

sul clima). Il circuito termale potrebbe quindi diventare una sorta di "laboratorio" per lanciare al Paese anche un preciso segnale di sensibilità ecologica e innovazione tecnologica, con importanti risultati anche in termini di razionalizzazione delle risorse economiche: Efficientamento energetico significa, tout court, abbattimento dei consumi energetici di origine fossile sostituendoli con le fonti energetiche rinnovabili, unica via da percorrere se vogliamo salvare il Pianeta dal soffocamento e dall'asfissia. Dunque, da queste colonne, chiediamo al Legislatore, con tutta la passione e competenza che ci appartengono per il tema in questione, di voler studiare e adeguatamente inserire tutta una serie di obblighi e vincoli ma anche incentivi e sostegno al comparto termale, collegati con l'efficientamento energetico. Le generazioni passate non si sono posti molti problemi per quelle attuali: vogliamo iniziare noi, per i nostri figli e nipoti?

do per la riqualificazione termale, avente una dotazione annua di 20 milioni per il triennio 2017-2019.

2. Tutela dei termini "termali": la proposta di legge interviene nella disciplina della tutela dei termini "termali", sottolineandone l'utilizzabilità solo ed esclusivamente per le aziende termali e per le prestazioni dalle stesse erogate.
3. Istituzione "Fondo per la sperimentazione di nuovi modelli di assistenza": ai fini dell'attuazione di quanto previsto all'articolo 15, comma 13, lettera c-bis) del decreto legge 6 luglio 2012, numero 95 (che prevedeva di favorire la sperimentazione di nuovi modelli di assistenza sanitaria che realizzassero effettive finalità di contenimento della spesa sanitaria, anche attraverso specifiche sinergie tra strutture pubbliche e private, ospedaliere ed extra-ospedaliere) questa proposta di legge prevede che le Regioni riservino apposite risorse nell'ambito dei propri bilanci per la stipula dei relativi accordi tra strutture sanitarie pubbliche e aziende termali. A tal fine, è costituito il "Fondo per la sperimentazione di nuovi modelli di assistenza" avente una dotazione annua di 3 milioni per il triennio 2017-2019.
4. Prestazioni economiche accessorie: la legge di stabilità 2016 ha previsto che fino al 1° gennaio 2019 continui ad operare l'articolo 5, comma 1 della legge n. 323/2000, relativo alla corresponsione, da parte di INPS e INAIL, delle prestazioni economiche accessorie ai propri assistiti aventi diritto a cure termali. La proposta di legge mira a stabilizzare, anche dopo il 2019, tale previsione. Per far questo è stato stimato un onore pari a 9 milioni di euro.
5. Direttiva Bolkestein: serve a chiarire che la norma di cui all'articolo 1, comma 1, del decreto legislativo 26 marzo 2010, n. 59, recante l'attuazione della direttiva 2006/123/CE, si interpreta nel senso di escludere dall'ambito di applicazione della suddetta Direttiva le attività termali e a quelle di imbottigliamento delle acque minerali e termali, ivi compreso il rilascio ed il rinnovo delle relative concessioni.
6. Dismissione patrimonio immobiliare termale pubblico: mira a favorire l'attuazione di politiche virtuose di privatizzazione, finalizzate al definitivo rilancio degli stabilimenti termali ancora gestiti dagli enti territoriali. Per far questo è istituito un fondo dal valore di 15 milioni di euro annui per il triennio 2017-2019.
7. Istituzione credito d'imposta: finalizzato a sostenere la riqualificazione delle aziende termali e favorire l'attuazione di politiche di promozione del termalismo e del turismo nei territori termali. Per far fronte agli oneri

derivanti dalla concessione dei crediti d'imposta è istituito un fondo di 10 milioni di euro annui per il triennio 2017-2019.

8. Istituzione "Giornata nazionale delle cure termali": prevede l'istituzione della "Giornata nazionale delle cure termali", riman-

dando ad una commissione, nominata dalle organizzazioni nazionali maggiormente rappresentative delle aziende termali, gli aspetti relativi all'organizzazione, alla promozione e al coordinamento delle iniziative giornata stessa.

9. Risorse finanziarie: le misure proposte comportano una spesa per il triennio 2017-2019 di 48 milioni di euro annui.

IL PARERE DEL GOVERNO

Dopo aver depositato la proposta di legge il 9 febbraio, l'On. Fanucci ne ha illustrato i punti salienti nel corso di una interrogazione in Commissione Attività produttive, in cui chiedeva al Governo quali azioni fossero programmate per il sostegno del settore. La risposta del Sottosegretario, On. Antimo Cesaro, ha ribadito la piena disponibilità del Governo ad esaminare tutti gli interventi normativi che il Parlamento proporrà sul tema, nel contesto del Piano strategico di Sviluppo del Turismo (PST 2017-2022), in continuità coi "Progetti Interregionali d'eccellenza", nella costante interlocuzione con Federterme e alla luce del Piano triennale ENIT, che intende promuovere il Brand-Italia sui mercati turistici internazionali e favorire il turismo domestico. Scenario operativo in cui la promozione del settore termale, quale emerge dalla pdl-Fanucci, si inserisce a pieno titolo.



La risposta è nella storia



di **Filippo Fritelli**,
Sindaco
di Salsomaggiore Terme

La proposta di legge sul termalismo dello scorso 7 dicembre riaccende la luce su uno dei comparti storicamente più importanti e produttivi del nostro paese, in termini di indotto economico e, soprattutto, di salute. La salute dei cittadini viene rimessa al centro dell'attenzione in ambito di medicina preventiva, settore al quale, in un non lontano passato, venne dedicata dagli apparati statali preposti particolare attenzione "in modo da assicurare e recuperare alla società preziose forze di lavoro". Così si scriveva negli studi medico-scientifici elaborati da fior di luminari e pubblicati negli anni Settanta, citando a supporto il fatto che solo le malattie reumatiche colpivano il 4% dei lavoratori, con almeno 5 milioni di giornate lavorative perse. L'idea era quella di creare un circolo virtuoso che, se a prima vista poteva apparire oneroso, nel lungo periodo aveva il merito di andare beneficio della collettività. Nella civiltà del lavoro in quegli anni la politica del corpo aveva assunto importanza sociale. La salute dei lavoratori e dei loro figli, in una società produttiva era un bene prezioso e le terme potevano fornire cure e profilassi adatte a contrastare gli

inconvenienti dell'invecchiamento ma, soprattutto, lo stress e la stanchezza del lavoro, sia esso manuale o intellettuale.

Concetti progressivamente abbandonati, che ora sembrano uscire dalla loro evanescenza per riaffermarsi come favorevole viatico a utilmente sostenere una vita lavorativa che si allunga sempre di più, portando inevitabilmente con sé calo di energie, dinamismo, efficienza, e combattendo anche l'insorgere di nuove malattie come la Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva, la cosiddetta "tosse da inquinamento", scatenata dal particolato e dalle polveri sottili, destinata a crescere sempre più nelle società industrializzate e che già attualmente rappresenta la quarta causa di morte. In quest'ottica le terme in generale, e quelle di Salsomaggiore e Tabiano in particolare grazie alla presenza nel raggio di pochissimi chilometri di invasi con acque dalle caratteristiche chimico-mediche diversissime e in grado di agire efficacemente su patologie molto differenti, possono giocare un considerevole ruolo nella ricerca medica, riprendendo un'azione già proficuamente attiva nel recente

passato. Ricerca che si concretizzerebbe non solo attraverso gli approfonditi esami medico-sanitari volti ad indirizzare le cure, ma anche come serbatoio di "studi longitudinali" attivando, in collaborazione con le Associazioni di Medicina generale e con il patrocinio del Ministero della Salute, il costante monitoraggio di coloro che ciclicamente fruiscono delle terme. Si creerebbe un database e un network interattivo di proporzioni importanti, in grado di accertare l'insorgere dei processi morbosi e risolverli, con indubbio beneficio del singolo e della comunità, evitando i costi accessori per cure farmacologiche, degenze, assenze dal lavoro. Le Terme di Salsomaggiore e Tabiano sono pronte a cogliere le opportunità che questo disegno di legge pone a sostegno e valorizzazione del sistema termale. La nostra città ha inoltre il valore aggiunto di avere un Istituto Alberghiero e Turistico di eccellenza che, con i suoi ragazzi e gli insegnanti, sarà fondamentale per insieme lavorare nel ramo dell'accoglienza termale e alberghiera. In conclusione, per risolvere i problemi non necessariamente occorre elaborare a tutti i costi strategie nuove, spesso le risposte stanno nella storia.

Un traguardo raggiunto

Il dolore ha i giorni contati

Tramadolo/dexketoprofene capostipite di una nuova classe di farmaci



di **Maurizio Marchesini**,
Medico
Anestesista



di **Simonetta Adamanti**,
Medico
Anestesista

NECESSITÀ DI TRATTARE IL DOLORE

Il dolore è per definizione un “sintomo”: mentre ad esempio la “febbre” si può misurare, e quindi con linguaggio medico la definiamo “segno”, un sintomo è avvertito solo dal paziente e un osservatore esterno può soltanto percepirne le conseguenze nelle espressioni facciali o nei lamenti o nella disabilità conseguente. Un sintomo, quindi, ma il più frequente in assoluto fra quelli che portano il paziente dal Medico. Diceva il grande Mario Tiengo che il dolore è anche il più grande amico dell'uomo in quanto “spia” di problemi da affrontare, esattamente come quando si accende nel cruscotto dell'auto una

luce che segnala guasti o comunque necessità di interventi: esaurita questa funzione il dolore non ha più motivo di esistere e deve assolutamente essere trattato, non solo per gli effetti sulla qualità della vita dei pazienti ma anche per l'ormai confermata possibilità che si inneschino circoli viziosi “autoalimentanti”, che inevitabilmente conducono alla cronicizzazione.

I FARMACI ANTALGICI

L'armamentario terapeutico contro il dolore mette a disposizione dei Medici preparati di varia natura, attivi a livello centrale o periferico, e in questo scenario gli oppioidi, sul primo versante, e i FANS (Farmaci Antinfiammatori



Non Steroidei), sul secondo, occupano uno spazio importante: obiettivo di questo articolo è annunciare la disponibilità in Italia di una associazione che può a tutti gli effetti essere considerata capostipite di una nuova classe di farmaci ad attività mista, di grande efficacia clinica ed elevato profilo di tollerabilità nei trattamenti brevi o ciclici, sempre ovviamente su prescrizione medica.

TRAMADOLO/DEXKETOPROFENE: QUANDO 1+1=3

Il tramadolo/dexketoprofene è una nuova associazione farmacologica con attività analgesica. Si tratta di una combinazione di dexketoprofene, FANS con attività antinfiammatoria sia periferica che centrale, e tramadolo, un oppioide debole con doppio meccanismo di azione, parziale agonismo sul recettore μ -oppioidi e inibizione della ricaptazione delle monoamine (serotonina e noradrenalina). Le associazioni farmacologiche precedentemente disponibili si basavano sulla combinazione di oppioidi come codeina, tramadolo, oxicodone con paracetamolo, una molecola con attività antinfiammatoria periferica minima o clinicamente irrilevante, il tramadolo/dexketoprofene, viceversa, si configura come capostipite di una nuova classe farmacologica, in cui l'attività dell'oppioide è stata combinata con un farmaco avente attività antinfiammatoria periferica e centrale. Il doppio meccanismo di azione del tramadolo è la chiave della sua attività analgesica non solo nel dolore nocicettivo, ma anche nel dolore

neuropatico, laddove è rilevante il coinvolgimento della via discendente nel tentativo di contrastare gli impulsi nocicettivi ascendenti. In una recente metanalisi del trattamento del dolore neuropatico negli adulti, il tramadolo risulta essere uno dei farmaci più efficaci, subito dopo gli antidepressivi tricyclici e gli oppioidi forti, anche se questi ultimi sono stati suggeriti solo come terza linea a causa dei loro effetti avversi più elevati. Il dexketoprofene è un enantiomero del ketoprofene dotato di maggiore attività antinfiammatoria rispetto al ketoprofene, attivo a dosaggio dimezzato rispetto a quello necessario con il ketoprofene stesso. Per il particolare meccanismo d'azione (moderata inibizione della cicloossigenasi-2 e forte inibizione della ciclossigenasi-1 COX-1, il dexketoprofene ha effetti antinfiammatori sia nel tessuto periferico che nel midollo spinale, con possibilità di utilizzo nel dolore acuto e ricorrente e quando vi sia un alto rischio di cronicità. La domanda ovvia riguardo ad una combinazione farmacologica è se l'effetto analgesico sia il risultato della somma degli effetti dei singoli principi attivi oppure se sia qualcosa di più: “1+1=3”: esattamente come evidenziato in studi pre-clinici per l'associazione fra tramadolo e dexketoprofene.

EVIDENZA CLINICA DI EFFETTO SINERGICO DELLA COMBINAZIONE DEXKETOPROFENE/TRAMADOLO

L'associazione di dexketoprofene/tramadolo ha dimostrato clinicamente il suo effetto sinergico in tre studi clinici sul dolore po-

stoperatorio acuto che hanno coinvolto oltre 600 pazienti. Considerando il tipo di chirurgia (artroplastica dell'anca, estrazione del terzo molare e isterectomia) in cui è stata utilizzata, possiamo dedurre che il suo effetto sinergico è stato dimostrato in tutte le situazioni in cui il dolore è connesso ad una lesione e alla conseguente lieve risposta infiammatoria. Questi studi clinici in doppio cieco randomizzati hanno trovato forti evidenze di efficacia dell'associazione dexketoprofene/tramadololo orale in dosaggio fisso per trattare il dolore acuto da moderato a severo. Allo stesso tempo, il profilo di sicurezza dell'associazione appariva in linea con quanto era noto in precedenza riguardo ai singoli farmaci in monoterapia. Un altro aspetto importante sottolineato da queste sperimentazioni è il rapido inizio dell'attività analgesica associato ad una lunga durata d'azione. Si può dedurre che il blocco dell'infiammazione periferica e centrale associato all'utilizzo di un farmaco oppioide (che ha inoltre attività centrale sulla via discendente) dimostra il suo effetto sinergico non solo nel ridurre il dolore, ma anche nel prolungare l'analgesia trattando contemporaneamente le cause del dolore stesso.

INTERROMPERE IL CIRCOLO VIZIOSO DOLORE/INFIAMMAZIONE

Il meccanismo d'azione dell'associazione tramadololo/dexketoprofene contrasta l'infiammazione periferica, riduce la sensibilizzazione centrale e potenzia le attività delle vie discendenti antinocicettive. L'attività analgesica, grazie al risultato di un'interazione sinergica fra i due farmaci, può inoltre garantire dosaggi più bassi necessari delle singole molecole riducendo il rischio di eventi avversi dose-dipendenti. Gli effetti antinfiammatori periferici del dexketoprofene e l'attività centrale del tramadololo nel dolore neuropatico, rendono la combinazione tramadololo/dexketoprofene uno strumento molto flessibile per il trattamento di differenti condizioni dolorose, con particolare accento sulle forme miste di dolore che costituiscono una parte rilevante dei casi clinici. Inoltre l'attività antinfiammatoria centrale del dexketoprofene, associata all'inibizione dell'attività della sinapsi spinale da parte del tramadololo, rendono la combinazione tramadololo/dexketoprofene un farmaco ideale da usare per trattare prontamente qualsiasi forma di dolore acuto e ricorrente di intensità da moderata a severa, allo scopo di contrastare l'instaurarsi di processi che portano al dolore cronico.



Il Prof. Guido Fanelli

Proveniente dall'Ospedale San Raffaele di Milano, il Prof. Guido Fanelli è Ordinario dal 2003 di Anestesia, Rianimazione e Terapia del Dolore e Direttore della Scuola di Specializzazione dal 2004, presso l'Università di Parma, nonché Direttore di due Master Universitari di Alta Formazione di II Livello e Titolare di due corsi integrati Medicina e Chirurgia e di altri in quattro corsi di laurea presso l'Università degli studi della stessa città. Delegato del Magnifico Rettore per il progetto "Università senza dolore", dal 2015 è Direttore Scientifico del Centro di Simulazione interdisciplinare Corporatech e Cadaver Lab dell'Università di Parma, nonché Direttore Scientifico BIOGENAP, spinoff tra CNR



e Università. Autore di oltre 170 pubblicazioni, 15 libri o capitoli in libri, sul piano dell'attività assistenziale il Prof. Fanelli è Direttore dal 2002 del secondo Servizio di Anestesia Rianimazione e Terapia del dolore dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, con 21 sale Operatorie al giorno, Centro HUB di rilevanza nazionale di Terapia del Dolore (16.000 prestazioni anno), Terapia Intensiva (9 posti letto), Elisoccorso e 52 Dirigenti Medici. Direttore Scientifico del Progetto Medicina Perioperatoria della Regione Emilia Romagna 2013/ 2014, Direttore Scientifico Progetto Modernizzazione Ortopedia Assessorato alla Sanità Regione Emilia Romagna 2014, Direttore Area di Ricerca di Base sulla Farmacogenomica ed Epigenetica (Painomics) del CoreLab (spinoff Azienda Ospedaliera - Università) dal 2014 ad oggi, Fanelli è Membro del Consiglio Direttivo Conferenza Nazionale dei Master Ministero dell'Università dal 2015 ad oggi. Presidente Commissione Terapia del dolore e cure palliative presso il Ministero della Salute dal 2008 al 2010, Presidente commissione attuazione legge 38 Ministero della Salute dal 2010 al 2014, Membro Commissione Programmazione Sanitaria Nazionale Ministero Salute 2008 /2011, Esperto del Consiglio Superiore Sanità 2009-2011, Delegato del Ministro per le questioni sanitarie presso varie commissioni Parlamentari

2008 /2010 e Presidente della Commissione per la cannabis terapeutica del Ministero della Salute dal 2016 ad oggi Relatore permanente alle Nazioni Unite (ONU di Vienna e New York) per il Dipartimento Antidroga e Anticrimine (UNODC) e per la sostenibilità della terapia del dolore dal 2013 ad oggi. Medaglia d'argento del merito della Sanità Pubblica dal Presidente della Repubblica 2013, Direttore Scientifico ANT (Associazione Nazionale Tumori) con circa 3700 pazienti in linea al giorno, Direttore Scientifico Associazione dei malati con dolore cronico H.O.P.E. - www.hopeforpatients.com - (1700 iscritti ad oggi) e Responsabile del Progetto Terapia del Dolore nelle carceri presso il Ministero di Grazia e Giustizia dal 2014.

Dal febbraio 2017 ha assunto la Presidenza del Comitato Tecnico Scientifico sul Dolore all'interno della Fondazione C.I.R.N.A.-Onlus (Centro Italiano di Ricerche Neurologiche Avanzate ed è Presidente del Comitato scientifico di Pianeta Salute, che si onora di ospitare in questo numero un articolo divulgativo firmato da Collaboratori del Prof. Fanelli riferito ad una recentissima pubblicazione sulla rivista "Acta biomedica" (Mattioli 1885 Publisher) dal titolo "Un'associazione innovativa per la terapia del dolore: tramadololo/dexketoprofene. Il primo farmaco di una nuova classe farmacologica".

Dal febbraio 2017 ha assunto la Presidenza del Comitato Tecnico Scientifico sul Dolore nell'ambito della Fondazione C.I.R.N.A. - Onlus (Centro Italiano di Ricerche Neurologiche Avanzate, ed è Presidente dallo scorso anno del Comitato scientifico di Pianeta Salute, che si onora di ospitare in questo numero un articolo divulgativo, curato da due Collaboratori dello stesso Prof. Fanelli, riferito ad una recentissima pubblicazione sulla rivista "Acta biomedica", a firma D. Fornasari, M. Allegri, S. Gerboni, G. Fanelli, dal titolo già riassuntivo dell'importanza clinica del nuovo preparato farmaceutico preso in esame: "Un'associazione innovativa per la terapia del dolore: tramadololo/dexketoprofene. Il primo farmaco di una nuova classe farmacologica".



Mangiare lentamente: come imparare a farlo!

Mangiare velocemente si traduce quasi sempre in un eccesso di cibo. Questo perché il cervello non è focalizzato sul processo di mangiare, ma il suo obiettivo è semplicemente quello di riempire lo stomaco.

Il senso di sazietà è una risposta neurologica controllata da alcune regioni dell'ipotalamo. Affinché al cervello arrivino i primi segnali di questo tipo devono passare circa 20 minuti dal momento in cui cominci a mangiare. Solo dopo questo lasso di tempo sei in grado effettivamente di dire

se il tuo stomaco è pieno oppure no, ma se ti sei ingozzato per tutto il tempo è già troppo tardi ed è probabile che tu abbia mangiato decisamente troppo.

Mangiare lentamente è possibile, imparando a concentrarsi su segnali di sazietà piuttosto che sullo spazzolare il piatto. Qui ci sono alcuni suggerimenti che ti insegneranno a mangiare lentamente e quindi di meno.

10 semplici trucchi per mangiare lentamente e con maggiore consapevolezza

#1. SCRIVI DEI POST-IT.

Se mangiare velocemente per te è un'abitudine consolidata è necessario che tu la sostituisca con una nuova e per fare questo bisogna che tu vada a "rompere le scatole" al tuo subconscio. Un sistema efficace per ottenere questo risultato può essere quello di ricordare continuamente a te stesso l'ordine "devo mangiare lentamente" scrivendoti dei post-it che attacchi in giro per casa, sul frigorifero, sullo schermo del pc in ufficio, fino a quando questa nuova abitudine diventerà automatica.

#2. ALIMENTATI CON LA TUA MANO NON DOMINANTE O CON LE BACCHETTE.

Fare cose "scomode" è un ottimo sistema per sforzarti a prestare attenzione a quello che stai facendo. Non devi farlo ogni pasto perché potrebbe diventare snervate, ma potresti iniziare con la colazione!

#3. DECIDI QUANTE VOLTE MASTICARE.

Masticare a fondo ogni boccone è di certo il modo più semplice ed efficace per sviluppare l'abitudine del mangiare lentamente. Ci sono molti dati scientifici attendibili che dimostrano come una masticazione lenta porti come naturale conseguenza una minore assunzione di cibo. L'ideale sarebbe masticare almeno 25 volte ogni boccone. La cosa più importante è però decidere il numero di masticazioni che si vuole e riuscire a farle prima di deglutire.

#4. APPOGGIA LA FORCHETTA.

Posare la forchetta tra un boccone e l'altro è un ottimo esercizio per imparare a mangiare lentamente. L'atto di appoggiare la forchetta ti obbligherà a concentrarti maggiormente su cosa stai facendo portandoti ad assaporare di più il gusto del tuo cibo, invece di mandarlo giù il più rapidamente possibile senza neppure sentirne il sapore.

#5. MANGIA AL BUIO.

Questa in effetti può essere una esperienza un po' estrema che in pochi avranno voglia di provare! Mangiare tutto il pasto al buio, o anche con gli occhi chiusi, non è di certo molto pratico, ma non esiste esercizio più efficace per imparare a sentire l'odore, il sapore e la consi-



stenza di quello che mangi. Se avrai il coraggio di farlo ti renderai conto di quanto poco conosci quello che mangi anche tutti i giorni.

#6. CERCA DI IDENTIFICARE TUTTI I DIVERSI INGREDIENTI NEL TUO PASTO.

E' un altro ottimo modo per concentrarsi sul momento presente e mangiare lentamente. Può essere particolarmente divertente nei ristoranti o a casa di amici, quando non hai cucinato tu.

#7. NON ARRIVARE A PASTO AFFAMATO.

Niente ti rende più propenso a mangiare in fretta che l'essere affamato. Cerca di mangiare sempre qualcosa durante la giornata in modo da arrivare a pasto con una fame normale. Altra cosa fondamentale, mentre cucini, spizzica della verdura cruda, poche calorie ed efficace per non mangiare quello che stai cucinando!

#8. RIMUOVI TUTTE LE DISTRAZIONI.

Lavorare al computer o guardare la TV, non ti permette di prestare attenzione al cibo che metti

in bocca. So che probabilmente hai molti impegni e poco tempo, ma resistere alla tentazione del multitasking per 20 minuti e mangiare un pasto vero ti darà un grande beneficio. Piuttosto che guardare la TV, ascolta della musica rilassante che ti possa anche aiutare a impostare un adeguato ritmo nel mangiare.

#9. RICORDATI DI BERE.

Un altro modo possibile per forzare te stesso a mangiare lentamente può essere quello di sorseggiare acqua in modo consapevole durante tutto il pasto. Ciò richiede di mettere giù la forchetta, masticare e deglutire prima di ricominciare a mangiare. Inoltre aggiungere liquido nello stomaco può aiutare a farti sentire più sazio.

#10. IMPONITI DI ESSERE L'ULTIMO A FINIRE.

Abbiamo tutti una tendenza inconscia a imitare le persone che ci sono vicino. Se sei a pranzo con un mangiatore "feroce", ti potresti ritrovare a simulare questa sua cattiva abitudine e mangiare in fretta solo per tenere il passo. Per allenarti a mangiare lentamente, prova ad essere tu a influenzare lui. Imponiti di essere l'ultimo a finire il pasto!



La Pietra della Vita: dai vulcani un aiuto alla Salute

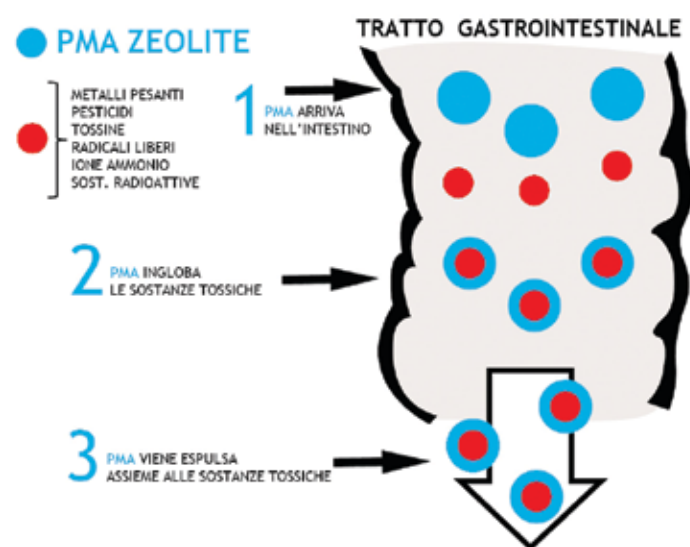
La straordinaria storia della PMA Zeolite



di Massimo Radaelli,
Direttore
scientifico
Pianeta
Salute

Nel grande progetto del mondo esiste tutto ciò che serve all'uomo per vivere in salute ma anche per arrecare danno a sé stesso e all'ambiente. Basti pensare al miele prodotto dalle api e alla miriade di sostanze benefiche presenti nella frutta o nei semi ma anche al petrolio, energia motrice del progresso del ventesimo secolo e oggi causa di un danno ambientale planetario.

Tutto ciò che ci circonda evolve e si trasforma e in certi casi le modificazioni hanno dato luogo a sostanze che sembrano fatte apposta per migliorare la salute degli esseri umani. Una di queste è la Zeolite, una famiglia di minerali microporosi di origine vulcanica formatisi per devettrificazione della lava nell'incontro con l'acqua salmastra degli oceani oltre 250 milioni di anni fa. I Russi sono stati fra i primi a sfruttare la capacità della zeolite di attrarre e trattenere gli ioni positivi, come i metalli pesanti e gli isotopi radioattivi: nel 1986, a Chernobyl, tonnellate di zeolite furono utilizzate per erigere barriere e per bonificare i terreni contaminati.



In quell'occasione la Zeolite Clinoptilolite fu utilizzata anche per decontaminare le acque e furono preparati biscotti e cioccolate alla zeolite da dare ai bambini colpiti dalle radiazioni per proteggerli dalle loro terribili conseguenze.

Da allora molti ricercatori hanno iniziato ad investigare sugli utilizzi della Zeolite e i risultati ottenuti sugli animali hanno incoraggiato molti medici ad usarla sull'uomo con buoni risultati. Purtroppo tutti i ricercatori si scontravano con un problema: per ottenere effetti degni di nota i pazienti dovevano ingurgitare quantità importanti di Zeolite. Oltre vent'anni fa un gruppo di ricercatori ha deciso di risolvere questo problema e nel tempo è riuscito a realizzare un processo tecnologico esclusivo che supera le limitazioni imposte dai tradizionali sistemi usati per macinare la zeolite. Venne così realizzata la PMA Zeolite, la sola Zeolite che goda di studi completi sulla tossicità, in altre parole è la sola ad essere innocua per l'uomo su basi provate e scientifiche realizzate dallo staff del Prof. Dott. Krešimir Pavelić Medico, Biologo e Segretario Generale della Conferenza Europea di Biologia Molecolare. La PMA Zeolite si realizza grazie alla sua micronizzazione con mulini aventi due pale parallele controrotanti che, con una spinta di 2500 km/h e una particolare aerodinamica, creano due flussi di aria controrotanti. La polvere di zeolite precedentemente micronizzata si distribuisce nei due flussi di aria ed inizia ad auto-collidere con una frequenza di 3-4.000 collisioni/sec. La PMA Zeolite così ottenuta ha subito una fortissima eccitazione che ne ha aumentato: la carica superficiale in grado di annullare i radicali liberi, la capacità di attrarre e trattenere Tossine, Radicali, Am-



monio e Metalli pesanti, l'effetto di setaccio molecolare, ovvero la proprietà della PMA Zeolite di selezione molecole in base alla relativa grandezza, resa possibile da una porosità estremamente regolare. Ma l'elemento principale è dato dalla modificazione strutturale che rende la PMA-zeolite molto più attiva nel "richiamare" nel lume intestinale le sostanze tossiche che poi vengono trattenute ed eliminate.

Vediamo ora come agisce la PMA Zeolite e quali sono i suoi effetti, evitando di prendere in considerazione le leggende metropolitane del tutto prive di evidenze scientifiche e cliniche.

La PMA Zeolite contenuta nelle capsule transita nel tratto gastrointestinale e per questo motivo non interagisce con le molecole dei farmaci che al contrario vengono assorbite ed entrano in circolo. Durante il transito la PMA Zeolite realizza queste importanti azioni:

- Rimozione dei metalli pesanti Piombo, Cadmio, Arsenico, Cromo, Nichel, Mercurio che vengono legati ed infine asportati attraverso un meccanismo di scambio

cationico che preserva microelementi e vitamine.

- Attività antiossidante: la PMA zeolite ha dimostrato di essere in grado di neutralizzare i radicali liberi e di ridurre la formazione.
- Rimozione dell'ammonio: la PMA zeolite ha la capacità di assorbire una parte degli ioni di ammonio nel tratto intestinale derivanti dal processo di metabolizzazione delle proteine, diminuendo così il lavoro del fegato. L'ammonio è in grado di penetrare la barriera ematoencefalica ed un suo aumento nel sangue provoca, a seconda del livello, stato confusionale, sonnolenza e nei casi più gravi coma.

L'esperienza clinica della Dr.ssa Ilse Triebnig, Medico chirurgo oncologo Austriaco ha trattato 3.000 pazienti con PMA Zeolite 2.000 dei quali con patologie tumorali, osservando che la PMA Zeolite:

1. Favorisce l'equilibrio acido-basico. I ricercatori concordano sul fatto che oramai l'85% degli europei soffre di tale problema.
2. E' uno dei più efficaci strumenti per combattere lo stress ossidativo, in grado di ri-

durre i ROS del 50% in brevi periodi.

3. E' di supporto in chemio e radio terapia e nei pazienti che la assumevano agiva riducendo i disturbi provocati dalla mucosite post chemioterapica, migliorava la digestione riducendo la gastrite e la diarrea, i valori epatici restavano nella norma oppure mostravano un lieve innalzamento subito dopo la somministrazione di chemioterapici, il che consentiva ai pazienti di fare delle benefiche passeggiate.

In un successivo approfondimento su 150 pazienti nota che la PMA-zeolite:

Rafforza il sistema immunitario grazie alla stimolazione della crescita dei macrofagi, quindi degli istiociti.

Influsso positivo sulle funzioni del fegato, quindi disintossicazione del corpo grazie alla sua capacità di scambio ionico.

Buon effetto sui valori della lipidemia.

Influsso positivo sulla polineuropatia, una malattia del sistema nervoso causata dalla chemioterapia, per la quale non esisteva fino a oggi alcuna terapia efficace.

Apporto di minerali alcalini di importan-

za vitale, grazie alla sua capacità di scambio ionico.

Capacità di arrestare velocemente le emorragie.

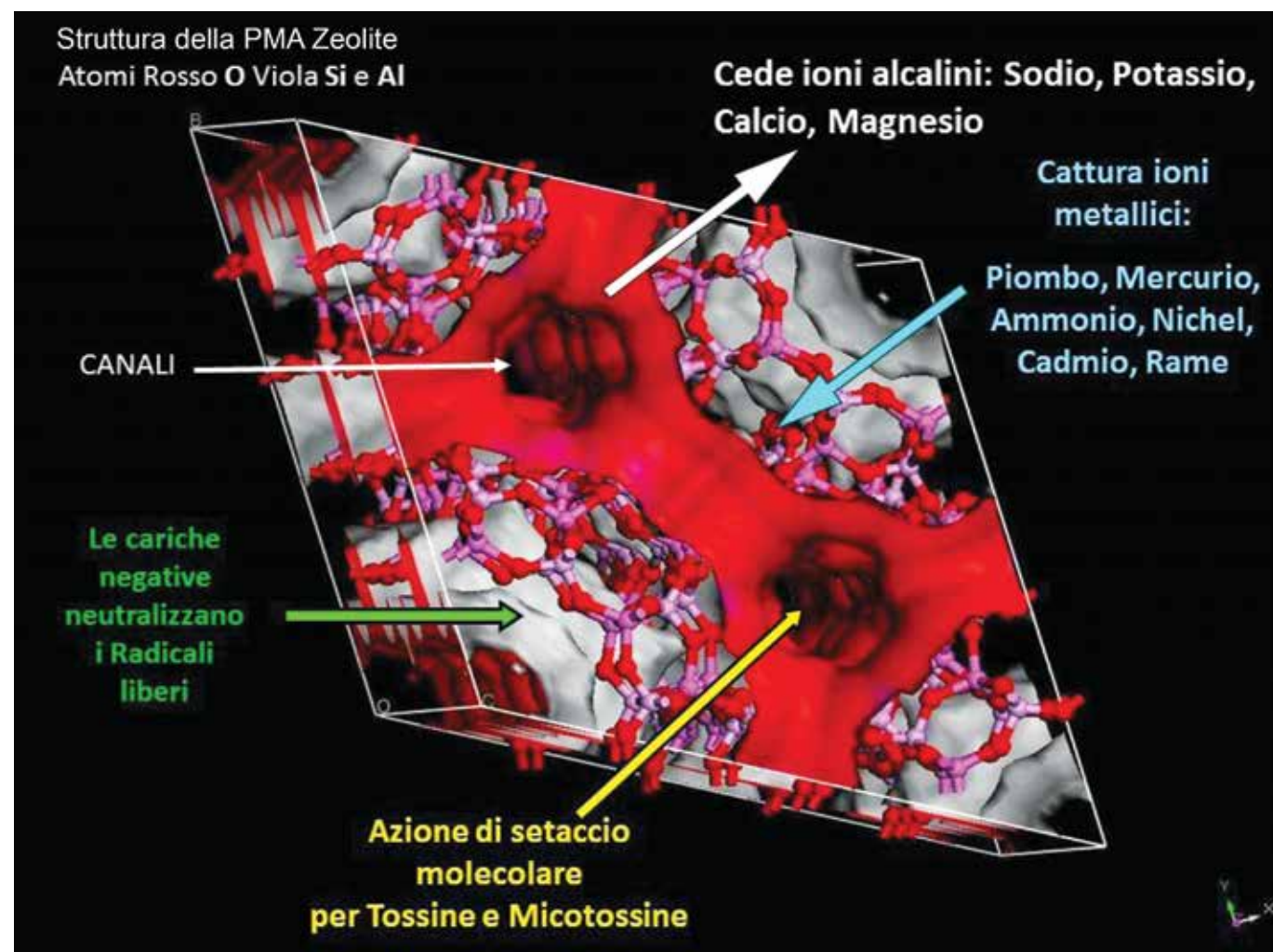
Neutralizzazione di cattivi odori e gas nell'intestino e nel cavo orale.

Buona influenza sulla formazione di cartilagini e ossa.

Assorbe l'ammoniaca, ristabilendo così una condizione di normalità e mettendo l'acido gastrico in condizione di distruggere l'*Helicobacter*.

I valori ematici monitorati nel corso degli anni con assunzioni continuative non hanno evidenziato carenze di metalli o elementi fisiologici

La PMA Zeolite è un dispositivo medico in classe 2a in conformità alla direttiva europea 93/42/CEE che recentemente ha stabilito l'obbligo di presentare uno studio clinico in doppio cieco che ne comprovi l'efficacia sull'uomo. Per approfondimenti è possibile contattare un esperto sull'argomento, il Prof. Tiziano Mirandola (info@siamoinquinati.it) creatore del blog www.siamoinquinati.it.



Progetti pedagogici

Il Totemismo: colori e fantasia nel recupero di soggetti affetti da malattia di Alzheimer

Totemismo: termine che è diventato pietra miliare del linguaggio storico-religioso; "totem" è una classe di oggetti materiali, che il selvaggio considera con rispetto superstizioso, credendo che esista tra la propria persona e ogni membro della classe un'intima e particolarissima relazione. La mano e lo sguardo del personale sociale e sanitario, esplorando il corpo

del malato, ne scrutano il mistero ovviamente senza mai trascurare il rispetto davanti alla fragilità e alla libertà ferita e davanti al dicibile e all'indicibile del pudore. La dignità umana è la radice di ogni incontro con il paziente (intensivo, estensivo, mantenimento basso o alto), che ha gli stessi diritti e le stesse esigenze che abbiamo noi: il diritto all'attenzione, al rispetto, alla gentilezza, all'accoglienza, alla comprensione, all'ascolto e alle attese nella speranza. La dignità umana nelle sue fondazioni etiche non può ignorare la sua originaria natura sociale e parla del «sacro» che è un elemento nella struttura della coscienza e non è uno stadio della storia coscienza stessa. Dignità umana che trascende ed è dialettica con il concetto di prevenzione, quest'ultimo potendo essere interpretato anche come riabilitazione. Riabilitazione è un processo di soluzione dei problemi e di educazione nel corso del quale si porta una persona a raggiungere il miglior livello di vita possibile, sul piano fisico, funzionale, sociale ed emozionale, con la minore restrizione possibile delle sue scelte operative. (G.U.n. 124 del 30/05/98).

Questa definizione parla dell'importanza dell'integrazione socio-sanitaria, del lavoro d'équipe con responsabilità, della comunicazione, della coerenza e del rispetto dell'essere umano. Mistero che sembrerebbe essere in sintonia con la storia delle religioni: un concetto, una pro-

prietà che si potrebbe tradurre in una variabile, grazie alla ricerca. Un processo di riabilitazione in cui la persona è partecipe e valorizzata, dimostrandosi così che davanti a una crisi esistenziale la sua capacità è operativa.

L'ESPERIENZA IN MALATI DI ALZHEIMER

Alcuni pazienti della RSA "Santa Rufina" (Rieti) hanno partecipato ad un progetto pedagogico dedicato al "totem", che consisteva nel colorare disegni con l'immagine di un totem, enfatizzare il divertimento e non il risultato, lasciando a loro la libertà nello scegliere i colori. Il Totem ha rappresentato una delle primitive

forme di religiosità: le popolazioni selvagge rappresentavano nell'immagine del totem la divinità, con la quale instauravano un rapporto religioso. Durante le ore di riabilitazione cognitiva agli ospiti estensivi della RSA Santa Rufina, per lo più affetti da demenza Alzheimer, sono stati dati disegni ed immagini da colorare in modo assolutamente libero. Dagli occhi nasce lo sguardo, il nostro occhio noi non lo vediamo come un "ricettore", l'occhio non sembra lasciar entrare qualcosa, sembra emettere.... Vedi lo sguardo dell'occhio, nel disegno e nei colori. Così fragile è il silenzio: ci sono cose nella vita che non possono essere che fragili, che rischiano continuamente di essere frantumate, perdendosi la loro voce luminosa e passeggera e fra queste c'è il silenzio. Le immagini parlano molto di più di qualsiasi analisi, esprimono l'ambito della sensibilità e delle emozioni del paziente. La luce, la "non-cosa" che precede tutte le "cose" che grazie ad essa esistono; la luce è il nostro "medio", il medio della vita umana. L'arte del colorare, considerata in questo modo, verrebbe ad essere l'arte che meglio definisce la speranza umana.



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



I benefici della depurazione

In primavera avvengono cambiamenti attorno e dentro di noi e, senza dubbio, questo è il periodo migliore per pensare al nostro benessere e ritrovare la forma fisica. Scopriamo come la Natura, ancora una volta, ci viene in aiuto per eliminare le tossine accumulate durante l'inverno e rigenerare i nostri organi.

Il nostro percorso di depurazione inizia dal fegato:

Il fegato è una ghiandola con un peso che può variare da 1 a 3 kg. È formato da cellule chiamate epatociti, responsabili delle importantissime funzioni epatiche: produce la bile che, emulsionando i grassi, rende possibile il loro assorbimento da parte dell'intestino; consente la glucogenesi, ovvero la formazione del glucosio, indispensabile per nutrire le cellule del corpo umano; è responsabile della sintesi del colesterolo; permette la sintesi dei trigliceridi; produce fattori di coagulazione come il fibrinogeno e la trombina; funziona quale deposito per la vitamina B12, il ferro e il rame. Distrugge le sostanze non più funzionali come l'emoglobino e l'ammoniaca. Inoltre, demolisce e cattura le sostanze tossiche assunte dal nostro corpo più o meno accidentalmente.

Vediamo insieme come stimolare una naturale disintossicazione del fegato e quali sono le sue piante amiche.

Carciofo foglie: svolge azione epatoprotettiva e antitossica che si manifesta su diverse sostanze, in particolare l'alcool. Coleretico e co-

lagogo, è stato dimostrato che con il suo impiego, il flusso biliare può essere aumentato fino al 90% in più rispetto ai valori basali, è indicato per trattamenti prolungati come nei casi di bile densa, sabbia biliare e tendenza a produrre calcoli nella cistifellea. Molto importante è la sua azione diuretica, promuove la funzione depuratrice renale, è utile per contrastare: gotta, reumatismi, litiasi urinaria, epatiti, insufficienza epatica, colecistiti e steatosi epatica. I principi attivi in esso contenuti influiscono anche nel ricambio del colesterolo e dei trigliceridi, siano essi di origine alimentare o endogena, aiutando a mantenerne bassi i livelli a tutto vantaggio dell'apparato cardiovascolare.

Cardo Mariano semi: ha eccellenti proprietà epatoprotettive e stimolanti la funzionalità epatica. Numerosi studi clinici hanno evi-

denziato l'attività epatoprotettiva della silimarina, e in particolare della silicristina e silidianina, nei confronti di agenti tossici (alcool, agenti inquinanti, solventi, veleni) aumentando l'attività metabolica delle cellule epatiche. È utilizzato nel trattamento delle epatiti e dell'itterizia come nelle condizioni dove il fegato è sotto stress. Svolge azione antiossidante: previene l'ossidazione dei lipidi e la distruzione delle membrane cellulari. È diuretico, coleretico, colagogo, galattagogo, antidepressivo.

Curcuma radice: numerosi studi hanno dimostrato che la curcuma può migliorare il funzionamento del fegato, grazie al suo impiego, infatti, il tessuto del fegato viene riparato e addirittura rigenerato. Altri studi hanno collegato in maniera effettiva questo agente nel combattere il cancro al fegato e nel miglioramento

dei fibromi del fegato.

La curcuma è stata utilizzata per millenni come rimedio per i problemi epatici in quanto è in grado di aumentare la secrezione della bile senza modificarne la composizione, di stimolare la contrazione della colecisti ed ha la proprietà di aumentare la produzione di bile ed acidi biliari. È inoltre un potente antinfiammatorio, antiossidante, ipocolesterolemizzante e antimicrobico.

Desmodium foglie: gli studi farmacologici hanno evidenziato un'attività epatoprotettiva in particolare sulle transaminasi. Secondo alcuni studi infatti, il Desmodium agisce riducendo il livello di transaminasi e bilirubina e in fase di sofferenza epatica impedisce il passaggio alla cronicità. Tale caratteristica fa di questo vegetale un rimedio utile in caso di patologie degenerative croniche come cirrosi ed epatiti prevalentemente di tipo A e B.

Sempre a livello epatico, promuove efficacemente la rigenerazione del tessuto danneggiato da sostanze tossiche, veleni o abuso di

farmaci chimici. Tutte le epatiti tossiche, anche gravi, reagiscono infatti perfettamente al Desmodium, indipendentemente dall'eziologia. Molto utile nella prevenzione degli effetti collaterali dovuti dalla chemioterapia e durante la stessa come protettore. Anche in presenza di danno epatico già evidente, il Desmodium ha dimostrato di portare a significativi miglioramenti dei parametri clinici e biologici, in quanto agisce stimolando la rigenerazione delle cellule epatiche anche se la prevenzione rimane la scelta più efficace. Recenti ricerche hanno portato alla luce anche altre importanti potenzialità che riguardano questa pianta: le sue foglie e dei suoi gambi infatti possiedono proprietà anallergiche efficaci soprattutto nel trattamento dell'asma e delle allergie che interessano i bronchi, ma non solo. L'elevato contenuto di flavonoidi, composti polifenolici e antociani, aumentano il potere terapeutico del Desmodium conferendogli anche una notevole azione antiossidante e antiradicalica, azione che sappiamo avere un ruolo vitale nel prevenire l'avanzamento degli stress ossidativi e promuovere un buono stato di salute generale.

Galanga rizoma: svolge azione antibatterica contro i germi come streptococchi, stafilococchi e i bacilli coliformi. Digestiva è utile in caso di lenta o cattiva digestione. È spasmolitica, antinfiammatoria e calma i dolori di stomaco. Allevia la nausea e previene i gonfiori intestinali, è efficace contro i bruciori di stomaco e per contrastare i sintomi associati ad ernia iatale; nelle disappetenze aiuta a stimolare l'appetito. Le prostaglandine in essa contenute sono utili come antinfiammatorio reumatico, è efficace nei disturbi circolatori, negli stati di debolezza e migliora la funzionalità articolare.

Tarassaco radice: per l'importante contenuto in inulina e flavonoidi è uno dei più efficaci vegetali disintossicanti e depurativi. Pur agendo principalmente su fegato e cistifellea, aiutando l'eliminazione dei prodotti di rifiuto, stimola anche i reni favorendo l'eliminazione delle tossine. Ha proprietà antinfiammatorie e purificanti nei confronti del fegato, svolge azione epatoprotettiva, è indicato quindi in caso di insufficienza epatica, itterizia e calcoli biliari. Gli effetti diuretici e l'abbondanza di potassio contribuiscono a regolare la pressione arteriosa e la quantità di fluidi corporei. È utilizzata anche per contrastare: stipsi, patologie artritiche compresa l'osteoartrite e la gotta.

Boldo foglie: le componenti attive del boldo conferiscono al vegetale una generale azione disintossicante e colagoga, fluidifica la bile di cui aumenta la secrezione e ne diminuisce la viscosità. Per la sua attività coleretica aiuta l'evacuazione dei calcoli biliari. È impiegato nelle cure depurative stagionali, come protettore epatico, utile per prevenire danni al fegato e nella lieve insufficienza epatica e biliare. Le proprietà digestive lo rendono utile per contrastare la digestione lenta, favorisce la secrezione gastrica e migliora la digestione dei grassi. L'attività antiossidante, particolarmente accentuata sugli epatociti è in grado di ridurre il danno ossidativo, proteggendo tali cellule dalla degenerazione e l'organo in toto da patologie ossidative.

Fumaria sommità: svolge funzione depurativa sul fegato e in generale su tutto l'organismo e riesce ad intervenire sull'atonía intestinale. La fumaria è anfocoleretica, regola il funzionamento del fegato e interviene sulla vescicola biliare, regolarizza la secrezione biliare,





Prima del Farmaco

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

infatti, ha il potere di aumentare le secrezioni quando sono insufficienti e di ridurle quando invece sono presenti in misura eccessiva. Previene i calcoli biliari, favorisce la digestione, facilita il drenaggio delle tossine. Diminuisce inoltre la viscosità del sangue e mantiene elastica la parete arteriosa.

Fieno Greco semi: epatoprotettivo è utile nella cura delle affezioni epatiche, in particolare, il suo contenuto in colina previene l'accumulo di lipidi nel fegato e aumenta la sintesi epatica dei fosfolipidi. Il complesso di vitamine B e l'acido nicotinico, in esso contenuti, intervengono sia come attivatori enzimatici che come protettori della funzionalità epatica. Gli acidi grassi, infine, contribuiscono a diminuire il tasso di colesterolo epatico. Ha proprietà ricostituenti e stimolanti, anaboliche, stimolanti neuro-muscolari, antianemiche e osteogeniche. Svolge inoltre attività galattogena con aumento della secrezione lattea.

Concludiamo con una breve carrellata di altri vegetali indicati per la depurazione del fegato:

Achillea: utile per favorire le normali funzioni dell'apparato digerente. I principi amari sollecitano la produzione di succhi gastrici, favoriscono l'elaborazione del cibo ingerito, migliorano la funzionalità dello stomaco, favoriscono l'eliminazione di scorie e tossine, contribuiscono a disintossicare il fegato. Aumentando la quantità di bile presente nel fegato porta quindi benefici al processo digestivo. Svolge azione diuretica eliminando tossine e liquidi presenti nel corpo.

Camomilla: è utilizzata come rimedio specifico per ogni problema di tipo digestivo legato alla tensione nervosa, all'ansia e allo stress. Grazie alla sua capacità di rilassare la parete intestinale, di regolare la peristalsi e nel contempo di ridurre il gonfiore ed aumentare il flusso di bile, è utile per dolori addominali, crampi, indigestione, acidità, flatulenza, gonfiore, malattia di Crohn, coli-

te ulcerosa e sindrome del colon irritabile.

Uva Ursina: la presenza dei flavonoidi favorisce il buon funzionamento del fegato proteggendolo ed aiutandolo a smaltire le tossine in eccesso. È uno dei migliori antisettici urinari esistenti in natura. L'azione principale è svolta dall'arbutina che viene trasformata nell'intestino, quindi passa attraverso il fegato e infine arriva nell'apparato urinario, dove, liberando una particolare sostanza, l'idrochinone, svolge la sua azione antibatterica.

Nella delicata fase di passaggio fra due stagioni sosteniamo il nostro organismo e aiutiamolo a rimodulare le sue energie; accantoniamo i cibi troppo elaborati e lasciamo spazio alla semplicità data dalla freschezza e stagionalità degli alimenti. Prendiamoci cura del nostro fegato che saprà ripagarci donandoci una pelle più luminosa, una migliore digestione, maggiore vitalità, energia e lucidità mentale.



#meglioilmeglio

Se è fatto solo con **latte appena munto delle zone d'origine**, è meglio.
Se **non ha additivi né conservanti**, è meglio. Se **può stagionare a lungo**, è meglio. **Parmigiano Reggiano. #meglioilmeglio**



**PARMIGIANO
REGGIANO**

#meglioilmeglio

www.parmigianoreggiano.it

f /parmigianoreggiano

t @theonlyparmesan

u #ParmigianoReggiano

p theonlyparmesan

Versi, colori e forme tra Pablo Picasso e i Grandi del novecento

Domingo Notaro: il sommo Artista

di Marina
Gianarda

Forma e colore come evolvono nella sua pluridecennale esperienza?

Destar è il destino dell'Arte e forma e contenuto diventano inscindibili, perciò la percezione del colore nella sua fluidità emerge, e da questa sintesi essenziale il nucleo compositivo dell'Opera quale la fioritura che porta al frutto. Eros eretico all'intrinseco thanatos, crescere all'Arte allerta valicando ogni credenza, l'emozione diventa sentimento, pensiero, memoria del futuro, e lo stupore stile, ostile ad ogni iniquo, ad ogni innocuo, ad ogni status quo.

Della sua amicizia artistica con Pablo Picasso, quale ricordo vuole condividere con noi?

Un giorno del 1967 telefonai a Pablo Picasso per dirgli della mostra delle mie opere a Parigi. Ai suoi affettuosi commenti, per lenire l'emozione, dissi "Caro Pablo, la tua pittura apre e chiude il secolo con straordinarie implicazioni planetarie". Dopo il più breve infinito silenzio, il flusso profondo della sua voce emerse dall'apparecchio: "Hombre, e la tua chiude e apre un millennio".

(Ndr: *Hombre* era la forma con la quale Pablo Picasso si rivolgeva a Domingo quando voleva esprimere tutta la sua stima per l'opera di Notaro).

Accolto nei più grandi musei del mondo e con collezionisti in almeno quattro continenti, quale è il suo giudizio sul sistema educativo-artistico odierno?

Non basterebbero le pagine dell'intera pubblicazione per affrontare un argomento così complesso dell'odierno malessere che affligge il sistema educativo-artistico, e non solo. Ma, nella società del karaoke, il FARE



Domingo Notaro (Foto di Leonardo Cestari)

faro sia dal ieri e dal domani per plasmare dell'oggi l'Aur-ora.

Alla fine degli anni sessanta qualcuno ha sostenuto che "ogni uomo è un artista, tutto ciò che fate è arte". E' proprio così?

Escremen-tizi e Cai-ni, imbecilli trafficanti di demagogia, vuoti gusci non uscì, pròtesi protesi all'abdicare che si prestano al mercimonio con il potere (che, come sappiamo, non ha mai amato l'ARTE) per rendere concettuale l'insignificanza. Per constatare



Domingo Notaro con Pablo Picasso e Albert Skira

"Maternità"
1965 -
cm 70x56
Chinacido



"Placenta Spaziale"
1971 -
cm 142x100
Olio acrilico



"Zer-o-rizzonte"
2003 -
cm 120x90
Acrilico su Juta



quanto dico basta visitare le rassegne della così detta "arte contemporanea" in giro per il globo mentre i pochi che continuiamo con estrema perizia a CREARE con il Disegno, la Pittura, la Scultura, ecc., siamo talora disattesi. Ben altra attenzione ho ricevuto dai grandi del novecento. Waldemar George ha voluto le mie opere a casa sua almeno per un mese per poter viverle nella quotidianità di studioso, prima di scrivere la presentazio-

ne per la mostra a Parigi. Louis Aragon, nel 1967, ha scritto *"A Domingo Notaro il cui passaggio a Parigi è stato come quello degli uccelli che ci insegnano la bellezza dei cieli lontani"*. Altrettanta attenzione mi è stata donata da personalità come David Alfaro Siqueiros, che da Città del Messico è venuto a Roma nel 1965 per inaugurare una delle mie mostre, e così scriveva: *"Ricerca di forma e materia è sempre una manifestazione di talento nelle arti plastiche; Domingo Notaro possiede questo dono in forma sempre superiore..."*. Nel 1967, Jean Cassou affermava: *"Sono le opere di Domingo Notaro, ora, i Cézanne, Matisse, Picasso"*. Rita Levi-Montalcini, alla quale ho espresso ammirazione per il suo straordinario lavoro di scienziata, mi disse: *"Caro Notaro, ai risultati da me ottenuti ci sarebbero arrivati nel tempo anche altri, alla genialità che lei esprime con le sue opere ci è giunto solo lei"*. Carlo Bo nel 2001 scriveva: *"...l'opera di Notaro si distingue nettamente da quanto è stato fatto nella seconda metà di questo secolo, il filosofo e il poeta non hanno soffocato il pittore ma tutte e tre insieme hanno scritto un capitolo inedito e finora non sempre giustamente valutato dell'arte contemporanea"*.

Ci congediamo dal Maestro Notaro: un genio in un universo "multiverso". ♦



**"La natura non è
un posto da visitare.
E' casa nostra."**

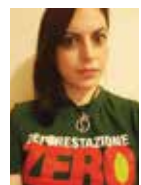
Gary Snyder



ITALIAAMBIENTE.IT
IL QUOTIDIANO DELLA BIODIVERSITÀ

I risvolti ecologici di un prodotto sempre più diffuso

Olio di Palma, foreste indonesiane in pericolo



di **Martina Borghi**,
Campagna
Foreste
Greenpeace
Italia

In questo articolo non si parla degli aspetti nutrizionali di un prodotto che spesso è attaccato forse ingiustamente da questo punto di vista ma di quanto sta dietro alla sua produzione, in termini di deforestazione: quanto basta, riteniamo, per condividere il pensiero dell'Autrice, che si sta battendo per il rispetto di un ambiente, il pianeta, sempre più esposto ai rischi che una politica agroalimentare globalizzata sta producendo.

Il Direttore scientifico

L'olio di palma è un olio vegetale che si ottiene spremendo la polpa del frutto delle palme da olio (principalmente *Elaeis guineensis*, ma anche da *Elaeis oleifera* e *Attalea maripa*). Quando invece si sprema il seme del frutto delle palme da olio, si ottiene l'olio di palmisto. L'olio di palma raffinato è l'olio vegetale alimentare più consumato al mondo perché è economico e, conferendo cremosità ai prodotti, si presta a molti impieghi. Si trova in moltissimi alimenti (snack, pane, merendine e biscotti), ma anche nei prodotti per l'igiene personale (detergenti, saponi, etc.) e persino in oggetti di metallo, plastica, gomma, così come in tessuti, vernici, carta e componenti elettronici. L'olio di palma viene ampiamente utilizzato anche per la produzione di biodiesel che, rispetto all'uso alimentare o cosmetico, necessita tra l'altro di quantitativi molto maggiori di questa materia prima, con conseguenze potenzialmente ancor più devastanti per l'ambiente. L'Indonesia e la Malesia sono i principali produttori di questo richiestissimo olio. Più di recente la produzione di olio di palma si è estesa anche all'Africa (Cameroon, Liberia, Tanzania).

La crescente richiesta di olio di palma ha conferito molto potere all'industria indonesiana dell'olio di palma, favorendo l'espansione indiscriminata delle piantagioni di palma da olio a discapito delle foreste torbiere, della biodiversità che esse ospitano e delle popolazioni locali. Le foreste torbiere sono ecosistemi che accumulano nel suolo una sostanza organica detta torba, costituita da materiale vegetale in stato decomposizione e saturo d'acqua. In questo ecosistema, l'acqua, la torba e la vegetazione sono strettamente connesse. Se anche uno solo di questi elementi viene rimosso, o il suo bilancio alterato, la natura della torbiera cambia radicalmente. Le



torbiere sono ricche di biodiversità e ospitano specie animali in via di estinzione, come l'orango, la tigre e il rinoceronte di Sumatra. Per far spazio alla palma da olio, il terreno delle torbiere viene drenato scavando un reticolo di canali usati prima per il trasporto dei tronchi di valore commerciale rimossi dalla foresta e poi per far defluire l'acqua e prosciugare il suolo. La torba residua viene quindi bruciata, nonostante questa pratica sia vietata. La distruzione delle torbiere da parte dell'industria dell'olio di palma e del settore della carta è ormai riconosciuta come la causa principale degli incendi che ogni anno colpiscono le foreste dell'Indonesia. Uno

studio dell'Università di Harvard e dell'Università della Columbia stima che, a causa della crisi ambientale e sanitaria verificatasi nel 2015 per colpa di questi incendi, in tutto il Sud-Est asiatico ci siano state circa 100 mila morti premature. Inoltre, quando le torbiere vengono bruciate rilasciano enormi quantità di gas a effetto serra. Nonostante le torbiere indonesiane coprano meno dello 0,1% della superficie terrestre, la degradazione di questi ecosistemi è responsabile del 4% delle emissioni globali di gas a effetto serra. L'espansione di queste piantagioni ha poi un impatto pesante sulle popolazioni locali che vengono private delle loro terre. I piccoli agricoltori subiscono spesso pressioni e minacce per vendere o affittare i loro appezzamenti di terreno al governo o a grandi multinazionali, trovandosi da un giorno all'altro senza casa né mezzi di sussistenza. La vendita e l'acquisto dei terreni avvengono generalmente in condizioni di scarsa trasparenza, sfruttando la debolezza delle istituzioni politiche locali o attraverso la corruzione. Molto spesso, inoltre, le condizioni di chi lavora nelle piantagioni di palma da olio sono drammatiche, come ha sottolineato un recente rapporto di Amnesty International.

A livello internazionale esistono due organizzazioni che lavorano per garantire la produzione responsabile dell'olio di palma. La più nota, nata nel 2004, è la Tavola Rotonda per l'Olio di Palma Sostenibile (Roundtable on Sustainable Palm Oil, **RSPO**), che Greenpeace non ritiene più affidabile a causa dei suoi bassi standard. All'interno della RSPO, infatti, ci sono anche aziende che non sono in grado di garantire che nella propria filiera produttiva non si

verifichino fenomeni come la deforestazione o pratiche come l'incendio delle torbiere. Gli standard di certificazione della RSPO non ci convincono ed in più occasioni abbiamo denunciato fenomeni di deforestazione illegale all'interno di concessioni degli stessi membri della RSPO. Con l'obiettivo di rafforzare e rendere più ambiziosi gli standard della RSPO è nato il Palm Oil Innovations Group (POIG), Palm Oil Innovation Group (POIG), uno strumento volto a rafforzare e rendere più ambiziosi gli standard della RSPO, concentrandosi su responsabilità ambientale, partnership con comunità locali e Integrità aziendale e di prodotto (cioè trasparenza, tracciabilità e sostenibilità nella catena di approvvigionamento e divulgazione delle prestazioni ambientali e sociali). Il POIG non è quindi un sistema di certificazione, ma fa sì che l'impegno contro la deforestazione preso da un'azienda venga formalizzato da un accordo e possa essere verificato da enti terzi. Ne fanno parte organizzazioni come Greenpeace, il Wwf, Rainforest Action Network, ma anche grandi marchi come Ferrero, Danone, Stephenson&Boulder, così come il gigante dell'olio di palma indonesiano Musim Mas Group. Rispettando i criteri del POIG e utilizzando l'approccio "High Carbon Stock" (Elevato Stock di carbonio) che permette di individuare le aree dove è consigliato realizzare piantagioni di palma da olio, ovvero terreni degradati, con basso valore naturalistico e basso stoccaggio di carbonio, è possibile produrre olio di palma sostenibile.

Negli ultimi anni, molte aziende che producono, vendono e utilizzano olio di palma hanno introdotto politiche volte a ripulire la propria catene di approvvigionamento da olio di palma prodotto devastando le foreste indonesiane e violando i diritti umani. Nonostante queste politiche

non vengano ancora applicate integralmente possiamo constatare che, negli anni, è emerso tra le aziende un chiaro consenso sulla necessità di impegnarsi e prendere provvedimenti per garantire la sostenibilità dell'olio di palma. Lo stesso non si può dire per il settore bancario, che continua a fornire servizi finanziari a ed investire nel settore dell'olio di palma. Anche se gli istituti finanziari hanno sollevato preoccupazioni circa gli impatti ambientali e sociali della produzione di olio di palma, nessuna banca si è ancora mai impegnata a firmare la politica "No Deforestation, No Peat, No Exploitation" di Greenpeace. Misurare l'entità dei finanziamenti delle banche al settore dell'olio di palma è difficile a causa della scarsità di informazioni rese disponibile dalle banche e dalle imprese. Nonostante ciò, nel rapporto "Dirty Bankers" lanciato a gennaio di quest'anno, Greenpeace mostra come negli ultimi cinque anni HSBC, la più grande banca europea, abbia partecipato a consorzi bancari che hanno prestato circa 16,3 miliardi di dollari, cui vanno aggiunti 2 miliardi di dollari in obbligazioni, a sei tra le più distruttive società indonesiane del settore dell'olio di palma (Bumitama, Goodhope, IOI, Noble, POSCO Daewoo e Gruppo Salim/Indofood) responsabili di deforestazione ma anche di espropriazione delle terre ai danni delle popolazioni locali, di violazione dei diritti dei lavoratori e dello sfruttamento del lavoro minorile.

Nel suo rapporto, Greenpeace chiede alle banche di rifiutare finanziamenti o altri servizi finanziari a clienti che non sono conformi a politiche e standard ambiziosi di sostenibilità ambientale e sociale. Piuttosto, le banche dovrebbero pretendere garanzie che le aziende loro clienti adottino rapidamente politiche efficaci per la protezione delle foreste.



SOLIMÈ
La tradizione erboristica

**PRIMI NELLA RICERCA
SUL COLOSTRO CON
BREVETTI ORIGINALI SOLIMÈ
DAL 1993**



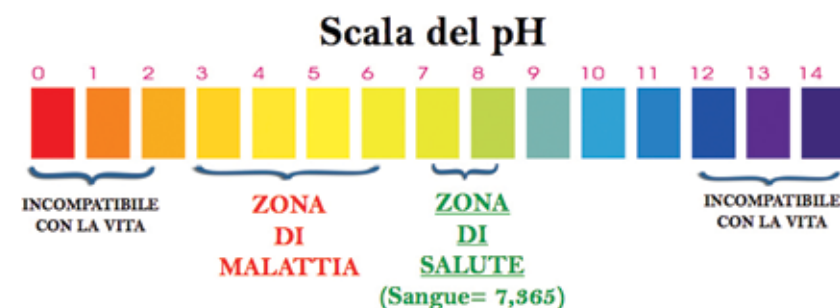
Bicarbonato di sodio e de-acidificazione

L'equilibrio acido-base del sangue e dei tessuti rappresenta uno degli equilibri biochimici più importanti dell'organismo umano e l'alimentazione è un fattore determinante per il valore del pH impattando pesantemente su moltissime condizioni funzionali e metaboliche quali ad esempio:

- sistema di trasmissione dell'impulso elettrico
- corretta attività intracellulare
- attività enzimatica
- ciclo funzionale delle vitamine
- corretta funzione muscolare
- performance cardiaca e respiratoria

La quotidianità dimostra come a fronte di isolati casi di acidosi metabolica grave, si evidenziano diffuse e costanti condizioni di acidosi dei tessuti di grado non severo, ovvero di Acidosi Metabolica latente, uno stato in cui le riserve di compensazione basilari nel sangue sono già state parzialmente consumate.

L'organismo umano per poter svolgere al meglio le proprie funzioni e mantenersi in uno stato di salute ed equilibrio, ha come necessità primaria quella di essere nutrito con alimenti preferibilmente basici. La non corrispondenza tra i bisogni nutrizionali dell'organismo e la dieta odierna ha dimostrato or-



mai chiaramente di essere una delle principali cause di moltissimi disturbi e malattie. Infatti, la carenza nella nostra dieta di componenti basilari presenti come sali organici di potassio e magnesio nei vegetali non permette di neutralizzare il carico acido prodotto dai cibi acidogeni oltre a tutto il processo acidificante derivante dai cicli metabolici fisiologici. Si genera così a lungo andare una condizione di Acidosi Metabolica latente, che tende ad aumentare con l'avanzare dell'età, in conseguenza, tra le altre cose, del fisiologico declino della funzione renale, uno dei sistemi tampone essenziali per il mantenimento dell'equilibrio dell'organismo anche in merito al rapporto acido-base.

Tralasciando considerazioni specifiche inerenti gli atleti professionisti, bisogna tenere conto di una percentuale sempre crescente di popolazione che pratica sport di endurance continuamente, e che visti gli sforzi, i consumi e lo stile di vita meritano un coerente approfondimento.

È stato dimostrato che, in seguito a un'intensa attività sportiva, si assiste ad un aumento esponenziale delle condizioni sopra descritte, oltre ad un abbassamento del sistema immunitario e ad un incremento dello stress ossidativo. Questo è dovuto a una maggiore produzione di radicali liberi derivanti dal carico fisico: queste "scorie" hanno il potere di deteriorare le cellule con cui entrano in contatto. Il processo in oggetto, meglio conosciuto come processo ossidativo è il principale responsabile di innumerevoli alterazioni funzionali e di danni che se non debitamente trattati possono raggiungere livelli talmente avanzati da compromettere lo stato della cellula fino a determinarne la morte prematura con un peggioramento dello stato di salute generale dell'organismo.

La prima considerazione obbligatoria, riguarda il fatto che l'alimentazione sia un fattore fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio del pH del sangue e dei tessuti. Gli alimenti de-acidificanti sono per definizione

frutta, verdura ed acqua: l'acqua è il primo alimento dell'organismo e va valutata per qualità e purezza, sia per il suo pH specifico. Un'acqua depurata e quindi sana, se debitamente bilanciata per modificare anche il suo stesso pH risulterà certamente terapeutica e strategicamente funzionale nella riduzione dello stato di acidosi tissutale: più l'acidosi è importante (quindi il pH tende a scivolare dal 7 verso il 6 o condizione ancor maggiormente acida) più un'acqua con pH elevato sarà in grado di riportare in equilibrio il sistema acido-base ottimizzando lo stato di salute e benessere dell'individuo, atleta o meno che sia.

Qualora l'alimentazione non fosse sufficiente a mantenere l'equilibrio desiderato, ovvero i tessuti al valore di pH 7 (sangue 7,35- 7,46), si può ricorrere all'integrazione con il Bicarbonato di Sodio, elettrolita di origine naturale che interviene primariamente nella regolazione dell'acidità del sangue e dei tessuti.

L'integrazione con il Bicarbonato di sodio ha innumerevoli vantaggi qualora appropriata e coerente con le necessità dell'organismo, consentendo ad esempio di migliorare la digestione e ridurre l'acidità ed i bruciori gastrici, tende ad inibire funghi causa di micosi ed onicomicosi, ridurre l'insorgenza della gotta, ridurre l'iperkaliemia (elevate concentrazioni di potassio nel sangue), alleviare i sintomi di raffreddore mal di gola e sinusite, decongestionare le infiammazioni gengivali, ridurre l'alitosi.

Un esempio specifico è rappresentato dalla pulizia del colon, reale aspetto salutare per l'equi-

librio della salute del nostro corpo. Spesso, questa parte dell'intestino si satura di elementi tossici e lieviti, impedendo la corretta assimilazione di diversi fattori. Questo aspetto può in buona parte mettere a repentaglio la salute dell'individuo senza dare nessuna manifestazione o sintomo. All'interno del procedimento di pulizia del colon, il bicarbonato di sodio agisce come eccellente anti-acido, capace di eliminare le tossine dal tratto gastrointestinale. Tra le altre cose il bicarbonato sciolto in un bicchiere d'acqua è in grado di ridurre i problemi di stitichezza, di rinforzare il sistema immunitario e di aumentare la proliferazione di buona parte della flora batterica intestinale che aiuta a gestire al meglio e depurare l'organismo da sostanze nocive.

Qualora utile, assumere un cucchiaino da the in un bicchiere d'acqua una o due volte al giorno funzionalmente alle necessità. Il bicarbonato di sodio va sempre e comunque assunto sotto controllo di un professionista della salute soprattutto quando si fa già uso di farmaci quali ad esempio aspirina o FANS, benzodiazepine, ferro, ketoconazolo, litio, methotrexate, sulfamidici, tetracicline e vitamine.

Non da ultimo va ricordato il ruolo importantissimo del bicarbonato per il lavaggio degli alimenti soprattutto di frutta e verdura: risulta essere un prezioso alleato, soprattutto durante il periodo di gravidanza, nella prevenzione della toxoplasmosi, malattia in grado di infettare il feto e causare danni neurologici e cecità.



Sono circa 18mila in Italia i bambini e gli adolescenti con diabete tipo 1

L'insulina degludec rimborsabile in classe A a carico del SSN anche in bambini e adolescenti

di Paolo Savia

E' stata pubblicata il 10 febbraio in Gazzetta Ufficiale la Determina dell'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) per la rimborsabilità dell'indicazione in pediatria dell'insulina degludec (Tresiba - Novo Nordisk) per il trattamento del diabete tipo 1 in bambini dall'età di 1 anno.

Secondo l'International Diabetes Federation (Idf) nel mondo i bambini con diabete tipo 1 sono quasi 500 mila e anche l'incidenza del diabete tipo 2 è in aumento. In Italia secondo i dati della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (Siedp) sono 18mila i bambini e gli adolescenti colpiti dal diabete tipo 1, la forma più grave della malattia che richiede la somministrazione dell'insulina attraverso iniezioni da 4 a 6 volte al giorno, oppure l'impiego del microinfusore. Per il Ministero della Salute, nel complesso sono circa 300mila gli italiani, giovani e adulti, con diabete tipo 1.

L'insulina degludec è un analogo basale dell'insulina messa a punto grazie a sofisticate tecniche di ingegneria molecolare, caratterizzata da una durata d'azione superiore alle 42 ore e da un effetto metabolico distribuito uniformemente nel corso della giornata. Il suo meccanismo d'azione, che si traduce in un deposito sottocutaneo solubile nel punto dell'iniezione, con un lento e costante rilascio del principio attivo, consente una ridotta variabilità di assorbimento e assicura un profilo glicemico più stabile e uniformemente distribuito tra le prime dodici ore della giornata e le seconde.

“Le caratteristiche dell'insulina degludec la rendono particolarmente adatta nella cura del diabete nei bambini”, spiega **Stefano Tumini**, responsabile servizio diabetologia pe-



diatrica dell'Ospedale di Chieti. “L'insulina degludec agisce con maggiore costanza, assicurando nel tempo una migliore copertura, che si traduce ad esempio in riduzione delle iperglicemie al risveglio, miglior glicemia a digiuno, miglior glicemia dopo colazione e dopo cena. Anche i casi di ipoglicemia notturna, che rappresentano una delle maggiori paure per i genitori, risultano ridotti. Inoltre la lunga durata d'azione può consentire qualche flessibilità nei tempi di somministrazione, rendendo possibile adattare la distanza tra una somministrazione e l'altra, quando



necessario nella vita di tutti i giorni, come ad esempio può accadere se il bambino alla domenica o durante le vacanze si sveglia più tardi del solito”, aggiunge.

L'efficacia e la sicurezza dell'insulina degludec nel lungo periodo nei bambini è dimostrata dallo studio BEGIN YOUNG 1, pubblicato su Pediatric Diabetes, uno studio clinico in aperto di 26 settimane (con estensione di altre 26 settimane), randomizzato, controllato, treat-to-target che ha comparato l'insulina degludec somministrata una volta al giorno e l'insulina detemir, in singola o doppia somministrazione giornaliera, entrambe in combinazione con insulina aspart, in 350 bambini e adolescenti con diabete tipo 1 con un'età compresa tra 1 e 17 anni.

In base ai risultati dello studio, l'insulina degludec migliora efficacemente il controllo glicemico nel lungo periodo con un dosaggio del 30% inferiore di insulina basale, permet-

tendo di raggiungere una riduzione significativamente maggiore della glicemia a digiuno rispetto ad insulina detemir. L'insulina degludec ha dimostrato, inoltre, tassi significativamente inferiori di iperglicemia con chetosi rispetto ad insulina detemir: 41 episodi iperglicemici con chetosi in meno ogni 100 pazienti trattati per un anno con insulina degludec rispetto ad insulina detemir ($p < 0,05$).

“Lo studio conferma come l'insulina degludec sia una nuova e valida opportunità terapeutica per il trattamento del diabete tipo 1 in bambini e adolescenti, in grado di garantire un controllo glicemico simile a quello ottenuto con insulina detemir, con sicurezza paragonabile e con un numero ridotto di eventi iperglicemici con chetosi” sostiene **Nandu Thalange**, endocrinologo pediatrico al Norfolk and Norwich University Hospital di Norwich, UK, e coordinatore dello studio BEGIN YOUNG 1.



Dal Québec l'alimentazione bio-etica

di Elisabetta
Castiglioni

Abbondanza, Qualità, Varietà, Originalità e Autenticità: sono queste caratteristiche ad evidenziare la produzione bioalimentare del Québec. Una produzione all'insegna della "green economy" che verrà presentata alla stampa ed operatori del settore italiano – attraverso una specifica degustazione di alimenti selezionati per l'occasione, il prossimo 13 marzo presso il Grand Visconti Palace di Milano.

Direttamente dal celebre *Club de golf Le Mirage*, di proprietà di Céline Dion, arriverà infatti a preparare le sfiziose pietanze della regione canadese il pluripremiato chef Mario Julien, che preparerà una serie di assaggi a base di alcuni degli ingredienti più curiosi e inesplorati dagli amanti del food internazionale: tra questi il *vino di pomodoro*, la *confettura di camemoro*, il *miele di mirtillo*, lo *sciropo di betulla*, le *têtes de violon*, i *funghi misti della foresta*, il *whisky d'acero* e la celebre *poutine*, piatto tipico dello *street food* locale, rivisitato e nobilitato dallo chef per l'occasione.

Artefice dell'iniziativa è la Delegazione del Québec a Roma, che ha invitato a partecipare i rappresentanti di ben sei rinomate aziende artigiane: il gruppo *GourPass*, che rappresenta 7 birrifici artigianali del Québec, inclusa la *GlutenBerg*, birra senza glutine; la *Ferme Marinette*, che tratta tutti i prodotti dell'acero, dallo sciropo d'acero, alla gelatina d'acero o ancora allo zucchero d'acero; la *tisaneria "Délice Boreale"* che produce una vasta gamma di infusi ricavati da piante selvatiche del Nunavik (regione nordica del Québec) e intitolati agli *Inuit*, con cui l'azienda ha un profondo legame; l'azienda *Consulex* specializzata nella trasformazione dei prodotti dell'acero, dei mirtilli e nella produzione di sidro; le *Eaux Saint-Justin*, acqua minerale effervescente naturale imbottigliata con vetro alla sorgente, che si trova nel cuore della Mauricie, in un sito naturalmente protetto, sotto un letto d'argilla, al riparo dalle contaminazioni esterne.

Sarà presente anche l'incaricato di affari del Mapac, il Ministero dell'Agricoltura, della Pesca e dell'Alimentazione, ad illustrare le ultime novità e i dati commerciali nei rapporti tra Italia e Québec all'indomani della firma del Ceta, trattato di libero scambio tra l'Europa e il Canada atto a facilitare l'import-export in materia agro-alimentare riducendo, e in alcuni casi, anche azzerando i dazi doganali.

Il concetto di biologico in Québec va di pari passo con l'impegno sociale portato avanti negli anni per la difesa delle piccole imprese artigiane e dell'ambiente: su questa linea si incentrerà la scelta dei prodotti esibiti, nell'attesa che qualche grande distributore italiano possa concretamente farli circolare in larga scala nella nostra penisola.





L'esperto, da abbattimento Lupo enorme problema ambientale

Mazzatenta, il predatore unico sistema efficace per contenimento del cinghiale

“P iù che essere rinviato, il piano lupo dovrebbe essere annullato. Se approvato, andremmo incontro ad un enorme problema ambientale”. Andrea Mazzatenta, docente di psicobiologia e psicologia animale all'Università di Teramo, commenta così il rinvio alla conferenza Stato-Regioni del piano del ministero dell'Ambiente per l'abbattimento del lupo, dopo 45 anni di tutela.

“Il lupo - spiega Mazzatenta - è l'unico sistema efficace per tenere basso il numero dei cinghiali e degli altri ungulati, come il capriolo. Nel caso del cinghiale, il lupo rimuove esclusivamente i piccoli, determinando l'invecchiamento della popolazione. Questo fenomeno è fondamentale per il controllo della stessa. Il cinghiale - prosegue - è una preda che tra i meccanismi di difesa della specie ha l'organizzazione del branco matriarcale, con la matrona che controlla con un feromone l'estro delle figlie, bloccandolo. L'abbattimento del cinghiale da parte dell'uomo porta spesso all'uccisione delle femmine capobranco, con la conseguente rimozione di tale feromone: in questo modo le figlie entrano subito in estro riproducendosi, e invece di dieci piccoli che una femmina anziana può produrre, ne otteniamo 20-30-40 o più dalle giovani figlie. Il risultato è l'aumento esponenziale della popolazione del cinghiale, nonostante gli abbattimenti. Pertanto - sottolinea



nea Mazzatenta - il lupo è l'unico sistema biologico di contenimento del cinghiale”.

Quali sono, quindi, le soluzioni più utili da adottare preservando la vita dei lupi? “Abatterli - avverte Mazzatenta - non mitigherebbe il conflitto con gli allevatori e, tra l'altro, creerebbe un ulteriore problema dovuto dal disgregamento dei branchi. Questo porterebbe ad avere lupi vaganti non più in grado di predare animali selvatici, e che per la fame caccerebbero preferenzialmente animali allevati, avvicinandosi alle abitazioni. Per prevenire la predazione dei lupi - suggerisce il docente - l'antidoto migliore è l'utilizzo del cane da pastore, come il mastino abruzzese (detto anche pastore abruzzese, oppure cane da pecora). Dovremmo creare una rete e potenziare il dna di questi cani, reintrodurli e farli crescere direttamente dai pastori e non dagli allevatori. Nel passato, infatti, - ricorda Maz-

zatenta - i pastori potevano contare su buoni cani da pecora, che in un certo modo garantivano e regolamentavano una serena convivenza con i lupi”. “Inoltre - aggiunge - un punto controverso del piano del ministero è quello del contenimento dell'ibridizzazione con il cane: non possiamo biologicamente parlare di ibrido tra cane e lupo, poiché appartengono alla stessa specie, e la riprova è che il loro incrocio porta a prole fertile. Infatti, gli allevatori del cane lupo cecoslovacco usano ancora incrociare, illegalmente, questo cane con lupi selvatici dei Carpazi. Parlare di ibrido è quindi sbagliato, e tra l'altro - sottolinea - evoca un sentimento negativo, di un qualcosa che ‘non dovrebbe essere nato’, e facilita l'abbattimento. Infine - conclude Mazzatenta - il numero eccessivo di lupi è tutto da dimostrare: è un animale estremamente difficile da stimare e quantificare in maniera precisa”.

Arriva la mutua per cani e gatti, -50% se il padrone è esente ticket

“Dottor Bau & Dottor Miao” inaugurato il sistema di tutela sanitaria assicurativa

A rriva in Italia un nuovo sistema mutualistico di tutela della salute e del benessere per i cani e i gatti. L'iniziativa è della Mutua italiana assistenza sanitaria (Mias) che propone “Dottor Bau & Dottor Miao”, in partnership con FareAmbiente - Movimento ecologista europeo ed EuropAssistance. Un'iniziativa privata che guarda anche al sociale.

E' infatti previsto uno sconto del 50% della quota associativa per i padroni che hanno l'esenzione dal ticket.

“Si tratta di una serie di garanzie e di sussidi sanitari erogati all'associato in caso di ricovero del cane e o gatto. Abbiamo studiato tutta una serie di garanzie - spiega Claudio Andrea La Rosa, presidente della Mias, che presenterà la novità l'8 febbraio a Roma - Come ad esempio ‘Per Sempre’, dove ci rendiamo garanti tramite la struttura qualificata delle Guardie ecozoofile di FareAmbiente nel trovare una sistemazione adeguata all'amico pet in caso di decesso o inabilità del suo padrone”.

“Gli animali ci fanno star meglio - continua La Rosa - Adottare un cane o un gatto non deve essere considerato un lusso, ma un valore sociale. Oltre il 55% delle famiglie italiane ha adottato un animale domestico, direi che basta questo dato strabiliante

per chiarire e comprendere l'importanza e la funzione sociale di questo rapporto. I benefici economici, sociali e sulla salute che ne conseguiranno sono evidenti, tanto da poterli considerare veri e propri ammortizzatori sociali; le ultime ricerche, infatti, parlano di oltre 4,5 miliardi di risparmio sui servizi erogati dal servizio sanitario”.

Attualmente, conclude il presidente del Mias, “abbiamo un aggravio sui costi con l'Iva al 22% sia per quanto riguarda i prodotti alimentari sia per quan-

to riguarda le visite veterinarie, cosa che penalizza soprattutto le fasce più deboli economicamente o con problemi sanitari, che fanno magari del rapporto con il proprio animale domestico una vera e propria ragione di supporto affettivo ed emotivo. Proprio per questo - conclude - abbiamo deciso, con una iniziativa che ci rende orgogliosi, che l'associato esente dal ticket sanitario potrà aderire a condizioni di assoluto favore alla stessa con uno sconto della quota associativa anche del 50%”.



Spesso vista come un destino di famiglia, ora si combatte con farmaci e linee guida ad hoc

Malattie rare: angioedema ereditario, nuove armi spezzano “la maledizione”



di Daniele Rossignoli

“**U**na maledizione di famiglia. E’ il pensiero che le persone affette da malattie rare come l’angioedema ereditario rischiano di portarsi dietro a lungo. L’idea di un qualcosa legato alla stirpe, di una colpa trasmessa”. Una visione letteraria, “suggerimenti da romanzi come ‘La casa dei sette frontoni’ di Nathaniel Hawthorne, in cui i discendenti di una famiglia morivano in circostanze misteriose”. Spezzare la maledizione, o meglio aiutare i pazienti a cancellare questa idea “e a vivere la malattia come un evento sfavorevole che è capitato”, oggi è diventato più facile “perché abbiamo una serie di farmaci che ci permettono di cambiare la vita e il destino di queste persone, nuove armi all’orizzonte e linee guida che ci permettono di gestire al meglio ogni malato”. E’ il quadro tracciato da Marco Cicardi, professore ordinario di Medicina interna all’università degli Studi di Milano, a capo dell’Unità complessa di medicina generale dell’Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano.

L’esperto fa il punto sulla patologia in occasione di un incontro dedicato alle malattie rare e organizzato con il contributo di Shire nel capoluogo lombardo. “Secondo stime, l’angioedema ereditario potrebbe colpire una persona su 50 mila - spiega Cicardi - Noi in Italia abbiamo fatto un censimento su 14 centri e i pazienti seguiti sono risultati 923, dato che ci fa calcolare una prevalenza di un paziente ogni 64 mila abitanti”. Persone che sperimentano una malattia ‘a episodi’, attacchi che arrivano all’improvviso: “Un edema può cambiare i connotati, gonfiare al punto da rendere irriconoscibili - descrive l’esperto - Dura qualche giorno e poi si torna normali. Fino all’episodio successivo. Lo stesso capita nell’intestino che si gonfia al punto da provo-

care occlusione e l’evento più grave può essere l’ostruzione delle vie aeree”. La svolta è stata capire il meccanismo della malattia, l’origine della maledizione.

“Si è scoperto che una mutazione nel gene di C1 inibitore fa sì che questa proteina non ci sia o sia presente in piccole quantità, insufficienti per esercitare la funzione di controllo - prosegue Cicardi - Si attiva così un sistema particolare di difesa, una reazione che porta ad avere livelli 10 volte più alti di bradichini-

Si chiama ‘Rare Count’, ContaRarità. E’ una sorta di calcolatore che misura all’interno del proprio social network il numero potenziale di contatti colpiti da malattie rare, applicando la media statistica di ‘uno su 20’: secondo le stime, infatti, un abitante ogni 20 del pianeta convive con queste patologie, circa 350 milioni di persone. E calare questa statistica nella propria realtà offre un modo per comprendere concretamente qual è l’impatto delle malattie rare. E’ il senso della campagna social lanciata da Shire per celebrare la Giornata mondiale dedicata alle patologie che si è tenuta 28 febbraio.

L’iniziativa è aperta alla partecipazione di tutti (dal sito www.shire.com/RareCount) e punta a rendere evidente la prevalenza delle malattie rare, ancora oggi sconosciuta alla maggioranza delle persone. Ma non solo. L’utente potrà calcolare il suo Rare Count e condividerlo sul proprio profilo social, tramite Facebook, Twitter o LinkedIn, mostrando il potenziale impatto delle malattie rare a livello personale. Per ogni profilo attivato, Shire donerà un dollaro alle più importanti organizzazioni mondiali di pazienti (fino a 10 mila dollari per ognuna): Nord-National Or-

na”, liberata da un enzima che si chiama callicreina.

Questo aumenta la permeabilità dei vasi e “genera il gonfiore, l’angioedema”. Un meccanismo che si può bloccare. “Il 2010 è stato un anno fortunato. Sul ‘New England Journal of Medicine’ sono stati descritti 3 approcci con 3 farmaci diversi”. E la ricerca non si ferma.

“Nella stessa rivista è stato pubblicato un articolo su un anticorpo monoclonale umano, lanadelumab, che si trova in questo momento in fase clinica III e che impedisce l’insorgenza dei sintomi” della patologia “legandosi e inibendo la callicreina plasmatica”, chiarisce lo scienziato che ha dedicato la quota maggiore della sua attività di ricerca all’angioedema ereditario. Fin da giovane, quando lavorava gomito a gomito con Angelo Agostoni, storico professore della Statale di Milano che nel ‘73 descrisse la prima famiglia italiana con deficit ereditario di C1 inibitore. Oggi sono disponibili farmaci per la prevenzione e per il trattamento degli attacchi tipici della malattia.

“Le linee guida - continua Cicardi - ci dicono di trattare inizialmente i pazienti al bi-

sogno prevedendo l’autosomministrazione di uno dei farmaci disponibili in caso di attacco, che nel giro di qualche ora dovrebbe bloccarsi. Alcuni pazienti con un numero alto di attacchi sono candidati alla profilassi con prodotti derivati dal testosterone o con infusioni 2-3 volte alla settimana della proteina mancante. La ricerca sta portando nuovi trattamenti, nuovi approcci alla profilassi, dalla somministrazione della proteina per via sottocutanea all’uso dell’anticorpo monoclonale. In questi pazienti la refrattarietà agli attacchi appare di lunga durata, si può arrivare anche alla soppressione completa”.

Tutto questo può avvenire solo dopo un momento cruciale per le malattie rare: la diagnosi. “Le cose stanno cambiando rispetto al passato - osserva Cicardi - Si riesce a ottenere una diagnosi anche nei primi mesi di esordio della malattia”, che nel 90% dei pazienti dà sintomi prima dei 20 anni. “Ma ci sono malati che ancora oggi aspettano 10 anni, un po’ per la scarsa conoscenza della patologia in quanto rara, e talvolta un po’ anche per il tentativo di coprirla”.

Campagna Shire in vista Giornata mondiale, per ogni profilo attivato 1 dollaro a organizzazioni pazienti

Malattie rare: l’impatto si misura sui social, arriva il “Conta rarità”

ganization for Rare Disorders, Global Genes e Eurordis-Rare Diseases Europe. Oggi ci sono circa 7.000 patologie rare conosciute. A livello globale si stima che il 50% si manifestino sin dall’infanzia.

A dispetto del nome, sottolineano gli esperti, la prevalenza complessiva delle malattie rare è di gran lunga superiore a quanto l’opinione pubblica immagini, anche se per ogni singola patologia la popolazione di pazienti è di piccole dimensioni. Una maggiore consapevolezza di questo può aiutare i malati ad affrontare meglio le sfide. “Siamo fermamente convinti che ogni paziente conti, a prescindere da quanto sia rara la sua condizione, e ci impegniamo a difendere tutte le persone affette da malattie rare per garantire che le loro esigenze vengano soddisfatte”, dichiara Philip J. Vickers, Global Head di ricerca e svi-

luppo di Shire. “Una diagnosi corretta e tempestiva resta la sfida chiave per il mondo delle malattie rare”.

Oltre a Rare Count, Shire nel mondo sostiene diverse iniziative locali a favore delle persone affette da malattie rare o delle organizzazioni di pazienti. In Italia sponsorizza l’iniziativa ‘Con la ricerca le possibilità sono infinite’ di Uniamo - Federazione italiana malattie rare Onlus, che prevede numerose attività di sensibilizzazione rispetto al tema della ricerca in questo ambito, e sostiene varie organizzazioni di pazienti. E poi c’è il supporto alla ricerca: l’accordo pluriennale con Telethon vede un investimento di 17 milioni di euro a favore dei ricercatori del Tigem di Napoli, l’Istituto diretto da Andrea Ballabio, per la ricerca e lo sviluppo su diverse patologie neurodegenerative e da accumulo lisosomiale.

I prezzi arrivano quasi a raddoppiare se si è fumatori

Assicurazioni vita e infortuni: costano in media 415 euro

di Andrea Carducci

1 15 euro annui per tutelarsi contro gli infortuni di lieve entità, fra i 300 ed i 350 per coprire anche il caso di invalidità permanente o decesso. Sono questi i costi che si devono affrontare in Italia per sottoscrivere una polizza infortuni e una polizza vita secondo i calcoli fatti da Facile.it (<https://www.facile.it/assicurazioni-vita.html>), che ha compiuto una simulazione relativa al profilo del richiedente tipo (40 anni, somma assicurata 100.000 euro, durata polizza 15 anni) rilevando i dati risultanti dalle migliori offerte disponibili in piattaforma.

I costi sono tutt'altro che eccessivi, ma possono variare notevolmente a seconda del profilo del richiedente; tutte le compagnie considerate per il confronto - ad esempio - nel caso della polizza vita arrivano quasi a

raddoppiare il premio annuo richiesto se chi firma la polizza è un fumatore, anche occasionale.

«Spesso si fa molta confusione in merito alle assicurazioni legate alla salute», ha dichiarato Giordano Gala, BU manager di Facile.it, «È molto importante distinguere fra le polizze infortuni che coprono solo eventi meno gravi, ma includono anche i rimborsi di diaria per ingessature o ricoveri in Italia e all'estero, e quelle vita che, al contrario, tutelano per gli eventi più gravi, fino al decesso».

I vantaggi derivanti da una copertura di questo tipo sono talmente evidenti che oggi sempre più spesso le aziende si fanno carico della polizza assicurativa offrendola come benefit al dipendente, tanto singolarmente quanto per il suo intero nucleo familiare, favorendone in questo modo anche il ricorso alle strutture sanitarie private.

Nel corso del 2016, si legge ancora nell'analisi di Facile.it, la regione italiana che ha dimostrato il maggiore interesse per questo tipo di copertura è il Lazio, seguito dalla Lombardia. Al terzo posto, nel caso delle assicurazioni infortuni si trova il Piemonte mentre, per quelle vita, la medaglia di bronzo è ad appannaggio della Liguria. In entrambi i casi il Sud sembra non cogliere ancora i vantaggi derivanti da queste coperture e sono tutte meridionali le regioni agli ultimi posti della classifica.

Guardando invece all'età di chi si informa online in merito a questi prodotti, la fascia più rappresentata è quella tra i 25 ed i 34 anni per gli infortuni (30% del campione), mentre si sale di un pochino e si arriva a quella 35 - 44 anni (31% del campione) per la polizza vita.



U.N.I.T.A.L.S.I.
Sezione Lombardia

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Valtellina e Alto Lario

PIANETA
SALUTE

CONVEGNO OPERATORI SANITARI

8 aprile 2017

Unitalsi sede regionale - Aula assemblee via G. Labus, 15 - Milano

LA MIA MENTE HA PRESO STRADE DIVERSE

SALUTE MENTALE E SOFFERENZA PSICHICA - FRAGILITÀ E RISORSE

8.45 ISCRIZIONE DEI PARTECIPANTI

9.00 SALUTI

dott.ssa Beatrice Morandi responsabile progettazione corsi

9.05 PRESENTAZIONE

dott. Riccardo Bertoletti

responsabile medico ospedale Valtellina e Alto Lario, medico unitalsiano

9.15 RELAZIONI

dott. Massimiliano Soldati psicologo

Introduzione alla giornata

Testimonianza

dott. Daniele Audisio medico psichiatra

Psichiatria e disagio psichico. Un quadro generale

dott. Massimiliano Gemme psicologo e psicoterapeuta

I servizi di salute mentale

11.15 - 11.30 COFFEE BREAK

11.30 - 13.30 RELAZIONI

dott.ssa Valentina Saffiotti psicologa psicoterapeuta

Lotta allo stigma e salute mentale

Testimonianza

dott.ssa Emanuela Costa assistente sociale

dott. Paolo Diliberto educatore professionale

La salute mentale "entra in scena". La creatività al servizio della cura.

prof. Adriano Muschiato unitalsiano

La malattia mentale nella Bibbia

14.15 - 14.30 CONCLUSIONE E VALUTAZIONE CORSO

dott.ssa Vittoria Dell'Acqua responsabile medico Unitalsi Lombardia

moderatore dott. Fabio Pizzul giornalista

È in corso la richiesta di accreditamento per l'attribuzione di 3 punti ECM ai partecipanti

Segreteria ECM Azienda Ospedaliera della Valtellina e Valchiavenna
Unitalsi Lombardia, Milano - tel. 02.21117634 medici@unitalsilombarda.it

L'iniziativa è partita in via sperimentale nei Comuni toscani di Empoli, Carmignano, Cerreto Guidi, Castelfiorentino e Volterra con la partecipazione di 100 cittadini. In collaborazione con Ibm ed Apple

Al via “Poste c’è”, il progetto sociale realizzato per mantenere gli over 65 sempre connessi con i propri cari



di Fortunato Aiello

E' partito dalla Toscana il progetto “Poste c’è”, un’iniziativa di Poste Italiane rivolta agli over 65 e realizzata per ribadire il ruolo sociale dell’azienda e la sua energia innovativa. Con “Poste c’è” l’azienda mette al servizio delle persone umanità, competenze e tecnologia digitale, rinnovando la tradizionale missione di inclusione sociale e vicinanza alle comunità locali portate avanti in oltre 150 anni di storia.

“Poste c’è” esalta soprattutto il ruolo del portalettere, figura che incarna i valori di socialità di Poste Italiane e rappresenta da sempre l’azienda nella comunità. Grazie a questo progetto il portalettere diventa il protagonista di forme evolute di servizio e fornisce contemporaneamente agli over 65 le competenze necessarie all’uso dei dispositivi digitali

Poste italiane

grazie ai quali ciascuno di loro può rimanere costantemente connesso alla propria famiglia.

Al lancio del progetto, realizzato in collaborazione con Ibm e Apple, hanno aderito 100 tra uomini e donne, nella maggior parte over 65, residenti nei Comuni di Empoli, Carmignano, Cerreto Guidi, Castelfiorentino e Volterra. “Poste c’è” sperimenta un particolare servizio di prossimità e accompagna gli over 65 nel mondo della comunicazione digitale, formandoli all’uso dei dispositivi con i quali essere sempre connessi e collegati con i propri familiari. In questi giorni, i portalettere stanno consegnando un iPad a ciascuno dei parteci-



panti al progetto, che potranno scegliere un familiare cui consegnare un altro dispositivo Apple.

Ai portalettere è stato affidato il compito di formare i partecipanti all’uso dell’iPad. Saranno sempre loro a verificare periodicamente la progressione e l’efficacia del progetto e l’aumento delle competenze digitali. Il portalettere svolgerà anche un’azione di contatto costante con il gruppo dei partecipanti, si informerà sulle condizioni generali delle persone e le comunicherà successivamente ai loro familiari tramite la App, valorizzando ulteriormente il rapporto di relazione umana con la comunità.

Su ciascun dispositivo è attiva la App “Poste c’è” che consente ai partecipanti di accedere a servizi essenziali per comunicare in modo facile, parlare utilizzando Face Time, condividere fotografie. Tra le funzioni previste dalla App c’è anche un alert che ricorda ai partecipanti tutti gli impegni presi: l’appuntamento dal medico o dal dentista, un incontro con gli amici, la visita del vicino. Inoltre, grazie ad un sistema di geolocalizzazione, il senior potrà essere al corrente di tutte le iniziative culturali e di svago organizzate nei dintorni, con tanto di itinerario e indicazione dei mezzi pubblici da prendere per raggiungere la destinazione. I familiari dei partecipanti, anch’essi dotati di iPad, potranno entrare facilmente



in contatto con i parenti e impostare per loro nuovi promemoria, ricevere informazioni sulle loro condizioni, visualizzare informazioni sulle attività giornaliere. Una maniera per spingere l’over 65 ad una vita attiva, sociale e divertente.

“Poste c’è” promuove la capacità dell’azienda di creare attraverso il portalettere una rete quotidiana di rapporti umani e di vicinanza con i cittadini, sottolineando l’unicità di una tradizione e di una missione. Il progetto conferma inoltre il ruolo innovativo e inclusivo di Poste Italiane nel suo obiettivo di accompagnare gli italiani nel passaggio dall’economia tradizionale al digitale con servizi dalle soluzioni tecnologiche avanzate ma allo stesso tempo semplici e amiche.





“Carne e prosciutti nella dieta mediterranea”

La carne è spesso oggetto di pregiudizi e allarmismi ma rappresenta, se moderatamente assunta e con frequenza non eccessiva, uno degli alimenti che contribuisce al perfetto equilibrio nutrizionale, in quanto apporta una buona fonte di proteine e aminoacidi essenziali. Tutto il mondo guarda allo stile e alla cultura enogastronomica italiana con sempre maggior interesse dato l'incremento nel nostro Paese dei centenari; infatti la Dieta mediterranea è stata ufficialmente riconosciuta nel 2010 patrimonio immateriale dell'Umanità da parte dell'Unesco. Il modello alimentare mediterraneo, oltre ad essere salutare per le persone, lo è anche per l'ambiente e va oltre il semplice concetto di cibo in quanto non si esaurisce in un'alimentazione basata esclusivamente su prodotti tipici dell'area mediterranea, ma va integrato con uno stile di vita frugale, semplice, tipico delle popolazioni rurali che si affacciano sul mare mediterraneo. La dieta mediterranea si sposa benissimo col concetto di sostenibilità, dove il rispetto delle stagionalità, biodiversità, disponibilità dei prodotti agricoli in base agli andamenti stagionali, trovano un equilibrio perfetto. Resta scontato che i veri prodotti della dieta mediterranea devono essere il più possibile integrali, freschi, poco trasformati e non prevedono nessun tipo di raffinamento. Cardine di questo stile

alimentare sono i cereali e i loro prodotti di trasformazione (pane e pasta), legumi, frutta e verdura, olio extravergine, vino in moderata quantità, in particolare vino rosso, per la presenza di antiossidanti come il resveratrolo, pesce soprattutto azzurro e formaggi. La carne non è esclusa: la piramide alimentare della dieta mediterranea mostra gli alimenti da consumare con maggior frequenza e quelli con maggior moderazione, fra cui la carne. Gli alimenti alla base della piramide infatti, sono quelli fondamentali per l'alimentazione giornaliera, mentre via via che si procede in alto ci sono gli alimenti da equilibrare fino al vertice, dove troviamo grassi animali e dolci, il cui utilizzo dovrebbe essere ristretto, in frequenza e quantità. Nella dieta mediterranea non sono quindi escluse le carni, soprattutto quelle rosse, poiché si tratta di un modello alimentare che si caratterizza per la sua varietà, oltre che per il suo spiccato bilanciamento nutrizionale. Un esempio tra tutti, è rappresentato dal ferro emico di derivazione animale facilmente biodisponibile e assorbito dall'intestino. La carne ha inoltre l'elevato tenore di vitamina B12, zinco, selenio, niacina e riboflavina. La carne rossa inoltre, grazie al nuovo sistema di alimentazione degli animali, ha un basso contenuto di colesterolo e può essere consumata in quantitativi e frequenza non eccessivi senza rischi, purché sia ri-

spettato il sistema di cottura: senza friggere, senza particolari condimenti, evitando la bruciatura sul fuoco che comporta lo sviluppo di amine cancerogene. Buon valore nutrizionale nella dieta mediterranea è apportata dal consumo sia di formaggi stagionati che di prosciutti (Parma, S. Daniele ecc) in quanto apportano aminoacidi già separati, pronti ad essere assimilati dall'organismo, frutto della stagionatura enzimatica rispettivamente del latte e della carne. Meno importanti invece, sotto un profilo nutrizionale, sono i salumi che oltre a contenere un elevato contenuto di sale, presentano una concentrazione di nitriti e nitrati superiore alla media. Dieta mediterranea, stile di vita, non vuol dire rinunciare ai grassi, ma assimilarli con moderazione e non tutti i giorni; sono infatti essenziale fonte energetica, componenti fondamentali delle membrane cellulari, degli ormoni e del sistema immunitario. Nella dieta mediterranea i lipidi contenuti negli alimenti sono in gran parte rappresentati dai trigliceridi (>90%), mentre acidi grassi saturi e colesterolo sono presenti in quantità ridotte e un buon consumo di verdure fresche ne riduce l'assimilazione. Evitando o limitando il consumo dei fritti e aumentando quello dell'olio extravergine d'oliva si raggiunge un ottimo equilibrio salutistico col giusto apporto di acidi grassi essenziali per il nostro metabolismo.



Think different
Think positive
Enjoy it

LAVAGNE IN VETRO
COLORATO, MAGNETICHE
E SCRIVIBILI

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

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



Più di un decesso su 4 fra gli under 5 è attribuibile a contesti insalubri, da acqua a smog a carenza igiene

Oms, il prezzo dell'inquinamento? 1,7 mln di bimbi morti l'anno



di Daniele Rossignoli

“**P**iù di una morte su 4 fra i bambini sotto i 5 anni è attribuibile a un ambiente insalubre”. E’ il duro prezzo dell’inquinamento, secondo i dati shock diffusi dall’Organizzazione mondiale della sanità. Smog e inquinamento indoor, fumo passivo, acqua non potabile, carenza di servizi igienico-sanitari e igiene inadeguata: sono i rischi ambientali che, secondo due nuovi report dell’Oms, rubano le vite di 1,7 milioni di bimbi.

Il primo documento (Inheriting a Sustainable World: Atlas on Children’s Health and the Environment) è una sorta di ‘atlante’ sulla salute infantile e l’ambiente, in cui si rileva che una grande parte delle più comuni cause di morte tra i piccoli che hanno da un mese di vita fino a 5 anni - diarrea, malaria e polmonite - sarebbe prevenibile con interventi noti per la capacità di ridurre il rischio ambientale, dall’accesso all’acqua sicura ai combustibili di cottura puliti.

“Un ambiente inquinato è letale in particolare per i bambini più piccoli”, sottolinea Margaret Chan, direttore generale dell’Oms. “I loro organi e sistema immunitario in via di sviluppo e le vie respiratorie, e in generale il corpo, più piccoli, li rendono particolarmente vulnerabili all’aria e all’acqua sporche”. Le esposizioni dannose possono iniziare nel grembo materno e aumentare il rischio di parto prematuro, si spiega nel report. Inoltre, quando i neonati e i bambini in età prescolare sono esposti all’aria inquinata, sia outdoor che indoor, e al fumo passivo hanno un aumento del rischio di polmonite durante l’infanzia, e per tutta la vita un aumento del rischio di malattie respiratorie croniche, come l’asma. L’esposizione all’inquinamento atmosferico può anche aumentare il rischio permanente di malattie cardiache, ictus e cancro.

Un secondo documento, un report di accompagnamento, fornisce una panoramica completa

dell’impatto dell’ambiente sulla salute dei bambini e spiega la portata della sfida che urge affrontare. I dati permettono di stilare la ‘top 5’ delle cause di morte fra gli under 5, legate all’ambiente.

Ogni anno, riferiscono gli autori del rapporto Oms, 570.000 bambini sotto i 5 anni muoiono per infezioni respiratorie, come la polmonite, attribuibili all’inquinamento dell’aria interna ed esterna e al fumo passivo; 361.000 muoiono a causa di diarrea, risultato di scarso accesso ad acqua pulita e servizi igienici; 270.000 muoiono durante il loro primo mese di vita per condizioni, tra cui la prematurità, che potrebbero essere evitate attraverso l’accesso ad acqua non contaminata e ser-

vizi igienici nelle strutture sanitarie e attraverso la riduzione dello smog; 200.000 sono i decessi per malaria che potrebbero essere evitati attraverso azioni ambientali, come la riduzione dei siti di riproduzione delle zanzare o la copertura degli stoccaggi di acqua potabile; e infine 200.000 bambini sotto i 5 anni muoiono a causa di lesioni involontarie attribuibili all’ambiente, come avvelenamenti, cadute e annegamenti.

“Un ambiente inquinato si traduce in un pesante tributo pagato dai nostri figli in termini di salute”, spiega Maria Neira, direttore Oms nel Dipartimento di sanità pubblica, ambiente e determinanti sociali della salute. “Investire nella rimozione dei rischi ambientali, come il miglioramento della qualità delle acque o l’utilizzo di carburanti più puliti, si tradurrà in benefici per la salute di massa”.

Ci sono rischi emergenti, segnala l’agenzia Onu, come i rifiuti elettrici ed elettronici (ad esempio vecchi cellulari) che vengono riciclati impropriamente, che espongono i bambini a sostanze tossiche in grado di portare a una riduzione delle loro capacità intellettive, a deficit di attenzione, danni ai polmoni e cancro. Tanto più che si prevede un aumento dei rifiuti elettrici generati (quantificabile in un +19% tra il 2014 e il 2018), che porterà a raggiungere quota 50 milioni di ton-

nellate entro il 2018.

Ancora: i cambiamenti climatici, le temperature e i livelli di diossido di carbonio in aumento favoriscono la crescita di pollini associata a un aumento dei tassi di asma nei bambini. In tutto il mondo, l’11-14% dei bambini dai 5 anni in su riporta attualmente sintomi di asma e si stima che il 44% di questi siano legati a esposizioni ambientali. L’inquinamento atmosferico, il fumo, le muffe al coperto e l’umidità rendono l’asma più grave nei bambini.

Nelle famiglie che non hanno accesso ai servizi di base, come l’acqua potabile e servizi igienico-sanitari, o che vivono in ambienti saturi di fumo dovuto all’uso di combustibili sporchi, come il carbone o lo sterco per cucinare e riscaldarsi, i bambini sono ad aumentato rischio di diarrea e polmonite. Ci sono poi le esposizioni a sostanze chimiche nocive attraverso il cibo, l’acqua, l’aria e i prodotti che circondano i piccoli. Sostanze chimiche, come fluoruri, piombo e mercurio dai pesticidi, inquinanti organici persistenti, e altri contenuti in manufatti, alla fine trovano la loro strada nella catena alimentare. Il piombo, in particolare, seppur gradualmente eliminato dalla benzina quasi interamente in tutti i Paesi, è ancora diffuso nelle vernici e può intaccare lo sviluppo del cervello.

L’Oms chiama a un impegno globale per rendere tutti i luoghi più sicuri per i bambini. Ridurre l’inquinamento dell’aria, migliorare l’acqua potabile, i servizi igienico-sanitari, l’igiene (anche in strutture sanitarie in cui le donne partoriscono), proteggere le donne incinte dal fumo, costruire ambienti più sicuri, in grado di prevenire i decessi e le malattie dei bambini, sono le azioni elencate come cruciali.

Gli interventi, sottolinea l’agenzia Onu, devono riguardare le case, le scuole, le strutture sanitarie, l’urbanistica, i trasporti, l’agricoltura. Nell’ambito degli obiettivi di sviluppo sostenibile (Sdg), i Paesi stanno lavorando a un serie di linee che dovranno guidare gli interventi per la salute ambientale dei bambini, con l’ambizione di “porre fine alle morti evitabili di neonati e under 5 entro il 2030”.

Un altro degli obiettivi Sdg mira inoltre a garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti, altri ancora a migliorare l’acqua e i servizi igienici, a garantire la transizione verso l’energia pulita per ridurre l’inquinamento atmosferico, a invertire il cambiamento climatico. Tutte misure che avranno un impatto anche sulla salute dei bambini, assicura l’Oms.



*BMA - Bologna Musica d'Autore
Va in scena a Bologna al teatro il Celebrazioni il 7 ottobre 2017*

Il Festival per giovani cantautori



di **Daniele
Rossignoli**

BOLOGNA MUSICA D'AUTORE – BMA, progetto ideato e promosso da Fonoprint e patrocinato dal Comune di Bologna, nasce da due assunti importanti che rendono il capoluogo emiliano luogo ideale e privilegiato dove pensare, produrre musica d'autore e scoprire talenti come Bologna Città Creativa della Musica UNESCO e Bologna Città di Cantautori.

BMA è un concorso canoro riservato a giovani cantautori (singoli o in gruppo, di età compresa tra i 16 e i 36 anni) e ha l'obiettivo di scoprire ed esaltare il loro lato artistico, di presentarli sulla scena musicale nazionale e di valorizzarne l'aspetto autorale. Premesse queste che hanno fatto guadagnare al progetto un'importante partnership con Area Sanremo, uno dei concorsi canori più prestigiosi in Italia perché consente ai partecipanti di arrivare al palcoscenico del Teatro Ariston.

“Ho cercato di trasferire in questo progetto un mio sogno e una mia passione: la musica e le canzoni autoriali, un percorso di emozioni che non ha eguali e che ti arricchisce sempre – spiega Leopoldo Cavalli imprenditore bolognese oggi proprietario di Fonoprint – Credo inoltre che Bologna, culla di molti cantautori, sia la città ideale per scoprire e coltivare quelli che saranno gli artisti di domani...”

I candidati del BMA dovranno inviare due brani inediti, già depositati in SIAE, della durata massima di 3'30" di cui devono necessariamente essere autori o coautori, e un video di accompagnamento entro il 31 maggio 2017.

BMA selezionerà i migliori 20 artisti. A tutti i partecipanti esclusi dalla suddetta rosa sarà comunicato per iscritto, entro il 30 giugno 2017, l'esito della loro partecipazione e una scheda di commento relativa alla canzone ritenuta migliore tra le due inviate. I 20 selezionati parteciperanno ad audizioni dal vivo presso gli studi di Fonoprint tra

il 24 e il 25 luglio 2017, al termine delle quali saranno scelti gli 8 finalisti che parteciperanno alla serata finale del 7 ottobre 2017 presso il Teatro Il Celebrazioni di Bologna. La serata finale sarà un vero e proprio show in cui, oltre ai giovani partecipanti al concorso, si esibiranno sul palco ospiti consacrati e artisti emergenti.

Al termine dell'evento sarà premiato il vincitore della I Edizione di BMA in base alle precedenti valutazioni della Giuria, composta da importanti influencer del mondo della musica e in particolare: Vittorio Corbisiero, Direttore Artistico di Fonoprint; Guido Elmi,

Produttore Discografico; Claudio Ferrante, Presidente e fondatore di Artist First; Antonello Giorgi, Musicista; Carlo Marrale, Autore e Musicista; Roberto Razzini, AD di Warner Chappell; Stefano Senardi, Discografico e Consulente Artistico; Riccardo Vitanza, Esperto di Comunicazione, Amministratore Unico e Direttore Generale di Parole e Dintorni; Andrea Vittori, Fondatore di MA9 Promotion; Fio Zanotti, Arrangiatore e Produttore Discografico.

Al vincitore sarà assegnato un contratto discografico ed editoriale con Fonoprint per la realizzazione di un EP e di un videoclip (con un valore commerciale complessivo di oltre 20.000 Euro). Saranno infine assegnati un “Premio della Critica per il Miglior Testo” e un “Premio per la Miglior Musica” entrambi del valore di 2.500 Euro.

“Abbraccio sempre volentieri questo tipo di iniziative che permettono di stare a contatto con nuovi talenti e ritengo sia il modo migliore per scoprire gli artisti del futuro”. (Fio Zanotti)

“Sono molto felice e onorato di essere coinvolto da Fonoprint in questa iniziativa. BMA è un'operazione lodevole nel suo intento di dare spazio e voce ai giovani talenti. Ritengo che

questo impegno di Fonoprint sia di grande coerenza con il ruolo che quest'Azienda ha giocato nel mondo della musica, non solo del nostro Paese, nel corso dei suoi primi 40 anni di storia. Sostenere la musica e i giovani, vuol dire sostenere la cultura e il futuro della nostra Società.” (Roberto Razzini)

“Fonoprint è un punto di riferimento assoluto, un autentico tempio della musica. La sfida di scoprire i talenti e i successi di domani passa anche attraverso una iniziativa come questa, di cui sono orgoglioso di fare parte”. (Claudio Ferrante)

“BMA è un'eccellente opportunità, unica nel panorama italiano, per tutti gli aspiranti cantautori per ottenere, già dalle prime fasi, una grande visibilità fra gli addetti del settore. Per la prima edizione abbiamo l'onore di ospitare una giuria di eccellenza composta da grandi professionisti della musica. Oggi le canzoni d'autore di qualità scarseggiano, la figura del cantautore è da proteggere, salvaguardare e promuovere in tutti i modi, affinché non vada disperso il patrimonio artistico musicale italiano. Fonoprint, attraverso il BMA, vuole rimettere il cantautorato al centro dell'attenzione di Bologna e del mercato musicale.” (Leopoldo Cavalli)





Pianeta Libri

a cura
di Lorenzo Federico Radaelli

Consigli per la lettura

Stefano Fais, Rocco Palmisano
**L'APPROCCIO ANTIACIDO
PER LA PREVENZIONE E
LA CURA
DELLE MALATTIE**



Come si legge nell'ultima di copertina di questo pregevole volume, la Medicina dovrebbe essere ispirata da un obiettivo principale: prendersi cura della salute dell'umanità. Ippocrate, padre della Scienze mediche e di un Giuramento sempre più spesso disatteso, ci ha lasciato concetti importanti, da "Primum non nocere" a "Medicus curat sed vis medica-trix naturae sanat", ed è esperienza di ogni medico pratico la forza risanatrice della natura in casi che sembravano disperati, così come tornando al primo insegnamento ogni medico pratico ha purtroppo nozione di come farmaci potenti siano spesso causa di effetti indesiderati anche più importanti

della patologia che ne ha indotto l'impiego. La storia recente ne è costellata, dai periodici ritiri di farmaci, che nonostante il lungo iter regolatorio non hanno risposto alla prova dei grandi numeri, alla recente segnalazione che i nuovi antivirali, attivissimi contro il Virus dell'Epatite C, potrebbero slentizzare il Virus dell'Epatite B.

Paul Ehrlich, Premio Nobel e grande innovatore, scrisse che "la Scienza progredisce non perché gli scienziati modificano le loro menti di fronte alle scoperte ma, piuttosto, perché quelli attaccati a dottrine sbagliate prima o poi muiono e vengono rimpiazzati da altri...". La Ricerca dovrebbe prendere insegnamento soprattutto dalla Natura, rendendosi conto che la salute non può dipendere solo dai farmaci e da chi li produce: la comprensione dei processi biologici, secondo gli Autori, è indispensabile e dovrebbe essere costantemente integrata con l'esperienza clinica quotidiana. La medicina non può avere atteggiamenti preconcetti, aprendosi alle evidenze anche se al momento inspiegabili: avremmo forse dovuto attendere millenni, con la scoperta della cascata dell'acido arachidonico e del meccanismo d'azione dell'aspirina, per utilizzare i derivati del salice, già conosciuti da antichi Egizi e Sumeri? Il nostro organismo è un sistema complesso e sog-

getto ad autoregolazione: ogni intervento esterno dovrebbe tenerne debito conto. Con questo libro Fais e Palmisano intendono condividere la propria esperienza non solo scientifica ma empirica ed insieme "filosofica" su come prevenire e curare le malattie, partendo da un concetto forse noto ma certamente trascurato: il controllo del pH e l'importanza del mantenimento dell'alcalinità. La vita, in fondo, è un flusso di elettroni, e un pH inferiore a 7, parlando dell'antilogaritmo della concentrazione idrogenionica, ci dice che atomi di idrogeno hanno perso elettroni: il flusso è rallentato... Nel libro sono riportate conoscenze pubblicate su riviste internazionali ed evidenze empiriche sull'approccio alcalinizzante: sarebbe interessante che l'apertura mentale che si percepisce in ogni pagina si confrontasse con la nascente Enzimologia clinica biodinamica, che approcciando le problematiche dal punto di vista energetico-mitochondriale, là dove il metabolismo aerobico non soccombe alla glicolisi e alla conseguente acidificazione, rappresenta, a sommeso parere di chi scrive questa recensione, il naturale sbocco delle strategie alcalinizzanti. Un volume di grande interesse e facile lettura, destinato non solo a Medici e Professionisti della Salute ma al sempre più vasto pubblico di pazienti che vogliono approfondire.

Geo Bimbi

leggi
gioca
impara

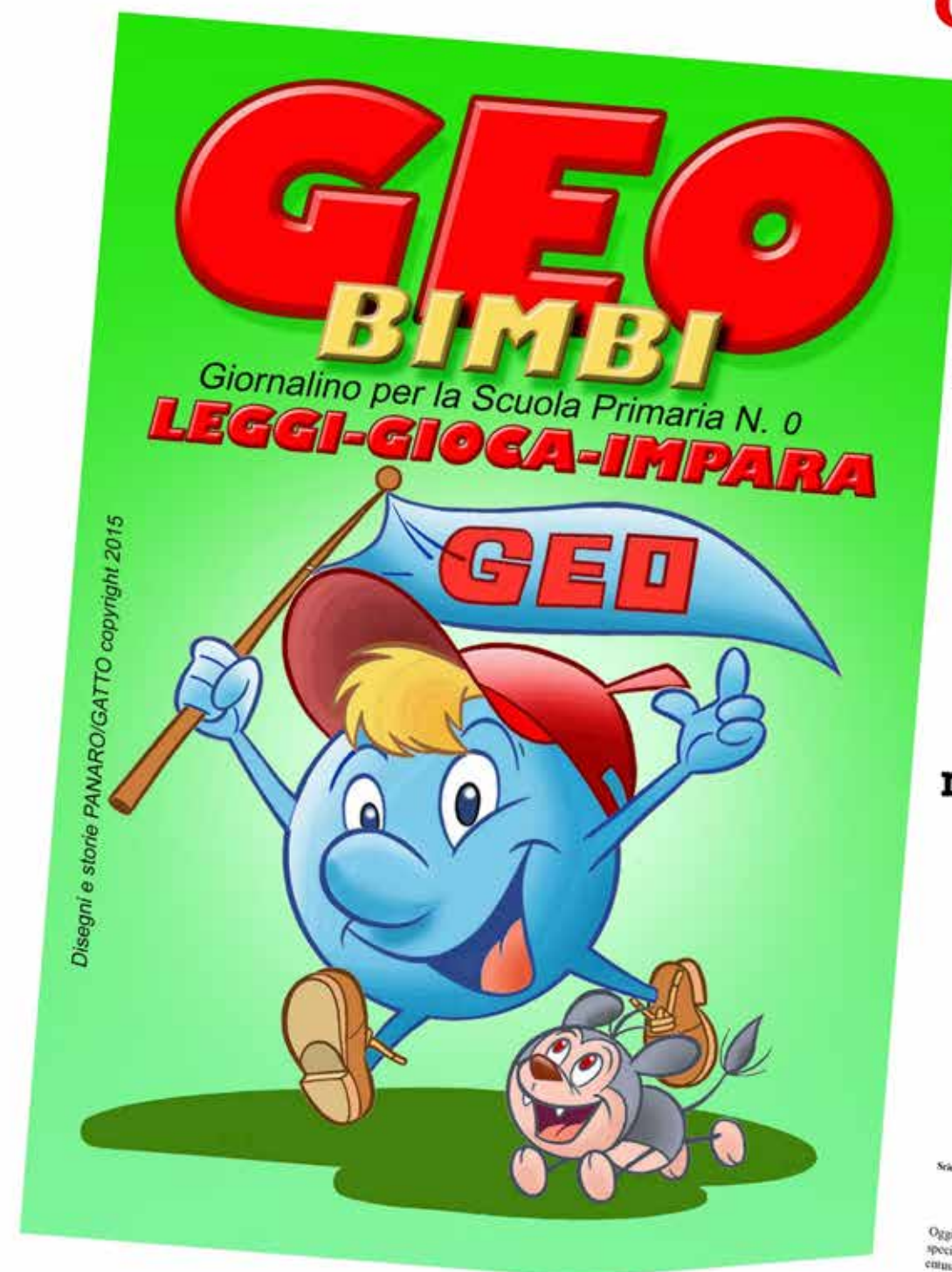
Un giornalino
digitale innovativo

ipertesti

fumetti di
autori di Topolino

rubriche didattiche
per imparare
divertendosi

mategiochi
grammagiochi



per saperne di più
visita il sito

www.liberiter.it

e

prenota
l'abbonamento

modalità di pubblicazione dell'opera
spiegate nel sito della casa editrice
Liber Iter



Gli animali domestici

Oggi ho in programma un'intervista con dei personaggi davvero speciali: il Signor Giovanni e i suoi animali domestici. Sono così entusiasti! Arrivo in anticipo. Suono il campanello e mi avvicino alla porta.
-Chi è? - Chiede qualcuno.
-Bau? - Chi è? - Chiede qualcun altro.
-Sono la giornalista. Ho un appuntamento con voi.
-La porta si apre. Mi accolgono con cortesia.
Mi siedo sul divano vicino a loro e mi preparo per l'intervista con molta calma. Per conquistare la fiducia degli animali, lascio che mi annusino e mi osservino con attenzione. Scambio alcune parole con il Signor Giovanni ed ogni tanto rivolgo ai miei amici alcuni sguardi e attenzioni. Quando si avvicinano li accarezzo lentamente. Mentre aspetto che siano pronti a parlare, Mi rivolgo al Signor Giovanni.
-Lei sa riconoscere le emozioni ed i bisogni del suo pappagalio? -Ho imparato a capire il suo comportamento. Ad esempio in questo momento si è appollaiato sul trespolo, gonfia e su una zampa sola: questo vuol dire che vuole un po' di tranquillità.



“Il colesterolo è il principale fattore di rischio: aumenta di circa 4 volte la probabilità che si verifichi un evento cardiovascolare”

In Italia terapia intelligente per il cuore, abbatte colesterolo cattivo

Non lancia allarmi, avanza in silenzio e può diventare una ‘bomba a orologeria’ che rischia di mandare in tilt il cuore. “I numeri ci dicono che in Italia almeno 2 milioni e mezzo di persone tra i 35 e i 79 anni hanno un problema di ipercolesterolemia severa e 260 mila fra i 10 e gli 80 anni sono affetti da ipercolesterolemia eterozigote”, avvertono gli specialisti. “E non è accettabile - incalzano - che solo il 20%

dei pazienti sia adeguatamente trattato, mentre il 4% non lo sia, perché magari ha interrotto la terapia. Ma il dato più allarmante è che il 35% è consapevole di avere questo problema e non viene trattato, e il 41% non conosce nemmeno i propri livelli di colesterolo”. In un Paese in cui le malattie cardiovascolari sono la causa di circa 300 mila morti ogni anno.

“Il colesterolo è il principale fattore di rischio: aumenta di

circa 4 volte la probabilità che si verifichi un evento cardiovascolare”, evidenzia Francesco Romeo, direttore della cattedra di Cardiologia all’università degli Studi di Roma Tor Vergata. In Italia è ora disponibile una nuova terapia intelligente: l’anticorpo monoclonale interamente umano evolocumab, che ha appena ottenuto l’approvazione dall’Agenzia italiana del farmaco (Aifa) in regime di rimborsabilità.

Capostipite di una nuova

famiglia di farmaci, in associazione a statine e/o ezetimibe è indicato per i pazienti adulti con forme severe e resistenti di ipercolesterolemia primaria (incluse le forme familiari eterozigote e omozigote), e in quelli con dislipidemia mista che non riescono a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo ‘cattivo’ Ldl nonostante la terapia ipocolesterolemizzante massimizzata. Evolocumab è inoltre indicato per chi è intollerante alle statine. Il farmaco, frutto della ricerca Amgen, “ha dimostrato negli studi clinici di ridurre in sicurezza i livelli di colesterolo Ldl fino al 75% in pazienti difficili da trattare”, spiegano gli specialisti oggi durante un incontro a Milano. Il paziente lo autosomministra con un penna pre-riempita. A seconda delle in-

dicazioni sono previste da una a 3 iniezioni sottocute, ogni 2 settimane o una sola volta al mese.

Evolocumab è il primo della classe degli inibitori del Pcsk9, proteina che nell’organismo degrada i recettori Ldl che si trovano sulla superficie delle cellule epatiche. In presenza di questo farmaco biotech, aumenta così la capacità del fegato di eliminare il colesterolo Ldl dal sangue, diminuendone i livelli. E grazie a questa riduzione, l’anticorpo monoclonale ha dimostrato di riuscire a ottenere anche una regressione della placca aterosclerotica, sottolineano gli esperti.

Da un lato le malattie cardiovascolari che rappresentano la prima causa di mortalità nei Paesi occidentali, dall’altro un’emergenza ‘silenziosa’: quella del colesterolo fuori controllo. Secondo dati dell’Osservatorio epidemiologico cardiovascolare Anmco-Istituto superiore di sanità, la prevalenza dell’ipercolesterolemia in Italia ha subito un’impennata negli ultimi anni: negli uomini si è passati dal 20,8% nel periodo 1998-2002 al 34,3% del quadriennio 2008-2012, nelle donne dal 24,6% al 36,6%.

“Sono due i fattori che concorrono allo sviluppo dell’ipercolesterolemia: la suscettibilità genetica da una parte, e dall’altra i fattori ambientali che possono essere modificati attraverso uno stile di vita adeguato e un’idonea terapia farmacologica”, osserva Michele Massimo Gulizia, direttore dell’Unità complessa di cardiologia dell’ospedale Garibaldi-Nesima di Catania.

Anche i pazienti più a rischio, però, come quelli che hanno alle spalle un infarto o un ictus, non riescono a tenere i livelli di co-

lesterolo Ldl sotto controllo: si stima che in Europa siano in questa condizione oltre il 60% dei pazienti ad alto rischio cardiovascolare e l’80% di quelli a rischio molto alto. “Dobbiamo parlare di colesterolo come del più importante fattore patogenetico per la formazione della placca aterosclerotica nelle coronarie. Tutti gli studi condotti fino a oggi ci dicono che il colesterolo Ldl ossidato determina la formazione di questa placca, responsabile di infarti e ictus”, continua Romeo.

“Un vasto programma di trial ha sondato evolocumab in diversi tipi di pazienti, per i quali i medici fanno fatica a trovare soluzioni terapeutiche efficaci. Pazienti ad alto rischio di andare incontro a un evento cardiovascolare, anche mortale”, spiega Enzo Manzato, professore ordinario in Medicina interna all’università di Padova e presidente della Società italiana per lo studio dell’aterosclerosi.

Ora si punta a dimostrare l’impatto del farmaco in termini di diminuzione del rischio di eventi quali morte cardiovascolare, ictus, infarto, ospedalizzazione per angina instabile o rivascolarizzazione coronarica. E gli sperimentatori di questo studio internazionale (Fourier) - i cui risultati verranno presentati a Washington in occasione del congresso dell’American College of Cardiology - hanno annunciato di aver raggiunto gli endpoint compositi primario e secondario principale.

Vie e piazzali intitolate agli illustri professionisti che hanno fatto la storia della struttura

Sanità, all’Umberto I di Roma nuova toponomastica per muoversi come in città

Spostarsi all’interno del Policlinico Umberto I sarà come muoversi in una vera e propria ‘città della salute’, attraverso vie e piazzali intitolate agli illustri professionisti che hanno fatto la storia della struttura. Tutto questo è stato reso possibile grazie alla nuova toponomastica della struttura ospedaliera, inaugurata oggi alla presenza del presidente della Regione Nicola Zingaretti, del magnifico rettore dell’università Sapienza, Eugenio Gaudio, e dal direttore generale del Policlinico Domenico Alessio. Presenti all’inaugurazione anche i familiari dei medici e degli scienziati

che hanno promosso l’eccellenza di ciascuno dei luoghi a loro dedicati, attraverso delle targhe collocate lungo le vie e i piazzali antistanti cliniche e padiglioni.

“Era giusto chiamare a raccolta tutte le famiglie degli scienziati che nella storia hanno fatto grande la medicina italiana, per dire che la medicina, e l’Italia, non si dimentica di loro con questo gesto fatto dal Policlinico. E’ importante dire che questa scelta di ricordare i padri della medicina italiana viene fatta in un luogo non in declino, ma che sta risorgendo”, ha dichiarato Nicola Zingaretti. “La toponomastica che presentiamo oggi ha una du-

plice finalità”, aggiunge Gaudio: “Da un lato rendere a tutti i pazienti più agevole trovare i luoghi dove devono essere curati, dall’altro è l’occasione per ricordare i grandi maestri, i grandi docenti universitari che hanno fatto qui la storia della medicina, non solo romana, non solo italiana ma anche internazionale”.

“Da Guido Baccelli che è stato il vero fondatore del Policlinico, nonché ministro della pubblica istruzione - continua Gaudio - ai grandi clinici come Frugoni, Condorelli, Giunchi, ai grandi chirurghi come Valdoni, Stefanini, Alessandri, ai grandi specialisti come Bracci (fondatore

dell’urologia moderna). Questo vuol dire ricordare a tutti che qui verranno curati bene, e che al Policlinico la medicina ha avuto ed avrà i suoi progressi, scientifici e assistenziali”.

“Il Policlinico è una struttura di 57 padiglioni, come un rione di una città - sottolinea Alessio - e quindi la comunicazione e le indicazioni devono essere precise nei confronti dei pazienti e di tutti coloro che transitano all’interno della struttura. Abbiamo voluto dare un segnale di modernità anche attraverso una App per smartphone che può dare informazioni su tutti i luoghi dove i malati e visitatori si devono dirigere, indicando le alternative per raggiungere le diverse cliniche e avere aggiornamenti sugli eventi e sui convegni. Ringrazio, infine, il presidente Zingaretti - conclude - che sta dando sostegno alle nostre iniziative”.

A cura di



**adnkronos
salute**

L'iniziativa, patrocinata dalla Società italiana di neurologia (Sin), è dedicata alle nuove tecnologie e all'approccio multidisciplinare

Innovazione hi-tech contro la sclerosi multipla

Guanti con sensori per la diagnosi del danno funzionale della mano e videogiochi per la riabilitazione motoria: sono i due progetti innovativi vincitori della prima edizione del Premio Merck in neurologia, durante il convegno 'Innovazione tecnologica e salute: videogames e wearable devices per il paziente con sclerosi multipla', che si è tenuto a Milano a Palazzo Giureconsulti. L'iniziativa, patrocinata dalla Società italiana di neurologia (Sin), è dedicata alle nuove tecnologie e all'approccio multidisciplinare, con lo scopo di migliorare la gestione clinica e la vita dei pazienti con sclerosi multipla.

Il primo progetto vincitore - dell'équipe di Maria Pia Sormani, Dipartimento di Scienze della salute, università degli Studi di Genova - è un guanto con sensori per quantificare il danno motorio agli arti superiori, come elemento predittivo della disabilità. E' così possibile misurare la capacità di opposizione delle dita e il relativo movimento in attività eseguite con le mani. L'applicazione è nella riabilitazione funzionale della mano in pazienti con danni neurologici, e in particolare affetti da sclerosi multipla.

"E' possibile - spiega Sormani - misurare vari parametri mentre una persona esegue semplici compiti, come tamburellare le dita seguendo un metronomo o cercando di sincronizzare le due mani. Sono misure finissime, non visibili a



occhio (parliamo di millisecondi), ma che si sono dimostrate molto sensibili nel differenziare ad esempio pazienti con sclerosi multipla e disabilità nulla dalle persone sane".

Il secondo progetto - del gruppo di Paolo Confalonieri, neurologo della Fondazione Irccs Istituto neurologico Carlo Besta di Milano - prevede un percorso riabilitativo personalizzato effettuabile a domicilio attraverso l'utilizzo di videogiochi realizzati ad hoc (e utilizzabili con comuni dispositivi commerciali), con i quali il paziente compie specifici esercizi fisici. Una piattaforma informatica collegata registra i dati dell'esecuzione e ne monitora la qualità. "L'utilizzo di questa tecnologia crea un rapporto del tutto nuovo tra il paziente e la malattia - sottolinea Confalonieri - e ci aiuta a coinvolgere i pazienti gestione della propria patologia, soprattutto quelle croniche e con problemi di equilibrio e mobilità motoria, e abbiamo notato che si ottengono risultati inaspettati".

I due progetti sono stati valutati come migliori dalla commissione giudicatrice del Premio sulla base dei criteri di innovatività, impatto sulla gestione clinica del paziente, ripercussioni in termini di qualità di vita e di convivenza con la malattia, fattibilità e applicabilità nella pratica clinica.

"L'innovazione tecnologica risulta sempre più funzionale per migliorare la gestione clinica del paziente con sclerosi multipla - commenta Leandro Provinciali, presidente della Sin e presidente della commissione giudicatrice del Premio Merck - ed entrambi i progetti premiati sviluppano soluzioni che supportano il neurologo nella gestione clinica della malattia, in un'ottica di lungo periodo".

"In particolare - precisa l'esperto - questi progetti potenziano l'attività del neurologo, migliorando la connessione tra i diversi interlocutori e semplificando i processi, con un impatto positivo a lungo termine sulla qualità di vita dei pazienti con sclerosi multipla".

26ma edizione de **IL LIBRO DEI FATTI**
edito dall'Adnkronos

"i fatti separati dalle opinioni"



960 pagine (12,50 euro), con oltre 20 mila notizie: dalla politica allo sport, dalla cronaca nera all'economia, dagli spettacoli alla cultura, disponibile oltre che in libreria anche tramite app e nei formati web ed ebook

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:

- Il Centro Italiano di Ricerche Neurologiche Avanzate (C.I.R.N.A. Onlus)
- Istituti turistici: passaporto per l’Europa
- Il progetto “tabula rasa”: come eliminare i farmaci inutili nelle cefalee di lunga data
- Il metabolismo dell’etanolo
- Donna e Dolore
- Biorisonanza e Bioelettromagnetismo: quando la Fisica precede la Medicina
- Ivan Sergeyevich Kuznetsov e la terapia con gli aghi
- Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina
- Le pietre nere che purificano: Shungite
- Il microbioma intestinale
- Acido ialuronico: trent’anni di impiego e un grande futuro davanti
- Laserterapia
- Cefalee e Alcol
- Il cancro del “fettone” dei cavalli
- Le basi molecolari del Cancro
- Etnomedicina russa
- Peter Gariaev e il DNA fantasma
- PSO.HELL insieme, contro la psoriasi
- Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire
- Il metodo Tomatis e la Rieducazione Sonico-Vibrazionale
- Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo
- Glutine: facciamo chiarezza
- Allergie da Nichel: le colpe delle monete da 1 e 2 euro
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura
- Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana
- Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci
- Lievito-madre e grani antichi: la storia del Pane
- “Una mela al giorno...”: i tesori racchiusi nella buccia delle mele
- I doni dell’alveare: miele, polline e pappa reale
- La cassetta del pronto soccorso domestico
- Memoria dell’Acqua
- Omeopatia
- Osteopatia animale
- Omotossicologia
- Luppulo, Silicio e prevenzione dell’Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze

**PRIMAVISIONE
TUTTO IL CINEMA
NEL PALMO DELLA TUA MANO**



/PRIMAVISIONEMAGAZINE



PRIMA VISIONE, LA FREE PRESS DI CINEMA CHE PORTA IL CINEMA DIRETTAMENTE NEL PALMO DELLA TUA MANO. GRAZIE ALLA NOSTRA DISTRIBUZIONE CARTACEA NELLE CITTÀ DI MILANO E ROMA E ALLA NOSTRA PRESENZA SUI SOCIAL RAGGIUNGIAMO OGNI MESE MILIONI DI APPASSIONATI DI CINEMA E NON.
INFO: AEMMEGEM@FASTWEBNET.IT

