

## SALUTE &amp; BENESSERE

HOME

Redazione

Moda &amp; Design

Bellezza

Attualità

Arte

Cultura

Sport

Enogastronomia

Cinema

Teatro

Musica

Turismo

Tecnologia

Archivio



[www.abc-cosmetici.it](http://www.abc-cosmetici.it) - [www.benessere.com](http://www.benessere.com) - [www.bellezza.it](http://www.bellezza.it) -  
[www.automedicazione.it](http://www.automedicazione.it) - [www.piusanipiubelli.it](http://www.piusanipiubelli.it) - [alzheimer.onlus@multimedia.it](mailto:alzheimer.onlus@multimedia.it) -  
[www.erboristeriamediolanum.it](http://www.erboristeriamediolanum.it)



**Lo SPREAD della bellezza è in rialzo, ma serve più alla carriera che al matrimonio. Le bionde guadagnano il 7% in più l'anno e sposano uomini più ricchi (6%) e in tempi di crisi investono in ritocchi per combattere la crisi. Gli uomini preferiscono le belle ...ma sposano le 'carine'.**

**Prof. PIETRO LORENZETTI** - Gli uomini corteggiano e collezionano flirt con le bellissime, che aumentano il loro status e la loro autostima, ma sposano ragazze gradevoli ma più rassicuranti. La bellezza della partner infatti, specie se vistosa, è motivo di insicurezza per l'uomo. Tenerla legata a sé e lottare continuamente con eventuali rivali è molto faticoso. La bellezza femminile e quindi è una caratteristica desiderabile che ha un rovescio della medaglia. Le donne molto belle, rifatte o meno, collezionano molte conquiste e sono gratificate dai corteggiatori, ma hanno maggiori difficoltà a costruire una relazione stabile o matrimonio felice. "Nella mia esperienza, che gode di un punto di vista privilegiato, più che nelle relazioni la bellezza oggi è qualcosa che viene ricercata perché può aiutare nel mondo del lavoro" spiega il professor Pietro Lorenzetti, direttore del reparto di chirurgia plastica estetica e ricostruttiva presso la casa di cura Villa Benedetta di Roma "diverse ricerche e molti studi di psicologia sociale sostengono che le persone attraenti siano avvantaggiate nel percorso scolastico e nel lavoro. Uno studio dell'Università del Queensland, a Brisbane, ad esempio, ha rilevato che le donne bionde guadagnano circa il 7% in più (sino a 2mila euro l'anno in media) rispetto alle signore con chiome di altri colori e si sposano con uomini più ricchi delle altre (circa il 6% in più). La letteratura scientifica si è concentrata nel verificare l'esattezza dello stereotipo bello uguale buono, ossia il pregiudizio secondo il quale alla bellezza si accompagnano tratti psicologici positivi. I risultati sono molto interessanti: la bellezza fisica funziona come segno di status, alla pari con la razza e le capacità economiche. Già nel 1974 Landy e Sigall fecero leggere un saggio a degli studenti divisi in tre gruppi: il primo era indotto a credere che l'autrice fosse bella, il secondo che fosse brutta mentre al terzo non era fornita alcuna indicazione. I giudici uomini giudicarono la bella come più dotata e diedero un voto più alto mentre i giudici donne valutarono il saggio negativamente. È solo una delle numerose ricerche che dimostrano come un aspetto attraente abbia un potere persuasivo che viene ricercato e "speso" nelle relazioni. La bellezza non ci protegge dal dolore e dalle delusioni, ma in un momento di crisi economica può essere un fattore di competitività nel mondo del lavoro". In una indagine americana su cui capi del personale di un gruppo di aziende si è verificato che i selezionatori collocano la bellezza al terzo posto dopo esperienza e sicurezza ma prima del curriculum scolastico. Ad essere premiato non è l'aspetto in sé ma caratteristiche come la sicurezza e l'autostima che l'essere attraente sembra offrire. Va detto inoltre che le persone scelte sono quelle più gradevoli, curate e che si prendono cura di sé in modo naturale. Gli eccessi, nel trucco, nel look o nei ritocchi, sono spesso la spia di un disagio. "La chirurgia estetica e plastica devono tendere al risultato soft, poco evidente, ancora di più sul lavoro dove il ricorso continuo al ritocco può essere controproducente" sottolinea l'autore del saggio "Il Chirurgo dell'anima" da poco uscito per Baldini e Castoldi "botulino, filler, liposuzione e mastoplastica non sono più da tempo appannaggio solo di attrici e donne dello spettacolo, ma sono ormai strumenti per fare carriera, apparire giovani, efficienti e grintose. Le bruttine stagionate, quelle che rinunciano a truccarsi e che tentano di sfondare solo grazie al cervello faranno molta più fatica. Esiste infatti nel cervello umano una sorta di 'recettore' della bellezza che alla vista di qualcosa di esteticamente gradevole risponde con una emozione piacevole, che dal nervo ottico raggiunge il nucleo accumbens, zona del cervello che elabora le sensazioni di ricompensa e di piacere. Un meccanismo che in parte spiega come mai la bellezza sia così ricercata e sia tutt'altro che un elemento futile (per informazioni: [www.pietrolorenzetti.it](http://www.pietrolorenzetti.it)). Ecco a cosa serve apparire gradevoli nelle diverse età della vita:

- 20 anni - conquistare nuovi partner
- 30-40 anni - essere competitive nella carriera e trovare marito
- 50 anni - avere un aumento economico e un incremento nel prestigio
- 60 anni - migliorare l'autostima e le relazioni
- 70 anni - stare bene con se stesse

Roma, 1 febbraio 2012



Arriva la prima edizione de **"Il mese del Cucciolo Purina Pro Plan"**,  
30 giorni per assicurare al tuo cucciolo un grande futuro  
Dal 15 gennaio al 15 febbraio 2012

Da Purina l'iniziativa al fianco dei Medici Veterinari italiani, per sensibilizzare i proprietari di cuccioli di canesull'importanza della figura del Medico Veterinario e di una corretta nutrizione, cura ed educazione fin dai primi passi  
[www.ilmesedelcucciolo.it](http://www.ilmesedelcucciolo.it)

Milano, 19 gennaio 2012 - Dal 15 gennaio al 15 febbraio 2012, Purina, azienda leader nel settore PetCare, in collaborazione con la Federazione Nazionale Ordini Veterinari Italiani (FNOVI) e l'Associazione Nazionale Medici Veterinari Italiani (ANMVI), promuove "Il Mese del Cucciolo Purina Pro Plan", l'importante iniziativa - che vivrà in circa 2800 strutture medico veterinarie aderenti - con l'obiettivo di sensibilizzare i proprietari di cuccioli sull'importanza della figura del Medico Veterinario e di una corretta nutrizione, cura ed educazione fin dai primi passi. In Italia la frequenza della visita dal Medico Veterinario è molto bassa come conferma l'indagine socio-sanitaria commissionata da Purina a IPSOS - una delle più importanti società di ricerca in Italia - aperta a tutti i Medici Veterinari Italiani tra maggio e ottobre 2011 e finalizzata a raccogliere le esperienze e le

necessità della categoria su relazione, cura e nutrizione dei cuccioli, e sul loro ruolo presso i proprietari. "Sappiamo quanto la prevenzione sia importante per i nostri cani sin da cuccioli, per aiutarli a vivere in salute e anche in considerazione dello stretto rapporto che questi hanno con noi: il 41,7% delle famiglie italiane possiede almeno un pet che vive in casa a stretto contatto con adulti, anziani e bambini" - dichiara **Carla Bernasconi Vice Presidente della Federazione Nazionale Ordini Veterinari Italiani (FNOVI)** - "per questo abbiamo deciso di sostenere da subito attivamente il Mese del Cucciolo, proprio perché crediamo che questa iniziativa racchiuda in sé i tre aspetti fondamentali per la giusta crescita del cane: l'educazione del pet e dei proprietari in merito alle specifiche esigenze del cane fin da cucciolo, una corretta nutrizione e cura, il fondamentale ruolo di prevenzione del Medico Veterinario". L'iniziativa prevede che ogni proprietario di cucciolo che si rechi in una delle circa 2800 strutture mediche veterinarie aderenti ed effettui la visita veterinaria\*, ricevendo il Kit Cucciolo Purina Pro Plan contenente, tra le altre cose, l'esclusiva Assicurazione Purina gratuita della durata di 9 mesi, consigli e informazioni utili per prendersi cura del proprio cane fin da cucciolo e una prova dell'alimentazione **Purina Pro Plan PuppyOptiStart**, formula - unica sul mercato nata dalla ricerca Purina - arricchita con Colostro per favorire lo sviluppo del sistema immunitario del cane nei suoi primi mesi di vita. "Siamo particolarmente orgogliosi dell'avvio di questa iniziativa, coerente con l'impegno e la passione di Purina volta a garantire una vita più sana, più lunga e più felice ai pet, perché riteniamo, come azienda di riferimento del mercato Petcare in Italia, di avere un ruolo importante nella sensibilizzazione dei proprietari di cuccioli a occuparsene responsabilmente" - dichiara **Ilenia Ruggeri, Direttore Business Unit Specialist Purina** - "Per noi questo si traduce concretamente nel continuo impegno in sviluppo e innovazione di prodotti volti a garantire la migliore nutrizione, cura, salute e sicurezza dei pet ed anche nel favorire la diffusione di una cultura PetCare attraverso attività educative e servizi dedicati". Fin al primo giorno del suo arrivo in casa, il cucciolo necessita di semplici regole comportamentali volte a stabilire una corretta relazione uomo-pet e di specifiche cure per aiutarlo a crescere in modo sano e robusto: un'alimentazione corretta e bilanciata per la sua fase di vita e un Medico Veterinario di fiducia per un percorso di screening regolare, sono i presupposti di base per garantire al proprio cucciolo una vita più lunga e più sana. Proprio per supportare la crescita del cucciolo attraverso una nutrizione appositamente pensata per lui, Purina ha sviluppato **Purina Pro Plan PuppyOptiStart**, la linea di alimenti arricchiti con colostro che - sempre all'interno dell'indagine socio-sanitaria condotta da IPSOS - è stata provata e approvata dal 97% dei Medici Veterinari italiani coinvolti. Tra le evidenze dell'indagine condotta da IPSOS - i cui risultati sono consultabili sul sito [http://www.purina.vet.breederclub.it/home.php?mostra=mese\\_cucciolo\\_coll](http://www.purina.vet.breederclub.it/home.php?mostra=mese_cucciolo_coll) - è emerso chiaramente come sia cruciale il ruolo del Medico Veterinario nel guidare le scelte alimentari dei proprietari del cucciolo (confermato dal 86% degli intervistati); soffermandosi, invece sulle motivazioni delle visite, l'88% di quelle che vedono coinvolto un cane adulto sono legate ad allergie e intolleranze alimentari e l'83% riguardano invece problemi di obesità e sovrappeso. Questi dati confermano la necessità di un ruolo attivo del Medico Veterinario nel fornire informazioni utili per una giusta alimentazione del cucciolo e nel prevenire l'insorgere di specifiche patologie da adulto. "In questo periodo dell'anno, molte case accoglieranno un cucciolo nella propria famiglia e l'evento sarà accompagnato da una fase nuova e di conoscenza reciproca che richiede particolare attenzione e accorgimenti specifici per stabilire una corretta relazione uomo-pet e garantire al cucciolo una crescita sana. - conclude **Marco Melosi, Presidente ANMVI** - "Iniziativa come questa, sono per noi significative e aggiungono valore al ruolo del Medico Veterinario, primo referente per la prevenzione e la futura salute del cucciolo".

Per ulteriori informazioni visitare il sito [www.purina.it](http://www.purina.it) Numero Verde Purina per Voi 800.525.505-a disposizione di tutti i proprietari di pet- con il servizio di emergenza veterinaria telefonica gratuita 365 giorni all'anno, in collaborazione con SCIVAC, disponibile 24 ore su 24

**Ti Sana SPA 1711 Ti Sana DetoxRetreat** - 4 stelle lusso  
 Arlate Calco LC, Lombardia- Via Fontana 5 [www.1711](http://www.1711) - [www.1711.it](http://www.1711.it)  
 Aperto 7 giorni su 7 dalle 9.00 alle 22.00 Tel. 039 9920979



"1711 Ti Sana Detox Retreat & SPA" sorge lungo il corso del fiume Adda, in un borgo del 18esimo secolo all'interno di uno splendido parco naturale a pochi chilometri da Milano, Bergamo e Como. Il comune di appartenenza, **Arlate**, come molti altri centri di quest'area, ha radici che risalgono all'epoca romana e acquistarono importanza a partire dal Medioevo. La valle dell'Adda, inoltre, offre numerosi stimoli per il divertimento: percorsi a piedi e in bicicletta lungo il fiume e all'interno del parco, discese in canoa, campi da golf e molto altro ancora. **Ti Sana SPA** è una vera oasi di pace. Un percorso di vasche saline, saune e docce sensoriali che si sviluppa su una superficie di circa 500 mq. Attraverso le idroterapie e le aromaterapie il concetto di benessere si trasforma in pura estasi per il corpo. Nella storia, la purificazione del proprio corpo era una fase fondamentale nella detersione e cura della persona, per questo **Ti Sana** ripropone in chiave moderna le antiche usanze e rituali, offrendo un ambiente elegante e suggestivo in cui ogni dettaglio è determinante per ricreare un'atmosfera magica. Un'ampia gamma di trattamenti personalizzati viso e corpo, con l'esclusivo impiego di prodotti naturali. La missione di **Ti Sana SPA** è di sviluppare metodi, offerte e soluzioni personalizzate, utilizzando tutti i preziosi elementi della natura e di **Ti Sana Detox Retreat**.

**Servizi: 22 suites - trattamenti viso e corpo - massaggi viso e corpo - percorso benessere Ti Sana - sauna infrarossi**

- idrocolonterapia - - trattamenti di medicina alternativa - - trattamenti medicina estetica - - visite specializzate - - escursioni  
 - attività fisica - - FoodLab: programmi nutrizionali e lezioni di cucina



## IN FORMA DOPO LE FESTE

Per smaltire qualche chilo di troppo, o per rilassarsi dopo un 'tour de force' di brindisi, pranzi, cene. O per ossigenarsi, depurarsi, rilassarsi e perdere qualche chilo di troppo dopo giorni di feste, per iniziare l'anno nuovo in forma smagliante: tanti trattamenti e pacchetti spa dedicati al nostro benessere e remise en forme.

1) **SALI OCEANICI E FIORI DI LAVANDA PER UN 'RELAX MARINO' GREEN PARK RESORT**, Via Delle Magnolie, 4, 56018 - Tirrenia/Pisa, Tel. 050/3135711, [www.greenparkresort.com](http://www.greenparkresort.com) Situato all'interno di 5 ettari di pineta secolare sul lungomare di Tirrenia, è dotato di un centro benessere di 2 mila metri quadri: vasto edificio con piscina interna. La spa offre trattamenti personalizzati e innovativi.

**Pacchetto "Relax marino"**: soggiorno di 1 notte in camera doppia "Deluxe" con piccola colazione dal buffet; ingresso al Centro Benessere: piscina con acqua riscaldata a 36 gradi, percorso idroterapico, "Sea holistic": trattamento olistico che prevede gommage, maschere ed emulsioni di bellezza che coinvolgono ogni parte del corpo, con olii caldi contenenti cristalli di sali marini e fiori di lavanda. Prezzo: Euro 220,00 a persona, valido fino al 30 Marzo 2012.

2) **REMISE EN FORME DI LUSSO NEL CUORE DI ROMA**  
**PARCO DEI PRINCIPI GRAND HOTEL & SPA** - Via G. Frescobaldi 5 - 00198 Roma, Tel. 06/85442500,

[www.parcodiprincipi.com](http://www.parcodiprincipi.com) Unico Resort Urbano di Roma, nell'esclusivo quartiere Parioli, a ridosso di Villa Borghese.. La Prince Spa, è un esclusivo centro benessere di 2000 mq, dotato di una maestosa piscina sovrastata da un soffitto tempestato di Swarovski, e di sontuose suites dorate per i trattamenti di coppia.. **Offerta Spa Move & Mind:** pernottamento per la durata prescelta presso il Parco dei Principi Grand Hotel & Spa in camera Superior o Deluxe, con colazione americana a buffet; ingresso alla Prince SPA; massaggio corpo Aroma relax di 50 minuti; trattamento viso illuminante e rilassante Soir Cocoon di 50 minuti; ingresso all'area umida (bagno turco con thalasso e aromaterapia, sauna finlandese, biosauna con cromoterapia; docce emozionali: pioggia tropicale, nebbia fredda; cascata del ghiaccio, doccia svedese); piscina con percorso di idromassaggi e percorso Kneipp; area Relax con Tisaneria; area Fitness; kit Spa (accappatoio, flip flop, asciugamano, cuffia). Servizio navetta gratuito dall'hotel a Via V. Veneto. Prezzo del pacchetto: da Euro 635,00 in camera doppia Superior, incluse tasse e Iva. La tariffa non include la tassa di soggiorno di Euro 3,00 per persona a notte.

**3) REMISE EN FORME NEL MUGELLO DEMIDOFF COUNTRY RESORT, via della Lupaia, 1556 -50036 Partolino (FI) – Tel. 055/505641, [www.hotel-demidoff.it](http://www.hotel-demidoff.it)** Immerso nel verde a pochi km da Firenze, il Demidoff Country Resort è l'ideale per rilassarsi nella spa con piscina interna.

**Pacchetto 'Remise en forme':** aperitivo di benvenuto all'insegna del benessere; 2 Pernottamenti in camera doppia dotata di ampia terrazza privata con vista sulla vallata che domina Fiesole e Firenze; 2 prime colazioni al buffet servite nel Ristorante "In Collina", con angolo dietetico e biologico; 1 cena alla scoperta dei sapori del territorio di 3 portate (bevande escluse). Percorso benessere: fasciatura rassodante corpo e un massaggio tonificante e rassodante, tisana energizzante o depurativa, libero accesso alla piscina interna riscaldata, area relax con tisane, libero accesso alla sala fitness, libero accesso alla sauna svedese. Transfer per e dal centro di Firenze Prezzo per persona in camera doppia: a partire da Euro 230,00.

**4) A RAGUSA, PENSANDO ALL'ESTATE DONNAFUGATA GOLF RESORT, Contrada Piombo – 97100 Ragusa – Tel. 0932/914200, [www.donnafugatagolfresort.com](http://www.donnafugatagolfresort.com)** - Alle porte di Ragusa, il Donnafugata Golf Resort & Spa è un resort cinque stelle lusso di Donnafugata, il resort dista poco più un'ora di auto dall'aeroporto di Catania. La SPA del Donnafugata Resort è uno spazio di 900 mq con sei sale trattamenti per l'estetica e la cura del corpo.

**Pacchetto speciale "E' arrivata l'estate!":** è tutto racchiuso nel nome l'intento di questo pacchetto, che include 1 "Biotrattamento cosce e glutei" con prodotti della linea Organic Experience (con estratto di guaranà che aiuta a eliminare il grasso in eccesso grazie all'azione lipolitica, di avocado che permette di assorbire i principi legati al sebo e di rutina che elimina gli inestetismi legati al ristagno idrico. Un trattamento viso "Idratazione intensiva Bionic" della linea Exuviance che rinfresca e purifica e idrata la pelle grazie agli estratti di menta e di pompelmo). Prezzo del pacchetto: Euro 200,00. Prezzo della camera doppia: a partire da Euro 165,75, dal 1 febbraio in poi.

### ISPLAD-ADOI ALLARME FILLER: BANDIRE QUELLI PERMANENTI

Milano, 5 gennaio 2012 - Alla luce anche delle recenti segnalazione da oltremarina, l'ISPLAD (Società Internazionale di Dermatologia Plastica e Rigenerativa) e l'ADOI (Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani), confermando quanto già da anni sostenuto, chiedono che venga vietato l'uso di "filler permanenti" contenenti acrilati e metacrilati, **come già succede da anni per il silicone liquido iniettabile. "I dermatologi italiani da molti anni, in numerosi convegni e attraverso i media, denunciano la pericolosità dei filler permanenti e dei metacrilati - dice Antonino Di Pietro, Presidente Fondatore dell'ISPLAD. Ogni giorno osserviamo visi deturpati da sostanze (usate per riempire le rughe) che non si possono più riassorbire. I metacrilati sono sostanze che la pelle e i tessuti non sono in grado di metabolizzare e smaltire per cui si comportano da corpi estranei dando luogo, nel tempo, a crisi di rigetto: il viso e le labbra si gonfiano, si creano dei noduli pieni di pus, si ulcerano e possono lasciare cicatrici".** "Quasi sempre al danno fisico si associano grossi problemi psicologici - continua il Patrizio Sedona, membro del consiglio direttivo ADOI - che compromettono seriamente la salute generale del paziente e non solo l'aspetto estetico".

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

#### *In commercio, ancora troppi giocattoli pericolosi*



I giocattoli sono strumenti fondamentali per la crescita e lo sviluppo dei bambini e durante le Festività Natalizie diventano i protagonisti assoluti della vita dei piccoli. I genitori devono però prestare **molta attenzione** per capire se un giocattolo sia **sicuro** o no per il proprio figlio. Infatti, secondo l'ultimo rapporto Rapex<sup>1</sup>, il sistema di sorveglianza europea dei prodotti pericolosi, nel corso del 2010 i giocattoli sono stati la seconda categoria di articoli **più ritirati dal mercato** (dopo l'abbigliamento) per i rischi per la salute che comportano. Il Professor Angelo Milazzo, componente della segreteria della **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** regione Sicilia, ha elaborato un **decalogo**, rivolto alle famiglie, contenente le principali "istruzioni per l'uso" riguardanti la tutela dell'incolumità fisica dei nostri bambini. *"Tra le insidie più frequenti – sostiene il Professor Angelo Milazzo - dobbiamo ricordare per i*

*più piccoli l'inalazione di piccoli componenti, ed in tutte le età le ferite prodotte da giocattoli ridotti in pezzi. Si registra inoltre un incremento di reazioni allergiche a componenti vari."*

Queste sono le istruzioni da seguire:

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

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

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

2) Il pidocchio "salta" da una testa all'altra. Non è vero, perché il pidocchio non può sposarsi autonomamente e sono quindi necessari contatti diretti, o uso comune di oggetti infestati.

3) Sono utili le disinfestazioni ambientali di aule, palestre, ecc. Non è vero poiché sugli oggetti questi parassiti non sopravvivono oltre le 24 ore, poiché si nutrono esclusivamente di sangue umano.

4) Non è vero che la pediculosi si previene o si cura con l'uso di shampoo. Infatti, le formulazioni diluite o che vengono seguite da un precoce risciacquo hanno una scarsa efficacia, anzi possono indurre resistenza agli insetticidi. Qualsiasi molecola per risultare efficace deve rimanere a contatto con i capelli per un tempo sufficiente: solitamente per alcune ore o, meglio, per tutta una notte.

#### Come prevenire:

1) Bisogna insegnare e ai bambini a non scambiarsi indumenti, specie copricapo, scarpe e maglioni.

2) Nel semplice sospetto, bisogna subito applicare un prodotto specifico, per il tempo necessario e scegliendo le formulazioni adatte: gel, lozioni, mousse termosensibili, ecc.

#### Cosa fare dopo aver accertato l'infezione:

1) Lavare ad una temperatura superiore a **60 C°** indumenti, lenzuola, cuscini. Pettini, spazzole e fermagli debbono restare immersi per 1 ora in acqua molto calda e detersivo.

2) Conservare per **2 settimane** in sacchetti di plastica gli oggetti che non possono essere lavati in acqua o a secco, ad esempio giocattoli e peluche.

3) Il **trattamento** deve essere ripetuto dopo **7-10 giorni**. Occorre cambiare tipologia di prodotto, dopo tre recidive dell'infestazione.

4) Al trattamento bisogna far seguire l'uso frequente di un pettine a denti fitti, soprattutto al fine di rimuovere le lendini. Non porta alcun vantaggio, invece, il taglio dei capelli.

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

## Prevenzione per il rischio cardiovascolare

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

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

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

## PIOGGIA E FREDDO? MEGLIO IMMUNO-NUTRIRSI. ECCO COME

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

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

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

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

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

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

**Melarossa.it**, il sito dedicato all'alimentazione e al benessere, che da quasi dieci anni fornisce diete personalizzate gratuite elaborate con la consulenza scientifica della SISA - Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione. Il sito, completamente gratuito, è in grado di elaborare diete con un data base di 435 diverse diete settimanali, per un totale di 3045 menù giornalieri, sulla base delle indicazioni fornite dai LARN (Livelli di assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana, prodotto dall'Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione, in collaborazione con la Società di Nutrizione Umana).

### Dal 14° Congresso ESSM 2011

**FUMO:** nel 41% degli uomini favorisce problemi di erezione ed eiaculazione precoce  
**ALCOL:** 2 bicchieri di vino al giorno aumentano il rischio del 75% di tumore al seno  
 prof.ssa Graziottin: "Fondamentale l'educazione e la presenza dei genitori"

Sottolinea la **Prof.ssa Graziottin** come si debba oggi parlare di "inquinamento comportamentale" per indicare l'aumento di patologie da fattori tossici – dannosi per l'organismo – specificamente correlati ad alterazioni degli stili di vita e del comportamento. Alcuni tipi di tumore come mammella, collo dell'utero, vescica e polmone sono patologie in aumento nelle donne, con fattori di rischio che aumentano a partire dall'età adolescenziale, proprio a causa di stili di vita inadeguati. Molti sono i comportamenti errati dei giovani come: il bere, il fumare, il **mangiare** in modo poco sano e/o eccessivo che non aumentano solo il rischio di gravidanze indesiderate, di malattie sessualmente trasmesse e di infertilità/sterilità, ma soprattutto il rischio di tumori. I tre fattori cardine dell'inquinamento comportamentale sono:

- **Prima causa: FUMO** E' sempre più precoce l'età di inizio ed in forte aumento nelle ragazze. Il fumo non si limita ad accrescere il rischio di tumori al polmone, ma il rischio oncologico generale con tre vulnerabilità specifiche: il cancro del collo dell'utero (perché il fumo potenzia l'azione oncogena del Papillomavirus), della mammella, della vescica. Il fumo tende anche ad azzerare la capacità dell'organismo di rigettare ed eliminare il Papillomavirus una volta che è entrato, la cosiddetta "clearance" del virus. Tuttavia, gli effetti più negativi della nicotina si esercitano a livello vascolare: nel 41% degli uomini infatti il fumo è il più forte fattore predittivo di difficoltà di erezione da danno vascolare e/o di eiaculazione precoce.
- **Seconda causa: ALCOL** Oggigiorno l'assunzione di alcol ha un picco d'incremento nelle giovanissime. Ciò comporta: un aumento della promiscuità, una riduzione della probabilità di avere rapporti sicuri (utilizzo del profilattico) e un aumento del rischio di esporsi maggiormente alle violenze e di contrarre il Papilloma virus, con aumento della vulnerabilità oncologica del cavo orale e della testa, dell'area genitale e anale. Recenti indagini epidemiologiche indicano che l'assumere da 3 a 6 unità alcoliche alla settimana aumenta il rischio di tumori alla mammella del 15% (OR=1.15). Il bere due bicchieri di vino al giorno (o due unità alcoliche) aumenta il rischio relativo del 75% (OR=1.75) rispetto al rischio basale che ogni donna ha e che è del 10% (=1 su 10 avrà un tumore alla mammella senza aver assunto alcun ormone nella sua vita)
- **Terza causa: CIBO** Il valore di un'alimentazione corretta è stato riconosciuto anche dalla Comunità Scientifica Europea. La qualità e quantità di cibo sono fattori fondamentali che aumentano nettamente il livello di molecole infiammatorie e la vulnerabilità ai tumori, come quello al seno, all'utero e al colon, e alle malattie cardiovascolari, in caso di sovrappeso o franca obesità

**Obiettivo primario per contrastare l'inquinamento comportamentale che potenzia il rischio oncologico a partire dall'adolescenza è il ruolo svolto dai genitori, dagli insegnanti, dai medici e di media, ruolo preventivo che è essenziale specialmente in questa fascia di età.**

## VIVERE CON LA MALATTIA DI PARKINSON

GIORNATA NAZIONALE DELLA MALATTIA DI PARKINSON-26 NOVEMBRE 2011



**La Ricerca è l'arma vincente: diagnosi precoce e cure il punto di partenza per rallentare l'evoluzione**

Si celebra sabato **26 novembre** in tutta Italia - promossa da **LIMPE** (Lega Italiana per la lotta contro la Malattia di Parkinson, le Sindromi Extrapiramidali e le Demenze) e da **DISMOV-SIN** (Associazione Italiana Disordini del Movimento e Malattia di Parkinson) da anni impegnate sulla patologia.

**La Giornata** – celebrata in tutta Italia anche nel 2010 - è nata per **combattere la scarsa informazione, sensibilizzare** sull'importanza della **diagnosi precoce**, sui progressi della **Ricerca**, ma anche sulla **qualità di vita dei pazienti**. Si stima che in Italia siano circa **150.000 i soggetti affetti da Parkinson** e altri 50.000 i pazienti con un parkinsonismo; nella maggior parte dei casi la malattia si manifesta attorno ai 60 anni, ma in un 10 per cento di persone i sintomi compaiono prima dei 40 anni. La Giornata vuole essere un aiuto per i pazienti ed i familiari che devono vivere il quotidiano, sapendo di poter contare sui migliori specialisti e sulla **Ricerca** l'arma vincente per questa malattia.

**La Giornata** – celebrata in tutta Italia anche nel 2010 - è nata per **combattere la scarsa informazione, sensibilizzare** sull'importanza della **diagnosi precoce**, sui progressi della **Ricerca**, ma anche sulla **qualità di vita dei pazienti**. Si stima che in Italia siano circa **150.000 i soggetti affetti da Parkinson** e altri 50.000 i pazienti con un parkinsonismo; nella maggior parte dei casi la malattia si manifesta attorno ai 60 anni, ma in un 10 per cento di persone i sintomi compaiono prima dei 40 anni. La Giornata vuole essere un aiuto per i pazienti ed i familiari che devono vivere il quotidiano, sapendo di poter contare sui migliori specialisti e sulla **Ricerca** l'arma vincente per questa malattia.

"**La qualità di vita dei pazienti** è l'obiettivo principale per cui stiamo lottando - ha affermato il **Prof. Ubaldo Bonuccelli, Presidente LIMPE** - e grazie alla Ricerca oggi è possibile raggiungere questo obiettivo. In questo senso infatti abbiamo predisposto un importante **Progetto di Ricerca** che verrà sviluppato insieme a **DISMOV-SIN**, allo scopo di verificare l'efficacia di un protocollo riabilitativo sperimentale nella **prevenzione delle cadute dei pazienti affetti da Malattia di Parkinson**. Per sostenere questa ricerca sul piano economico, verrà avviata una **raccolta fondi** che include una serie di iniziative che realizzeremo per tutto il corso del prossimo anno." **La qualità de la vita** non è legata alla singola medicina o alla visita presso uno specialista, ma ad un approccio integrato che prevede terapie farmacologiche, ma anche sostegno psicologico al paziente e alle famiglie, **attività** riabilitative e ricreative.

**Le cure attuali** riducono i sintomi motori – non sempre riconoscibili - anche se non arrestano la malattia - ha dichiarato il Prof. Paolo Barone, **Presidente DISMOV-SIN** – negli ultimi dieci anni sono stati fatti passi da gigante e oggi la malattia è tenuta sotto controllo molto meglio rispetto al passato. Da alcuni anni è stata intrapresa anche la strada della **ricerca sulle cellule staminali** che, introdotti e nel cervello del paziente con Malattia di Parkinson, sono in grado di produrre dopamina e migliorare quindi i sintomi della malattia. Tuttavia, a volte, queste cellule producono più dopamina del dovuto, aumentando gli effetti collaterali. Ecco perché la ricerca sulle cellule staminali è ritornata in laboratorio e ora i ricercatori dovranno "educare" queste cellule a produrre dopamina al momento giusto e nella giusta quantità. Si prevede quindi – ha concluso il Professor Barone – che l'applicazione sul malato delle cellule staminali non potrà avvenire prima di cinque anni." **L'obiettivo di molti studi negli ultimi 20 anni è modificare il decorso della malattia** - rallentandone l'evoluzione. Una delle nuove frontiere della medicina è lo sviluppo di farmaci che hanno lo stesso effetto neuroprotettivo di alcune sostanze esistenti in natura – come il **tabacco** o il **caffè** - che inibiscono gli enzimi che danneggiano i neuroni. Sulla base di un'indagine presentata recentemente dal **CENSIS**, la terapia farmacologica dà grandissimi benefici nel controllo dei sintomi, specie nei primi anni, ma richiede continui aggiustamenti e ricalibramenti perché da un lato la malattia progredisce e dall'altro gli effetti collaterali dei farmaci possono arrivare ad essere invalidanti quanto i sintomi della malattia stessa. **LIMPE** nasce nel 1974, nel giro di pochi anni diventa il punto di riferimento per i neurologi italiani interessati alla Malattia di Parkinson, alle Sindromi Extrapiramidali e alle Demenze e si costituisce ente morale senza fini di lucro. **LIMPE** ha basato la propria attività sull'interdisciplinarietà accogliendo sia i ricercatori di base (soprattutto neurofarmacologi e neurochimici) che i clinici e promuove la ricerca; inoltre, ha sempre ritenuto importante istituire e mantenere un contatto con i pazienti e i loro familiari e con le Associazioni dei Pazienti presenti sul territorio, riservando un'area dedicata ai pazienti sul proprio sito. Le Associazioni dei Pazienti, puntualmente presenti ad ogni Congresso Nazionale LIMPE, sono un importante punto di riferimento per comprendere meglio la realtà e la quotidianità della Malattia di Parkinson.

**DISMOV - SIN** costituisce la sezione italiana del Movement Disorders Society (USA) rappresentando contemporaneamente una articolazione della Società Italiana di Neurologia ed è presente su tutto il territorio nazionale. Scopo dell'Associazione è diffondere la conoscenza e favorire la ricerca in tema di malattie neurologiche che comportino una alterazione del normale movimento, quali, ad esempio, la Malattia di Parkinson ed i Parkinsonismi, i tremori, i movimenti involontari determinati da molteplici cause.

**Durante la Giornata**, molte strutture sanitarie della penisola saranno aperte per **offrire** informazioni sulla Malattia di

Parkinson. Per conoscere le strutture aperte e le iniziative organizzate si può visitare il sito [www.giornataparkinson.it](http://www.giornataparkinson.it) o chiamare il **Numero Verde 800 14 96 26**. Puoi sostenere la ricerca con una **donazione** tramite carta di credito o **IBAN: IT29D010050328800000000649**.

**AFFRONTARE LA MALATTIA** - Affrontare la Malattia di Parkinson significa convivere con un ospite indesiderato che dà al malato la sensazione di non riuscire a controllare e governare i propri pensieri e le proprie azioni. È indispensabile innanzitutto che la persona affetta dalla malattia ricerchi un rapporto con il neurologo che lo segue, non solo medico-prescrittivo; il paziente può così sentirsi seguito da una persona di fiducia, in grado di spiegare con facilità e chiarezza in che cosa consiste la malattia e che gli consenta di avere informazioni sulle terapie, sulle possibili complicanze e sul futuro che lo attende. Il ruolo del medico sarà inoltre fondamentale per dare le corrette e necessarie informazioni ai caregivers e per dare i suggerimenti più utili sullo stile di vita da adottare, le abitudini sportive, gli hobbies e le attività collaterali da seguire e praticare con costanza e sul perché tali pratiche siano utili e necessarie. Una volta avute queste informazioni, il paziente sarà facilitato nel suo approccio alla malattia e potrà certamente assumere un atteggiamento propositivo, positivo e combattivo. Dopo aver capito le reali cause e conseguenze della malattia per il paziente, infatti, sarà più facile "accettare" di essere malato e mettere in atto i comportamenti utili a convivere al meglio con la patologia. In particolare è necessario che il paziente venga a conoscenza del fatto che l'allenamento motorio e sportivo è in grado di stimolare ed indurre miglioramenti comportamentali e clinici mentre una vita sedentaria o stressante favorisce la progressione della disabilità clinica e della malattia. In sostanza i pazienti ad ogni stadio di malattia che non presentino controindicazioni, dovrebbero praticare l'esercizio motorio, quello cognitivo e attività ludiche e sviluppare progetti per gestire al meglio le conseguenze della malattia e rallentare il decorso clinico. Qualora un paziente non avesse la possibilità di praticare tali attività autonomamente e singolarmente sarà importante ed utile partecipare alle attività di gruppi organizzati, qualora fossero disponibili nel territorio. È necessario, inoltre, sapere che la ricerca sulla malattia è in continua evoluzione e che quindi sarà possibile scoprire nei prossimi anni altri farmaci, ma soprattutto trovare strumenti utili a prevenire, a rallentare e bloccare il decorso della malattia. In conclusione è fondamentale l'opera dell'informazione e allo stesso tempo di rassicurazione che deve essere condotta dal medico. Il parkinsoniano deve sapere che può contare sui consigli del medico, sulla sua esperienza e sulle sue capacità professionali e che il trattamento della malattia non è esclusivamente prescrittivo.

**IL SUPPORTO PSICOLOGICO** La malattia spesso determina conseguenze psicologiche importanti a tutti gli stadi, anche nelle fasi iniziali, quando i pazienti presentano stati ansioso-depressivi prevalentemente di natura reattiva, mentre nelle fasi intermedie avanzate si possono presentare stati ansioso-depressivi non puramente reattivi o altre conseguenze psicologiche e psichiatriche: disturbi del pensiero con deliri ed allucinazioni; disturbi del controllo degli impulsi quali il gioco patologico; disturbi della alimentazione, della sessualità e del comportamento in genere e/o iniziali segni di decadimento cognitivo quali apatia e anedonia. In generale una cattiva gestione dello stato psicologico e dei sintomi non motori del paziente può influenzare il controllo della sintomatologia motoria con conseguenti alterazioni significative della qualità della vita sia del paziente che dei familiari o caregivers. Non è infatti infrequente osservare un peggioramento: il cammino diventa più lento; il tremore si accentua per cause apparentemente banali, quali la visita di un amico, una cena al ristorante e uno stato di tensione emotiva o una situazione di stress di qualunque natura può, per esempio, accentuare un tremore ben controllato altrimenti dalla terapia. Il malato parkinsoniano, e non solo lui, va considerato nella sua interezza (possiamo dire corpo ed anima), come persona, per cui non è possibile separare il corpo e considerarlo uno strumento una macchina su cui agire, senza tenere conto dei suoi sentimenti, della sua intelligenza e dei suoi desideri. Infatti le interazioni che esistono tra il nostro organismo e la nostra mente, il nostro cervello, sono evidenti e note a tutti. In generale, quindi, un supporto psicologico di qualsiasi natura è consigliabile ed in taluni casi è assolutamente indispensabile per gestire al meglio le conseguenze della malattia. Oltre al supporto psicologico il malato deve essere anche rassicurato, informandolo che la malattia può essere ben trattata, che esistono farmaci utili per il controllo dei sintomi, che non esiste pericolo per la sua vita, che il decorso della malattia è molto lento. Laddove esistono poi difficoltà nelle relazioni interpersonali, soprattutto nell'ambito familiare, l'intervento dello psicologo potrà essere determinante e dovrà agire non solo sul malato ma anche su tutto il nucleo familiare. Infine il supporto psicologico e psichiatrico diventa una condizione indispensabile quando il paziente e i familiari devono affrontare le conseguenze di stati depressivi, dei disturbi del pensiero e del controllo degli impulsi che nel caso del gioco patologico possono avere conseguenze drammatiche per tutto il nucleo familiare.

**TRATTAMENTO RIABILITATIVO** Il trattamento riabilitativo previsto consiste nell'allenamento al cammino su tapis-roulant a velocità differenti (da 2 a 5 km/h). Le sedute avranno una durata di 45 minuti ciascuna. I partecipanti verranno divisi in maniera random in 2 gruppi: 1. **INTENSIVO** (12 sedute di trattamento riabilitativo 5 giorni a settimana per una durata complessiva di 12 giorni), 2. **ESTENSIVO** (10 sedute di trattamento 3 giorni a settimana per una durata complessiva di 30 giorni).



### Influenza stagionale: il sì della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale al nuovo vaccino per via nasale

*Più sicuro, più facile da somministrare e disponibile in maggiori quantità*

Roma, 21 novembre 2011 – Si chiama **LAIV** (Live Attenuated Influenza Virus) il nuovo vaccino per contrastare il virus dell'influenza che, a par tire dal prossimo anno, sarà disponibile insieme all'attuale vaccino TIV (vaccino antinfluenzale trivalente) somministrato intramuscolo. Se ne è discusso al **30°**

**Congresso di Antibiotico terapia in età Pediatrica**, che si è svolto dal 16 al 19 novembre a Milano con una tavola rotonda alla quale ha partecipato il Dottor Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale). *"L'introduzione del vaccino LAIV, disponibile in una quantità tale da poter vaccinare anche i soggetti sani, è da considerare un progresso considerevole nella prevenzione dell'influenza - ha dichiarato il Dottor Giuseppe Di Mauro a margine del Congresso - Infatti, l'efficacia della vaccinazione antinfluenzale, che oramai è ben accertata nelle categorie a rischio, è sicuramente utile anche per bambini e adulti sani."* Rispetto al vaccino antinfluenzale trivalente, il LAIV presenta numerosi vantaggi: innanzitutto, è in grado di offrire una **protezione maggiore** contro l'influenza ed ha **effetti collaterali** particolarmente **ridotti**. In secondo luogo, il vaccino prescritto dal medico può essere somministrato autonomamente e, grazie agli spray nasali, anche in modo assolutamente **non invasivo**: questo rende la vaccinazione più semplice, soprattutto per i bambini che hanno paura delle iniezioni. Inoltre, appare **sicuro e ben tollerato** nei soggetti di età superiore ai 2 anni, mentre al momento non è indicato nei più piccoli, per il possibile rischio di comparsa di broncospasmo e per un maggior rischio di ospedalizzazione. Ultimo vantaggio, ma non meno importante, è che questo tipo di vaccino ha un processo di **produzione molto rapido** che consente una disponibilità veloce e su larga scala. Come ha sottolineato il Dottor Giuseppe Di Mauro nel corso della sua relazione, ogni anno su **1000 bambini** sotto i 5 anni, l'influenza è responsabile di **95 visite mediche**, **46 episodi di otite acuta media** e di **8 in fezioni alla basse vie aeree**, con percentuali più alte per il bambino di età inferiore a 2 anni.<sup>1</sup> Inoltre, il **consumo di antibiotico** aumenta del **10-30%** nel periodo in cui circola il virus influenzale rispetto al resto dell'inverno. Un altro dato significativo riguarda la forte **capacità di diffusione** dell'infezione dei bambini all'interno della famiglia di provenienza: è stato calcolato che ogni **420 bambini vaccinati** viene risparmiata la **morte di una persona anziana**. Il Ministero della Salute offre il vaccino gratuitamente ai bambini diabetici, asmatici, cardiopatici e, in generale, che soffrono di malattie croniche (quasi **20 mila** in Italia) che rischierebbero, in caso di contrazione del virus, gravi conseguenze per la propria salute. Per tutti gli altri bambini, invece, è il pediatra a decidere caso per caso l'opportunità del vaccino. Pertanto, con l'attuale vaccino disponibile, l'impegno dei Pediatri della **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** è orientato a coprire le **categorie a rischio** e ad estendere la vaccinazione ai bambini che frequentano **asili nido e scuole dell'infanzia**. Considerando l'efficacia della vaccinazione antinfluenzale, quando sarà disponibile il vaccino LAIV, si potrà considerare l'estensione della vaccinazione anche per i bambini sani.

## MALNUTRIZIONE ANZIANO: CONDIZIONE SPESSO SOTTOSTIMATA E NON RICONOSCIUTA

*In occasione del Nutrition Day, gli esperti nutrizionisti sottolineano l'importanza di un problema ancora sottovalutato, ma che si manifesta negli anziani in una percentuale che oscilla tra il 30 e il 60%*

**Milano, 10 novembre 2011** – La malnutrizione per difetto è una condizione patologica caratterizzata dallo squilibrio di rifornimento tra nutrienti ed energia, tale da essere troppo scarso per soddisfare i fabbisogni del corpo. In occasione del **Nutrition Day**, alcuni esperti nutrizionisti discutono questo problema, che oggi viene spesso trascurato. Tra i diversi soggetti a rischio di malnutrizione, gli anziani rappresentano una popolazione particolarmente a rischio per una serie di cofattori: la presenza di malattie croniche, l'assunzione di terapie farmacologiche complesse, i disagi di ordine psicologico, economico o sociale. Anche la riduzione dell'appetito e le difficoltà di masticazione e deglutizione possono aggravare la malnutrizione. Ad oggi, tra gli anziani ricoverati presso strutture di degenza, la malnutrizione oscilla tra il 30 e il 60%. In genere, è più grave nei pazienti di sesso femminile e in quelli di età più avanzata. *“Le conseguenze di questo problema sono serie e meritano una maggiore attenzione* – afferma la Dott.ssa **Ester Giaquinto, Responsabile Servizio Dietetico Aziendale ASL di Cesena** – *La malnutrizione può determinare un aggravamento delle patologie croniche e causarne diverse complicanze. Inoltre, aumenta la suscettibilità alle fratture e ritarda la guarigione delle ferite. Anche le infezioni diventano più difficili da curare per ridotta funzionalità del sistema immunitario.*” Tra gli strumenti di screening più utilizzati per valutare lo stato di nutrizione ricordiamo, innanzitutto, la misurazione del BMI (Body Mass Index), che si calcola con una semplice equazione: peso (kg)/altezza(m)<sup>2</sup>. Se il BMI è inferiore a 18.5 si parla di sottopeso e quindi di malnutrizione per difetto. Naturalmente, è importante valutare non solo il peso corporeo, ma anche gli esami ematochimici. Infatti, la malnutrizione può essere mascherata da un peso normale o addirittura da un sovrappeso. Inoltre, un parametro importante di riferimento è la perdita di peso: ad esempio, una diminuzione maggiore del 10% in 6 mesi o del 5% in un mese suggerisce l'esistenza di una malnutrizione severa. Tra gli strumenti di screening validati citiamo il *Mini Nutritional Assessment (MNA)*. Si tratta di un questionario applicabile a pazienti di età maggior a 65 anni, che calcola un punteggio in grado di individuare i soggetti malnutriti o a rischio malnutrizione. L'MNA utilizza parametri facilmente misurabili, come la circonferenza del braccio o del polpaccio. *“Le strategie di intervento nei confronti del paziente malnutrito sono diverse. In primo luogo è sempre opportuno fornire suggerimenti sulle scelte alimentari e sulle alternative “nutrizionalmente corrette” alla dieta quotidiana.* – continua la Dott.ssa Giaquinto - *Nel caso in cui non sia sufficiente la prescrizione della dieta, si può ricorrere alla dietoterapia con integratori nutrizionali specifici per patologia da assumere per bocca. Tali supplementi, migliorano lo stato nutrizionale, la risposta immunitaria, la guarigione delle lesioni da decubito, diminuendo il rischio di morbilità e mortalità. Qualora i supplementi nutrizionali non siano sufficienti e nei casi in cui il paziente non è in grado di alimentarsi per bocca, la nutrizione enterale rappresenta una possibile soluzione terapeutica”.* In conclusione, è opportuno ricordare che un intervento nutrizionale appropriato per combattere la malnutrizione, diminuisce l'incidenza di complicanze e i tempi di degenza dei pazienti ricoverati, riducendo così i costi per il Servizio Sanitario Nazionale. La sensibilizzazione dell'opinione pubblica e delle famiglie su questo problema è importante.



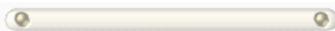
### convegno “STRATEGIE TERAPEUTICHE e RIABILITATIVE INNOVATIVE IN SENOLOGIA”.

Sabato 19 novembre 2011, dalle ore 8.45, presso la Sala Estense di p.tta Municipale di Ferrara

Sabato 19 novembre 2011, dalle ore 8.45, presso la Sala Estense di p.tta Municipale di Ferrara, si terrà l'importante convegno “STRATEGIE TERAPEUTICHE e RIABILITATIVE INNOVATIVE IN SENOLOGIA”.

Si tratta, come si può evincere dal titolo, e negli intenti, di un'ideale prosecuzione del precedente tenutosi nel 2009, riguardante le “STRATEGIE PREVENTIVE E DIAGNOSTICHE INNOVATIVE IN SENOLOGIA”.

Coordinato scientificamente dall'oncologa Marcella Marchi, l'evento è organizzato da A.N.D.O.S. (Associazione Nazionale Donne Operate al Seno), sezione locale, in collaborazione con l'Ispettorato Provinciale Infermiere Volontarie della C.R.I. e dell'Università di Ferrara. Gode del patrocinio del Comune e della Provincia di Ferrara, della Regione Emilia-Romagna e dell'intervento fattivo dell'Istituto Tecnico Agrario Statale “F.lli Navarra”, della ditta Sanibol di Ferrara, dell'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione, del Centro Servizi per il Volontariato della Provincia di Ferrara “Agire Sociale” e, *last but not least*, della Cassa di Risparmio di Ferrara. Dopo la registrazione dei partecipanti, avrà luogo l'intervento di Luigi Grassi della Clinica Psichiatrica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara. A seguirlo, Monica Indelli, oncologa, ed Antonio Stefanelli, psicoterapeuta, illustreranno il percorso della terapia adiuvante. Sarà poi la volta di Silvana Sabato con gli interventi riabilitativi in terapia. Patrizia Seri e Chiara Tannini, fisioterapiste A.N.D.O.S., definiranno il proprio ruolo nel percorso di cura della donna operata al seno. In chiusura, a fine mattinata, l'aspetto giuridico-legislativo delle problematiche esaminate sarà sviscerato da Gian Carlo Ritella, dell'Azienda Sanitaria goriziana. Aperto a tutta la cittadinanza, la rilevanza degli argomenti affrontati lo rende decisamente *target* d'interesse privilegiato 'al femminile'.



“**Corsia preferenziale**” per i pazienti affetti da **Psoriasi**: arrivare alla diagnosi e alla terapia in Lombardia è possibile. Il **semaforo dei pazienti è sempre VERDE grazie al NUMERO dedicato.**  
**I Centri aderenti al Progetto Psoriasi Lombardia si uniscono per offrire un migliore accesso alle cure.**

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



### “A misura di bambino”

**Clinica Pediatrica 1° – Università di Milano Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico**  
 Tutte le novità dalla Clinica De Marchi per un servizio sempre più... ..a misura di bambino

Influenza: vaccinazione personalizzata.

Sepsi e meningite: un apparecchio “salvavita”.

Allergia ai farmaci: un nuovo centro specializzato per accertarle in età pediatrica.

Inquinamento ambientale: parte uno studio per verificare l'effetto sui bambini.

Nasce il primo laboratorio multidisciplinare di otorinolaringoiatria pediatrica per una diagnosi affidabile e completa.

Bronchiti asmatiche e polmoniti: possiamo identificare i bambini a rischio per proteggerli meglio.

**Susanna Esposito** - *Direttore ff UOC Clinica Pediatrica 1° – Università degli Studi di Milano Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico*

**Paola Marchisio** - *Responsabile Ambulatorio di infettivologia respiratoria*

**Maria Francesca Patria** - Responsabile Ambulatorio pneumologia e allergologia pediatrica  
**Samantha Bosis** - Ambulatorio di infettivologia e immunoprofilassi

- **ALLERGIA AI FARMACI IN PEDIATRIA: VERA O FALSA?** - Presso la UOC Pediatria 1 Clinica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, diretta dalla Prof.ssa Susanna Esposito, è attivo - **da maggio di quest'anno** - il **Centro per l'allergia ai farmaci in pediatria** (responsabile: Dott.ssa Samantha Bosis; pediatra strutturato di supporto: Dott.ssa Tagliabue). Nel Centro vengono effettuati tutti gli approfondimenti diagnostici per confermare o escludere la sospetta allergia ad un farmaco, vengono fornite informazioni sui farmaci che possono o che non possono essere utilizzati e, qualora necessario, vengono effettuati i test di desensibilizzazione. **Per prendere l'appuntamento, si può contattare direttamente il numero 3480800839.**

- **ALLA CLINICA PEDIATRICA DE MARCHI VACCINAZIONE INFLUENZALE "PERSONALIZZATA" PER I BAMBINI A RISCHIO**

La vaccinazione contro l'influenza è considerata il mezzo più sicuro e valido per ridurre i rischi connessi alla malattia. Le autorità sanitarie in ogni parte del mondo consigliano la somministrazione del vaccino nei bambini a rischio di complicanze per problematiche di base e in alcuni Paesi (tra i quali al momento non c'è però l'Italia) la raccomandazione alla vaccinazione si estende anche ai soggetti pediatrici sani. Nell'ambito di un sempre più avanzato programma di ricerca e prevenzione, quest'anno, presso la UOC Pediatria 1 Clinica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano diretta dalla Prof.ssa Susanna Esposito, per garantire ai bambini a rischio la migliore assistenza possibile, **sarà possibile effettuare una vaccinazione antinfluenzale "personalizzata"**: a seconda della patologia da cui il bambino è affetto, della sua età e della sua storia vaccinale, sarà infatti deciso quale vaccino influenzale utilizzare e quando somministrarlo. Le patologie croniche a rischio di complicanze per le quali il programma di prevenzione prevede l'incentivazione alla vaccinazione sono:

– **asma e altre malattie respiratorie croniche**, – **malattie dell'apparato cardiovascolare**, – **immunodeficienza congenita o acquisita**, – **malattie emato-oncologiche**, – **malattie metaboliche incluso il diabete mellito**, – **insufficienza epatica o renale**, – **malattie dell'apparato neuromuscolare**, – **patologie che richiedono una terapia cronica con aspirina.**

"Inoltre, particolare attenzione verrà rivolta, nei primi anni di vita, ai bambini nati prematuri. La vaccinazione antinfluenzale sarà inserita nel momento più indicato in rapporto alle altre vaccinazioni di routine che il piccolo dovrà eseguire". Riguardo ai tipi di virus influenzali previsti per questo autunno e inverno - **sottolinea Susanna Esposito** – si ritiene che siano gli stessi dello scorso anno, ma si teme che possano andare incontro a mutazioni tali da determinare una minore efficacia del vaccino e la resistenza agli antivirali. In ogni caso, grazie al laboratorio di ricerca della UOC Pediatria 1 Clinica, i pazienti che saranno ricoverati presso la Clinica pediatrica De Marchi con forme influenzali gravi potranno effettuare analisi virologiche sofisticate che permetteranno di ottimizzare l'approccio terapeutico. **Le vaccinazioni antinfluenzali saranno somministrate presso l'ambulatorio di infettivologia e immunoprofilassi situato al 2° piano del padiglione Regina Elena e l'appuntamento potrà essere preso o telefonando al CUP del Policlinico (tel. 02 5503.5575) o al numero 3480800839.**

- **INQUINAMENTO AMBIENTALE: BAMBINI PIU' ESPOSTI, MA MENO CONSIDERATI** Parte il 1 novembre, presso l'ambulatorio di pneumologia (responsabile: Dott.ssa Maria Francesca Patria) della UOC Pediatria 1 Clinica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, diretta dalla Prof.ssa Susanna Esposito, uno dei primi studi in Italia volto a rilevare la frequenza della patologia respiratorie a carico delle alte e basse vie aeree in una popolazione pediatrica milanese, di età compresa tra 1 mese e 17 anni, affetta da wheezing ricorrente o da asma bronchiale, con o senza sensibilizzazione allergica. Lo studio metterà in relazione l'incidenza della malattie respiratorie con le variazioni di concentrazione dei principali inquinanti ambientali (O<sub>3</sub>, NO<sub>2</sub>, CO PM<sub>2.5</sub>), rilevate sulla base delle informazioni delle centraline di monitoraggio ambientale dell'ARPA. Verrà anche rilevato in quale misura i genitori percepiscono il problema dell'inquinamento e come modificano il loro atteggiamento quotidiano.

2. **"tipi" di inquinamento.** Si riconoscono due principali tipi di inquinamento esterno: lo smog industriale, determinato principalmente dall'anidride solforosa (SO<sub>2</sub>) e dalle particelle corpuscolate (TSP) e lo smog urbano legato al traffico veicolare, costituito essenzialmente da ozono, ossidi di azoto, particolato con diametro inferiore a 2.5 µ (PM<sub>2.5</sub>) e composti volatili. Questi ultimi vengono liberati in prevalenza dagli automezzi. **Le patologie dell'inquinamento.** Le patologie respiratorie più correlate ai livelli di inquinamento ambientale sono l'asma bronchiale e le infezioni a carico delle basse vie aeree, con o senza difficoltà respiratoria. Anche le alte vie aeree, risultano, però, coinvolte. L'inquinamento ambientale, infatti, tende a mantenere uno stato infiammatorio delle alte e basse vie aeree, apparentemente reversibile con la riduzione delle concentrazioni di inquinanti atmosferici.

- **SEPSI (vale a dire della presenza persistente dei germi nel sangue) E MENINGITE: PRESTO UN APPARECCHIO "SALAVAVITA" ALLA CLINICA DE MARCHI** Dal 1 dicembre 2011 presso il laboratorio della UOC Pediatria 1 Clinica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano – un apparecchio in grado di arrivare in poche ore alla diagnosi precoce di sepsi e meningite nel neonato e nel lattante ai primi mesi di vita. "Uno strumento preziosissimo – afferma **Susanna Esposito**, Direttrice della Clinica Pediatrica I – che ci consentirà di superare uno dei problemi maggiori che normalmente si incontrano nell'affrontare una sepsi e una meningite, ovvero il tempo di identificazione dei batteri in causa e, di conseguenza, l'ottimizzazione della terapia antibiotica utile ad affrontare lo specifico caso".

- **PRIMO AMBULATORIO MULTIDISCIPLINARE DI OTORINOLARINGOIATRIA PEDIATRICA: PER UNA DIAGNOSI COMPLETA E COLLEGIALE** Dal 23 settembre 2011, presso l'ambulatorio di infettivologia respiratoria dell'UOC Pediatria 1 della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, diretta dalla Prof.ssa Susanna Esposito, è attivo un ambulatorio multidisciplinare pediatrico-otorinolaringoiatrico di 2°-3° livello in cui saranno presenti contestualmente un pediatra esperto di infettivologia respiratoria e un otorinolaringoiatra. La struttura, - è l'unica di questo tipo in Italia. Sarà, inoltre, un Centro di riferimento in cui il paziente di età pediatrica con infezioni ricorrenti a carico delle vie aeree superiori verrà inquadrato collegialmente a 360°C con eventuali ulteriori visite specialistiche ed approfondimenti strumentali dedicati e necessari al completamento dell'iter diagnostico di ogni singolo bambino. **L'obiettivo è definire se è necessario o meno un intervento di asportazione delle adenoidi e/o delle tonsille. Infezioni delle vie aeree inferiori (bronchiti asmatiche e polmoniti) gravi o recidivanti: identificare i bambini a rischio per proteggerli meglio.** Dal 1 novembre 2011 presso l'ambulatorio di allergologia e di pneumologia della UOC Pediatria 1 Clinica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico diretta dalla Prof.ssa Esposito (responsabile dei due ambulatori: Dott.ssa Maria Francesca Patria), **sarà possibile analizzare le correlazioni tra specifici difetti genetici dell'immunità innata (quali polimorfismi dei TLRs) e/o della produzione di citochine, e lo sviluppo di "infezioni delle vie aeree inferiori" gravi o ampiamente recidivanti associate a broncoostruzione.** Sarà, inoltre, valutato il "peso relativo" dei diversi virus respiratori nel causare "infezioni delle vie aeree inferiori" gravi. "L'identificazione dei bambini ad alto rischio di infezioni delle vie aeree inferiori gravi e/o altamente ricorrenti Famiglie con bambini affetti da "infezioni delle vie aeree inferiori" gravi e/o ricorrenti che si presentano con broncospasmo possono telefonare al CUP del Policlinico (tel. 02 5503.5575) e prenotare una visita allergologica-pneumologica con la Dott.ssa Patria o con la Dott.ssa Tagliabue, pediatra strutturato specificatamente dedicato all'ambulatorio di allergologia e di pneumologia pediatrica.

**aBm Onlus** - amici del bambino malato **Carta d'identità ABM Onlus** è l'associazione fondata dai Professori Susanna Esposito e Nicola Principi impegnata in progetti mirati a sostenere l'attività pediatrica di diagnosi e cura in Italia e nei paesi in via di sviluppo, a implementare un servizio di comunicazione diretta con le famiglie dei bambini malati e ad agevolare l'aggiornamento e la formazione dei medici pediatri sia attraverso la divulgazione dei contenuti dei più importanti congressi pediatrici a livello internazionale sia attraverso l'assegnazione di borse di studio.

**progetti 2011-2012**

1) Acquisto di un apparecchio per la diagnosi rapida delle sepsi e delle meningiti del neonato e del lattante. Ad oggi non esiste ospedale munito di tale apparecchiatura. ABM vuole acquistarlo e creare una rete con tutti i colleghi neonatologi e pediatri che potranno usufruire di un servizio indispensabile e vitale altrimenti non esistente, facendo riferimento al laboratorio dell'associazione;

2) invio di pediatri in Burundi, nell'ospedale di Kiremba, per aiutare nell'assistenza ai bambini ricoverati;

3) creazione di un raccordo in tempo reale con genitori o altri parenti che vogliono avere informazioni mediche sul loro bambino;

4) diffusione dei contenuti di alcuni congressi pediatrici, scelti.

Amici del Bambino Malato – ABM Onlus via Boccaccio 39 - 20123 Milano [info@amicidelbambinomilato.it](mailto:info@amicidelbambinomilato.it)  
[www.amicidelbambinomilato.it](http://www.amicidelbambinomilato.it) 0657072



**brainer**  
PROFESSIONAL BRAIN TRAINING

**Il “brain training” non è un gioco: presso I3P, l’incubatore d’imprese del Politecnico di Torino, messo a punto “Brainer”, il primo allenamento per il cervello scientificamente validato per affrontare patologie neurologiche Presentata a Milano l’indagine sull’efficacia scientifica di questo strumento per affrontare le demenze senili.**

- In Italia le persone affette da demenza sono circa 900 mila e più di 3 milioni i familiari sono coinvolti direttamente nell’assistenza.

- Nella sola città di Milano vivono circa 19.550 persone con demenza (di cui il 60% con malattia di Alzheimer), e questo numero è destinato ad aumentare del 40% nei prossimi 15 anni.

- La Malattia di Alzheimer è responsabile di circa il 50-60% di tutte le demenze ed è fortemente correlata con l’età.

- Non esiste al momento una terapia farmacologica risolutiva per questa malattia, che, per ora, rimane inesorabilmente progressiva.

- I programmi di training cognitivo, da tempo presenti nella letteratura scientifica, possono costituire un valido supporto per la riabilitazione neurocognitiva.

Milano, 12 ottobre 2011 – E’ stato presentato oggi a Milano il consensus paper “L’allenamento della mente per affrontare le demenze senili: il parere della scienza” per offrire una panoramica sui deficit cognitivi legati alla malattia di Alzheimer, la loro incidenza, le cause, i sintomi e la diagnosi, ma soprattutto con l’obiettivo di fornire maggiori informazioni sulla ginnastica mentale quale strumento per aiutare la memoria. In questa occasione è stato anche presentato “Brainer”, l’innovativo software ideato e clinicamente testato per il trattamento delle demenze e soprattutto dell’Alzheimer. Brainer è uno strumento messo a punto dall’omonima azienda inserita nell’incubatore di imprese del Politecnico di Torino. L’indagine presentata oggi è a cura della Dott.ssa Cinzia Negri Chinaglia - Medico Specialista Geriatra, Riabilitazione Alzheimer, ASP IMMES e Pio Albergo Trivulzio – Milano e del Prof. Giuliano Geminiani – Specialista in Neurologia, Docente di Neuropsicologia Clinica, Dipartimento di Psicologia Università di Torino. Partendo dal concetto di “plasticità cerebrale”, che si riferisce alla possibilità che il cervello ha di modificare la sua struttura in seguito ai normali processi di sviluppo dell’individuo o in seguito all’interazione con l’ambiente, da alcuni anni si è diffuso il concetto di “brain fitness”, parallelo al concetto di “physical fitness”: si tratterebbe di promuovere l’esercizio del cervello per potenziarne le capacità negli individui adulti neurologicamente normali. **“Il concetto di training cognitivo si basa sul presupposto che attraverso una serie di esercizi ripetuti gli individui possono migliorare qualsiasi prestazione mentale, analogamente a quello che avviene per il sistema motorio grazie all’esercizio sportivo - spiega il Prof. Giuliano Geminiani – Ma un training cognitivo clinicamente validato non solo migliora le prestazioni cognitive in compiti specifici, ma determina un aumento della plasticità cerebrale, che è il principale presupposto di una più ampia possibilità di riabilitazione delle funzioni intellettive”.** Sono stati quindi messi a punto dei training cognitivi computerizzati indispensabili nelle svariate situazioni in cui si presentano alterazioni intellettive, come il morbo di Alzheimer e le demenze senili di diversa natura.

**“Il termine demenza fa riferimento ad un insieme di sintomi che si manifestano con un declino progressivo delle funzioni cognitive a diversi livelli - spiega la Dott.ssa Cinzia Negri Chinaglia - Vengono così coinvolte diverse abilità che fanno riferimento allo svolgimento delle attività quotidiane: la memoria, l’apprendimento, la facoltà di leggere e scrivere, la comprensione del linguaggio, la capacità di riconoscere gli stimoli provenienti dall’esterno”.** “Le conoscenze sui meccanismi che causano la degenerazione e la morte dei neuroni in particolare nel morbo di Alzheimer - prosegue la Dott.ssa Negri Chinaglia - sono tutt’ora lacunose. Si ritiene che vi siano, comunque, diversi fattori che possano provocare la malattia, agendo su un substrato genetico e determinando, così, differenze suscettibilità e risposta. E’ però certo che attività fisica, il controllo del peso, l’attività mentale, la vita socialmente attiva, la dieta mediterranea ricca di elementi antiossidanti e acidi grassi insaturi hanno invece un effetto protettivo”. Attualmente si stima che le persone affette da demenza in Europa siano quasi 10 milioni e circa 36 milioni nel mondo. Nel 2030, però, si presume arriveremo rispettivamente a 15 e 65 milioni. Dall’età di 65 anni la prevalenza - percentuale di persone affette sulla popolazione generale - della demenza raddoppia ogni quinquennio fino a 90 anni: sale infatti al 12%, nella fascia tra 80 e 84 anni e al 24% tra gli 85 e 89 anni. Oltre i 90 anni interessa il 35-45% della popolazione. La Malattia di Alzheimer è responsabile di circa il 50-60% di tutte le demenze ed è fortemente correlata con l’età. In questo scenario Brainer, start up nata presso l’Incubatore di Imprese Innovative del Politecnico di Torino, si è proposta sul mercato come prima società italiana in grado di sviluppare programmi di training mentale e di stimolazione cognitiva complessa clinicamente validati, per il rallentamento del decadimento cognitivo e per il trattamento dei disturbi dell’apprendimento. Grazie all’aiuto di specialisti in neuropsicologia e logopedia e alla costante ricerca delle più innovative tecnologie informatiche, Brainer è riuscita a realizzare una gamma di strumenti multimediali interattivi che allenano la mente e ne riabilitano specifiche funzionalità. Sono disponibili diversi livelli di difficoltà per permettere una scelta adeguata in relazione alle problematiche individuali. Gli esercizi di Brainer prevedono l’utilizzo del touch-screen, sistema che agevola l’utilizzo del mezzo informatico da parte di pazienti con deficit di varia natura e in contesti come quello domiciliare e ospedaliero. Il documento di consensus presentato oggi vuole dunque affermare dunque come il training cognitivo sia un efficace strumento di promozione della plasticità cerebrale nella persona adulta e anziana e che rappresenti, quindi, un valido strumento di prevenzione e trattamento del deterioramento cognitivo in fase iniziale.

### Alzheimer Multimedia Onlus di Castellanza

L’Associazione nasce nel 2010 all’interno dell’Ospedale Multimedia di Castellanza, con lo scopo di migliorare l’assistenza al malato di Alzheimer o di altre demenze mediante il supporto dei suoi familiari, sotto il profilo informativo, assistenziale e psicologico. L’Associazione propone diverse attività informative e culturali indirizzate ai familiari del malato, fra cui:

• **incontri informativi:** incontri mensili su vari aspetti della malattia (clinici, genetici, epidemiologici, terapeutici e socio assistenziali). Gli incontri sono tenuti da Neurologi e Psicologi dell’U.O. di Neurologia con contributi anche di altre figure professionali relativamente all’argomento trattato;

• **gruppi di Auto Mutuo Aiuto:** ciclo di 10 incontri per gruppi di familiari con particolari disagi emotivo-psicologici. I gruppi sono condotti da uno Psicologo, con la presenza di un Neurologo e di un altro Psicologo osservatore;

• **gruppo aperto:** incontri mensili serali condotti dai familiari per libero scambio e condivisione di informazioni ed esperienze. Nel 2011 sono stati avviati con successo due nuovi laboratori per i pazienti sull’Arteterapia e Psicomotricità.

L’Associazione Alzheimer Multimedia Onlus promuove inoltre l’organizzazione di mostre, concerti ed altre attività culturali con il contributo volontario di familiari, professionisti ed artisti, al fine di raccogliere fondi e sensibilizzare la comunità.

**Alzheimer Multimedia Onlus di Castellanza**

Per maggiori informazioni: [alzheimer.onlus@multimedia.it](mailto:alzheimer.onlus@multimedia.it) - Servizio di Psicologia: 0331/393457



**Insieme per il Progetto Spazio Vita**

### PROGETTO SPAZIO VITA

Il Progetto Spazio Vita nasce dall’esigenza di creare un centro polifunzionale collegato all’Unità Spinale di Niguarda, presso l’A.O. Ospedale Niguarda Ca’ Granda di Milano. 500 metri quadri in cui troveranno spazio tutte le attività socio integrative del percorso di riabilitazione per i pazienti dell’Unità Spinale, persone che riportano lesioni al midollo spinale (esito di incidenti, traumi della strada, sul lavoro e sportivi) e bambini e ragazzi affetti da Spina Bifida. Laboratori di arte e musicoterapia, **Pet Therapy con cani opportunamente addestrati**, spazio gioco e aula

studio per i ragazzi, sale per convegni e incontri, oltre a uno studio per valutazioni funzionali delle attività di sport-terapia. Tutte iniziative che necessitano di uno spazio adeguato e attrezzato, che permetta di aprire la struttura al territorio, dando l'opportunità a tante persone con disabilità di continuare a frequentare corsi e momenti di aggregazione, altrimenti preclusi per l'attuale mancanza di spazio.

#### UNITA' SPINALE UNIPOLARE DI NIGUARDA

L'Unità Spinale Unipolare di Niguarda è operativa dal 2002 e rappresenta una delle prime esperienze in Italia di approccio globale al problema delle lesioni midollari attraverso la cura, la riabilitazione e il reinserimento sociale, familiare e lavorativo delle persone mielose. Nata da un progetto condiviso dagli operatori sanitari, medici, infermieri, riabilitatori, con ingegneri, architetti e con gli stessi pazienti, l'Unità Spinale Unipolare (USU) di Niguarda si configura come una struttura organizzativa professionale multidisciplinare finalizzata ad affrontare e soddisfare i bisogni terapeutico-riabilitativi, psicologici e sociali delle persone con lesione midollare o affette da Spina Bifida.

#### AUS ASSOCIAZIONE UNITA' SPINALE NIGUARDA ONLUS

**AUS Niguarda onlus** è una organizzazione di volontariato costituita nel 1998, affianca l'attività dell'Unità Spinale, sviluppando iniziative e servizi, che integrano il percorso riabilitativo dei pazienti con para tetraplegia e ne favoriscono la loro piena inclusione sociale. Orienta le persone afferenti all'Unità Spinale verso la conoscenza dei loro diritti, fornisce consulenze su problematiche giuridico/legali, barriere architettoniche/accessibilità, avviamento allo sport e tempo libero. **Organizza attività integrative quali la Pet Therapy, l'arteterapia, la musicoterapia**, fornendo un supporto complessivo, che aiuta la persona a ridefinire il proprio progetto di vita. AUS si fa anche carico di reperire fondi per sopperire a esigenze specifiche dell'Unità Spinale, in termini di strumentazioni mediche, ausili riabilitativi ecc. [www.ausniguarda.it](http://www.ausniguarda.it)

#### ASBIN, Associazione Spina Bifida e Idrocefalo Niguarda -

#### ASBIN si prende cura dal 1989 dei bambini affetti da Spina Bifida seguiti presso il Centro Spina Bifida

dell'Unità Spinale di Niguarda. L'obiettivo dell'Associazione è quello di supportare l'attività del Centro Spina Bifida, che garantisce un'assistenza medico riabilitativa qualificata e assicura un sostegno psicologico sia alla persona affetta da Spina Bifida sia alla famiglia. ASBIN promuove attività a carattere scientifico, clinico e socio-assistenziale e reperisce fondi per esigenze specifiche del Centro. [www.asbin.it](http://www.asbin.it)

**AUS Niguarda Tel. 02.6472490 – [segreteria@ausniguarda.it](mailto:segreteria@ausniguarda.it) – [www.ausniguarda.it](http://www.ausniguarda.it) (lun-ven 14.30 – 18.30)**

**Asbin Tel 02 64442161 – [mail@asbin.it](mailto:mail@asbin.it) – [www.asbin.it](http://www.asbin.it) (lun, merc, ven 9.30 – 12.30)**

### COMUNICATO STAMPA PIRATI STRADA / BASTAUNATTIMO “DATI ALLARMANTI, SERVE INTERVENIRE SENSIBILIZZANDO”

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

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

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

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

### DIGERISCI LO STRESS! REFLUSSO GASTROESOFAGEO

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

Lo ha detto il CENSIS qualche mese fa: l'Italia è la più colpita dallo stress lavorativo; si assesta, infatti, al secondo posto nella graduatoria europea, con un valore del 41% tra chi lavora. Ma quale parte del corpo viene spesso colpita dallo stress? Lo stress è una causa psicofisica, seppur indiretta, che aggrava i sintomi gastrici. Tantissime persone soffrono di REFLUSSO GASTROESOFAGEO, caratterizzato dal fastidioso sintomo di risalita dell'acido dallo stomaco verso l'esofago. Molte di queste però non lo sanno, perché i sintomi passano in breve tempo o perché sottovalutano il problema. La soluzione? Cambiamenti nello stile di vita e terapie standard con Omeprazolo. I tempi, soprattutto nelle grandi città, sono sempre più stretti e spesso la pausa pranzo è sacrificata per un pranzo veloce, che provoca cattive abitudini alimentari e conseguenze sull'apparato digerente. Bruciore di stomaco, sensazione di acido che torna sul petto, dolore al petto e colpi di tosse inattesi subito dopo aver mangiato. Nella maggior parte dei casi sono sintomi occasionali, magari legati a un periodo di stress eccessivo. Oppure a un pasto troppo pesante o consumato troppo in fretta. Ma per molti italiani questi disturbi sono all'ordine del giorno, anche se tendono ad archiviarli come generici problemi di digestione. Sono infatti tantissime le persone che soffrono di reflusso gastroesofageo, un disturbo che consiste nella risalita di acido dallo stomaco verso l'esofago. Ma non lo sanno. Vuoi perché sottovalutano il problema, vuoi perché a volte se ne va da solo dopo qualche ora. Stili di vita da controllare. I disturbi digestivi non andrebbero mai presi sotto gamba. Anche se occasionali sono in ogni caso il campanello d'allarme di qualcosa che non funziona come dovrebbe. Sono soprattutto i comportamenti generali e le abitudini alimentari i fattori che incidono di più. Lo stesso reflusso gastroesofageo può essere tenuto a bada con gli stili di vita adeguati. Come? Anzitutto bisogna evitare i pasti troppo abbondanti, le spezie piccanti e le pietanze troppo ricche di grassi. Fondamentale poi tenere alla larga dalla tavola lo stress e la fretta, accerrimi nemici della digestione. Da non versare nei bicchieri le bevande gassate e quelle eccitanti. Per gli stili di vita, gli esperti consigliano a chi soffre di reflusso di smettere di fumare, di fare un po' di attività fisica regolare, di perdere i chili di troppo e di indossare, soprattutto in vista di un pranzo, vestiti comodi ed evitare le cinture che strizzano il punto vita. I farmaci anti-reflusso. Se le abitudini alimentari e gli stili di vita adeguati non bastano bisogna ricorrere ai farmaci. Ne esistono diverse, di molecole in grado di evitare che l'acido torni su. Con riferimento all'approccio terapeutico, il reflusso gastroesofageo appare il sintomo più comunemente trattato con farmaci, in particolare gli inibitori di pompa protonica. Quelli più usati sono i cosiddetti inibitori di pompa protonica, in sigla IPP, come per esempio l'omeprazolo. Sono considerati dalle linee guida internazionali la terapia standard per i sintomi del reflusso: agiscono inibendo un enzima presente nelle cellule della parete dello stomaco mettendo un "stop" alla produzione eccessiva di acido gastrico. Danno un sollievo duraturo, fino a 24 ore, garantendo una elevata qualità della vita. Sono sicuri ed efficaci, al punto che l'omeprazolo può essere usato, previo parere del medico, in gravidanza e durante l'allattamento. In farmacia, da pochissimo, si possono trovare anche compresse di omeprazolo gastroresistenti: contengono microgranuli che attraversano rapidamente lo stomaco senza subire degradazioni, raggiungono l'intestino e rilasciano il principio attivo per essere assorbito. Sono farmaci che si possono acquistare senza ricetta medica, pertanto è più opportuno chiedere il parere del farmacista e valutarlo con lui l'opzione terapeutica migliore per curare il disturbo. Nel caso sia necessario, sarà lo stesso farmacista a suggerire un consulto medico.

#### CAUSE PRINCIPALI DI REFLUSSO GASTROESOFAGEO

- „h Alterata resistenza della mucosa esofagea
- „h Fattori esterni:
  - o Alimenti (grassi, cioccolata, menta, etanolo)
  - o Fumo
  - o Farmaci

„h Diminuita clearance esofagea:

- o Peristalsi
- o Posizione
- o Saliva

„h Deficit barriera antireflusso:

- o LES (tono, lunghezza, RTLS)
- o ernia iatale

„h Fattori gastrici

- o Acido
- o Acidi biliari
- o Svuotamento e distensione

La ricerca DoxaPharma

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

Ecco i risultati:

- 38 % hanno dichiarato come sintomo prevalente il bruciore
- 11% il reflusso gastroesofageo
- 14% una sensazione di pesantezza gastrica
- 37% gonfiore gastrico

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

### Fido fa bene alla salute

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

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

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

## COME COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO A TAVOLA

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

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

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

- **Cereali integrali (pasta, pane, fette biscottate etc.).** In particolare, il grano integrale è ricco in vitamina E, vitamine del complesso B, carotenoidi, zinco, rame, selenio ed altri oligominerali.
- **Legumi,** almeno due tre volte la settimana, e preferibilmente con la buccia, perché essa è ricchissima di fitati e polifenoli antiossidanti.
- **Verdura,** almeno 2 porzioni al giorno. In particolare, gli ortaggi che contengono più antiossidanti sono quelli di colore verde scuro (crescione, rucola, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravanella, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietole ecc), quelli "piccanti", come l'aglio, il porro, lo scalogno e la cipolla (che però perdono le loro proprietà con la cottura) e quelle colorate, come i peperoni rossi e gialli, il cavolo rosso, le carote arancione scuro, la zucca gialla, il pomodoro rosso (ottima fonte di licopene) e la barbabietola rossa. Ottima anche la **salsa di pomodoro cruda**, in bottiglie al naturale.
- **Frutta,** almeno due porzioni al giorno. Occorre sceglierla matura, meglio se **acidula o colorata** (giallo-rosso-bluastro-nero): arance, albicocche, pompelmo, mandarini, more, mirtili, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie, pesche a polpa gialla, ananas, kiwi, cachi ecc. La buccia, in particolare quella degli agrumi, contiene la maggior parte degli antiossidanti pertanto, quando edibile, non andrebbe tolta, naturalmente a patto che si conosca l'origine del prodotto e lo si lavi accuratamente.
- **Oli vegetali, a crudo** (soprattutto extra vergine d'oliva e soia spremuti a freddo), da preferire ai grassi animali. L'olio d'oliva è molto sensibile alla luce, pertanto perde più antiossidanti (steroli e polifenoli) in bottiglie di vetro chiaro, meglio quindi conservarlo in bottiglie di vetro scuro.
- **Pesce, piuttosto che carne, senza trascurare l'apporto di zinco dato dai formaggi stagionati**

### **Accorgimenti per preservare gli antiossidanti presenti negli alimenti:**

- **Cuocere poco,** e il più brevemente possibile. Consumare ad ogni pasto **molte alimenti crudi o appena scottati.**
- **Diminuire il tempo di cottura** immergendo le verdure in pochissima acqua (effetto vapore).
- **Non lasciare mai il cibo all'aria e alla luce, a temperatura ambiente,** ricordandosi di riporlo in frigorifero.
- **Le verdure vanno prima lavate,** poi tagliate o affettate.
- **Evitare frittiture,** specie di carne e pesce.
- **Non bruciare o brunire** i cibi arrostiti.
- **Legumi e cereali integrali in chicchi perdono** meno ossidanti se cotti in pentola a pressione. Utilizzare, magari con adattamenti e semplificazioni, le ricette della tradizione contadina.

## **IL DECALOGO PER UN'ALIMENTAZIONE RESPONSABILE A NATALE**

### consigli degli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano per limitare l'apporto di colesterolo e di grassi saturi durante le feste natalizie

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

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

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

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

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

### **PARTE UN NUMERO VERDE GRATUITO SULLE MALATTIE DEL SANGUE**

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

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

**Stefania Bortolotti**

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

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

Il primo suggerimento è quello di avere sempre in valigia un kit che contenga sia le medicine alle quali ricorriamo abitualmente per disturbi di salute comuni, sia le medicine utilizzate per i nostri problemi ricorrenti. In questi casi è più che sufficiente

ricorrere all'automedicazione, vale a dire a quei farmaci (definiti appunto "da banco") che possiamo comprare senza obbligo di prescrizione medica e che sono contraddistinti da un bollino rosso facilmente riconoscibile.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



#### **DIECI ANNI DI MENO**

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















