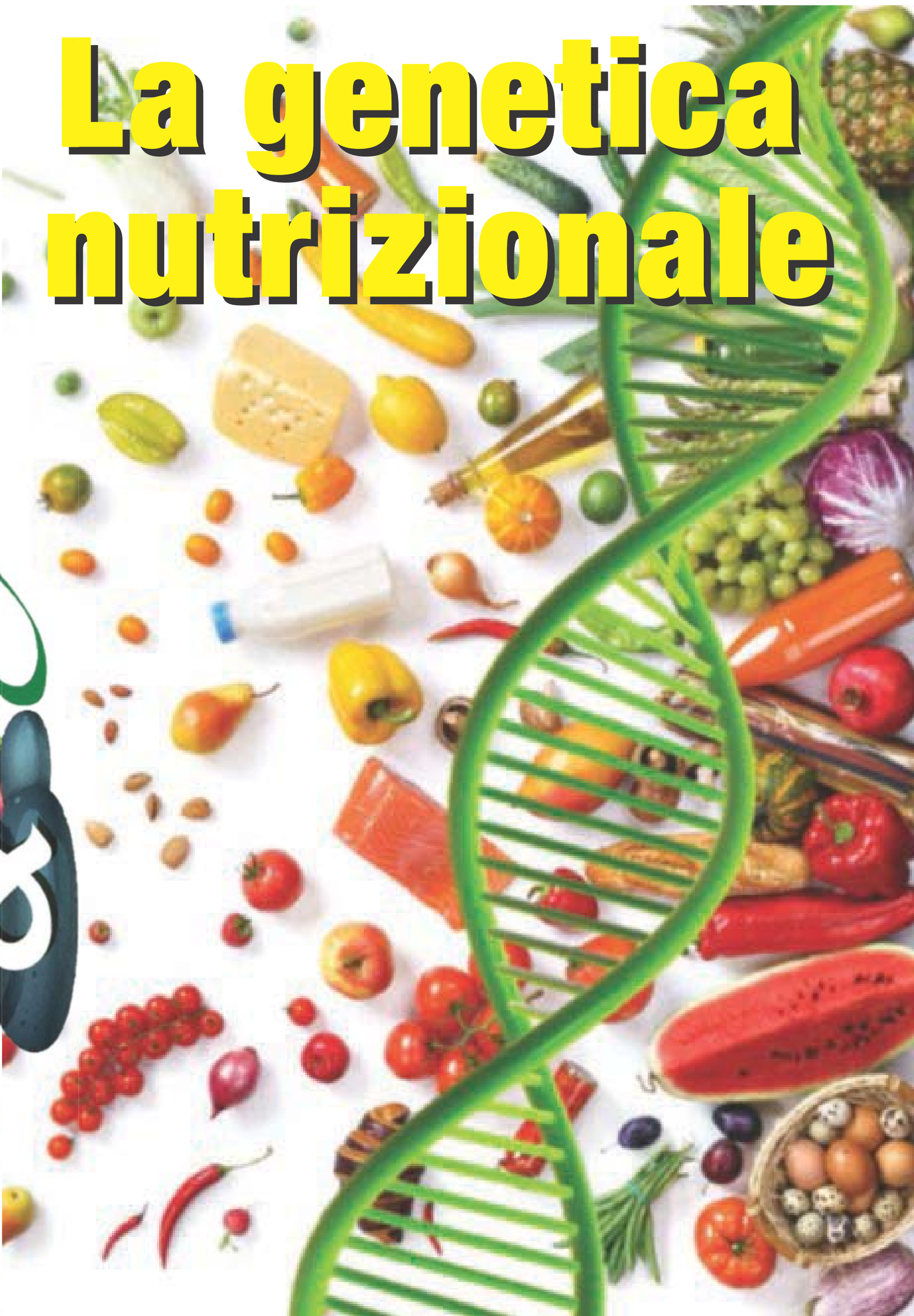


La genetica nutrizionale

il Quotidiano

INSERTO A CURA DI MARIOLINA DE ANGELIS

Salute & Benessere



MARIOLINA DE ANGELIS*



La genetica nutrizionale è una combinazione di due arie: la nutrigenetica e la nutrigenomica.

Spieghiamo di che cosa si tratta.

La nutrigenetica mira a rivelare l'associazione tra l'assetto genetico di una persona e la sua dieta. Questa disciplina aiuta a capire perché una perso-

na reagisce o risponde in modo specifico ad un particolare alimento.

La nutrigenetica mira a rivelare l'associazione tra l'assetto genetico di una persona e la sua dieta. L'interazione tra queste due discipline è importante e significativa nella scelta della dieta e soprattutto nell'influenza del rischio di malattie legate all'alimentazione.

La nutrigenomica consente poi di studiare il modo in cui i nutrienti influenzano la espressione genica nelle malattie legate alla dieta. Il corpo uma-

no infatti è costituito da 10 milioni di SNP. Ogni persona presenta un suo profilo specifico. Si comprende dunque perché come la variabilità genetica individuale possa influire significativamente sulla natura della nutrizione e sul fabbisogno di nutrienti, consumo di energia e appetito. Le preferenze del gusto possono certamente influire con malattie croniche non trasmissibili dalla costituzione e dalla composizione della dieta.

La ricerca sta andando avanti valutando in ma-

niera specifica tutti gli aspetti della nutrizione. Su questa base si potranno poi comprendere gli effetti della dieta su ogni singola persona, con l'attuazione di strategie di intervento dietetico basate sull'evidenza scientifica. Tutto ciò per salvaguardare la salute prevenendo malattie legate all'alimentazione. Allo stato attuale è possibile determinare l'intero genoma al fine di acquisire informazioni utili per comprendere mutazioni critiche come ad esempio quelle con morte nel metabolismo di

un determinato nutriente. O nei percorsi che richiedono micronutrienti come cofattori. D'altra parte è noto da tempo che il sesso dell'individuo sia una variabile genetica critica che può influire sui requisiti di micronutrienti per il mantenimento della salute. Ora occorre stabilire, con rigore scientifico, se queste informazioni possono essere utilizzate in modo professionale per fornire raccomandazioni dietetiche personalizzate, affidabili e prevedibili.

*Farmacista



► **PREVENZIONE.** È necessario che un nutraceutico sia prescritto da un medico

Integratori alimentari: costo o risorsa?



Carlo Ranaudo*



Si calcola che circa 32 milioni di italiani facciano uso di integratori e che almeno 18 milioni li assumano ogni giorno. (rapporto Censis uso degli integratori in Italia ed 2019) In genere sono più le donne che gli uomini e la fascia di età degli utilizzatori è estremamente ampia. Quasi in ogni casa si possono trovare una o più confezioni di compresse, bustine, sciroppi che appartengono a questo settore.

C'è anche da dire che gli Italiani sono i maggiori utilizzatori di integratori in Europa, molto più dei Tedeschi o dei Francesi. I risvolti economici che questo fenomeno comporta sono evidenti e di grande interesse. Il mercato degli integratori ormai si avvia a toccare nel 2022 i quattro miliardi di Euro, e non si sottovaluti che è un mercato alimentato esclusivamente dalla spesa privata. Si calcola che siano oltre 40.000 le referenze presenti in commercio e oltre 2.000 le aziende. Numeri molto alti anche perché il comparto della salute oggi è tra i più appetibili per gli investimenti finanziari. Tanti prodotti e canali di vendita estremamente vari. Si va dalla Farmacia alla Parafarmacia, alla Grande Distribuzione Organizzata (GDO), alle Erboristerie, all'e-commerce, quest'ultimo canale con un'accelerata nell'ultimo periodo pandemico.

Alla luce di questa premessa, la domanda che viene naturale porsi è se gli utilizzatori, i cittadini, hanno una conoscenza chiara di cosa siano e a cosa servano gli integratori alimentari e perché il loro utilizzo è così diffuso. È una moda o ci sono motivazioni reali che supportano tali scelte?

Senza avere né la presunzione né la pretesa di essere esaustivi si può tentare di fornire degli elementi che possano chiarire qualche dubbio o incrementare le conoscenze su questo settore.

Come prima cosa si dovrebbe partire fornendo una risposta alla domanda apparentemente più banale ma che banale non è. Cosa sono gli integratori?

La risposta più autorevole è quella che compare nella pagina dedicata del Ministero della Salute: "Gli integratori alimentari sono: "prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed

estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluri-composti, in forme predosate" "In genere, gli integratori alimentari sono venduti in capsule, compresse, polveri in bustine, flaconcini e simili, e possono contribuire, in base alla loro composizione, a migliorare lo stato di salute e a favorire il regolare funzionamento dell'organismo".

Ora andiamo per ordine. La prima cosa che si evince è che gli integratori appartengono alla categoria degli alimenti. Ce lo dice anche la storia: I primi integratori sono stati i cosiddetti latti artificiali utilizzati per integrare il latte materno e a volte per sostituirlo

concetto di salute per la quale il cittadino spende dei soldi propri per avere un effetto un po' diverso da quello di un normale alimento che si assume con il cibo a cosa è attribuibile?

E qui entra in gioco un concetto nuovo su cui aprire un dibattito non solo sanitario ma anche economico e sociale: la prevenzione e soprattutto la prevenzione primaria. La pandemia ci ha avvicinato al concetto di prevenzione ma in modo diverso e forse più drammatico: prevenzione è uguale vaccino.

Indubbiamente questo è vero. La vaccinazione antipolio è riuscita a debellare una malattia drammatica come la poliomielite, o la vaccinazione contro morbillo parotite e rosolia solo per parlare di una delle più note che viene somministrata ai bambini per prevenire gli effetti di malattie che prima erano considerate inevitabili, rappresentano solo alcune delle vaccinazioni più conosciute. Un campo su cui si sta concentrando la ricerca. Tutti sanno del Covid ma pensiamo ad esempio alla vaccinazione per l'HPV, il Papillomavirus finalizzato alla riduzione del tumore della cervice uterina nelle donne o al vaccino per il meningococco. Le vaccinazioni rappresentano un caposaldo della medicina preventiva ma qui stiamo parlando di un altro aspetto della prevenzione.

In premessa abbiamo detto che la nostra è una popolazione sempre più anziana e pertanto una popolazione fragile e con patologie che si presentano o si aggravano con l'età. Potremmo dire che questo è un effetto collaterale del vivere più a lungo. Proprio per cercare di ridurre l'insorgenza delle patologie croniche o l'aggravarsi di patologie esistenti ci sono linee guida chiare. Esistono fattori di rischio ormai più che conosciuti come ad esempio l'ipertensione o l'ipercolesterolemia o il diabete per le malattie cardiovascolari o l'osteoporosi per la fragilità ossea, solo per citare le più frequenti.

Le linee guida per la prevenzione dei fattori di rischio ci dicono di adottare abitudini alimentari con dieta varia ed equilibrata e comportamenti corretti nell'ambito di uno stile di vita sano e attivo. Questo vuol dire che una dieta idonea fornisce tutte le sostanze

nutritive di cui un organismo ha necessità, ma è anche altrettanto vero che la prevenzione dovrebbe iniziare molto tempo prima che la patologia si verifichi.

E purtroppo sappiamo benissimo che la prevenzione primaria quando la persona sta bene è spesso un miraggio. Pensiamo solo all'alimentazione dei bambini, alla quantità di adolescenti sovrappeso, alla vita sedentaria e allo scarso movimento. La vita reale si imbatte in situazioni patologiche che partono da lontano e che sono legate proprio all'allungamento della vita.

Ed ecco dunque che gli integratori che ricordiamo essere sostanze naturali concentrate, tali da fornire una supplementazione di principi attivi utili per vicariare carenze e deficit, possono svolgere un ruolo estremamente importante nella prevenzione primaria, laddove si evidenzino fattori di rischio oggettivi non facilmente gestibili con la dieta o lo stile di vita. Diventa così evidente e semplice comprendere come la parola nutraceutica abbia preso il sopravvento. Un nutriente che serve al paziente a gestire la sua situazione patologica. Il nutraceutico non è sostitutivo del farmaco perché non è destinato alla cura di patologie né può essere presentato come tale ma può rappresentare un valido supporto al farmaco nella gestione di un paziente con fattori di rischio evidenti. È necessario essere molto chiari e addirittura categorici sul corretto utilizzo dei nutraceutici. Sbagliato pensare che i loro effetti nutritivi e fisiologici possano

avvenire in maniera superficiale ma affidato a personale competente. Purtroppo i numeri così alti che abbiamo visto in apertura ci fanno riflettere su un aspetto molto inquietante legato alla "prescrizione degli integratori".

Chi consiglia l'utilizzo dei nutraceutici? Non è raro che si assuma un nutraceutico sul sentito dire, sul consiglio dell'amico o del vicino di casa, su una pubblicità o sulla lettura di articoli di stampa laica, sui social. Perché assumerlo! Quando assumerlo! Come assumerlo! Per quanto tempo!

Questa serie di domande non può essere lasciata ad una libera interpretazione non supportata in maniera credibile. Siamo inondati da pubblicità che evocano immagini di persone totalmente diverse da chi poi dovrà assumere i prodotti.

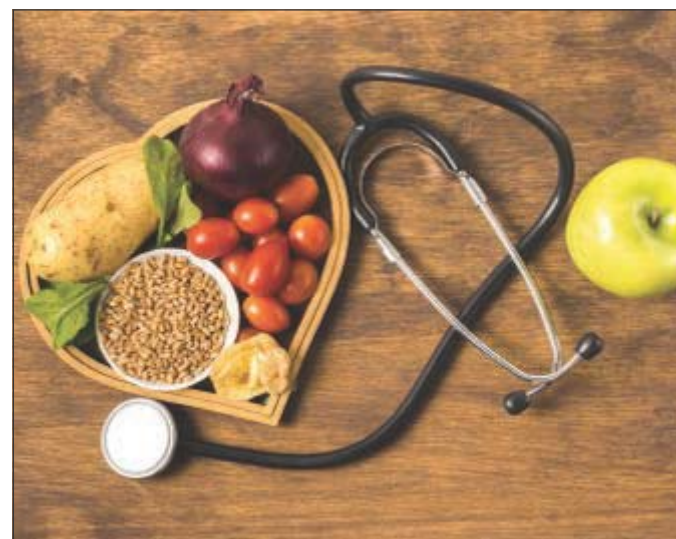
Siamo spesso colpiti da un prezzo o da uno sconto più che da una corretta informazione.

Attenzione!!!! Il fatto che il nutraceutico sia un prodotto naturale non vuol dire che sia banale nella somministrazione. Lo prendo tanto non fa male..... Prendere un prodotto inutilmente fa sicuramente male sia perché induce false convinzioni e conseguenti comportamenti errati sia perché forse più banalmente porta a spese completamente inutili e per questa ragione sicuramente gravose.

Come ovviare a questo grande rischio sia per la salute che per le tasche. La ricetta è semplice ed efficace. Evitare il fai da te, evitare fonti non attendibili, e affidarsi a professionisti della salute. È necessario che un nutraceutico sia prescritto da un medico, da un farmacista, da un nutrizionista. Solo un professionista che ha competenze specifiche può essere in grado di consigliare il prodotto più idoneo per la specifica persona. Pensiamo a chi è affetto da più di una patologia, che assume tante sostanze al giorno e che necessita di una guida di fiducia che non può essere assolutamente un messaggio pubblicitario che ha intrinsecamente l'obiettivo di raggiungere il maggior numero di persone ed aumentare le vendite in maniera generalizzata.

Ed allora alla domanda iniziale: INTEGRATORI COSTO O RISORSA la risposta forse ora è più semplice. Sicuramente un costo se assunto nella maniera sbagliata. Sicuramente una risorsa se messo nelle mani sicure di un professionista della salute.

*Docente Dipartimento di Farmacia Università degli Studi di Salerno



► **TERAPIE.** *L'utilizzo dei vaccini rimane l'unico strumento efficace di prevenzione e protezione.*

I rimedi per l'arrivo dell'inverno



Biagio Campana*



L'inverno è oramai alle porte e già si registrano i primi casi di infezioni respiratorie, sostenute da virus influenzali o simil influenzali senza considerare ovviamente le infezioni respiratorie sostenute dalle varianti del Sars Covid 2 che tanto hanno inciso in questi ultimi anni sui nostri stili di vita. Paradossalmente la progressiva riduzione dell'utilizzo delle mascherine dettate dalle diverse esigenze relative al Covid hanno fatto sì che si diffondessero maggiormente rispetto agli ultimi 3 anni, ma in linea a quanto succedeva in epoca pre-pandemica, virus influenzali che avevamo ben arginato con l'utilizzo di questi dispositivi. Per questo motivo è opportuno prendere delle precauzioni, soprattutto da parte delle fasce della popolazione più vulnerabili come gli anziani e i bambini di salute cagionevole. Se da una parte i vecchi rimedi come il bicchiere di latte caldo e miele come ci preparava la nonna, un po' di vin brûlé, o una tazza di

cioccolata calda, possono essere di grande aiuto nella prevenzione dell'influenza e delle sindromi simil influenzali perché riscaldano le mucose e le vie respiratorie, sfavorendone l'irritazione non dobbiamo assolutamente tralasciare l'utilizzo dei vaccini che ad oggi rimane l'unico strumento efficace di prevenzione e protezione. La vaccinazione antinfluenzale è uno strumento di protezione personale ma può essere considerata anche un dovere etico e morale, perché consente di ridurre la possibilità che la malattia si diffonda soprattutto alle persone più fragili. Nell'inverno 2014-2015 ad esempio, in cui vi fu un calo generalizzato delle vaccinazioni dopo che furono ritirati dal commercio in via precauzionale due lotti di vaccino adiuvato in piena campagna vaccinale, nonostante l'Agenzia italiana del farmaco abbia poi escluso ogni nesso di causalità tra gli eventi avversi segnalati e il vaccino, si verificò un significativo au-

mento della mortalità nelle fasce più deboli legate al virus dell'influenza ed aumentarono notevolmente in tutta Italia il numero di ricoveri per complicanze cardio-respiratorie sempre legate al virus. Oltre alla vaccinazione antinfluenzale, categorie a rischio come i bronchitici cronici dovrebbero praticare anche la vaccinazione antipneumococcica in modo da ridurre il rischio di riacutizzazioni bronchiali e di complicanze come le polmoniti o le bronchiti acute. La vaccinazione anti-pneumococcica può essere somministrata in qualsiasi stagione dell'anno, tuttavia la campagna vaccinale antinfluenzale rappresenta una opportuna occasione per offrire, nella stessa seduta, ambedue le vaccinazioni. A differenza dell'influenza, la vaccinazione antipneumococcica non dovrà essere ripetuta ogni anno. Per quanto concerne l'uso degli antibiotici, il grave problema dell'antibiotico-resistenza

svilupata da diversi batteri a seguito di un uso spropositato ed inopportuno sia nel genere umano che in quello bovino ed ovino, dovrebbe suggerire un uso più limitato evitandone l'utilizzo nella maggior parte delle forme influenzali (dove non hanno alcuna efficacia sui virus), assumendo gli antibiotici secondo le indicazioni del medico anche per quel che concerne la durata e non interrompendone l'uso perché ci si sente meglio. Un'altra cosa che abbiamo infine ben imparato dalla pandemia da SARS COVID 2 è l'utilizzo degli anti infiammatori. Anche in caso di influenza e/o di virus simil influenzali potrà essere utilizzato, ovviamente previa prescrizione del curante, ad esempio l'ibuprofene, una molecola non nuovissima, efficace e soprattutto ben tollerata, dagli adulti così come dai bambini che allevierà i sintomi e bloccherà la cascata infiammatoria che anche nel caso di questi virus, potrebbe attivare tutta una serie di reazioni sostenute da citochine pro-infiammatorie con stati infiammatori che possono interessare anche altri organi a distanza come il cuore.

***Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio**



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. **0825 407301**
www.casadicuravillamaria.it

- REPARTI**
convenzionati col S.S.N.
- CHIRURGIA GENERALE
 - ORTOPEDIA
 - OCULISTICA
 - UROLOGIA
 - ONCOLOGIA

SERVIZI:

- **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!
- **FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA**
ENDOSCOPIA DIGESTIVA AD ALTA DEFINIZIONE CON NBI
MANOMETRIA ESOFAGEA
PH IMPEDENZIOMETRIA ESOFAGEA DELLE 24 H

- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**



- SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA
- UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO
- TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

► **SOCIETÀ'.** Tra gli effetti del virus il peggioramento delle malattie vascolari

La pandemia ha colpito il cuore

Gianpaolo Palumbo*



Uno dei problemi maggiori che derivano dalla malattia COVID-19 è una vera e propria patologia che colpisce i guariti dall'infezione.

La persistenza dei sintomi è variabile da pochi giorni fino a diversi mesi.

Il virus colpisce principalmente le vie respiratorie, ma l'infiammazione disperde i propri sforzi anche a livello renale, dei polmoni, dell'apparato gastro-enterico fino alla sfera dei problemi cognitivi. Tali effetti "dell'invasione" vengono chiamati "fenomeni associati" e quello che più cronicizza e raggiunge anche il 60% dei positivi viene chiamato Sindrome Cardio-Metabolica. Si ha il riscontro dell'aumento dell'adiposità, soprattutto "centrale, dei "grassi" circolanti, della glicemia a digiuno, della pressione arteriosa e la diminuzione del colesterolo "buono" (HDL).

Più che questa sindrome incute timore il ritorno massiccio delle malattie e delle morti per patologie cardio-vascolari. E' un ritorno che non ci si aspettava o, almeno, di così vasta portata.

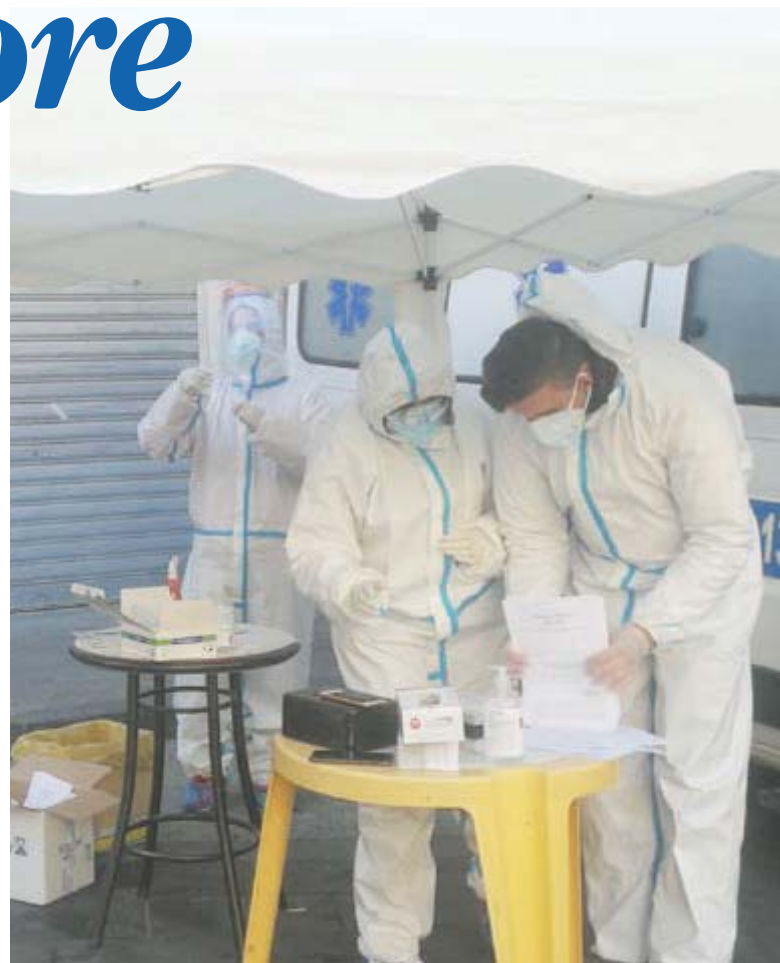
Era da un ventennio che i decessi legati a queste malattie diminuivano di anno in anno dal 1990 al 2020. Oggi siamo tornati tragicamente indietro nel tempo.

Nel Stati Uniti la mortalità cardio-vascolare, legata in maniera indiretta al virus per sospensione di ricoveri, di controlli ambulatoriali e di screening ha innestato la marcia indietro. Anzi ha fatto di peggio perché la mancanza di assistenza ha colpito oltre oceano maggiormente i giovani e gli afro-americani.

L'incremento dell'indice di mortalità è stato del 4% e, nella fascia tra i 35 ed i 55 anni, l'incremento ha toccato il 12%. L'Associazione dei Cardiologi degli Stati Uniti nella recente Sessione Scientifica di Chicago ha fornito delle possibili spiegazioni di come il virus ha indirettamente colpito il... cuore.

Il fattore di rischio maggiore, secondo gli studiosi al di là dell'Atlantico, è legato alla diffusione del virus, che per lunghi periodi degli ultimi due anni ha reso difficile l'accesso ai sistemi sanitari, non tanto perché effettivo, ma per quanto legato al timore di un possibile contagio. In questo modo, a catena, si sono ritardate le prime visite e quelle di controllo. E' dilagato il fenomeno di sottovalutazione dei sintomi (iniziano dal dolore toracico) che ha poi reso i trattamenti intempestivi ed inefficaci.

Il virus a forma di corona ha ulteriori colpe del peggioramento delle malattie vascolari perché ha inciso sugli stili di vita, sulla sedentarietà, sull'alimentazione, sull'uso delle droghe in genere e sul consumo di alcool e tabacco. Se a queste "si-



tuazioni" si aggiungono le persone che soffrono anche dal punto di vista socio-economico ci comprende ancora di più come mai i poveri ed i cittadini non di colore siano stati maggiormente colpiti dalle problematiche patologiche, indirettamente collegate alla pandemia.

Sempre negli Stati Uniti, il corrispondente italiano dell'Istituto Superiore di Sanità, ha messo in evidenza anche l'importanza del mancato controllo della pressione arteriosa. Fino al 2019 su 140.000 pazienti 8 su 10 avevano i valori sotto controllo, mentre con il diffondersi del terrore per il contagio le misurazioni si sono ridotte drasticamente ed i soggetti in linea con i valori "giusti" erano solo 4 su 10.

A queste "motivazioni" dell'indiretto "assalto" al cuore da parte del "SarS-CoV-2" noi aggiungiamo an-

che la carenza di sonno, un'alimentazione non corretta e la mancanza di sport o, comunque, di attività fisica, perché il movimento è vita.

Nel frattempo, i vaccini non solo continuano a proteggerci dalle forme gravi della malattia, ma esistono sempre più evidenze del fatto che possono prevenire molti sintomi del "LONG-COVID". Uno nuovo studio ha messo a confronto 1,5 milioni di pazienti COVID-19 non vaccinati con 25.225 pazienti vaccinati. E' stato rilevato che i vaccini hanno notevolmente ridotto il rischio di sviluppare sintomi di "LONG - COVID", 28 giorni dopo l'infezione. L'effetto protettivo della vaccinazione si è mostrato ancora maggiore a 90 giorni dall'infezione. Ma ritornando al nostro "cuore", in questo scenario a pesare tantissimo sono varie le evidenze

scientifiche emerse nel recente passato sulla correlazione tra somministrazione dei vaccini ed infiammazioni cardiache. È notizia recente, infatti, che Pfizer e Moderna hanno annunciato l'avvio di alcuni studi clinici con l'intento di fare luce sugli effetti avversi a lungo termine che potrebbero manifestarsi nei giovani che hanno riscontrato problemi cardiaci in seguito alla somministrazione del vaccino anti-Covid. Insomma, sono diverse le ricerche che stanno avviando le aziende, che evidentemente vogliono e devono fare luce sul fenomeno delle miocarditi.

Dunque, devastante e invisibile, l'ansia e, un senso di penetrante tristezza, stanno lasciando il segno tanto da farci chiedere se riusciremo a tornare alla vita pre-Covid. Qualunque scelta si faccia sembra

arrecare con sé pericoli. E' vero che la mente umana per proteggersi è stata capace di mettere in campo diverse forme di difesa: c'è chi, soffrendo, lo ha affrontato; chi ha avuto un atteggiamento di negazione del problema; chi ha generato una reazione sproporzionata, sopra le righe, come tutti coloro che hanno partecipato alle manifestazioni senza mascherine all'urlo "Il Covid-19 non esiste".

Ma è altrettanto vero che aggrapparsi alla speranza significa affidarsi alla scienza, non dimentichiamolo mai, perché se continuiamo a percepire il Covid come una condizione di perenne minaccia rischiamo di essere bloccati dalla paura, di essere incapaci di progettare il nostro futuro!

*Medico Federazione medici sportivi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli internisti contro il fenomeno delle polifarmacie

In Italia, oramai, siamo per le prescrizioni mediche ai soggetti adulti alle "polifarmacie", perché il numero di farmaci per questa categoria di persone costituiscono vere e proprie "collezioni" di medicinali.

L'eccesso inizia in età adulta allorché il 66% dei nostri connazionali assume fino a 5 farmaci al giorno ed un anziano su tre è "costretto" a ricorrere a dieci farmaci all'anno. Bisogna iniziare a "deprescrivere" perché siamo a cifre enormi per il consumo e per i problemi che può creare la somma di effetti collaterali di sostanze chimiche. Per fare questo c'è bisogno di un "registra" che possa ridurre ed "amalgamare" i farmaci per le problematiche delle polipatologie.

Tale regia deve essere affidata ad uno specialista di medicina interna e/o ad un geriatra in modo da affrontare i rischi di una "polifarmacia" iniziata a ricorrere ai polifarmaci "costruiti" fino a tre molecole messe insieme, oramai molto usati nelle malattie cardio-vascolari.

Bergamo il virus del pipistrello issyk-kul

Non demonizziamo i pipistrelli, anche perché in Italia sono ben diffusi nel totale di 354 specie, anche se sono portatori di virus (leggi il coronavirus nel 2019 in Cina) e protetti da una legge dello stato per l'importante ruolo che svolgono per la salute degli ecosistemi e per il mantenimento della biodiversità (I.S.Z. = Istituto Zooprofilattico Sperimentale).

Di recente in provincia di Bergamo si è avuta la dimostrazione di un virus "trasportato" da un pipistrello dalla vicina Germania, dove è presente fin dal 2020. Tale virus circola tra i pipistrelli dell'Asia Centrale tra il Kazakistan ed il Tagikistan, ed è chiamato nella zona di provenienza "Issyk-kul". Questo virus produce nell'uomo febbre, cefalea e nausea, ma per il resto è pressoché innoquo. Il vettore di questo virus è la zecca.

Oltre a non esserci pericolosità legata a tale virus non esiste correlazione tra l'Issyk-kul ed il terribile coronavirus.

I finanziamenti per la futura assistenza territoriale

La Corte dei Conti nella nota di aggiornamento al documento di economia e finanza sottolinea che nel nostro paese ci sarà bisogno in sanità di maggiori finanziamenti soprattutto per il costo del personale e quello dell'energia.

Grande sforzo dovrà essere dedicato alla medicina territoriale il cui D.M. 77 prevede 1.300 case di comunità, 400 ospedali di comunità, 600 centrali operative territoriali, sviluppo della telemedicina per l'assistenza di 800.000 ultra sessantacinquenni. Al di là di questi dati, quello che conta è che si devono letteralmente "creare" 65mila infermieri professionali, la cui carenza colpisce tutto il paese. Per i medici i contratti statali passeranno da 13.200 posti a 17.400, nella speranza di fermare la loro fuga all'estero, in parte legata anche alla remunerazione. Infatti il medico italiano guadagna il 70% in meno di quello tedesco ed il 40% in meno di quello inglese.

RADIOLOGIA

Protesi mammarie e rischio oncologico

Graziella Di Grezia*



Il posizionamento di protesi mammarie rappresenta una procedura sempre più diffusa, sia nell'ambito della chirurgia plastica estetica, sia ricostruttiva.

L'incremento del numero di casi e i follow-up progressivamente più lunghi consentono di osservare fenomeni anche rari che possono verificarsi in queste condizioni.

In particolare, è stato riscontrato [Apolinario Costa, The breast journal 2021] un incremento del rischio di sviluppare

un tumore desmoide.

Definito anche "fibromatosi aggressiva", il tumore desmoide è una neoplasia dei tessuti molli composto da fibroblasti e miofibroblasti che crescono dal tessuto connettivo muscolare e dalla sue aponeurosi.

Si distinguono due forme: una aggressiva (infiltrativa) e una non aggressiva, costituita da una massa a margini netti. In nessuno dei casi tende a metastatizzare.

Si tratta di una neoplasia rara (circa 0.1 per milione per anno), ma ne è stata descritta una forma associata al posizionamento di protesi.

La patogenesi non è nota, in particolare non è stato finora possibile distinguere il nesso

tra l'atto chirurgico o la protesi in sé.

Il trattamento consiste nella resezione chirurgica (con margini negativi); in alcuni casi è stato scelto il trattamento ormonale, in altri una vigile attesa.

Il riposizionamento della protesi non è stata associata al rischio di recidiva.

Conoscere questi eventi correlati alle protesi, non deve generare paura o spavento, ma deve servire per migliorare la consapevolezza nei controlli di prevenzione. In tutte le donne che sono state sottoposte a mastoplastica, sia per motivi estetici sia oncologici, è necessario procedere a controlli di prevenzione senologica dedicata e personalizzata, eventualmente anche



con esame RM, per consentire una precoce identificazione di lesioni o nell'analisi delle complicanze legate all'intervento.

*Radiologo PhD

▶ **PREVENZIONE.** Verso nuovi approcci nel trattamento

Batteri della bocca e cancro del colon

Numerosi studi indicano come questo batterio può infettare le cellule

Luca Covotta*



Il cancro coloretale è il tumore più diffuso in Italia dopo quello al seno.

Come tutti i tumori, anche quello del colon-retto ha molteplici fattori di rischio, ambientali (dieta povera di fibre, fumo, alcol, etc.) e genetici ma recentemente si è aggiunto il microbiota, ovvero quell'insieme di batteri che vivono in simbiosi con noi.

In particolare esiste sempre maggiore confer-

ma come, un batterio che normalmente vive nelle gengive senza creare problemi il Fusobacterium nucleatum, in caso di



scarsa igiene dentale, diabete incontrollato e altre condizioni, può provocare parodontite, tonsillite. Questo processo infiammatorio permette al batterio di entrare nel circolo ematico e così cambiare habitat e colonizzare nel colon.

Sono numerosi gli studi che indicano come questo batterio può infettare le cellule del colon già trasformate in adenomi (polipi) legandosi a una molecola di zucchero sulla loro superficie. In questo modo si ha la produzione di una tossina batterica con azione pro-carcinogenetica ovvero accelera la trasformazione di un polipo in cancro o se è già presente questa lesione ne favorisce la crescita.

Oltre alla diretta azione di stimolazione oncogenica la presenza del batterio innesca una serie di segnali e risposte immunitarie che causano la migrazione delle cellule tumorali.

È stato dimostrato come quando le cellule tumorali del colon umano in coltura sono invase dal batterio, producono due proteine

infiammatorie chiamate citochine che promuovono la migrazione delle cellule maligne, un passo verso la metastasi, quindi l'abbondanza di F. nucleatum nel tessuto del cancro del colon umano è possibile fonte di correlazione con il numero di metastasi.

Il legame tra infezione batterica e tumori nel campo gastroenterologico è conosciuto da tempo. In particolare, per quanto riguarda il ruolo dell'infezione da batterio Helicobacter pylori sia nella sua diretta azione nell'infiammazione acuta con sviluppo di gastrite e ulcera ma anche sulla sequenza gastrite cronica - metaplasia intestinale - cancro gastrico.

Quindi gli studi su F. nucleatum potrebbero contribuire anche indicare la strada verso

nuovi approcci di trattamento. Come la somministrazione di un antibiotico attivo su batteri anaerobici (Metronidazolo) dovrebbe comportare una riduzione della quantità del Fusobacterium e quindi riduzione della proliferazione delle cellule cancerose

Un'altra stimolante chiave di lettura del rapporto tra fusobacterium e cellule neoplastica viene dall'ipotesi che hanno avanzato alcuni scienziati che prevedono che alla fine il fusobatterio potrebbe essere trasformato in un elemento di lotta contro il cancro. Data l'attrazione del microbo per uno zucchero sulle cellule tumorali, quei ricercatori suggeriscono che forse potrebbe essere impiegato come cavallo di Troia, legato a farmaci antitumorali e trasportato direttamente verso un bersaglio tumorale.

***Specialista in Chirurgia Dell'Apparato Digerente Ed Endoscopia Digestiva - Responsabile dell'UNITA' DI CHIRURGIA LAPAROSCOPICA E SERVIZIO DI ENDOSCOPIA DIGESTIVA Casa di cura Villa Maria**

ALIMENTAZIONE

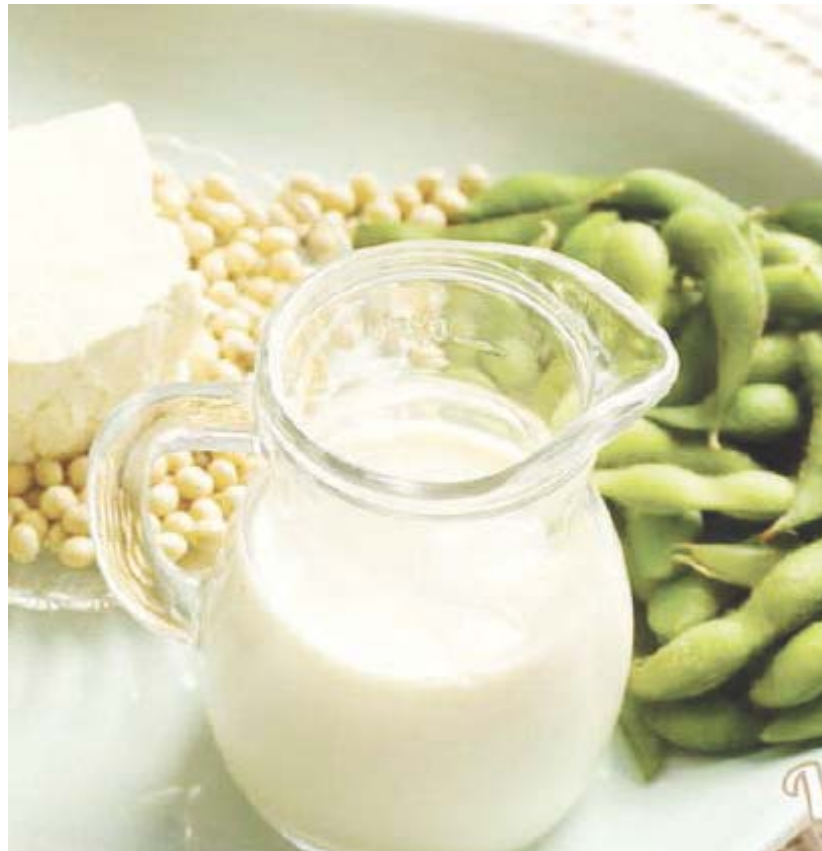
Soia: fitoestrogeni e licitina in menopausa

Francesca Finelli*



Fitoestrogeni e licitina fanno della soia, il legume più consumato nei Paesi orientali, un prezioso aiuto per la salute di tutte le donne in menopausa. Il consumo di soia,

diffuso un tempo soprattutto in Oriente, si è ormai esteso anche alle popolazioni occidentali. Oltre a essere un ottimo alimento, ricco di proteine, calcio, fosforo e potassio, questo legume è anche un'importante pianta medicinale. Proprio l'evidenza che nelle donne orientali siano meno presenti i disturbi tipici della menopausa (come le vampate di calore), l'osteoporosi, le malattie cardiovascolari e tumore al seno ha indotto a utilizzare la soia come rimedio per contrastare questi problemi. Negli ultimi anni il mondo scientifico, infatti, ha mostrato un crescente interesse nei confronti dei fitoestrogeni e della loro capacità di influenzare la salute umana. Gli studi sull'argomento sono stati numerosi, ma non conclusivi: oggi non è ancora possibile giungere ad affermazioni definitive su alcuni aspetti del rapporto fra fitoestrogeni e salute, anche se in linea generale i benefici legati al loro consumo sembrano superare i rischi. Ma per approfondire la caratteristica dei fitoestrogeni, si può dire che sono composti di origine vegetale che hanno una struttura chimica e una funzione simili a quelle degli estrogeni prodotti dall'organismo umano. Tre sono i principali gruppi di fitoestrogeni: isoflavoni, cumestani e lignani, ciascuno con caratteristiche specifiche. Le fonti principali di questi composti sono legumi, frutta e verdura. Tra gli alimenti più ricchi di fitoestrogeni, e più diffusi nell'alimentazione umana sin dai tempi remoti, la soia occupa senza dubbio il primo posto: contiene infatti fino a 100 diversi tipi di fitoestrogeni (soprattutto gli isoflavoni genisteina, daidzeina e gliciteina), oltre a una serie di altri composti che ne fanno un alimento chiave per l'alimentazione salutare. I lignani fanno parte delle fibre alimentari abbondanti nei legumi, nelle noci, nei cereali integrali e in frutta e verdura, mentre i cumestani si trovano nei germogli (per esempio gli alfa-alfa) e nel trifoglio. Nello specifico per la donna in menopausa si consiglia di integrare nell'alimentazione soia e derivati, nello specifico in una giornata, 60 grammi di soia



o 40 grammi di proteine di soia sono sufficienti per contrastare i disturbi della menopausa. Oltre che consumando direttamente il legume, le sue proteine si trovano nel latte di soia, che viene digerito senza problemi anche da chi è intollerante al latte vaccino. Questo latte può essere bevuto direttamente o utilizzato nella preparazione di frullati, gelati, creme e salse o per insaporire pietanze a base di riso, pesce e verdure e le zuppe. La soia è presente anche nel tofu e nella shoyu, tipici della cucina giapponese. Ed esistono, inoltre, pane, crackers, biscotti e altri prodotti da forno preparati con farine arricchite di sfarinati ottenuti dalla lavorazione dei semi di soia. Si tratta di cibi con migliorate capacità nutrizionali e sapore identico a quello dei prodotti a base di sole farine di cereali. Si sente spesso parlare dei benefici per la salute legati al consumo di cibi ricchi in fitoestrogeni: la loro fama di alleati dello star bene è in genere meritata. Molti studi hanno infatti dimostrato che queste sostanze offrono vantaggi al sistema cardiovascolare, aiutano le donne in menopausa a ridurre i sintomi più fastidiosi come le vampate di calore e le sudorazioni notturne, ridu-

no il rischio di osteoporosi e hanno un effetto protettivo contro diversi tipi di tumore. Quindi perché c'è chi mette in guardia dall'assumere estrogeni di origine vegetale? La risposta a questa domanda è racchiusa nella somiglianza tra i fitoestrogeni e gli estrogeni umani e in particolare nell'osservazione che in alcuni casi le molecole vegetali si comportano come "distruitori endocrini" per diversi bersagli molecolari nell'organismo, portandosi dietro una serie di effetti negativi per la salute. In altre parole, a seconda del contesto, i fitoestrogeni possono ampliare o ridurre l'effetto degli estrogeni endogeni, cioè prodotti dall'organismo. Come ricordano gli esperti statunitensi del Dana-Farber Cancer Institute, le strutture di estrogeni e fitoestrogeni sono diverse, seppur simili. Inoltre gli "estrogeni" delle piante sono meno potenti di quelli umani e i fitoestrogeni non si trasformano in estrogeni una volta ingeriti. Infine, è importante ricordare che fitoestrogeni come gli isoflavoni si legano spesso ai recettori degli estrogeni in modo diverso rispetto alle molecole prodotte dall'organismo e agiscono anche in modo differente.

*Nutrizionista





► **RIMEDI NATURALI.** Non apportano un'informazione fisica ma energetica o vibrazionale senza nessuno effetto collaterale

Quali sono i fiori di Bach più indicati per i bambini?



Giovanna Barzaghi*



Le essenze floreali nascono da un'intuizione di Edward Bach il quale notò una certa corrispondenza tra alcuni fiori ed emozioni e stati d'animo propri dell'essere umano. Sono dei rimedi naturali, non sono principi attivi, essi non apportano un'informazione fisica ma energetica o vibrazionale senza nessuno effetto collaterale e servono a ristabilire l'armonia in un soggetto sia piccolo che grande, quando questa (armonia) viene turbata da qualche evento fisico, psichico o emozionale. "Niente nella natura può farci del male se siamo felici ed in armonia. Al contrario, l'intera natura è a nostra disposizione perché possiamo rallegrarcene e servircene". Il messaggio del dottor Edward Bach, che poteva sembrare utopico, appare oggi quanto mai attuale e realista. Edward Bach nacque nel Galles nel 1886, dopo lunghi tentennamenti tra la professione del teologo e quella del medico optò per quest'ultima. Attento osservatore dei fenomeni naturali, schietto, sensibile e dotato di grande amore per l'umanità, era un normalissimo medico, batteriologo ed immunologo. Nondimeno fu in grado di riconoscere le debolezze della medicina di allora. Bach era profondamente addolorato per il fatto che la personalità dell'individuo sofferente venisse completamente ignorata. Dalle sue osservazioni dedusse che non sono i sintomi della malattia a dover essere curati ma lo stato d'animo sottostante. Il suo postulato era "cura l'uomo non la malattia" e quindi si dedicò alla ricerca di rimedi che agissero su queste cause interiori ritenendo inoltre che siamo noi stessi il "principio guaritore universale" che dà il via alla guarigione e la rende possibile. Per la sua ricerca non usò gli strumenti tradizionali della medicina ma sperimentò su sé stesso; seguendo il suo intuito e la sua sensibilità, si spostò nelle campagne e nei boschi alla ricerca dei fiori giusti e ne individuò trentotto che corrispondevano a trentotto stati d'animo. Partiva dal presupposto che trentotto "virtù fungessero da collegamento tra la personalità e il Sé e che l'evoluzione di ogni uomo segue, come ogni cosa del nostro universo, un principio di azione programmata, una legge interiore, ogni uomo ha una sola matrice, con un determinato potenziale energetico, una missione, un destino e la malattia insorge quando ci allontaniamo dal nostro progetto di vita". Ognuno di noi ha dei difetti o debolezze e delle virtù innate e dunque bisognerebbe porsi come obiettivo il superamento di quelle debolezze e il consolidamento dei punti di forza. Bach affermava che un bambino, anche se incapace di esprimersi, conoscesse già il proprio progetto di vita e il cammino che avrebbe dovuto percorrere per realizzarlo. Qui l'arduo compito del



genitore nel riconoscere le predisposizioni, le attitudini e l'indole del bambino e di assecondare delicatamente il suo sviluppo senza interferire. "Coloro che sin dalla più tenera età saranno lasciati liberi di seguire indisturbati il proprio progetto di vita potranno godere di pace ed equilibrio interiore, gioia, felicità e salute. Al contrario, ogni deviazione dal progetto di vita-sia esso dovuta a influssi esterni, come un'educazione rigida, o al mancato ascolto

della voce interiore- conduce sempre a un conflitto fra il Sé superiore e la personalità dell'individuo" Come individuare i fiori adatti? Se un bambino soffre di incubi, vuole sempre la luce accesa per addormentarsi, reagisce agli estranei con paura o rifiuto certamente il fiore adatto è Aspen a cui si può aggiungere Mimulus e Rock Rose. Questi bambini manifestano una tendenza al sonnambulismo. La difficoltà a scegliere un gelato al cioccolato o alla fra-

gola; comprare un giocattolo e non saper scegliere tra un trattore e un auto da corsa è tratto associativo certamente all'essenza Cerato. Questi bambini fanno continuamente domande: mamma cosa posso fare? Che vestito mi metto? soffrono di mancanza di spontaneità che nel tempo li spinge a seguire la corrente. I bambini Chicory sono egocentrici, vogliono continue attenzioni, si attaccano ai vestiti dei genitori e non giocano da soli, vogliono essere

i preferiti e tendono a dominare in un gruppo di amici. Chicory aiuta a superare l'assoluta centralità della propria persona e a riconoscere gli altri in maniera disinteressata. Per i litigi e rivalità tra fratelli i fiori aiutano a creare rapporti armoniosi, la soluzione potrebbe essere Beech; per una maggiore tolleranza, Heather; per il bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione, Holly; per gli impulsi aggressivi, Willow. Per i genitori dei bambini difficili proporrei una miscela di questo tipo: Beech, per essere più tolleranti nei confronti del bambino; Holly, per vincere sentimenti di rabbia verso il bambino e Impatiens per essere più pazienti. Bach preparò anche un rimedio di emergenza: Rescue Remedy, composto da cinque fiori da utilizzare in caso di sintomi acuti come attacchi di panico, svenimenti, febbre alta, o in caso di incidenti e traumi. La caratteristica fondamentale dei rimedi floreali è la semplicità e a leggere le definizioni dei fiori sembra che ci occorran tutti e in parte è vero. Generalmente si pensa che "stare bene" significhi "funzionare bene", essere "efficienti"; il fare risulta più rispettabile dell'essere e del pensare. Questo modo di vivere, cui i nostri tempi danno grande valore, da un lato promuove l'azione, il benessere materiale e la produzione mentre dall'altro crea disagio interiore e distacco dalla natura e dai suoi ritmi. L'uomo ha bisogno di sentire la sua voce interiore, di essere in armonia con l'universo, di trovare il proprio posto, la sua vera natura.

*Naturopata

Herpes Zoster dopo covid, aumento dei casi

Maria Assunta Baldassarre*



Nel post COVID si è riscontrato un aumento dei casi di herpes Zoster, un'infezione virale causata dal virus varicella-zoster, lo stesso responsabile della varicella. L'herpes Zoster, il cosiddetto fuoco di Sant'Antonio, è una patologia che si manifesta solo nei soggetti che hanno contratto la varicella perché il virus, una volta penetrato nell'organismo, permane in uno stato di latenza nei neuroni gangliari. Solo in seguito ad un calo delle difese immunitarie, cosa che si sta verificando spesso in questo periodo, il virus si riattiva e deter-

mina la comparsa di manifestazioni cutanee. Si tratta di vescicole che hanno una disposizione metamerica, cioè seguono il decorso di un nervo. L'herpes Zoster, danneggiando i nervi, causa dolore, talvolta insopportabile. A seconda delle terminazioni nervose interessate, la patologia può essere più o meno grave. Le forme più temibili sono quelle che interessano l'occhio e l'orecchio. Talvolta possiamo avere uno Zoster senza lesioni cutanee: è il cosiddetto herpes sine herpette, che non è facile da diagnosticare. Il paziente riferisce dolore mololaterale in una regione del corpo ma non si evidenzia nessuna vescico-



la. La complicità del fuoco di Sant'Antonio è la nevralgia post erpetica che può persistere per molto tempo e che rende la vita del paziente non facile.

Proprio per tale ragione e per l'elevato numero di casi di Herpes Zoster è stato introdotto in commercio un vaccino contro questo virus. Possono sottoporsi alla vaccinazione i soggetti di età uguale o superiore a cinquant'anni o i soggetti di età pari o superiore a diciotto anni ad aumentato rischio di infezione da Herpes zoster. Fattori predisponenti sono le patologie croniche e lo stato di immunodepressione. Si effettuano due somministrazioni del vaccino per via intramuscolare a distanza dai due ai sei mesi. Nei soggetti immunodepressi la seconda dose va effettuata dopo 1 o 2 mesi. Tra gli effetti indesiderati si possono riscontrare cefalea, dolori muscolari e dolori nel sito di iniezione che è tipico anche di altri vaccini. Fronteggiare questo virus è importante perché i suoi effetti non sono ancora tutti noti.

*Allergologa