

# Salute & Benessere



## Disturbi del sonno nella mezza età

**Mariolina De Angelis\***



Le donne di mezza età sperimentano una diminuzione di qualità e di quantità del sonno. La causa è da attribuire allo stress psicosociale, hai i cambiamenti fisiologici e soprattutto allo squilibrio ormonale. Mi riferisco alla diminuzione dell'estradiolo e dell'ormone follicolo stimolante. Le vampate di calore certamente modificano la biologia già instabile in questa fase naturale della vita. E' quindi ne-

cessario trattare i disturbi del sonno in menopausa. Essi a lungo termine potranno essere dannosi sia sulla salute che sul benessere dell'organismo. Meno sonno coincide con l'aumento delle malattie cardiache, sindromi metaboliche, malattie cardiovascolari, osteoporosi e depressione. Diversi studi scientifici dimostrano come il sonno notturno e il risveglio, peggiorano con l'età. Le problematiche associate conducono all'aumento di prescrizioni di farmaci psicotici e ansiolitici. Lo stress rappresenta un fattore di rischio che è anch'esso implicato nel sonno compro-

messo. Lo stress può essere determinato da diversi squilibri: curare un genitore anziano, la partenza del figlio, l'aumento delle responsabilità lavorative, o tensioni finanziarie o cambiamenti di relazioni. Tutto ciò concorre certamente a determinare un'alterazione del sonno. L'ansia è un eccesso di paura e di preoccupazione che può essere associata nell'induzione del sonno e nel mantenerlo durante tutta la notte. Le vampate di calore e la sudorazione profusa emergono a causa della diminuzione degli estrogeni e della sovrastimolazione del sistema nervoso auto-

no. Aggiungiamo poi i problemi digestivi, in particolare il reflusso gastroesofageo. Gli estrogeni infatti hanno dei recettori che hanno un ruolo determinante del tratto gastrointestinale. L'aumento del cortisolo inoltre può essere una causa di eventi cardiovascolari. Non dimentichiamo il dolore cronico, l'osteoartrite della mano e del ginocchio. Cosa facciamo? Possiamo anzitutto utilizzare integratori capaci di autoregolazione del sonno. Oppure fare dei movimenti yoga o di ginnastica dolce. Tisane di camomilla, papavero, biancospino e melissa saranno

utili. C'è poi la melatonina che è un ormone che ha un'azione sul ritmo sonno/veglia e non è tossico. Il triptofano, precursore della serotonina, regolerà invece umore ed ansia. Per quanto riguarda le vampate e la sudorazione, sono utili le tisane di salvia. Il tarassaco invece funziona come leggero digestivo. I dolori invece opteremo per l'artiglio del diavolo, sostanza naturale senza gli avversi avversi dei FANS. La curcuma invece agirà sull'infiammazione. Controlliamo invece il processo osteoarticolare assumendo glucosamina e condrotina.

\*Farmacista

**SOCIETÀ'.** La pandemia ha aumentato i disturbi del sonno

# Così il Covid condiziona i nostri sogni

GIANPAOLO PALUMBO



**S** spesso, andando a letto senza troppa stanchezza, pensiamo ai sogni che ci aspettano, anzi a quello che ci aspettiamo dai sogni, appunto. Vorremmo essere

sempre felici e contenti, almeno nel mondo che pensiamo fantastico dei sogni. Ma spesso o quasi sempre non è così. Vorremmo che finiscano tutti a lieto fine e vorremmo in caso contrario modificare il "finale". Quindi, per le caratteristiche da favola del sogno, dovrebbero essere tutti belli, divertenti, benauguranti e mai a noi sfavorevoli.

Tutti tentiamo di imitare Leonardo di Caprio nel film "Inception", in cui protagonista, in modo fino ad oggi considerato fantascientifico, è un abilissimo ladro che riesce ad estrarre preziosi segreti dal subconscio, proprio mentre si sogna. Il celebre sceneggiatore del film Christopher Nolan sottolinea, a tal proposito, come il sogno rappresenti il massimo livello di vulnerabilità della mente umana.

La pellicola californiana, diffusa sugli schermi di tutto il mondo nel 2010, era considerata una simpatica e avvincente follia. Oggi non viene più considerata tale nel mondo scientifico internazionale e vediamo perché. In Australia, a Adelaide, si sta sperimentando quello che era addirittura impensabile fino a pochi giorni or sono: la manipolazione dei sogni. La città australiana è famosa per l'impressionante numero di chiese che possiede, per le splendide spiagge oceaniche, per il motto cittadino in lingua latina ("Ut prosint omnibus conjuncti = Uniti per il bene comune") e per un'importante università, con punta di eccellenza nell'ambito della ricerca scientifica. Proprio quest'ultima, e già da qualche tempo, è salita alla ribalta della cronaca culturale di tutto il mondo. Infatti, da uno studio effettuato dall'Istituto di Psicologia di quell'ateneo sono state dimostrate tre tecniche che ci danno la possibilità di avere i "sogni lucidi", cioè la possibilità di sognare consapevolmente, nel senso che sappiamo di vivere in quel momento un'esperienza e sappiamo anche come modificarla, se non ci aggrada.

Lo studio di cui parliamo è stato pubblicato sulla rivista scientifica "Dreaming" dal gruppo di ricercatori guidati dal prof. Denholm Aspy, i quali hanno sperimentato le tre tecniche di sogno su di un totale di 169 volontari sani, divisi in gruppi di 47 persone.

Nel gruppo del cosiddetto "sogno lucido" si è ottenuta una percentuale del 17% sviluppando tale tipo di sogno per una settimana, rispetto ad un analogo periodo in cui non avevano praticato nessun tipo di tecnica. A tal proposito gli psichiatri australiani hanno sottolineato che: "in una circostanza di sogno lucido, generalmente, il sognatore è cosciente che qualsiasi sua azione non avrà ripercussioni nella realtà ed è



consapevole che può compiere gesti impossibili nel mondo reale". In questo modo all'interno di un tale tipo di sogno si possono ottenere modificazioni a piacimento del sognatore.

In realtà, nella letteratura scientifica relativa a questo argomento, già erano descritte tecniche per indurre il sogno lucido ma nessuno aveva mai dato risultati così eclatanti.

Negli ultimi due anni di pandemia da Covid-19 sembra che anche i sogni siano stati più brutti rispetto al solito, soprattutto per chi è stato contagiato. Che il coronavirus abbia infettato anche i nostri sogni? Sembra proprio di sì. I risultati di uno studio condotto dal prof. Luigi De Gennaro, docente di Psicofisiologia del sonno all'Università La Sapienza di Roma, sull'impatto della pandemia da Covid-19 su sonno e sogni, dimostrano che sono aumentati gli incubi, rispetto al periodo pre-pandemico soprattutto. Ciò è valido per coloro i quali hanno contratto il virus: i pazienti hanno fatto più sogni e... più incubi. Dunque, la pandemia ha aumentato i disturbi del sonno, le limitazioni e la paura del contagio hanno provocato ansia e stress andando a compromettere la qualità e la quantità del sonno. Una relazione simile sembra prospettarsi anche nei soggetti colpiti dalla sindrome da "Long Covid", ovvero chi presenta ancora i sintomi di stanchezza, tosse, difficoltà respiratorie a distanza di almeno due mesi dalla guarigione, potrebbe avere un maggior numero di sogni e incubi rispetto a chi, una volta risolta l'infezione, non ha avuto strascichi.

L'ampia diffusione di sogni tra-

matici fu osservata da Sigmund Freud al termine della Prima Guerra Mondiale, nel suo "Al di là del Principio del Piacere" del 1918, cedette all'evidenza che i sogni di molti reduci traumatizzati dalle esplosioni non fornivano alcuna soddisfazione del desiderio ma riproponevano con forza e in maniera ripetitiva l'esperienza traumatica stessa.

L'ampia diffusione di sogni traumatici fu poi osservata anche nei reduci della guerra del Vietnam, come parte del PTSD (Disturbo Posttraumatico da Stress). Ma per la psicoanalisi il sogno non è solo manifestazione di un trauma. Il già citato fondatore della psicoanalisi Sigmund Freud, ad esempio, partiva dall'idea che i sogni rappresentassero conflitti irrisolti tra desideri repressi e la censura sociale. I sogni, dunque, non sono solo considerati come un'espressione della mente, ma vengono ricoperti di significati sociali, culturali e addirittura artistici. La corrente artistica del surrealismo si è ispirata fortemente alla "Interpretazione dei sogni" di Sigmund Freud: il volume uscì nel 1900 e il movimento iniziò a svilupparsi a Parigi negli anni Venti.

Se oggi il coronavirus ha interferito con la nostra attività onirica, se ha creato un'epidemia di incubi, invadendo la nostra vita anche di notte, allora a ben vedere i "sogni lucidi" potrebbero essere la soluzione a tali disturbi. Perché le parole non servono solo per descrivere, servono anche per raccontare. E raccontare i sogni potrebbe far stare meglio, potrebbe far riflettere su di essi per produrre effetti benefici.

**\*Medico Federazione medici sportivi italiani**

## Il 54% degli italiani si automedica

Una cosa è certa: la pandemia crea ancora tanti fastidi ed ha cambiato anche il rapporto degli italiani con la propria salute. Infatti è venuta alla ribalta la diffusione dell'automedicazione.

Automedicazione significa utilizzare sostanze chimiche (farmaci) senza prescrizione ed autorizzazione del proprio medico, e non solo quello di base.

Il 54% degli abitanti della penisola lo fa, di media, una volta al mese e, quindi, solo il restante 46% si reca dal proprio medico o, comunque, lo consulta, sia pure per telefono. Nonostante una percentuale così bassa di "consulti" ben l'80% della popolazione dichiara che stima e segue il medico di famiglia.

Il massimo della stima...italica è tutta o quasi (96%) per i farmacisti a cui chiedono volentieri esami, prenotazioni alle asl, tamponi, farmaci di qualunque tipo e tempistica di somministrazione, ma, soprattutto rimedi farmacologici verso le svariate sintomatologie cliniche di cui sono afflitti

## L'O.M.S. stima l'immunità al virus al 90%

IL Prof. Tedros A. Ghebreyesus, Direttore Generale della O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) in una recente conferenza stampa ha dichiarato che siamo ad una svolta della pandemia da coronavirus, anche se i problemi che la riguardano da vicino non sono terminati.

Infatti la settimana scorsa il tasso di positività era sceso dal 17,9% al 17,2%, nonostante l'aumento del numero dei tamponi del 4% (229.122 positivi su 1.324.969 test effettuati) con 227mila nuovi casi contro i 229mila della settimana precedente. Le vittime nell'ultima settimana sono state 635 per un totale di 181mila decessi, dall'inizio della pandemia.

Nonostante questi dati la O.M.S. si dichiara in "fase di tranquillità" perché buona parte della popolazione mondiale ha raggiunto un picco tale di vaccinazioni e di infezioni intorno al 90%, un dato molto importante per l'immunità. Comunque test, vaccinazioni, sorveglianza e sequenziamento non devono mai...mancare.

## Gli italiani sono obesi

Oramai i numeri in Italia divengono sempre più importanti. Infatti sono 23 milioni i soggetti obesi, in pratica il 46% degli adulti ed il 26% di bambini. Fra i primi la percentuale di obesità è minore nelle donne, come pure nei bambini è minore tra i soggetti di sesso femminile.

Nel Meridione d'Italia e nelle isole l'eccesso di peso è più diffuso, soprattutto tra i minori: sono il 31,9% al Sud ed il 26,1% nelle isole.

L'obesità è ormai diventata una sfida importante in ambito di salute pubblica perché sono molti i problemi legati all'eccesso di peso. Problemi che si riflettono sulla qualità della vita, sull'assenteismo, sulla produttività, sui bilanci e sui tetti di spesa governativi.

Gli scienziati stimano che questa malattia causi il 58% dei casi di diabete, il 21% delle cardiopatie ischemiche e fino al 42% di alcuni tumori, che causano, sempre in Italia, 57mila decessi all'anno.

Tanto premesso, oltre alla dieta, serve il...movimento ed una corretta attività fisica.

► **PREVENZIONE.** Smettere di fumare subito quindi può salvare la vita

# Le malattie correlate al fumo

Biagio Campana\*



**S**ubito una buona notizia a supporto di tutte le campagne anti fumo che non si sono mai arrestate nemmeno durante i periodi più bui della pandemia da SARS Covid 2. Dopo 10 anni le persone che hanno smesso di fumare prima di sviluppare malattie gravi ed irreversibili, hanno livelli di rischio simili a quelli di persone che non hanno mai fumato. Smettere di fumare subito quindi può davvero salvare la vita. E' ormai opinione condivisa e diffusa tra tutti i maggiore ricercatori a livello mondiale che circa la metà delle persone che inizia a fumare da giovane morirà proprio a causa del fumo se non cambierà drasticamente il suo stile di vita dicendo addio a sigarette e sigari. Che il fumo faccia male alla salute è noto da anni, ma ora un nuovo studio appena pubblicato su The Lancet Public Health ha concluso che chi ha il vizio del fumo è associato a un' aumentata incidenza di 56 diverse malattie che va dal 6% di rischio in più di diabete al 216% di rischio in più di cancro alla laringe. Per valutare gli effetti del fumo di tabacco sulla salute i ricercatori hanno utilizzato i dati della China Kadoorie Biobank relativi a 512.000 adulti cinesi reclutati nel periodo 2004-2008. I partecipanti hanno risposto a un questionario sullo stile di vita e sui fattori comportamentali, comprese informazioni dettagliate sul fumo, come l'età in cui hanno iniziato a fumare e il tipo di tabacco utilizzato. Di tutti i partecipanti, il 32,4% fumava regolarmente (2/3 di sesso maschile). I partecipanti sono stati seguiti per un periodo di 11 anni. Durante questo lasso di tempo sono morti più di 48.800 volontari e si sono verificati circa 1,14 milioni di nuovi eventi di malattia. In tutto sono state analizzate 85 cause di morte e quasi 500 patologie diverse. Incrociando i dati è emerso che il fumo è associato a un rischio superiore di 22 cause di morte (17 per gli uomini e 9 per le donne) e di sviluppare 56 malattie diverse (50 per gli uomini e 24 per le donne). Tra le patologie ce ne sono alcune potenzialmente mortali come diversi tipi di tumore (da quello polmonare a quello vescicale giusto per citare i più noti), l'infarto del miocardio, l'aneurisma aortico e altre responsabili di un calo della qualità della vita come il dia-

bete, l'ulcera gastrica, la cataratta, l'asma senza tralasciare le riacutizzazioni da BPCO. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, si registrano in tutto il mondo 8 milioni di decessi a causa del fumo mentre in Italia si stima che oltre 93 mila morti (il 20% del totale di tutte le morti tra uomini e il 7,6% tra donne) siano attribuibili al fumo. Si stima che entro la fine del secolo perderanno la vita un miliardo di persone a causa del fumo. Le sigarette elettroniche ovviamente non state valutate in questo studio. Queste ultime sono classificate come ENDS (electronic nicotine delivery system) o ENNDS (electronic non-nicotine delivery system) a seconda che contengono o meno nicotina, racchiusa in apposite cartucce, insieme ad una miscela di acqua, glicole propilenico, glicerolo e aromi. Le completano una batteria ed una forma di calore che vaporizza la miscela. Potenza e contenuto sono aumentati progressivamente dal 2013 al 2018. I modelli di ultima generazione, attraverso i Sali di nicotina, veicolano quest'ultima più velocemente. Gli eventi avversi delle EC a breve termine sono irritazione delle mucose respiratorie e, capogiri, vertigini e tosse unitamente ad un' aumentata incidenza di patologie cardio-respiratorie. Per contro, altri dati di letteratura parlano di miglioramento della funzione respiratoria passando dalle sigarette classiche all'EC. Ma questi dati contrastanti sono stati messi in discussione, con la dimostrazione di numerosi casi di pneumopatie severe correlate all'uso di EC, le cosiddette EVALI (E-cigarette o Vaping-associated Lung Injury). Nell'attesa di avere dati incontrovertibili e condivisi da tutta la comunità scientifica vanno supportate sempre con maggior forza le campagne anti fumo e soprattutto attivati nuovi centri antifumo per evitare che i giovani rapiti dai nuovi dispositivi elettronici molto "cool" nel design e nei colori non compiono il passaggio inverso e cioè passare dalle EC alle sigarette classiche, fenomeno quest'ultimo già molto diffuso. L'unica strategia vincente è una sana e corretta informazione "poco social" ma molto in presenza, fatta da confronto con persone in carne e ossa che hanno già vissuto queste esperienze e con specialisti del settore che poco hanno a vedere con l'industria del tabacco e dei suoi derivati.

\*Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio



IL CONVEGNO

## Viaggio nelle espressioni del benessere

Francesca Finelli\*



**N**on muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendo l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute. (Platone). Da sempre sappiamo che il nostro corpo costituisce una macchina perfetta, formata da una mente, da un corpo e da uno spirito, tre dimensioni strettamente interconnesse tra di loro e che rappresentano la chiave per il nostro più profondo equilibrio. Mi piace immaginarlo come una meravigliosa scatola regalo che lascia presagire ad un contenuto ancora più interessante. E nella sua estrema precisione e perfezione è altrettanto delicato e fragile, se non ci prendiamo cura di lui con estrema premura. Il corpo ha un ruolo importante: ci permette di vivere la nostra realtà quotidiana, di nutrirci, di muoverci, e lo fa con la complicità di una quarta dimensione che lavora in stretto rapporto con lui, l'energia. Alla nascita la nostra energia di base è costituita da quella ereditata dai nostri genitori a cui si somma quella che andremo a formare nel corso del tempo proprio grazie a ciò di cui ci nutriamo e all'aria che respiriamo. Basta questa semplice considerazione per iniziare a comprendere la perfezione, la delicatezza e la bellezza non

**ESPRESSIONI DI BENESSERE**  
Il Benessere Interiore ed Esteriore  
Meeting di Presentazione

Intervento di:

- Dott.ssa Maria Dora Siragusa - Medico Estetico
- Dott.ssa Francesca Finelli - Biologa Nutrizionista
- Dott. Michele Tedesco - Psicoterapeuta
- Dott.ssa Claudia Tozza - Fisioterapista OMPT
- Derma Consulente - Giovanna Maazione

**18**  
Dicembre  
16:30 - 19:00

Palazzo Abbaziale del Loreto,  
Via Loreto, 1 Mercogliano (AV)

solo esteriore, di questa macchina perfetta. Alla luce di ciò scegliere come nutrirsi, come fare scelte consapevoli, come imparare a muoverci, come avere pensieri positivi costituiscono delle decisioni importanti da compiere ogni giorno. E' questo il significato dell'evento scientifico dal Titolo "Espressioni di benessere" che avrà luogo il 18 dicembre presso il Palazzo Abbaziale del Loreto a cura dell'Associazione di promozione Sociale "OMNIA APS". Il meeting, oltre ad aprire una panoramica su temi scientifici, sarà l'occasione per conoscere l'Associazione "OMNIA APS", guidata dalla straordinaria regia del Presidente Padre Davide Cardin e dal Vice Presidente Carmine Pagano. Tale associazione, fondata senza scopo di lucro con finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale mediante lo svolgimento di attività sociali, in-

terventi e prestazioni sanitarie, formazione universitaria e post-universitaria e molto altro ancora, vede coinvolgere con la loro professionalità la Dott.ssa Maria Dora Siragusa, Medico Estetico, la Dott.ssa Francesca Finelli, Nutrizionista, il Dott. Michele Tedesco, Psicoterapeuta, la Dott.ssa Claudia Tozza, Fisioterapista e la Dott.ssa Giovanna Maazione, Dermo Consulente.

Un team di professionisti, con un ruolo centrale all'interno dell'Associazione, ai quali potersi affidare, con consulenze sempre attive. Cornice di questo momento divulgativo, un viaggio nelle tante espressioni di Benessere, inteso come wellness, empowerment, dall'estetica alla corretta consapevolezza alimentare, da uno stile di vita positivo e proattivo alla ricerca di un proprio equilibrio psicofisico.

Biologa Nutrizionista

**FARMACIA IMPERIO**

Prenotazioni C.U.P., Autoanalisi sangue, Check up pelle e capelli, Foratura lobi, Misurazione della pressione, Integratori Dermocosmesi, Omeopatia, Dietetica, Veterinaria, Fitoterapia, Prodotti per l'infanzia, Prodotti per celiaci, Prodotti per i nefropatici.

Via Roma, 55-83020 Forlino (AV)  
Tel./Fax 0825761688  
imperiofarmacia1@gmail.com

**ALIMENTAZIONE.** E a Natale protagonista dei nostri pranzi è la frutta secca

# A tavola vincono gli agrumi

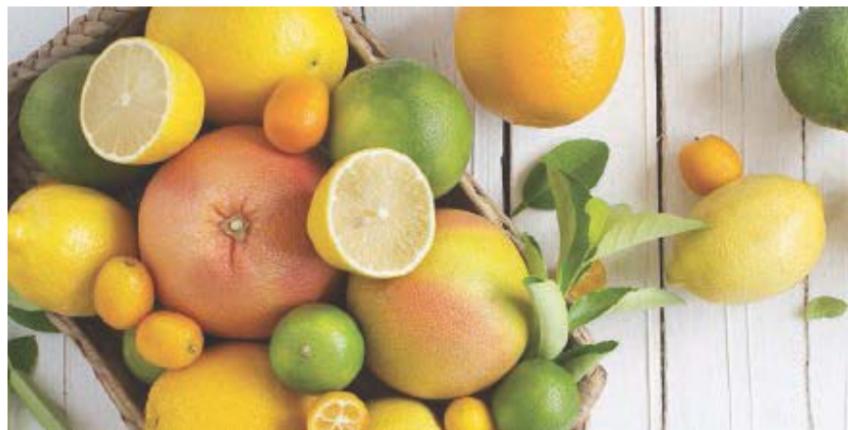
Le arance ricche di vitamina C hanno la capacità di migliorare l'assorbimento del ferro

Laura Melzini\*



La frutta e la verdura che mettiamo nella dispensa di dicembre sono un tripudio di colori, vitamine e sali minerali che fanno bene al nostro organismo e ci permette di fare scorta di vitamine per affrontare con grinta il freddo in arrivo. La frutta di dicembre ha un gusto forte e deciso. Gli agrumi sono i grandi protagonisti in questo periodo. Le arance ricche di vitamina C hanno la capacità di migliorare l'assorbimento del ferro. Da non dimenticare anche i benefici di mandarini, cedri e pompelmi. Tra l'altro mandarini e mandaranci sono naturalmente dolci e ricchi di vitamine: oltre alla C, sono fonte anche di vitamine del gruppo A e vitamine del gruppo B.

La frutta secca è invece la regina delle tavole di Natale e Capodanno, ed è adatta sia per concludere il pasto, sia per anticiparlo, in compagnia di un gradito aperitivo. Le sue proprietà benefiche sono molteplici. Le noci, ad esempio, contengono sostanze con azione antiossidante; le mandorle sono una fonte di vitamina E, mentre i pistacchi, contengono proteine, sali



minerali e vitamine del gruppo E, C e A. I grassi contenuti in tutti i tipi di frutta secca, e cioè in particolare omega-3 e omega-6, aiutano l'organismo a difendersi dall'aterosclerosi in quanto favoriscono l'aumento del colesterolo HDL (quello "buono") e la riduzione dell'LDL (il colesterolo "cattivo"). Quindi riduce il rischio di malattie cardiovascolari e coronariche.

I kiwi, come gli agrumi, sono ricchi di vitamina C, nutriente molto ricercato in questa stagione per le sue note proprietà di antiossidante naturale e per la salute delle ossa, insieme alla vitamina E. riduce la formazione di radicali libe-

ri che sono molecole che danneggiano le cellule. I kiwi favoriscono la regolarità intestinale grazie alla componente massiccia di fibre, sono ricchi di acqua e sali minerali come potassio e magnesio.

Tra la verdura di questa stagione spiccano i cardi e i finocchi con ottime proprietà benefiche.

I cardi sono ottimi drenanti soprattutto epatici, sono ricchi di vitamine del gruppo B e vitamina C, Sali minerali e fibre. Sono molto buoni soprattutto se ridotti in crema.

I finocchi immancabili ortaggi della tavola di dicembre con le pochissime calorie e le tante fibre, so-

no un toccasana per gli intestini pigri. Hanno un sapore fresco ma deciso, grazie alla presenza dell'anelolo ed è perfetto per depurare l'organismo dalle tossine in eccesso e per contrastare il meteorismo addominale. Ha un'azione digestiva e di sostegno della funzione del fegato. I finocchi sono buoni sia crudi che cotti, ad esempio gratinati al forno.

Un altro ortaggio tipico invernale è il porro che ha ottime proprietà diuretiche, disintossicanti e idratanti; possiede circa 60 calorie per 100 grammi di prodotto. È ricco di flavonoidi che rinforzano i vasi sanguigni e combattono i radi-

Finocchi, toccasana per gli intestini pigri



cali liberi e di polifenoli, antiossidanti che combattono l'invecchiamento precoce delle cellule, con azione antitumorale e antibiotica.

Mangiare frutta e verdura di stagione è importante perché permette di variare l'alimentazione e la dieta e di seguire le esigenze del nostro organismo. In estate ci sono verdure e frutti ricchi di acqua e sali minerali che aiutano a idratare l'organismo nei giorni più caldi; in autunno e in inverno invece sono ricchi di vitamina C, vitamine in generale, sali minerali e più nutrienti.

**\*Specialista in scienza dell'alimentazione****PREVENZIONE**

## Screening del cancro alla prostata con PSA ed rm con biopsia mirata

Graziella Di Grezia\*



Lo screening per il cancro alla prostata è gravato da un alto tasso di sovradiagnosi e di conseguenza di sovratratamento.

Attualmente, al riscontro di un valore elevato di PSA, ossia del valore ematico di Antigene Prostatico Specifico, il protocollo diagnostico-terapeutico prevede l'esecuzione di multipli prelievi biotici nei vari settori della prostata.

Si tratta di una procedura svolta alla cieca, generalmente poco tollerata dal paziente a causa della discreta invasività; il risultato è la diagnosi di noduli ad alto e a basso sospetto, che vengono poi sottoposti a trattamento analogo.

Obiettivo di uno screening è la riduzione della mortalità da carcinoma della prostata, attraverso la diagnosi di lesioni potenzialmente invasive.

Questo oggi è possibile attraverso una diagnosi mirata, effettuata, nei pazienti con un valore di PSA elevato, attraverso una biopsia guidata dall'esame di Risonanza Magnetica.

Questa raccomandazione nasce da uno studio che include circa 38 mila persone tra i 50 e i 60 anni che ha selezionato pazienti con un carcinoma alla prostata clinicamente significativo [NEJM Dec 2022].

Questo studio cambia l'approccio alle



biopsie random che vengono generalmente eseguite nei soggetti con un dosaggio di PSA sospetto o con un progressivo incremento dei valori.

Anche in questo caso, così come negli altri screening, si delinea un profilo di diagnosi precoce sempre più personalizzata e specifica che mette in primo piano la patologia clinicamente rilevante, attraverso un bilancio sempre più preciso tra costi e benefici, sovra e sottodiagnosi.

La cultura della prevenzione del carcinoma della prostata merita adeguate campagne di prevenzione e di sensibilizzazione della popolazione generale per la riduzione dei danni connessi alla diagnosi di patologia in fase avanzata.

**\*Radiologo PhD****SANITA'**

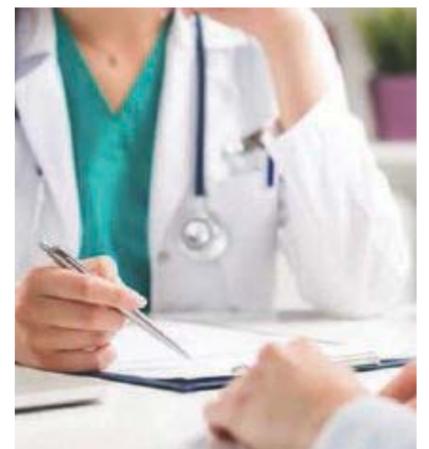
## La burocrazia non prevalga sulla scienza medica

Maria Assunta Baldassarre\*



La gestione della sanità in Italia è uno dei problemi che bisogna affrontare in questo momento. La riduzione dei posti letto, la chiusura di alcuni ospedali e l'idea di far funzionare a

metà alcune strutture crea una notevole difficoltà nella gestione del paziente che oggi si vede sballottato di qua e di là nella speranza di arrivare a una diagnosi definitiva. E' impensabile che il budget prevalga sulla salute del cittadino e che i medici, sia quelli del territorio che quelli ospedalieri, siano oberati di lavoro, anche di natura burocratica. La burocrazia non può prevalere sull'arte del "visitare". Il medico è tale per stare vicino al paziente e non vicino ad un computer. L'ospedale ha sempre rappresentato un punto di arrivo di una persona che necessita di essere curata. E' impensabile che il paziente debba essere dimesso da una struttura ospedaliera con l'indicazione ad effettuare ulteriori accertamenti perché ci sono tempi di attesa anche per i ricoverati. Il medico ospedaliero è costretto a dimettere perché i tempi di degenza devono essere brevi, bisogna garantire l'urgenza ed il pronto soccorso è intasato. La patata bollente passa, così, al medico di base che deve cercare di indirizzare l'ammalato di qua e di là per giungere alla fine dell'iter diagno-



stico e terapeutico. Il povero paziente passa da uno specialista all'altro con liste d'attesa che possono durare anche mesi. Mancano i medici di base, eppure ci sono medici in graduatoria da anni. Lo stesso dicasi per gli specialisti. A questo punto ci chiediamo se è davvero così difficile affrontare e risolvere il problema della sanità in Italia e se occorrono effettivamente menti eccelse o supertecnici per cambiare questa situazione. Il rammarico è che a pagare sono i pazienti ed alcuni medici che sono costretti a lavorare in condizioni di enorme disagio e difficoltà mettendo a rischio il proprio operato e soprattutto la propria salute.

**\*Allergologa**

► **SOCIETÀ'** L'obiettivo è riportare armonia tra mente e corpo

# Cristalloterapia per l'equilibrio psicofisico

*Le vibrazioni possono essere assimilate attraverso il contatto con il corpo*

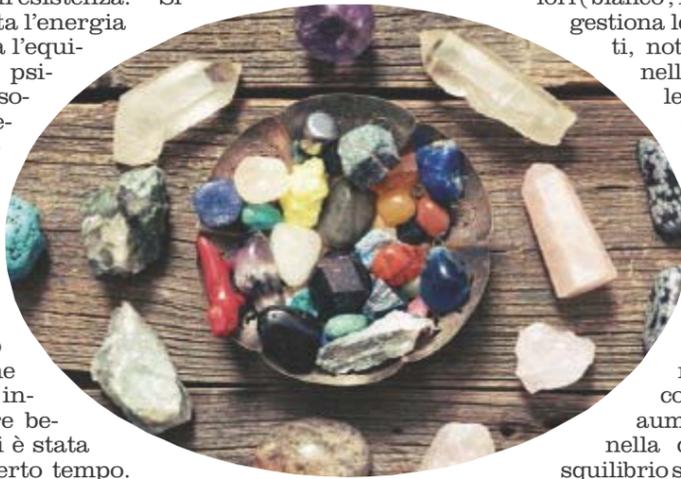
Giovanna Barzaghi\*



Da sempre pietre e gemme preziose hanno ornato corone, scettri e sigilli di re e capi di stato, nel Medioevo si soleva abbellire gli altari e che dire degli anelli che hanno cinto le dita di vescovi, cardinali e papi? In successione, ametista, rubino e smeraldo! La consuetudine di servirsi dei minerali, delle pietre preziose e dei cristalli è antichissima, e si ritrova in tutte le civiltà, a Occidente come in Oriente. Furono i superstiti di Atlantide a tramandare le loro conoscenze relative ai cristalli agli Egiziani, Tibetani, Indiani, e ai Sudamericani. Gli Egizi attribuivano alle pietre poteri curativi e per essi il Rubino aveva un'azione protettiva per l'amore e la bellezza, la Giada rendeva più sereno il passaggio delle anime nell'aldilà. Nel papiro Ebers si sono trovati molti geroglifici che illustravano le virtù di cristalli e gemme. Il crescente interesse per la gemmoterapia è supportato dalla nuova consapevolezza che tutta la materia, anche quella inanimata è una forma di energia (Albert Einstein 1905 Teoria della relatività) e dalla moderna fisica quantistica. La studiosa dei cristalli e delle sue proprietà sottili, Christa Faye Burka così scrive: "A prescindere da come e dove il cristallo è situato, sul corpo, nella stanza da letto, intorno a una stanza o per formare una rete, esso agisce naturalmente attraverso la risonanza. Per diventare sensibili a questo processo ci si deve sintonizzare con la sua energia e sintonizzarsi significa "intonarsi". La risonanza è la funzione naturale del cristallo ed è anche il modo più efficace con cui l'individuo lo può realizzare. Focalizzarsi solo sulle tecniche vuol dire perdere il senso della reale funzione e del valore del cristallo di quarzo nel mondo attuale. Nel Medioevo Santa Ildegarda definì proprietà curative e caratteristiche di vari cristalli, intuendo per prima la capacità di rifrazione del rubino; proprio grazie a questa sua intuizione, oggi si è arrivati a scoprire il laser. Esistono molti modi di fare cristalloterapia, come disporre i cristalli nell'ambiente, indossare gioielli con le pietre, per riportare armonia tra mente e corpo. Secondo la cristalloterapia l'uomo è in grado di assimilare l'energia dei cri-

stalli attraverso i chakra, centri di energia dell'organismo ben noti alla medicina ayurvedica, sette centri di energia allineati lungo la colonna vertebrale. Olisticamente parlando l'energia o aura è la forza vitale, il perno intorno a cui ruota ogni aspetto dell'esistenza. Una volta assimilata l'energia dei cristalli stimola l'equilibrio energetico e psicofisico della persona. Ogni pietra preziosa o semipreziosa viene considerata ricca di specifiche vibrazioni energetiche con una propria frequenza e con proprietà terapeutiche che agiscono sulla persona che ne entra in contatto indossandolo, oppure bevendo acqua in cui è stata immersa per un certo tempo. In sintesi le vibrazioni energetiche delle pietre preziose e semipreziose possono essere assimilate dall'organismo attraverso: il contatto diretto con il corpo con bracciali, anelli, collane, oppure si poggiano sui chakra, sui punti di agopuntura o sulle zone dolenti. Assun-

zione per via orale dell'acqua in cui è stata immersa la pietra prescelta, metodo della medicina ayurvedica; in questo caso si pone la pietra in un bicchiere d'acqua per tutta una notte e il mattino seguente si beve l'acqua, dopo aver tolto la pietra. Si



usa-  
no anche gemme polverizzate e somministrate come farmaco, ma questo metodo deve essere praticato solo da persone esperte, perché alcune pietre sono tossiche. Prima dell'utilizzo del cristallo e quando la pietra appare meno brillante,

lavarla sotto acqua corrente. Se il colore sbiadisce, lasciarla per qualche giorno vicino ad altri cristalli o su un cristallo di ametista.

Proprietà e impieghi comuni di alcuni cristalli

Quarzo: disponibile in tre colori (bianco, rosa, verde) decongestiona le energie stagnanti, notevole il suo aiuto nella crescita personale, in particolare il quarzo rosa che ha accompagnato l'uomo fin dalla preistoria, usato per forgiare armi primitive, aiuta le funzioni dei reni e del sistema circolatorio (cuore ed elementi fisici ad esso connessi), oltre ad aumentare la fertilità nella donna. Riduce lo squilibrio sessuale ed emotivo, aiuta a liberarsi da sentimenti quali la rabbia, il risentimento, i sensi di colpa, la paura e la gelosia. E' nota come la pietra dell'amore. Agata: presso molte culture antiche era considerata una pietra sacra, in grado di infondere coraggio. Tonifica e rafforza corpo e mente; è un coa-

diuvante nei casi di anemia, impotenza, sterilità (se rossa), facilita la diuresi e l'eliminazione di liquidi e tossine (se gialla blu), coadiuvante in caso di dieta (se gialla). Ametista: E' simbolo di temperanza e buon cuore, veniva utilizzata come pietra protettiva per la casa. Ha notevoli proprietà antistress e antiansia. Rafforza il sistema endocrino e immunitario favorendo la purificazione del sangue. Incrementa il funzionamento dell'emisfero destro del cervello (femminile) e delle ghiandole pituitaria e pineale. Utile nell'emigrania. Turchese: Nell'antico Egitto era la pietra dei faraoni, simbolo dell'infinito e dell'aldilà. Questa pietra attenua i reumatismi, i problemi dello stomaco, aumenta la forza muscolare, agisce come disintossicante, disturbi della gola e promuove l'ossigenazione dei tessuti. Utile contro l'ansia e per migliorare la qualità del sonno. Nei maggiori testi mistici compresa la Bibbia si trovano molto spesso citazioni che riguardano pietre e gemme. Usare le pietre è un valido sostegno nei momenti cruciali della vita. Le proprietà di pietre e cristalli sono sfruttate da migliaia di anni.

\*Naturopata

## TUMORI

### Influenza: proteine per combatterla a tavola, 3 ricette dalla nutrizionista

Il brodo di pollo, lo zabaione, la minestrina stracciatella. Tre pietanze della nonna promosse dalla biologa e nutrizionista Elisabetta Bernardi per prevenire e contrastare l'influenza stagionale. L'ingrediente chiave che accomuna queste ricette terapeutiche sono le proteine, spiega l'esperta in Scienze dell'alimentazione. "In generale - precisa - forniscono i mattoni per costruire altre sostanze di natura proteica che intervengono nella nostra difesa, come gli anticorpi e le cellule del sistema immunitario, e svolgono quindi un ruolo importante nella guarigione e nel recupero". Per difendersi dai primi freddi e dai malanni che l'inverno porta con sé, dunque, è fondamentale "seguire una dieta equilibrata, ricca di minerali e vitamine per attrezzare il sistema immunitario ad affrontare meglio i mesi più duri. E le proteine non devono mai mancare", è la raccomandazione.

Esistono tanti tipi di proteine - ricorda una nota - o, più precisamente, tanti tipi di fonti proteiche: possono essere animali, più ricche di aminoacidi essenziali, o vegetali. Carne, pesce, uova, latte e derivati, yogurt e formaggi sono fonti proteiche di origine animale. Poi ci sono quelle di origine vegetale, che forniscono comunque un certo apporto di proteine, benché di minore qualità, come legumi e frutta a guscio, quindi noci, mandorle, nocciole e pinoli.

"La carne, in particolare - evidenzia Bernardi - assicura all'organismo un'ottima quantità di proteine di alto valore biologico, ma prove convincenti dimostrano inoltre che specifiche sostanze come la taurina e la creatina, che sono abbondanti nella carne rossa (ad esempio, manzo, agnello e maiale), svolgono un ruolo importante nell'inibire lo stress ossidativo e l'infiammazione, modulare la risposta immunitaria miglio-

rando il metabolismo e le funzioni di monociti, macrofagi e altre cellule del sistema immunitario. In particolare, il ruolo della taurina nel sistema immunitario è legato alle sue proprietà antiossidanti, ma studi sia in vitro sia in vivo, nonché diversi studi clinici, indicano che i derivati della taurina e la taurina stessa siano utili nella lotta alle malattie infiammatorie infettive e croniche. Attraverso l'aumento della disponibilità di arginina per la generazione di ossido nitrico (un'arma contro batteri patogeni, funghi, parassiti e virus), il completamento dietetico con la creatina svolge un ruolo importante nella protezione degli esseri umani dalle malattie infettive". Ed ecco le tre ricette antinfluenzali suggerite dalla nutrizionista. Il primo piatto è "il brodo, di carne o di pollo. Il brodo - prosegue la nota - è un potente idratante, e contiene tutte le sostanze attive coadiuvanti le sindromi febbrili e il successivo de-

corso di guarigione. Caratterizzato da altissima digeribilità e assimilabilità, è gradevole anche per l'inappetenza che accompagna queste situazioni. Secondo i National Institutes of Health" americani, "l'idea del brodo caldo come rimedio contro raffreddore e influenza risale al XII secolo. Secondo alcuni studi, il brodo di pollo non è solo un semplice rimedio della nonna, ma ha un vero e proprio potere curativo, grazie a una serie di sostanze dotate di attività medicinale benefica, tra cui un meccanismo antinfiammatorio che contribuisce ad alleviare i sintomi dell'influenza e delle infezioni del tratto respiratorio. Il brodo ha inoltre pochissime calorie e può essere consumato in grandi quantità, secondo quanto confermato dal Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston".

"Gli aminoacidi presenti nel brodo, soprattutto quando sono presenti le ossa, tra cui la glicina e l'arginina, hanno forti effetti antinfiammatori - conferma Bernardi - L'arginina può essere particolarmente utile per combattere l'infiammazione cronica.

▶ **LETTURE.** *L'importanza del racconto di fantasia per l'elaborazione dei traumi infantili*

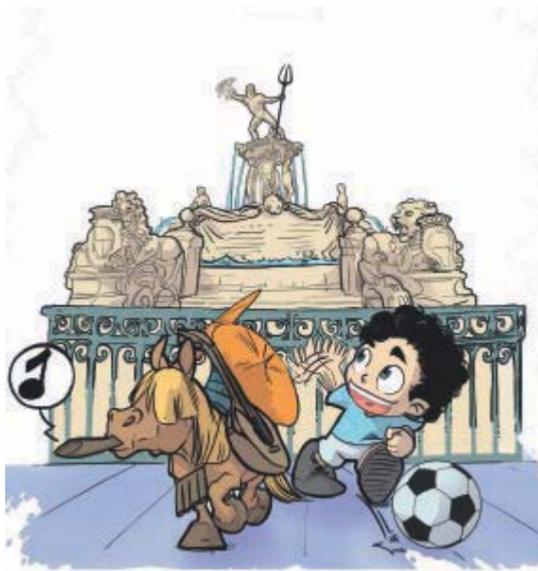
# Le favole che curano i bambini

Francesca Marone\*



La lettura precoce, ma anche la semplice voce narrante, potenziano la capacità di ascolto e di comprensione dei bambini. Un processo nel quale è importante il coinvolgimento dei genitori che però, spesso, oggi delegano la funzione dello storytelling e del contenimento ai device (smartphone, tablet, pc, ecc.). Le favole in particolare insegnano che i segni delle ferite, fisiche o mentali, restano ben impressi e le tracce del mondo interno dei bambini riappaiono pienamente visibili nei loro giochi e nei loro disegni che possono essere, quindi, interpretati analogamente alle libere associazioni degli adulti. Ma se non c'è un Altro realmente presente e vicino, cioè disposto a giocare e a farsi schermo capace di raccogliere, comprendere ed elaborare tutto il dolore del bambino, egli non potrà operare la riparazione necessaria alla ristrutturazione emozionale. Conseguentemente, sia con la lettura della fiaba che attraverso il gioco, il bambino mette alla prova la capacità dell'adulto di essere presente e vicino a lui, corpo e mente, ma mette alla prova anche la sua stessa possibilità di essere prossimo a se stesso, sviluppando le sue capacità emozionali, operative e cognitive. proprio attraverso l'atto del narrare e del giocare che il bambino prende gradualmente coscienza

della propria identità. La fiaba ha un ruolo importante nello sviluppo del pensiero infantile tanto che continua ad avere delle risonanze anche in quello adulto, in cui magari prende piuttosto la forma del mito: ogni bambino può infatti introdurre nelle favole gli elementi e i fantasmi del suo mondo interno. Nel racconto di una fiaba da parte di un adulto (che sia pienamente partecipe e non annoiato né rigido o irritato) si stabilisce un ulteriore legame affettivo e interattivo tra il bambino e il narratore; una "trama affettiva" tridimensionale, che si sovrappone alla trama narrativa monodimensionale della fiaba e che dà significato e spessore emozionale alla situazione relazionale fondata sulla presenza attiva dell'adulto a fianco del bambino. Ed è proprio questa situazione di spessore emozionale che garantisce e sostiene maggiormente lo sviluppo dell'attività fantastica del bambino, molto più che la linearità della trama narrativa dei racconti. Secondo Bruno Bettelheim le fiabe sono legate fortemente alle situazioni esistenziali. Per poter risolvere i problemi psicologici del processo di crescita, superando delusioni narcisistiche, dilemmi edipici, rivalità fraterne, riuscendo ad abbandonare dipendenze infantili, conseguendo il senso della propria individualità e del proprio valore, e quello di dovere morale, un bambino deve comprendere quanto avviene nella sua individualità co-



sciente in modo da poter affrontare anche quanto accade nel suo inconscio. Egli può giungere a questa conoscenza, e con essa alla capacità di affrontare se stesso, non attraverso una comprensione razionale della natura e del contenuto del suo inconscio, ma familiarizzandosi con esso, intessendo sogni ad occhi aperti: meditando, rielaborando e fantasticando intorno ad adeguati elementi narrativi in

risposta a pressioni inconscie. Così facendo, il bambino adegua un contenuto inconscio a fantasie conscie, che poi gli permettono di prendere in considerazione tale contenuto. È qui che le fiabe hanno un valore senza pari: offrono nuove dimensioni all'immaginazione del bambino, dimensioni che egli sarebbe nell'impossibilità di scoprire se fosse lasciato completamente a se stesso. Lo stesso Ader-

sen, il più famoso scrittore di fiabe europee, scriveva per elaborare la sua infanzia dolorosa e il difficile rapporto con la madre. Phyllis Greenacre e Maud Mannoni hanno sottolineato che le favole di Andersen non cominciano mai con: "C'era una volta", non ci riportano a eventi passati; "il lettore è immediatamente introdotto in una situazione emozionale viva". Dunque, molto più della sua autobio-



grafia, le fiabe ci parlano di Andersen bambino, delle sue perdite e deprivazioni, del suo rapporto intenso, ma trasfigurato dall'immaginazione, con gli oggetti dell'ambiente domestico e gli elementi del mondo naturale. Spesso i genitori e gli educatori preferiscono ignorare i conflitti vissuti dai bambini e dai ragazzi perché questi generano emozioni violente che potrebbero determinare troppo dolore o situazioni che risulterebbero complicate da gestire. I profondi conflitti interiori che traggono origine dai nostri impulsi primitivi o dalle nostre violente emozioni sono tutti negati in gran parte dalla moderna letteratura per l'infanzia e, quindi il bambino non viene aiutato ad affrontarli. Riconoscere queste emozioni nel proprio figlioletto è motivo di disagio per un genitore, e quindi egli tende ad ignorarle, oppure minimizza queste paure come espressione della propria ansia, credendo di poter coprire in questo modo le paure del bambino. La fiaba, invece, prende molto sul serio le ansie e i dilemmi esistenziali e s'ispira direttamente ad essi: il bisogno di essere amati e la paura di non essere considerati, l'amore della vita e la paura della morte.

\*Docente di Pedagogia dell'infanzia e dell'adolescenza all'Università di Napoli Federico II

## Maradino alla scoperta dell'Italia

Parte da Napoli il progetto destinato interamente a finanziare ospedali e centri di cura e assistenza

Una collana di guide alle città d'arte italiane destinata a giovani e bambini costruita in modo fiabesco con un 'cicerone' d'eccezione: il piccolo Maradino, un bambino nato su una piccola isola dell'arcipelago napoletano e cresciuto con il mito di Diego Armando Maradona. È la suggestiva idea con cui la casa editrice napoletana Roberto Nicolucci Editore ha varato il progetto "Maradino alla scoperta dell'Italia", un libro all'anno dedicato ad una delle grandi città d'arte dello stivale (da Palermo a Venezia, da Roma a Firenze) e firmato dallo stesso Roberto Nicolucci. E la partenza del viaggio letterario e divulgativo di Maradino, ovviamente, non poteva che essere Napoli, regno di Diego Armando Maradona al quale, dopo la sua scomparsa, la città ha dedicato anche lo stadio, 'scalzando' finanche San Paolo. Il primo volume del progetto è appunto "Maradino alla scoperta dell'Italia. Napoli" e sarà presentato in anteprima nazionale sabato alle ore 11 nel Salotto Letterario "Le Zifere" nello storico palazzo napoletano De Sangro di Vietri (Piazzetta Nilo, 7), sede della Casa Editrice "Roberto Nicolucci Editore". C'è una grande impronta dei suoi studi accademici di storia dell'arte intrecciati alla tradizione pedagogica secolare dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli nella metodologia di pedagogia dell'arte che ha ispirato il lavoro di



Roberto Nicolucci sul progetto Maradino. C'è un bambino

accompagnato da un piccolo pony di nome Esposito (con la chiara citazione del Maestro delle percussioni Tony Esposito) che guida i suoi coetanei alla scoperta di Napoli con linguaggio fiabesco e con le bellissime illustrazioni della disegnatrice della Scuola di Comix, Paola Del Prete. Una 'guida' con un duplice intento: raccontare in modo più divulgativo i luoghi più noti di Napoli (dalla Cappella Sansevero al Museo e Real Bosco di Capodimonte) ma anche svelare alcune delle 'perle' del patrimonio artistico napoletano meno note al grande pubblico (dalla

Fontana del Nettuno a due passi dal Porto al Mulino a vento di Jannis Kounellis nel cuore del centro storico). Ne viene fuori un libro-guida agile e snello e nel contempo appassionante, perfetto per bambini e ragazzi dai 5 ai 14 anni. Nel libro, interamente stampato su carta riciclata, c'è anche un regalo per i bambini: una minibox di pastelli per colorare un set di immagini speciali firmate da Paola Del Prete e inserite nell'appendice del volume. Nei ringraziamenti del volume c'è anche una notizia molto significativa: tutti e cinque i figli di Diego Armando Maradona, Dalma, Diego Armando junior, Giannina, Jana e Diego Fernando, così come i due artisti citati nel volume, Tony Esposito e Jorit, hanno ceduto gratuitamente i diritti d'immagine di loro proprietà. Una scelta che si ricollega a quella che, accanto alla divulgazione del patrimonio artistico italiano, è la principale finalità del progetto editoriale "Maradino alla scoperta dell'Italia": il sostegno alla cura e alla salute dei bambini. Tutti i proventi dei volumi saranno interamente devoluti ad ospedali e fondazioni che si occupano della salute e dell'assistenza dei bambini così come sta già avvenendo a Napoli, per il primo volume, con la Fondazione Santobono Pausilipon alla quale sono stati regalati anche 400 volumi per contribuire ai progetti di 'lettura terapeutica', che la Fondazione porta avanti.

Giovanni Basile