

Salute & Benessere

DALLA TUA PARTE
CONTRO LA MALASANITA'
 PER IL GIUSTO RISARCIMENTO DEI DANNI SUBITI
 TI AIUTEREMO SENZA FARTI SOSTENERE ALCUNA SPESA
 NUMERO VERDE GRATUITO
800 77 55 99
 WWW.DALLATUAPARTE.ORG



Quando la sanità è globale

One Health: uomo, animale, ambiente: visione complessiva

Mariolina De Angelis*



Nell'epoca della globalizzazione non ha più senso pensare ancora alla salute in termini individualistici? Ci muoviamo in un unico ambiente, ci spostiamo con una frequenza e rapidità da moltiplicare interazioni tra noi e microbi, ci nutriamo di prodotti di origine animale e viviamo in stretta vicinanza con animali di compagnia.

Patologie quali la rabbia, hanno un impatto evidente sulla sanità globale. Non si

possono sottovalutare interconnessioni tra ambiente e animali che si ripercuotono anche sull'uomo.

Cambiamenti climatici, malattie animali impattano sui vostri allevamenti.

Si assiste ad una connessione ambiente-animale che necessita di una massima attenzione capace di avere ripercussioni sulla nostra vita. La cattiva qualità dell'aria provoca sette milioni di decessi all'anno.

Per quanto riguarda la salute va considerato non entità isolata ma parte di un concetto molto più globale che comprende il benessere animale e la qualità ambien-

tale.

Questa visione unitaria è espressa nell'approccio One Health, adottato fin dal 2007 dall'OMS come metodologia moderna, di analisi dei fenomeni che gravitano attorno al panorama dell'Health care.

Da allora l'Health care è diventato un progetto in cui diversi settori della salute comunicano e collaborano tra loro per raggiungere i migliori obiettivi della salute pubblica.

Le radici dell'Health care risalgono al 400 a.c.

Fu Ippocrate nel suo trattato elaborato in modo statistico "sulle arie, sulle

acque e sui luoghi".

Egli analizzò gli effetti dell'ambiente sull'uomo. Fu Rudolf Virchow, padre della patologia nell'800 con i suoi studi sulla zoonosi a riuscire ad eradicare molte malattie infettive degli animali trasmissibili all'uomo.

Nel 2010 è entrato in vigore una normativa.

L'attenzione oggi è focalizzata su un nuovo regolamento europeo dei farmaci veterinari che prevede l'utilizzo limitato di antibiotici importanti di antibiotici utili per infezioni umane e/o veterinarie.

Le ripercussioni sul fronte della farmacovigilanza

veterinaria dovrebbero contribuire a risolvere diversi problemi.

Ciò rappresenta un salto di qualità nel settore farmaceutico e veterinario e di certo contribuiva ad evitare fenomeni di farmaco resistenza e, di contaminazione di cibo tanto che nello stesso periodo è entrato in vigore una normativa riguardante il settore dei mangimi medicati e sostanze attive.

Ciò consentirà una rintracciabilità dei farmaci negli stati membri in caso di carenze prima che si accede all'utilizzo di farmaci per uso umano.

*Farmacista

▶ **LIONI.** CAV "Di-Donna": Accoglienza Prevenzione Formazione

No alla violenza, un centro per le donne al Criscuoli

Michelina Iuliano*
e Patrizia Delli Gatti**

Il Centro Antiviolenza "Di-Donna" nasce dalla collaborazione tra il Consorzio dei Servizi Sociali Alta Irpinia di Lioni, di cui è Presidente Stefano Farina, e l'Ospedale "G. Criscuoli" di Sant'Angelo dei Lombardi (ASL Avellino), Direttore Sanitario dott. Angelo Friari, presso cui è allocata la sede operativa. Attivo dal gennaio 2016, è rivolto alle Donne che vivono situazioni di difficoltà emotive e relazionali a causa di maltrattamenti violenze, abusi e stalking. Prevede un "Percorso Rosa" all'interno del Pronto Soccorso ed uno spazio dedicato all'ascolto e al sostegno psico-sociale. Le donne che si rivolgono al Pronto Soccorso, dopo aver ricevuto la cure necessarie da parte degli operatori sanitari, possono scegliere di ricevere anche un supporto psicologico, sociale e legale al fine di superare il momento di disagio ed assumere decisioni e scelte consapevoli relative alle proprie aspettative di vita futura. L'equipe multidisciplinare che opera nel



CAV svolge anche attività di sensibilizzazione e prevenzione del fenomeno della violenza presso i Comuni e gli Istituti Scolastici del territorio, in sinergia con la rete territoriale costituita tra Istituzioni, Enti, Forze dell'Ordine

e Associazioni. Obiettivo prioritario del lavoro di rete è realizzare interventi multidisciplinari utilizzando procedure uniformi e condivise. A tal fine è fondamentale formare ed aggiornare operatori competenti, offrendo

loro opportunità di percorsi informativi e formativi per garantire efficacia ed efficienza operativa. Promotori ed attuatori dell'offerta formativa, ampia ed articolata, sono stati docenti dell'Università "Federico II" di Napoli, formatori della Scuola Romana di Psicoterapia Familiare, professionisti della Cooperativa "Eva" di Caserta e della Casa Rifugio per Donne Maltrattate "Antonella Russo" di Ospedaletto d'Alpinolo (Av). Dalla rilevazione dei dati emerge che il fenomeno è in gran parte sommerso e sottostimato, e vi è resistenza a sporgere denuncia perché le donne, spesso, vivono disagi socio-economici in un contesto di riferimento connotato da condizioni di pregiudizio e stigma. Quindi è necessario proseguire le attività fin qui realizzate intervenendo con azioni positive più incisive al fine di creare e diffondere una cultura del rispetto, della differenza e della reciprocità.

*Referente CAV per il Consorzio dei Servizi Sociali "Altairpinia"
**Referente CAV per il P.O. "G. Criscuoli"

APPUNTAMENTI**Prevenzione psoriasi, l'open day**

Un open day promosso dall'associazione Ammi di Avellino, presieduta da Adriana Bilotta, nel segno di prevenzione e ricerca. È l'appuntamento in programma il 29 marzo, presso la parrocchia di Santa Maria delle Grazie. A curare le visite dermatologiche Raffaele Iandolo, responsabile Unità Operativa Dermatologia e dermatologia al Moscati. Le valutazioni e le consulenze nutrizionali saranno a cura della dott.ssa Francesca Finelli, biologa e nutrizionista presso il reparto di pediatria del Moscati. Le consulenze psicologiche saranno a cura della dott.ssa Manuela Cascetta, psicologa e psicoterapeuta, esperta in dsa. La psoriasi è un'inflammatione cronica e recidivante della pelle, non contagiosa e non infettiva. Il meccanismo alla base della psoriasi è immunologico con il coinvolgimento di cellule di Langhans e linfociti T che producono citochine proinfiammatorie con proliferazione di cheratinociti e una riproduzione accelerata delle cellule dell'epidermide. Il turn over cellulare passa da 28 a 4 giorni. Per prenotazioni dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18 al numero 320 2127085

Protezione Civile, si benedice il nuovo mezzo

È in programma sabato 7 marzo, alle 10, presso la chiesa di Santa Barbara ad Ariano la benedizione del nuovo mezzo polisoccorso in dotazione all'associazione Aios Protezione Civile. Un mezzo che diventa fondamentale per garantire soccorsi immediati e il rapido intervento dei volontari dell'Aios. L'invito a partecipare alla cerimonia è rivolto all'intera comunità.

Fare manutenzione vuol dire prendersi cura
Di te e di chi ami

P&R | pubblicitario.it

RANIERI
Impiantistica

ranierimpiantistica.it | info@ranierimpiantistica.it | tel. 081.5295421



FZ FRANCO ZUNGRI
Ortopedia e servizi per la mobilità

I Nostri Prodotti

- Ausili da bagno • Poltrone elevabili
- Busti • Steccati • Corsetti
- Carrozine • Calze elastiche
- Cuscini e Materassi • Letti ortopedici
- Calzature • Plantari
- Passeggini e Sedioloni • Sistemi di postura
- Scooter e Carrozine elettriche
- Sollevatori • Montascale
- Stabilizzatori • Deambulatori
- Tutori • Protesi

I Nostri Servizi

Manutenzione e igienizzazione • Riparazioni • Baropodometrie
Consegne • Noleggio • Vendita e noleggio magnetoterapia
Disbrigo pratiche ASL

Napoli: (Sede) 08118199833 • 0815714098 • 0815844519
Salerno: Scafati 0815350052
Avellino e Provincia: Ariano Irpino 0825827334 • Avellino 082539810 / 0825781214
Calitri 082738475 • Grottaminarda 848800321 • Monteforte Irpino 3450221697
Montella 3488218395 • S.A. dei Lombardi 082724018

Via Selva Cafaro, 44 | tel. +39 081 584 45 19 | info@francozungri.it
80143 | Napoli | fax +39 081 759 87 03 | francozungri.it

Numero Verde **848-800321**

Consulenza e consegna domiciliare in tutta la Campania

**► PATOLOGIA BENIGNA.** Colpisce il 10% delle donne in età fertile

Endometriosi, sintomi e terapie

Mario Polichetti*

L'endometriosi è una condizione patologica ginecologica caratterizzata dalla presenza di tessuto endometriale, tessuto che normalmente riveste l'interno della cavità uterina, al di fuori dell'utero, per esempio sulle ovaie e/o su altre strutture contenute nella cavità pelvica o addominale come la vescica o l'intestino.

E' una patologia benigna e colpisce il 10% delle donne in età fertile.

La malattia può avere un esordio precoce anche precocissimo ma la diagnosi viene posta con maggiore frequenza tra i 25 ed i 34 anni. Le stime complessive ci consentono di affermare che sono affette da endometriosi circa 16 milioni di pazienti di sesso femminile in Europa e circa 5,5 milioni negli USA.

Non esistono cause certe per spiegare l'insorgenza della patologia ma ci sono delle teorie accreditate, la più nota delle quali è quella che dice che la malattia insorga a causa di un reflusso trans-tubarico di cellule endometriali vitali durante la

mestruazione "mestruazione retrograda". Altra teoria che noi, in base alla nostra esperienza chirurgica riteniamo più verosimile, è quella che sostiene che la patologia possa derivare da una modificazione del tessuto di rivestimento della pelvi.

E' prevista comunque una predisposizione genetica allo sviluppo dell'endometriosi o una alterazione del sistema immunitario, che permette, in alcune donne l'impianto delle cellule suddette e lo impedisce in altre.

Sintomo cardine della patologia è il dolore pelvico particolarmente in fase peri-mestruale; mestruazioni particolarmente dolorose con dolore che aumenta la sua intensità durante il momento del flusso mestruale perché le localizzazioni ectopiche sanguinano al pari dell'endometrio ortotopico con sviluppo di sostanze infiammatorie e dei mediatori del dolore; dolore durante i rapporti sessuali, accentuati nel periodo pre e post mestruale; cicli irregolari con perdite ematiche anomale dai genitali, dolore alla defecazione ed alla minzione, sterilità. Il dolore è così intenso e persistente tanto da costringere la pa-

ziente a consultare lo specialista ginecologo con urgenza o addirittura a recarsi con urgenza in pronto soccorso.

La diagnosi è semplice, ad orientare è il quadro clinico che si presenta da subito molto suggestivo e chiaro e l'esame ecografico che consente di porre con immediatezza diagnosi perché le localizzazioni endometriosiche a carico delle ovaie hanno la caratteristica forma cistica più o meno grande a contenuto ipoecogeno a significare la fine corpuscolatura data dal materiale ematico in esse raccolto.

E' infatti il sangue "mestruale" che si raccoglie in queste lesioni e la sua quantità raccolta aumenta ciclo dopo ciclo perché non ha la possibilità di defluire all'esterno così che la sintomatologia lamentata dalla paziente diventa progressivamente ingravescente nel tempo ed il danno locale ed a distanza aumenta. L'endometriosi si comporta come una malattia neoplastica localmente infiltrante e maligna con la sola differenza, rispetto a questa, che non da metastasi a distanza.

Il trattamento sintomatico contempla l'uso di antinfiammatori-analgescici ma la soluzione al problema è



l'intervento chirurgico eseguito da chirurghi esperti e qualificati con le metodologie oggi disponibili, dal classico intervento laparotomico al laparoscopico alla robotica. L'obiettivo della chirurgia è la completa rimozione del tessuto endometriale ectopico cercando di salvaguardare il tessuto sano circostante e di non danneggiare organi e relative funzioni, prima delle quali quella riproduttiva.

Ci sono terapie conservative che riguardano il trattamento di lesioni minimali o il completamento di una escissione chirurgica non completa. Purtroppo nonostante la perizia e bravura dei chirurghi, la patologia ha una certa tendenza a recidivare e quindi chi ne è affetto deve sottoporsi ad uno stretto protocollo

di controlli presso centri e specialisti qualificati. Il punto di riferimento primario per l'endometriosi resta la struttura ospedaliera che è l'unica che può assicurare la sicurezza e competenza nel trattamento anche basata sulla interdisciplinarietà ed il confronto delle esperienze chirurgiche e terapeutiche.

Della patologia, sotto l'impulso delle società scientifiche qualificate, si è interessata anche la politica dichiarando l'endometriosi "patologia sociale a sottolinearne l'importanza e la rilevanza in seno alla società moderna nella quale, giustamente, diviene sempre più preminente il ruolo della donna.

***Direttore Vicario Gravidanza a Rischio Azienda Universitaria Salerno**



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- **CHIRURGIA GENERALE**
- **ORTOPEDIA**
- **OCULISTICA**
- **UROLOGIA**
- **ONCOLOGIA**

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- **ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA**
- **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!

- **ENDOSCOPIA**
- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN CANCER CENTRE
Villa Maria

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

**► SCELTE CONSAPEVOLI.** Benefici non solo sulla qualità di vita, ma anche per l'ecosistema e la biodiversità

Verso un' alimentazione di consapevolezza

Francesca Finelli*



I comportamenti che adottiamo tutti i giorni, legati all'alimentazione, sono importanti per ridurre il nostro impatto ambientale e contribuire alla salute del pianeta e al nostro benessere: operare quotidianamente piccole scelte consapevoli può tradursi non solo in un aumento della nostra qualità di vita, ma anche in benefici consistenti per l'ecosistema e la biodiversità. Viviamo in un mondo pieno di contraddizioni, sette miliardi di esseri umani su di un pianeta che offre risorse limitate. Un miliardo di persone ancora soffrono la fame e rischiano di morire per carenza di cibo, mentre un miliardo e duecento milioni sono obesi o in sovrappeso, assediati da malattie dovute ad un consumo eccessivo. Modificare la nostra dieta è non solo giusto ma necessario, se vogliamo vivere in salute, in un mondo meno inquinato, nel rispetto dell'ambiente, garantendo a tutti un'alimentazione adeguata. Garantire a tutti un cibo nutriente nel pieno rispetto dell'ambiente è una delle sfide più grandi per il futuro. Nel prossimo futuro il rapporto dell'uomo con l'alimentazione potrà assumere forme diverse e assai difficili da prevedere. L'obiettivo per "un'alimentazione nel 2030", argomento di grande attualità, è



quello di creare appunto uno scenario alimentare futuro che sia realistico, costruttivo e durevole. Ecco quindi l'importanza del tema della sostenibilità alimentare che promuove un'attenta selezione dei cibi da portare in tavola, nel pieno rispetto della stagionalità dei prodotti e adottando una dieta che faccia bene a noi e all'ambiente, soprattutto la consapevolezza da parte dei consumatori dell'impatto delle loro scelte in materia di ci-

bo sul mondo che li circonda, la maggiore sensibilità in merito all'emergenza prodotta dal mutamento climatico, unita alla convinzione che un cambiamento nelle nostre abitudini deve avvenire ora. Le ultime ricerche hanno evidenziato come la maggior parte dei cittadini europei sia preoccupata di come e dove venga prodotto il cibo che arriva sulle loro tavole e in che modo questo possa influire sulla loro salute e su quella del pianeta. Il 35% degli italiani dimostra interesse verso ingredienti più sostenibili, di accettare anche un prezzo più elevato per ingredienti che garantiscono più valori nutrizionali, in ottica di rispetto dell'ambiente, della forza lavoro e della salute. Quindi è la qualità del cibo che viene messa al primo posto. Si evince anche una vera e propria tendenza a combattere lo spreco alimentare cui tutti i consumatori possono contribuire con piccoli gesti quotidiani: ottimizzare l'utilizzo di energia, ridurre l'impatto del packaging cucinando piatti in casa piuttosto che acquistarli pronti, assicurarsi della provenienza degli ingredienti, sceglierli stagionali e in generale diversificarne l'utilizzo per evitare che vengano prodotti intensivamente. Nasce quindi l'esigenza di aderire, sempre di più, a quei consigli e quelle osservazioni riportate nelle linee guida indicate dalla FAO per una "dieta sostenibile": 1) Frutta e verdura. Oltre a indicare gli ortaggi e la frutta da preferire nelle diverse stagioni (per esempio, le fragole in primavera e le castagne in autunno), si ricorda che i prodotti in vendita in stagioni diverse da quelle classiche arrivano spesso da paesi lontani, e che questo ha un impatto non trascurabile a causa del trasporto. Sono comunque riconoscibili perché in etichetta è riportato il luogo d'origine. 2) Carne: è necessario ridurre il consumo fino a una-due porzioni a settimana. Bisognerebbe poi scegliere carne biologica o comunque proveniente da allevamenti che si conoscono, anche attraverso i gruppi di acquisto solidale o GAS. 3) Uova. Sempre meglio preferire le uova biologiche di galline allevate all'aperto. Per riconoscerle basta osservare il primo numero del codice alfanumerico sul guscio: è uno zero. 4) Latticini. Ogni settimana bisognerebbe consumare non più 600 grammi tra latte e latticini, preferendo quelli provenienti da allevamenti ecologici nei quali, cioè, gli animali sono allevati all'aperto, senza sofferenze, e nutriti con residui agricoli e pascoli, senza uso di pesticidi, e nei

quali il terreno non è stato sottratto alla produzione alimentare per fare posto alle monoculture di soia e mais. 5) Pesce. Bisogna preferire pesce pescato con metodi artigianali a quello allevato o pescato in maniera distruttiva, e leggere bene le etichette, che contengono tutte le informazioni necessarie su provenienza, specie, metodo di produzione e di pesca. 6) Sottocosto. Spesso in questa categoria rientrano alimenti ottenuti sfruttando il lavoro e usando massicce dosi di pesticidi, erbicidi e fertilizzanti: la qualità ha un prezzo. 7) Mode insostenibili. Avocado, banane, ananas e quinoa sono esempi di alimenti che vanno di moda ma che spesso si portano dietro storie di sfruttamento e di monoculture estensive devastanti. Meglio scegliere alternative altrettanto nutrienti e buone. 8) Proteine vegetali. Legumi, cereali e frutta secca contengono molte proteine che possono sostituire la carne: è opportuno conoscerli meglio. Se correttamente abbinati tra loro e inseriti nella dieta, permettono di avere un'alimentazione completa, equilibrata e sostenibile. 9) Confezioni. Per quanto possibile, è sempre meglio comprare cibo sfuso e portare la borsa adatta da casa, per ridurre il consumo di plastica. 10) Cibi processati. Limita i cibi ultra-trasformati, che spesso hanno uno scarso valore nutrizionale e sono dannosi per l'ambiente per l'elevato livello di lavorazioni che richiedono. Quindi, l'equilibrio per una dieta sana e bilanciata è spostato verso un approccio olistico all'alimentazione, proiettato alla prevenzione, ad invecchiare in modo sano, alla sostenibilità e ad abitudini alimentari sono sempre più personalizzate. Nel 2020 la ricerca di una dieta bilanciata con attenzione alla nostra salute mentale, fisica e emotiva è diventata un obiettivo primario degli europei e tra il 38% e il 43%. L'attenzione infine è tutta dedicata ad un'alimentazione vegetale. Il termine oggi più utilizzato è plant-based, ossia nella sua accezione corrente a prevalenza vegetale. Il termine racchiude tutte quelle persone che hanno cominciato ad orientare le abitudini alimentari verso il verde, riuscendo a limitare la carne magari una volta a settimana rispetto alle varie volte di prima, a ridurre gli insaccati, a mangiare pesce sostenibile e a non vietarsi, almeno per il momento, i prodotti di derivazione animale come i latticini e le uova purché di provenienza sicura. E' una filosofia alimentare con al centro la tutela della biodiversità e la valorizzazione delle culture locali, delle tradizioni del territorio, è un

orientamento consapevole che favorisce la produzione alimentare su piccola scala, familiare, senza passaggi industriali, al fine di preservare l'integrità degli ecosistemi. La dieta plant based cerca cibi meno raffinati, di produzione meno industriale possibile, più naturale possibile, predilige i cereali integrali, le verdure di fattoria. E' in sostanza più improntato alla provenienza degli alimenti e alle modalità di produzione. Riguarda in genere un consumatore attento e consapevole, le cui scelte sono influenzate da fattori come la tracciabilità dei circuiti di distribuzione.

All'estero il plant based è persino nei food truck ed in Italia è rappresentato dalla grande popolarità acquisita dai farmer's market della Coldiretti, dai mercati contadini del territorio, dalle reti di mercato alternativo come i Gas, il Civic Food Networks (Cfn) o Alternative Food Networks (Afn). Ha avuto grande ribalta mediatica nei menù della stagione dei premi, dai Golden Globe agli Oscar perché plant based era l'offerta food proposta alle star al posto delle consuete bistecche americane. Una dieta a base vegetale è una dietacostituita principalmente (o interamente) da alimenti derivati da piante, tra cui verdure, cereali, noci, semi, legumi e frutta e con pochi (o nessun) prodotto animale. Quindi un mondo green è possibile ed è anche l'opportunità per garantire alle generazioni future un ambiente ed un ecosistema a "misura" di tutti.

***Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati - Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione Clinica**

- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTO BLU. PRENOTAZIONE & TICKET

Farmacia Amodeo
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK

