

# Salute & Benessere



## Ricominciamo

### La vita che cambia e non solo....

Mariolina De Angelis\*



**C**rostretti a "vivere" una forzata clausura e con essa accettare, pur non volendo, tutte le problematiche che ne conseguono. Sono cambiati i nostri ritmi e forse anche i nostri interessi. Ci muoviamo poco e le ore trascorse tra le mura domestiche sono lunghe ed infinite, deleterie per il nostro corpo così come per la nostra mente. Inoltre la mancanza del sole e spesso anche quella della luce naturale, il

cui effetto depurativo e salutare è ben noto, ci fanno sentire poco in forma. Dobbiamo disintossicarci. Già prima dell'emergenza sanitaria tra le celebrità americane era di moda la cosiddetta Skin Diet ovvero detossificare l'epidermide non truccandosi per due giorni a settimana! Perché allora non approfittare del lockdown per potenziare al massimo la luminosità della nostra pelle bene? Iniziamo allora..... siete pronte? Effettuiamo anzitutto una scrub delicato e successivamente al risciacquo umettiamo il viso con un po' di tonico che non contenga alcool. Ap-

plichiamo una maschera all'argilla che renderà la nostra pelle "pulita" e pronta a ricevere le successive cure. Approfittando di queste "ore sospese" allunghiamo i tempi di posa e al risciacquo sarà molto bello nutrire la pelle con un siero tonificante. Coccoliamoci ancora e alleniamoci con uno stretching facciale ottenuto con esercizi di gym face e Yoga che troviamo on line. La sensazione che si percepirà sarà capace di consolarci di tutte queste "mancanze". Il calore sviluppato dal massaggio che faremo amorevolmente al nostro viso darà come risultato una riduzione delle rughe

nasolabiali che generalmente invecchiano il viso prima del tempo. Basterà passare la lingua lungo le gengive e sull'arcata dentaria per ottenere un aspetto più disteso ed accettabile, basterà poi applicare qualche goccia di camelia e ciò che ci stavamo aspettando avverrà saremo più radiose e più belle. Ovviamente il detox casalingo prevede che la purificazione avvenga anche dall'interno, il carico di tossine accumulato anche dalle abbuffate casalinghe, ha di certo acidificato il pH dei tessuti e dei fluidi ed è necessario quindi alcalinizzare per evitare il rilassamento ed invecchia-

mento tessutale. Di qui la necessità di preferire cibi che ci consentano di farlo, è importante aumentare il consumo di verdura fresca, ricca di calcio magnesio e potassio, privilegiando il consumo di cime di rape, di porri e di cavoli, di certo otterremo l'alcalinizzazione e quindi la disintossicazione. Alla fine della giornata coccoliamoci con una tisana detox, basteranno 60 gr. di sommità di elicriso, 20 gr di issopo e altrettanti di gramigna. Faremo bollire queste erbe per 15 minuti in 500 gr. di acqua poi filtreremo prima di bere, di certo trascorreremo una nottata più rilassante, coccolati dalle nostre carezze e tonificati.

\* Farmacista

**▶ SEDENTARIETÀ.** *E' un fattore di rischio cardiovascolare essendo noto che una buona attività fisica contribuisce a ridurre colesterolo*

Fiore Candelmo\*



In tempi di quarantena domiciliare, il rischio principale è l'eccesso di sedentarietà e il conseguente incremento di peso. Non è ovviamente una regola, ma il rischio è molto alto. La sedentarietà è infatti un fattore di rischio cardiovascolare essendo noto che una buona attività fisica (non necessariamente a livello agonistico, anzi) contribuisce a ridurre colesterolo e pressione arteriosa senza tanti farmaci. Inoltre i pazienti che soffrono di scompenso cardiaco hanno meno complicanze (e vita più lunga) se si esercitano regolarmente (e non mettono peso!!!).

C'è però bisogno di regolarità, non si deve fare jogging una volta al mese ma, piuttosto, 30' di passeggiata a passo svelto al giorno sono sufficienti.

Insomma non dobbiamo stare fermi. Ma adesso che siamo chiusi in casa come facciamo?

Premesso che una dieta ipocalorica può aiutare (e certamente non sono questi i momenti più adatti ad una dieta, pieni di stress come siamo) a tenere buono il peso, dieta della quale certamente potrete trovare in queste pagine i consigli giusti, l'esercizio fisico per il cardiopatico chiuso in casa può essere effettuato lo stesso anche se non disponiamo di spazi adeguati all'aria aperta (come un giardino ad esempio).

Inoltre fare fitness a casa ci consente di abbattere i costi della palestra (che dovremmo sostenere se fossimo "liberi"), non abbiamo vincoli di orario (ma non so se questo è un vantaggio), non siamo legati ad attrezzi costosi.

Tuttavia, il lavoro in casa non diffe-

# Stare in forma aiuta il cuore



risce per altro dalla palestra: è sempre necessario essere mentalmente disposti a lavorare, perché è solo con la costanza che si riescono a raggiungere obiettivi significativi, si deve essere motivati per mantenere questa costanza, motivazione che equivale alla volontà di raggiungere degli obiettivi che ci siano prefissi.

Come spesso capita, in tutti i pro-

grammi che prevedono obiettivi, può essere utile tenere un diario che da un lato ci segna gli orari di allenamento e le tappe da raggiungere lungo il cammino e dall'altro tiene traccia di quanto siamo indietro (o avanti, perché no?) rispetto al programma stesso: il quale deve essere ragionevole; è improbabile che possiate mai essere atleti olimpionici, soprattutto se partite con la

pancetta del commendatore e qualche anno in più sul groppone.

Se quindi, davvero, vogliamo cambiare la nostra condizione fisica, se davvero abbiamo questo obiettivo e lo si vuole raggiungere, è possibile anche in casa fare esercizi validi ed efficaci.

Abbigliamento: confortevole ma non pesante, scarpe da ginnastica. Innanzitutto è necessario iniziare sempre con un buon riscaldamento da non sottovalutare mai. Si deve sollecitare lentamente e progressivamente ogni distretto muscolare interessato dall'esercizio. Se eravamo solito fare la passeggiata, saranno le gambe e le cosce ad essere interessate maggiormente. Una camminata sul posto, alzando il ginocchio il più possibile ad ogni passo, può essere un buon inizio. Durata 5 o 10 minuti. Un primo esercizio può essere il classico "jumpin jack" che da ragazzi chissà quante volte abbiamo fatto in palestra a scuola: saltello sul posto allargando alternativamente braccia e gambe.

Un altro esercizio, forse per persone con migliori condizioni fisiche, è il "mountain climber", che si ottiene poggiando le mani a terra e portando alternativamente le ginocchia

verso il torace.

Infine le classiche flessioni, ben note a tutti, possono essere un ulteriore valido esercizio. Prudenza in questo caso per coloro che hanno problemi di menisco, la flessione sollecita particolarmente il ginocchio.

Se si ha bisogno di qualche attrezzo (pesi ad esempio), in casa abbiamo di tutto: bottiglie di acqua per sollevare specifici distretti muscolari, palloni per prove di equilibrio (prudenza!), sedie per stabilizzare gli spostamenti.

Nel corso di questi esercizi è bene controllare la frequenza cardiaca: lo si può fare con un classico cardiofrequenzimetro, con un saturimetro, con un moderno smart watch, uno di quegli orologi che oggi fanno tante altre cose oltre che segnare l'ora, o anche controllando il polso manualmente. In ogni caso è bene non superare il 75% della frequenza massima teorica, calcolata sottraendo l'età a 200 per le donne e 220 per gli uomini. Questo valore ci consente di essere ragionevolmente sicuri di lavorare senza affaticarci. Per gli ipertesi, assicuriamoci che la terapia sia efficace e la pressione ben controllata: nel corso degli esercizi è normale che essa aumenti (è segno di buona performance fisica) ma deve tornare rapidamente normale al loro termine. Se ciò non accade, è necessario eseguire gli esercizi più lentamente, con minor carico ed eventualmente comunicare la condizione con il proprio curante, generalista o specialista.

E' mi raccomando, se dovessero comparire sintomi nel corso degli esercizi, smettete immediatamente.

Questi sono campanelli di allarme da non sottovalutare!

\* Cardiologo



CI SIAMO SEMPRE STATI  
E CONTINUEREMO AD ESSERCI

FACENDO LA NOSTRA PARTE  
DIETRO LE QUINTE  
**PER IL BENE DI TUTTA L'ITALIA.**

#alberghiero  
#gdo  
#industria  
#museale  
#residenziale  
#ristorazione  
#sanità

**RANIERI**  
Impiantistica

f in @  
ranierimpiantistica.it  
info@ranierimpiantistica.it  
tel. 081.5295421



- PREPARAZIONI  
GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU.  
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

► **CONTROLLI SANITARI.** Una nuova vita dopo il covid?

Graziella Di Grezia\*



“S e vo-  
glia-  
mo che tutto  
rimanga co-  
me è, bisogna  
che tutto  
cambi. È dal  
“Gattopardo”

di Tomasi di Lampedusa che, probabilmente, viene fuori una delle possibili soluzioni al processo evolutivo che inevitabilmente si accompagna ad una pandemia vissuta nell'incertezza e nell'incertezza generale. Ieri ha ancora il sapore e la sensazione della certezza e tutto ciò che ci sembrava indispensabile e indifferibile, oggi è diventato pressoché evanescente. Il connotato di necessità dei programmi di screening, ormai radicato nella cultura italiana è stato anch'esso rinviato a data da destinarsi, dopo anni di proclami di esami di prevenzione, lettere a casa, richiami, controlli.

Improvvisamente abbiamo visto tramontare le mammografie di screening, percentuali di mortalità, di carcinomi intervallo, staging e con essi tutta l'organizzazione alle spalle di un sistema di prevenzione.

Se il Covid-19 ha tracciato una linea di confine netta tra l'emergenza e l'elezione, è pur vero che il diffondersi del virus ha fatto emergere che “la maggior parte dei servizi che rendono possibile l'erogazione del programma non erano struttural-

mente e funzionalmente in grado di garantire le distanze richieste” (Paola Mantellini, Ispro).

Pensiamo alle realtà in cui lo screening non ha soluzione di continuo con l'attività ambulatoriale e alla presenza di sale d'attesa affollate, una realtà così vicina e così improbabile da riproporre alla ripresa delle attività; e

ancora, il personale tecnico sanitario non sempre dedicato esclusivamente allo screening, ma spesso condiviso con la radiologia di pronto soccorso, di reparto e di ambulatorio, il personale di accoglienza e di gestione del programma di prevenzione, che ha gestito finora un epistolario d'altri tempi con costi ed efficacia spesso

inversamente proporzionali tra loro.

“Lo screening mammografico da sempre rappresenta lo sforzo di una organizzazione poderosa di sanità pubblica improntata sulla evidenza di riduzione di mortalità e sulla appropriatezza, un vero e proprio contratto fiduciario tra la organizzazione sanitaria e la po-

polazione” (G. Saguatti, GISMA) e in quanto tale necessita di una sua dignità, evitando “il riemergere ricorrente della percezione dello screening come qualcosa di accessorio” (Marco Zappa, Osservatorio nazionale screening).

Dell'evoluzione o dell'involuzione della pandemia allo stato sappiamo ben poco, ma

ciò che è certo è che lo “Stop” forzato del programma di screening mammografico, così come di tutti gli altri previsti, rappresenti un punto di svolta; “Alla fine degli anni '90 si tendeva più facilmente a considerare la dimensione della collettività, oggi meglio rappresentabile come “insieme di individui”: ognuno guarda a sé più facilmente come singolo piuttosto che come membro partecipe di una comunità (G. Saguatti, GISMA).

È forse questo momento di grande opportunità per rivedere le modalità di reclutamento (utilizzo dei social, cartella senologica digitale), ampliare le fasce d'età, personalizzare il programma in relazione all'età, all'anamnesi personale, familiare e alla densità, personalizzare gli intervalli tra i controlli, rivedere le risorse tecnologiche a disposizione (tomosintesi, ecografia automatizzata, mammografia con mezzo di contrasto).

“Al di là degli sconvolgimenti determinati dal Coronavirus certamente saranno necessari cambiamenti a correzione di una attività che conta una strutturazione permanente di almeno 20-25 anni, come saranno nel futuro gli screening oncologici” (G. Saguatti, GISMA).

D'altronde, come afferma il Direttore dell'Osservatorio nazionale screening, Marco Zappa “Se la situazione cambia io cambio opinione. Lei non fa lo stesso?”

\*Radiologo Senologo PhD

# Screening mammografico



Casa di Cura  
VILLA MARIA

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](http://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



► **CIBO.** Probabilmente, non soltanto la preparazione dei pasti è cambiata ma le stesse scelte alimentari

# L'importanza di cambiare le abitudini a tavola

Francesca Finelli\*



Quanto sono cambiate le tue abitudini di acquisto di alimentari ai tempi del Coronavirus? Oggi è fondamentale soffermarsi su questa riflessione. E' inutile negarlo, la pandemia che in questi mesi, ci vede protagonisti della nostra quotidianità, sta avendo grosse ripercussioni sulla nostra vita di tutti i giorni. Il lavoro ne è fortemente condizionato e chi può, deve adattarsi ad uno smart working a cui in molti casi non era preparato, con bambini in casa da intrattenere e invogliare a studiare, anziani da assistere ecc. Anche le nostre abitudini alimentari hanno subito notevoli cambiamenti: si mangia esclusivamente in casa, niente più "schiscette" da portare al lavoro, niente pasti alle mense aziendali con i colleghi, niente aperitivi e niente pizze del sabato sera: in un momento così difficile della nostra vita, preparare il cibo per la famiglia è un modo di condividere questi giorni sospesi e può aiutare ad occupare il tempo. Probabilmente, non soltanto la preparazione dei pasti è cambiata ma le stesse scelte alimentari. Fino a qualche settimana fa i normali ritmi di vita spesso li-



mitavano il tempo necessario alla cura dell'alimentazione nostra e dei nostri cari. Ora, invece, abbiamo l'opportunità di riservare più tempo alla preparazione dei pasti, dedicare tempo alla prima colazione e, se in casa abitano più persone, farla tutti insieme per condividere questo importante pasto della giornata, aumentare il consumo di quegli alimenti importanti nella nostra dieta, come ribadiamo ad esempio vegetali e legumi che a

volte, per motivi di tempo, non si preparano spesso. Dedicarsi al semplice e costante gesto della scelta degli alimenti, di cosa mettere nel nostro carrello della spesa. Inoltre, avendo meno impegni e passando la maggior parte del tempo nella nostra abitazione, è possibile consumare la gran parte dei nutrienti nella prima parte della giornata, abitudine che può aiutare a ingrassare meno e a dormire meglio. Potendo infatti pranzare a casa, è possibile fare scelte più in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, evitando di mangiare di corsa, magari un panino o saltando direttamente i pasti. Le scelte di oggi raccontano di un'Italia, padrona di alimenti semplici alla base della dieta mediterranea, quelli essenziali per le preparazioni domestiche della tradizione, il calo di interesse per le bevande maggiormente legate al tempo libero o alla socialità (bibite, aperitivi, birra, vini tipici) o per i prodotti industriali (succhi di frutta, pasticceria industriale, merendine, creme spalmabili). Abbiamo dato, quindi come dovrebbe sempre essere, lo spazio che merita alla sana alimentazione, alla nutrizione più consapevole, infatti che, comprende una grande varietà di frutta, verdura, cereali integrali, quantità adeguate di proteine e acidi grassi essenziali fornisce tutti i nutrienti necessari per una buona salute.

Quello che oggi è il nostro modo di soffermarci al benessere alimentare deve essere domani il consolidamento di questo percorso di cambiamento. Il processo di cambiamento delle abitudini alimentari o di stile di vita che siano, è un processo che si consolida durante tutta la nostra vita: più il cambiamento che poniamo è drastico, improvviso e rapido, più sarà difficile l'adattamento a tali differenze, che risulteranno faticose, forzate, insostenibili nel lungo periodo; questo inevitabilmente porterà a farci mancare le vecchie, meno salutari ma ben conosciute e confortevoli abitudini. E ciò accade solo perché non siamo ancora arrivati ad impostare e consolidare serenamente una nuova routine, un nuovo set di comportamenti più salutari ma altrettanto confortevoli dei precedenti, che non richiedano sforzo e siano, così, altrettanto automatici, soddisfacenti e sostenibili nel tempo. Per fare questo, ci vuole il tempo (e il modo) necessario.



Quello che oggi abbiamo messo in pratica, già dal semplice modo di "Dedicarsi" alla scelta del pasto, al tempo "dedicato" alla preparazione, è il percorso di novità acquisito da inseguire anche dopo. Il cambiamento, nell'alimentazione come nella vita, avviene passo dopo passo. Quello che dico sempre è la direzione che conta, non la velocità. E quello che già stiamo sperimentando come un "nuovo benessere" dopo lo apprezzeremo ancora di più. Sradicarsi totalmente, però, dal vecchio modo di mangiare, dalle vecchie abitudini quotidiane, dalla socialità, dal contesto di gusti personali ecc porterebbe inevitabilmente ad uno scoraggiamento controproducente che ci farà riuscire sempre di meno nell'intento ogni giorno, scoraggiandoci ancora di più, fino al fallimento: se le aspettative sono troppo elevate, i successi ottenuti giorno per giorno sembreranno sempre troppo piccoli rispetto a quello che ancora non abbiamo ottenuto, e ciò porterà a rinunciare, quando invece bisogna entrare nell'ottica che il cambiamento è proprio lì, è già iniziato, ed occorre so-

lo proseguire su quella strada per arrivare finalmente al risultato desiderato, e mantenerlo nel tempo. La volontà è il motore del cambiamento, arrivare ad avere quelle tanto naturali abitudini, gusti, abilità in cucina è il viaggio chiamato educazione alimentare insieme con la Cultura nutrizionale, la storia familiare, le emozioni, il gusto personale, ma soprattutto

tanta, tanta pratica quotidiana. Se pretendendo di vivere le nuove abitudini in modo spontaneo e naturale prima che questo processo di apprendimento e consolidamento avvenga, lo vivrò come l'ennesimo fallimento. Quando invece basta sempre continuare a provare, sperimentare, e aspettare. La chiave a questo punto consiste nelle aspettative rispetto al raggiungimento degli obiettivi o dei risultati attesi. Il processo di cambiamento funziona così e non posso forzarlo o pretendere di cambiarlo. Posso solo agevolarlo, seguendo la direzione che conosco, con fiducia, apertura, e senza fretta; abbandonando l'auto-giudizio; procedendo un gradino alla volta; e riconoscendo i successi che metterò in atto ogni giorno, piuttosto che considerare solo ciò che ancora è da realizzare. Il mio invito quindi, è quello di fare di questo momento di evoluzione personale, di cambiamento interpersonale anche dal punto di vista alimentare e di nuove consapevolezza, uno strumento di continuità da portare sempre con noi nel lungo viaggio per la longevità.

\***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**

**FZ**  
FRANCO ZUNGRI  
Ortopedia e servizi per la mobilità

**PROGRAMMA DI PREVENZIONE GRATUITO**

**DIABETE?**  
Vieni da noi per un controllo col diabetologo gratuito.

**MAL DI SCHIENA?**  
Vieni da noi per un esame computerizzato del piede gratuito.

**PROBLEMI AI PIEDI?**  
Vieni da noi per una visita col podologo gratuita.

**GAMBE GONFIE? VENE VARICOSE?**  
Vieni da noi per un controllo con lo specialista vasculopatia gratuito.

**PROBLEMI DI POSTURA?**  
Vieni da noi per un esame posturale gratuito.

**CHIAMA IL**  
Numero Verde  
**848-800321**  
PER PRENOTARE LA TUA VISITA GRATUITA.

francozungri.it

► **CORONAVIRUS.** *Cresceranno le anomalie comportamentali legate alla irritabilità ed alla depressione*

# Pandemia e salute mentale

Gianpaolo Palumbo\*



Seneca, uno dei massimi filosofi dell'umanità, diceva che il massimo potere dell'uomo è l'autocontrollo. Questo è vero, ma in tempi normali. Non in questo nostro tempo in cui una violenta pandemia ha bloccato totalmente ciò che si svolgeva in maniera regolare, costringendo gli uomini a non fare ciò a cui erano abituati. Una grande tristezza non avere a disposizione i mezzi ed i sistemi adusi.

In pratica in tanti avevano avuto non tutto, ma tanto dalla vita ed oggi tutte quelle opportunità ereditate o costruite non servono. E' tutto fermo. Siamo allo stop. Noi che vivevamo i nostri sogni dopo averli raggiunti, oggi desideriamo semplicemente anche e solo uscire di casa.

Nonostante che il poeta giapponese Mishima ricordi, anche nei suoi film, che nessuna notte è così lunga da impedire al sole di sorgere, gli abitanti del globo sono invece preoccupati seriamente della furia del covid-19.

In piena pandemia un po' dovunque la popolazione è pressoché rinchiusa in casa producendo pochi sforzi fisici o molto pochi. In epoca di riposo forzato si inizia a riferire l'insorgenza di alterazioni del ritmo sonno/veglia indipenden-

temente dall'età, con richieste di aiuto via cavo. E dire che i medici ripetono spesso che un buon riposo notturno come qualità e durata è importante anche per il sistema immunitario. Per non incorrere in notti insonni vanno evitati caffè e the di sera, cene abbondanti e, soprattutto, non bisogna dormire dopo il pranzo principale, visto anche che non si deve in nessun modo lavorare se non da casa ed in maniera limitata e... comoda.

Le alterazioni del sonno possono essere legate a situazioni di disagio da isolamento e da emotività indotta da una situazione epidemiologica che sembra non avere mai fine. Ma la cattiveria del virus, nel senso di aggressività e di mortalità, crea problematiche che vanno dalle limitazioni delle proprie libertà alle incertezze per il lavoro, per il guadagno futuro e per la stessa sopravvivenza.

Questa necessaria quarantena che interessa l'intero universo sta creando col passare del tempo veri e propri di stress sia tra i bambini che tra gli adulti, ovviamente con livelli diversi di impegno emozionale.

Nel caso in cui l'isolamento si prolungherà, l'insonnia sarà il problema più lieve. Cresceranno le anomalie comportamentali legate alla irritabilità ed alla depressione sia per i soggetti sani, e soprattutto per coloro i quali hanno contratto la malattia e sono anziani, a rischio per l'età in sé e per le multiple patologie di cui soffrono.



Altra problematica importante riguarda quei soggetti che già presentano disturbi psichici o sono tossicodipendenti. Le loro reazioni allo stress sono da valutare da specialisti del settore e comunque comportano una gestione di livello particolarmente complesso. Se sono difficili da gestire le preoccupazioni di chi ha compiti a livello industriale o incarichi di particolare rilevanza sociale, lo sono maggiormente per chi frequenta le psichiatriche ospedaliere o le case di cura dedicate.

La chiusura delle scuole comporta difficoltà per gli alunni e stress per gli insegnanti messi di fronte all'improvviso ad uno smart-working particolarmente prolungato,

con la necessità di rimodulare l'approccio didattico.

Mettendo insieme le problematiche specifiche, dobbiamo dire che il distanziamento sociale, se da un lato è indispensabile per circoscrivere il contagio del virus, dall'altro si rileva una bomba ad orologeria per la salute mentale. Infatti potrebbe determinare una impennata di alterazioni (o patologie?) psicologiche o psichiatriche a seguito di un evento (pandemia) vissuto come drammaticamente traumatico.

Negli Stati Uniti già è in atto una sorta di campagna educativa di prevenzione per limitare le conseguenze dell'epidemia, rappresentata, secondo gli studiosi d'oltre Oceano, dall'aumento notevole di



casi di depressione, ansia, ritorno o aumentato consumo di droghe, per non parlare delle violenze in ambito familiare compresi gli abusi nei confronti dei minori.

Tenuto conto di tale situazione si deve prevedere una spinta all'utilizzo di tecnologie digitali per fare in modo che la solitudine sia più sopportabile. I datori di lavoro devono favorire ed offrire tecnologie di collaborazione a distanza sempre più ampie. Il ritorno alla "normalità", auspicabile per quanto riguarda l'aspetto relazionale interumano, necessita comunque di un'attenta sorveglianza particolarmente in palestre, luoghi di assemblamento e anche a livello domestico, soprattutto per coloro i quali già presentano problematiche patologiche mentali.

Solo adottando tante precauzioni sarà possibile evitare che da una pandemia così distruttiva ne derivi un'altra costituita dalle malattie mentali. L'angoscia della solitudine non scherza ma combatterla significa pianificare il futuro che va immaginato senza il buio del tramonto perché, come dice Osho Rajneesh, il mistico, filosofo e maestro spirituale indiano del secolo scorso: "la vita comincia dove finisce la paura".

\*Medico  
Federazione medici sportivi italiani

## Piuttosto che niente, è meglio "piuttosto"? Cronache semiserie da Covidland #1

Enrico Maria Troisi\*



reparazione. Il 31 dicembre 2019 la Commissione Sanitaria Municipale di Wuhan (Cina) ha segnalato all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) un cluster di casi di polmonite ad eziologia

ignota. Il 9 gennaio 2020, il Center for Diseases Control cinese ha riferito che è stato identificato un nuovo coronavirus come agente causale ed è stata resa pubblica la sequenza genomica (in 10 giorni hanno fatto tutto; ma che bravi!). Il nuovo coronavirus è strettamente correlato a quello della sindrome respiratoria acuta grave (SARS). Il 23 gennaio 2020 l'Emergency Committee dell'Organizzazione Mondiale della Sanità non dichiara covid un' emergenza internazionale, ma il 30 gennaio dovrà ricredersi e dichiarare lo stato di emergenza. Risposta. Il 31 Gennaio 2020 il governo Italiano dichiara lo stato di emergenza nazionale per 6 mesi. Nella prima metà del mese di febbraio l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV), che si occupa della designazione e della denominazione dei virus (ovvero specie, genere, famiglia, ecc.), ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2). Il 20 febbraio, primo caso autoctono in Italia e attivazione nazionale della rete di laboratori per l'identificazione del virus nelle vie aeree superiori. Iniziano quindi decreti legge, circolari e ordinanze, fino a



Vignetta di Makkox, tratta dal programma televisivo Propagandalive

quella che da inizio al coprifuoco nazionale, la N. 7922 del 09/03/2020. Ad oggi, sono trascorse 18 settimane e mezzo dall'inizio dell'epidemia in Europa (22 in Cina) di cui 8 col coprifuoco. Per favore: non lo chiamate lockdown. Risultato: 183.957 i casi totali dall'inizio della pandemia. Le persone attualmente positive sono 107.709, 24.648 i deceduti e 51.600 i guariti. Gli untori a piede libero, anzi, coatto, non si contano... Farmaci specifici nessuno, ma molte intuizioni sulla prevenzione e sul trattamento delle complicanze extrapolmonari (bravi i lazzari ricercatori di Franceschiello: è loro l'idea di eparina e tocilizumab); vaccini zero (Bill Gates trama nell'ombra dopo averci intrattenuti con EVENT201, esercitazione su una pan-

demia da virus respiratorio apparsa in rete sul sito della J. Hopkins University un anno fa. Seccia o lobbista: fa lo stesso!); preghiere poche e inascoltate. Intanto si cerca di ripartire e di isolare la pula degli infetti dal grano degli immuni. Già, gli immuni. Immuni da che? Se non siamo stati colpiti dal Sars-Cov-2, lo siamo stati dall'infodemia, la diffusione di informazioni sulla malattia, contro cui non c'è tuttora distanziamento che tenga. "Immuni" è poi il nome dell'app che dovrà tracciare i nostri spostamenti allo scopo di segnalarci i soggetti positivi, e che ci aiuterà a isolare o isolarci collocandoci in sicurezza nel pantheon degli eleggibili alla vita di prima, che fosse di merda o no poco importa: piuttosto che niente è meglio "piuttosto". Co-

munque, per quanto si possa beneficiare di una fortunosa immunità (tantissimi sono gli asintomatici positivi e non, ed i guariti) non si è più immuni dal dramma di aver avuto una legnata di proporzioni e conseguenze non più immaginabili, e una setacciata monumentale col pettine stretto della nonna che s'è incagliato su tutti i nodi del nostro stare al mondo. E, dopo gli eroismi, le retoriche, le demagogie, il mercato nero, i pozzi avvelenati, le spie, gli ascari e le speculazioni, con i quali ci hanno bellamente intrattenuto in questa manciata di settimane, oggi siamo individualmente e collettivamente di fronte ad uno scenario pieno niente e con qualche provvidenziale "piuttosto", cioè terrori e speranze che sono rappresentazioni di ciò che presumiamo possa più o meno accaderci in futuro, ma che non tengono conto di quanto materialmente sia davvero accaduto e forse stia ancora accadendo. L'informazione è pura follia. E allora come è andata o come sta andando? In Cina fin dall'inizio tutto era apparso come una spudorata tragedia, già dai primi di Dicembre 2019, in silenzio e senza diritto di cronaca, critica e replica. Blogger coraggiosi smaltiti senza tanti complimenti, proibizionismo addirittura caricaturale, provocatorio, come la violenza in film di Q. Tarantino, e tanti morti per strada e nei locali pubblici, in metro, nei cessi, ovunque; disperati che chiedevano aiuto, ospedali al collasso con gente ammassata, persone prelevate a casa da tipi in assetto da biocontenimento BLS4, migliaia e migliaia di cremazioni senza spifferare nulla prima del 21 dicembre quando una vocina avrebbe sibilato che c'era un casino in atto ed in arrivo! Il virus, quasi certamente scappato dal laboratorio internazionale di Whuan (che per il sottoscritto era una Codogno qualsiasi) o dal letamaio del mercato, comunque poco importava, era arrivato in Europa, in Italia a Orio Alserio via Rayan Air proveniente direttamente da Whuan (ancora?) o da Monaco di Baviera!!! (continua)

\*medico, neurologo



► **CONTAGI.** Non passa un giorno senza il quale non si evidenziano dei casi in qualche parte del mondo

# Coronavirus: fin dove? Fino a quando?

Attilio Spidalieri\*



**A**d un dato momento l'epidemia frenerà. Ad un dato momento una proporzione sufficiente della popolazione sarà stata

infettata, e le reti di trasmissione del virus saranno bloccate. Ad un dato momento il pianeta potrà respirare.

Nell'attesa il mondo si trova in uno stato di guerra. Il numero delle vittime è salito ben oltre quello della Sars del 2002 - 2003.

All'epoca, eccetto alcuni paesi dell'Oceania e del Canada, la diffusione del virus, era stata limitata all'Asia. Questa volta nessuno Stato può ritenersi al sicuro, e si assiste ad una presa di coscienza collettiva inedita. Non passa un giorno senza il quale non si evidenziano dei casi in qualche parte del mondo.

Ogni nuovo focolaio coglie impreparati scienziati e politici (vedi gli USA e l'ineffabile Trump).

Cosa hanno in comune, in pratica, la situazione coreana, dove le infezioni sarebbero legate ad una setta di ispirazione cristiana, nella quale una sola praticante avrebbe contaminato centinaia di credenti, quella dell'Iran dove il numero dei decessi esplose, e quella dell'Italia, che resta il paese europeo più colpito? Mentre l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) ha per molto tempo sperato di circoscrivere l'epidemia, il tempo del blocco è praticamente fallito. Il virus circola in un numero crescente di paesi, ed intensifica la sua circolazione là dove già si trovava. A medio termine tra un terzo e la metà della popolazione mondiale potrebbe essere contagiata, secondo gli epidemiologi dell'Imperial College di Londra.

Quale sarà l'impatto reale della minaccia? A questo stadio le incognite sembrano immense. Senza le misure di prevenzione, un ammalato contamina da 2 a 3 persone. Ma la parte degli asintomatici, la loro capacità di contagio, o anche la loro letalità, sono oggetto di dibattiti scienti-



fici. L'OMS evoca 80% di forme benigne, 14% di forme serie (polmoniti), 5% di casi critici, e 2 / 3% di casi letali.

L'Imperial College e il New England Journal of Medicine, affetti da una crisi di superficialità tutta anglosassone, parlano di un tasso di mortalità dello 0,1%, simile d'altronde a quello della comune influenza stagionale.

Queste statistiche dovrebbero comunque variare da un paese all'altro, dato che se un virus ha delle caratteristiche proprie, il suo divenire dipende

anche dal contesto dove si trova, con, all'evidenza, grado differente di vulnerabilità. Alcuni specialisti pensano, per esempio, che numerosi paesi dell'America latina, regolarmente abituati e confrontati a delle catastrofi, possiedono la cultura del rischio per circoscrivere più rapidamente di altri i focolai di infezione. Per l'Africa resta invece una grande preoccupazione. Nessuno può pensare che questo continente sarà risparmiato, in ragione del fatto che la Cina è il suo primo punto di riferimento commerciale. Per avere una lista dei paesi africani più fragili, dei ricercatori si sono fondati su svariati criteri (capacità di diagnosi, rete di ospedali, traffico aereo, reddito, stabilità politica, etc.). I risultati so-

no conformi alle realtà dato che i due Stati citati come molto esposti, l'Egitto e l'Algeria hanno dichiarato vari casi di contagio. Comunque i due Paesi sono ben attrezzati per individuare i malati e per curarli.

Altri Paesi, come l'Etiopia, il Sudan, l'Angola, e la Tanzania, sembrano più fragili. Secondo l'OMS una quarantina di paesi africani dispongono allo stato di una capacità diagnostica. Ma si tratta solo di teoria, dato che su 10 casi importati in Europa da zone infettate dall'Africa, 6 non sono stati individuati. Infatti molti turisti europei tornati dall'Egitto sono risultati contaminati.

Un modello pubblicato dalla rivista scientifica "The Lancet" dimostra che per domare in tre

mesi l'epidemia bisognerebbe individuare e isolare l'80% dei casi sintomatici.

Non si tratta di utopia, ma di un programma che miri ad ospedalizzare solo i casi più gravi, organizzando per gli altri delle terapie domiciliari. Fin dove arriverà il virus? Molte saranno le persone contagiate. Il numero delle vittime è legato a due fattori: il primo dipenderà dalla proporzione delle persone che presenteranno sintomi gravi, il secondo dipenderà dall'osservanza rigorosa delle misure messe in atto dai responsabili sanitari e politici.

Probabilmente dette misure dovranno essere prolungate più del previsto in ragione dei tempi di incubazione ben più lunghi rispetto a quelli dell'influenza stagionale. A questo proposito ci piace ricordare la stupida e arrogante osservazione consegnata alla stampa da qualche vecchio e obsoleto uomo politico che criticava le giustissime e sacrosante misure prese dai vari governatori, tacciandole di manovre politiche e elettorali. Altra folle iniziativa politica potrebbe essere quella di mantenere in isolamento domiciliare per molti mesi ancora gli anziani, facendo in modo che i giovani possano uscire per espletare le proprie faccende, contaminarsi, e, da portatori sani, consegnare il virus a domicilio a genitori e nonni.

Lascio all'intelligenza del lettore il giudizio sul quoziente di intelligenza di questi signori, che dovrebbero recitare un mea culpa per aver smantellato tantissime strutture ospedaliere pubbliche e private, per reperire evidentemente fondi per stipendi faraonici e ingiustificabili vitalizi.

La maggior parte degli specialisti dubita della sparizione del virus con l'avvento della stagione calda. Infatti già da tempo circolano tra di noi quattro coronavirus benigni, che non si lasciano intimidire dalle variazioni stagionali. Ora, dato che le misure di isolamento non potranno durare per l'eternità in democrazie basate sul lavoro, sull'industria, in altre parole sulla mobilità, sarà necessario o comunque auspicabile escogitare dei trattamenti efficaci.

Quanto all'eventualità di vedere apparire delle mutazioni che indebolirebbero il virus (o al contrario lo renderebbero più pericoloso) essa non è credibile. I coronavirus possiedono dei geni che somigliano a quelli dell'influenza e dell'HIV, ma al contrario sono abbastanza stabili, dato che dispongono di un enzima che corregge gli errori. Pensandoci bene questa è una bella notizia che ci suggerisce che il vaccino, che prima o poi verrà realizzato, sarà stabile allo stesso modo e non necessiterà di aggiornamenti stagionali.

\*Specialista in Endocrinologia e Diabetologia