

Salute & Benessere



A me gli occhi La rivoluzione del make up

Mariolina De Angelis*



Il covid-19 cambia anche il make up e con esso cambiano anche gli attrezzi del mestiere. Dimentichiamo per un po' rossetti, brushes e correttori.

Il focus del maquillage con la mascherina sono gli occhi. Nei prossimi mesi infatti tutto sarà un gioco di sguardi, complici gli ombretti, i mascara 4D che saranno i protagonisti di un

look intenso e magnetico. Ma procediamo con ordine! Ecco gli step.

Detersa la pelle con un detergente delicato, stenderemo sul nostro viso una crema prediligendo una formulazione leggera e anti-smog. Non dimentichiamo di stendere questa crema sul collo e décolleté, parti che spesso vengono considerate out ma invece determinanti per conferire al viso splendore, compattezza e colore.

Se proprio non vogliamo dire no al fondotinta ne sceglieremo uno no transfer e

resistente. In alternativa potremmo utilizzare anche una formulazione di una crema colorata il cui effetto è naturale, potremmo poi fissare il tutto con una spolverata di cipria trasparente.

Ma passiamo agli occhi.

Il gioco dei colori delle palpebre sarà di certo gestito con una matita, un eyeliner, o un kajal che renderanno lo sguardo più profondo.

Il focus è sugli occhi, la parte più in vista che risalta subito. Quindi definite le sopracciglia con una mati-

ta, le palpebre diventeranno una tavolozza di colori con sfumature dal beige ai colori più accesi. Le palette multicolor ci daranno la possibilità di creare un look personalizzato che potremo cambiare a secondo del nostro umore, dell'abito indossato o anche dal colore della mascherina che calzeremo.

Per quanto riguarda le labbra, fatto il contorno con una matita naturale, stenderemo un balsamo contenente olio di karité e un filtro UV. Un po' di gloss non guasterà a conferire luminosità. E' chiaro che di sera

si riprocederà alla detersione e a stendere una crema anti età. Poiché l'uso prolungato delle mascherine potrebbe essere causa di reattività cutanea che si evidenzia con rossore, fastidi e prurito, sarà necessario adottare degli accorgimenti specifici. Anzitutto sono in commercio dei cosmetici high tech contenenti estratti vegetali e cellule staminali con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, praticamente un vero elisir capace di proteggere anche i nostri occhi.

*Farmacista

**► Lesioni.** *La pressione alta interferisce con la struttura e la funzione dei vasi sanguigni nel cervello*Francesco Di Grezia*
Graziella Di Grezia**

E' stato dimostrato che la pressione alta interferisce con la struttura e la funzione dei vasi sanguigni nel cervello, provocando danni alla sostanza bianca cerebrale, fondamentale per il funzionamento cognitivo, aumentando così il rischio di demenza. E' per questo che il rischio di deterioramento cognitivo e di demenza in età avanzata è maggiore per le persone con pressione sanguigna alta, soprattutto se in mezza età [American Heart Association].

In particolare, gli studi hanno suggerito che l'ipertensione è un fattore di rischio modificabile del deterioramento cognitivo vascolare (o demenza vascolare), definito come un calo della funzionalità cerebrale, a causa del ridotto apporto di sangue. Secondo l'Alzheimer's Association, la demenza vascolare è la seconda causa di demenza (dopo l'Alzheimer), rappresentando circa il 10 per cento di tutti i casi.

L'abbassamento dei valori pressori con farmaci antipertensivi si correla significativamente ad una riduzione dei disturbi neurocognitivi [Jama, 2020]. Hughes e colleghi in una metanalisi di 14 trial randomizzati controllati, l'abbassamento dei valori di pressione arteriosa con farmaci antipertensivi, rispetto al gruppo di controllo, è risultato essere associato ad una significativa riduzione (7%) del rischio di sviluppare demenza o disturbo cognitivo.

Dai risultati è emerso che un corretto screening e management dell'ipertensione arteriosa può essere utile nel prevenire l'insorgenza di decadimento cognitivo e demenza, che rappresentano un con-

Valori pressori e danni cognitivi



tinuum della stessa patologia.

Considerando inoltre il progressivo invecchiamento della popolazione comprendiamo ancora di più l'importanza di intervenire precocemente sull'insorgere dei disturbi neurocognitivi.

Il percorso fisiopatologico che porta allo sviluppo di demenza du-

ra generalmente decenni. L'esordio dei disturbi cognitivi, infatti, rappresenta nella generalità dei casi il prodotto della cronica esposizione nel corso della vita ad insulti lesivi che, con meccanismi ora prevalentemente vascolari, ora prevalentemente neurodegenerativi, finiscono per impoverire

progressivamente la rete delle connessioni neuronali dal cui perfetto funzionamento dipende una normale cognitivtà. Studi condotti con una tecnica avanzata di Risonanza Magnetica attraverso la quale è possibile ricostruire i fasci di sostanza bianca per ogni soggetto e studiare la loro integrità

microstrutturale, dimostrano che il danno di queste strutture comincia a delinearsi nel paziente iperteso sin dall'età adulta, quando ancora non è identificabile un deficit cognitivo.

E' importante, quindi, raggiungere un controllo ottimale della pressione arteriosa sin dal suo esordio al fine di evitare che la persistente esposizione del cervello ad aumentati livelli pressori induca danni irreversibili.

In linea con questi risultati la World Health Organization (WHO) nel piano di controllo dei disturbi neurocognitivi raccomanda la terapia dell'ipertensione arteriosa nelle fasce di età intermedia come farmaco preventivo per la demenza. Questa raccomandazione assume rilevanza ancora maggiore in relazione alla sostanziale inefficacia dei trattamenti attualmente disponibili nel rallentare l'iter evolutivo della demenza.

Tuttavia, la terapia va regolata in modo adeguato, in quanto esiste anche una associazione tra ipotensione (farmacologica) e declino cognitivo, a causa della riduzione del flusso ematico cerebrale nel letto vascolare.

Non sorprendono, quindi, le evidenze di un più rapido declino cognitivo nei pazienti anziani con bassi valori pressori indotti dal trattamento farmacologico ma non in quelli spontaneamente ipotensi. E' evidente, quindi, l'importanza di evitare nel soggetto anziano valori pressori eccessivamente bassi e di ricercare routinariamente l'ipotensione ortostatica in quando questa condizione, molto spesso iatrogena, si associa ad un aumentato rischio di declino cognitivo e demenza.

*Geriatra MD
**Radiologo PhDCasa 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

► **NOTIZIE.** Vengono messe sul "mercato" informazioni, una serie infinita di nozioni, dichiarazioni che spesso sono in disaccordo

I "paradossi" del coronavirus

Gianpaolo Palumbo*



In questo periodo di univernale prigionia ci sembra essere ritornati indietro di parecchi secoli, al tempo dei paradossi. I filosofi dell'antichità si sono veramente divertiti nel creare le antinomie, nel formulare contraddizioni tra la realtà e l'apparenza, nello spiegare i fenomeni in un modo e poi asserire il contrario.

L'esempio classico è rappresentato dal poeta cretese Epimenide che sei secoli prima di Cristo asseriva che nella sua isola erano tutti "mentitori", quindi doveva esserlo anche lui per forza di cose perché nato, cresciuto e sempre vissuto a Creta.

Col tempo i paradossi, definiti come la descrizione di un fatto che contraddice l'opinione e l'esperienza comune, furono molto diffusi soprattutto nell'antica Grecia, quasi fosse una esercitazione di cultura, un vanto dei pensatori. Uno dei filosofi più noti in questo campo fu Crisippo di Soli in Cilicia (oggi territorio turco) divenuto famoso perché principe dei sofisti ma anche perché ubriacò il proprio asino e morì dal ridere nel vederlo in quelle stranissime condizioni.

Da buon "sapiente" era anche il principe dei paradossi nel terzo secolo avanti Cristo. Nel secolo precedente i paradossi avevano avuto due maestri: i giganti Parmenide e Zenone (uno per tutti "Achille e la tartaruga") originari della Magna Grecia ed esattamente nati ad Elea, conosciuta poi come Velia, Novi Velia ed oggi Ascea Marina, nel Cilento, a sette chilometri da dove è nata mia madre.

Oggi ci sembra di essere di nuovo ritornati a tanti secoli or sono, non in senso di speculazione filosofica. Vengono messe sul "mercato" informazioni, una serie infinita di notizie, nozioni, dichiarazioni che spesso sono in disaccordo; veri e propri paradossi. La comunicazione viene fatta attraverso interviste a scienziati che non sempre provengono dal settore specifico di specializzazione e che, quindi, conoscono poco l'argomento. Si parla di clinica con i ricercatori e di ricerca con i clinici.

Intanto, industrie farmaceutiche, governi e ricercatori non ci hanno spiegato perché non hanno impegnato il cervello, il denaro ed il tempo a trovare farmaci adatti e vaccini ancora più adatti per le malattie da coronavirus, nonostante questa progenie virale giri il mondo da tanti anni (esattamente diciotto) e non nei laboratori militari come dice uno dei tanti paradossi divulgati per far distrarre simpaticamente ascoltatori e/o lettori.

Oggi sembra che chiunque possa improvvisarsi medico, infettivologo, epidemiologo, pneumologo e tossicologo. Simpaticissimo, e frutto del presente modo di essere e di apparire, è l'esempio che ha offerto al mondo Donald Trump. Il super presidente degli Stati Uniti d'America si è autonomamente medico di se stesso, assumendo dosi di idrossiclorochina (noto antimalarico) come prevenzione del coronavirus. In questa sua decisione non si avvalso dell'opera del suo super consulente personale: quell'Anthony Fauci, il più noto virologo americano e famoso nel mondo per le sue ricerche sull'AIDS, nato in America con il nonno di Atripalda. Ma chi meglio di Donald conosce la farmacologia di una molecola che presenta gravi effetti collaterali e con risultati positivi più che scarsi per indicazioni diverse da quelle per cui è in commercio? Dalla fine del 1.500 esiste ed è ancora un vangelo nell'ambito della ricerca, il cosiddetto

metodo scientifico elaborato da Galileo Galilei. Si basava e si basa ancora oggi su un rigoroso studio dei dati sperimentali aggiungendo "una ragionevole conoscenza, oltre alle necessarie evidenze, associata ad uno studio critico delle ipotesi e delle relazioni tra i vari fenomeni". Ma a Trump non deve essere simpatico il fisico italiano ed ha pensato giustamente che è possibile cambiare la storia della medicina e quindi delle malattie solo e soltanto per delle riflessioni di personaggi della politica, con l'unico titolo a riguardo che è quello di non essere un addetto ai lavori.

IL 45° Presidente degli Stati Uniti avrà sicuramente pensato che, non esistendo sul mercato un farmaco esclusivo anti-covid, potesse andar bene anche una molecola che in Europa oggi viene bandita per il suo utilizzo contro il coronavirus.

A proposito di utilizzo di farmaci "off-label" (fuori dalle indicazioni per cui vengono autorizzati al commercio), i colleghi dell'Azienda "Moscati" di Avellino, in base alla loro esperienza diretta, considerano molto positivamente il plasma iperimmune, quasi come un presidio

diretto di cura, almeno per il momento.

Purtroppo oggi, con il mondo intero ancora in pandemia, la superficialità è "paradossalmente" molto più diffusa grazie ai social. Vorremmo sottolineare alcuni degli aspetti che sono più dibattuti nella pubblica opinione. Il primo è la presenza di ammalati di covid-19 asintomatici.

Tutti si chiedono come è possibile una cosa del genere? Il pensiero va subito al coronavirus ed alla sua aggressività. Ma per quanto cattivo ed aggressivo sia, può infettare gli uomini

e portarli a morte ma può anche non dare assolutamente alcun segno della malattia. Quindi può vivere nel nostro organismo presentando pochi sintomi di ridotta importanza o non presentandoli affatto. Coloro i quali, sottoposti a vari tipi di test, sono positivi a germi riconducibili ad una patologia ben definita, ma non presentano segni di quella malattia, sono detti asintomatici. Se sono sottoposti ad indagini laboratorio e non si scoprono portatori di nessuna infezione, vengono considerati sani a tutti gli effetti.

E' la stessa cosa che succede per la mononucleosi nei bambini, dopo due o tre giorni va via la febbre e si pensa ad un banale stato influenzale, invece è una malattia infettiva di una certa importanza. Solo sottoponendoli ai test si stabilisce la presenza o meno del virus.

Il portatore asintomatico rappresenta un pericolo per le persone con le quali viene in contatto, anche se personalmente non soffre assolutamente di nulla. Tale paziente potrebbe essere immune alla malattia in quanto possessore di una bagaglio immunitario più elevato di altri e quindi in grado di rispondere con maggiore efficacia alla sfida degli agenti infettanti. Ovviamente tale tipologia di risposta (reazione immunitaria innata) è legata la meccanismo di difesa dell'organismo, che varia da individuo ad individuo.

L'esempio più classico sui casi di asintomatici per il covid-19 si è avuto in Italia, nel Veneto a Vò Euganeo, dove tutta la popolazione è stata sottoposta a tampone faringeo con il 75% dei soggetti positivi privi completamente di sintomi.

L'altro aspetto che ha colpito la popolazione mondiale è la possibilità di ammalarsi di nuovo dopo essere guariti. Ovviamente si tratta di una paura (Galimberti la definisce "ango-

scia da virus") che possiamo definire giusta ma che non è assolutamente da considerare importante visto l'esiguo numero di accadimenti rispetto ai milioni di soggetti guariti in tutto il mondo.

Gli eventi documentati e pubblicati sono tre, una donna in Giappone e due uomini in Cina, e col tempo potrebbero anche venir fuori molti altri casi. A tal riguardo, la preoccupazione degli scienziati è molto bassa. Essi dicono che le ricadute sono dovute alla carica virale che ritorna a crescere e causa di nuovo i sintomi già avvertiti in precedenza. La malattia si ripresenta in forma più lieve rispetto al primo episodio, e, comunque, fin'ora nessun caso è stato mortale.

Sulla problematiche a breve termine, noi la pensiamo come un nutrito gruppo di esperti che afferma che il coronavirus, essendo il "cugino" diretto del virus che causò la SARS (Sindrome Respiratoria Acuta Severa, Cina, 2002) e la MERS (Sindrome Respiratoria Medio Orientale, 2012, Arabia), sia in grado di sviluppare una memoria immunitaria sufficiente ad evitare ricadute da reinfezione. A riguardo va anche detto che più tempo passa e più ci avviciniamo alla "costruzione" di un vaccino, che potrebbe essere utile non solo per il tipo "19", ma anche per gli altri virus della stessa "famiglia". Ricordiamo che fino a pochi mesi fa il cattivissimo virus viveva tranquillamente, o meglio "soggiornava" nei pipistrelli e nel 2012 nei dromedari.



A parte quest'ultima considerazione si deve aggiungere il fatto che, in medicina di laboratorio e nelle percentuali di risposte a farmaci ed a vaccini, esistono falsi positivi e falsi negativi, e non solo per motivazioni statistiche. Le percentuali di errori sono minime ma sono minimi anche gli episodi di reinfezione nel mondo. Lasciamo da parte, quindi, sia le "fake news" che le dicerie aneddotiche che riguardano un argomento che non è conosciuto bene neppure dagli addetti ai lavori.

Speriamo, per quanto attiene al vaccino, che il paradosso di Aristotele ("E' probabile che l'improbabile accada") si avveri al più presto, e noi aggiungiamo, che abbia il massimo della diffusione e diventi "un'ovvietà", per dirla alla Schopenhauer.

Chiudiamo con un saggio consiglio che ci arriva dall'illuminismo francese: "Le streghe hanno smesso di esistere quando noi abbiamo smesso di bruciarle" (Voltaire).

*MedicoFederazione medici sportivi italiani



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





► **Rebreathing.** Quando si eseguono lavori fisici impegnativi potrebbero esserci dei rischi legati all'anidride carbonica che rimane "intrappolata"

Biagio Campana*



Durante la pandemia da Coronavirus Covid 19 organizzazioni internazionali con a capo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), istituzioni ed esperti hanno raccomandato l'utilizzo della mascherina per la popolazione in generale, inizialmente, solo in presenza di sintomi per poi successivamente rendere tale uso obbligatorio facendo riferimento, tra l'altro, alle raccomandazioni redatte dai Centers for Disease Control and Prevention. Pur non esistendo sperimentazioni cliniche solide che hanno valutato l'efficacia di mascherine da parte della popolazione generale per contenere l'epidemia di COVID-19, diverse sperimentazioni empiriche dimostrano che la mascherina potenzia gli effetti di altre misure di distanziamento sociale riducendo di circa 36 volte la quantità di virus trasmessa e permettendo bloccare le goccioline (droplets) quando escono dalla bocca, piuttosto che arginarle quando si disperdono nell'aria. Esistono in commercio mascherine definite "altruiste, egoiste e intelligenti". Le mascherine "altruiste" sono quelle chirurgiche, di uso molto comune, e che indossano molti per uscire di casa e andare a fare la spesa e che servono a proteggere non chi le indossa ma gli altri. Mascherine "egoiste" sono le mascherine Ffp2 o Ffp3 con filtro o valvola, ad uso di categorie estremamente esposte come gli operatori sanitari, che proteggono chi le indossa ma non gli altri. Infine ci sono le mascherine "intelligenti" che sono sempre quelle Ffp2 o Ffp3 ma senza valvola o

Mascherine e patologie respiratorie



filtro che, in questo caso, proteggono sia chi le indossa sia gli altri. Le mascherine non sono esenti da effetti collaterali. La problematica più frequente ma di scarsa rilevanza è sicuramente quella legata all'irritazione della pelle del viso, soprattutto quando si utilizzano soluzioni perfettamente aderenti al volto. Si tratta ovviamente di un disturbo assolutamente transitorio, che può essere gestito con l'aiuto di una crema idratante. Ma la problematica maggiormente avvertita con disagio soprattutto da coloro che sono co-

stretti ad indossarla per un periodo prolungato, rimane, quella respiratoria. In linea di massima, tutte le mascherine costituiscono una barriera perché vanno ad incidere sugli scambi gassosi fisiologici del complesso meccanismo della respirazione rallentando lo scambio tra l'anidride carbonica espirata e l'ossigeno esterno. Va da sé che a riposo o in corso di una leggera attività motoria, questa limitazione non rappresenta un pericolo perché la mascherina riesce ad adattarsi ai tipici ritmi della respirazione. Al contrario, quando si ese-

guono lavori fisici impegnativi o si praticano intense attività sportive che necessitano di maggiore quantità di ossigeno, potrebbero esserci dei rischi legati all'anidride carbonica che rimane "intrappolata" nella mascherina e che viene "respirata" dal paziente (meccanismo noto come rebreathing) con possibile comparsa di sintomi come mal di testa, giramenti di testa e nei casi più gravi, anche confusione e svenimento. Ora se prendiamo in considerazione pazienti affetti da patologie croniche respiratorie, come l'asma ma soprattutto

la Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) che di base presentano già una ridotta tolleranza allo sforzo ed una dispnea spesso per minimi sforzi con alla base un alterato scambio gassoso con un quadro, presente soprattutto nelle fasi avanzate della malattia, di riduzione della percentuale di ossigeno presente nel sangue (ipossiemia) con incremento dell'anidride carbonica, è facile immaginare lo scenario davanti al quale possiamo ritrovarci. Nei bronchitici cronici, infatti, anche l'utilizzo di una semplice mascherina chirurgica può determinare un disconfort molto significativo riducendone l'uso, quindi la possibilità di uscire liberamente di casa ed in

ultima analisi andando ad impattare negativamente sulla cosiddetta "sociality" di questi pazienti già normalmente ridotta e messa, ulteriormente, a dura prova in questo periodo di lockdown prolungato.

In futuro, persistendo, la necessità e/o l'obbligo di utilizzare una mascherina, e considerando che la Broncopneumopatia cronica ostruttiva in Italia ha una prevalenza del 5,6% negli adulti con un numero totale di pazienti pari a circa 3, 5 milioni, andranno sicuramente

fatte tutta una serie di valutazioni per questi pazienti che già vivono quotidianamente un enorme disagio dovuto alla cosiddetta "fame d'aria" e per i quali non è possibile immaginare un utilizzo prolungato di mascherine chiuse senza filtro ma che anche le attuali mascherine con valvola o semplicemente quelle chirurgiche peggiorano in maniera significativa il loro disconfort di base con notevoli ripercussioni sulle loro attività di vita quotidiana.

***Specialista in malattie dell'apparato respiratorio**

► **ALIMENTI.** Possono essere assunti sia sotto forma di alimento naturale, sia come "alimento arricchito" di uno specifico principio attivo

Dalla nutraceutica del food alla cucina nutraceutica

FRANCESCA FINELLI*



Ma cosa è la nutraceutica? È una disciplina emergente che studia i principi attivi contenuti nei cibi e nelle piante e che associa la nutrizione a un approccio farmacologico. Il cibo è visto un po' come una medicina. Curcuma, cacao, olio extravergine di oliva, tè verde, broccoli, pesce azzurro sono alcuni esempi. Le sostanze nutraceutiche sono dei derivati da questi alimenti: antiossidanti, vitamine, complessi enzimatici, acidi grassi polinsaturi e via così. I nutraceutici possono essere assunti sia sotto forma di alimento naturale, sia come "alimento arricchito" di uno specifico principio attivo (esempio il latte addizionato con vitamina D) o in forma di integratori alimentari in compresse è quello che ha riferito il Dott. Giovanni Scapagnini, socio fondatore della Società italiana nutraceutica (Sinut) «Ma oggi non si tratta solo di pastiche - avverte Scapagnini - va posta invece l'attenzione alla qualità del cibo in ottica funzionale e va migliorata la filiera alimentare, dovremmo conoscere con precisione le sostanze in un singolo alimento. In futuro si potranno sviluppare integratori che concentrano gli aspetti contenuti in un piatto in una forma diversa, per ottimizzare la parte funzionale». La nutraceutica,

questo neologismo coniato dal medico americano Steven De Felice deriva dalle parole nutrizione e farmaceutica proprio per evidenziare il valore terapeutico del cibo. I nutraceutici quindi possono essere chiamati "alimenti-farmaco" che grazie a principi attivi naturali di comprovata efficacia contenuti in essi, hanno un effetto salutare e curativo. La stagionalità degli alimenti che va sempre rispettata, ha un ruolo chiave nella composizione chimica dell'alimento funzionale che vogliamo assumere. Per la frutta e la verdura ad esempio, i principi attivi dal terreno si concentrano maggiormente nell'alimento se coltivato seguendo il ciclo naturale della pianta. Dalle ultime ricerche si evince che anche il mare ha il suo ciclo vitale e la disponibilità che offre varia secondo le stagioni e tiene conto del ciclo riproduttivo, della dimensione dell'animale e anche dei periodi di migrazione. Perfino la quantità di omega 3 presente in certi pesci sembra variare in base alle stagioni. Ovviamente anche la tipologia di cottura e di preparazione dei cibi influisce notevolmente sul cibo. La cottura al vapore ad esempio è eccellente per mantenere inalterate le qualità del prodotto, non essendoci dispersione di sali minerali e vitamine idrosolubili. Ottima anche la cottura al vapore sotto pressione che mantiene i



vantaggi della cottura al vapore ma con tempi ridotti. Come ha riferito l'agronomo Dott. Rosario Previtera, promotore di Nutraceutical Academy e presidente della filiera multiregionale del Goji Italiano, la nutraceutica del food avanza velocemente, grazie alla maggiore consapevolezza dei consumatori, all'e-commerce e alla cosiddetta tropicalizzazione crescente che consentirà sempre di più l'ottenimento di prodotti agricoli un tempo impensabili. Come riferisce sempre il Dott. Previtera, è proprio dal Sud che parte la rivoluzione nutra-

ceutica del food grazie alla coltivazione di frutti mediterranei, subtropicali ed esotici, di ortaggi, bacche e spezie sempre più richiesti e di ottima qualità. Produzioni nuove ma anche "antiche" opportunamente riscoperte e collocate in filiera e facilmente ottenibili in biologico: il melograno, il bergamotto, l'annona, l'avocado, il mango, il banano, il nespolo, il mandorlo, le bacche di Goji Italiano e di aronia nera, il corbezzolo, i piccoli frutti e i red fruits in generale, il peperoncino, lo zenzero, lo zafferano, semi vari e alcuni cereali, i fiori eduli. Quindi siamo quello che mangiamo ma anche e specialmente come prepariamo il nostro cibo e alla luce di ciò, vale proprio la pena prestare attenzione a quello che quotidianamente portiamo in tavola, soprattutto in età pediatrica. L'educazione alimentare passa dal nostro esempio e si impara fin da piccoli. La maggior parte dei cibi a nostra disposizione sono "ALIMENTI FUNZIONALI", che nell'ambito di una dieta bilanciata e di uno stile di vita equilibrato migliorano la salute e prevenendo una serie di malattie aumentando l'aspettativa di vita.

Compensare alcune carenze nutrizionali importanti, ottimizzando proprio le nostre scelte alimentari, i nostri Functional food, può essere una sana strategia per non ricorrere subito all'uso di integratori che possono sopprimere ad eventuali carenze, nell'ottica anche e specialmente della prevenzione.

***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 - Avellino**

► FECONDAZIONE ETEROLOGA.

Vuoi mettere il "miracolo" di un figlio

Redazione

Come si fa a pensare che il corpo di una donna non può generare figli, che il suo tempo è scaduto, che non c'è più nulla da fare per poter gioire di una cosa così grande? E' difficile, quasi impossibile, per una donna, accettarlo, nonostante tutto, nonostante le malattie, o il tempo che passa. «In fondo siamo una razza sterile»: è una delle frasi che prendono subito, parlando con Loredana Sosa, medico specialista, ginecologa del centro di fecondazione assistita Embryos, equipe diretta dal dottore Miguel Sosa, sedi a Castellammare di Stabia, Napoli, Battipaglia, Mirabella Eclano. E' così, la razza umana è sterile, perché ad un certo punto la donna è impedita nel suo ciclo riproduttivo, ma anche perché si possono incrociare tante altre ragioni, pure genetiche, sia per l'uomo che per la donna, e poi le malattie nel corso della vita e ancor più i trattamenti oncologici. Stringere a sé un figlio sembra non essere, oggi, un fatto così naturale, come poteva succedere fino a qualche decennio fa.

Conoscere, cercare, approfondire, non smettere di sperare, essere curiose e curiosi nella coppia, sono tutti i consigli che arrivano dalla dottoressa Sosa che racconta della magia della nascita di un figlio come in effetti deve essere ed è, la cosa più naturale di questo mondo. Magari con qualche spinta in più. E anche per determinate donne, nelle migliori condizioni cliniche possibili, ma con passati traumatici, il "miracolo" può accadere.

«Oggi le donne non sono più le mamme disperate, lavorano, costruiscono la loro indipendenza, e poi pensano alla maternità: ci dice Loredana Sosa - ma quando siamo over 35 è già quella una età avanzata, in cui i livelli della fertilità diminuiscono in maniera notevole fino a crollare alla soglia dei 40 anni. Per questo dico che siamo una razza sterile».

Le vie di uscita oggi ci potrebbero essere.

«L'eterologa è una possibilità - risponde la ginecologa - Per dirla in parole povere, in generale la fecondazione avviene, normalmente, nel senso che ovociti e spermatozoi si incontrano nell'apparato femminile. Con la fecondazione assistita ovociti e spermatozoi si incontrano all'esterno. Non c'è niente di artificiale, perché poi avviene l'unione nell'apparato femminile, quindi si creano le condizioni ideali della crescita in grembo del proprio figlio con i geni appartenenti anche ai genitori. E' una pratica - continua la dottoressa Sosa - che tutte le donne dovrebbero conoscere, è importante divulgare certe informazioni, utili a creare nuovi stili di vita nelle coppie e nelle famiglie». Stiamo parlando di una soglia di età che arriva fino ai 50 anni: è questo il limi-



te di donne che possono rivolgersi al centro.

La dottoressa Sosa è molto aperta e colloquiale, e la materia di cui parla la consegna con grande leggerezza, cosa non da poco

per le tante donne che si troveranno a leggere questo articolo e potranno trovare una possibilità di conoscenza, come dice la ginecologa, molto utile per proseguire nelle scelte successive che ma-

gari vorranno intraprendere. La eterologa è una delle diverse forme di procreazione medicalmente assistita (Pma). Se anche il figlio non arriverà, aver parlato per un po' con la dottoressa Lore-

dana Sosa potrà servire, si spera, ad alleviare le solitudini delle tante donne che fino ad oggi non sono riuscite ad abbracciare una nuova vita, la loro vita. Ma mai perdere la speranza.



Numerose sono le ragioni per le quali una coppia debba ricorrere a una fecondazione con donazione di gameti.



Innanzitutto l'assenza completa di spermatozoi o di ovociti, per diverse cause: alterazioni cromosomiche o genetiche, trattamenti di radioterapia o chemioterapia, traumi, exeresi chirurgica, menopausa.



Qualora non sia possibile la selezione di propri embrioni sani, le coppie con patologie ereditarie necessitano la donazione di ovociti o spermatozoi, allo scopo di avere figli sani.



In definitiva, il primo passo per accedere ad una fecondazione eterologa è prenotare una visita gratuita presso il nostro Centro, allo scopo di ottenere la certificazione o di assoluta infertilità per uno o entrambi i partner o la certificazione di scarse possibilità riproduttive con una storia di ripetuti tentativi di concepimento falliti con tecniche di Procreazione Medicalmente Assistita

PREECLAMPSIA

Gestosi: cos'è e quali sono le cause del disturbo in gravidanza

MARIO POLICHETTI*



La gestosi è una condizione patologica molto seria che può complicare la gravidanza a partire dalla 20 settimana di gestazione ed è causata dalla ipertensione gestazionale e dalla presenza di proteine nelle urine. Viene anche definita preeclampsia, colpisce la placenta e può arrecare danni anche molto notevoli alla madre ed al bambino. La principale causa è la comparsa di ipertensione in gravidanza, evenienza che anche se in alcuni casi non comporta particolari problemi per madre e figlio, va comunque tenuta sotto controllo perché potenzialmente rappresenta un pericolo serio. La preeclampsia infatti rappresenta una fase prodromica della eclampsia, che ha come sintomo frequente la comparsa di convulsioni, ovvero attacchi epilettici, che sono potenzialmente letali per la gestante e per il feto.

La conoscenza delle cause principali e dei sintomi non sono affatto da trascurare per un corretto inquadramento ed una idonea gestione del quadro clinico.

Le cause sono diverse e probabilmente i sintomi del disturbo si presentano soprattutto in pazienti che avevano ipertensione preesistente alla gravidanza, che avevano avuto una gravidanza complicata da ipertensione o da preeclampsia, o che erano obese già prima della gravidanza, o che erano affette da diabete o patologie renali



oppure con gravidanza gemellare.

La sintomatologia è caratterizzata da mal di testa frequenti, vista offuscata, dolori addominali e siccome questi sintomi sono gli stessi dell'ipertensione arteriosa essenziale, vanno controllati continuamente. Secondo un recente studio compiuto all'Università della Florida, lo smog e l'inquinamento aumenterebbero la incidenza dell'ipertensione arteriosa in gravidanza; di conseguenza, siccome la gestosi è legata alla ipertensione, bisognerebbe stare attente all'inquinamento come causa o concausa di questo disturbo. Dal punto di vista dell'alimentazione, sarebbe opportuno preferire cibi poco calorici e soprattutto osservare una dieta con poco sale, dando la preferenza alle fibre tramite la frutta e la verdura e soprattutto bere molta acqua iposodica. E' tassativo il divieto del fumo e dell'assunzione di alcoolici e dei grassi. Andrebbe incentivata anche in gravidanza l'attività sportiva leggera anche con lunghe passeggiate. In conclusione, la Gestosi è una patologia molto seria e complessa e la prevenzione anche in quest'ambito gioca un ruolo molto determinante. Può essere associata a restrizione della crescita fetale e pertanto, per una ottimale gestione, è utile e mandatorio affidarsi a centri riconosciuti con professionalità multidisciplinari per assicurarsi una condotta clinica che salvaguardi contestualmente il benessere materno e quello feto/neonatale.

*Direttore Vicario Gravidanza
a Rischio Azienda Universitaria Salerno

Prendere il sole, una ricarica di salute

Mariassunta Baldassarre*



Dopo un lungo letargo durato più di due mesi ci siamo risvegliati quasi in estate. E quel desiderio di stare all'aria aperta, di esporsi al sole, al vento e all'acqua di mare è così forte che potrebbe farci dimenticare di mettere in atto quegli accorgimenti necessari ad evitare il danno indotto dall'esposizione solare.

Le radiazioni ultraviolette, infatti, oltre agli effetti benefici per la salute tra cui la stimolazione della sintesi di vitamina D, necessaria all'assorbimento del calcio nelle ossa, possono favorire l'insorgenza di neoplasie cutanee non melanocitarie, di melanomi, eritemi, ustioni e fotoinvecchiamento.

Quest'ultimo è responsabile dell'ispessimento dello strato corneo, della perdita di luminosità della cute e della accentuazione delle discromie.

In passato si dava molta importanza agli effetti indotti dagli UVB, responsabili di un danno immediato come l'eritema. Col tempo si è capito che anche gli UVA sono pericolosi perché il danno biologico da essi generato non è subito evidente, ma tende ad accumularsi nel tempo. I loro effetti, infatti, si presentano solo a distanza di anni.

I raggi UVA non sono schermati né dalla plastica né dal vetro per cui si può subire un danno anche stando in macchina o vicino ad una finestra. Proprio per questi motivi dobbiamo "educarci" all'esposizione solare, rispettando alcune regole.

In primo luogo è utile sapere che l'intensità della radiazione UV varia nel corso dell'intera giornata e raggiunge il suo massimo a metà di questa. E' sconsigliabile, pertanto, esporsi al sole a mezzogiorno. Ad una certa ora della giornata è necessario cercare l'ombra, indossare cappelli o abiti protettivi, occhiali per proteggere gli occhi, sede spesso di processi infiammatori o tumori cutanei.

Cosa fondamentale è anche l'utilizzo di creme solari adeguate con fattore di protezione elevata che abbiano una buona texture e spalmabilità, che non vengano facilmente asportate dall'acqua o dal sudore.

E' utile applicare la protezione solare, oltre che sul tronco, anche sul dorso delle mani, sui piedi, sul padiglione auricolare o sul cuoio capelluto, sedi frequenti di carcinomi spinocellulari. In associazione alla protezione topica si possono utilizzare gli integratori alimentari che hanno lo scopo di aumentare la MED, cioè la dose minima eritematogena, proteggendo ulteriormente la pelle. Si possono assumere da uno a due mesi prima dell'esposizione o anche durante l'esposizione solare. Le sostanze contenute nei fotoprotettori sistemici sono: licopene, acido ascorbico, o alfa tocoferolo, Omega 3, betacarotene, zinco, ecc. Si tratta di sostanze antiossidanti che vanno a potenziare i sistemi di difesa presenti nel nostro organismo, ad ostacolare il danno cellulare inibendo l'infiammazione ed evitando la comparsa dell'eritema. L'assunzione degli integratori associata alla fotoprotezione topica ed all'insieme di regole precedentemente riportate consentono una esposizione al sole in tranquillità e senza il rischio di danni cutanei o di insorgenza di tumori della pelle.

*Dermatologa