

Farmaci e disbiosi intestinale



Una relazione pericolosa

Mariolina De Angelis*



Sono tanti e diversi i fattori che contribuiscono nel corso della vita a variare la composizione del microbiota intestinale. Sappiamo che esso può essere considerato un vero e proprio organo che favorisce non solo le funzioni intestinali ma anche una buona salute del sistema cardiovascolare e immunitario. Ognuno

di noi ha il suo microbiota che quindi può essere paragonato ad una carta d'identità o meglio ancora ad un'impronta digitale. Esso cambia nel corso delle fasi della vita. Vari i fattori che possono contribuire al cambiamento. Ciò che si sa è che per essere efficace questo sistema deve essere in equilibrio. Ci sono però alcuni farmaci che se assunti possono alterare questo complesso meccanismo e di conseguenza provocare danni al nostro organismo. Mi rife-

risco anzitutto agli antibiotici alle statine (utilizzate nell'ipercolesterolemia) ad alcuni antipsicotici corticosteroidi, Fans (antinfiammatori non steroidei) e contraccettivi ormonali. L'uso prolungato di questi farmaci provoca disbiosi un'alterazione del sistema microbiota in termini quali-quantitativi. La diminuzione della concentrazione di batteri benefici per il nostro organismo altererà l'intero sistema microbico in quanto la diminuzione della

quantità di batteri normalmente presenti nel colon atti a proteggere la mucosa intestinale non può più garantirne la protezione. Inoltre l'alterazione del ph conseguenza diretta all'assunzione dei farmaci citati sarà la causa dei sintomi che generalmente appaiono nei primi mesi di assunzione (diarrea, flatulenza, gonfiore dolori intestinali). E' importante sottolineare anche che nel contempo aumenta il rischio di sviluppare infezioni enteriche

da Salmonella e Campylobacter. Il consiglio resta sempre quello della prevenzione. Nell'eventualità si dovessero assumere questi farmaci è importante associare una dieta appropriata ricca di verdura e vitamine, ed eventualmente assumere probiotici e fermenti lattici che saranno capaci di ristabilire l'eubiosi del microbiota ripristinando la sua funzione biologica. In particolare i requisiti più importanti sono da ricercarli nell'elevata resistenza al ph gastrico e alla capacità degli antibiotici di aderire alla mucosa intestinale.

* **Farmacista**

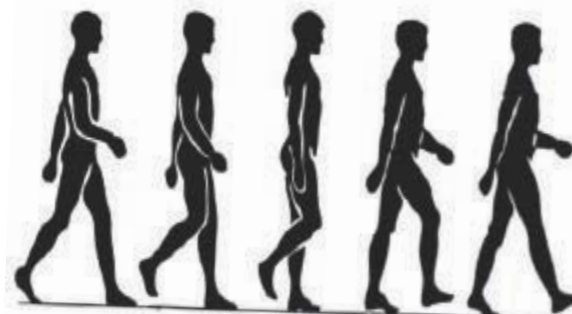
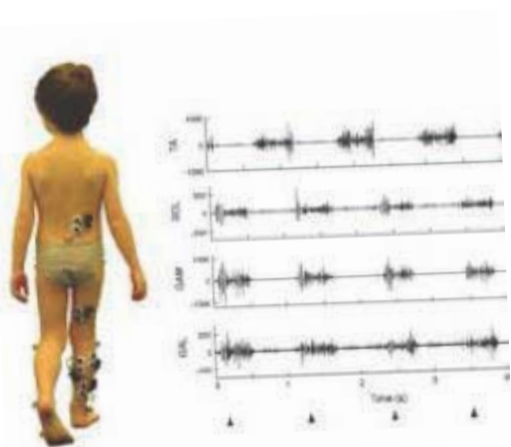
**► ORTOPEDIA.** Nelle patologie una fase di appoggio molto breve può essere indice di dolore all'arto inferiore

Mario ed Alessandro Ciarimboli*

Osservare un paziente nella sua deambulazione può fornire tantissime indicazioni cliniche, molte di più di quanto la naturalezza del gesto possa far pensare. Osservare la deambulazione di un paziente può indirizzare il medico verso un problema posturale o verso una patologia neurologica o ortopedica. Quello che le persone normalmente compiono per spostarsi, il passo, è in realtà un gesto estremamente complesso che richiede un controllo neurologico oltre alla attivazione sincronizzata di muscoli ed articolazioni. La ripetizione dell'appoggio sequenziale del piede destro e sinistro viene tecnicamente definita "Ciclo del Passo",

una successione di momenti nei quali, mentre un piede non poggia a terra ("Fase di Volo") il controlaterale aderisce al suolo ("Fase di Appoggio") e viceversa. L'osservazione del passo, dicevamo, può indirizzare il medico verso una diagnosi. Ad esempio nelle patologie ortopediche una fase di appoggio molto breve può essere indice di dolore all'arto inferiore e viene definita Zoppia di Fuga. Particolari tipi di Andatura si hanno in patologie Neurologiche, come il Parkinson, la Sclerosi

Ciclo del passo e riabilitazione



1. Valutazione del cammino con elettromiografia di superficie ed oscillometro;
2. Elettrodi per EMG di superficie; 3. Il fisiologico ciclo del passo

Multipla, l'Ictus o le Neuropatie periferiche. La valutazione clinica del passo è, ovviamente, solo un momento dell'esame clinico e va sempre associato ad una raccolta anamnestica attenta e a un bilancio articolare e muscolare adeguato. Naturalmente, compito del riabilitatore è capire anche quanto una alterazione del ciclo del passo possa influire nella vita quotidiana e nelle proprie attività. Ma l'esame clinico, seppur brillante e correttamente eseguito,

non basta, e come ogni aspetto della Medicina Riabilitativa anche il passo richiede una misurazione fedele e precisa. Il metodo che oggi usiamo ormai estesamente è l'Analisi del Cammino con Tecnologia BTS. Questo tipo di analisi unisce una valutazione Cinematica del cammino (misurazione della velocità, del numero dei passi, del tempo di appoggio e di volo nelle singole fasi del passo) a una valutazione dinamica delle interferenze del passo sul bacino

(bascula, tilt, avanzamento) e una Elettromiografia di Superficie dei muscoli coinvolti (Tibiale anteriore, Gastrocnemio, Retto Femorale e Semimembranoso). Dall'unione di questi differenti parametri il medico Fisiatra ha un quadro completo e preciso del Ciclo del Passo del paziente, può verificare nel corso del tempo eventuali successi o insuccessi del trattamento proposto, può confrontare i valori con la letteratura internazionale e sincerarsi della bontà dell'utilizzo

di Ortesi e Ausili. La valutazione Cinematica e quantitativa del passo è esplorabile tramite un piccolo sensore inerziale che si porta in una cintura applicata al paziente durante la deambulazione, del peso e ingombro di un pacchetto di fiammiferi. Questa piccola scatola, apparentemente insignificante, registra tutti i micromovimenti del bacino, la bascula, l'oscillazione e i Tilt attraverso tantissimi sensori al suo interno (Giroscopio, accelerometri, inclinometro). L'Elettromiografia di superficie, metodica estremamente semplice perché attuata

tramite l'applicazione di elettrodi adesivi, quindi per nulla invasivi, ci fa capire in modo grossolano la attivazione motoria del muscolo che andiamo ad analizzare. Il valore singolo, di per sé, ha scarsa uti-

lità clinica, ma abbinato a tutti gli altri valori riveste una importanza significativa. Questa metodica, che può sembrare complessa, è una metodica estremamente qualificante nell'opera del Medico Fisiatra ed è indispensabile per completare il Progetto Riabilitativo fornendo al Tecnico della riabilitazione, il Fisioterapista, indicazioni più precise sul trattamento e soprattutto consentendo la misurazione e quindi la quantificazione dei trattamenti utilizzati.

*Fisiatri



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

▶ **COME DIFENDERSI.** *Asma bronchiale, attenzione alle crisi causate da sbalzi termici*

Malattie respiratorie, i rischi dell'estate

Risulta indispensabile l'assunzione di acqua e bevande ad elevata concentrazione di sali

Biagio Campana*



Gli anziani, affetti da patologie

Normalmente in estate nei grossi centri urbanizzati ed industrializzati a seguito dell'accumulo di ingenti quantità di inquinanti con la tendenza alla stagnazione delle masse d'aria, dovuta all'alta pressione, si ha un significativo incremento dell'irraggiamento dell'ambiente e la conseguente maggior produzione di sostanze acide e di ozono dotate di proprietà irritanti e infiammatorie sulle vie respiratorie.

croniche respiratorie, oltre a rappresentare il target ideale per il Sars Covid 2, rappresentano anche le persone più a rischio di complicanze e questo a causa di una maggiore sensibilità al calore, di una riduzione dello stimolo della sete con conseguente scarsa idratazione e di conseguenza. La loro condizione, inoltre, appare estremamente peggiorata, dalla minore mobilità non ultima a causa della necessità di dover indossare mascherine protettive con i rischi legati all'ipercapnia ed al peggioramento delle condizioni respiratorie di base senza poi contare la minore efficienza di meccanismi della termoregolazione. Questi ultimi ci permettono, in condi-

zioni normali, di adeguarci in maniera efficace sia al freddo che al caldo.

L'asma bronchiale nella sua variante intrinseca (non allergica) ed estrinseca (allergica) e la Broncopneumopatia cronica ostruttiva conosciuta anche con l'acronimo di BPCO, malattia fumo correlata, invalidante e progressiva rappresentano sicuramente le patologie respiratorie croniche più conosciute ed a più elevato impatto sociale con una "disability", soprattutto nei pazienti bronchitici cronici, spesso trascurata dagli stessi pazienti per non pesare sulle famiglie.

Fatto salvo che l'ideale sarebbe trasferirsi in località marine o in zone a minor concentrazione di



inquinanti e di conseguenza questi fenomeni sono nettamente attenuati, risulta indispensabile l'assunzione di acqua e di bevande ad elevata concentrazione di sali minerali di potassio e magnesio, fatta eccezione per casi controindicati per patologie associate, in considerazione del fatto che la termoregolazione umana utilizza come principale meccanismo di dispersione del calore corporeo la sudorazione e non è infrequente che in conseguenza di un'eccessiva perdita idro-salina con il sudore, si aggravino patologie che coesistono con la BPCO e con le altre patologie respiratorie prime fra tutte quelle cardiologiche che già presentano un precario equilibrio

emodinamico. Per coloro che non possono spostarsi in località marine, risulta indispensabile trascorrere la giornata in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o un climatizzatore con deumidificatore incorporato senza esagerare con le basse temperature, evitando di uscire nelle ore troppo calde della giornata che di solito corrispondono dalle ore 12 alle ore 17. Va', infine, ricordato soprattutto ai soggetti affetti da asma bronchiale che uno sbalzo termico eccessivo può scatenare una crisi respiratoria con necessità di somministrazione di farmaci d'emergenza anche in ambiente ospedaliero.

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



UniSR: PROTAGONISTA DEL TUO FUTURO

A cura di A. Manzoni & C.

UniSR è uno degli atenei più prestigiosi in Italia, riconosciuto anche a livello internazionale: è la 21ª giovane università mondiale secondo THE Times Higher Education ed è tra le prime 60 migliori università del mondo per il ranking QS, prima fra gli atenei italiani in classifica. Le sue facoltà - Filosofia, Medicina, Psicologia - hanno una missione comune: rispondere alla domanda *Quid est homo*, intendendo l'essere umano come un *unicum* psicologico, biologico e spirituale. *Innovation through knowledge* è invece la cifra essenziale che UniSR si è data per il suo presente e il suo prossimo futuro, con un piano strategico che mette al centro la soddisfazione degli studenti, la *digital transformation*, l'internazionalizzazione.



L'innovazione nasce dalla conoscenza

Stretta integrazione fra insegnamento, ricerca ed esperienza sul campo. UniSR offre un ambiente ricco di stimoli, grazie a un costante scambio uno-a-uno con i docenti e una efficiente attività pratica già dai primi anni: ciò permette di arrivare alla laurea autonomi nelle proprie competenze, favorendo l'immissione nel mondo del lavoro e, nel caso dei giovani medici, l'accesso alle scuole di specialità - in cui i laureati UniSR risultano i candidati con la preparazione migliore (al 1° posto nel ranking dell'Associazione Liberi Specializzandi). Non solo una formazione di altissimo livello: UniSR promuove ricerca, dialogo tra i saperi, apertura agli scenari internazionali. Per formare sì professionisti eccellenti, ma soprattutto persone capaci di creare innovazione partendo dalle proprie conoscenze: protagonisti del proprio futuro e del futuro della collettività.

Lo studente al centro

UniSR propone da sempre un percorso di studi globale. Un'ampia offerta formativa in inglese, con l'*International Medical Doctor Program*, il *double degree* con la *Gulf Medical University* di Dubai e la magistrale in *Biotechnology and Medical Biology*, ma anche con una consolidata rete di contatti all'estero per la mobilità degli studenti. Per gli aspiranti psicologi, un *joint degree* in *Cognitive Psychology in Health Communication*, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana, permette l'abilitazione alla professione in tutta Europa, mentre Filosofia offre, insieme a UniMI, una magistrale in inglese in *Politics, Philosophy and Public Affairs*. Il 2020 vede una nuova laurea in *Ostetricia* e una nuova magistrale in *Infermieristica*, che completano il percorso universitario delle professioni sanitarie. Una nuova magistrale anche per i filosofi: alla ricca offerta della Facoltà, unica in Italia per la sua prospettiva interdisciplinare e concretamente improntata alle sfide della contemporaneità, si aggiunge la laurea in *Teoria e storia delle arti e dell'immagine*.

Eccellenza in sicurezza

Un'organizzazione flessibile e importanti investimenti hanno consentito di non interrompere le attività durante l'emergenza coronavirus. In questi mesi è stato accelerato il processo di trasformazione tecnologica già in atto all'interno di UniSR, potenziandolo con l'acquisizione di nuove dotazioni per le aule (lavagne digitali, sistemi di trasmissione in remoto, microfoni ambientali) e nuove piattaforme integrate. UniSR assicura per il prossimo anno una ripartenza sicura, grazie alle competenze dell'intero campus San Raffaele. Verrà garantita una doppia modalità di didattica, sia online che in presenza, così da offrire allo studente la possibilità di scegliere liberamente come organizzare il suo studio.

www.unisr.it

**GUSTO.** Alle proprietà organolettiche si associano qualità antiossidanti

Le virtù del Baronetto rosso del Partenio

*E' irpino il pomodorino a zero Nichel, zero Istamina e Bio-sostenibile***Carmela Cerrone**

Davvero una scoperta sconvolgente, a esser realisti, questo micro pomodoro visto i suoi 7gr. max. 12gr., trattati di Autoctono Ecotipo Locale Ancestrale da Serbo. I pomodori da serbo sono collegati alla tradizione alimentare dell'Italia Meridionale, selezionati negli anni per le loro caratteristiche organolettiche e di coltivazione che ben si adattano agli ambienti caldi. Lo scorso venerdì 17 luglio a successive analisi di laboratorio è emerso che il "baronetto" a una maturazione del 65% ha riportato i seguenti valori: Nichel 0.007 (l'assunzione minima raccomandata di nichel varia nei diversi studi tra i 25 ed i 50 mcg (0,05 mg) al giorno), e... ISTAMINA assente, (come si evince dalla foto allegata) gli stessi tecnici di laboratorio increduli hanno ripetuto le analisi per sei volte. Questi risultati sono la risulta di circa sei anni per merito di Vito Napolitano cittadino del comune di Sirignano tramandati dai suoi nonni, oggi quarta generazione con lui. Questo "pomodorino" con tali caratteristiche e altre ancora rappresenterà davvero un grande supporto non solo per le proprietà comuni a questo tipo di ortaggio davvero innumerevoli, unico per l'assenza di istamina quindi adatto anche al consumo pediatrico, che lo adorano anche per il sapore molto dolce. Come ha affermato tempo fa Luigi Greco, professore di pediatria all'Università Federico II, "Basta un poco di pomodoro al giorno per aiutare il nostro organismo a prevenire malattie gravi". Il signor Napolitano dopo aver riportato in auge questa varietà di pomodoro, ha sperimentato per circa due anni la sua produzione mettendola a regime e creando un disciplinare di produzione bio-sostenibile. Infatti la produzione è incentrata su filiera a economia circolare ed emissioni dello 0,5%. Dalle primissime analisi effettuate il valore che non passa inosservato, è proprio quello istaminico pari a 12 mg/Kg, di gran lunga al di sotto della soglia minima di pericolosità per l'uomo, che è stabilita fra 50-400 mg/Kg., per cui i valori ottenuti e messi a confronto risultavano migliorati del 90%, risultando addirittura atipici e unici. Sulla base di questi eccellenti risultati nel 2019 sono messi in cantiere campi sperimentali a loro volta piantumati con piantine ottenute da semi recuperati dalle bacche della sperimentazione 2018, volti a confermare la Stabilità della varietà. Vito Napolitano chiede una consulenza al Professor Luigi Campanella Professore del Dipartimento di Chimica dell'università La Sapienza di Roma, Garante per la Chimica del CNR e Rappresentante Assoluto della Chimica Italiana, il quale ha espresso anche un parere in merito ai valori istaminici che classificava i valori ISTAMINICI ATIPICI A LIVELLO ASSOLUTO, consultando diversi Professionisti e Professori del settore Agrario. Al seguito di tali indagini si poté accertare che questa Varietà di Pomodorino, e un' importante scoperta in campo alimentare e nu-

trizzionale sia per proprietà organolettiche, alle quali si associano antiossidanti (Vitamina C, Vitamina E, Selenio, Zolfo, altri Enzimi Antiossidanti), Sali minerali e acqua (giusto il 4%), in seguito persa grazie alla sua stagionatura e conservazione a "piennolo", che lo rendono compatto, molto carnoso, polposo e ricco di fibra. La sua esplosione di gusto raggiunge il massimo dopo circa 4/6 mesi da quando è appeso "a Piennolo". Questo pomodoro a differenza dei suoi parenti ricchi d'infinito sostanze, benessere per l'organismo dell'uomo è ricco anche di LICOPENE, una sostanza miracolosa naturale, concentrato soprattutto nella buccia: questo elemento è un carotenoide che sembra utile nella prevenzione di alcuni tumori, come quello alle ovaie. In particolare, questa sostanza avrebbe un effetto protettivo sulle donne che non sono ancora in menopausa. Il licopene è un valido alleato anche per combattere gli effetti dell'invecchiamento e la perdita di elasticità dei tessuti (che si verifica, per esempio,

RAPPORTO DI PROVA N. 15696/2020		VITO NAPOLITANO VIA S. TRAVESSA SANT'ELLA 80029 Spigno (AV) Italia	
PRELEVATO DA:	CLIENTE:		
QUANTITÀ ANALIZZATA:	PRODOTTORE:		
DESCRIZIONE CAMPIONE:	POSSIBILI CONTAMINANTI:		
PRODOTTO:	POSSIBILI CONTAMINANTI:		
LOTTO:	POSSIBILI CONTAMINANTI:		
QUANTITÀ CAMPIONE:	POSSIBILI CONTAMINANTI:		
IBRIDAZIONE DEL CAMPIONE:	POSSIBILI CONTAMINANTI:		
ALTRI DATI:	POSSIBILI CONTAMINANTI:		
RIFERIMENTO CERTIFICAZIONE:		DATA PROVA FINALE: 18/07/2020	
Pom.		Metodo	
Nichel (CF MS)		0,007	
Istamina		-	
Responsabile di Settore:		Responsabile Tecnico del Laboratorio:	
RS-CRM/001, Francesco Vito		Dott. Anna Paola Basso	



dopo una dieta con la comparsa delle smagliature), perché è un potente antiossidante. Stando ad alcuni esperti, non esisterebbe addirittura un farmaco efficace quanto il pomodoro contro i radicali liberi, respon-

sabili del danneggiamento delle membrane cellulari. Altra particolarità di questa varietà vegetale è il suo sistema di autodifesa per l'abbondante presenza di TRICOMI. Infatti, resiste a temperature fino a

40° e negative fino a 0°, tant'è che in loco è anche detto "pomodorino dei Carbonari" proprio perché coltivato in condizioni estreme in montagna. Che dire da reietto è promosso Grande ALLEATO della SALUTE.

ALIMENTAZIONE

Il cibo, questione di identità e autocontrollo

Francesca Finelli*

Il rapporto degli esseri umani con il cibo è legato al nutrimento come forma indispensabile di sopravvivenza, ma lo è anche in relazione all'identità di ciascuno di noi, alla propria cultura, alla crescita relazionale, a quell'identità che si porta spesso dietro altri vissuti come ad esempio un'attenzione eccessiva all'alimentazione, al controllo, al senso di colpa e all'accettazione del proprio corpo, a ciò che può essere vissuto come "il diverso" (troppo grasso, troppo magro, ecc.). Il connubio tra cibo e identità è fondamentale, e in molti casi è l'espressione di una forma di legame, che a volte tramuta la nostra relazione con il mangiare su di un livello pieno di doveri, con regole, obblighi, schematismi e imposizioni spesso al limite dell'impossibile. Viviamo in una società dove continuamente è il cibo l'elemento di controllo, associato ad uno specifico giorno della settimana o ad uno specifico momento della giornata. Ad esempio: la pasta o i famosi carboidrati si possono mangiare solo a pranzo e mai a cena, il dolce da preferire la domenica e mai il mercoledì, la pizza solo il sabato evitando l'incontro settimanale del lunedì con le amiche oppure la frutta secca o le proteine solo dopo l'allenamento ecc. In questo schematismo quasi "imposto", si perde la spontaneità di gustare un cibo quando davvero lo desideriamo, lasciando spazio costantemente al controllo, alla preoccupazione, alla

tensione emotiva e non ai desideri, all'ascolto di "se stessi" e della propria "identità". Il legame tra il cibo e l'identità ha le sue radici soprattutto nelle religioni, un tempo (ed anche oggi) mangiare grasso durante la Quaresima significava escludersi dalla comunità dei cristiani o ancora mangiare carne di vacca sacra metteva un indiano fuori dal gruppo induista e così via. Oggi invece è ancora vero il binomio cibo uguale appartenenza quindi identità? A mio avviso no. Si è passati ad esempio da non mangiare grasso in periodo di Quaresima per commemorare la morte di Cristo per fini dietetici, al pensiero comune di iniziare appunto una dieta dal dopo Pasquetta così da prepararsi in tempo per la prova costume! Cioè si è passati dal senso di appartenenza in questo caso ad momento legato alla tradizione, al senso di appartenenza ad una tendenza sociale, alla moda che impone le sue regole di comportamento anche, o meglio soprattutto, verso il cibo. Spingendo la motivazione del cambiamento verso un'attenzione eccessiva e costante al cibo. Contribuisce a questo aspetto il mondo della pubblicità, dei social, che amplificano a dismisura un concetto "diverso" di identità: ci sono le don-

ne che mangiano solo crusca per mantenere la pancia piatta e uomini che mangiano barrette energetiche per affrontare la dura giornata lavorativa simile ad una giungla. Giovani coppie che si incontrano per la prima volta davanti a cibi precotti e bambini che sviluppano la relazione con il cibo grazie al biscotto con la doppia faccia bianca e nera. Sono proprio questi comportamenti legati all'omologazione, alla moda a creare il senso di colpa verso il cibo, soprattutto quello buono. La tipica frase che spesso sento anche tra i miei pazienti, del tipo: "quanto è gustosa quella pietanza, ma che vergogna, non dovrei mangiarla, che orrore per la mia linea...". Tutto ciò sfocia poi nel controllo del proprio peso che può diventare un'

attenzione eccessiva anche verso il peso dell'altro, una forma di controllo sociale, di costante paragone di noi stessi verso l'"altro", che fa perdere l'accettazione delle proprie forme corporee, della propria identità legata alla costituzione. Quelle classiche espressioni "sei troppo magro, che hai, stai male?" O, naturalmente, "sei più rotondetta, stai bene sai...!" Siamo costantemente, quindi confrontati con il nostro peso e il cibo sano. Tanto che tra i disturbi del comportamento alimentare si annovera l'ortorexia (dal greco "orthos" - "sano", "corretto" e "orexis" - "fame", "appetito") ovvero l'eccessiva attenzione alle regole alimentari, alla scelta del cibo e alla sue caratteristiche. Qualunque alimento che viene ingerito può essere di per sé fonte di stress, attenzione, pericolo. In conclusione, questi comportamenti anche sociali, sono alla base di una frattura sempre più profonda tra cibo e gusto, rischiando di perdere la sensibilità, l'amore verso il proprio corpo, la bellezza estetica di un piatto, il rapporto con gli ingredienti, con il gusto di cucinare, con un "cibo funzionale" quindi il contatto con la terra, gli animali e con le tradizioni culinarie ma soprattutto, di perderci un ingrediente fondamentale del nutrimento, ovvero il piacere legato al desiderio.

*** Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati**

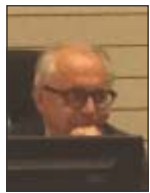


► **SOCIETÀ'** Cucinelli, il "signore del cashmere di massimo lusso", ha deciso di regalare il suo inventario

Covid 19, dalla moda a Shakespeare

E' un fermento di iniziative tra campagne per i diritti e richieste dell'industria

Alfonso Leo*



Ci eravamo lasciati con una domanda qualche settimana fa: che si inventerà ora l'industria della moda?

Il COVID 19 imperversa ancora, le difficoltà persistono e bisogna inventarsi qualcosa: le iniziative si moltiplicano. Brunello Cucinelli, definito in un'intervista su Repubblica di venerdì 17 luglio, il "signore del cashmere di massimo lusso", ha deciso di regalare il suo inventario attraverso "pacchetti eleganti accompagnati da una mia lettera personale nella lingua locale, e ogni capo avrà una etichetta speciale 'Brunello Cucinelli for Humanity'". E per umanità intende "qualsiasi essere umano indipendentemente dal colore, dalla religione, dal sesso, dall'età". Iniziativa lodevole, certo, anche se ricorda tanto l'epoca in cui per sopperire ad una sovrapproduzione di frutta si ricorreva alla distruzione del prodotto per lasciare alto il prezzo al mercato; fino a quando, sull'onda del malumore generale, si decise che fosse più caritatevole farne dono alle mense dei poveri.

L'industria della moda è proteiforme.

Proteo era un personaggio della mitologia greca, divinità del mare.

L'essere mutaforme ne ha

resa imperitura la memoria. Era in grado di trasformarsi in tanti animali diversi, o addirittura in acqua, per poi tornare ad essere umano.

Negli Stati Uniti il fenomeno del "Black lives matter" ha determinato un'ondata di indignazione legata alla morte di George Floyd a Minneapolis, ma ha comportato anche altri cambiamenti. Si è vista ad esempio la trasformazione delle "frecce d'argento", le auto Mercedes di Formula 1, in auto tutte nere, in seguito alla richiesta del campione mondiale Luis Hamilton. Iniziativa lodevole in un mondo ultraricco!

La moda si è adeguata rilanciando designer di colore, ma soprattutto condividendo stories per riportare la barca sulla sua rotta, come dice WWD, rivista leader dell'industria della moda, la "Bibbia del fashion".

In tale articolo si evince che le iniziative per rilanciare la black fashion risalgano a 50 anni fa. Nonostante l'iniziativa di diverse organizzazioni, la percentuale di prodotti di black designer costituiva solo l'1% del catalogo. Arriva il COVID e l'industria cerca nuovi mercati. CFDA (Council of Fashion Designers of America) and Vogue, la rivista internazionale di moda, con un'iniziativa comune donano 1 milione di dollari al "Harlem's Fashion Row", un'organizzazione attiva dal 2007, per la promozione dei fashion designer di colore, ma che finora non aveva avuto granché successo. Un'altra lodevole iniziativa.

Si potrebbero citare tanti esempi. Di recente la branca europea di Foot-Locker,

una importante catena che si occupa di commercializzazione di scarpe, con target abbastanza giovanile, ha lanciato una campagna dal titolo "Shoes Don't Change the World - You Do", le scarpe non cambiano il mondo, tu puoi. Un titolo altamente evocativo, rivolto a quella che loro definiscono la generazione Z, quella nata a cavallo del nuovo millennio, ovvero tra il 1990 e il 2010, che si ritiene più sensibile ai temi sociali. La campagna è rivolta ai potenziali changemakers, cioè persone che sono in grado di determinare cambiamenti nella propria comunità.

I temi sono basati sulla lotta alla discriminazione alle persone di colore e ai membri della comunità LGBTQ, cioè delle persone con diverso orientamento sessuale.

Carmen Seman, vicepresidente commerciale di Foot-Locker, dichiara su WWD: "se è ovvio che le scarpe non cambiano il mondo, danno la possibilità alle persone di essere se stesse, ed è da quello che parte il cambiamento". Come non averci pensato prima! Un cambio di scarpe e il mondo cambia! L'iniziativa è lodevole, porta a discutere di temi importanti come la discriminazione razziale e quella sessuale, ancora una volta la moda al servizio della società.

Non ricorda un po' il discorso delle mascherine che intrattenevamo la scorsa volta? Iniziatore come progetto di beneficenza e tramutato presto in spregiudicato atto a fini di lucro.

Ritorniamo alle mascherine. In alcune regioni vi è obbligo ovunque, in altre solo all'interno. Negli Stati Uniti non vi è obbligo poiché tutto è lasciato alla libera iniziativa del singolo, come afferma Trump. Ma di recente la camera di commercio degli Stati Uniti e la National Retail Federation hanno chiesto all'amministrazione USA di mantenere l'obbligo ovunque della gente. È strano solo che ciò non parta dalle organizzazioni sanitarie ma dai commercianti, sicuramente più attenti alla salute dei propri clienti ed operatori.

Si comprende bene che la moda sa riciclarsi e inventare nuovi modi per creare mercato.

In questo ambito ad esempio è notevole la presentazione della nuova collezione autunno-inverno 2020-2021 di Dior: un vero e proprio film della durata di 15 minuti, che ha come regista Matteo Garrone. Corto molto elegante e raffinato, ma in cui i vestiti sono quasi un elemento secondario. Splendida iniziativa, anche per rilanciare l'industria del cinema, reperibile su YouTube.

Qualcuno potrà dire che siamo in presenza di un discorso che rievoca molto il monologo di Marco Antonio alla morte di Cesare, tratto dal Giulio Cesare di W. Shakespeare, in cui Marco Antonio argomenta su Bruto, l'assassino di Cesare, e lo definisce un uomo d'onore, per far comprendere attraverso i fatti e permettere ad ognuno di costruirsi la propria opinione.

*Psicoanalista



UN PRODOTTO DA RISCOPRIRE



Le mandorle, una e cento qualità

Le proprietà nutrizionali delle mandorle e gli effetti positivi sulla salute sono stati tra i protagonisti di Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica - congresso scientifico della durata di due giorni che si svolge ogni anno a Milano, con la partecipazione di relatori di fama nazionale e internazionale.

Ambra Morelli, dietista ANDID, ha messo in evidenza le peculiarità delle mandorle nel corso di un intervento dal titolo "Proprietà nutrizionali e funzionali delle mandorle. Focus sulle evidenze scientifiche e sul miglioramento del profilo lipidico e metabolico", con il supporto di Almond Board of California.

La presentazione ha preso le mosse da alcune delle ricerche più recenti e rilevanti per mettere in evidenza le numerose proprietà salutari delle mandorle, per poi focalizzarsi sugli aspetti legati alla salute cardiovascolare, al diabete, alla gestione del peso e alla sazietà. Le mandorle non sono solamente ricche di nutrienti, in quanto forniscono proteine vegetali, grassi buoni, magnesio, calcio e vitamine, ma sono uno degli alimenti più studiati al mondo.

"Le svariate proprietà salutari attribuite a esse ne fanno un alimento estremamente interessante e pertan-

to molto studiato sotto diversi punti di vista. Storicamente la ricerca ha puntato sulla valutazione dei benefici sui livelli di colesterolo, poi rivalutati e comprovati ripetutamente in ricerche seguenti, anche recenti", ha dichiarato la dietista Ambra Morelli. Altri studi più innovativi, ma consequenziali ai risultati raggiunti dai precedenti, hanno proseguito la strada della ricerca intrapresa aprendo nuovi fronti di studio come quello relativo alla salute della pelle, accanto ad ambiti già noti (cardiovascolare, diabete, perdita di peso), confermandone i numerosi benefici. Questa ampia base di ricerche dimostra il valore delle mandorle e sostiene la raccomandazione di consumarne una manciata (28g o 23 mandorle) diverse volte alla settimana, nel rispetto dell'apporto calorico giornaliero, poiché possono essere utili per la salute del cuore, l'equilibrio della glicemia e la gestione del peso".

Sono numerosi gli studi sui vantaggi del consumo di mandorle (circa 185 pubblicazioni dal 1995 ad oggi) che inizialmente valutavano l'efficacia sulla riduzione del colesterolo LDL e quindi sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Altri ambiti riguardano il diabete, la gestione del peso e la salute della pelle.

**L'EMERGENZA.** Dalla valorizzazione delle tecnologie al ripensamento delle nostre vite

GIANPAOLO PALUMBO*



La cultura popolare da sempre è costellata di modi di dire, proverbi ed aforismi che si sono diffusi un po' dovunque nel mondo e che vengono considerati spesso quali espressione della saggezza. Uno soprattutto: "Non tutti i mali vengono per nuocere"; è quello tra i più diffusi. In Spagna (nessuna cosa cattiva crea solo danno) ed in Inghilterra (not all evils come to harm) si traducono e si tramandano allo stesso modo.

Se riflettiamo un attimo c'è da considerare, a livello umano, un qualcosa di estremamente evidente e cioè che dal male non possa derivare il bene. Il bene ed il male non si sono mai dati la mano, hanno evitato sempre di fare amicizia e si vantano di essere opposti, nemici a prescindere.

Nella cultura occidentale che va dai primi filosofi a quelli moderni e contemporanei, bene e male sono due principi che governano la vita umana. Essi sono in perenne lotta fra loro e corrispondono alle pulsioni originarie teorizzate da Sigmund Freud: Eros e Thanatos; ai concetti di amore ed odio, di vita e di morte presenti "nell'Apeiron" di Anassimandro.

La somma saggezza di Socrate associava al male l'ignoranza, l'assenza cioè di principi etici, e al bene la conoscenza, la cultura, la sapienza. Ma il male è inteso anche come dolore, come limitazione dell'essere e dell'esserci e come tragicità della condizione umana, come si legge nelle opere di altri famosi pensatori (Schopenhauer, Jaspers e Heidegger).

Quindi è impensabile che il male possa non nuocere! Nuoce, eccome! Nel caso della pandemia da coronavirus questo modo di dire ("non tutti i mali")... non ha ricevuto grande condivisione... ideologica. Affidarsi alla saggezza popolare non significa che il tanto temuto Covid 19 non stia nuocendo o non continui a nuocere. Si tratta solo di una mezza verità per nascondere l'altra faccia della medaglia: l'istinto spinge l'uomo verso la fuga dalla paura e lo induce a trasvalutare gli effetti dell'avvento del coronavirus in aspetti positivi, in una visione a lungo termine. Tutto ciò già a partire dalla caccia del paziente "O" da Codogno di Lodi. Si è costruita una sorta di caccia alle streghe, nel disperato tentativo di ricercare le molteplici verità nascoste, ci si è consolati nel sottile e strategico gioco di interpretazioni di tali verità!

Recentissimamente si è "festeggiato" il primo giorno in Italia da febbraio con solo tre vittime (nessuna in Lombardia) e, quasi a ribaltare la crisi, vediamo da vicino che cosa ha determinato di "positivo" il covid-19. Dopo l'approvazione anche da parte del Senato della Repubblica il cosiddetto "Decreto rilancio" è legge e la fetta più importante riguarda la sanità (1,256 miliardi per le riforme del territorio, 1,5 per gli ospedali ed 1,5 per il fondo emergenza). Finalmente la regola, mai scritta ma sempre attuata, di periodica distruzione del Sistema Sanitario Nazionale è stata... abolita. Le regioni per rientrare dai loro deficit non dovranno più tagliare i posti letto né chiudere ospedali, anzi, oltre alla creazione di 3.500 posti in terapia intensiva dovranno riqualificare ben 4.225 posti di sub-intensiva. Ci saranno anche trecento letti in quattro ospedali mobili. Ci saranno anche cento medici militare in più nei ruoli dell'Esercito. Gli specialisti saranno 4.200 in più all'anno fino al

"Non tutti i mali vengono per nuocere..."



2026 e come concorsi copriranno il fabbisogno fino al 2031/32. Con la già funzionante laurea abilitante e con la possibilità di presentarsi ai vari tipi di concorso anche per gli specializzandi degli ultimi due anni del loro corso, la carenza del personale medico non dovrebbe più esistere. Gli infermieri a vario titolo assunti saranno in pochi mesi 9.600 e seicento gli assistenti sociali. Oltre alla forza lavoro ciò che manca e, che bisogna risolvere, è la problematica che crea grossi problemi: il rafforzamento della sanità territoriale e l'integrazione ospedale/territorio. Sul territorio, l'assistenza domiciliare integrata dovrebbe migliorare molto con l'introduzione della nuova figura di infermiere di famiglia. Dovrebbe trattarsi di un vero e proprio toccasana.

Nell'approvazione alla Camera c'è stato lo spazio che riguarda gli

appalti negli ospedali ed i lavori nell'ambito dell'edilizia ospedaliera e nella messa in opera di nuove strutture in regola con gli orientamenti attuali, soprattutto per quanto riguarda le malattie infettive e quelle pneumatologiche. Le gare di appalto avranno tutte un iter molto abbreviato, come pure gli appalti per i materiali da consumo e per le soluzioni ed i farmaci più utilizzati.

Abbiamo sperimentato positivamente l'iter abbreviato delle prescrizioni farmaceutiche con la ricetta dematerializzata. Si risparmia tempo e le nevrosi da attese infinite per un farmaco assunto da anni. Si inizia con la fila nello studio del medico di base e si finisce con la fila in farmacia, per non parlare delle file per i mezzi pubblici per gli spostamenti. Allungare la validità dei piani terapeutici per i cronici è un'altra delle cose giuste.

Oltre queste considerazioni è molto importante riuscire con questi sistemi di assistenza ai pazienti (soprattutto quello di favorire l'accesso alle cure) oltre a ridurre gli spostamenti si favorisce il distanziamento sociale anti-covid.

Il nuovo decreto riporta anche che le ricette limitative avranno da subito validità di 60 giorni e le farmacie potranno distribuire i medicinali fino ad oggi presenti nelle farmacie ospedaliere alla dimissione del paziente. Le farmacie dell'Asl, dal canto loro potranno consegnare quelle prescritte dagli specialisti ambulatoriali.

Al di là di quello che riguarda la sanità ci sono altre situazioni che sono migliorate con la pandemia. Si è snellita la burocrazia a vari livelli grazie anche ad processo più spinto di digitalizzazione. Far "dimagrire" la pubblica amministrazione significa anche tanto denaro

risparmiato da utilizzare per tante altre cose.

Un'altra delle più grandi scoperte fatte è stata la possibilità di ripensare al valore delle cose che fondano il nostro stare al mondo: parlare con la moglie, con i figli, discutere di tutto e di più, giocare a carte per dei giochi di cui non ci si ricordava neppure del nome. Ci siamo divorati in poche ore libri che non avremmo mai più letto. Molti hanno rivisto il giovane Montalbano. Ci siamo riappropriati del nostro tempo ed abbiamo avuto la possibilità di curare i nostri pensieri e la nostra interiorità all'interno della famiglia, quale "centro di forza" e realtà autosufficiente per rispondere alle difficoltà di una quotidianità diversa.

Ed è proprio in questo contesto che l'inventiva tutta italiana si è sbizzarrita e con modalità varie siamo riusciti ad essere vicini anche a distanza: abbiamo telefonato ad amici che non sentivamo da anni, videochiamato i nostri cari, cantato e suonato in coro attraverso i flash mob, riascoltato le canzoni di Mogol e Battisti, quelle di Mina.

Tutte le tecnologie sono state sfruttate al massimo delle loro potenzialità anche nelle professioni: docenti hanno fatto lezioni via chat ai loro studenti, seguendoli e sostenendoli in tutte le loro necessità; idraulici o elettricisti per videochiamata hanno guidato persone a riparare rubinetti che gocciolavano e a risolvere piccoli problemi domestici. Chi lo avrebbe mai fatto in tempi di normalità!

Insomma abbiamo vissuto una vita diversa e, pur essendo prigionieri di fatto, non ci si è lamentati, pensando sempre al vecchio detto: "non tutti i mali vengono per nuocere".

Trasformati in persone migliori o almeno più sensibili, abbiamo sperimentato quell'umanesimo integrale espresso da Jacques Maritain per cui: "le facoltà dell'anima si avvolgono l'una nell'altra, l'universo della percezione dei sensi è nell'universo dell'immaginazione, che è nell'universo dell'intelligenza".

*Medico Federazione medici sportivi italiani

LA MALATTIA. La Pityriasis versicolor si localizza al torace, alle spalle, al collo e alle braccia

Macchie sulla pelle il caldo e le micosi

Maria Assunta Baldassarre*



La Pityriasis versicolor è la micosi di più frequente riscontro nei mesi estivi, soprattutto quando il clima è caldo-umido.

I fattori climatici, però, rappresentano solo una concausa nella genesi della malattia. L'agente eziologico, infatti, è il Pityrosporum ovale o Malassezia furfur, un lievito saprofito.

Quest'ultimo, che normalmente è presente sulla nostra pelle, in determinate condizioni, cioè eccessiva sudorazione, seborrea, ecc. da saprofito si trasforma in patogeno e determina la comparsa di macchie a bordo netto, di colore giallo sporco o marrone.

In alcuni casi le chiazze sono ipopigmentate, cioè biancastre. E sono proprio queste lesioni che diventano evidenti in estate per il contrasto tra la cute normale abbronzata e la cute infetta dal Pityrosporum, perché questo lievito blocca la sintesi di melanina non consentendo la pigmentazione della

pelle.

Le macchie non sono pruriginose, ma rappresentano soprattutto un problema estetico.

La Pityriasis versicolor si localizza prevalentemente al torace, alle spalle, al collo e alle braccia. Molto spesso le persone affette hanno paura della contagiosità della malattia. In realtà il contagio può avvenire in casi molto rari proprio perché questo fungo è un nostro saprofito.

L'esame con la luce di Wood consente di stabilire l'estensione reale della malattia. Dopo aver effettuato questo esame bisogna iniziare un trattamento mirato, che consiste nell'utilizzo di detergenti e sostanze topiche con attività antimicotica.

Al fine di favorire la regressione delle lesioni e per il buon esito della terapia è opportuno trattare il malato dalla testa ai piedi.

Il ricorso ad una terapia sistemica potrebbe essere utile anche se la terapia topica risulta sempre efficace.

Questa patologia tende a recidivare malgrado il trattamento per cui è opportuno in-



segnare al paziente degli accorgimenti da seguire che consentono un allungamento dei tempi di ricomparsa della patologia.

La Pityriasis versicolor è una micosi "estiva" benigna che, se diagnosticata in tempo, e con gli opportuni trattamenti, può risultare molto meno fastidiosa ed invalidante.

*Dermatologa