

Salute & Benessere



Nutraaceutica e Covid-19

Mariolina De Angelis*



Sono tante le notizie che si inseguono relative all'impiego di integratori nella lotta contro la malattia causata dal Coronavirus Sars-Cov-2. Nelle scorse settimane molte testate giornalistiche hanno analizzato il ruolo della vitamina D nella lotta al Covid-19.

La vitamina D è un ormone centrale non solo nella regolamentazione dell'omeostasi del Calcio ma ha un ruolo determinante anche in quella immunitaria ed infiammatoria. Sog-

getti con ipovitaminosi D hanno infatti un fattore di rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari autoimmuni e muscolo-scheletriche.

Per questo motivo alcuni ricercatori hanno ipotizzato che sia consigliabile un'integrazione di vitamina D quale forma di prevenzione. Le formulazioni più efficaci sono quelle in spray o in microemulsioni essendo più assorbibili a livello gastrointestinale. Per quanto riguarda lo stato di "vigilanza" immunitaria gli integratori che, in associazione, risultano i più efficaci

sono il resvetarolo, le vitamine del gruppo B, la vitamina D, lo zinco e la vitamina C. Quest'ultima, se uti-

TABELLA	
Acido fenilico	500-1000 mg
Acido lipico	1.200-1.800 mg (al posto dell'acido fenilico)
Spirulina	15 g (o 180 mg ficocianoblieni)
N-Acetilcisteina	1.200-1.800 mg
Selenio	50-100 mcg
Glucosamina	1.000 mg o più
Zinco	10-50 mg
Beta-Glucani	250-500 mg
Estratti di sambuco	600-1.500 mg

lizzata nell'immediatezza del ricovero ad alti dosaggi e per via endovenosa, riesce ad essere un valido supporto associata ai farmaci biologici, all'azitromicina e all'eparina essendo capace

di rallentare la cascata dell'infiammazione che nel paziente Covid diventa spesso incontrollabile e conduce all'intubazione il paziente per danni respiratori.

Anche i probiotici hanno un ruolo in tal senso, vista la correlazione tra infezione da Sars Cov-2 e microbiota intestinale. Oltre la sintomatologia respiratoria, in una percentuale minore, diversi pazienti covid avvertono sintomi gastrointestinali. Tutto ciò dipenderebbe dall'alterazione di una proteina epiteliale presente sia a livello polmonare che a livello intestinale, dove il vi-

rus altererebbe il rilascio dei peptidi antimicrobici. La proteina Ace2 presente sia a livello intestinale che polmonare, con il virus, subirebbe un'alterazione con minore rilascio dei peptidi antimicrobici che in paziente sano conferiscono protezione ed integrità del microbioma. Sono in corso numerosi lavori scientifici, tanti i farmaci in sperimentazione nei vari centri ospedalieri. E pensare che pochi mesi fa il Coronavirus era solo un perfetto sconosciuto, ora la sua identità è nota e la guerra contro di lui è ancora lontana dall'essere vinta, in attesa di avere il vaccino che ci darà la possibilità di gridare. Vittoria!

*Farmacista



► **ANOMALIE.** Quando l'oligoidramnios si sviluppa nel primo e nel secondo trimestre può causare complicanze

Gravidanza, se si riduce il liquido amniotico

Mario Polichetti*



L'oligoidramnios, ovvero la riduzione della quantità di liquido amniotico, è una condizione che può manifestarsi durante il corso della gravidanza.

In linea di massima e nella maggior parte dei casi, questo quadro clinico, non compromette l'esito della gravidanza che procede normalmente.

Verso la fine della gravidanza, infatti, una riduzione del volume di liquido amniotico può considerarsi una condizione para fisiologica ossia quasi normale per certi aspetti.

Tuttavia, quando l'oligoidramnios si sviluppa nel primo e nel secondo trimestre può essere predisponente alla insorgenza di complicanze quali ateletrasie, insufficiente sviluppo polmonare fetale, e disturbi respiratori perinatali che vanno sotto il nome di sindrome da distress respiratorio.



Infatti il feto, vivendo in un utero con ridotta quantità di liquido amniotico risulta compresso contro le pareti dello stesso e potrebbe non avere spazio sufficiente per la propria crescita; questa condizione di sofferenza può sfociare in patologie malformative quali piede torto e la displasia dell'anca.

La gestante può avvertire, inoltre, i movimenti fetali con particolare intensità, così come il battito cardiaco del bambino. Durante il travaglio di parto, caratterizzato da intense e durature contrazioni uterine, mancando l'azione protettiva del liquido amniotico, il feto può andare in-

contro a sofferenza.

La condizione di oligoidramnios è di più frequente riscontro nelle gravidanze oltre il termine; il liquido amniotico può diminuire a causa della alterata permeabilità delle membrane o della rottura prematura delle stesse, come in corso di infezioni da cytomegalovirus o toxoplasmosi.

In taluni casi tale condizione patologica può dipendere anche dalla ridotta assunzione di liquidi da parte della gestante oppure da un forte stato di stress.

Raramente l'oligoidramnios può essere secondario ad una malformazione fetale a carico dell'apparato digerente o urinario, poiché le urine rappresentano uno dei componenti principali del liquido amniotico.

La carenza di liquido amniotico può anche essere conseguenza di uno scarso flusso ematico placentare e quindi

può essere associata ad un ritardo di crescita fetale.

Per concludere la gravida con oligoanidramnios rappresenta una condizione di rischio ostetrico con complicanze che possono compromettere la salute del neonato e con ripercussioni anche sullo stato di salute della madre.

Per tale motivo queste gravidanze vanno affidate alle cure di personale altamente qualificato e specializzato in strutture che garantiscono una assistenza ottimale al neonato ed alla madre.

*Direttore Gravidanza a Rischio
AOU Salerno

APERTO IL NUOVO PUNTO VENDITA DI AVELLINO Goeldlin Collection: abiti di qualità per il lavoro



Stile e qualità. Abiti da lavoro per grandi aziende e ospedali, capi unici ad alta tecnologia.

La Goeldlin Collection fa produzione e commercializzazione con punti vendita in Campania e ha una nuova sede a Viale Italia ad Avellino dedicata alla grande distribuzione e al commercio al dettaglio.

I capi si contraddistinguono per l'accuratezza della realizzazione, la selezione dei tessuti, la modellistica a passo con la moda e la capacità nell'assecondare ogni richiesta del cliente. Diventa leader in Italia nella produzione e commercializzazione di abbigliamento professionale di qualità a prezzi competitivi per il settore antinfortunistico, indumenti tecnici professionali certificati CEE, ma anche indumenti per protezione civile, antincendio boschivo, indumenti antipioggia e ad Alta Visibilità, ignifughi, in fustagno, antimpigliamento, oltre la maglieria con il suo vasto assortimento. Si afferma soprattutto nei settori alberghiero e sanitario-ospedaliero, offrendo una vasta gamma di colori e di accessori: dispositivi protezione individuale, mascherine facciali, occhiali, guanti per ogni tipo di utilizzo, calzature tecniche con puntale e lamine. Ancora: cappelli, foulard, cravatte, collant, calzini, calzature comode, classiche.

Su richiesta la produzione viene personalizzata secondo forme e colori dell'azienda che lo richiede. La Goeldlin Collection nasce come una bottega artigianale nel 1989 e subito si afferma per l'attenzione ai particolari. La storia dell'azienda di produzione è quella di Antonio Goeldlin che ha rivoluzionato il modus operandi del concetto lavoro, in modo anticonformista



Dalle collezioni
per l'Alta cucina
al settore
medico-sanitario

e rivoluzionario sfidando la supremazia di aziende del passato. Dalla produzione alla commercializzazione del prodotto. Sara, che gestisce il punto vendita di Avellino, illustra le caratteristiche della collezione medicale: "Mettiamo in primo piano il tessuto: usiamo tessuto in cotone altamente tecnologico che offre massimo comfort

per chi lavora nel medicale. Nei mesi dell'emergenza Covid c'è stato un aumento delle richieste da parte degli operatori sanitari degli ospedali, anche perché erano richiesti più cambi al giorno, abiti con alcune specifiche di sicurezza. Siamo forti nella fornitura del settore ristorazione che però durante l'emergenza Covid c'è stata una crescita del medicale. Goeldlin Collection ha fornito anche mascherine alla "Regione Campania".

La qualità degli abiti da lavoro per il settore medico-sanitario ha dato ulteriore sviluppo e ha permesso una ulteriore diversificazione della proposta Goeldlin. La nuova sede di Avellino è in Viale Italia, 389 - telefono 0825.685344 - www.abitidalavoro.shop



Pubbliredazionale

► **IL FENOMENO.** *Dall'inizio dell'epidemia in Italia lo 0,9% ha colpito piccoli di età compresa tra 0-9 anni*

Il rischio Covid nei bambini

Nessuna prova che si possa trasmettere al nascituro

Tra le ipotesi della maggiore resistenza la minore densità dei recettori ACE-2, porta d'ingresso del virus

Biagio Campana*



In generale, i virus appartenenti alla famiglia dei coronavirus sono responsabili di circa 1/5 delle polmoniti virali, e la polmonite rimane ad oggi la prima causa diretta di mortalità infantile a livello mondiale, con circa 800.000 decessi annui tra i bambini di età compresa tra 0 e 5 anni. Tuttavia, nell'epidemia di COVID-19 in corso, si rileva un numero di infezioni tra i bambini e i ragazzi di gran lunga inferiore rispetto a quanto avviene in altri contesti epidemici. Dall'inizio dell'epidemia in Italia sono state registrate 2.099 infezioni da coronavirus SARS-CoV-2 tra i bambini di età compresa tra 0-9 anni (in massima parte con effetti lievi o senza sintomi) pari allo 0,9% di tutto il totale. La ragione per cui i bambini risultano essere più resistenti all'infezione da Covid-19 rimane ancora non del tutto chiarita potendo tuttavia ipotizzare il concorso di almeno tre fattori: minore densità o immaturità dei recettori ACE-2 che rappresentano la porta d'ingresso del virus nell'organismo umano; una risposta immunitaria specificamente meno violenta nei bambini ri-

spetto agli adulti con conseguente minor stato infiammatorio generalizzato ed infine una eventuale protezione crociata che si svilupperebbe a seguito delle vaccinazioni. Dei tre meccanismi ipotizzati, il primo è sicuramente quello maggiormente studiato. Ci sono basi scientifiche solide per ipotizzare che i piccoli da 0 a 6 anni sono poco colpiti dal Sars-Covid 2 perché in loro il recettore ACE-2, è presente in quantità molto modeste. Dai 6 ai 15 anni possono sviluppare forme lievi, mentre dai 15 anni in su i ragazzi si infettano esattamente come gli adulti avendo un patrimonio di recettori perfettamente sovrapponibili a quello degli stessi adulti. Relativamente alla trasmissione verticale del virus da madre a figlio, ad oggi non vi sono prove che il virus possa essere trasmesso dalla donna in gravidanza al nascituro o dalla mamma in allattamento al neonato. L'Istituto Superiore di Sanità ha negato che sia mai stata rilevata traccia di proteine virali nel liquido amniotico, nel cordone ombelicale, nel colostro o nel latte materno di una donna infettata dal SARS-CoV-2. Un discorso a parte merita invece l'eventuale coinvolgimento diretto del Sars Covid 2 nello sviluppo della malattia di Kawasaki, una rara malattia dei vasi



sanguigni (vasculite) che colpisce prevalentemente i bambini d'età inferiore ai 5 anni con un picco al secondo anno. Si tratta di una malattia diffusa in tutto il mondo con riaccensioni ogni 2-3 anni e picco in inverno e in primavera. Clinicamente è caratterizzata da febbre elevata e persistente, eruzione cutanea, congiuntivite, mucosite, ingrossamento dei linfonodi del collo e artrite di gravità variabile diffusa a più articolazioni. La complicanza più temibile resta l'infiammazione delle arterie del cuore che può causare delle dilatazioni permanenti (aneurismi) delle coronarie. L'interesse per questa malattia

è nato da un aumento dei casi di bambini ricoverati in terapia intensiva a causa di sindromi infiammatorie multi sistemiche, sia negli Stati Uniti che in Paesi europei, con sintomi sovrapponibili a quelli della malattia di Kawasaki. Anche in Italia è stato riscontrato un numero insolito di pazienti ricoverati con sintomi assimilabili alla malattia di Kawasaki. Una ventina di casi sono stati registrati nella provincia di Bergamo: il numero, seppur basso, ha fatto scalpore, perché in quella zona, in media, vengono registrati una decina di casi all'anno. Pur non essendoci ancora alcuna certezza dal punto

di vista medico-scientifico, la preoccupazione è che questo aumento di casi possa essere una conseguenza dell'infezione da SARS-CoV-2. Infine un consiglio pratico per tutte mamme. Bisogna assolutamente spiegare ai bambini in modo adeguato al loro grado di comprensione e alla loro maturità emotiva ciò che sta avvenendo intorno a loro. Non ricevere spiegazioni dagli adulti in un contesto di tensione ben percepibile rischia infatti di generare un'ansia ancora maggiore rispetto a quella che può generare una consapevolezza ben gestita.

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



RISCOPRI L'ITALIA CON NOI.

#estateconnoi

Raggiungi le bellezze del nostro Paese con i **treni regionali** e viaggia per **4 WEEKEND CONSECUTIVI A SOLI 49€.**

TRENITALIA
GRUPPO FERROVIE DELLO STATO ITALIANE

Il titolo è nominativo ed è valido per 4 fine settimana consecutivi a partire da quello di inizio scelta, per un numero illimitato di viaggi in seconda classe su tutti i treni regionali di Trenitalia e TrenitaliaTper, dalle ore 12:00 del venerdì fino alle ore 12:00 del lunedì successivo. L'offerta è disponibile dal 24 giugno al 28 settembre 2020, non sono ammessi cambi né rimborsi. Maggiori info su trenitalia.com



► **L'EMERGENZA.** Non basta misurare la temperatura e firmare una certificazione per essere privi di infezione

Volersi bene, la prima regola

L'incertezza che caratterizza la comunicazione non ci aiuta ad orientare i nostri comportamenti

GIANPAOLO PALUMBO*



“Quando sentiamo il bisogno di un abbraccio, dobbiamo correre il rischio di chiederlo” scriveva in uno dei suoi capolavori la poetessa americana Emily Dickinson. Tutto giusto e condivisibile, ma oggi nel mondo il covid-19 ci costringe a voler bene soprattutto a noi stessi, e, quindi, a non chiedere o ricevere abbracci. L'egoismo, teoricamente, dovrebbe permetterci di superare i problemi legati al covid-19, grazie all'isolamento ed al distanziamento. Ma allora perché l'Italia, quarta nazione al mondo per il numero dei decessi, e tra le prime in assoluto ad utilizzare il “lockdown”, presenta in maniera disomogenea sul territorio diversi focolai ancora attivi? Gli esiti non sono sempre positivi ed il pericolo è dietro l'angolo per la non conoscenza della malattia, per la mancanza di farmaci “dedicati” e, in particolare, per la non disponibilità di un vaccino. Non si può, per dirla sempre con la Dickinson, per “bere un sorso di vita... pagare con l'esistenza”. Non sempre è così, ma il rischio di allentare la “guardia antivirale” porta a brutte conseguenze.

La tempesta “informativa” scaturita dalla pandemia non è servita a far maturare l'ideologia della sicurezza che doveva sfociare nell'unica risorsa importante: un profondo senso di responsabilità dei cittadini. I comportamenti per la maggior parte dei casi sono stati allineati al timore dell'infezione che ha prodotto malattie e decessi, ma anche disastrose conseguenze dal punto di vista sociale ed economico-finanziario. Il fatto che ancora oggi i focolai vengono fuori in diverse zone del paese (Toscana, Veneto, Emilia-Romagna, Lazio e Campania), anche se collegati a comunità straniere, ci deve far preoccupare, nel senso che non bisogna abbassare la guardia. Le battaglie sono state vinte, ma non la guerra, la quale prevede attenzione nella socializzazione e nei comportamenti tra le persone. Dobbiamo ancora volerci bene. Dobbiamo pensare a noi stessi anche perché il covid-19 è un virus subdolo. Basti pensare che anche gli asintomatici possono trasmettere l'infezione. Questo aspetto la dice lunga sulla potenzialità di far male di questo microrganismo che abbiamo snobbato in tutto il mondo fin dal 2002. Non abbiamo pensato di difenderci dai suoi possibili ulteriori attacchi, ed ora lo ritroviamo tra le mura domestiche con la sua cattiveria aumentata a dismisura.

Pensare a noi stessi significa legare le nostre azioni alla conoscenza delle circostanze specifiche, operando sempre mediante la ragione, perché come ci insegna Aristotele “compiendo azioni giuste diventiamo giusti, compiendo azioni moderate diventiamo moderati, compiendo azioni coraggiose diventiamo coraggiosi”. Di conseguenza, Aristotele sottolinea come ogni atto assuma significato morale nella misura in cui dipende dalla volontà del soggetto. Atto che “è libero” da limitazioni e condizionamenti quando “è principio di se stesso”; e, giova ribadirlo, deve essere figlio dell'uso della ragione, che costituisce l'essenza spe-

cifica della natura umana. Senza ragione e, quindi, senza il cervello l'uomo non è neppure tale.

Conosciuta la brutale aggressività del covid-19, le problematiche degli isolamenti ospedalieri e delle Residenze Sanitarie Assistite, è necessario evitare i contatti con gli altri, usare tutte le precauzioni necessarie per quanto più possibile e non essere assolutamente superficiali. Non bisogna ancora credere che tutto sia finito. Insistiamo ed insisteremo ancora sul concetto che bisogna volersi bene per rispettarci e rispettare la nostra salute e la nostra vita. Se noi per primi non ci vogliamo bene, come possono gli altri farlo al posto nostro?

Nel nostro paese domenica scorsa solo nove decessi, ma i contagi, che sono sempre correlati al numero di tamponi effettuati, sono sempre un bel numero. Nel mondo in 188 nazioni, poi, abbiamo già sfiorato la quota dei dodici milioni con quasi seicentomila decessi, a dimostrazione che il virus esiste e vive in mezzo a noi. Quindi è fondamentale evitare rilassamenti nei comportamenti. Non basta soltanto misurare la temperatura e firmare una certificazione per essere privo di infezione. Non è possibile essere superficiali con coloro i quali rientrano da paesi

in cui il virus è in crescita, bisognerebbe sottoporli a tampone. A tutti quelli che rifiutano le cure e non vogliono rimanere in casa positivi o in quarantena, debbono essere sottoposti ad un trattamento sanitario obbligatorio. Aeroporti, porti, stazioni balneari e ferroviarie devono “inventarsi” letteralmente lo “spazio” tra gli utenti, i quali più sono distanti tra di loro e maggiormente sono al sicuro. Questa si-

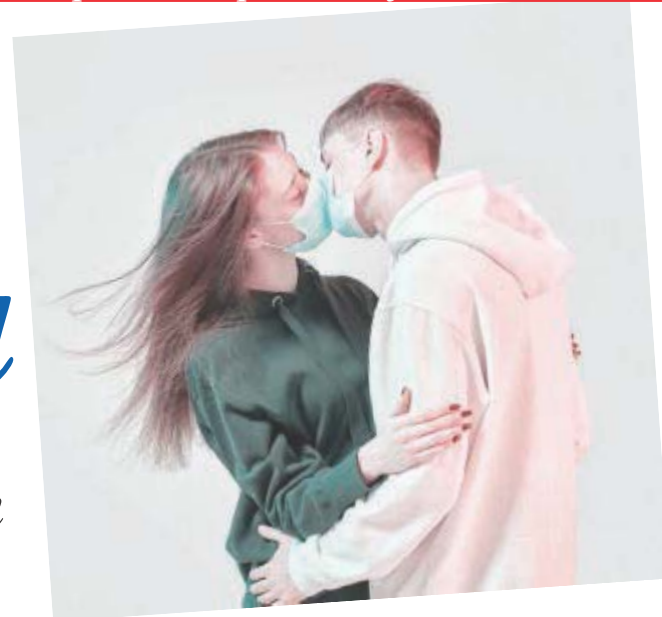
gnifica amarci ed amare gli altri abitanti del nostro pianeta. L'amore, al tempo del coronavirus, non significa instaurare un rapporto solido ed autentico con altri, significa volerci bene, distanti dagli altri (ovviamente nel periodo attuale e comunque rispettando le regole oggi in vigore). Non è una questione di apprezzarsi o meno, è una sicurezza in più per il proprio organismo.

Non stiamo accennando all'egoismo, invitando la gente a non voler bene agli altri. Non siamo in una fase di realizzazione di progetti con sottofondi di invidia, ma solo alla difesa della nostra vita. Già Erich Fromm asseriva (“L'arte di amare”) che l'amore non è egoismo, contrariamente a Freud che sottolineava che amare se stessi cozzava contro il principio di amare gli altri.

Pertanto, l'atteggiamento tipico dell'uomo che ha bisogno del mondo e delle cose che lo costituiscono come strumenti di azione, rientra nel concetto di “cura” pensato da Martin Heidegger. E' un prendersi “cura del mondo”: un preoccuparsi delle cose in vista del loro uso, ed un “aver cura degli altri” nel rapporto con le persone.

Il nostro consiglio non è quello di intraprendere la strada del narcisismo, ma solo quella della tranquillità per sé e per la gente che incontriamo per le scale, nell'ascensore, in strada, al bar, al supermercato, e, da poco, anche al cinema. Anche la Bibbia ci supporta da sempre con la famosa frase: “Ama il prossimo tuo come te stesso”.

Bisogna amare se stessi e gli altri e non



dimostrarsi superficiali quando si tratta di portare attenzione a dei comportamenti che possono salvare la vita, che poi sono efficaci solo se applicati in pieno. Non è un fare difficile o complicato, è solo un fare ripetitivo ma necessario.

Sicuramente l'incertezza che caratterizza la comunicazione durante questo periodo non ci aiuta ad orientare adeguatamente i nostri comportamenti. Ma, secondo Karl Popper, sostenitore della scienza come modello di razionalità critica: “la certezza è forse per noi un bisogno fondamentale,

ma l'incertezza caratterizza la nostra condizione di uomini, ed accompagna sempre anche i nostri migliori risultati.....come la consapevolezza della nostra ignoranza è la base della nostra libertà”.

Un proverbio tibetano recita: “Quando c'è una meta, anche il deserto diventa una strada”, a sottolineare che non esiste nessuna difficoltà a fare del bene, che, nel nostro caso, significa soprattutto rispettare se stessi e gli altri.

*Medico Federazione medici sportivi italiani



il Quotidiano del Sud

Edizione IRPINIA

ti segue anche in vacanza

Ci trovi a:

- Paola
- Fuscaldo
- Guardia Piemontese
- Acquappesa
- Cetraro
- Cittadella del Capo (Bonifati)
- Sangineto
- Belvedere Marittimo
- Diamante
- Cirella
- Santa Maria del Cedro
- Scalea
- San Nicola Arcella
- Praia a Mare
- Tortora

► **LE PATOLOGIE.** *La causa principale è la deambulazione scorretta con un eccesso di carico sulla parte posteriore del piede*

Mario e Alessandro Ciarimboli*

La spina calcaneare e la fascite plantare sono le più comuni patologie che affliggono il piede.

La prima è una piccola protuberanza ossea, molto simile ad una spina di rosa, posta sulla superficie inferiore o posteriore del calcagno (in questo caso si parla di "sperone calcaneare"). La parte inferiore del calcagno è la porzione ossea da cui origina la fascia plantare, una sorta di membrana che ricopre la base del piede. La spina è di sostanza ossea, cioè è una calcificazione che tuttavia non sempre è sintomatica e non sempre causa dolore. Molte persone, pur avendo la spina calcaneare, non accusano disturbi e in questi casi il riscontro di spina calcaneare è occasionale per una radiografia eseguita per altri motivi (ad esempio per un trauma). In caso di dolore questo è dovuto non alla spina in sé ma alla concomitanza di fascite plantare peraltro causata proprio dalla spina o meglio dalla infiammazione della inserzione calcaneare della fascia plantare nella regione dove è allogata la spina. La sintomatologia della fascite si esprime essenzialmente in dolore al calcagno ("talodinia") nel punto di appoggio sullo stesso nella posizione eretta e nel cammino. Anzi sono proprio il contatto con il suolo ed il carico ad esacerbare il dolore. Naturalmente al dolore può associarsi la "zoppia" causata dal tentativo inconscio di ridurre il tempo di contatto al suolo ("zoppia di fuga"). La causa principale della spina calcaneare è la deambulazione scorretta con un eccesso di carico sulla parte posteriore del piede anche in relazione a deformità congenite come il "piede cavo". Tuttavia, è più frequente la possibilità che la deambulazione scorretta sia causata dall'uso

Come affrontare spina calcaneare e fascite plantare



di calzature non adatte come avviene spesso in estate con ciabatte o scarpe aperte o con il cammino a piede nudo o su superfici

sconnesse o particolarmente dure, condizioni che predispongono all'insorgenza del dolore nella successiva stagione au-

tunnale. La diagnosi di fascite è naturalmente clinica con una attenta valutazione da parte del medico seguita da una radio-

grafia che può evidenziare la presenza di spina calcaneare.

La cura richiede precisi e lunghi protocolli di intervento. La risoluzione della sintomatologia da fascite non è di facile realizzazione e prevede tempi di trattamento piuttosto lunghi (cinque - sei mesi). Vengono naturalmente utilizzati gli antinfiammatori che tuttavia non sono risolutivi ed il cui uso è limitato dalle molte controindicazioni (malattie dell'apparato digerente, cardiovascolari, renali ecc.).

Indispensabile è l'intervento della medicina fisica con TECARTERAPIA ed Onde d'urto (radiali o, in caso di particolare intensità, focali). Utili possono essere le infiltrazioni locali di cortisone.

La fase interventistica (infiltrazioni, onde d'urto) deve essere seguita da un iter riabilitativo con esercizi di "allungamento" del tendine di Achille e della fascia plantare. Ultima ipotesi risolutiva, riservata a casi particolarmente ribelli, è la terapia chirurgica. Sono in corso inoltre sperimentazioni con infiltrazioni di plasma ricco di piastrine o con cellule lipidiche prelevate allo stesso Paziente ed elaborati in laboratorio a tale scopo. Tuttavia, i risultati di queste infiltrazioni non sono ancora debitamente e scientificamente validati.

In definitiva come va gestito il dolore da fascite plantare?

1. affidarsi al Medico, possibilmente specialista (Fisiatra o Ortopedico o Reumatologo)
2. armarsi di pazienza giacché il periodo di trattamento è lungo ed occorre seguire indicazioni precise
3. correggere l'appoggio del piede con plantari confezionati su misura e da professionisti del settore
4. utilizzare scarpe adeguate.

*Fisiatra

MIOCARDIOPATIA ALCOLICA

Fiore Candelmo*



L'Irpinia è terra di vini, di grandi vini. Negli ultimi anni la produzione enologica ha avuto un progresso straordinario e si sono moltiplicate le aziende enologiche, alcune anche a livelli molto buoni, con successi nazionali ed internazionali. Conosciamo bene quelle oramai storiche e patrimonio di una cultura della vite che costituisce un marchio internazionale e che ha consentito la crescita di un indotto considerevole.

L'alcool purtroppo resta però una piaga sociale non da poco. Spesso sottovalutata (come molte altre tossicodipendenze, il fumo su tutte), è responsabile di 3 milioni di morti/anno nel mondo (3/4 dei quali sono uomini), del 18% dei suicidi, del 18% dei casi di violenza sociale (liti in famiglia, violenza contro i propri cari o altre persone), del 27% degli incidenti della strada (quanti morti sono causati da ubriachi al volante?), del 13% dei casi di epilessia.

E' notorio come l'alcolista abbia il fegato seriamente ammalato nel 48% dei casi, sia affetto da cancro alla bocca nel 26% dei casi o abbia pancreatiti nella stessa proporzione. E si potrebbe continuare. Anche il cuore soffre terribilmente per il tasso alcolemico. Oltre le malattie predette quindi, anche la nostra magica pompa può soffrire, e seriamente, per



Alcool, i pericoli di un killer silenzioso anche per il cuore

l'abuso di alcolici.

La miocardiopatia alcolica predispone alla fibrillazione atriale, una aritmia minore ma sempre problematica, ma può anche sfociare nella temibile miocardiopatia dilatativa alcolica, responsabile della morte improvvisa. E questa è una sentenza senza scampo.

Il danno dell'alcool sui "miocardiociti", le cellule che costituiscono il cuore, è diretto. Tossico. L'alcool infatti è una sostanza che non apporta nessun beneficio all'organismo ma è solo un veleno. Naturalmente qualcuno dei miei

venticinque lettori obietterà che quanto detto finora vale per chi è drogato di alcool, vino o superalcolici. Per gli altri, i bevitori della domenica, tutto ciò non vale. E' evidente che c'è un livello tollerabile (stimato per l'uomo in circa 250 cl di vino al giorno), oltre il quale i danni comincia-

no. Tuttavia questo aspetto può trarre in inganno, perché è facile esagerare perdendosi l'eccesso e abituandosi a dosi sempre maggiori. Insomma non si dovrebbe mai iniziare.

La cardiopatia alcolica determina come detto la fibrillazione atriale, una aritmia ben nota che può essere causa di ictus cerebrale trombotico, con danni potenzialmente invalidanti. Sono descritti casi di fibrillazione parossistica insorta nel weekend, dopo una serata a base di alcolici senza limiti: spesso si deve far ricorso all'ospedale per mettere rimedio a questa situazione.

Ma molto più grave è la miocardiopatia dilatativa alcolica, con la quale il cuore perde progressivamente forza, tende a dilatarsi e quindi ad essere meno efficiente, meno forte nel pompare il sangue nella circolazione. Compagnono allora i sintomi tipici dello scompenso cardiaco, l'affanno (che il medico chiama dispnea), l'incapacità di eseguire uno sforzo, la facile stanchezza (astenia in gergo medico), nei casi gravi (piuttosto frequenti) è necessaria

l'ospedalizzazione, la terapia intensiva, l'uso di ossigeno.

Insomma non è una bella prospettiva. Il recupero dalla cardiopatia alcolica è fortunatamente possibile. L'eliminazione definitiva dell'assunzione di alcool (molto difficile, l'alcolista è un tossicodipendente grave) consente al cuore di recuperare la propria funzione anche se non completamente ma, insieme alla terapia, è l'ultimo treno da prendere, l'ultima possibilità prima di avviarsi per una strada senza ritorno.

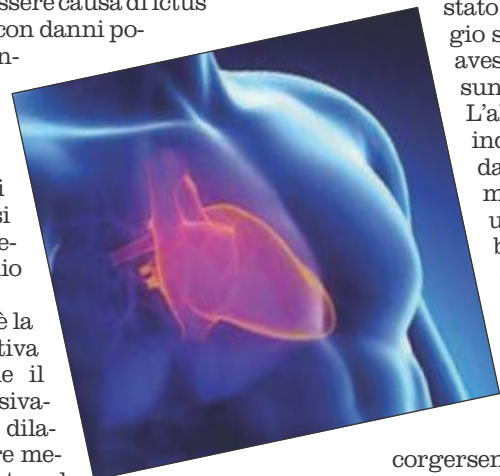
Infatti, talora i danni possono essere tanto estesi che l'eliminazione dell'alcool non si accompagna ad una sostanziale ripresa della funzione contrattile: restano i sintomi, l'affanno, l'incapacità di fare uno sforzo ecc. Questo non è un buon segno ma sarebbe

stato certamente peggio se la persona non avesse interrotto l'assunzione di alcool. L'alcolista inoltre, indipendentemente dall'età, non verrà mai considerato un potenziale buon candidato ad un eventuale trapianto cardiaco: troppo rischioso dare un cuore nuovo a chi potrebbe, anche senza accorgersene, ricadere nella

tossicodipendenza da alcool. Meglio preferire un altro paziente.

Dopo tutto quanto scritto, che dovrebbe essere sufficientemente terrorizzante, vi viene ancora la voglia di passare per il bar per un "cicchetto"? Spero proprio di no!

*Cardiologo





► **ALIMENTAZIONE.** Ecco come conservare il cibo in modo che non si deteriori velocemente

Un'estate da vivere in sicurezza

FRANCESCA FINELLI*



In estate, con l'aumento delle temperature, cambiano le abitudini alimentari.

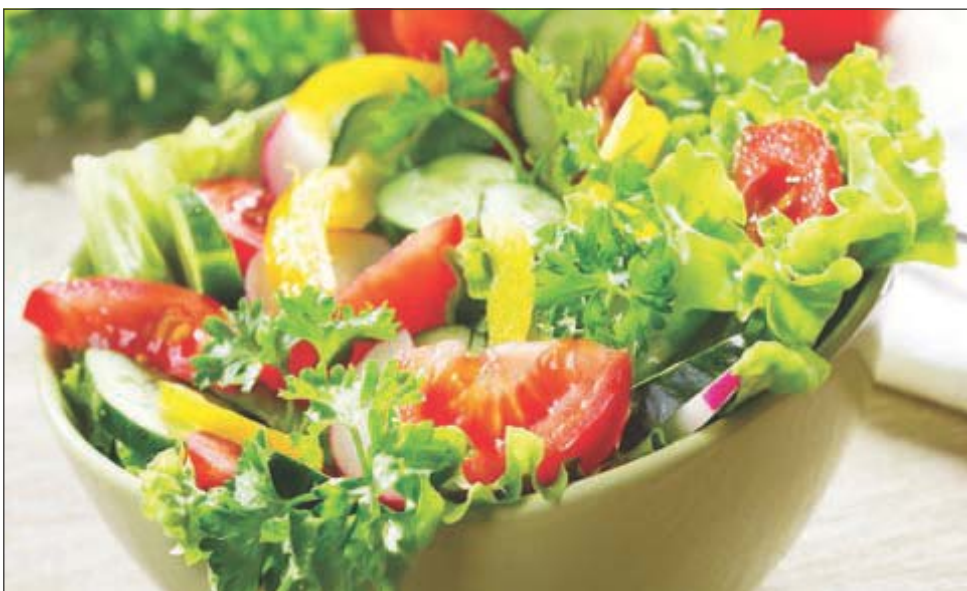
Nella nostra lista della spesa siamo alla ricerca di cibi più leggeri, facilmente digeribili e, soprattutto, freschi. Bevande, frutta e verdura, insalate, affollano il tuo frigorifero, sia a casa che al lavoro. Come conservare il cibo, in modo che non si deteriori velocemente, perdendo le sue caratteristiche organolettiche e rischiando perfino di mettere a rischio la tua salute? Con il caldo cresce il rischio di infezioni e intossicazioni alimentari dovute alla cattiva conservazione dei cibi, in cui finiscono per svilupparsi batteri dannosi per la nostra salute, o alla mancanza di precauzioni igieniche durante la preparazione, che favorisce la contaminazione crociata tra alimenti da cuocere e quelli da consumare crudi. Con il caldo estivo, tornano le grigliate, i pic-nic, i pranzi veloci in spiaggia, pietanze già pronte da portare con sé, ma con essi si alza anche il rischio delle infezioni alimentari. La maggior parte dei casi di contaminazione microbiologica degli alimenti avviene infatti nelle nostre cucine, vanificando così tutte le misure prese dalle aziende per garantire la sicurezza degli alimenti. I prodotti che acquistiamo al supermercato mantengono infatti le loro caratteristiche solo fino al momento in cui la confezione non viene aperta e se vengono rispettate le condizioni di conservazione indicate in etichetta (tempi e temperature). Lo stesso vale non solo per i cibi freschi refrigerati, ma anche per prodotti come conserve sott'olio, cibi in scatola e latte, che vengono sterilizzati o pastorizzati durante il processo di produzione. Questi alimenti, una volta aperti, vanno conservati in frigorifero per rallentare la crescita microbica e dovrebbero essere consumati generalmente entro tre giorni. Entrando in contatto con l'aria e gli utensili da cucina, le conserve possono essere infatti contaminate da microrganismi, che possono fare andare a

male l'alimento ed essere pericolose per la salute. In prodotti come tonno e sgombro sott'olio, se conservati a temperatura inadeguata una volta aperti, può accumularsi anche istamina. Qualche anno fa, il Ministero della Salute ha pubblicato Il mio frigo, una

2. Quando fai la spesa, non perdere mai di vista la capienza dell'elettrodomestico e cosa, eventualmente, contiene già.

3. Per garantire una buona conservazione degli alimenti, l'aria fredda deve poter circolare liberamente intorno ai cibi, per garanti-

ra ambiente o in frigorifero gli alimenti che vanno consumati cotti, come il pesce o la carne. Una volta acquistato il pesce, se viene lasciato a temperatura ambiente per molto tempo, i batteri metabolizzano la proteina dell'istidina già presente, che poi viene tra-



lista di consigli realizzata dalla Direzione generale della Comunicazione, fornendo una serie di informazioni che suggeriscono come utilizzare al meglio il frigorifero (non solo in estate!), rispettando alcune regole basilari e ottimizzando i consumi. Quindi è necessario conoscere piccole regole semplici ma indispensabili che favoriscono una corretta conservazione degli alimenti e cancellano gli sprechi alimentari ed energetici. Quindi è fondamentale parlare di igiene della cucina e del frigorifero, della manutenzione dell'elettrodomestico e delle regole basilari per stoccare i cibi nei vari ripiani che, spesso, finiamo per dare per scontate. Per esempio, sai che cibi cotti e crudi non dovrebbero mai condividere lo stesso ripiano del frigo? E che lavare frutta e verdura prima di riporle nei loro cassetti non aumenta il grado di pulizia del tuo elettrodomestico e non allontana il rischio delle contaminazioni? In realtà, favorisce la proliferazione di muffe e batteri! Quindi la parola d'ordine è appunto ordine. Il nostro frigorifero è un alleato della sicurezza alimentare. Quindi Tre regole-chiave:

1. Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi acquisti. Un frigo carico e mal organizzato consuma di più

re una corretta distribuzione della temperatura. Se la ostacoli, infatti, faciliti il deperimento dei prodotti. Se, in casa, non hai contenitori adatti allo scopo, sappi che in commercio esistono comodi salvaspazio in plastica, utili per organizzare comodamente il tuo frigorifero. Inoltre ricorda di regolare il termostato per una maggiore refrigerazione durante l'estate e quando il frigo è molto carico ed evitare frequenti aperture o chiusure incomplete degli sportelli, conservare gli alimenti in frigo per un tempo definito. Inoltre per i cibi surgelati è necessario: riporre i cibi immediatamente dopo l'acquisto; ricordati che i cibi scongelati non possono essere ricongelati; evita che, durante lo scongelamento, un alimento goccioli su altri. Per i cibi cotti, sistemare i prodotti in modo da facilitare la circolazione dell'aria fredda; conservarli in compartimenti separati e lontani dai cibi crudi; meglio se in frigoriferi diversi; frutta e verdura conservare frutta e verdura, se sono mature, nell'apposito cassetto del frigorifero; non conservarli per lunghi periodi perché il loro contenuto in vitamine diminuisce con il passare del tempo. Ricorda di cuocere nel breve tempo gli alimenti acquistati. Non lasciare per troppo tempo a temperatu-

sformata in istamina. Non verrà eliminata né con il congelamento e né con la cottura. Inoltre è necessario applicare la regola chi prima entra, prima esce (First in, first out), anche nella tua dispensa, quindi dopo la spesa, riponi il pri-



ma possibile gli alimenti freschi in frigo, seguendo anche le indicazioni riportate sulle confezioni relative alle condizioni di conservazione e alla temperatura in funzione della quale il produttore ha determinato il periodo di validità del prodotto, la famosa dicitura "da consumarsi entro", come insegno ai miei pazienti l'importanza di leggere le etichette perché anche da questo gesto parte la nostra educazione alimentare. Quindi è una buona abitudine quella di riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli più "vecchi". E se vuoi godere tutto l'anno della sua bontà, ricorda che anche la frutta secca e disidratata va conservata con qualche particolare accorgimento. Come mi chiedono spesso i miei pazienti, ma come trasportare e conservare il cibo fuori casa, durante l'estate? Se devi trasportare il cibo da casa al luogo di lavoro, usa una piccola borsa frigo refrigerata con piastre eutettiche (le classiche mattonelle da freezer). Manterrai i tuoi pasti al fresco per il tempo

necessario a riporli nuovamente in frigo o per consumarli al momento opportuno. Conserva gli alimenti, cotti o crudi, in contenitori facilmente impilabili e facili da lavare. Il vetro è il materiale perfetto, perché non assorbe odori e condimenti grassi, si lava in un attimo ed è ottimo sia per trasportare cibi crudi, come la frutta o i salumi affettati, che per essere usato nel microonde. Infine, non dimenticare di bilanciare l'intake idrico, quindi ricorda di portare con te l'acqua o la tua bevanda fresca preferita, in una borraccia termica con tappo ermetico. In questo caso, scegli un buon prodotto in acciaio inox. Se decidi di optare per la plastica, prima dell'acquisto accertati che il materiale del thermos non contenga elementi nocivi per la salute, come il bisfenolo (BPA). Non dimenticare di Nutrire la Vita!

***Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Alimentazione - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati-Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare-**

PICCOLI CONSIGLI

Sangue dal naso in estate: quando e perché può succedere?

Episodi di epistassi, ovvero di sanguinamenti dal naso, sono frequenti durante l'infanzia e l'adolescenza e, generalmente, non devono preoccupare. Tuttavia, persino da adulti può capitare di avere piccole emorragie dal naso, guarda caso proprio in estate. Ma cerchiamo di capire quali possano essere le cause.

TEMPERATURA

Il clima in estate non è amico del nostro naso. Sia l'eccessivo calore che gli sbalzi di temperatura tra interni ed esterni - prodotti dall'indiscriminato uso dei condizionatori d'aria - possono infliggere duri colpi alle mucose e alla fitta rete di capillari che le irrorano. I piccoli vasi tendono a dilatarsi con il calore e a restringersi con il freddo. Quando il passaggio tra i due estremi è... estremo, possono rompersi sanguinatamente se già fragili per natura.

SPORT

Durante la bella stagione tendiamo a fare

più moto. Jogging in spiaggia, artritiche da tennis, ciclismo, camminate... pure sotto il sole, dopo aver mangiato, o semplicemente in modo un po' disattento. L'epistassi in questi casi è dietro l'angolo: si verifica per colpa delle sollecitazioni cui sottoponiamo il nostro naso, delle possibili botte e delle cadute, ma anche degli sforzi eccessivi che possono danneggiare i capillari.

L'ALTITUDINE

Conosci il "mal di montagna"? Si tratta di una condizione che si presenta in chi non è abituato alle altitudini, e si ritrova a oltre duemila metri. Cosa può accadere? Che il corpo, non avvezzo alla rarefazione dell'aria, manifesti sintomi di malessere tra cui proprio la tendenza all'epistassi. Questa è causata dalla dilatazione dei vasi per compensare la carenza di ossigeno che, dopo i 2.600 metri, comincia a diventare fastidiosa per la "gente di pianura".

