



# La pelle non piu' giovane

**Mariolina De Angelis\***



L'invecchiamento cutaneo è un fenomeno multifattoriale influenzato da fattori (genetici, ormonali e patologici) ed estrinseci (stile di vita, alimentazione e skincare). Durante la fase dell'invecchiamento la pelle si modifica, diventa più sottile a causa dell'attività ridotta dei cheratociti. Lo strato corneo invece apparirà più spesso per l'accumulo superficiale delle cellule morte. Inoltre ci sarà minore disponibilità di fatto-

re di idratazione e di sebo. Nel contempo si intensifica il fenomeno delle macchie cutanee in quanto si assiste ad un aumento di melanina che si concentra in alcune zone. Il derma si riduce di spessore, la quantità di collagene ed elastina determinanti per avere una pelle compatta ed elastica diminuirà.

Le fasi dell'invecchiamento della pelle sono tre. La prima è il mio-invecchiamento evidente nella comparsa delle prime rughe di espressione. La seconda fase è il crono-invecchiamento in cui appaiono le rughe profonde e nel contempo rilassamento cutaneo. La terza fase ri-

guarda l'invecchiamento ormonale evidenziato da perdita di densità, colorito spento secchezza cutanea e macchie. I segni dell'età si manifestano in forme diverse. La pelle infatti va incontro ad un vero e proprio processo degenerativo in cui emergono i fabbisogni specifici di trattamento dermocosmetico ed integrazione alimentare. I protocolli con creme anti-età se seguiti con costanza riescono a distendere le rughe soprattutto nella prima fase e, riescono a conferire luminosità e colore all'epidermide. Le tipologie dei principi attivi contenuti nelle creme sono diverse e vanno dagli

AHA (Acidi Alfa idrossidi) quali l'acido citrico, ascorbico tartarico e malico a creme contenenti licopene, flavonoidi ed acido ialuronico ad alto potere rigenerante tissutale. Si passa poi ai preparati arricchiti con oli e peptidi ad azione rimpolpante e ridensificante. Ultimi i GAG la cui azione di antiglicazione rendono la pelle compatta e tonica. Se la pelle poi è stata stressata da trattamenti radioterapici o chirurgici, risulteranno efficaci sieri e fiali i cui principi attivi concentrati delle suddette sostanze saranno facilmente assorbiti dalla pelle attraverso un trattamento urto.

Se sarà necessario, utilizzeremo un trucco correttivo di camouflagage che sarà ottenuto utilizzando fondotinta fluido cipria fissativa e creme compatte. Gli integratori alimentari entrano necessariamente nel beauty-anti-età al fine di fornire l'organismo di sostanze quali i fitoestrogeni ad esempio la cui azione antiossidante riesce a rappresentare un valido supporto in una fase della vita in cui fisiologicamente vengono a mancare. Certamente è importante diversificare e personalizzare il consiglio di dermo cosmesi con competenza e professionalità.

\*Farmacista



**► LA SINDROME.** *Dall'importanza dell'analisi dei sintomi ad esami come la polisonnografia*

# Apnee notturne, centrale la diagnosi

**Biagio Campana\***

**L**a Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno, conosciuta anche con l'acronimo OSAS, è uno dei più noti disturbi respiratori del sonno. Chi soffre di OSAS presenta durante il sonno interruzioni respiratorie complete o parziali per un tempo superiore a 10 secondi, dette rispettivamente apnee e ipopnee; queste a loro volta possono essere associate ad un frequente russamento e ad un'elevata sonnolenza diurna. Si precisa però che non tutti i russatori sono affetti da OSAS. L'attenzione da riporre su questa patologia è giustificata dal fatto che le patologie sonno correlate di tipo respiratorio rappresentano un ulteriore fattore di rischio cardiovascolare aumentando notevolmente la mortalità per danno cardiovascolare cronico e acuto e danno neurologico, causando ipertensione e ictus cerebrale. In Italia la patologia OSAS col-



pisce circa il 3-4% della popolazione, ma soltanto l'0,25% risulta essere in terapia. Secondo uno studio condotto dalla Bocconi nel 2019 sui costi diretti ed indiretti della patologia, l'OSAS sarebbe sotto diagnosticata oltre che essere sotto trattata, ipotizzando un numero molto più

elevato di italiani affetti da questa patologia. I soggetti maggiormente esposti sono uomini di età superiore ai 30 anni con elevato BMI e/o elevata circonferenza del collo, o con anche anomalie anatomopatologiche, come dismorfismi facciali o problemi ormonali che causano

l'eccessivo riprodursi di tessuti. A causa della sonnolenza diurna, l'attenzione di chi soffre di questo disturbo è fortemente a rischio: i momenti di distrazione aumentano e diminuiscono i riflessi. Per questo, diventa difficile lavorare e condurre le principali attività della giornata con

elevato rischio di incidenti in ambito lavorativo ma soprattutto della strada (Secondo quanto riportato dallo studio Iveco del 2015, la percentuale degli autotrasportatori che soffre di OSAS è del 25%, quella degli incidenti stradali correlabili all'eccessiva sonnolenza diurna è del 18,7% e infine del 3,2% per colpi di sonno). Per le problematiche appena espresse, con la direttiva europea 2014/85/UE, è cambiato il regolamento di chi attende il rilascio o il rinnovo della patente, che richiede ora l'accertamento di questa patologia nei guidatori. In caso venga diagnosticata l'OSAS, si dovrà trattare efficacemente, in modo da poter garantire una guida sicura da colpi di sonno. La diagnosi è stabilita fondamentalmente sulla base di criteri sintomatici ed esami come la polisonnografia che rappresenta il gold standard per la sindrome delle apnee ostruttive del sonno permettendo di registrare cosa avviene durante il sonno, chiarendo cosa succede al paziente quando riposa e andando ad individuare gli episodi di apnea-ipopnea che si possono verificare per ora di sonno (indice AHI). In caso l'esito sia positivo, è consigliabile rivolgersi ad uno specialista per valutare il rischio OSAS e seguire gli eventuali trattamenti suggeriti per gestire le apnee notturne. In caso di apnee notturne gravi, ad esempio, verrà consigliato l'utilizzo di una CPAP, ovvero un dispositivo di ventilazione meccanica a pressione positiva che migliora la respirazione durante le ore di sonno.

**Specialista in malattie dell'Apparato Respiratorio**

GUARDIAMO AVANTI  
**COSTRUIAMO** IL FUTURO INSIEME  
FACENDO LA NOSTRA PARTE  
DIETRO LE QUINTE  
**PER IL BENE DI TUTTA L'ITALIA.**

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

**RANIERI**  
Impiantistica

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





► **SICUREZZA.** Come difendere i pazienti dai pericoli derivanti dall'esposizione alle radiazioni

# Radioprotezione: le nuove norme in Italia

Graziella Di Grezia\*



**M**ercoledì 12 giugno 2020 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale, serie generale n° 201, il D.Lgs. 31 luglio 2020 n° 101 Attuazione della direttiva

2013/59/Euratom, che stabilisce norme fondamentali di sicurezza per la tutela di pazienti, lavoratori e cittadini contro i pericoli derivanti dall'esposizione alle radiazioni ionizzanti.

Il provvedimento rappresenta il risultato della collaborazione sinergica tra le numerose Amministrazioni proponenti, quelle concertanti, l'ISIN e l'Istituto Superiore di Sanità; a distanza di 6 anni e mezzo dalla direttiva europea, l'Italia si dota di un provvedimento che costituisce lo strumento nor-

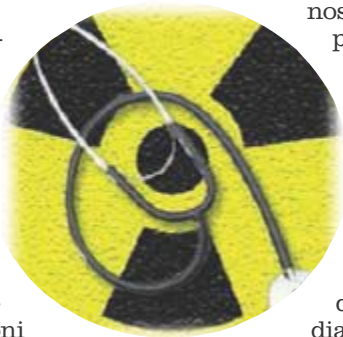
mativo per rendere attuativa una direttiva che nel quotidiano e nel concreto presenta uno strumento di protezione per la popolazione.

Il testo rappresenta un importante traguardo in primis per gli operatori e i pazienti del comparto sanitario, il più esposto a questo tipo di radiazioni.

Alla luce di nuovi dati e nuove conoscenze scientifiche, tra le principali novità introdotte dalla Direttiva Euratom c'è la sensibile riduzione dei limiti di esposizione per i lavoratori, da 150 a 20 millisievert/anno, che imporrà una profonda riorganizzazione dei servizi coinvolti.

Allo stesso modo, viene ridotta la concentrazione media annua di radon tollerabile negli ambienti di lavoro e anche negli edifici adibiti a civile abitazione, che passa da 500 a 300 Becquerel/m<sup>3</sup> annui.

Di conseguenza dovrà essere valutato



anche l'utilizzo, nell'edilizia, di materiali da costruzione che possono contenere minerali radioattivi di origine naturale. L'uso di questi materiali, elencati in allegato alla Direttiva, prevede che sia eseguita una caratterizzazione e una valutazione per la radioprotezione degli edifici e degli ambienti in cui sono impiegati.

La presenza di minerali radioattivi nelle materie prime lavorate in vari tipi di impianti produttivi, quali ad esempio i cementifici e le fonderie, implicherà nuove misure di prevenzione e protezione del rischio da radiazioni ionizzanti.

In particolare in ambito medico si assisterà ad una ulteriore rivoluzione proce-

durale che implicherà un adeguamento del personale medico e paramedico nella gestione del paziente e del rischio radiologico in ottemperanza ai principi di giustificazione e ottimizzazione.

Una vera rivoluzione che necessita ancora di tempo per una attuazione a tutto tondo e che vedrà coinvolti lavoratori non soltanto durante il rapporto di lavoro, ma anche dopo la cessazione dello stesso e che avrà l'arduo compito di proteggere anche gli utenti dai rischi, ottimizzando l'utilizzo delle risorse disponibili al fine di una corretta gestione dei pazienti a breve e a lungo termine.

\*Radiologo PhD



Casa di Cura  
VILLA MARIA

Casa di Cura VILLA MARIA  
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

[www.casadicuravillamaria.it](http://www.casadicuravillamaria.it)

## REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

## SERVIZI:

- **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!*
- **FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA**  
ENDOSCOPIA DIGESTIVA AD ALTA DEFINIZIONE CON NBI  
MANOMETRIA ESOFAGEA  
PH IMPEDENZIOMETRIA ESOFAGEA DELLE 24 H

- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN  
Vila Maria CANCER CENTRE

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



**► LA CORONAROGRAFIA E MASON SONES.** Una procedura comune in qualunque cardiologia moderna

Fiore Candelmo\*

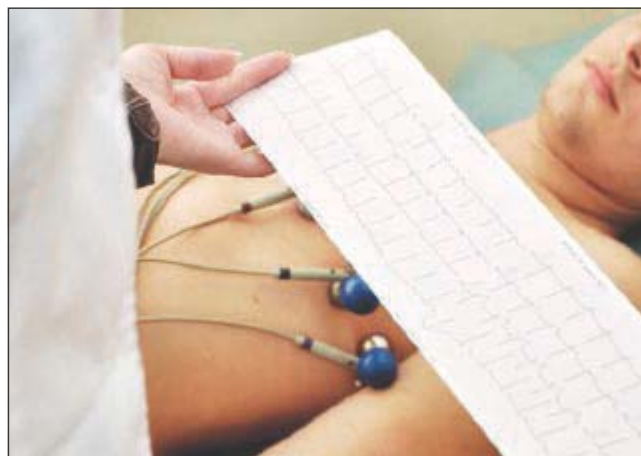


Le scoperte mediche sono state spesso, soprattutto nel passato, originate da una botta di... fortuna che da qualche tempo si definisce come serendipity, in italiano (brutto!) serendipità, la "casuale e felice scoperta". Il termine sarebbe stato inventato da Horace Walpole, scrittore inglese del XVIII secolo che fece una scoperta inaspettata mentre analizzava un dipinto di Giorgio Vasari. La parola pare derivi da una fiaba persiana intitolata "Tre principi di Serendippo" (Serendib è il nome antico dello Sri Lanka, un tempo nota anche come isola di Ceylon, al sud dell'India). Ma nessuna serendipità può essere utile se non c'è l'uomo (o la donna) giusto al momento giusto, che può valorizzare adeguatamente quanto occasionalmente si verifica.

In Cardiologia ci sono stati diversi episodi nei quali la fortuna ha giocato un ruolo decisivo. Per esempio l'ablazione (che oggi consente di guarire da alcune selezionate aritmie applicando una corrente nel tessuto interno del cuore) è stata "inventata" per una occasionale folgorazione intracardiaca occorsa mentre si era impegnati in tutt'altro. Anche il semplice elettrocardiogramma, la trascrizione sulla carta della attività elettrica cardiaca, fu inventato ben prima di Einthoven (al quale se ne attribuisce la paternità) ma chi lo inventò, lo ritenne assolutamente inutile (!): fu solo la casuale associazione della registrazione anomala con le malattie cardiache che portò Einthoven a dargli importanza. E potremmo continuare.

La coronarografia, che oggi è procedura comune in qualunque Cardiologia moderna, è una di

# Serendipity: scoperte mediche, il fattore fortuna



queste occasionali scoperte.

Negli anni 50 il cuore era un totem sacro intoccabile. Non si poteva sfiorarlo con oggetti esterni, men che meno era possibile ipotizzare di iniettare del liquido di contrasto nelle sue arterie coronarie. E questo tabù era ben giustificato. L'arresto cardiaco, in queste occasioni, era una temibile complicanza il cui solo trattamento allora conosciuto comportava l'apertura del torace e il massaggio cardiaco diretto del cuore! Una cosa complicata oggi, figuriamoci allora. Oggi

si farebbe il massaggio cardiaco esterno e la defibrillazione, tecnica alla portata anche dei non medici.

Il dr. Mason Sones, un nativo del Mississippi di soli 40 anni, era già a capo della Cardiologia Pediatrica della Cleveland Clinic (in quegli anni, in Italia, la Cardiologia non era considerata neanche una specialità a parte ma solo una branca a servizio della Medicina Interna, la regina delle specializzazioni, figurarsi come si poteva ipotizzare una Cardiologia Pediatrica) ed era un giorno impegnato nella cateteriz-

zazione del cuore di un paziente, affetto da malattia reumatica, che aveva danneggiato una valvola del cuore: attraverso dei sottili tubicini, inseriti nelle vene periferiche e spinti fin nelle camere cardiache, si misuravano le concentrazioni locali di ossigeno e le relative pressioni. Da questi dati si cercava di porre la diagnosi della gravità della malattia valvolare e quindi proporre la eventuale terapia chirurgica. Nel corso dell'esame, casualmente, l'equipe iniettò il mezzo di contrasto in una arteria coronaria.

Sones si era accorto che il catetere non era al posto giusto ma non riuscì a bloccare a tempo l'iniezione. Confessò successivamente che ebbe alcuni momenti di vero panico, sudò freddo, immaginando di dover aprire in urgenza il torace del giovane paziente e massaggiarne il cuore che certamente avrebbe avuto un arresto da fibrillazione ventricolare. Invece, sorprendentemente, il giovane ebbe solo una breve asistolia, smise cioè di battere per qualche secondo (che immaginiamo nella mente di Sones devono essere sembrati lunghissimi) e poi riprese a contrarsi normalmente. Sui monitor si disegnò l'albero coronarico del paziente.

La strada era aperta.

Egli presentò il caso alla 32a Sessione Scientifica dell'American

Heart Association a Filadelfia l'anno dopo, nell'ottobre del 1959, ottenendo ovviamente un vasto consenso (ma immaginiamo anche qualche pesante critica: le gelosie sono proprie dell'animo umano).

L'industria, cogliendo lo scenario ed il nuovo mercato che potenzialmente si creava, immediatamente iniziò la produzione di cateteri dedicati e consentì l'avvio della stagione della coronarografia prima, del by pass aorto-coronarico dopo, e quindi della angioplastica coronarica percutanea (attraverso la circolazione periferica, senza quindi un intervento chirurgico), procedura che oggi consente, se eseguita tempestivamente, di cambiare completamente la storia clinica dei pazienti infartuati.

Serendipity quindi?

Forse solo una botta di... fortuna! Ma una fortuna della quale ha beneficiato l'intero genere umano perché capitata nelle mani giuste al momento giusto. Chi altri avrebbe sfidato il mondo scientifico descrivendo quanto accaduto?

\*Cardiologo

**► LA DIETA.** Quando si soffre d'insonnia è importante prestare attenzione a quel che si mangia

## Combattere i disturbi del sonno con un'alimentazione corretta

LAURA MELZINI\*



I disturbi del sonno sono sempre più diffusi, ancora di più dopo questo periodo di lockdown, in cui si è registrato un aumento importante di casi. Secondo una recente rilevazione, quasi 9 milioni di italiani accusano disturbi cronici del sonno. Sette italiani su dieci manifestano disturbi del sonno. Quattro su dieci hanno difficoltà ad addormentarsi. Tre su dieci hanno diversi risvegli durante la notte e due su dieci si svegliano sempre molto prima della sveglia. Quasi il 20% della popolazione generale adulta assume almeno saltuariamente un farmaco a scopo ipnotico, mentre quasi il 10% lo assume in maniera continuativa.

Quando si soffre d'insonnia è importante prestare attenzione a quel che si mangia, aspetto spesso erroneamente sottovalutato. Sonno e alimentazione, infatti, sono strettamente correlati, il sonno può essere disturbato da un'alimentazione scorretta.

Un'alimentazione sana e corretta associata ad uno stile di vita adeguato sono alla base del benessere psico-fisico della persona.

Inoltre un sonno quantitativamente e qualitativamente adeguato è fondamentale anche per il mantenimento di un ottimale metabolismo glucidico, dell'integrità dei meccanismi di regolazione dell'appetito e di un normale profilo pressorio. Infatti, da recenti evidenze scientifiche si è visto che, parallelamente ai disturbi del sonno, aumenta anche l'incidenza di malattie croniche come l'obesità, il diabete mellito tipo 2 e la sindrome metabolica. Ci sono, infatti, alcuni ormoni che sono coinvolti direttamente in questo processo:

-la Leptina, che viene prodotta nel corso di un buon riposo notturno, è un ormone che blocca lo stimolo della fame.

-la Grelina, prodotta durante la veglia, è un ormone che aumenta l'appetito. Ugualmente, se il sonno è ridotto o disturbato, si osservano aumentati livelli di grelina, con relativo aumento della fame.

-la melatonina è una sostanza che viene prodotta durante la notte dalla ghiandola pineale. E' una sostanza ipnofavorente che consente di riequilibrare il ritmo sonno-veglia.

-la serotonina è un neuromediatore che regola il tono dell'umore e favorisce il sonno non-REM.

A tal proposito, è provato che con il cibo, innanzitutto, è possibile stimolare la serotonina. Infatti la produzione di melatonina e serotonina necessita di un apporto sufficiente di:

-Triptofano, un aminoacido implicato nella sintesi dei due ormoni del sonno, presente principalmente in tutti i cereali.

-Carboidrati complessi, preferibilmente integrali, che favoriscono la biodisponibilità del triptofano come ad esempio riso, avena, orzo e frumento integrale (pasta e pane integrali)

-Vitamine del gruppo B, che intervengono nella sintesi ormonale, ampiamente presenti nei cereali, nella carne e nel pesce.

-Sali minerali implicati nel rilassamento neuromuscolare come il potassio, il magnesio, il calcio e il selenio presenti nella verdura di stagione in particolare zucca, asparagi, cavoli, lattuga, spinaci, carciofi.

Cosa è consigliabile mangiare in caso di insonnia?

Per cena è consigliato un primo piatto a base di pasta, riso, farro e orzo. Questi alimenti contengono carboidrati complessi, cioè zuccheri che vengono rilasciati gradualmente nel sangue. I carboidrati, inoltre,

rendono disponibile il triptofano che come detto precedentemente, è un aminoacido precursore della serotonina e della melatonina. Nell'ambito dei macronutrienti, invece, per cena meglio non esagerare con proteine e grassi, che rallentano lo svuotamento dello stomaco e ostacolano il buon sonno.

È importante, inoltre, che la cena sia facilmente digeribile e che avvenga circa 3 ore prima del sonno. Da evitare pasti che contengono tanti grassi, tanto sale e tante proteine in quanto non di facile digeribilità e, quindi, destinate a restare per più tempo nello stomaco.

Tra i nemici del sonno troviamo, ancora, gli alimenti e le bevande che contengono sostanze nervine come il caffè, il tè, il cioccolato, il ginseng e alcune bevande zuccherate (es. cola). Queste sostanze, oltre ad avere un effetto eccitante, sopprimono la produzione di serotonina e melatonina. Da evitare anche formaggi stagionati e fermentati per il loro contenuto di tiramina, che ha un effetto ipertensivo ed eccitante.

Dopo cena, per aiutare il rilassamento, è consigliabile una piccola tazza di tisana calda a base di erbe come camomilla, melissa e malva, ma anche un bicchiere di latte caldo può aiutare il rilassamento e l'addormentamento. Vanno bene anche le varietà di latte vegetale (avena, mandorla, soia, riso).

Ancora una volta una sana e studiata alimentazione ci aiuta a migliorare la nostra qualità della vita. I giusti alimenti possono dunque essere validi alleati contro l'insonnia e seguire questi semplici ma mirati consigli nutrizionali contribuirà a farci trascorrere notti serene.

\*Specialista in scienza dell'alimentazione





► **IL DIBATTITO.** *Che senso ha, di fronte ai dati, parlare di negazionismo e congiure?*

# Covid: dall'esperienza si impara sempre?

*Il problema del distanziamento fisico è stato trasformato in "distanziamento sociale"*

Gianpaolo Palumbo\*



**T**utti coloro che dimenticano il loro passato, sono condannati a riviverlo", scriveva Primo Levi, il chimico/scrittore scampato agli eccidi dei lager nazisti, quasi a volerci ricordare che, a poco tempo dalla chiusura del lockdown, siamo di nuovo immersi nella problematica dei contagi da coronavirus che aumentano, invece di diminuire. Negli ultimi tre giorni della scorsa settimana il numero dei positivi ai tampone era 1.106 e domenica 479, dopo numeri altrettanto positivi da alcuni giorni. In tutto il mondo si superano i 21 milioni e mezzo di contagi con 775mila decessi. Nel nostro continente la Francia, la Spagna, la Germania e l'Italia hanno di nuovo iniziato a soffrire con negozi e fabbriche semichiuso o chiuse, fallimenti delle medie e piccole imprese e disoccupazione dilagante nell'ambito industriale. Al di là dell'aspetto economico e della sua vulnerabilità, sono i comportamenti soprattutto dei giovani ad alzare la preoccupazione in quelle nazioni in cui il lockdown aveva avuto un buon successo. Il governo ha di nuovo chiuso le discoteche ed imposto la mascherina anche all'aperto dalle ore 18,00 alle ore 6,00 del mattino successivo.

Si è dovuto tornare indietro con l'uso della mascherina anche in "...esterno", per iniziare a riportare in discesa i numeri dei contagi. E' vero che l'età media si è di molto abbassata ed i giovani non hanno pluripatologie, ma è pur vero che i "nuovi" contagi vivono molto spesso in ambito familiare dove i soggetti anziani sono presenti ed a rischio.

La pandemia non accenna ad andar via, anzi, rilancia la sua sfida a noi impreparati, dal punto di vista scientifico, a combatterla. Abbiamo sempre affermato che i farmaci in nostro possesso spesso sono inutili ed il vaccino tanto agognato non è ancora disponibile dalle nostre parti.

A tanto tempo di distanza, con i dati che vi abbiamo riportato della Protezione Civile, con tante "fake news" in giro, che senso ha più di parlare di negazionismo, di complotti politici, di governi che mutano i geni virali? Le conseguenze di questo stato attuale non sono una congiura globale che molti hanno fantasticato, bensì è la congiura di ognuno di noi condotta contro noi stessi. Fonti cosiddette "autorevoli" si scontrano sui tele-

schermi su esperienze mediche con pochi o nulli riscontri precedenti. Le esperienze che dovevano insegnare qualcosa sono divenute strumenti di contrasto puramente ideologico. Uno su tutti il problema del distanziamento fisico, fondamentale per la prevenzione del contagio, è stato trasformato in "distanziamento sociale", con implicazioni notevoli in termini di umanità. A tal proposito sarebbe utile recuperare quel "senso morale" che la filosofia inglese e scozzese del Settecento ha posto a fondamento dell'etica; proprio Anthony Shaftesbury, autorevole politico, filosofo e scrittore britannico, affermava come nella natura umana sia profondamente radicata una tendenza all'altruismo, un sentimento di simpatia che avvicina l'individuo ad altri individui. Si tratta allora di far emergere tale tendenza e di frenare l'istinto egoistico che spesso si nasconde dietro l'apparenza della virtù.

L'esperienza passata ci ha insegnato che la "biografia" di ognuno di noi deve confrontarsi con i "macro" problemi che riguardano tutti. L'io e il mio lavoro, l'io e la mia vacanza, l'io e la mia famiglia devono fare i conti con la tutela della salute pubblica, con gli interventi in materia di economia, di lavoro e di scuola. Sono snodi fondamentali che per es-

serire risolti probabilmente richiederanno compromessi, e quindi limitazioni di libertà. Sono processi importanti e questa catastrofe/pandemia, che ha colpito il mondo, potrebbe sviluppare la base per il miglioramento della loro organizzazione e gestione. Potrebbe veramente

migliorare il nostro domani.

A settembre ci dovrebbe essere il primo banco di prova con il ritorno a scuola e le problematiche di spazi e di risorse umane e materiali da trovare e da impiegare. C'è l'economia da far ripartire e c'è la produzione industriale. Menomale che per la sanità basta poco per rimediare agli ultimi dieci anni di errori, ritornando a quelli che eravamo prima che le Regioni inventassero, contro i propri abitanti, il "piano di rientro" e ridando slancio e vitalità al migliore sistema sanitario del mondo.

Ritorniamo a quello che rappresenta il più importante insegnamento della pandemia: la messa in discussione del nostro attuale modo di vivere. Non dobbiamo rinunciare di cogliere da questa tragedia gli input che servono per cambiare le cose. Apprendere dall'esperienza significa mettere al centro i veri problemi del paese, prima di tutto partendo dalle fasce più deboli ed organizzando per lo-



ro il territorio.

"Siamo nani sulle spalle dei giganti" scriveva Bernardo di Chartres, filosofo francese del XII secolo, a voler significare che noi uomini immersi nel presente siamo nani, ma quando saliamo sulle spalle dei giganti (chiaro riferimento all'esperienza ed alla storia passata) siamo più alti di loro. Possiamo vedere anche più lontano.

Ma per fare questo si deve essere riconoscenti a chi ci ha preceduto. Quindi si deve studiare ed amare la conoscenza trasmessaci e far quindi tesoro di quanto accaduto nel mondo.

Con l'insieme delle risorse, che pare arrivino dall'Europa, si parte per fare di tutto e di più, ma il tutto non vuol dir nulla se non si affrontano i problemi che il coronavirus

ha messo in mostra con tanta cattiveria. Secondo Oscar Wilde "l'esperienza è il nome che ciascuno di noi dà ai propri errori", ma in questa circostanza siamo di fronte alla ripetizione di uno sbaglio, solo che abbiamo utilizzato, soprattutto verso noi stessi "maggiore fiducia" (George Bernard Shaw).

\*Medico Federazione medici sportivi italiani

*La priorità è frenare l'istinto egoistico dell'uomo*



## PILLOLE DI SALUTE ESTATE

### Difendersi dai raggi ultravioletti Come affrontare un eritema solare



Tempo di mare di relax e di lunghe ore ad abbronzarsi sotto il sole la tintarella rende più belli e dona all'incarnato un aspetto più sano ma attenzione a non lasciarsi prendere la mano. Anche se il sole è considerato un toccasana per la salute, un'esposizione continua ai raggi uva sull'epidermide può avere un effetto piuttosto nocivo e in assenza di una opportuna protezione può determinare un'azione aggressiva sulle aree sottoposte l'esposizione eccessiva dei raggi ultravioletti. Infatti sono soggetti ad un'infiammazione della pelle che viene detta eritema solare. Questo disturbo può insorgere, infatti, come conseguenza di una lunga giornata di esposizione al sole soprattutto nelle aree che non sono state protette, in particolare il rosso della pelle vuol dire che ha già assorbito una eccessiva quantità di raggi uv che sono potenzialmente nocivi. Alcuni di essi possono anche provocare delle lesioni delle melanociti che sono le cellule che contengono la melanina e questi danni possono essere anche irreparabili contribuendo alla formazione di cellule tumorali. Per limitare i danni provocati dall'esposizione ai raggi ultravioletti è importante proteggersi accuratamente durante tutto l'anno, ma in particolare modo durante la stagione estiva con occhiali da sole, cappello con visiera e creme con fattore di protezione solare adeguato al proprio fototipo.



Per curare gli eritemi solari e lenire il dolore che ne deriva e dal bruciore, si può agire nell'immediato trattando la zona interessata con getti di acqua fredda. Dopo aver rinfrescato l'aria si possono applicare delle creme lenitive a base di calendula, di aloe vera, di canfora e mentolo la cui azione nutriente contribuisce a riparare i danni provocati dal sole. Ad offrire un sollievo immediato dal dolore da sfregamento si possono anche applicare delle lozioni doposole acquistabili in farmacia la cui formula è appositamente studiata per trattare efficacemente casi di ustione, bruciatura, abrasioni ed eritemi solari. Proprio per questo si rivelano una vera e propria risorsa in estate soprattutto se sono affiancati dall'azione lenitiva di uno spray a base di acqua termale.

Il consiglio degli esperti è quello di proteggere comunque la pelle non solo in spiaggia o nelle ore più calde della giornata ma anche in montagna e quando il cielo appare nuvoloso. E' altresì importante ricordare di proteggere dal sole soprattutto i più piccoli perché la loro pelle che è priva di meccanismi di difesa sviluppati dagli adulti e soggetti all'insorgenza di infiammazioni che possono avere degli effetti dannosi.