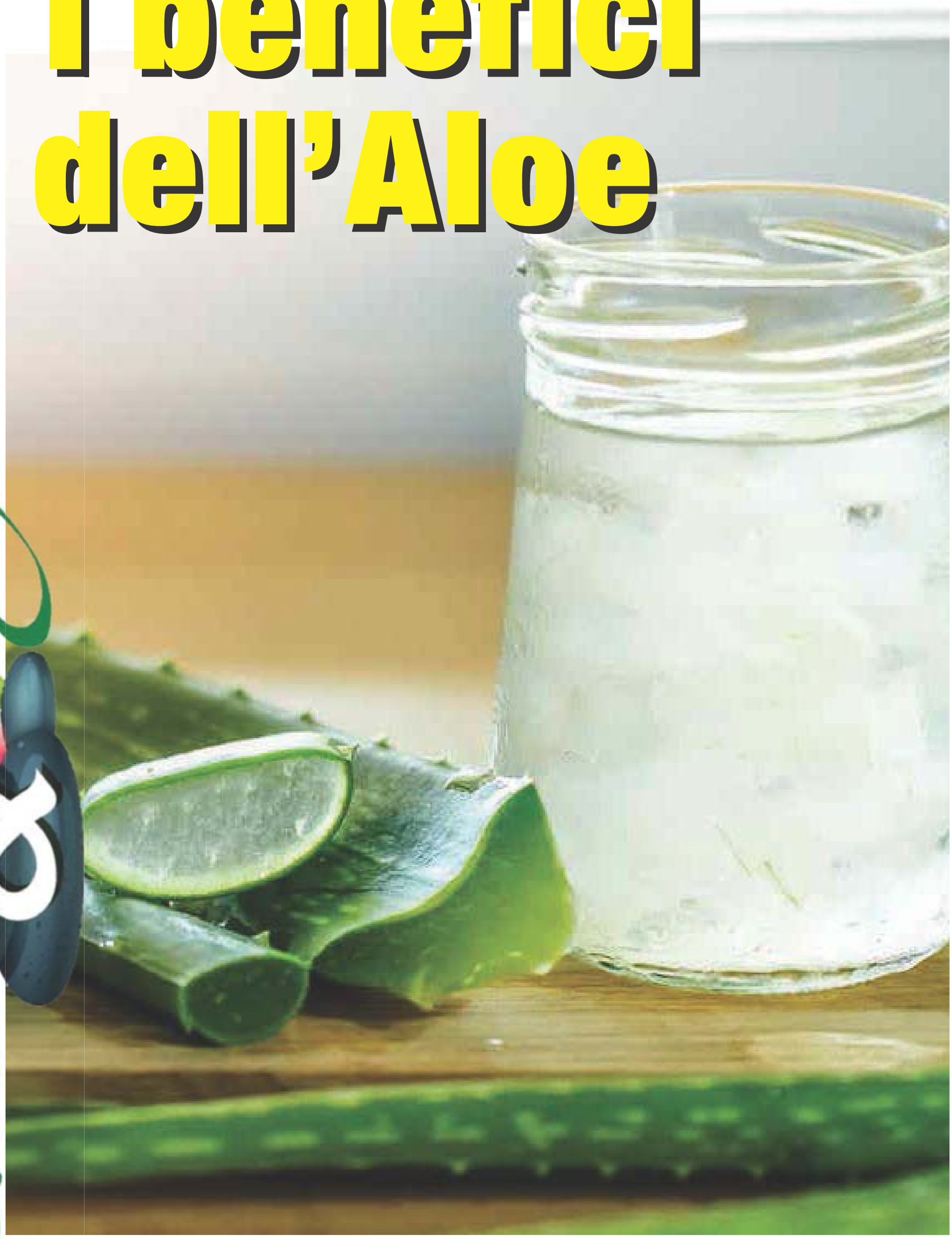
E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

il Quotidiano
INSERTO A CURA DI MARIOLINA DE ANGELIS
Salute e Benessere

I benefici dell'Aloe



Mariolina De Angelis*

L'aloe è una pianta originaria delle indie occidentali il cui prodotto è noto come "aloe delle Barbados".

E' una pianta succulenta con foglie carnose da cui sono stati estrapolati il succo e il gel, entrambi molto utilizzati nell'ambito fitoterapico. Le foglie sono ricche di aloina un glucoside antrachinonico che ha proprietà lassative. Per questo motivo è importante estrapolare chimicamente il prodotto al fine di ridurre la concentrazione di questo componente prima dell'immissione in commercio.

Infatti, la qualità del prodotto è strettamente correlata al contenuto di aloina. Inoltre, affinchè il gel o il succo di aloe possa essere considerato di buona qualità è necessario che venga titolato anche in acemannano, un polisaccaride estratto dalle foglie con spiccate proprietà curative sulla mucosa gastrica.

Inoltre, l'acemannano è un componente prezioso anche per la sua capacita' di regolare la risposta immunitaria da parte dell'organismo ottenuta attraverso la stimolazione dei macrofagi a produrre interleuchina e interferone.

Il succo dell'aloe, denso e appiccicoso, ottenuto dalla polpa delle foglie della pianta, è comunemente noto e utilizzato per il trattamento di scottature solari e non solo. Infatti, bevendo questo succo si possono sfruttare al meglio le sue proprieta' benefiche.

L'aloe vera, infatti, è un eccellente depurativo epatico e nel contempo un ottimo drenante capace di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso presenti sia negli spazi interstiziali che parenchimali.

Inoltre, il succo di aloe è ricco di amminoacidi, minerali e vitamine che svolgono un'attivita' antiossidante e antiaging.

Il manganese e il selenio, elementi presenti in elevata quantità, sono fondamentali per il funzionamento di enzimi quali il glutatione perossidasi e il superossido dismutasi coinvolti nei processi di invecchiamento cellulare.

Inoltre, il succo di aloe, contribuisce a preservare la flora batterica intestinale proteggendo i "batteri buoni". L'aumento della quantità di acqua nel lume intestinale favorirà la peristalsi: per questo motivo il succo di aloe è un ottimo rimedio per chi soffre di stitichezza.

Le proprietà antinfiammatorie intrinseche vedono l'aloe protagonista nella cura della gastrite. I suoi componenti favoriscono il processo digestivo e contribuiscono quindi all'assorbimento dei micro nutrienti. L'aloe vera quindi è una pianta che possiede innumerevoli proprietà.

Ma come assumere questo succo cosi' prezioso e ricco?

Beviamolo al mattino, a digiuno puro o diluito in acqua. Stiamo attenti a non assumerlo contemporaneamente a farmaci diuretici, glucosidi cardioattivi e cortisonici, in quanto l'aloe ne modificherebbe l'assorbimento. Inoltre leggiamo bene l'etichetta. E' importante acquistare un prodotto con un titolo polisaccaridico elevato, quindi puro, per beneficiare delle sue proprietà ed evitare effetti collaterali.

***Farmacista**

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. **0825 407301**
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 CANCER CENTRE Villa Maria

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

- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU. PRENOTAZIONE & TICKET

Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK

Finalmente
ARIA DI CAMBIAMENTO

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

RANIERI® Impiantistica

ranierimpiantistica.it
info@ranierimpiantistica.it
tel. 081.5295421

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

LA PATOLOGIA. *E' essenziale continuare ad assumere i farmaci*

Soffrire d'asma in gravidanza

Il rischio che insorgano complicanze nella madre e nel bambino è limitato se la malattia è controllata

Biagio Campana*

L'asma è un problema mondiale e un consistente impegno sociale ed economico per tutti i sistemi sanitari. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), ci sarebbero tra i 100 e i 150 milioni di persone che soffrono di questa condizione in tutto il mondo. Le morti associate alla malattia, sempre secondo i dati dell'Oms, sarebbero circa 200 mila ogni anno. In Italia, si stima che ogni anno circa nove milioni di persone si ammalano di allergie respiratorie derivanti dalla presenza di pollini nell'aria (aero allergeni) e quattro milioni di essi ricorrono a cure mediche specialistiche e non. Si calcola che circa il 15-20 per cento della popolazione italiana soffre di allergie, fenomeno in crescita, soprattutto tra i più giovani e le donne. E proprio le donne, soprattutto se giovani ed in età fertile, meritano un'attenzione particolare rappresentando l'asma una delle condizioni morbose più comuni che possono associarsi alla gravidanza. Così come l'asma influisce sulla gravidanza, anche la gravidanza può influire sui sintomi dell'asma. Se si è affetti da asma, il rischio che insorgano complicanze nella madre e nel bambino durante la gravidanza è limitato, se l'asma è ben controllato. Benché si possa essere tentate di interrompere l'assunzione di farmaci in gravidanza, è essenziale invece continuare ad assumerli per controllare l'asma. È stato dimostrato che è più pericoloso privarsi del farmaco. Per far sì che i polmoni continuino a funzionare correttamente è importante assumere il farmaco regolarmente. Si prevengono così attacchi o peggioramenti dell'asma, che potrebbero ostacolare un sufficiente apporto di ossigeno al bambino. D'altra parte poiché in gravidanza l'organismo produce una maggiore quantità di ormoni, sul corpo si osserveranno numerose modifiche, che riguarderanno anche l'apparato respiratorio. È normale in tutte le donne avvertire una maggiore dispnea o il naso chiuso, specie nell'ultimo trimestre della gravidanza. La gravidanza influisce sulle donne asmatiche in vari modi. I dati attuali indicano che un terzo delle pazienti asmatiche in tale periodo mostra un miglioramento dei sintomi, un terzo non mostra variazioni e un terzo mostra un peggioramento. È raro che l'asma peggiori durante il travaglio, poiché l'organismo produce ormoni steroidi naturali che aiutano a prevenire un attacco. Portare comunque con sé l'inalatore in sala travaglio, in caso di necessità. L'idea del parto può infondere ansia e ci sono molti modi per prepararsi mentalmente e fisicamente. Tra questi citiamo lo yoga, esercizi di respirazione e meditazione. Consultare l'ostetrica per conoscere le opzioni disponibili localmente. Per quanto riguarda i farmaci, ribadito che vanno sicuramente usati e non interrotti, ovviamente sotto controllo di uno specialista, vanno fatte delle precisazioni. Per il comune Ventolin (salbutamolo), ci sono segnalazioni (malformazioni cardiache e dello stomaco) che rendono preferibile l'impiego di questo farmaco senza abusarne e solo se strettamente necessario a trattare un'importante crisi d'asma e quindi da limitarne l'uso all'acuto. I broncodilatatori a lunga durata d'azione (LABA), che vengono somministrati ogni 12 o 24 ore ore per inalazione come il salmeterolo, sono considerati relativamente sicuri, a patto che li usi in associazione ai cortisonici inalatori a lunga durata d'azione quali il fluticasone o analoghi. I cromoni (disodiocromoglicato e nedocromil sodico), farmaci che riducono la liberazione dei prodotti cellulari che sostengono l'infiammazione allergica nei pazienti con asma allergico e con asma da sforzo, non presentano problemi se usati nel corso della gravidanza. L'omalizumab, un anticorpo monoclonale anti IgE, è presente da troppo poco tempo e pertanto non sono ancora disponibili dati in grado di escludere con certezza problemi sul feto. La sua indicazione, pertanto, rimane assolutamente limitata ai soli casi di asma gravissima che non risponda al trattamento con alte dosi di cortisonici, situazione questa in grado di rappresentare un rischio clinico per la gravida, e conseguentemente per il feto, verosimilmente superiore ai potenziali e non escludibili danni sul nascituro provocati dal farmaco. Per quanto riguarda l'uso degli antistaminici in gravidanza, sarebbe meglio astenersi dal loro impiego durante il primo trimestre. Oltre ad assumere i farmaci, si possono mangiare alimenti indicati come benefici per le madri asmatiche. Potrebbe esistere un'associazione tra una dieta povera di sale con abbondante assunzione di antiossidanti e il controllo dell'asma. È stato evidenziato, inoltre, che un'elevata assunzione di vitamina E ed olio d'oliva durante la gravidanza è in grado di ridurre il rischio che il bambino sviluppi sintomi di asma.

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

NEOPLASIE MAMMARIE

Imaging: non solo diagnosi

Graziella Di Grezia*

Le neoplasie mammarie non sono tutte uguali, sia per dimensioni, ma soprattutto per le caratteristiche istologiche che le rappresentano. Lo studio anatomopatologico fino ad ora ha consentito di distinguere i diversi tipi di lesioni e, in relazione alle classificazioni e ad una valutazione globale della paziente e della diffusione della malattia, sono stati programmati percorsi terapeutici piuttosto standardizzati.

Negli ultimi decenni, sono state riscontrate caratteristiche peculiari delle lesioni, tra le quali citiamo l'ipossia, ovvero lo scarso apporto di ossigeno ad un tumore mammario. Questa condizione si correla con istotipi poco differenziati, una minore risposta alle terapie e una prognosi peggiore. Per questo, una precoce identificazione di queste caratteristiche attraverso l'imaging consentono di programmare percorsi mirati e testare terapie per predire la risposta, prima ancora di iniziare un trattamento.

Una delle modalità al momento disponibili è quello di sottoporre le pazienti ad una valutazione combinata di un esame funzionale, ossia una PET, con un esame morfologico, la risonanza magnetica, che compongono un esame ibrido detto PET-RM.

La possibilità di ottenere queste informazioni da un esame combinato consente in primo luogo di identificare precocemente neoplasie mammarie più aggressive e di programmare sedute di radioterapia e-o trattamenti chemioterapici dedicati prima dell' intervento chirurgico, con una migliore risposta clinica.

Questi risultati [Eur Rad, Jul 2020] ci fanno comprendere che la possibilità offerta dagli esami di diagnostica per immagini, eventualmente combinata con esami funzionali di medicina nucleare, allo stato non rappresenta più soltanto una possibilità diagnostica o di follow-up. La capacità di prevedere la responsività di una neoplasia ad un trattamento terapeutico ci induce sempre di più a percorsi personalizzati con successo delle terapie anche nei casi di patologie più aggressive.

*** Radiologo PhD**

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

STARE BENE. *Fondamentale mantenere un adeguato livello di idratazione*

Acqua: nostra terapia quotidiana

Quando il deficit raggiunge livelli maggiori compare l'ipotensione

Anna Rita Cicalese*

L'acqua costituisce i due terzi della superficie del nostro Pianeta. Si tratta di una risorsa limitata, per cui dobbiamo fare attenzione al suo consumo e soprattutto ai pericoli che ne minacciano la qualità. Al giorno d'oggi il "progresso industriale" determina una costante minaccia per l'ambiente e l'inquinamento rende sempre meno accessibili le risorse idriche.

Infatti non tutte le acque sono idonee al consumo umano.

Tra queste le acque trattate sono quelle che subiscono dei trattamenti per migliorare le loro caratteristiche chimiche, fisiche e batteriologiche al fine di poter essere distribuite attraverso gli acquedotti.

Le acque non trattate sono quelle che vengono imbottigliate così come sgorgano dalla sorgente, senza subire alcun trattamento. Queste, comunemente definite "minerali", si distinguono dalle acque potabili per la loro origine profonda, per la loro purezza, per il tenore di minerali e di oligoelementi in esse contenuti e per i loro effetti benefici sulla salute. Le acque minerali vengono solitamente classificate in base al residuo fisso , cioè la quantità di sali in esse disciolti.

Il nostro organismo è costituito da grosse quantità di acqua, variabili per fasce d'età: basti pensare che nel neonato rappresenta circa l'80% del peso corporeo. Nell'adulto l'acqua ne rappresenta circa il 60-70% e nell'anziano il 45-50%.

Tutti i giorni il nostro organismo ha bisogno di introdurre un sufficiente quantitativo di acqua per mantenere il suo stato di idratazione.

Il quantitativo giusto di acqua da introdurre dipende non solo dalla temperatura esterna, ma anche dalle attività svolte (lavoro fisico e attività sportiva) e dal peso corporeo. L'essenziale è mantenere il bilancio idrico sempre in equilibrio reintegrando i liquidi pesi durante la giornata.

Infatti l'acqua interviene in tutti i processi metabolici del nostro organismo.

Oltre a trasportare i nutrienti con il sangue alle cellule ad aiutare la digestione e, come abbiamo detto, a favorire l'eliminazione delle scorie, l'acqua è coinvolta nel sistema di regolazione della temperatura corporea.

Quando l'introduzione di acqua nel nostro organismo non è adeguata in rapporto alle perdite giornaliere subentra la disidratazione che, in forma lieve, è caratterizzata da sete, bocca secca ed urine concentrate. Infatti le urine normalmente si presentano di colore giallo paglierino, mentre in caso di disidratazione, essendo più concentrate, assumono un colore giallo scuro. Quando la disidratazione diventa più importante e il deficit di acqua raggiunge livelli maggiori compare ipotensione, mal di testa e crampi muscolari.

Ovviamente la disidratazione interessa maggiormente le categorie più deboli: bambini, anziani e malati cronici. I bambini in particolare possono disidratarsi in tempi brevissimi e la diarrea e la febbre ne sono le cause principali.

Inoltre, lo scarso introito di acqua può predisporre a patologie urologiche quali la calcolosi urinaria e le infezioni del basso tratto urinario (cistiti).

La sete rappresenta un segnale che ci avvisa quando il nostro organismo ha bisogno di acqua. Questa insorge quando si verifica un aumento di sali nel plasma tale da stimolare dei particolari "sensori" presenti nell'ipotalamo, il quale invia all'encefalo il messaggio di procurarsi dell'acqua (interpretato come sensazione di sete) e al rene il messaggio di mettere in atto tutti i meccanismi per concentrare le urine ed effettuare un risparmio idrico. Tuttavia la sete non deve essere l'unico segnale per indurci ad introdurre acqua poiché questa compare tardivamente, quando già siamo in uno stato di disidratazione, seppur minima.

Per questo motivo è importante mantenere un adeguato strato di idratazione ed a tal fine è opportuno bere acqua a temperatura ambiente, ad intervalli regolari e a piccoli sorsi durante tutta la giornata. Questo evita all'intestino di estrarre tutta l'acqua contenuta al suo interno derivante dal cibo ingerito ed evita ai reni la fatica di superconcentrare le urine.

***Urologa**

COTROLLI. *Molto meno indagato è un gruppo di quattro piccole ghiandole, le paratiroidi*

Iperparatiroidismo, questo sconosciuto!

***Mario e Alessandro Ciarimboli**

Molto conosciuta e ben studiata è la ghiandola tiroide, frequentemente chiamata in causa per le sue patologie da eccesso (ipertiroidismo) o difetto (ipotiroidismo) di funzionamento. Molto meno indagato è al contrario un gruppo di quattro piccole ghiandole strettamente legate alla tiroide e poste alle sue spalle: le paratiroidi. In particolare capita al fisiatra o all'ortopedico di trovarsi a visitare persone che lamentano una sintomatologia caratterizzata da dolori ossei o tendinei ascrivibili ad alterazione del metabolismo del calcio. Questi disturbi possono essere causati da un incremento dei valori del paratormone, che chiameremo PTH, nel sangue. Questo è appunto l'ormone prodotto dalle piccole paratiroidi. Il paratormone, in condizioni di normalità, regola i livelli di calcio nel sangue e nei tessuti del nostro organismo ma se le paratiroidi producono un'eccessiva quantità di PTH, come avviene nell'iperparatiroidismo, si ha uno squilibrio del calcio con aumento della quantità dello stesso nel sangue (ipercalcemia). Questo aumento del PTH può essere dovuto a due diverse situazioni: a) l'iperparatiroidismo primitivo in cui una o più paratiroidi ne producono in eccesso a causa di un adenoma cioè di un tumore benigno che lo produce (molto raro è il carcinoma delle paratiroidi); b) l' iperparatiroidismo secondario in cui le paratiroidi secernono più PTH perché nel sangue circola poco calcio, per altre malattie come la carenza di vitamina D o l'insufficienza renale o alterazioni dell'assorbimento del calcio.

L'iperparatiroidismo primitivo si manifesta con alcuni sintomi caratteristici: dolori alle ossa ed articolazioni, frequenti disturbi dei tendini, calcoli renali e disturbi dell'apparato digerente (nausea, vomito coliche addominali) e alterazioni del carattere con frequenti stati depressivi.

Potremo precisare la diagnosi di iperparatiroidismo con l'aiuto del laboratorio: dosaggio del PTH, livelli ematici di calcio e fosforo, livelli di calcio e fosforo nelle urine delle 24 ore. Nel caso della forma primitiva occorre eseguire ecografia del collo e scintigrafia delle paratiroidi. Utili possono essere una MOC per vedere se vi è alterazione della calcificazione ossea ed una ecografia dell'addome e delle logge renale per identificare eventuali calcoli renali. La terapia dell'iperparatiroidismo primitivo, cioè dell'adenoma, prevede l'intervento chirurgico di asportazione della paratiroide patologica (paratiroidectomia). L'intervento è indispensabile se i livelli di calcio sono particolarmente elevati o se sono presenti sintomi significativi ed intensi come osteoporosi, calcoli renali etc.. In ogni caso, se non si prece-

de all'intervento, si fa ricorso a trattamenti farmacologici per ridurre l'iperattività delle paratiroidi (i cosiddetti farmaci calcio-mimetici) e il processo di demineralizzazione ossea (i comuni bifosfonati).

Nelle forme di iperparatiroidismo secondario, si procede alla correzione della condizione di base, in particolare della carenza di Vitamina D in dosaggio adeguato all'entità della carenza. Per questo motivo il dosaggio della Vitamina D dovrebbe essere routinario particolarmente in età senile e presenile allo scopo di poter intervenire in maniera corretta ed evitare danni da iperparatiroidismo (osteopenia, artropatie, tendiniti) tanto frequenti e tanto fastidiose nel corso della terza età.

***Fisiatri**

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

L'EMERGENZA. *Garantire qualità e accessibilità dei servizi*

L'ospedale, valore per la collettività

Costruire un nuovo modello di assistenza sanitaria è la sfida che si apre oggi ai medici

Pino Rosato*

I profondi cambiamenti in atto nella sanità italiana impongono ai professionisti una profonda riflessione ed il dovere di partecipare e contribuire alla costruzione di un nuovo modello di ospedale che abbia come obiettivi: l'approccio come valore per la collettività; risultati in termini di salute; qualità ed accessibilità dei servizi; equità e fiducia.

Costruire in Sanità è un'opera complessa che richiede oltre ad analisi e programmi precisi, la partecipazione di molti attori, onestà intellettuale e metodi appropriati.

Il processo di programmazione non è altro che la costruzione di una vera e proprio "casa sanità" caratterizzata dall'alternarsi di momenti a valenza tecnica e di momenti a valenza politica e si realizza attraverso l'interlocuzione di una serie di soggetti rappresentati da STATO, REGIONI, AZIENDE SANITARIE E OSPEDALIERE.

Nel contesto dell'assistenza sanitaria specialistica, l'OSPEDALE ha un'importanza particolare per la sua complessità, la sua rilevanza, i suoi costi e rappresenta prevalentemente un valore per la collettività, valutato per i risultati in termini di salute.

La sfida è quella di costruire una rete di ospedali che salvaguardi: AUTONOMIA – COMPETENZE -PROFESSIONALITÀ.

Ma dobbiamo chiederci oggi: L'ospedale è in grado di dare risposte di valore alle nuove sfide?

Per affrontare la complessità della medicina oggi è indispensabile che tutta la rete ospedaliera integrata dei servizi si strutturi con sinergie varie, in grado di garantire una uniformità di accesso ai servizi; di assicurare uniformità e qualità per la medesima condizione patologica; attivare processi di integrazione e di sussidiarietà tra le diverse articolazioni; garantire maggiore efficacia ed efficienza delle prestazioni.

Pertanto i processi di riorganizzazione ospedaliera devono avere come prima finalità quella di ridisegnare i servizi piuttosto che tagliarli e cercare il coinvolgimento e l'accordo sui principi del cambiamento tra management aziendale, clinici, operatori e politici.

All'interno della rete ospedaliera l'integrazione delle varie competenze in unità operative multidisciplinari rappresenta la prospettiva con cui unificare competenze di settore in una visione unitaria, coinvolgendo in un modo flessibile esperti con diverse conoscenze e responsabilità.

Il TEAM multidisciplinare fa ormai parte del modello organizzativo più accreditato e rappresenta una metodologia di lavoro piuttosto che una struttura organizzativa, anche se prevede una stabile definizione operativa. Anche nei nostri ospedali, infatti, si concretizzano sul piano organizzativo e gestionale le STROKE UNITS, le THYROID UNITS, le BREAST UNITS, L'HEART TEAM e i GOM.

Queste aggregazioni funzionali, che dovrebbero fruire di open-space medici o chirurgici, comportano riunioni su base settimanale o bisettimanale, durante le quali i casi più complessi vengono gestiti con il contributo di varie specialità: il TUMOR BOARD attivo nella valutazione di tumori gastroenterici in cui singoli pazienti vengono analizzati con il contributo di chirurghi con specifica esperienza in tale settore, endoscopisti, oncologi clinici, esperti di diagnostica per immagini, sia radiologi che medici nucleari, radioterapisti, anatomopatologi, genetisti;

altro gruppo disciplinare potrebbe gestire con uguale organizzazione i tumori epato-pancreatici; visite congiunte potrebbero definire i percorsi diagnostico-terapeutici in soggetti affetti da neoplasie del distretto testa-collo. La cardiologia già vive del contributo coordinato di superspecialisti quali cardiochirurghi, emodinamisti, elettrofisiologi, ecocardiografisti, intensivisti, esperti nel trattamento dello scompenso cardiaco, radiologi esperti di risonanza magnetica cardiaca, cardiologi nucleari, farmacologi. In tale contesto emerge con evidenza il fatto che la gestione del singolo paziente complesso, sia acuto che cronico, può solo essere coordinata a livello ospedaliero, necessitando di una visione organica e multidisciplinare in relazione alla presenza di una patologia principale e di comorbilità.

Il coinvolgimento e l'accordo sui principi del cambiamento sono possibili, ma sono minacciati dal sospetto che ciò si attui al fine di ridurre i costi, fornendo così un elemento di forza a chi si oppone al cambiamento.

Medici in ospedale

L'Ospedale che verrà dovrà necessariamente rispondere ai seguenti requisiti:

- bacini di utenza ottimali per programmare e sviluppare una rete ospedaliera completa;
- ospedale aperto al territorio e funzionale ad esso;
- architettura amichevole con ospitalità alberghiera di alto livello;
- impianti, attrezzature e tecnologie avanzate;
- gestione moderna efficace ed efficiente per processi e non in base ai reparti;
- collaborazione tra componente professionale medica e tecnica;
- professionisti, pazienti, e specialità centrali;
- didattica, formazione e ricerca elementi fondanti.

Il decalogo dell'ospedale che verrà potrebbe basarsi sulle seguenti categorie: Umanizzazione, Urbanità, Socialità, Organizzazione, Interattività, Appropriatezza, Affidabilità, Innovazione, Ricerca, Formazione.

Tutto ciò ci deve far riflettere: per modificare i nostri modelli organizzativi all'interno degli ospedali, bisogna però necessariamente creare una diversa organizzazione anche del territorio. Ma questo sarà oggetto di una successiva riflessione.

Nella voglia di cambiamento un rischio lo si corre sempre, quello di essere eccessivamente futuristi e sognatori o all'estremo opposto quello di essere troppo ancorati al presente e scontati. Credo che basterebbe essere riflessivi e responsabili, decisi e concreti, buoni professionisti, manager illuminati e politici orientati al bene comune.

L'unica cosa che non vorrei è un ospedale con pochi medici, infermieri, dirigenti e operatori, pochi letti, scarsa tecnologia e senza soldi. Sarebbe per la collettività una iattura.

Cardiologo
Presidente CdA Clinica Villa dei Pini Avellino
Ex Manager AORN San G. Moscati Avellino

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

SOCIETA'. *Negli stadi oggi manca il tifoso e ne soffrono anche gli atleti*

Il lock-down e la crisi del calcio

Gianpaolo Palumbo*

Il lock-down diffuso in tutto il mondo sta procurando grossi guai allo sport professionistico. Non sono solo guai dal punto di vista epidemico per tanti atleti assenti in isolamento per positività o con un vera e propria sintomatologia importante, ma sono di gran lunga più numerosi quelli dal punto di vista economico per i ridotti o mancati introiti. Oramai non si distinguano gli atleti positivi dagli infortunati. Esiste una sola lista che comprende le due "categorie": si parte dalla quarantena per positività al coronavirus e si arriva al recupero da rottura del legamento crociato anteriore e via di questo passo.

Dal punto di vista emozionale la mancanza del tifo, l'assenza dell'incitamento negli stadi, nei palazzetti dello sport, nelle piscine, nei campi di atletica si fanno sentire pesantemente. Si sente solo….il silenzio, gli ordini degli allenatori che ne approfittano per dettare tattiche e spostamenti di posizioni e che si possono sentire ovunque. L'inquietante silenzio è un qualcosa fuori dalla nostra cultura.

Invece la nostra cultura, soprattutto quella sportiva, si è sempre nutrita dell'antagonismo che si manifestava negli stadi. Si potrebbe parlare di una "insocievole socievolezza", per dirla alla kantiana maniera, che da sempre favorisce lo sviluppo delle capacità umane, la loro naturale tendenza ad unirsi, il loro aprirsi a prospettive future. Per gli uomini vale un po' quello che avviene agli alberi di un bosco che, cercando vicendevolmente di togliersi l'aria e di guardare il sole, si spingono incessantemente verso l'alto, crescendo alti e belli; viceversa, quegli alberi che si trovano isolati, avendo libertà di mettere i rami dove vogliono, crescono poco, storpi e storti.

Si è andati sempre allo stadio per gridare, schiamazzare, insultare i tifosi di parte avversa, fischiare, apostrofare con i peggiori epiteti conosciuti avversari, arbitro, segnalinee ad ogni minima indecisione, ad ogni minimo errore sottolineato a scuola in rosso. Il calcio, ma lo sport in genere, ha i propri tifosi chiamati così perché "malati" con la "febbre" per la squadra di cui sono sostenitori. L'umore dello sportivo dipende dal risultato ottenuto dalla compagine per cui tifano e, l'unico risultato accettabile è la vittoria. Mancando questo supporto alle squadre ed agli atleti, manca la felicità, la gioia. Negli stadi oggi manca il tifoso. Manca il parteggiare per i colori di una o dell'altra concorrente. Ad un fenomeno di massa sviluppato nel tempo e diffuso in tutto il mondo manca la….massa. Non c'è più il pubblico.

Questa modalità di …non esistere comporta strani risultati nel bene o nel male per diverse squadre. C'è chi, senza il caldo appoggio del proprio pubblico diventa irriconoscibile e chi ne approfitta per tirar fuori grinta a volontà, che supplisce alla carenza di tecnica.

Vengono a mancare emozioni e passioni quali espressione positiva della spontaneità della massa. Hegel affermava che "niente di grande è stato compiuto nel mondo senza passione".

Dalle cronache dei giornali si apprende che il Milan veleggia in testa alla classifica perché caricata di tanta autostima. E' l'inverso di ciò che è accaduto alla Juventus che, non pare non essere quella squadra che si "mangia" letteralmente gli avversari visti i nomi ed il numero dei propri fuoriclasse. Gioca, a dire di chi scrive di calcio tutti i giorni, come se avesse smarrito la propria identità. Altre squadre come il Verona, lo Spezia ed il Benevento, pur con minore "attrezzatura" tecnica, sfruttano però la mancanza del peso del fattore campo.

Quando si va in campo al tempo del coronavirus, non esiste un già sicuro vincitore. Veramente siamo alla famosa frase dei commentatori dei network televisivi e radiofonici: "oggi allo stadio….tutto può succedere". Le tre famose opportunità: 1-X-2 (vittoria, pareggio, sconfitta) sono di nuovo comparse sulle probabilità del risultato finale con uguali possibilità.

Le cosiddette "piccole" o squadre di provincia riescono meglio a compattare i loro schieramenti e l'impegno costante sopperisce alla minore percentuale di doti tecniche dei propri atleti.

Il lock-down ha reso le "grandi" vulnerabili ed i "palcoscenici" sono tutti sullo stesso piano. Il "Giuseppe Meazza" di San Siro a Milano vuoto è identico, come sensazioni, che dà alla squadre che scendono in campo. Una volta erano i santuari del calcio, che incutevano paura solo a vederli da lontano. Oggi fa lo stesso effetto quello del Benevento, intitolato, tra l'altro, al nostro grande amico e concittadino Ciro Vigorito. Gli stadi di provincia e le "Scale" del calcio sono sullo stesso piano.

E' probabile, soprattutto, per i giovani calciatori che giocare senza tifosi non li fa sentire sotto esame e consente, di conseguenza, di esprimersi al meglio senza il condizionamento di fischi ed urli ad ogni minimo passaggio sbagliato. Quindi giocare in "tranquillità" significa essere più sereni ed esprimere al meglio il proprio impegno e la propria personalità.

Si è sempre saputo che i fuoriclasse si esaltano ed esaltano le loro doti naturali quando c'è il pubblico. La platea spinge il "big" verso giocate sempre più difficili che raramente possono essere apprezzate a malapena negli allenamenti infrasettimanali.

Il non sentire l'immediatezza del giudizio o non sentirlo affatto permette ai calciatori un comportamento tecnico che è utile e costruttivo per i colori della propria squadra.

Al di là della tecnica manca la poesia dello stadio, manca la ferocia che commenta ogni decisione arbitrale contro i propri colori. L'amore per la propria squadra ha sempre significato l'odio per gli avversari, per il giudice unico a cui si aggiunge oggi quello per la VAR (Video Assistant Referee) o per il VAR?

Riprendendo Hegel, è proprio la "potenza del negativo" che spinge ogni individuo a realizzarsi nella collettività; non c'è affermazione di identità senza conflitto, e la libertà di ognuno è sempre iscritta nel tessuto d'impegni che lo vedono operare con altri in sfere determinate e distinte dell'agire - si tratti della famiglia, dei gruppi professionali in seno alla società civile o dei gruppi di tifosi con le loro coreografie dense di passione.

***Medico**
Federazione medici sportivi italiani

LA TAVOLA ROTONDA

La tosse, tra i sintomi più temuti

E' la tosse uno dei sintomi più temuti perché tra le possibili manifestazioni del Covid-19. Una metanalisi che ha esaminato 19 studi, per un totale di 2.874 pazienti, ha individuato nella tosse il secondo sintomo - dopo la febbre - di un'infezione da SARS COV2, con una prevalenza del 57,6%. In altri studi, invece, la sua frequenza supera addirittura l'80%. La tosse, tuttavia, soprattutto se persistente nonostante i trattamenti, può essere legata a numerose patologie non sempre note. Circa il 10% della popolazione mondiale adulta soffre, infatti, di tosse cronica. Una condizione che, a lungo andare, porta con sé notevoli conseguenze sociali, psicologiche e fisiche per il paziente tra cui: insonnia, depressione, ansia, imbarazzo e autoisolamento. Ne hanno discusso nel corso della digital roundtable dal titolo "La tosse cronica ai tempi del Covid-19: impatti sociali, sanitari e organizzativi", moderata da Luciano Onder e promossa da MSD Italia: Luca Richeldi, Filomena Bugliaro, Annarosa Racca, Gaetano Guglielmi, Antonio Spanevello, Vincenzo Atella, Alessandro Zanasi, Angela Ianaro e Goffredo Freddi. Per ribadire come non tutte le tossi sono uguali "Quando parliamo di tosse cronica - ha spiegato Luca Richeldi, Presidente della Società Italiana di Pneumologia - si fa riferimento a una tosse che persiste per più di 8 settimane. Nella sua variante "refrattaria", essa perdura nonostante la causa sia stata verosimilmente individuata e trattata in modo ottimale. Si parla, invece, di tosse cronica idiopatica quando il disturbo rimane senza spiegazione, nonostante il paziente sia stato sottoposto a tutte le indagini diagnostiche suggerite dalle linee guida internazionali'. ""Il riconoscimento della patologia di tosse cronica anche in Italia - ha dichiarato Antonio Spanevello Professore ordinario di malattie respiratorie dell'Università dell'Insubria , - sarebbe importante in quanto permetterebbe di definire l'importanza dell'inserimento in pratica clinica di un percorso dedicato dalla diagnosi al follow up"

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

ALIMENTAZIONE. *Secondo gli ultimi studi determinerebbero un aumento della mortalità per cause cardiovascolari*

Consumo dei cibi pronti e rischi per la salute

Laura Melzini*

Da tempo è noto che il consumo eccessivo di alimenti ultra-processati comporta effetti negativi per la salute, ed è correlato ad una maggiore probabilità di sviluppare fattori di rischio (ipertensione, ipercolesterolemia, obesità) o malattie in grado di minare la salute, come diabete e sindrome metabolica. Un recente studio, pubblicato lo scorso dicembre sulla rivista American Journal of Clinical Nutrition, conferma che il consumo eccessivo di questi cibi è correlato ad un aumento della mortalità per cause cardiovascolari. I risultati di questo studio, infatti, hanno dimostrato un incremento del rischio di morte fino al 50 per cento tra coloro che seguivano una dieta rappresentata per un sesto da questi prodotti rispetto agli adulti che ne facevano un consumo sporadico.

Quali sono i cibi ultra processati?

I cibi ultra-processati sono quelli fatti in parte o interamente con sostanze estratte da ingredienti alimentari, come grassi, amidi, grassi idrogenati, zuccheri aggiunti, aromi artificiali, coloranti ed emulsionanti e vengono prodotti anche con l'aggiunta di additivi con funzione stabilizzante e conservante. Sono prodotti industriali in genere poveri di nutrienti, ma molto ricchi di calorie. Tra i più noti ricordiamo le bibite gassate, merendine e snack, biscotti e dolcetti, salumi e bocconcini di pollo, hot-dog, zuppe istantanee in polvere e molti altri prodotti promossi nella grande distribuzione come cibi pronti. La loro diffusione è cresciuta con la necessità di avere prodotti pronti da mangiare o da bere, oltre che competitivi sul piano economico. L'impatto negativo sulla salute è determinato dall'eccessivo apporto di zuccheri semplici presente in questi alimenti e, soprattutto, dai processi di lavorazione in grado di modificare la struttura e la composizione dei nutrienti. Alla base dell'insorgenza di diverse patologie c'è sempre un aumento dell'infiammazione nell'organismo causato dall'eccessivo consumo di questi cibi.

Un altro aspetto negativo di questi cibi, che fanno parte del "junk food" o "cibo spazzatura", è la dipendenza che possono creare per il loro elevato contenuto di grassi, zuccheri e sale. E' stato dimostrato infatti che mangiare cibi ipercalorici altamente trasformati rilascia enormi quantità di dopamina, influenzando direttamente i recettori del piacere nel cervello, come evidenziato da diversi studi. Gli alimenti dunque maggiormente associati a sintomi di dipendenza sono quelli altamente elaborati. La dipendenza da cibo può causare danni fisici e portare a condizioni di salute croniche come l'obesità e il diabete di tipo 2, data la presenza elevata di zuccheri semplici.

Inoltre questi cibi hanno un basso potere saziante perché poveri di fibre e ricchi di grassi e zuccheri che vengono assorbiti rapidamente dall'organismo e che lo portano a richiederne sempre di più. Per questo motivo il rischio è di ingerirne grosse quantità.

Un consumo smoderato di junk food oggi è diffuso purtroppo soprattutto tra i bambini, a causa anche degli stili di vita frenetici dei genitori e dalla facile reperibilità di questi cibi.

Per pigrizia o per mancanza di tempo, sono sempre meno le famiglie in cui vengono cucinati pasti nutrienti e completi, quindi si ricorre spesso ai cibi pronti e surgelati.

Il risultato è che 1 bambino su 3 è in sovrappeso o tendente all'obesità e rischia di sviluppare diabete e disturbi cardiovascolari già in tenera età.

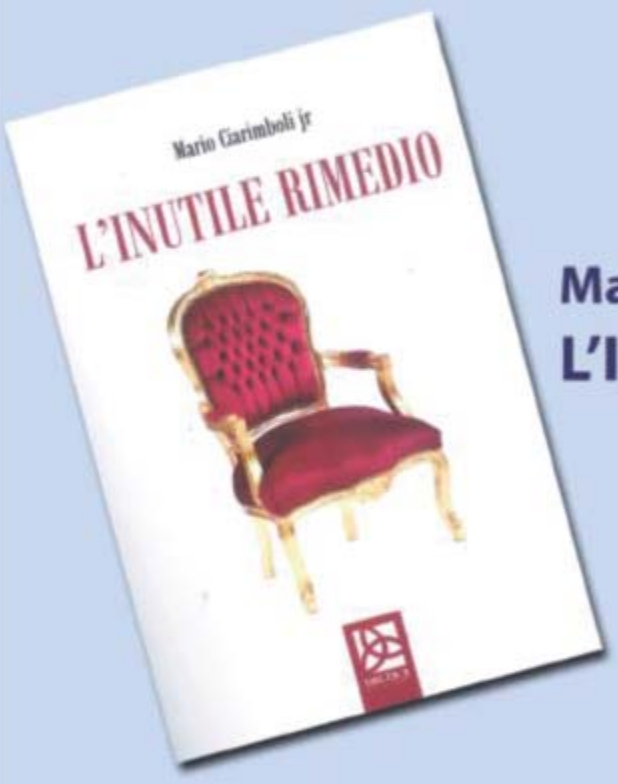
Il consumo di questi cibi è cresciuto negli ultimi cinquanta anni in maniera significativa ed è considerato uno dei fattori determinanti dell'aumento delle condizioni di sovrappeso e obesità; diversi studi confermano l'associazione di questi cibi con l'aumento dell'insorgenza di diverse patologie.

E' importante dunque far capire, in particolare ai ragazzini, l'importanza di consumare quotidianamente alimenti freschi o comunque poco lavorati. Basta poco per migliorare la qualità della dieta, e per farlo è essenziale preferire sempre prodotti freschi e non lavorati come frutta, verdura, cereali, legumi, uova, succhi senza zuccheri aggiunti, ed utilizzandoli come ingredienti principali per i piatti. Inoltre non si devono mai sostituire cibi che è possibile prepararsi da soli con prodotti preconfezionati: dedicare maggiore tempo ed attenzione alla scelta degli alimenti ed alla preparazione del cibo da consumare è determinante per un corretto stile di vita e permette di insegnare anche ai membri più piccoli della famiglia buone abitudini alimentari che, una volta acquisite, diventeranno per loro naturali, portando in futuro numerosi vantaggi per la salute.

***Specialista in scienza dell'alimentazione**

Dal 3 gennaio in edicola con il il Quotidiano del Sud

Annibale Cogliano
• L'IRPINIA NELLA GRANDE GUERRA 1917 E 1918, ANNI DI RIVOLTE
• LO SQUADRISMO IN IRPINIA



Mario Ciarimboli jr
L'INUTILE RIMEDIO

€ 10,00 oltre il prezzo del giornale

€ 7,00 ogni volume
oltre il prezzo del giornale

E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

LA PELLE, DIAGNOSI E TRATTAMENTO.

Mastocitosi cutanea, ecco come curarla

Nel bambino l'evoluzione della malattia è quasi sempre favorevole

Maria Assunta Baldassarre*

Le mastocitosi sono patologie caratterizzate da un aumento del numero dei mastociti nei tessuti. I mastociti sono cellule coinvolte nella risposta immunitaria e nel loro citoplasma contengono vari mediatori tra cui istamina ed eparina che in determinate condizioni vengono rilasciati.

L'eccessiva liberazione di questi mediatori, a seguito della degranulazione dei mastociti, è responsabile della comparsa della sintomatologia a livello dei vari organi.

L'istamina è causa di orticaria e sintomi gastrointestinali, l'eparina di sanguinamenti, osteoporosi mentre le prostaglandine determinano broncocostrizione, tachicardia, ecc. In queste patologie l'organo maggiormente coinvolto è la cute seguito da fegato, midollo osseo, milza, stomaco, intestino, polmoni.

La proliferazione anomala dei mastociti è causata da una mutazione di c kit. Ciò determina un accumulo di queste cellule nei tessuti.

La mastocitosi cutanea si presenta con macule, papule e noduli, a volte solitari ed a volte multipli. Le lesioni variano dal giallo al bruno, al rosa chiaro.

Forme particolari sono l'orticaria pigmentosa caratterizzata da macule di colore bruno chiaro o papule disseminate. E' una forma frequente nei bambini ma si può riscontrare anche negli adulti. La teleangectasia macularis eruptiva perstans si presenta con maculo-papule rossastre, disseminate e teleangectasie. È una forma tipica degli adulti. Esiste poi una mastocitosi cutanea diffusa con cute ispessita e colorazione giallastra.

Il sintomo caratteristico di tutte le mastocitosi cutanee è il prurito. Lo sfregamento delle lesioni causa la formazione di pomfi.

Questo segno caratteristico è noto come segno di Darier.

Oltre alle manifestazioni cutanee le mastocitosi possono essere causa di manifestazioni sistemiche quali nausea, vomito, dolori addominali, ossei, cefalea, ipotensione. Le forme sistemiche, tipiche degli adulti, sono a prognosi più sfavorevole e si possono associare a malattie ematologiche quali sindrome mielodisplasiche o mieloproliferative.

In questi casi si riscontrano anemia, ipereosinofilia, leucocitosi. Ai fini della diagnosi è utile il dosaggio dei livelli sierici di triptasi che risulta elevato. Nel bambino l'evoluzione della mastocitosi è quasi sempre favorevole, a differenza dell'adulto in cui si possono riscontrare oltre a problemi ematologici anche problemi gastrointestinali come ulcere alterazioni epatiche, alterazioni ossee.

Per questo motivo nell'adulto è opportuno effettuare anche una radiografia delle ossa lunghe, una densitometria ossea ed una endoscopia gastrointestinale. Per le mastocitosi non esiste un trattamento efficace.

Si utilizzano antistaminici, sodio cromoglicato con l'intento di ridurre prurito, diarrea e altre sintomatologie.

Nelle forme sistemiche gravi si fa ricorso a inibitori delle tirosinchinasi, interferone o a farmaci chemioterapici.

***Dermatologo**

Al via i seminari targati Biogem

Dall'invecchiamento cellulare alle malattie rare

Taglio divulgativo, ampio ricorso alle risorse scientifiche interne e diretto coinvolgimento del territorio. Sono queste le principali linee guida che Biogem cercherà di seguire nella nuova, densa stagione seminariale 2021, ormai in partenza. Gli incontri, programmati in streaming, ma, all'occorrenza convertibili in presenza, offriranno periodici approfondimenti sulle attività di ricerca condotte, ma anche focus sulle apparecchiature e tecnologie all'avanguardia utilizzate, per poi aprirsi alle testimonianze dei tanti ex allievi, affermatisi in Italia e all'estero.

I ricercatori di Biogem con Mattarella

In molti degli appuntamenti programmati è prevista la presenza attiva di pazienti, direttamente o indirettamente coinvolti nelle patologie studiate, in modo da umanizzare un'attività, quella del ricercatore, a torto considerata fredda e asettica. Come nel primo seminario, che chiamerà in causa donatori e beneficiari di trapianti renali e come anche nei tanti approfondimenti sulle patologie rare, associate spesso a persone in carne e ossa. Oltre che di malattie, insomma, si parlerà di malati, in una sublimazione di quello spirito umanistico che ogni anno a settembre permea di sé la kermesse delle 'Due Culture', fiore all'occhiello di Biogem.

> A confronto sulle attività di ricerca

Una rassegna, questa del 2021, immaginata anche come vetrina per molte risorse interne. Ricercatori, accademici e non, in larga parte operanti a Biogem, saranno infatti chiamati a disquisire di temi attuali e innovativi, quali il 'mal d'ambiente', l'invecchiamento cellulare, le malattie rare, il microambiente immunitario in alcuni tipi di cancro o la nascente onco-nefrologia. Centrale, nella rassegna, sarà l'approfondimento del rapporto rene-cervello, che il laboratorio di Nefrologia Traslazionale di Biogem, coordinato dal professore Capasso, sta studiando con determinazione, nella speranza di penetrare quella misteriosa 'nebbia cognitiva' che spesso avvolge il paziente renale (anche nei casi di Covid e long-Covid).

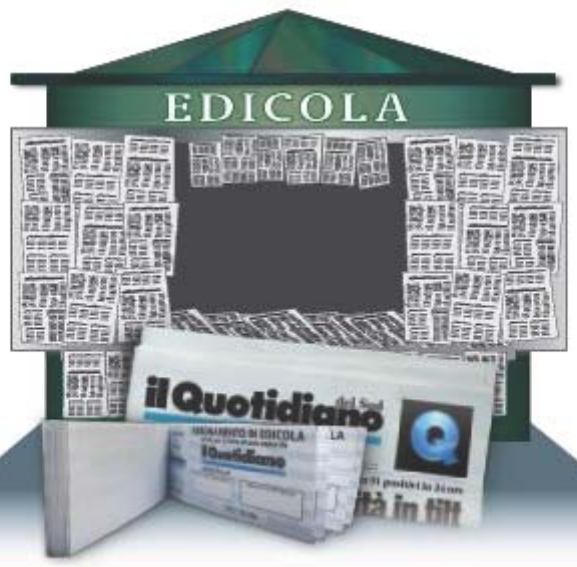
Nel corso dell'anno non mancheranno, infine, incontri per addetti ai lavori, né grandi nomi provenienti da prestigiosi centri di ricerca internazionali, impegnati in varie collaborazioni scientifiche con il centro irpino (da MIT ad Harvard, passando per Heidelberg, solo per citarne alcuni).

A scacciare tutti i 'complessi' del caso penseranno gli ex allievi di Biogem. Sparsi nei templi della ricerca mondiale, ma arruolati per l'occasione in gran numero, dimostreranno plasticamente a tutti la percorribilità di una strada impervia ma non proibitiva.

il Quotidiano del Sud

ABBONARSI CONVIENE

Approfitta dell'offerta per ritirare il Quotidiano del Sud nella tua edicola di fiducia



Tariffe abbonamenti presso edicola (con coupon)

Annuale	(360 coupon)	€ 396,00	1 copia € 1,10
Semestrale	(180 coupon)	€ 216,00	1 copia € 1,20
Trimestrale	(90 coupon)	€ 116,00	1 copia € 1,30
Mensile	(30 coupon)	€ 42,00	1 copia € 1,40

Per aderire all'iniziativa è sufficiente effettuare bonifico alle seguenti Coordinate Bancarie:
Edizioni Proposta Sud S.r.l. - IBAN IT 67 X054 2415 1000 0000 0151870
ed inviare copia della disposizione a: diffusione@quotidianodelsud.it,
oppure via whatsapp al 346 170 0014