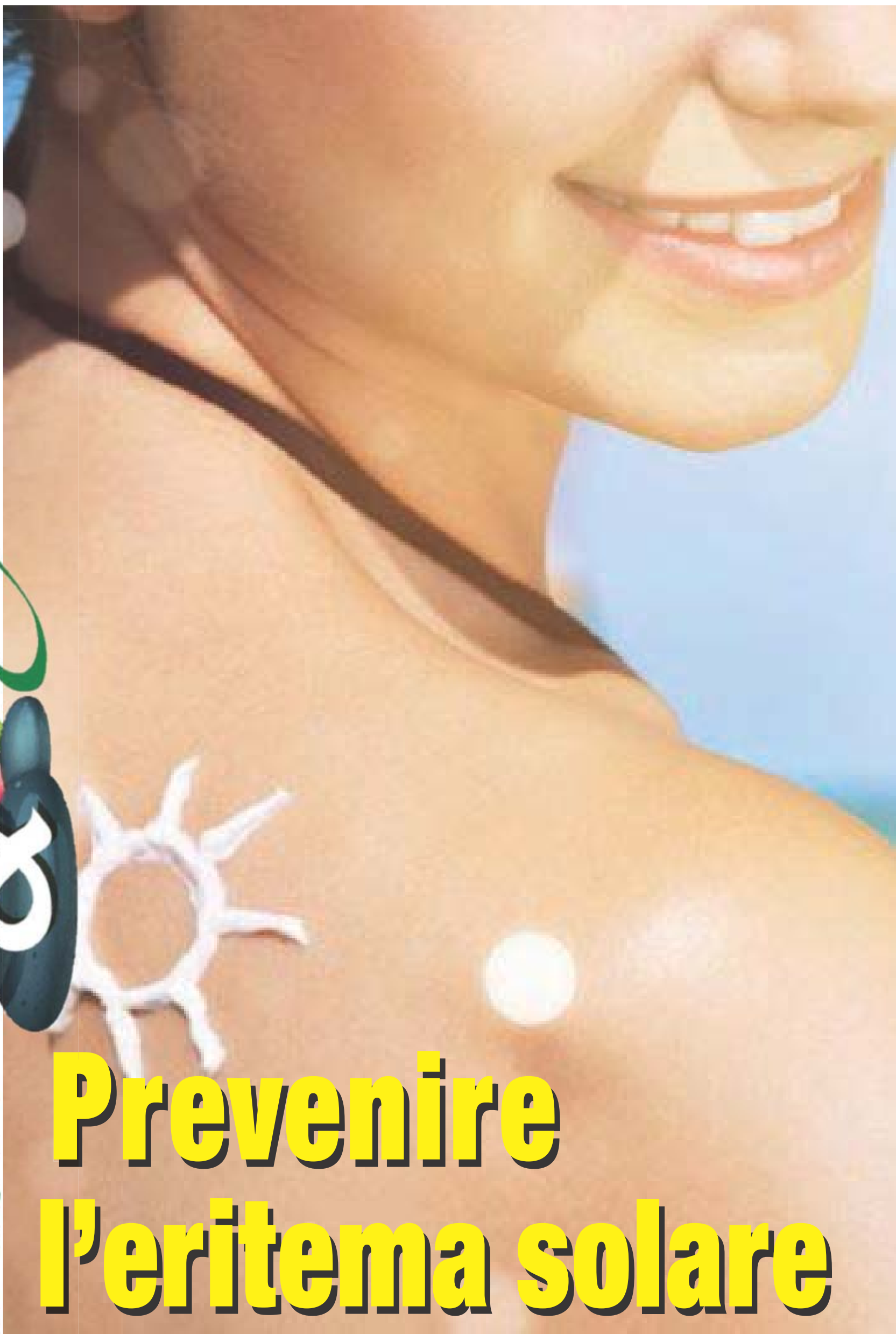


# Salute & Benessere



## Prevenire l'eritema solare

**Mariolina De Angelis\***



L'eritema solare è un'infiammazione della pelle dovuta ad una eccessiva esposizione ai raggi UV provenienti dalla luce del sole o da lampade abbronzanti. In genere si manifesta dopo alcune ore dall'esposizione con arrossamenti, edema, prurito e gonfiore.

Nei casi più severi può insorgere un'ustione con tanto di vesciche e bolle. Una volta assorbito l'eritema la pelle apparirà desquamata e discromica. In caso di scottature frequenti si assiste ad una maggiore sensibilizzazione e ad un invecchiamento cutaneo precoce. Ciò è dovuto ad una eccessiva liberazione di radicali liberi responsabili anche di altre malattie. L'insorgenza delle eritema dipende da diversi fattori: dalla durata del-

l'esposizione, dal fototipo cutaneo, dalla stagione e dall'orario nonché dal riflesso da parte della neve, della sabbia o dell'acqua. Ciò vuol dire che anche sotto l'ombrellone non si è totalmente al riparo così come nelle giornate coperte. Ciò perché i raggi UV sono in grado di oltrepassare le nuvole. Anche l'esposizione alla luce solare o a sostanze contenute in profumi, cosmetici o nelle stesse creme solari, possono sviluppare reazioni con

la luce del sole. Certamente la presenza di lesioni sulla pelle o dermatiti, possono accrescere il rischio di allergie. Per prevenire l'eritema solare è necessario un'esposizione graduale al sole, evitando la fascia oraria tra le 10 e le 16. È importante applicare ogni due ore il prodotto solare e indossare indumenti ed accessori di protezione come cappelli e occhiali da sole. Per quanto riguarda il trattamento per l'eritema si prevede l'utiliz-

zo di creme che vanno dagli antistaminici a quelle a base di calendula, vitamina E e aloe vera. Sarà importante idratarsi e fare bagni e docce con acqua tiepida. Nei casi più gravi sarà opportuno la somministrazione di cortisonici e soprattutto evitare di esporsi al sole. Sarà somministrato paracetamolo e ibuprofene nel caso di alterazione febbrile ma solo dopo aver consultato il medico.

\*Farmacista



► SOCIETÀ' I dati nel documento di Europa Donna Italia

# Tumore al seno, l'universo del volontariato

## L'emergenza Covid ha messo a dura prova ma non ha fermato il terzo settore

L'emergenza sanitaria del Covid-19 ha messo a dura prova tutto il mondo del volontariato. Ciò nonostante, le attività dedicate a pazienti e caregiver, interessati dal tumore al seno, sono proseguite anche in un anno difficile come il 2020. In particolare, 3.922 volontari hanno elargito 170.000 ore di volontariato. Le diverse attività svolte hanno coinvolto in tutto circa 29.500 pazienti e 69.000 donne non malate che sono state avvicinate a livello di sensibilizzazione alla prevenzione.

Sono questi alcuni dati contenuti nel rapporto Analisi del Valore Sociale generato dalle associazioni di volontariato del tumore al seno Anno 2020. Il documento è promosso da Europa Donna Italia, 4 redatto da PwC Italia ed è stato presentato questa mattina durante una diretta facebook sulla pagina di Europa Donna Italia. L'Analisi è stata svolta sulla base dei questionari inviati a 121 associazioni (di cui 104 della rete di Europa Donna, 16 di A.N.D.O.S. e 1 di IncontraDonna). "Per il secondo anno consecutivo è proseguito il nostro impegno per dare rilevanza al valore sociale generato dalla nostra rete di associazioni presenti sull'intero territorio nazionale - afferma Rosanna D'Antona, Presidente Europa Donna Italia -. Il 2020 è stato un anno del tutto straordinario, che ha fortemente limitato l'operato della rete. Molte associazioni sono riuscite, con grande volontà, a portare avanti parte delle attività reinventandosi, altre purtroppo non hanno potuto far altro che sospendere le proprie iniziative nel rispetto del distanziamento sociale imposto dalle autorità ministeriali".

"È un documento prezioso quello che realizza Europa Donna anche quest'anno - sottolinea Pierpaolo Sileri, Sottosegretario alla Salute -. È prezioso perché rende testimonianza del Bene che la rete del volontariato professionale sa generare per sostenere le donne, le madri, le compagne e tutte le loro famiglie in un percorso di prevenzione e cura del tu-

more mammario. Una cura che è assistenza, orientamento, aiuto pratico e conforto declinati al femminile. Sono davvero colpito dai numeri che l'analisi restituisce: raccontano di una



"forza motrice" che non si è arrestata per la pandemia e che ha saputo riconvertirsi per raggiungere le donne anche a distanza, per avvicinarle alla diagnosi precoce e tempestiva, ancora più cruciale in un momento storico in cui la prevenzione ordinaria ha dovuto cedere il passo davanti all'emergenza sanitaria imposta dal Covid".

Gaia Giussani, Director, Sustainability & Climate Change Services PwC Italia ha aggiunto: "L'analisi svolta ha misurato tutte le attività realizzate, gli impatti positivi e il valore sociale generati dalle associazioni di volontariato che hanno operato nella lotta contro il tumore al seno nell'anno 2020. Un'analisi che ha consentito di mettere in luce, in modo analitico e trasparente, il grande servizio e il valore che le associazioni hanno generato, anche in questo difficile anno a beneficio delle pazienti, delle loro famiglie e degli altri stakeholder a livello scientifico, organizzativo-sanitario, istituzionale e di opinione pubblica."

L'Analisi (raggiungibile a questo link) contiene anche un interessante apprezzamento del Ministro del Lavoro Andrea Orlando che, nell'introduzione, ha dichiarato che: "... esperienze associative e di volontariato, aiutano le istituzioni, il decisore pubblico, a innovarsi nelle strategie dell'offerta di servizi di importanza fondamentale per la piena integrazione lavorativa delle donne. Servizi accessibili e intelligenti, capaci di adattarsi alle esigen-

ze reali della vita delle donne in tutte le varie dimensioni in cui essa si svolge. Ma perché questo si realizzi occorre innanzitutto che le Istituzioni, a tutti i livelli, si mettano in una posizione di dialogo e di ascolto delle esperienze, favorendo la partecipazione e l'innovazione nell'attuazione di quello straordinario principio di sussidiarietà che ci appartiene come DNA..."

A lui ha fatto eco la portavoce del Forum del Terzo Settore, Claudia Fiaschi: "L'emergenza non ha risparmiato gli enti di Terzo settore che, tra lockdown e sospensioni di attività, sono stati messi in grande difficoltà, in maniera diversa."

Di questa situazione ne hanno patito anche tutti coloro che hanno avuto molte difficoltà a fare esami diagnostici o a seguire adegua-

tamente le terapie prescritte. A loro un grande sostegno è arrivato dalle associazioni che non si sono mai fermate, specie quelle - ed Europa Donna Italia ne è un esempio - che operano a sostegno delle pazienti oncologiche, anche reinventando le proprie modalità di agire pur di portare aiuto e sollievo."

Nello specifico, secondo l'Analisi, la maggioranza (nel 54% dei casi) delle associazioni opera sul territorio in sedi autonome, a volte messe a disposizione dal comune di appartenenza, a volte da fondazioni o in affitto. Il 38% delle associazioni è attivo sia all'interno delle Breast Unit sia sul territorio. Solo il 2% opera esclusivamente all'interno delle Breast Unit, dato questo che indica un riconoscimento troppo basso del lavoro offerto da questa forza lavoro volontaria, a complemento dell'attività sanitaria dei centri dedicati. Circa

il 60% delle attività del volontariato viene indirizzato in attività di advocacy, interloquendo a livello territoriale con gli enti comunali, provinciali, regionali e, in alcuni casi, anche a livello nazionale. Le altre attività riguardano in prevalenza servizi di informazione e sensibilizzazione sui corretti stili di vita e la prevenzione primaria (84%), di guida alla prevenzione secondaria con particolare attenzione all'adesione agli screening, organizzati (81%), di assistenza alle pazienti, rapporto con gli ospedali e sostegno al benessere specie post terapie (dal 59% al 64%). Una parte del tempo viene dedicata alla formazione e ancora all'assistenza ai familiari e caregiver.

Sempre nel 2020 la raccolta fondi tra tutte le associazioni ed Europa Donna Italia ha totalizzato un importo superiore a 13 milioni. I fondi sono stati destinati a progetti e attività del-

le associazioni nelle aree dedicate all'acquisto di strumenti per gli ospedali, borse di studio, servizi di assistenza all'interno degli ospedali (fisioterapie, supporto psicologico, visite specialistiche ecc.) o fuori da essi (servizi di assistenza legale; trasporti; corsi di yoga e sport, scrittura e painting per le pazienti in terapia; banche delle parrucche e corsi di trucco ecc.); campagne di sensibilizzazione in favore di donne e pazienti del territorio. Infine, la quasi totalità delle associazioni (il 94%) ha dichiarato di essere riuscita a continuare a operare in modo ridotto, mediato dall'elemento digitale, in smartworking, in tutte le relazioni che fino all'anno precedente avvenivano in presenza e inventando letteralmente formule nuove di assistenza e tele-relazioni che probabilmente continueranno a persistere, per efficienza, anche in futuro.



### I CONSIGLI DEL FARMACISTA

## I farmaci non sono caramelle

Maridea\*

Davvero sappiamo usare bene i farmaci? L'uomo nel corso dei secoli è da sempre impegnato nella ricerca di medicinali e sostanze che potessero essere utili e capaci di curare, ridurre o di prevenire malattie, alterazioni fisiologiche. I farmaci sono sostanze capaci di ridurre alterazioni funzionali nel nostro organismo. Per essere funzionanti devono essere dosati correttamente, da qui la frase del medico Paracelso: "tutto è veleno, nulla esiste di non velenoso, solo la dose fa sì che la sostanza possa non essere tossica, per cui è importante conoscere ciò che somministriamo".

Quando abbiamo qualche dubbio riguardo una sostanza o alle alterazioni che essa può produrre al nostro organismo, è importante chiedere il consiglio del medico o del farmacista.

Ricordiamo che i farmaci non possono sostituirsi ad una corretta abitudine alimentare o di vita. Prima che il medico prescriva un farmaco, e che il farmacista lo dispen-



si, è bene informare della presenza di altre patologie e di terapie concomitanti. È importante anche comunicare se si è in stato di gravidanza o di allattamento. Rispettiamo sempre la posologia, la dose, la modalità e i tempi di somministrazione del farmaco. Tutto questo farà sì che l'efficacia terapeutica risulti molto

elevata. Conserviamo i farmaci in un luogo fresco e asciutto con la confezione integra e il foglietto illustrativo.

Comuniciamo o al farmacista o al medico qualsiasi disturbo insolito che può insorgere dopo aver assunto un farmaco.

\*Farmacista

► **PREVENZIONE.** *L'utilizzo senza alcun filtro dei social può talvolta generare tensione ingiustificata.*

# I referti in radiologia

*La dematerializzazione delle informazioni sanitarie ha reso più semplice l'accesso ai propri dati*

Graziella Di Grezia\*



La consegna di un referto al paziente attraverso il ritiro o l'accesso a portali dedicati rappresenta un momento di grande rilevanza dal punto di vista della consapevolezza del paziente.

Il processo di dematerializzazione delle informazioni sanitarie ha reso molto più semplice l'accesso ai propri dati, riducendo così errori "di sistema" e di perdita di informazioni, ma può presentare risvolti non sempre prevedibili.

La possibilità di accedere a tutte le informazioni che riguardano le indagini di diagnostica a cui si è sottoposto dovrebbe avere un valore aggiunto nella gestione della propria salute o nella pianificazione di un atto terapeutico. Tuttavia, la diffusione di informazioni in rete e l'utilizzo senza alcun filtro dei social può talvolta generare tensione ingiustificata.

L'utilizzo di domande mediche rivolte ad una platea generica (ad esempio su Yahoo!Answers, WebMD community, Tumblr o altri motori di ricerca) possono chiarire solo in parte alcuni dubbi del paziente.

Rimane la necessità di poter interloquire con il proprio medico di fiducia per comprendere completamente le risposte fornite dal radiologo.

In casi selezionati, la comunicazione, più che con il proprio medico di famiglia, andrebbe condotta proprio con il radiologo che ha firmato il referto, anche se questo avviene attraverso l'utilizzo di appuntamenti telefonici o a mezzo mail.

Il coinvolgimento del paziente nella comunicazione di un dato patologico, soprattutto se supportato dall'elemento iconografico, consente un approccio più concreto e una comunicazione più efficace della diagnosi: la possibilità per il paziente di visualizzare in un referto strutturato una patologia polmonare, della mammella o ad esempio del rene è difficilmente realizzabile nel quotidiano, ma rimane pur sempre il gold standard nella gestione della comunicazione radiologica.

La difficoltà principale risiede nel tempo a disposizione di un radiologo che spesso non ha la possibilità di interfacciarsi direttamente coi pazienti, il che potrebbe ridurre fraintendimenti legati alla complessità dei referti e alla gestione successiva all'esame con approfondimenti e/o rinvio al medico di famiglia, o ancora al follow-up.

Talvolta anche avere a disposizione, soprattutto per alcuni tipi di esami, sedute per la valutazione dell'appropriatezza delle richieste di indagini diagnosti-



che, eviterebbe la creazione di percorsi diagnostici poco adeguati al quesito clinico. Tutto questo necessita di tempo e di colloqui con i pazienti, al di fuori degli orari di esecuzione e refer-

tazione degli esami.

Ciò che la tecnologia può fornire a supporto non è la sostituzione di un medico, ma piuttosto la creazione di una rete di informazioni tra strutture sanitarie,

con accesso al medico di famiglia e al paziente dei dati riguardanti l'interessato, inclusi anche gli appuntamenti fissati per approfondimenti o controlli a distanza. Un sistema che miglio-

ri e ottimizzi percorsi diagnostico-terapeutici difficili da gestire allo stato e che gravano sull'organizzazione personale o sulla gestione di reparto.

\*Radiologo PhD



## Uso frequente di cannabis, rischio cardiovascolare doppio

Roma, 18 ago. (Adnkronos Salute) - Il consumo frequente di cannabis non è privo di conseguenze sulla salute. In particolare per quanto riguarda i rischi cardiovascolari che arrivano quasi a raddoppiare, secondo i dati di una metanalisi realizzata da ricercatori americani della Upstate Medical University di Syracuse, New York, pubblicata di recente sull'American Journal of Medicine. Gli studiosi hanno analizzato i dati di 1,4 milioni di persone, che avevano partecipato ad un'indagine di lunga durata coordinata dai Centri di prevenzione e controllo delle malattie (Cdc).

Per valutare gli effetti della cannabis i ricercatori hanno eliminato una serie di fattori confondenti, seppure eliminarli del tutto non è possibile.

Sono stati quindi analizzati i dati solo di non fumatori, dividendoli in due gruppi: consumatori regolari di cannabis (più volte la settimana) e persone che non l'avevano mai usata. Si è evidenziato così che i consumatori abituali (in qualsiasi forma di assunzione) presentavano un rischio aumentato dell'88% di infarto del miocardio o malattia coronarica. Mentre il rischio di ictus cresceva dell'81%.

Non solo: in un sottogruppo con persone affette da malattie cardiovascolari precoci il danno è risultato ancora più evidente. Si moltiplica, infatti, per 2,3 il rischio d'infarto e malattia coronarica e per 2 quello di ictus. Infine la cannabis fumata risulta avere una maggiore tossicità cardiovascolare.

## La Dieta Mediterranea aiuta a prevenire il cancro alla prostata



La Dieta Mediterranea farebbe bene, in termini di prevenzione, al cancro alla prostata: è la conclusione a cui è giunto uno studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of Clinical Oncology*, realizzato da un team di ricercatori in larga parte campani, della Federico II, Partenope, Istituto zooprofilattico Portici, dell'ospedale Eboli, di cui fanno parte anche tre biologi: Cerullo, Terracciano e Cosimato, anche loro tutti campani. In sostanza, indagando sui dati epidemiologici della provincia di Salerno (dati che sono stati forniti dall'ASL Salerno e raccol-

ti nel registro tumori), questo team di ricercatori ha notato che in alcune aree del Cilento, esiste un minor rischio di PCa (Carcinoma Prostatico) rispetto alle zone limitrofe della provincia di Salerno.

Questo potrebbe essere spiegato dal particolare regime nutrizionale che si sviluppa in queste zone con l'apporto di nutrienti ricchi di sostanze come licopene, quercitina e flavonoidi che esercitano un ruolo anti neoplastico. La tal cosa suggerisce un grande ruolo protettivo della Dieta Mediterranea contro il cancro alla prostata.



► **SOCIETÀ'.** Una vera e propria protezione indiretta in cui gli anticorpi sviluppati dai vaccinati

# L'immunità di gregge, ancora un miraggio



Gianpaolo Palumbo\*



**G**li anglosassoni la chiamano "herd immunity" (immunità di gregge), nel resto d'Europa "immunità di gruppo", "di branco", "immunità collettiva" che rappresenta un meccanismo importante per circoscrivere la circolazione e la trasmissione di malattie infettive particolarmente contagiose. La trasmissione di tali patologie si riduce drasticamente in una società allorché una grande percentuale di popolazione è vaccinata contro l'agente infettivo colpevole dell'epidemia.

E'una vera e propria protezione indiretta in cui gli anticorpi sviluppati dai vaccinati finisce col ridurre al minimo la trasmissione del germe tra la popolazione non immune.

L'ultimo grande successo dell'immunità di gregge si è avuta in Germania per combattere e far scomparire la terribile rabbia circolata tra i canidi. Furono vaccinati uomini ed animali domestici in notevoli percentuali; e si aggiunse la distribuzione nei territori boschivi di bocconi trattati per annullare le potenzialità infettanti delle volpi selvatiche agli altri animali ed agli uomini. Dal 2008 in territorio tedesco grazie alle vaccinazioni ed all'immunità di gregge, non esiste più la problematica della rabbia, malattia molto pericolosa perché può provocare l'instaurarsi di una grave infiammazione cerebrale che può portare al decesso dell'individuo colpito.

“L'immunità di gregge” è tornata alla ribalta nelle prime fasi della diffusione in Europa della malattia Covid-19 grazie alla decisione del Premier inglese Boris Johnson di combatterla usando lo stratagemma di vaccinare con la sola prima dose quanti più cittadini era possibile, in maniera da creare una larga base immunitaria. Nonostante tale impegno la Gran Bretagna è al momento la sesta nazione al mondo per numero di contagi (6.297.165) e la quinta per numero di decessi (131.270).

Nel mondo, nonostante gli oltre quattro miliardi di dosi vaccinali somministrate, siamo ancora lontani dal raggiungere cifre che permettano di “sognare” l'immunità di gregge. C

io accade nonostante che i vaccini funzionino in maniera importante, evitando i ricoveri nelle terapie intensive e negli ospedali anche a soggetti da poco vaccinati. Oramai gli ospedali anti-covid sono aperti, in pratica, solo per coloro i quali



non si sono sottoposti volontariamente o meno agli inoculi vaccinali.

Purtroppo l'esistenza di paesi poveri, ideologie particolari, comportamenti irresponsabili ritardano la “diffusione” immunitaria e creano nelle popolazioni difficoltà sempre maggiori legate allo sviluppo della mutazione dei geni.

Il semplice virus influenzale muta quasi ogni anno ed i vaccini vanno modulati di volta in volta, quindi non c'è da meravigliarsi che le mutazioni del Sars-CoV2 siano presenti e diffuse dopo due anni di ...“marcia” nel mondo. Anche in Irpinia si è dovuto registrare in questa settimana un picco di recrudescenza del virus, tant'è che al “Moscati” ci sono cinque ricoverati in Malattie Infettive e due al “Frangipane” di Ariano

di età tra i 50 ed i 70 anni e per la metà non vaccinati.

L'immunità di gregge per agenti patogeni molto diffusi, con altissima percentuale di contagio, deve raggiungere cifre elevatissime.

Per il virus a corona si parla del 95% di soggetti che devono essere vaccinati per ottenere un successo veramente significativo. E' importante ridurre il rischio di contagio tra i non vaccinati, tra quelli che non si possono vaccinare per problemi di patologie e per coloro i quali, pur vaccinati, non hanno sviluppato l'immunità.

Ovviamente tale tipo di immunità riguarda le malattie a trasmissione da uomo ad uomo e non per quelle patologie contagiose ma non infettive in maniera diretta come il tetano, che si sviluppa in assenza di ossige-

no.

L'immunità di gregge può fallire quando l'endemia ha numeri molto elevati e favorisce l'evoluzione del virus in nuovi ceppi dominanti che, sfuggendo all'immunità così ottenuta, fa diffondere più facilmente la malattia. Altri fallimenti si ottengono quando si trasforma il genoma virale, quando c'è un deficit immunitario di base e quando non c'è lo specifico sviluppo di anticorpi. Per tenere “alta” l'immunità di gregge, nel caso la si raggiunga, vanno praticate le vie dei richiami per evitare il calo delle difese venutesi a creare con i vaccini. Questi ultimi, al momento, presentano positività oggi fondamentali per tutte le popolazioni della terra perché riducono di tre volte il rischio di infezione, di otto volte il rischio di malattia asintomatica e di venti-

cinque volte il rischio di ricovero ospedaliero o morte.

Accanto a queste preoccupazioni esistono quelle delle varianti (soprattutto la “Delta”) che possono compromettere l'immunità di gregge anche perché tale variante è almeno due volte più contagiosa del virus originale. Il fatto stesso, però, che ci arrivano dagli Stati Uniti le raccomandazioni di utilizzare sempre le mascherine al chiuso anche per i vaccinati la dice lunga sulla possibilità di raggiungere una vera immunità di gregge.

Se i soggetti che si sono immunizzati possono ammalarsi (anche se in maniera blanda) e trasmettere potenzialmente il virus, allora l'immunità di gregge diventa, purtroppo, un vero e proprio semplice miraggio.

\*Medico Federazione medici sportivi italiani

► **PREVENZIONE.** Un esempio è offerto dalla *Sindrome delle Apnee Ostruttive*

# Osas, demenza e disturbi respiratori legati al sonno

Biagio Campana\*

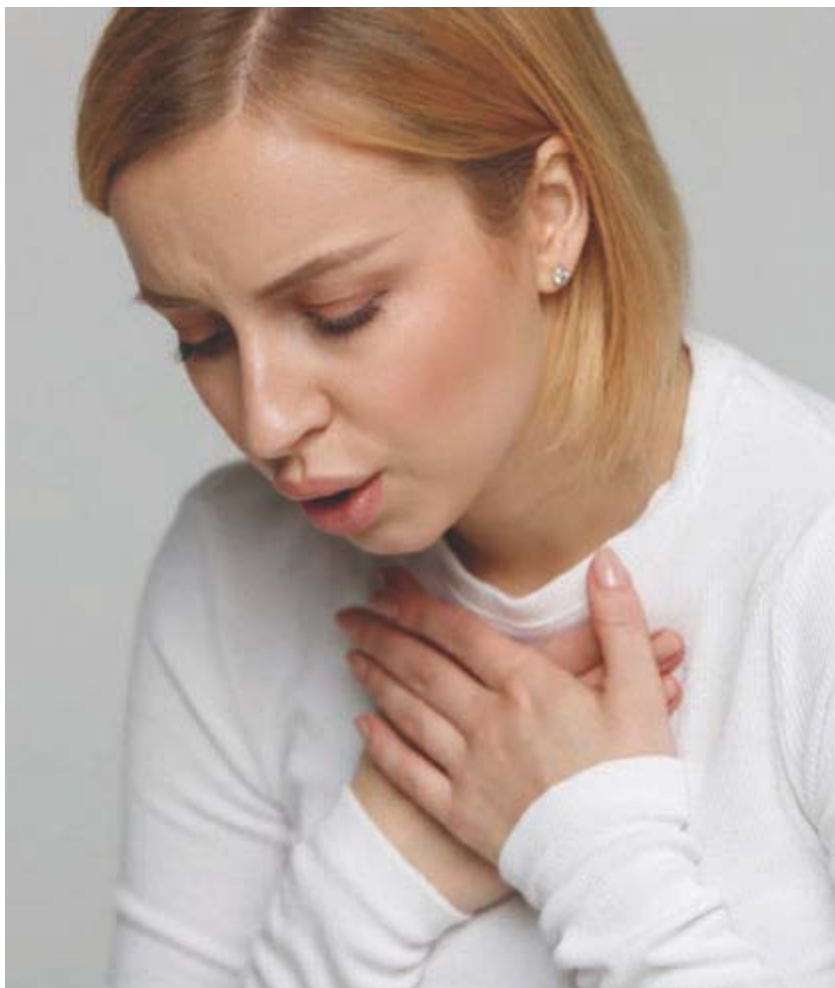


I disturbi respiratori nel sonno (DRS) rappresentano un gruppo di patologie caratterizzate da alterazioni respiratorie durante il sonno.

La Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno conosciuta anche con l'acronimo OSAS rappresenta il più frequente dei DRS. Risulta essere sicuramente una malattia sotto-diagnosticata con elevata prevalenza tra la popolazione adulta, che costituisce un fattore di rischio rilevante per lo sviluppo di malattie cardiovascolari e metaboliche con conseguente riduzione dell'aspettativa di vita e significative implicazioni economiche e sociali. L'OSAS è stata associata ad un maggiore ricorso ai servizi sanitari, ad un aumento dei costi sociali, ad un aumento del rischio di incidenti automobilistici e domestici, ed una riduzione della capacità lavorativa.

Una recente stima della prevalenza mondiale e nelle singole nazioni basata sull'analisi della letteratura stima che in Italia vi siano circa 6.775.000 soggetti con una forma lieve e quasi 4.000.000 con una forma moderata-grave nella popolazione adulta di età compresa tra 30 e 69 anni. 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. D'altra parte la demenza e la malattia di Alzheimer in particolare, che ne rappresenta la fetta maggiore in termini di frequenza, sono considerate una emergenza sanitaria mondiale a causa del costante incremento dell'aspettativa di vita. La possibilità che in tempi relativamente vicini si potranno utilizzare farmaci in grado di modificare la storia naturale della malattia rende necessaria una diagnosi sempre più precoce, in modo da poter trattare il paziente nella fase prodromica della malattia



detta declino cognitivo lieve (MCI).

Quello tra OSAS e declino cognitivo è un rapporto molto complesso e non è ancora del tutto chiarito anche alla luce del fatto che l'invecchiamento fisiologico è associato a cambiamenti e alterazioni del ciclo sonno-veglia ma in individui affetti da patologie neurodegenerative e tali alterazioni possono raggiungere un livello di compromissione maggiore e solitamente precedono di alcuni anni l'inizio del righino cognitivo.

Dalla disamina di tutti gli studi presenti in letteratura si evince che i malati di Alzheimer o in generale di altre demenze hanno una prevalenza di OSAS cinque volte maggiore e la severità del disturbo correla perfettamente con l'entità dei sintomi cognitivi. Chi è affetto da OSAS sembrerebbe maggiormente a rischio di sviluppare una demenza rispetta

chi non lo è e il trattamento dell'OSAS ha un impatto positivo sui sintomi cognitivi.

Tali osservazioni sembrano avere un correlato neuropatologico, se consideriamo che i Bio markers per demenza sono alterati in pazienti con OSAS anche se cognitivamente sani e che tale alterazione si modificano positivamente dopo il trattamento del disturbo respiratorio con la C-PAP. La demenza di Alzheimer è una patologia complessa e multifattoriale in cui su una base genetica agiscono nel corso della vita sia fattori protettivi che di rischio.

Tra questi ultimi, l'OSAS sembra essere un fattore di rischio importante e modificabile. Nonostante siano necessari ulteriori studi per chiarire quali sono i rapporti tra le due patologie, i dati a nostra disposizione supportano a necessità di identificare e trattare i disturbi respiratori durante il sonno nei pazienti affetti da patologie neurodegenerative e cerebrovascolari per il possibile miglioramento dei sintomi cognitivi.

Va da sé nell'ottica di una prevenzione primaria l'importanza del trattamento dei disturbi respiratori anche in assenza di manifestazioni cognitive-comportamentali allo scopo di ridurre il rischio di sviluppo di malattie neurodegenerative e cerebrovascolari.

In quest'ottica appare indispensabile un approccio sempre più multidisciplinare e multispecialistico con una stretta sinergia tra specialità diverse quale neurologia e pneumologia, allo scopo di implementare specifici percorsi assistenziali e di ricerca.

\*Specialista delle Malattie dell'Apparato Respiratorio



## Pediatri preoccupati per l'aumento dei contagi covid tra i giovani

«A meno di un mese dall'inizio della scuola ci troviamo ad assistere ad un aumento esponenziale dei contagi tra i giovanissimi. La variante Delta sta trovando terreno fertile e solo correndo ai ripari subito, portando le vaccinazioni nei nostri studi, si può sperare di salvare il salvabile». È l'allarme che arriva dai pediatri campani. A preoccupare i pediatri di famiglia sono in modo particolare i dati nazionali dei contagi, ma soprattutto le notizie che arrivano dagli studi medici sparsi sul territorio regionale e dall'ospedale Santobono.

«Nelle prossime settimane ci troveremo sempre più spesso a visitare bambini che hanno contratto il covid con sintomi lievi o del tutto asintomatici - affermano Antonio D'Avino, vicepresidente nazionale FIMP e Giannamaria Vallefuoco, segretaria regionale - ma che comunque porteranno il virus nelle famiglie d'appartenenza. Inoltre - aggiungono - il fatto che oggi siano asintomatici o che abbiano sintomi lievi non deve farci pensare che il covid non sia un rischio anche per loro: non sappiamo quali possano es-

sere le complicanze a lungo termine dell'infezione da covid 19 in soggetti così giovani e l'esperienza maturata in questo anno e mezzo ci dice che sarebbe molto meglio utilizzare l'unica arma ad oggi valida contro il virus: la vaccinazione». I pediatri ritengono che sia «ormai essenziale che la Regione Campania convochi la pediatria di famiglia affinché si possa mettere in campo un'azione concreta e molto rapida di reclutamento e vaccinazione per tutti gli over 12 campani». Secondo D'Avino e Vallefuoco «se non si interverrà subito in questo senso, a settembre rischiamo di vivere una nuova ondata. Il nostro timore è che possano ulteriormente aumentare i bambini e gli adolescenti che necessiteranno di ospedalizzazione». Nel concludere, i rappresentanti Fimp evidenziano che «solo con il rapporto fiduciario che esiste tra i pediatri e le famiglie si può sperare di raggiungere l'obiettivo. In questo modo si eviterà che quella larga fetta di cittadini campani adulti ancora non vaccinati possa essere contagiata dalla fascia pediatrica adolescenziale».

## Assalto a farmacie per il Green Pass

Crescita esponenziale nelle farmacie italiane delle richieste di test antigenici per ottenere il Green Pass di 24 ore da parte di famiglie con bambini e giovani, pronti a partire per le vacanze. Le farmacie associate a Federfarma indicano che il forte aumento dell'afflusso è iniziato pochi giorni prima di Ferragosto. La domanda è cresciuta sia nelle città come nei luoghi di vacanza.

A Capri, raccontano, le persone chiedono il test per poter accedere ai locali della movida e ai ristoranti. «Purtroppo questo significa che tanta gente non è ancora vaccinata», commenta Nicola Stabile, past president di Federfarma Campania.





► SOCIETÀ' Un tempo il cibo era considerato unicamente nella funzione primaria

# Le abitudini alimentari nella storia

## Dal 500 però, giunsero in Europa anche nuovi alimenti provenienti dall'estremo Oriente

Maria Luisa D'Amore\*



“Noi siamo quello che mangiamo”, lo ripetono continuamente gli esperti del settore per sottolineare

quanto una buona alimentazione sia importante per una vita sana.

Eppure, secondo gli studiosi, le abitudini alimentari dell'uomo sono radicalmente cambiate nel corso del tempo, e nel susseguirsi di differenti periodi storici: ad esempio, le abitudini alimentari che abbiamo oggi sono completamente diverse da quelle che si avevano agli albori dell'umanità; oggi infatti non mangiamo solo per nutrirci ma anche per deliziare il palato, accontentare il gusto e per il piacere di stare in compagnia con parenti e amici.

Un tempo, invece, il cibo era considerato unicamente nella sua funzione primaria, ovvero quella di nutrimento e sostentamento, per affrontare gli inverni freddi, o gli spostamenti, o ancora le lunghe giornate destinate alla caccia.

In questo articolo andremo a scoprire come si è modificato il regime alimentare nel tempo, per compararlo, infine, con quello attuale.

L'uomo è in generale, una specie onnivora, ovvero che basa la sua dieta su alimenti sia di origine vegetale che animale.

In realtà però secondo gli studi e le teorie più accreditate pare che, nei primissimi periodi dell'evoluzione umana, gli ominidi (termine con cui si identificano i nostri primi antenati) si cibassero soprattutto di carne.

Dal Paleolitico fino ai primi anni del Neolitico, a causa della loro condizione di nomadi, gli uomini erano principalmente cacciatori e raccoglitori e si cibavano di tutto quello che la terra donava spontaneamente o che riuscivano a procurarsi: il loro pasto si componeva di tuberi, semi, radici, carni crude e uova di uccelli. In tal senso è importante ricordare anche che, prima che raggiungessero la piena capacità intellettuale di cacciare, i primitivi traevano proteine anche dagli insetti come cavallette e formiche e termiti.

A partire dal Neolitico l'uomo diventò progressivamente più sedentario: con la domesticazione degli animali e la scoperta dell'agricoltura, incominciò a nutrirsi di cereali e carni che egli

stesso coltivava e allevava.

Analogamente alle evoluzioni storiche, in questo periodo la scoperta del fuoco modificò radicalmente anche il modo di mangiare: oltre a riuscire a combattere gli animali e ad allontanarli durante la notte, la fiamma permise all'uomo di capire che la carne poteva essere cotta, e che la stessa cottura rendeva gli alimenti più salutarissimi in quanto li liberava da parassiti e batteri.

Se le abitudini alimentari degli uomini del Neolitico resero migliore la loro vita, l'avvento delle prime civiltà fu fonte di grosse innovazioni.

In base a quanto si apprende dalle fonti archeologiche, gli antichi egizi disponevano di un ampio ventaglio alimentare soprattutto grazie all'influenza benefica del Nilo: il fiume, infatti, con le sue piene regolari depositava il limo sul terreno, rendendo i campi fecondi e adatti a qualsiasi tipo di coltivazione soprattutto lentichie, porro, aglio e mele.

I cereali coltivati invece erano es-

vone) servita fritta o arrosto.

Caratteristica della cucina romana era l'ampio utilizzo di salse a base di miele, datteri e aceto; secondo gli studiosi ciò era legato al fatto che tutto dovesse acquisire un sapore agrodolce.

In ultimo, ma non per ultimo, la civiltà romana era grande amante del vino, spesso annacquato, sorseggiato in calici di piombo (poi rivelatisi tossici).

Il periodo di grandezza e splendore non era però destinato a durare per sempre: con la caduta dell'Impero Romano nel Medioevo la dieta si consolidò ad essere di stampo prevalentemente vegetariano e molto frugale; erano infatti molto usati i legumi anche come base per diverse farine.

Sulle tavole della gente comune la carne compariva molto di rado, e derivava in gran parte dai pochi animali allevati. I più abbienti arricchivano la loro dieta anche con pesce e carne di montone.

A partire dal 500 però, giunsero in Europa anche nuovi alimenti provenienti dall'estremo Oriente: grazie alla civiltà araba, infatti, il nostro continente scoprì ortaggi come la melanzana e successivamente la canna da zucchero.

Una curiosità: in questo periodo nacquero anche le prime regole di galateo, grossolane e spesso alquanto bizzarre; basti pensare infatti che le “regole” prevedevano di disporre in tavola un bicchiere ogni due commensali!

Il meglio, però, doveva ancora arrivare.

Non c'è dubbio infatti che solo con la scoperta dell'America l'alimentazione europea aprì le porte del gusto alle novità.

I colonizzatori importarono da quelle terre lontane mais, pomodoro, patate, ananas, avocado e peperoncino; questi nuovi alimenti, sebbene in un primo momento fossero visti con estrema diffidenza per i loro colori forti e sapori innovativi, scatenarono ben presto la fantasia dei cuochi delle casate più nobili e videro una forte produzione anche nelle nostre terre.

È inoltre di questo periodo l'abitudine di usare il burro come condimento, per insaporire i piatti.

Solo nel 700, nasce la “scienza del mangiar bene” e successivamente, grazie al forte impulso scientifico del periodo, nacquero le prime industrie per la refrige-



razione degli alimenti.

E oggi? Il secolo scorso ha visto la nascita della nouvelle cuisine, caratterizzata da porzioni piccole ed accostamenti audaci. La globalizzazione inoltre ha permesso la scoperta di culture culinarie di terre apparentemente molto lontane che, oggi giorno, trovano largo consenso soprattutto nella fascia più giovane della popolazione.

In un mondo dove i fast food fanno da padrone, e l'obesità pende come una spada di Damocle sulla popolazione, negli ultimi anni sembra esserci un'inversione di tendenza verso la riscoperta di piatti semplici e genuini.

Da qui l'ampio sviluppo di regimi alimentari di stampo vegetariano o vegano, che si caratte-

rizzano per l'assenza di carne il primo e di carne e derivati animali il secondo. Il tutto inoltre si è associato ad una forte attenzione verso l'agricoltura biologica, i cui prodotti sono sempre più facilmente reperibili tra gli scaffali dei supermercati.

La base unica in questa grande varietà di modi di mangiare è, però, sicuramente rappresentata dalla riscoperta della dieta mediterranea, pilastro centrale dell'alimentazione mondiale e ancor di più di quella italiana.

Essa promuove da un lato l'amore per la buona cucina e dall'altro l'attenzione per la salute, racchiudendo l'intero percorso in un unico concetto fondamentale: il benessere è fatto di equilibrio.

\*Biologa-Nutrizionista



## Quali sono i benefici del miele?

Tutti noi conosciamo e apprezziamo il miele come prodotto da usare al posto dello zucchero per dolcificare cibi e bevande. Ognuno di noi, almeno una volta nella vita, si è gustato una tisana o

trasformato. Ad oggi, vengono riconosciuti circa 300 tipi differenti di miele, la cui varietà dipende dal nettare dei diversi fiori bottinati dalle api. È costituito principalmente da carboidrati, ma presenta altri composti come proteine, vitamine, aminoacidi, minerali e acidi organici. Il miele grezzo puro, inoltre, contiene anche polifenoli, flavonoidi, alcaloidi, glicosidi e composti volatili. Insomma, è un super alimento le cui componenti sono state indicate da vari studi per avere effetti antiossidanti, antimicrobici, antinfiammatori, antiproliferativi, antitumorali e antimetastatici.



Il miele è un prodotto naturale elaborato dalle api (Apis Mellifera) a partire dal nettare dei fiori, il quale viene raccolto e successivamente