

Salute & Benessere



Cos'è la felicità?

Mariolina De Angelis*



Sono tante le risposte a questa domanda date nel corso della storia da menti eccelse. La felicità però è ancora un'incognita. Essa non è un obiettivo bensì un percorso da perseguire. A tal proposito cito Buddha secondo cui "Non c'è strada che porti alla felicità ma è la felicità che è una strada". La felicità è un diritto fondamentale della persona tanto che nel 2012 è stata istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite la giornata internazionale della felicità.

Ma, a livello chimico, cosa ci rende felici? Da dove deriva il sentimento della felicità? Sono diversi gli ormoni definiti "Ormoni della felicità", sostanze chimiche che sono rilasciate soprattutto a livello cerebrale e che, con i loro effetti contribuiscono al nostro benessere. "La chimica dell'amore", Libro di Meredith Goldstein, è l'esempio chiaro ed evidente di come il nostro organismo percepisce e trasforma molecole chimiche in delle percezioni interiori. Serotonina, dopamina, ossitocina, adrenalina e le varie endorfine sono le protagoniste e gli attori principali di questo film d'avventura, capaci di "gestire" la nostra felicità.

La serotonina è l'ormone

del buon umore. E' un neurotrasmettitore con importanti funzioni biologiche. Essa controlla l'appetito, la modernità intestinale e regola il ritmo sonnoveglia. E' coinvolto nelle relazioni sociali ed è determinante nel farci sentire felici. Un suo calo determina ansia, depressione e aggressività.

La dopamina invece è l'ormone dell'euforia. Aumenta quando facciamo qualcosa che ci piace e ci dà piacere. È il precursore dell'adrenalina e noradrenalina, neurotrasmettitori che controllano il rilascio di prolattina, la capacità mnemonica e la regolazione della sensazione del piacere.

L'ossitocina o "ormone

dell'amore", stimola le contrazioni dell'utero e la produzione del latte materno. Nel maschio interviene nel regolare il piacere sessuale e favorisce l'instaurarsi di una relazione sentimentale e lo sviluppo dell'istinto parentale. L'ossitocina quindi è strettamente collegata con la formazione di un legame emotivo tra individui. Il rilascio di ossitocina produce sensazioni quali l'empatia, la fiducia, il rilassamento, le emozioni positive e meno ansia.

L'adrenalina e l'ormone della forza che, interagendo con dei recettori, determina l'aumento della frequenza cardiaca, dilatazione delle vie aeree bronchiali e miglio-

ra la reattività dell'organismo in situazioni di stress.

Le endorfine definite "ormoni di benessere", hanno invece un'attività analgesica simile alla morfina e agli oppiacei, nonché un'azione eccitante. Sono distinte in alfa e beta e sono coinvolte nel senso del benessere e appagatazza che insorge al termine di un rapporto sessuale. L'aspetto più affascinante risiede nella loro capacità di regolare l'umore, influenzando positivamente sullo stato d'animo. La loro sintesi aumenta in risposta ad un esercizio fisico, spiegando quella sensazione di euforia e benessere che insorge dopo aver praticato un'attività fisica. *Farmacista



► **DEFICIT VASCOLARE.** Uno su 10 soffre della "fuga venosa" che non permette alle valvole la normale continenza

Disfunzione erettile, cresce tra i giovani

Gabriele Antonini*

Sono sempre più frequenti in Italia i casi di disfunzione erettile in pazienti sotto i trent'anni. Uno su 10 soffre della "fuga venosa", un deficit vascolare che non permette alle valvole venose la normale continenza. Spesso è correlata alla presenza di varici alle gambe, prolapsi emorroidari e varicocele testicolare.

Tutto si ripercuote a livello erettivo, con il raggiungimento di una buona erezione che però si perde improvvisamente durante l'atto.

Sono i primi dati che emergono da uno studio che si sta conducendo nell'Urologia dell'ospedale di Circolo e Fondazione Macchi di Varese", aggiunge il chirurgo che collabora con l'ospedale.

Sempre più spesso arrivano alla nostra osservazione ragazzi che riferiscono qualche forma di disfunzione sessuale.

Il problema principale è nell'ottenimento della fase erettiva. Questa condizione nella stragrande maggioranza dei casi è dovuta a motivi di natura emotivo-psicologica e relazionale.

Nel tempo è cambiato molto il ruolo sociale della donna e questo si ripercuote nei rapporti sessuali. Questo nuovo cambio di ruolo determina nei giovani una sorta di forte ansia da prestazione che determina una mancata risposta arteriosa e quindi una scarsa forza erettiva.

Il meccanismo dell'erezione è basato su una vasodilatazione delle arterie del pene e una contestuale chiusura delle valvole venose che permettono una rigidità duratura per tutto l'atto.

Nei forti stati d'ansia viene rilasciata in circolo molta adrenalina

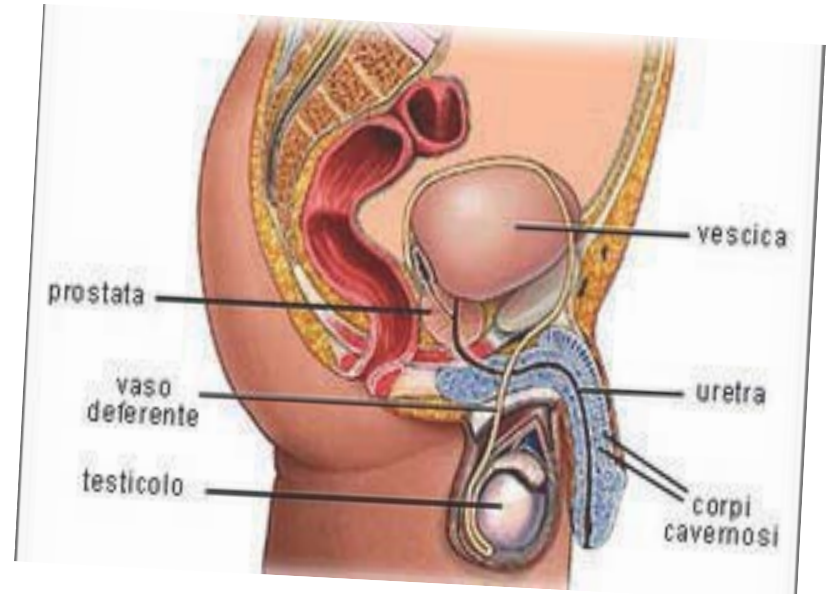


che determina per natura una vasocostrizione che immediatamente fa perdere l'erezione o addirittura, nei casi più gravi, non la fa proprio ottenere.

Anche il diabete giovanile correlato a fattori genetici personali o a una incorretta alimentazione, determina un progressivo e cronico danneggiamento delle strutture vascolari arteriose con una conseguente fibrosi e scarsa elasticità delle stesse. Soprattutto delle piccole arterie del pene. Molto importanti,

quindi, per fare prevenzione sono lo stile di vita ed una corretta alimentazione e soprattutto evitare l'utilizzo di alcolici e sostanze stupefacenti.

C'è poi una vera e propria malattia vascolare silente codificata, appunto, con il nome di "fuga venosa" che ha ripercussioni a livello erettivo con il raggiungimento di una buona erezione ma con la perdita improvvisa della stessa durante l'atto. E' un po' come la camera d'aria di una bicicletta con un piccolo foro. Si



portanti interpersonali e sulla possibilità di creare una vita coniugale e una famiglia con conseguenze catastrofiche sulla psiche dei più giovani. Per fortuna c'è sempre più consapevolezza di questo tipo di condizione morbosa soprattutto grazie all'utilizzo della rete.

Infatti, essendo un argomento ancora tabù, molti utilizzano internet per documentarsi e fare un'autodiagnosi.

In alcuni casi le "pillole dell'amore" funzionano molto bene, in altri no. Per tutti quei pazienti che non rispondono ai farmaci la soluzione è una sola, un piccolo meccanismo completamente invisibile che si posiziona chirurgicamente all'interno dei genitali maschili capace di correggere il "difetto idraulico" e consentire a qualsiasi uomo di ottenere una erezione forte e duratura per una normale e soddisfacente attività sessuale".

Effettuiamo di routine questo intervento con una tecnica mini-invasiva con un taglio di 2 centimetri sul pube in un tempo rapidissimo, circa 15 minuti. Siamo gli unici in Europa ad effettuare questa tecnica che, già a distanza di una settimana dalla procedura, permette di riprendere tranquillamente la propria vita e dopo 14 giorni di avere una normale e soddisfacente attività sessuale.

Grazie alla mininvasività dell'intervento, la sensibilità, il piacere e soprattutto l'iaculazione rimangono completamente inalterati. E' a tutti gli effetti una procedura di natura funzionale che solo nei centri ad alto volume di impianti penieni è possibile fare per dare una concreta risposta terapeutica e delle certezze ai pazienti affetti da deficit erettile su base vascolare non responsivo ai farmaci orali.

* **Urologo-andrologo**

AL CARDARELLI DI NAPOLI

Emergenza sangue servono donatori

L'ospedale Cardarelli di Napoli lancia un appello ai cittadini "affinché parta una vera e propria gara di solidarietà che possa porre un argine all'emergenza sangue di queste settimane". Il direttore dell'Aorn "Antonio Cardarelli", Giuseppe Longo, spiega: "Abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti per poter assicurare ai nostri reparti, a partire dall'emergenza-urgenza, un'adeguata disponibilità di sacche di sangue". Dal Cardarelli parlano di carenza "cronica in Campania come nel resto d'Italia" e resa "ancora più drammatica dalla pandemia, che ha comprensibilmente creato qualche resistenza in più anche nei donatori abituali". Proprio per assicurare tutti sulla possibilità di donare in sicurezza, il direttore sanitario Giuseppe Russo spiega che "il Servizio di Immunoematologia e Medicina trasfusionale del Cardarelli si trova in un padiglione ben distinto da quello destinato all'assistenza, in nessun caso i donatori dovranno entrare in aree destinate alla degenza di pazienti". Chi sceglie di donare il sangue al Cardarelli può anche usufruire del parcheggio riservato proprio ai donatori. Chiunque vorrà donare il sangue potrà recarsi presso il Servizio di Immunoematologia e Medicina trasfusionale del Cardarelli (al padiglione E, piano terra) a digiuno o dopo una leggera colazione, dalle 8 alle 12, ad esclusione dei giorni festivi. Possono donare le persone che hanno compiuto i 18 anni e che non abbiano più di 60 anni. Per poter donare il sangue in sicurezza si deve avere un peso corporeo non inferiore ai 50 kg e uno stile di vita sano. Questo significa: nessun comportamento a rischio che possa compromettere la salute di chi dona o quella di chi riceve il sangue. L'idoneità alla donazione verrà comunque stabilita mediante un colloquio personale e riservato, una valutazione clinica da parte di un medico e dopo aver effettuato gli esami di laboratorio previsti per garantire la sicurezza del donatore e del ricevente.



FARMACIA IMPERIO

FARMACIA IMPERIO



Numero
whatsapp
3792966513

Prenotazioni C.U.P., Autoanalisi sangue, Check up pelle e capelli, Foratura lobi, Misurazione della pressione, Integratori Dermocosmesi, Omeopatia, Dietetica, Veterinaria, Fitoterapia, Prodotti per l'infanzia, Prodotti per celiaci, Prodotti per i nefropatici.

Via Roma, 55-83020 Forino (AV)
Tel./Fax 0825761688
imperiofarmacia1@gmail.com



► **PREVENZIONE.** Dalla medicina nucleare alla diagnostica

Tumori e linfonodi sentinella

Una procedura poco invasiva che consente di evitare la dissezione ascellare

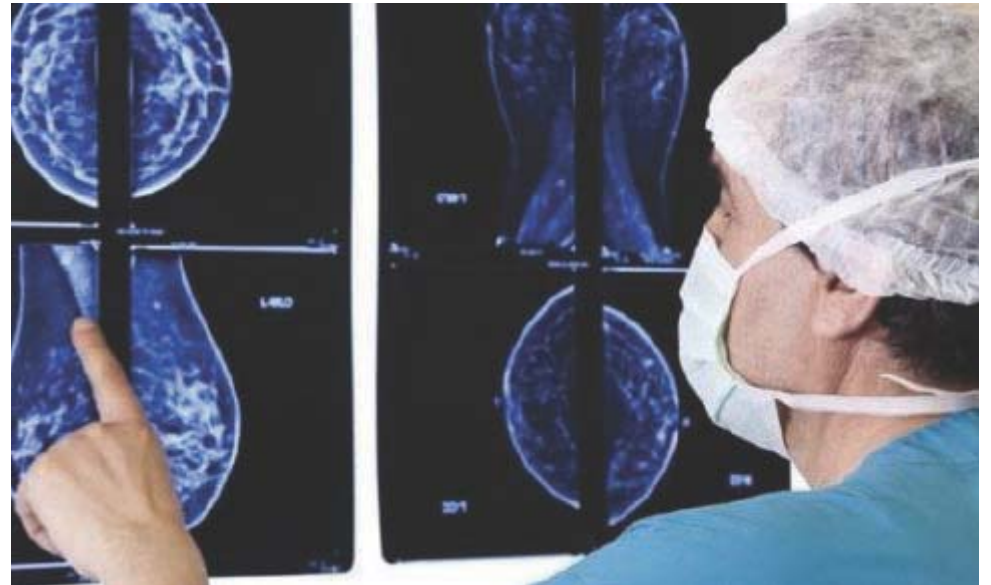
Graziella Di Grezia*



La biopsia del linfonodo sentinella è una procedura poco invasiva che consente, nella maggior parte dei casi di diagnosi di carcinoma della mammella, di evitare la devastante dissezione ascellare. Generalmente viene utilizzato un tracciante radioisotopico per identificare il primo linfonodo che riceve il drenaggio linfatico della lesione prim-

tiva. Sono state definite altre metodiche che non utilizzano radiazioni ionizzanti per l'identificazione del linfonodo sentinella, quale un dispositivo in grado di identificare un tracciante superparamagnetico (SPIO), con accuratezza diagnostica non inferiore alla procedura ormai consolidata di medicina nucleare. Sono state inoltre definite diverse modalità di iniezione del tracciante (retroareolare e intratumorale); è stato dimostrato che l'iniezione intratumorale di un tracciante a bas-

sa dose riduce gli artefatti in corso di follow-up eseguiti sei mesi dopo l'intervento. L'utilizzo di questo tracciante inoltre non ha alcun effetto sugli esami mammografici successivi. Tra i vantaggi di utilizzo di un tracciante diverso da quello classico c'è anche la possibilità di identificare il linfonodo sentinella da 1 a 7 giorni dopo l'iniezione dello stesso. Queste nuove procedure non rappresentano soltanto valide alternative ed esempi di una scienza che avanza, ma soprattutto



l'attenzione sempre maggiore al paziente nella scelta di procedure che non utilizzano radiazioni ionizzanti (pensiamo anche a donne con mutazione BRCA 1 e 2) e che non diano artefatti nel tempo. La semplificazione delle

procedure di identificazione del linfonodo sentinella si traducono anche in un minore stress della paziente, minori tempi di gestione nel pre-intervento e dell'intervento stesso. Ricordiamo che la donna giovane operata di qua-

drantectomia proseguirà per decenni i suoi controlli, in quanto, come nella maggior parte dei casi, la diagnosi precoce dei programmi di prevenzione porterà a "guarigione" la paziente.

*Radiologo PhD



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
Vila Maria CANCER CENTRE

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

**► TERAPIE .** *Necessario un attento esame della postura e degli schemi di movimento*

Riabilitazione e metodo Mezieres

Nel caso di un deficit algofunzionale occorre ricercare l'origine

Mario ed Alessandro Ciarimboli*

Tra il 1945 e il 1950 una fisioterapista francese, Francois Mezieres, organizzò le proprie modalità di lavoro riabilitativo strutturandole in un metodo che, naturalmente, oggi è indicato con il suo nome: "Metodo Mezieres". Il metodo prende le mosse da alcune considerazioni che rispecchiano perfettamente i canoni della fisiologia umana: la struttura degli organi ne determina la funzione; il movimento del corpo umano si realizza con il coinvolgimento globale e con lo stretto rapporto tra tutte le strutture anatomiche; l'organismo è in grado di correggere e riequilibrare questo rapporto in caso di alterazioni (è la cosiddetta capacità di "omeostasi").

Alterazioni della forma come, ad esempio, i dismorfismi della colonna vertebrale (scoliosi, cifosi di cui abbiamo parlato in precedenti articoli) o di altre strutture articolari sono generalmente frutto di accorciamenti di gruppi muscolari che, retraendosi per fibrosi o per ipertono, causano deformazione delle articolazioni interessate.

Una disfunzione di una articolazione, se protratta nel tempo, causa, a cascata, disfunzioni in altri organi funzionalmente collegati. Per esemplificare pensiamo ad una cavaglia che, per una distorsione o una frattura, viene limitata nella sua funzione che è sostanzialmente la flessione plantare e dorsale del piede.

Questo deficit di funzione si riverbera nel cammino sulle funzioni di altre articolazioni: ginocchio e anca compensano il deficit della cavaglia sottoponendo, a causa dell'accorciamento del passo sul lato lesa, i propri legamenti ad una maggiore tensione con conseguenti dolori articolari. L'asimmetria del passo o zoppia causa, inoltre, contrattura dei muscoli paravertebrali con possibile dolore lombare. Questo è naturalmente soltanto un esempio.

Una analoga catena di effetti si verifica per la limitazione funzionale di un qualsiasi segmento del corpo umano. Una artrosi

dell'anca limita sì l'anca stessa ma, per compenso, provoca sovraccarico funzionale su altri segmenti come il rachide con conseguenze di cervicalgia o lombalgia che vanno ad aggravare i sintomi della coxartrosi. Si in-

tui-



res diceva: "il male non è mai là dove si manifesta!". Da un punto di vista pratico questo significa che, nel caso di riscontro di un deficit algofunzionale (dolore e ridotta mobilità) di una articolazione o di un gruppo muscolare e tendineo, occorre sì curare la parte dolente ma soprattutto ricercare l'origine, anche lontana, della disfunzione.

Un attento esame della postura e degli schemi di movimento della persona può farci risalire alla causa iniziale del sintomo che la affligge. Il metodo Mezieres prevede una minuziosa osservazione dei comportamenti di adattamento dei segmenti osteo mio articolari in condizione di stiramento globale ed osservando dove e se si verificano "accorciamenti" di catene muscolari.

Questa condizione di allungamento o, meglio, di stiramento globale deve essere mantenuta per tempi più lunghi rispetto a quelli che si usano nello stretching degli atleti e deve essere

associata ad una attività respiratoria con fasi lente e prolungate particolarmente nella fase di espirazione, cosa che aumenta l'evidenza di catene muscolari "accorciate".

L'approccio posturale viene effettuato ponendo il paziente in posizioni che rispecchiano il sistema cosiddetto delle tre squadre: la prima squadra prevede la posizione supina con gambe elevate a 90 gradi; la seconda squadra consiste nella posizione seduta con arti inferiori allungati a 90 gradi; nella terza squadra, infine, dalla posizione eretta di partenza si esegue una flessione del busto in avanti a 90 gradi.

La assunzione di queste posizioni deve essere protratta nel tempo ed accompagnata da movimenti di respirazione lenta e prolungata allo scopo di evidenziare gli accorciamenti di gruppi muscolari che dovranno essere progressivamente corretti con l'esercizio.

In successivi articoli cercheremo di entrare negli schemi di esecuzione del metodo stesso e vedremo particolarmente le modalità di esecuzione e le indicazioni e controindicazioni del metodo stesso.

Fisiatr*LA RICERCA**

Contrastare la perdita di massa muscolare

Un integratore alimentare a base Arginina, Creatina, L-Carnitina, vitamine C ed E può aiutare a contrastare la sarcopenia: la tendenza dei muscoli a ridurre quantità e qualità della massa muscolare determinando l'abbassamento del livello di performance fisica. Una malattia, quest'ultima, tendenzialmente ma non solo della terza età e che può insorgere anche tra i pazienti colpiti da covid-19. Grazie ad Argivit è possibile prevenirla e anche favorire la risposta del sistema immunitario all'infezione. È quanto ha evidenziato uno studio clinico, tutto italiano condotto a Napoli, e pubblicato sulla rivista Healthcare. I ricercatori hanno evidenziato come grazie alla supplementazione di arginina si sia ridotto del 58% il numero di giorni di ventilazione nei pazienti ricoverati in terapia sub-intensiva e di quasi il 10% dei giorni di ospedalizzazione, aspetto di non secondaria importanza nella gestione economica e organizzativa di questo periodo. Le nuove opportunità del nutraceutico italiano sono presentate oggi in una conferenza stampa on line.

"La perdita progressiva di massa musco-

lare e la conseguente debolezza colpiscono oltre il 60% degli uomini e donne infettati dal Coronavirus - afferma il dott. Eduardo Pone, Responsabile del Dipartimento di Medicina d'Urgenza dell'Ospedale del Mare di Napoli -. Come hanno evidenziato diverse ricerche scientifiche questi sintomi si verificano di solito pochissimi giorni dopo l'inizio del ricovero ospedaliero. Non riguardano solo gli anziani ma anche i pazienti più "giovani" con meno di 40 anni. Si tratta di problematiche che presentano ripercussioni dirette sulla dinamica respiratoria e quindi sulle funzioni fisiologiche nel complesso".

"Da qui la necessità di aiutare i muscoli a funzionare al meglio per poter poi risollevarsi a seguito degli insulti del virus. Possiamo farlo attraverso la assunzione giornaliera di un trattamento di agevole somministrazione e ben tollerato dall'organismo. Infatti, l'utilizzo di arginina, in associazione con gli altri principi attivi importanti dal punto di vista metabolico, energetico ed immunologico, quali la creatina, la L-carnitina e le vitamine C e E,



consente di far assegnamento su numerose e diverse azioni sinergiche, ed in particolare sull'effetto anabolico e proenergetico sulla muscolatura striata, utile per migliorare le dinamiche respiratorie e per supportare l'endotelio nella produzione di ossido nitrico, a partire dal suo unico precursore, che è appunto l'arginina".

"Abbiamo condotto uno studio retrospettivo osservazionale su quaranta pazienti ricoverati in terapia sub-intensiva trattati con Argivit confrontando i dati

con un gruppo di controllo di altrettanti malati - aggiunge la dott.ssa Carolina Bologna, specialista in Geriatria, Dirigente Medico presso l'UOC di Medicina Interna dell'Ospedale del Mare di Napoli -. In particolare, abbiamo monitorato con l'ecografia bedside la massa muscolare del quadricipite e con un dinamometro la forza muscolare. Lo studio ha dimostrato una riduzione dell'ospedalizzazione in media di sette giorni. Diminuire il tempo di degenza in terapia sub-intensiva è molto importante per il singolo paziente nonché per il sistema sanitario nazionale in termini di costi di degenza ospedaliera. Una settimana in meno di dipendenza da un respiratore significa anche abbattere il rischio d'infezioni ospedaliere. C'è poi l'aspetto psicologico che non deve essere trascurato perché un malato, che vede tutti i giorni migliorare il benessere generale e la propria funzione muscolare-respiratoria, reagisce meglio alle cure. Ovviamente si tratta di un dato molto interessante e che può contribuire a migliorare gli esiti del Covid-19, anche se non si tratta ovviamente di una terapia salva vita".

"Lo studio che abbiamo condotto apre dell'interessanti prospettive - conclude Bologna -. Esse andranno approfondite da ulteriori studi clinici, che bisognerà poi estendere anche a persone che non sono necessariamente alle prese con l'infezione virale ma che presentano altre problematiche peculiari degli anziani fragili".

► **SOCIETA'.** Abbiamo imparato a fare i conti col virus e a contrastarlo

Rivoluzione Covid, il post emergenza

Giampaolo Palumbo*



Per rivoluzione si intende, in qualsiasi lingua del mondo, un movimento organizzato e/o violento per instaurare un nuovo ordine sociale o politico. Con la rivoluzione si sconvolgono costumi, abitudini, funzioni, facendoci vivere tanti bruschi cambiamenti, modifiche, rovesciamenti, ecc. La parola "rivoluzione", nel suo significato moderno, viene anche usato per indicare una trasformazione di lungo periodo che produce effetti significativi e violenti di un intero sistema; una trasformazione radicale che stravolge la visione della vita, le modalità di azione, la cultura e la mentalità, le consuetudini e i rapporti sociali. In pratica un cambiamento che si può definire qualitativo ed epocale.

Gli studiosi di storia sono rimasti sempre affascinati dalla Rivoluzione Francese con la sua data immortale del 14 luglio 1789 che coincideva con la Presa della Bastiglia simbolo del potere assoluto dell'ancien régime. Un cambiamento radicale con la fine delle istituzioni vecchie di secoli e soprattutto del sistema feudale e dell'assolutismo. Caduta la monarchia, i re non contavano più e valeva soltanto l'istituzione della repubblica.

Dai libri di storia, dunque, abbiamo appreso di tante rivoluzioni, ma i cambiamenti che stiamo vivendo in questo particolare periodo storico saranno senza uguali; stiamo iniziando a vivere il post-covid in una maniera particolare: una rivoluzione così, "totale", "mondiale", non si era mai vista. Oggi stiamo vivendo la rivoluzione Covid! Già, perché l'evoluzione della crisi è ancora poco chiara e nell'impossibilità, o quasi di prevedere la gravità dello sviluppo della pandemia, siamo ancora impegnati, dopo due anni, a intervenire con rapidità ed efficacia al mutare della situazione.

Lo stato di emergenza è finito, ma come abbiamo già scritto, il coronavirus non è andato via.

La pandemia in pratica, sotto sotto e neanche troppo, è sempre presente. Per parlare in termini di contagi basti dire che è pieno anche il Covid Hospital di Avellino, un palazzo di quattro piani.

La pandemia non è assolutamente finita e la testimonianza di quanto affermiamo sono le notizie che giungono dalla capitale tecnologica della Cina, Shanghai. In questa super moderna e tecnologica città un'ondata di Covid ha messo 24 milioni di persone in un lockdown-lampo. In Italia dopo aver svuotato



di senso il sistema a colori, trasformato uno strumento come il green pass in un "feticcio ideologico" e sfornato decreti in rapida successione senza razionalizzare le norme, si cerca di tornare alla normalità. Stiamo facendo i conti con l'impatto di tanta incertezza devastante che ancora regna sull'opinione pubblica. I cambiamenti di cui parlavamo riguardano tutti: chi è stanco e arrabbiato per restrizioni e divieti, chi è terrorizzato di non riavere più indietro la propria normalità, chi non riesce a riprendere le attività quotidiane o chi ritiene che tutto sia già come un tempo, che la pandemia sia già un ricordo.

E' anche vero che un virus così aggressivo e particolare, per le capacità di diffondersi, è la prima occasione in cui si è fatto conoscere. E' un microrganismo subdolo. Vive negli organismi umani senza infettarli e senza far accorgere della propria presenza, ma può trasmettere la malattia a soggetti altrettanto sani. Il "suo" comportamento difficilmente potrà essere eradicato in maniera totale ed è proprio quello che induce i servizi sanitari a non mollare la presa e lasciare tutti liberi.

Eppure siamo già cambiati. Continuiamo, infatti, a utilizzare lo smart-working in maniera diffusa,

anzi tale tipologia di lavoro viene sempre di più, non solo utilizzata, ma anche contrattualizzata.

Anche a livello scolastico non tutte le cose scorreranno libere come prima. La distanza tra i banchi, i rapporti diretti con i professori, lo studio ed il tempo libero, avranno sempre la loro importanza e giocheranno il ruolo cruciale

Parlare di rivoluzione-covid richiede, in primis, una chiara analisi dei fattori che si sono rivelati cruciali nel determinare le azioni dei sistemi sanitari e sociosanitari - sia nazionale sia regionali - per fronteggiare la pandemia da Covid-19: sono stati la prevenzione, l'apporto strategico del volontariato, la sanità digitale, la semplificazione dell'azione amministrativa, per citarne alcuni.

E' vero che la strada è ancora lunga e molte nazioni hanno ancora bisogno di essere aiutate nella loro campagna vaccinale, ma dobbiamo e possiamo guardare al domani con fiducia e consapevolezza. La situazione rispetto anche solo a pochi mesi fa è radicalmente diversa, sappiamo che i vaccini funzionano e il supporto "tecnologico-scientifico" alla lotta al virus ha prodotto risultati strabilianti. Abbiamo imparato a conoscere il virus, a farci i conti e a contrastarlo. Ricordare questa battaglia e quanto ci stia ancora costando, non significa "vivere nella paura", anzi è un modo per gestirla, anche se sulla carta non esiste più lo stato di emergenza, forse non ci sentiremo mai più liberi come prima.

*Medico Federazione medici sportivi italiani

USA, nuovo richiamo del vaccino per gli over 50

Mentre in Italia si discute su quando e su come effettuare la quarta dose del vaccino anti-coronavirus, ed anche in che tempi e su quali fasce generazionali; negli Stati Uniti d'America la famosa F.D.A. (Food and Drug Administration) ha già stabilito cosa fare e quando.

Via libera subito all'autorizzazione ad un altro richiamo del vaccino anti-covid per i soggetti maggiori di 50 anni per coloro i quali hanno ricevuto la terza dose da almeno quattro mesi. La tipologia utilizzata è quella della Pfizer e della Moderna.

Fino alla scorsa settimana sempre negli U.S.A. la quarta dose veniva utilizzata solo per le persone immunologicamente fragili e con età maggiore di 12 anni.

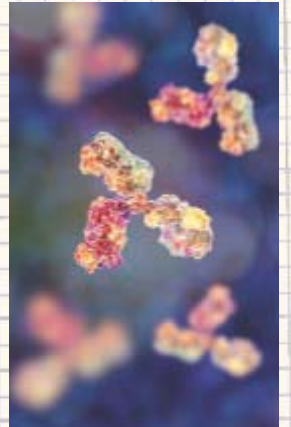


Gli anticorpi preformati

Continuano al Policlinico di Napoli dell'Università Federico II con il gruppo dell'Istituto di Malattie Infettive diretto dal Prof. Ivan Gentile la somministrazione di "immunità passiva".

Gli studiosi partenopei, per i soggetti che non sono riusciti a produrre anticorpi nonostante avessero praticato le vaccinazioni, inoculano anticorpi preformati. Si tratta di due iniezioni intramuscolari, una per ogni natica, che assicurano l'immunità passiva per un lasso di tempo di almeno sei mesi.

Questi soggetti potranno vivere una vita normale e non limitarsi nella vita sociale. Fino ad oggi oltre 350 persone hanno usufruito di tale supporto immunitario.



Contro gli "zuccheri" del virus

Una cosa è certa: quando il virus Sars-CoV-2 colpisce le cellule del polmone viene attaccato e ricoperto dai glicani, zuccheri complessi. Quest'ultimi sono capaci di nascondere alcune parti del virus alle cellule immunitarie che hanno il compito di attaccarlo. Per evitare questa possibile "sconfitta", sempre negli Stati Uniti d'America si sta studiando un vaccino capace di sventare tale minaccia.

La sua azione è rivolta alla rimozione dei glicani e del loro scudo a difesa degli spike virali.

Il Prof. Chi-Huaey Wong, di nazionalità cinese e direttore del Centro di ricerche californiano dove si sta mettendo a punto il vaccino, ha dichiarato che questo nuovo preparato, oltre a mettere a nudo la proteina spike intorno alla Spike del virus, stimola potenti risposte alle più recenti varianti virali.



**ALIMENTAZIONE.** *Un ormone indispensabile perchè favorisce l'assorbimento degli zuccheri*

Dieta e insulino resistenza

La perdita di peso può risultare talvolta molto lenta a causa di squilibri nel metabolismo

Laura Melzini*



Succede di frequente che nelle prime fasi di un percorso dietetico, nonostante si segua alla perfezione la dieta, la perdita di peso risulti molto lenta, ciò può verificarsi a causa di un forte squilibrio del metabolismo degli zuccheri e dalla forte infiammazione causata dalla resistenza insulinica. Prima di capire come risolvere questo squilibrio, vediamo di cosa si tratta.

L'insulina è un ormone proteico che viene prodotto dalle cellule presenti nel pancreas, ed è indispensabile perchè favorisce l'assorbimento degli zuccheri assunti con l'alimentazione. L'insulina mantiene la glicemia entro i range di normalità (80-100 mg/dl), avendo un'azione ipoglicemizzante, se la glicemia è troppo alta crea problemi agli organi perchè lo zucchero può danneggiare le cellule che rivestono i vasi del cervello, cuore, reni e cellule nervose.

L'insulina può non essere prodotta a sufficienza, come nel Diabete di tipo I, a causa di una patologia delle cellule pancreatiche.

Quando, invece, la produzione di insulina è più elevata del normale, si parla di Insulino-resistenza. E' una condizione, molto spesso, causata da stato di sovrappeso o di adiposità viscerale, in cui l'organismo mette in atto strategie di difesa in cui i tessuti prendono solo la quantità di ormone che interessa mentre il resto lo rilasciano liberamente nell'organismo con una conseguente iperinsulinemia compensatoria. In questa condizione la glicemia rimane nei limiti, ma di base c'è uno squilibrio ormonale e il corpo tende ad accumulare grasso viscerale.

La diagnosi di insulino resistenza spetta al medico e viene diagnosticata in base ad alcuni sintomi, come stanchezza o sonnolenza post prandiale, e in base agli esami di laboratorio (curva da carico della glicemia e dell'insulina). Una curva glicemica e insulinica alterata può essere sintomo di insulino resistenza. In molti casi l'insulino resistenza è il preludio alla sindrome metabolica, che provoca danni soprattutto al sistema cardiovascolare. Questa è una condizione che spesso può rallentare o bloccare il dimagrimento e per questo è indispensabile tenere sotto controllo la circonferenza addominale.

Questa sindrome nel tempo può determinare uno scompensamento del metabolismo degli zuccheri e di conseguenza anche il diabete. Prevenire o curare l'insulino resistenza può aiutare molto a dimagrire in modo efficace e mi-



gliorare la qualità della vita. La strategia più efficace per curare l'insulino resistenza è sicuramente una dieta adatta e la modifica dello stile di vita: un'attività fisica mista, di tipo aerobico e anaerobico, permette di migliorare la sensibilità insulinica di muscoli e fegato. Tale approccio nella fase iniziale è da preferire ai farmaci.

È importante dunque nelle prime fasi di un percorso di dimagrimento dare una scossa all'organismo affinché l'insulina scenda in modo efficace. Per far ciò bisogna intervenire, innanzitutto, con diete adatte che permettano di migliorare il quadro

clinico tramite un regime a basso contenuto di carboidrati, zuccheri semplici e antinfiammatoria. Tali approcci permettono di migliorare la resistenza insulinica.

La prima cosa da fare è mangiare in modo intelligente, con una strategia alimentare mirata che consenta di ridurre il grasso viscerale; bisogna infatti stare attenti a non far innalzare troppo la glicemia dopo i pasti, per limitare la liberazione di insulina.

Seguire dunque una dieta a basso carico di carboidrati, quindi evitare di consumare carboidrati diversi ad ogni pasto. Se ad esempio il nostro pasto com-

prende un primo piatto, non associare pane o altri carboidrati ed aggiungere verdura o fonti proteiche come il pesce. E' inoltre preferibile consumare la pasta al dente, in quanto i tempi di cottura lunghi alzano l'indice glicemico.

Abbinare sempre grassi o proteine ai carboidrati, poiché così si rallenta la velocità di assorbimento degli zuccheri: è sufficiente un filo di olio extravergine di oliva a cambiare l'indice glicemico di una fetta di pane.

La frutta deve essere consumata nelle giuste quantità per evitare che il fruttosio, in essa contenuto, aumenti in maniera ec-

cessiva la glicemia.

Preferire quotidianamente cereali integrali ai cereali raffinati come pasta, riso pane integrale e cereali come farro o orzo perchè hanno un indice glicemico più basso.

La conoscenza di questi meccanismi può fornire un aiuto in più a comprendere ed accettare le indicazioni che vengono fornite dagli specialisti. Molte volte modificare le proprie abitudini legate al cibo non è semplice, ma se diamo delle modificazioni al cambiamento partiamo sicuramente in vantaggio.

***Specialista in Scienze dell'alimentazione**



ODONTOIATRIA

Dente deciduo non ha meno valore di quello permanente...



Bia Pisacreta*

Capita spesso che un bambino si presenti per la prima volta all'osservazione dell'odontoiatra a causa di un mal di denti e che quello, nella fretta di alleviare il dolore, proceda con una estrazione risolutiva, senza valutare le possibili conseguenze. Lo spazio lasciato dal dente estratto diventa, immediatamente, terra di conquista per gli elementi adiacenti, ruotando ed inclinandosi nel tentativo di occupare la zona edentula. Certamente faremo attenzione all'età

del bambino, valutando i tempi di eruzione futura del definitivo che sostituirà l'elemento da estrarre.

Un esame radiografico in estemporanea ci darà elementi di diagnosi e prognosi importanti.

Un'infezione acuta severa od un dente distrutto dalla carie richiederanno l'estrazione ponendo attenzione al "dopo".

A cosa daremo attenzione? Alla gemma del permanente ed al tempo di eruzione fisiologica di questo. Programmeremo controlli seriali. Non creeremo allarmismi inutili nei genitori ma coinvolgimento nel work in progress, sì!

***Medico odontoiatra**

PILLOLA DI SALUTE

Artiglio del diavolo: proprietà ed uso

E' una pianta di origine africana che ha radici e frutti a forma di artigli capaci di intrappolare animali fino a farli morire di fame.

Le radici sono usate in medicina per trattare febbre e mal di pancia. Ricca di glucosidi, nella medicina tradizionale la pianta è utile per alleviare dolori mestruali e ad alti dosaggi quali antinfiammatorio. Ha un'azione simile ai comuni fans (farmaci antinfiammatori non steroidei). L'artiglio del diavolo è una valida supplementazione alla dieta, come preventivo e come supporto.



► **PREVENZIONE.** Riorganizzare gli spazi per ridurre il rischio di contagio

Scuole, Covid e sistemi di ventilazione



Biagio Campana *



La scuola purtroppo si sta dimostrando un veicolo straordinario di diffusione e propagazione del Sars Covid 2 soprattutto tra i più piccoli, fascia 0-5 anni, che per le attuali normative vigenti non possono essere vaccinati né tantomeno possono indossare dispositivi di protezione individuali (DPI) come una semplice mascherina chirurgica. Non si possono creare nuove scuole dal nulla ma nel frattempo si possono riorganizzare gli spazi, evitando classi pollaio e soprattutto dotare tutti gli istituti di sistemi di ventilazione meccanica controllata. Esistono già modelli virtuosi ma si tratta di casi isolati e che non possono modificare la situazione generale.

Tra questi merita sicuramente menzione un progetto/studio realizzato nella Regione Marche dove sono stati investiti circa 9 milioni di euro per dotare un gran numero di aule di sistemi di aerazione controllata. Secondo questo studio commissionato dalla Regione Marche e realizzato dalla Fondazione Hume, un sistema di ricambio dell'aria nelle aule scolastiche, ossia l'utilizzo di sistemi di ventilazione meccanica controllata, frenerebbe notevolmente la diffusione del Sars Covid 2 con una riduzione anche dell'80%.

Lo studio ha confrontato l'andamento dei cluster di Covid in 316 classi che nelle Marche sono state dotate di ventilazione gra-



zie a un bando finanziato per garantire le lezioni in presenza. Le aule in cui sono stati applicati questi sistemi di aerazione, sono state messe a confronto con altre 10.125 aule di istituti (si va dalla scuola dell'infanzia alle scuole superiori) che nei periodi presi in esame non avevano sistemi di aerazione meccanica.

Il rischio di trasmissione è stato stimato calcolando, per ogni classe, il rapporto fra numero di contagi avvenuti in classe e il

numero totale di studenti esposti. Se nelle classi senza ricambio costante di aria il rischio di trasmissione si può fissare a un ipotetico valore 100, i modelli matematico-statistici sviluppati per lo studio raccontato che nelle aule con ventilazione meccanica la probabilità di prendere il Covid si riduceva circa di due terzi.

La limitazione più efficace dei contagi è emersa con l'utilizzo di impianti che permettono 6 o più

ricambi di aria per ora, che secondo l'analisi della fondazione Hume hanno una capacità di abbattere il rischio di infezione di oltre l'80%.

Tradotto in termini più semplici, l'utilizzo di sistemi di ventilazione meccanica nelle scuole, potrebbe far sì che si possa passare da un tasso di incidenza di 250 su 100.000, considerata dal ministero della Salute la soglia di allerta e di rischio, a un tasso di 50 su 100.000 con l'ab-

battimento di massimo di efficacia.

Ormai questo anno scolastico è quasi finito ma la speranza è che almeno l'anno scolastico 2022-23 inizi in maniera diversa. Ci sono 8 mesi per evitare classi pollaio e dotare le scuole di sistemi tecnologicamente avanzate di ventilazione meccanica avanzata. Seppure per magia dovessimo assistere alla scomparsa del Sars Covid 2, tutto ciò servirà a mitigare quanto meno il diffondersi delle comuni sindromi influenzali e para influenzali consentendo a tutti gli studenti di frequentare regolarmente le lezioni in presenza.

La foto allegata risale a fine 800' epoca in cui erano molto diffuse e sentite le malattie infettive a trasmissione aerea come la tubercolosi e si usava il cervello per arginarne gli effetti in assenza di tecnologie avanzate come quelle attualmente disponibili!!! Dalla foto allegata si evince l'altezza dei soffitti, si possono notare i sistemi di aerazione naturali, la disposizione dei banchi e soprattutto si intuisce una "normalità" nell'affrontare condizioni cliniche che a quell'epoca erano causa di migliaia di morti al giorno. Il rischio zero non esiste, ma è possibile una nuova "normalità" che debba passare però necessariamente da una nuova "mentalità" basata sulla consapevolezza ed accettazione della presenza endemica del Sars Covid 2 che ci terrà compagnia per anni, da politiche di ripopolamento di aree interne e dall'utilizzo di nuove tecnologie per la riduzione del contagio.

*Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio

Intolleranza a fruttosio, progetto Aif-Policlinico

Coloro che soffrono di intolleranza ereditaria al fruttosio da oggi potranno ricevere un piano alimentare personalizzato.

Grazie all'Associazione Intolleranza Fruttosio (Aif) e al Dipartimento di Medicina Interna ad indirizzo Specialistico dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II di Napoli, è in corso un progetto di ricerca per il trattamento dietoterapico dell'intolleranza ereditaria al fruttosio.

Il progetto mira ad individuare una dieta personalizzata per tutti i fruttosemici, un piano alimentare equilibrato senza far mancare il giusto apporto delle sostanze necessarie ad una crescita sana. Un'iniziativa rivolta a tutti i pazienti fruttosemici dai 16 anni in poi.

L'intolleranza ereditaria al fruttosio è una malattia genetica rara causata da zuccheri presenti nella frutta, nella verdura e nei prodotti alimentari industriali. Per questo spesso si tende ad eliminare moltissimi alimenti dalla dieta alimentare

quotidiana. L'obiettivo del progetto, è di determinare un piano alimentare specifico individuando il giusto mix nutrizionale per ogni singolo paziente, cercando di ridurre al minimo gli alimenti da eliminare. Un'equipe multidisciplinare di medici, biologi e dietisti esperti in Scienza dell'Alimentazione guidati dalla professoressa Bruna Guida, responsabile del Programma Dipartimentale, seguirà tutte le fasi ed effettuerà per ogni paziente una valutazione dello stato nutrizionale attraverso una serie di screening biochimici, di valutazione della composizione corporea (massa grassa, massa magra e acqua corporea) e della forza muscolare.

Per ricevere gratuitamente il piano alimentare personalizzato è necessario prenotarsi telefonicamente ai numeri sottindicati o tramite mail e recarsi il martedì o il giovedì dalle ore 14.30 presso l'Edificio 19 Ambulatori di Dietetica dell'Università degli Studi di Napoli Federico II. (ANSA).

Tumore dell'ovaio, scoperte mutazioni che lo fanno crescere

Identificata una serie di alterazioni molecolari che promuove la progressione della forma più diffusa e aggressiva di tumore dell'ovaio, il carcinoma ovarico sieroso di alto grado. La scoperta, che potrebbe aprire la strada a nuove terapie, è pubblicata su International Journal of Cancer dall'Istituto Europeo di Oncologia (Ieo) in collaborazione con la Fondazione Irccs Casa Sollievo della Sofferenza di San Giovanni Rotondo.

Il carcinoma ovarico sieroso di alto grado è un tumore ancora difficile da curare, per un motivo clinico e uno biologico: nell'80% circa dei casi il tumore è diagnosticato in fase avanzata (essendo asintomatico agli esordi) e l'alto livello di eterogeneità cellulare ha finora reso difficile caratterizzare i cambiamenti molecolari che ne promuovono la progressione.

Per superare questa impasse, i ricerca-

tori hanno usato un approccio innovativo: consiste nel partire dal tumore di una singola paziente per generare «una serie di modelli sperimentali di tumore che ricapitolano ognuno un passaggio diverso della progressione della malattia», spiega Cavallaro. «Abbiamo così ottenuto il profilo genomico (del Dna) e trascrittomico (dell'Rna) dei vari modelli, in modo da ricavarne delle firme molecolari, vale a dire degli insiemi di mutazioni o di geni specificamente associati ai diversi modelli. Usando questa chiave abbiamo quindi interrogato i database mondiali che contengono i dati genetici di coorti numerose di pazienti con tumore ovarico», scoprendo che queste 'firme molecolari' «hanno potere prognostico», ovvero danno indicazioni sull'evoluzione della malattia e sull'efficacia dei trattamenti, fornendo informazioni cliniche estendibili anche ad altre pazienti.