

Salute & Benessere



I benefici del mare

Mariolina De Angelis*



Il mare, le onde, acqua e cielo che cercano di incontrarsi in quel confine per noi intangibile che ammiriamo quando camminiamo a piedi nudi nella sabbia. Colori e profumi. Marevacanza, divertimento, mare amico del sole, teatro di storia e cultura, mare a cui è stato sempre attribuito proprietà benefiche e curative. Gli egizi ad esempio utilizzavano

l'acqua del mare per curare piaghe e ferite. I romani e i greci invece riconoscevano l'acqua di mare e al sole la cura di malattie reumatiche e il mantenimento dello stato di salute e di bellezza del corpo. E' proprio nell'antichità che affonda le sue radici la talassoterapia. Parola greca che indica l'insieme dei trattamenti curativi che sfruttano il mare, ciò per l'affinità del PH tra l'acqua di mare e il liquido cellulare nonché il plasma. E' ciò che conferisce al mare proprietà benefiche ineguagliabili. L'esposizione

al sole, inoltre è utile se eseguita nei tempi e nei modi canonici nel pieno rispetto delle linee guida. L'esposizione coinvolge tutto il nostro corpo e va a stimolare il sistema immunitario. Può essere utile per curare malattie quali la psoriasi, la dermatite seborroica e l'altralgia. Le radiazioni ultraviolette possono però diventare nocive se ci espone al sole nelle ore centrali della giornata (11-15). Quando i raggi cadono perpendicolarmente al suolo e sono più forti. La conseguenza di tutto ciò sono ustioni, eri-

temi e neoplasie cutanee. Possiamo curare il nostro corpo con diversi trattamenti talassoterapici. Potremmo utilizzare dell'acqua riscaldata di mare a 37, 38° arricchita con ozono e con estratti di alghe. Se poi si aggiunge il massaggio che la stessa acqua compie sul corpo immerso in essa, si comprende quanto questo elemento sia utile e prezioso. Il bagno di mare inoltre modula la respirazione, la pressione sanguigna e il ritmo cardiaco. Stimola l'appetito e consente di praticare uno sport, il nuoto, che attiva

un gran numero di muscoli. Le sostanze organiche, vegetali e animali che sono depositate sui fondali sono utilissime per trattare reumatismi e lombalgie. I limi presenti nei fiumi, nei laghi e lagune, sono ricchi di nutrienti. Se applicati sul corpo hanno un effetto drenante e medicale. La sabbia inoltre se riscaldata può accelerare i processi di guarigione di fratture e distorsioni.

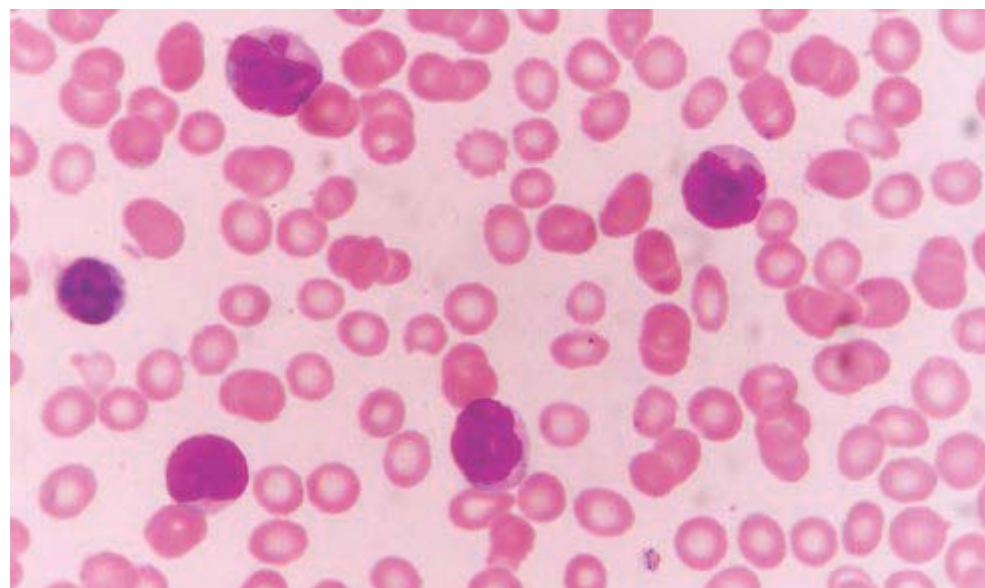
E allora: Tutti a mare!! Curiamoci con una medicina naturale.

*Farmacista



► **L'OBIETTIVO.** Monitoraggio molecolare della malattia residua misurabile nei pazienti affetti da (LMC) e in trattamento con gli inibitori della tirosin-chinasi

Leucemia mieloide cronica



Sulla rivista internazionale *Leukemia* (Impact Factor 11.5), periodico del gruppo Nature, sono stati pubblicati i risultati di uno studio che ha come obiettivo la standardizzazione del monitoraggio molecolare della malattia residua misurabile nei pazienti affetti da leucemia mieloide cronica (LMC) e in trattamento con gli inibitori della tirosin-chinasi. Tra gli autori dello studio, c'è il professore Francesco Albano, responsabile del Laboratorio di Ricerca per le Scienze Ematologiche dell'università degli studi di Bari Aldo Moro afferente alla struttura complessa di Ematologia con annesso Trapianto diretta dal professore Pellegrino Musto. "Lo studio appena pubblicato riporta i risultati dello sforzo congiunto dei centri europei finalizzato allo sviluppo di una metodologia per la standardizzazione del risultato generato dal-

l'analisi con Real-TimePCR e, al contempo, alla formulazione di una serie di indicazioni operative che potranno essere adottate da tutti i laboratori che sono impegnati nel monitoraggio molecolare del biomarcatore nel paziente affetto da LMC", spiega l'ateneo barese in una nota.

Lo studio ha coinvolto 49 laboratori di 26 paesi europei. L'Italia è stata rappresentata dai centri di Bari, Bologna, Catania e Torino ed è durato 5 anni.

"La LMC è una neoplasia del sangue caratterizzata dalla presenza di un gene di fusione, BCR-ABL (biomarcatore), che codifica per una proteina ad attività tirosin-chinasica che rappresenta il motore del processo leucemogeno. L'introdu-

zione nella terapia della LMC degli inibitori della tirosin-chinasi ha radicalmente cambiato la prognosi della malattia", dice l'ateneo. "Oggi nella maggior parte



dei pazienti il biomarcatore della malattia, grazie alla terapia, scende a livelli infinitesimali o non rilevabili (malattia residua misurabile).

A questa situazione, che viene definita tecnicamente stato di risposta molecolare profonda, corrisponde la remissione della malattia", prosegue l'ateneo. "In base alle conoscenze attuali, una volta raggiunta la remissione la terapia deve essere continuata indefinitamente. I pazienti che hanno avuto un periodo di trattamento di durata sufficiente e hanno ottenuto una risposta molecolare profonda e stabile, potrebbero essere avviati alla sospensione della terapia", si legge ancora nella nota.

"Tuttavia, in quest'ultima circostanza, non è possibile prevedere se ci sarà una recidiva della malattia. Per questo motivo i pazienti che sospendono il trattamento vengono avviati a un frequente monitoraggio molecola-

re del biomarcatore e nel caso la valutazione del monitoraggio dovesse dare un esito positivo (ricomparsa del biomarcatore) il paziente riprenderà la terapia, senza incorrere in alcun rischio", spiega l'università. "Il monitoraggio molecolare rappresenta quindi uno strumento imprescindibile per il management terapeutico del paziente affetto da LMC. La tecnica di laboratorio al quale è affidato questo importantissimo compito si chiama Real-Time PCR e, nel rilevamento di piccolissime quantità di cellule leucemiche, la sua performance può non essere riproducibile: si può avere, a parità di campione analizzato, un diverso risultato da laboratorio a laboratorio. E questa circostanza rappresenta un punto critico che può avere importanti ripercussioni sulla gestione terapeutica del paziente", conclude l'università di Bari.



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

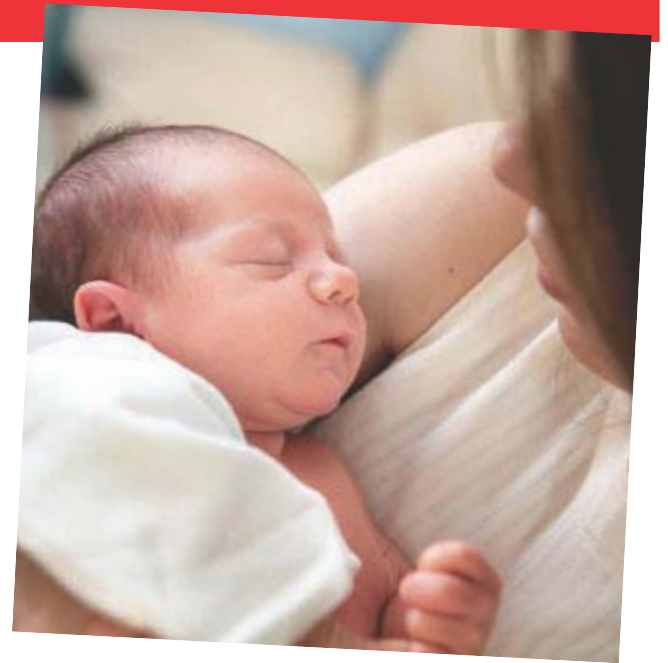
- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN
Vila Maria CANCER CENTRE

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

► **SOCIETÀ'.** Svolgono un ruolo cruciale nel definire le strutture neurali

Funzioni mentali, esperienze infantili sempre più decisive

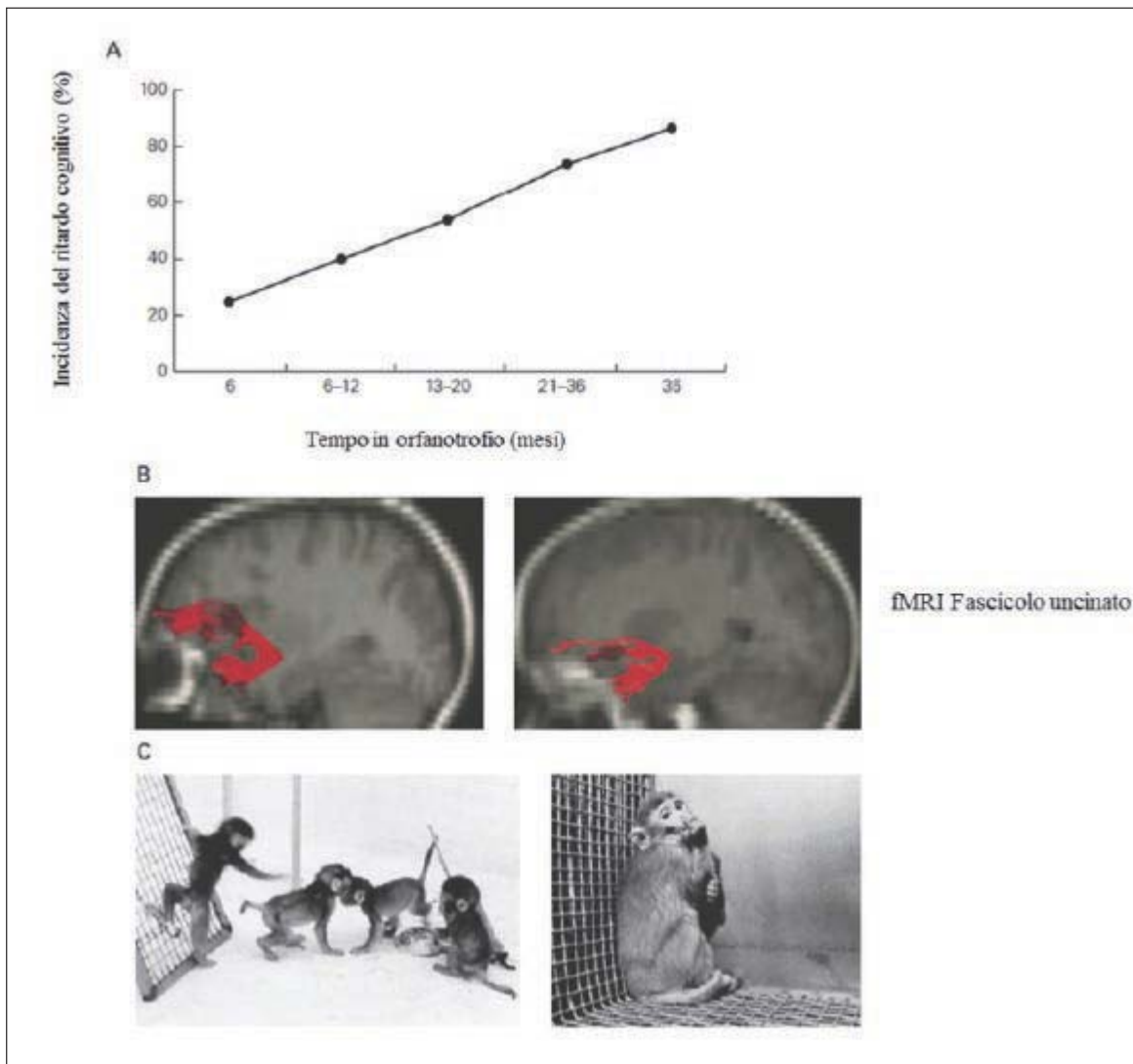


Dinahlee Saturnino Guarino*



Il sistema nervoso umano è funzionale fin dalla nascita. I neonati possono vedere, respirare, sentire e succhiare. Ciò nonostante, le loro capacità

sono abbastanza rudimentarie in confronto ad altre specie. I piccoli di gnu possono stare in piedi e correre entro minuti dalla nascita e alcuni uccelli possono volare appena dopo la schiusa delle uova. In contrasto, un neonato non può alzare la testa fino al raggiungimento di due anni, non può portare cibo alla bocca entro i sei, e non può sopravvivere senza la cura genitoriale per un decennio. Come possiamo spiegare questo ritardo nella maturazione delle nostre abilità motorie, percettive e cognitive? Un fattore primario è che la connettività embrionale del sistema nervoso è solo una "bozza grezza" dei circuiti neurali che si stabiliscono nel nostro cervello adulto. Dopo la nascita, i circuiti embrionali sono ridefiniti dalla stimolazione sensoriale, ovvero dalle nostre esperienze. A prima vista, questo ritardo nello sviluppo neurale umano potrebbe sembrare disfunzionale. Sebbene richieda un pesante tributo, esso fornisce anche un vantaggio. Poiché le nostre abilità mentali sono plasmate in gran parte dall'esperienza, noi acquisiamo l'abilità di personalizzare il nostro sistema nervoso in base al nostro corpo e all'ambiente. Si potrebbe affermare che non è la grandezza del cervello umano, bensì la sua maturazione dipendente dall'esperienza che rende le nostre capacità mentali superiori a quelle di altre specie. La plasticità* del sistema nervoso in risposta all'esperienza dura per tutta la vita. Ciò nonostante, periodi di sensibilità accentuata agli stimoli, noti come "periodi critici" avvengono in momenti precisi durante lo sviluppo. Un periodo critico è definito come un tempo durante il quale i nostri neuroni sono particolarmente sensibili agli stimoli esterni e richiedono specifiche influenze ambientali affinché si sviluppino correttamente. Una volta chiusa questa finestra temporale, il comportamento non è più largamente affetto dalla successiva esperienza. Esempi di periodi critici nell'uomo riguardano lo sviluppo del linguaggio, del sistema visivo e delle interazioni sociali. La normale acquisizione del linguaggio è sensibile all'esperienza o deprivazione durante un ristretto periodo di vita (prima della pubertà) ed è relativamente refrattario a simili esperienze in età adulta. Il bisogno di essere esposti al linguaggio per il suo corretto sviluppo durante un periodo critico è manifesto in studi di acquisizione del linguaggio in bambini sordi dalla nascita. Mentre la maggior parte dei bambini inizia a produrre suoni simili a parole verso i sette mesi (vocalizzi), i bambini congenitamente sordi mostrano evidenti deficit nella loro vocalizzazio-



ne precoce e tali individui non riescono a sviluppare il linguaggio se non sono esposti ad una forma alternativa di espressione simbolica, come la lingua dei segni. Se, invece, questi bambini sordi sono esposti al linguaggio dei segni in tenera età (da circa sei mesi in poi), iniziano a "vocalizzare" con le mani proprio come un bambino udente vocalizza udibilmente. Questo suggerisce che, indipendentemente dalla modalità, l'esperienza precoce modella il comportamento linguistico. Esempi di situazioni patologiche, in cui bambini sani non furono mai esposti ad una quantità significativa di linguaggio confermano il punto precedente. In un caso ben documentato, una ragazza fu cresciuta dai genitori fino all'età di 13 anni in condizioni di quasi totale deprivazione del linguaggio. Nonostante l'intensa riabilitazione successiva, non imparò mai più di un livello rudimentale di comunicazione. Questo e altri esempi di cosiddetti "bambini selvaggi" definiscono nettamente l'importanza della prima esperienza per lo sviluppo del linguaggio così come altri aspetti della comunicazione sociale e della perso-

nalità. Anche il processo di sviluppo del sistema visivo è influenzato da periodi critici. Hubel e Wiesel scoprirono che la deprivazione visiva di animali durante un ristretto periodo di vita postnatale, alterava irreversibilmente le connessioni neurali e le funzioni nella corteccia visiva. In uno dei loro esperimenti allevarono una scimmia a cui, dalla nascita fino a sei mesi di età, fu chiuso chirurgicamente un occhio. Quando le suture furono rimosse, era chiaro che l'animale fosse cieco per l'occhio chiuso. L'effetto della deprivazione monoculare però non è la stessa se effettuata in periodi temporali più brevi o più lunghi e a diverse età. Infatti, se essa avviene per alcune settimane durante i primi 2 mesi postnatali, la perdita delle risposte corticali proveniente dall'occhio deprivato sono REVERSIBILI dopo che l'occhio è riaperto. Se, invece, la deprivazione avviene per alcune settimane durante i mesi successivi, essa risulta di nuovo in una sostanziale perdita della responsività corticale ai segnali provenienti dall'occhio deprivato, ma questa volta gli effetti sono IRREVERSIBILI. Nell'adulto invece, anche se questo avviene per di-

versi mesi, non ha alcun effetto sulla percezione visiva. Questi risultati dimostrano che le connessioni corticali che controllano la percezione visiva sono stabilite all'interno di un periodo critico nella fase iniziale di sviluppo. Anche le nostre capacità di socializzazione ed empatia sono profondamente affette dalle nostre esperienze infantili. Nel 1940, lo psicanalista René Spitz fornì evidenze che le interazioni precoci con altri esseri umani sono essenziali per il corretto sviluppo sociale. Spitz paragonò lo sviluppo di neonati cresciuti in orfanotrofo con lo sviluppo di neonati cresciuti in un istituto penitenziario. Entrambi gli istituti erano puliti e forniti di cibo e adeguate cure mediche. I bambini nell'istituto penitenziario erano curati dalle loro madri, che nonostante in prigione e lontane dalle loro famiglie, tendevano a ricoprire d'affetto i loro figli nel tempo concesso loro ogni giorno. I bambini in orfanotrofo invece erano presi in cura dalle infermiere, che erano responsabili di più bambini per volta. Un'altra differenza consisteva nel disporre di culle aperte nell'istituto penitenziario, così che i bambini potevano osservare le altre

attività che avvenivano nel reparto; nell'orfanotrofo invece le culle erano coperte con teli che impedivano loro di osservare il mondo esterno. Perciò i neonati nell'orfanotrofo vivevano in condizioni di forte deprivazione sociale e sensoriale. Gruppi di bambini cresciuti nei due istituti furono seguiti attraverso gli anni. Entro la fine del primo anno di vita, le capacità motorie ed intellettuali dei bambini in orfanotrofo erano al di sotto di quelli nell'istituto penitenziario. In più, alcuni bambini nell'orfanotrofo avevano sviluppato una sindrome che Spitz chiamò "Ospedalismo", anche nota come "depressione anaclitica". Questi bambini tendevano ad isolarsi e mostravano poca curiosità e gioia. Oltretutto, il loro ritardo andava oltre la sfera emotiva e cognitiva. Essi erano particolarmente inclini ad infezioni, suggerendo che il cervello esercita controlli complessi sul sistema immunitario così come sul comportamento. Nel loro secondo e terzo anno di vita, i bambini in penitenziario erano simili a quelli cresciuti in famiglie normali a casa, erano agili, avevano un vocabolario di centinaia di parole e parlavano utilizzando frasi. In contrasto, lo sviluppo dei bambini in orfanotrofo era ulteriormente compromesso, alcuni non erano in grado di camminare o di parlare con non più di poche parole. Studi longitudinali di orfanotrofici cresciuti per diversi anni in istituti con poco o senza cura personale, poi adottati da famiglie, sono stati particolarmente illuminanti. Nonostante gli sforzi dei genitori adottivi, alcuni dei bambini non furono mai in grado di sviluppare un appropriato legame con i membri della famiglia o coetanei (figura A). Recenti studi di neuroimaging hanno rivelato alterazioni delle normali strutture cerebrali correlate con questo tipo di deprivazione (figura B). Un altro influente set di studi che estese l'analisi del comportamento sociale alle scimmie fu condotto negli anni sessanta dagli psicologi Harry e Margaret Harlow. Essi allevarono cuccioli di scimmia in isolamento dai 6 ai 12 mesi, deprivandoli del contatto delle loro madri, di altre scimmie e umani. Alla fine di questo periodo le scimmie erano fisicamente sane, ma comportamentalmente devastate. Erano accovacciate in un angolo della gabbia, oscillavano avanti e indietro come bambini autistici (figura C). Non interagivano con altre scimmie, ne giocavano o mostravano interesse sessuale. Di conseguenza un periodo di sei mesi di isolamento sociale durante i primi 18 mesi di vita produsse persistenti e seri disturbi del comportamento. In confronto, l'isolamento di un animale adulto per un periodo di durata simile non ebbe le precedenti drastiche conseguenze. Questi risultati confermano ancora una volta quanto le esperienze dei primi anni di vita abbiano un ruolo cruciale nel definire le strutture neurali, nelle quali sono già impresse parte del nostro modo di essere e personalità futura.

***Plasticità neurale:** si riferisce alla incredibile ed intrinseca capacità del sistema nervoso di modificare i propri circuiti, sia dal punto di vista strutturale che funzionale, in funzione dell'esperienza, al fine di apprendere informazioni sull'ambiente oppure, nel caso di danni cerebrali, per ripararli.

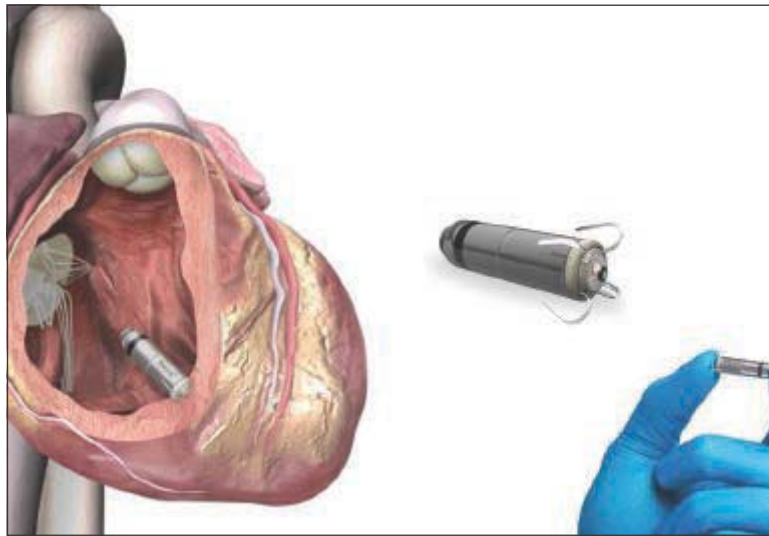
***Depressione anaclitica:** depressione infantile con tendenza all'autoaggressività, dovuta a carenza d'amore materno.

*Neuroscienziato

**► AL MONZINO DI MILANO. Primo impianto in Italia e tra i pochi al mondo**

Un nuovo pacemaker senza fili

Il Centro cardiologico Monzino (Ccm) di Milano è "il primo in Italia e fra i pochi al mondo a impiantare" un nuovo pacemaker senza fili. Lo comunica lo stesso Irccs dove, nell'ambito dello studio clinico internazionale 'Aveir DR i2i Study', ha debuttato 'Aveir DR'. Si tratta di un "dispositivo miniaturizzato senza fili, che regola il battito del cuore agendo su entrambe le camere cardiache". I primi due impianti, riferiscono dal Monzino, sono stati eseguiti con successo dall'équipe guidata da Claudio Tondo, direttore del Dipartimento di Aritmologia. Il sistema Aveir DR - si legge in una nota del Ccm - è il primo pacemaker leadless a doppia camera al mondo e viene impiantato direttamente nel ventricolo e nell'atrio destro tramite una procedura mininvasiva, eliminando così la necessità di inserire sia degli elettrocateri nel sistema venoso, sia una tasca nel torace del paziente, come accade invece con i sistemi tradizionali. "Il nuovo algoritmo 'implant-to-implant' (i2i) - spiega Tondo - consente ai dispositivi atriali e ventricolari di comunicare tra loro per fornire una stimolazione cardiaca sincronizzata o coordinata in base alle esigenze cliniche del paziente. I dispositivi impiantati sono inoltre progettati specificamente per essere recuperati quando uno o entrambi devono essere sostituiti, o qualora sia necessario modificare la terapia di un paziente. Tutto questo permette di allargare le indicazioni, e dunque il numero di pazienti che può fruire dei pacemaker senza fili,



una delle più grandi innovazioni nella cura nel mondo dei pacemaker degli ultimi 10 anni. Il pacemaker leadless a doppia camera è in grado di stimolare elettricamente tutto il cuore, come i sistemi tradizionali, ma con molti vantaggi in più per i pazienti", assicura lo specialista.

Nel 2013 - si ricorda nella nota - il Monzino ha impiantato il primo pacemaker wireless in Italia, facendo da apripista a questa tecnologia oggi ampiamente diffusa. I grandi vantaggi del wireless derivano dalle dimensioni mini e l'assenza di fili, che permettono di inserire il dispositivo direttamente nella cavità cardiaca con un intervento mini-invasivo, evitando la chirurgia. I nuovi device possono essere infatti introdotti direttamente nella cavità

cardiaca, passando attraverso la vena femorale, con una procedura chirurgica interventistica, senza quindi nessuna apertura della cute, nessuna cicatrice e nessun rischio di incorrere nelle problematiche che un atto operatorio può comportare. L'assenza di fili, inoltre, riduce la possibilità che il sistema vada incontro a malfunzionamenti legati al danneggiamento dei cavi, e la batteria a lunga durata può assicurare al dispositivo una durata superiore a quella standard, in media di 5-6 anni. "Attualmente in Italia si effettuano circa 30mila interventi di inserimento o sostituzione di pacemaker ogni anno", rimarca Tondo, "convinto che la tecnologia wireless sostituirà gradualmente gli impianti tradizionali anche per i casi più complessi".

Chiedilo al farmacista

Rubrica a cura di Maridea



BRUCIATA DAL SOLE

Dottoressa buongiorno, sono stata solo a 2 ore al mare ma mi sono "bruciata"

Tranquilla vediamo com'è la situazione. Fortunatamente non ci sono delle bolle. Basterà mettere questo doposole spray lenitivo e rinfrescante per diverse volte nell'arco della giornata. Tutto passerà. Eventi di esporsi e bevata tanta acqua. Se poi si arrossa, visto che lei è chiara di pelle, le consiglieri di assumere un integratore contenente betacarotene. La sua pelle si troverà pronta a ricevere i raggi solari. Ovviamente non dimentichi di applicare una protezione solare 50+ sia prima di bagnarsi che durante l'esposizione. Gliene propongo uno ricco di emollienti e di sostanze idratate.



PUNTURA DI ZANZARE

Dottoressa stanotte ho fatto la "guerra" con le zanzare. Morsi ovunque, mi dia qualcosa per piacere.

Mi faccia vedere. Sui morsi infetti è necessario utilizzare una crema cortisonica che contenga un po' di antibiotico. Gli altri morsi sono invece dei pomfi che portano prurito. Basterà una crema antistaminica che le calmerà i sintomi. Le consiglio comunque di spruzzare durante il giorno un repellente naturale per tenere lontani gli insetti. Prenda questo che non contiene alcool così potrà utilizzarlo anche per il piccolo Claudio che ha solo un anno. Arrivederci signora stia tranquilla buona giornata.

CURIOSITÀ

Donatori di sangue sempre più vecchi,

I donatori di sangue invecchiano, in linea con la tendenza demografica del Paese, e il cambio generazionale stenta ad affermarsi. Nell'ultimo decennio la fascia giovane dai 18 ai 45 anni è passata da 1.089.510 donatori nel 2012 (il 63% del totale) a 866.112 nel 2021 (52%): una riduzione di 223.398 unità. E' il quadro che emerge dai dati consolidati delle attività 2021 e da quelli preliminari del 2022 diffusi dal Centro nazionale sangue (Cns) in vista del 14 giugno, data in cui ricorre il World Blood Donor Day, la Giornata mondiale del donatore di sangue. Dato ancora più allarmante - indica una nota del Cns - sempre per la fascia di età 18 ai 45 anni, è quello relativo ai nuovi donatori del 2021, che fotografa un decremento del 24% nel decennio. L'invecchiamento della popolazione si riflette infine pienamente nei dati relativi ai donatori con più di 46 anni, passati da 650.202 a 787.156 nel periodo 2012-2021.

LA RICERCA

Scoperte molecole che bloccano trasmissione malaria

Nuove molecole che bloccano la trasmissione del parassita della malaria sono state identificate grazie a una collaborazione tra l'Istituto superiore di sanità, l'Irbm di Pomezia e il Centro nazionale ricerche. Lo studio, condotto combinando metodi innovativi e pubblicato su 'Communications Biology', rappresenta il "primo passo per sviluppare nuovi farmaci" con l'obiettivo di "eliminare questa grave malattia infettiva", riferiscono dall'Iss.

Rispondendo all'indicazione dell'Organizzazione mondiale della sanità, di attaccare il plasmodio della malaria su più fronti - spiegano dall'Istituto - gli scienziati hanno collaborato negli ultimi anni alla ricerca di nuove molecole capaci di bloccare la trasmissione del più pericoloso dei parassiti malarici, il Plasmodium falciparum, in un progetto finanziato dal consorzio pubblico-privato Cnccs, formato appunto da Cnr, Iss e Irbm. In questo lavoro sono state individuate 7 strutture molecolari (chemotipi), 3 delle quali mai identificate in passato, capaci di uccidere i gametociti (le forme del parassita trasmissibili alla zanzara Anopheles) e impedire lo sviluppo del parassita nella zanzara. Il successo è stato possibile mettendo a frutto le conoscenze biologiche sui gametociti, le competenze nello screening su larga scala di composti farmacologicamente attivi, e sfruttando le potenzialità di saggi cellulari innovativi su parassiti transgenici.

Tumori: -34% rischio colon retto da consumo pesce in scatola

Consumare pesce in scatola taglia di oltre un terzo il rischio di insorgenza del tumore del colon retto. E' la conclusione a cui approda uno studio italiano pubblicato sulla rivista 'Nutrients'. Il lavoro, condotto dall'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri Irccs di Milano nell'ambito delle attività dell'Italian Institute for Planetary Health (Iiph), in collaborazione con l'università degli Studi di Milano, esamina per la prima volta l'effetto del consumo di pesce in scatola separatamente da quello di pesce fresco sul rischio di tumore al colon retto. I risultati ottenuti hanno messo in evidenza una riduzione del 34% circa del rischio di insorgenza di questo tipo di tumore nelle persone che consumavano almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio (pari a 80 grammi ciascuna).

"I risultati emersi dallo studio - spiega Carlotta Franchi, ricercatrice del Dipartimento di politiche per la salute del Mario Negri e coordinatrice scientifica di Iiph, società consortile nata nel 2019 dalla collaborazione tra l'Irccs e l'università Cattolica del Sacro Cuore - sono un ulteriore passo avanti per sostenere che il consumo di pesce in scatola sott'olio può essere incluso all'interno di una dieta sana ed equilibrata, essendo mi-

nimamente processato, perché cotto a vapore, pulito, messo sott'olio e inscatolato senza conservanti. Le implicazioni per la salute pubblica possono essere molto rilevanti". Perché il tumore del colon retto "presenta elevata incidenza e alta mortalità, sia nei Paesi ad alto reddito che in quelli a basso e medio reddito", e il pesce in scatola è "un alimento sempre più consumato, grazie alla sua praticità e la sua accessibilità economica".

"La ricerca - precisa Carlo La Vecchia, docente di Epidemiologia all'università Statale di Milano - ha analizzato i dati di due studi caso-controllo che, grazie al sostegno di Fondazione Airc, sono stati condotti tra il 1992 e il 2010 in diverse aree italiane, coinvolgendo un totale di 2.419 pazienti con diagnosi di tumore al colon retto e 4.723 controlli non affetti dal tumore". La riduzione del rischio di insorgenza, aggiunge Barbara D'Avanzo, ricercatrice del Dipartimento di politiche per la salute del Mario Negri, "è confermata anche nel caso che il tumore del colon e quello del retto vengano considerati separatamente. E' possibile che i benefici siano collegati al contenuto di acidi grassi omega-3 o ad altri nutrienti presenti nel pesce stesso".

► SOCIETÀ'. Ancora non se ne conosce la pericolosità per l'uomo

La terribile beffa di un altro virus

I numeri legati al vaiolo non sono del tipo Covid-19 e subito è venuto fuori un nuovo coronavirus: quello dei topi di Stoccolma

Gianpaolo Palumbo*



O ramai ci addormentiamo la sera con il pensiero del coronavirus e la mattina ci alziamo con lo stesso pensiero: quando festeggeremo la sua definitiva scomparsa? Sogniamo di svegliarci una mattina con il cielo libero dalle nuvole delle preoccupazioni e con il sole di una speranza che si riaffaccia nel nostro quotidiano senza covid e senza mascherina. Invece non c'è accenno alcuno affinché questo pensiero si avveri. Infatti ogni qual volta scendono contagi e numero di decessi subito dopo qualche giorno si hanno di nuovo picchi importanti. Infatti domenica scorsa ci sono state settanta persone che hanno perso la vita nel nostro paese per colpa del virus, a dimostrazione di una cattiveria che non accenna a diminuire.

Se nella nostra anima c'è un peso, un "animale", come dice Battiato ci si può abituare a convivere. Ma l'animale del celebre artista siciliano è un'entità con cui si può convivere, anzi nella sua canzone afferma che "vivere non è difficile potendo poi rinascere e vivere in questo modo c'è più leggerezza". Per vivere meglio non ci si può portare dietro un fardello di emozioni negative, un animale "cattivo", appunto. L'animale non è una metafora su quello che ci accadrà domani, ma è ciò che ci rende schiavi dei cattivi pensieri, di quell'attesa che pesa sempre più. Non è che non sappiamo attendere, ma da oltre due anni a questa parte ci stiamo abituando ad aspettare il peggio.

Uno dei problemi maggiori da affrontare in campo medico è stato ed è tutt'ora il peggioramento delle condizioni mentali dei ragazzi e degli adolescenti. In Gran Bretagna si è registrato un boom enorme che ha toccato i quattrocentomila casi in terapia mensile. In Italia si è avuto un discreto aumento di casi che hanno avuto bisogno di corsa al posto di primo soccorso, agli ambulatori, ai servizi sociali. Sono stati descritti disagi di ogni genere dall'autolesionismo ai disturbi del comportamento alimentare, dal sonno alle droghe, dal ritiro sociale al senso della solitudine.

E' una escalation continua di tipo negativo. Andavamo incontro alla primavera e ci hanno propinato la guerra, stavamo scendendo nei numeri dei contagi un po' da tutte le parti ed è subentrata la storia purtroppo vera del vaiolo delle scimmie. Certo che tale malattia non ha la brutalità del coronavirus però era molto meglio non averci a che fare. Manco a farlo apposta il vaccino di quando eravamo ragazzi pare che ci sia di



grande utilità.

I numeri legati al vaiolo non sono del tipo Covid-19 e subito è venuto fuori un nuovo coronavirus: quello dei topi nella zona di Stoccolma, la capitale della Svezia. I roditori accusati della trasmissione sono le "arvicole rossastre" molti diffusi in Europa, anche perché per il passato sono stati indicati come colpevoli della trasmissione anche di un tipo di febbre emorragica, legata ad una nefropatia epidemica.

Al momento in cui scriviamo il virus delle arvicole (detto GRIMSO dalla località dove sono stati trovati roditori positivi) è ancora una vera e propria incognita ed ad oggi non si conosce l'eventuale pericolosità per l'uomo e sarebbe comunque molto meglio tenerli a ...distanza.

Il coronavirus di cui parliamo non è nuovo alle cronache scientifiche perché già fu riscontrato tra i roditori del Nord Europa (Polonia, Germania e Francia) e fu battezzato Betacoronavirus, della stessa famiglia di quello che ci sta deliziando da tempo in tutto il mondo. Allo stato non si conosce ancora la potenziale pericolosità nei confronti degli esseri umani.

Ritornando al Covid 19, al netto di eventuali sorprese, è possibile che durante l'estate il numero di casi diminuirà, ma è altrettanto probabile

che in autunno ci sarà una risalita delle infezioni. Ovviamente questo non vuol dire non continuare ad avere prudenza e senso di responsabilità, che noi tutti abbiamo ampiamente dimostrato in questi due anni e mezzo di pandemia. Quanto sarà grave questa risalita autunnale, nessuno può dirlo, perché ormai lo sappiamo, entreranno in gioco fattori al momento completamente imprevedibili.

Detto questo è evidente che quello che dobbiamo fare, oltre a goderci con giudizio le vacanze, è riuscire a trovare momenti di spensieratezza, nei quali cercare di dimenticare quanto accaduto negli ultimi due anni. Abbiamo imparato che la cosa principale è la salute, e che il desiderio della normalità, di avere giornate programmate e schemi precisi da seguire, sono solo cose secondarie, e le cose secondarie, si sa, diventano sempre meno importanti col passare del tempo. Ma la normalità porta con sé anche le emozioni che sono una parte fondamentale di noi e niente e nessuno può farci smettere di provarle.

Abbiamo iniziato questo pezzo con Franco Battiato che canta "l'animale", e lo chiudiamo ribadendo il concetto espresso dal geniale artista siciliano, che il male si può condividere: "vivere non è difficile potendo poi rinascere e vivere in questo modo c'è più leggerezza". Per vivere meglio non ci si può portare dietro un fardello di emozioni negative, per vivere meglio bisogna che i nostri ormoni del benessere siano di gran lunga più grandi e forti del nemico cattivo.

*Medico Federazione medici sportivi italiani

Vaiolo, epicentro in Europa

Il cosiddetto vaiolo delle scimmie è stato sempre ben "nascosto" nell'Africa Occidentale e Centrale ed oggi si sta evolvendo, colpendo velocemente l'Europa in maniera abbastanza massiccia.

Non possiede la velocità del coronavirus e neppure la sua aggressività, ma una cosa è certa: si sta propagando in maniera sostenuta. La sua diffusione è favorita dal bel tempo e dal fatto che viviamo in questo momento la stagione dei raduni, delle kermesse canore, dei viaggi in comitiva. Tutte problematiche più che adatte alla diffusione dei contagi. In Gran Bretagna si contano ad oggi cento casi, in virtù dell'alto numero dei festival musicali e non esiste certezza sulla diffusione.



Vaiolo

Varianti monoclonali jolly

L'Italia, o meglio, la ricerca italiana, ha regalato al mondo una grande scoperta. Si può utilizzare un solo monoclonale "jolly", che a concentrazioni veramente basse, si lega alla proteina spike e risulta essere cento volte più potente degli anticorpi a disposizione dei medici. L'Università di Brescia e la "Tor Vergata" di Roma hanno messo a punto anticorpi monoclonali polivalenti i quali, a concentrazioni molto basse neutralizzano un'ampia gamma di varianti di ogni tipo del virus. Queste risposte possono essere rapidamente messe a disposizione dei medici che si occupano di tale argomento.



Somministrazione anticorpi

I vaccini ed i minori

La vaccinazione è molto importante e quest'anno Israele, secondo paese dopo gli Stati Uniti per l'altissimo numero delle vaccinazioni, inizia a vaccinare i bambini dai cinque agli undici anni. Al momento in cui scriviamo gli interessati prenotati sono già arrivati al numero di 24mila. Speriamo che questa vaccinazione possa essere l'inizio nel mondo di una profilassi estesa a tutta la popolazione.

Continuando di questo passo anche la Cina sarà in pace con se stessa per aver già terminato di vaccinare tutti i bambini dai tre agli undici anni. Pechino continua a praticare la linea dura della tolleranza zero.



Vaccini



► **PREVENZIONE.** *E' importante seguire un adeguato programma alimentare, ricco di cibi alleati*

Depurazione epatica, smaltire le tossine



LAURA MELZINI*



Il fegato è un organo impegnato nella depurazione del nostro corpo e a lui va il compito di smaltire le tossine che entrano in contatto con il nostro organismo. Grazie al suo accurato lavoro di filtrazione trasforma il sangue e lo distribuisce nei vari distretti corporei. Va da sé che un sangue inquinato da prodotti di scarto non solo danneggia i tessuti, ma è la prima causa di altre patologie, rallentando anche la circolazione.

Il fegato è coinvolto nella digestione dei grassi alimentari: se la sua azione rallenta, il sistema intestinale genera gas in eccesso con conseguenti gonfiore, stipsi, disbiosi e senso di pesantezza, tutti fattori che incidono negativamente sul metabolismo e sul peso.

Un fegato in "sofferenza" inoltre genera nel corpo la tendenza a trattenere acqua, in quanto le sostanze tossiche che non vengono correttamente smaltite dal fegato, vengono diluite nell'acqua corporea dove danno origine a ristagni di liquidi (edemi) che si localizzano soprattutto nella parte inferiore del corpo, in genere fianchi e gambe. La ritenzione idrica può determinare un aumento repentino di peso senza motivi apparenti; questa condizione di infiammazione porta anche ad un rallentamento del metabolismo basale.

Per disintossicare il fegato è importante seguire un adeguato programma alimentare, ricco di cibi alleati capaci di mobilizzare l'acqua che si accumula nei tessuti e di migliorare il lavoro di tutti gli organi che depurano l'organismo, tra cui il rene. Per il carico di scorie che lo stile di vita odierno, spesso, sregolato, ci porta a sopportare, sarebbe



importante dedicare a quest'organo un periodo di depurazione. Ecco qualche consiglio che può essere utile a questo scopo:

CARCIOFO: è una pianta erbacea molto utilizzata in cucina, ricca di fibre e di sostanze nutritive. Gli estratti o le tisane preparati con le foglie di carciofo sono un valido aiuto per la stimolazione della diuresi ed eliminazione delle tossine.

Risultano al palato un po' amari però, e dunque con l'aggiunta di un dolcificante naturale il gusto diventa estremamente più gradevole. Tra le sostanze contenute nel carciofo la cinarina, una sostanza con effetto detossicante che favorisce la diuresi e la secrezione biliare, è in grado di depurare il fegato; l'inulina ha invece effetto ipocolesterolemizzante, oltre ad esse-

re una fonte preziosa di potassio e sali di ferro.

La presenza di acido colorogenico lo rende un fantastico antiossidante.

ZENZERO e LIMONE: lo zenzero è una pianta erbacea di origine asiatica, la cui radice preziosa oggi è molto di moda anche in Italia.

E' amato anche in cucina per il suo gusto piccante dato dalla presenza del gingerolo. Tra le proprietà dello zenzero c'è la stimolazione dei processi digestivi, infatti è molto utile per ridurre il gonfiore addominale dopo i pasti, promuovendo lo svuotamento gastrico; è inoltre un ottimo rimedio per contrastare la nausea in gravidanza. Inoltre favorisce il lavoro del fegato che libera la bile contrastando il ristagno di cibo. Lo zenzero agi-

sce anche come antinfiammatorio e antiossidante, inibendo l'attività dei radicali liberi e contrastando così lo sviluppo di malattie croniche legate all'invecchiamento cellulare.

La radice fresca di zenzero si taglia a fettine e si lascia in infusione in acqua bollente con alcune fette di limone o succo dello stesso. Dopo circa 15 minuti si filtra e si può degustare.

FRUTTI ROSSI: Lamponi, mirtilli neri, mirtilli rossi, more, ribes e fragoline di bosco sono ricchi di antiossidanti e sostanze benefiche che ci proteggono dalle malattie e ci aiutano a prevenire e a contrastare le infezioni. I benefici dei frutti rossi sono dovuti soprattutto alla ricchezza di polifenoli, in particolare degli antociani, molecole capaci di contrastare i radicali

liberi responsabili dell'invecchiamento e del danneggiamento delle nostre cellule. I frutti rossi rafforzano infatti i capillari, e quindi sono molto efficaci in caso di emorroidi e varici, ed hanno proprietà diuretiche, in quanto la presenza del potassio aiuta a combattere la ritenzione idrica.

La presenza di antociani li rende efficaci anche in caso di cistite perché contribuiscono a diminuire i batteri responsabili dell'infezione.

Un fegato pulito ed efficiente significa anche un sistema immunitario più forte, in grado di difendersi meglio da virus e batteri; il suo buon funzionamento è essenziale, quindi, per il benessere dell'intero organismo.

***Specialista in Scienze dell'alimentazione**

CHIRURGIA PLASTICA

Gioinezza: Pasquini rincorsa mito? Oggi si invecchia meglio

"Di sicuro rispetto al passato si presta maggiore attenzione a invecchiare bene. L'Oms ha definito un concetto di salute che contempla benessere fisico e mentale".

Lo ha detto a LaPresse Paola Pasquini, medico specialista in chirurgia plastica, estetica e ricostruttiva, in merito alle dichiarazioni di Papa Francesco, nel corso dell'udienza del mercoledì, secondo cui "la nostra epoca è ossessionata dal mito dell'eterna giovinezza".

"È ovvio che si può correre il rischio di un eccesso - ha affermato - ma oggi c'è una inversione rispetto al passato perché prima vi erano più forzature". Oggi si tende a interventi più naturali e "in linea con le proprie caratteristiche somatiche".

"I social hanno sdoganato il concetto dell'apparire - ha sottolineato - ed è vero anche per chi, per esempio, è più grande. Occorre tener presente che mentre per i giovani le relazioni sociali sono su internet, a 60 anni esistono le 'relazioni sociali in presenza'".



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.** Numerosi casi di pneumopatie severe correlate all'uso di EC,

Sigarette elettriche: mondo sommerso

I polmoni non sono fatti per respirare sostanze tossiche e/o cancerogene

BIAGIO CAMPANA*



Il fumo di tabacco causa più di 7 milioni di morti ogni anno nel mondo e secondo

l'organizzazione mondiale della Sanità (OMS) rappresenta il più grave rischio per la salute pubblica potenzialmente prevenibile. Secondo i dati del "Rapporto sul fumo in Italia", presentato in occasione della Giornata mondiale contro il tabacco 2022 (World No Tobacco Day, 31 maggio), quasi un italiano su quattro (il 24,2% della popolazione) è un fumatore: una percentuale che non era stata mai più registrata dal 2006. Dopo un lungo periodo di stagnazione si assiste quest'anno a un incremento di 2 punti percentuali: i fumatori infatti erano il 22% nel 2019, ultimo anno di rilevanza pre-pandemica. Il trend rilevato nel triennio 2017-2019 che vedeva una costante diminuzione delle fumatrici, non viene invece confermato nel 2022: quest'anno infatti si assiste a un incremento nella percentuale dei fumatori che riguarda entrambi i sessi. In aumento anche le persone che fumano sigarette a tabacco riscaldato: 3,3% del 2022 rispetto al 1,1% del 2019, ma più di una persona su tre (il 36,6%) le considera meno dannose di quelle tradizionali. Tra le tante conseguenze della pandemia da SARS-COVID 2 c'è la scomparsa mediatica di temi che erano di attualità in ambito medico nel 2019 ed in particolare dell'epidemia di polmonite chimica con insufficienza respiratoria grave legata all'insufficienza respiratoria grave legate all'utilizzo delle sigarette elettriche (EC) che tanto clamore aveva suscitato in quel periodo negli Stati Uniti, con più di 2800 ricoveri e 60 decessi al febbraio 2020 per lo più in giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 34 anni. Le sigarette elettriche sono classificate come ENDS (electronic nicotine delivery system) o ENNDS (electronic non-nicotine delivery system) a seconda che contengono o meno nicotina, racchiusa in apposite cartucce, insie-

me ad una miscela di acqua, glicole propilenico, glicerolo e aromi. Le completano una batteria ed una forma di calore che vaporizza la miscela. Potenza e contenuto sono aumentati progressivamente dal 2013 al 2018. I modelli di ultima generazione, attraverso i Sali di nicotina, veicolano quest'ultima più velocemente. Gli eventi avversi delle EC a breve termine sono irritazione delle mucose respiratorie e, capogiri, vertigini e tosse unitamente ad un'aumentata incidenza di patologie cardio-respiratorie. Per contro, altri dati di letteratura parlano di miglioramento della funzione respiratoria passando dalle sigarette classiche all'EC. Ma questi dati contrastanti sono stati messi in discussione, con la dimostrazione di numerosi casi di pneumopatie severe correlate all'uso di EC, le cosiddette EVALI (E-cigarette o Vaping-associated Lung Injury). Con l'evoluzione tecnologica dei dispositivi elettronici, anche la legislazione italiana si è evoluta. Alla legge anti-fumo Sirchia del 2005 si è aggiunto il DLgs 104/2013, che ha vietato l'utilizzo di tutti dispositivi per il fumo all'interno delle scuole e la vendita ai minorenni. Inoltre, successivi aggiornamenti legislativi, hanno regolamentato valori soglia, indicazioni e posto divieto di pubblicità via stampa, radio e tv ma trascurando tuttavia internet, importantissimo veicolo di diffusione tra i giovani. Considerando la diffusione degli ENDS nella popolazione generale, è

importante che ciascuno si aggiorni sul tema in modo da educare i propri pazienti nel caso dei medici, ma anche i propri figli nel caso dei genitori, spiegando in entrambi i casi, tra le altre cose, il principio naturale secondo il quale i polmoni sono fatti per respirare aria pulita e non "livelli più o meno elevati di sostanze tossiche e/o cancerogene. Solo così forse si arriverà alla risoluzione di un problema enorme che vede tantissimi attori non tutti a remare nella stessa direzione, per interessi economici sicuramente ma spesso più semplicemente per disinformazione.

*Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio



Sigarette elettroniche

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

L'Imaging del trauma del torace

Graziella Di Grezia*



Itraumi rappresentano la principale causa di morte tra le persone di età inferiore ai 40 anni; tra queste, il trauma polmonare è comune nel-

le lesioni ad alto impatto. A differenza della maggior parte degli altri organi, il polmone è elastico ed estensibile, con una capacità fisiologica di resistere a cambiamenti significativi di contorno e volume.

I tipi più comuni di danno parenchimale polmonare sono contusioni, lacerazioni ed ematomi, ciascuno con un aspetto caratteristico dell'imaging. Un tipo meno comune di lesione polmonare è l'ernia.

La radiografia del torace pur essendo stato l'esame di scelta in passato, oggi riveste un ruolo marginale rispetto alla TC del torace [Lewis, Radiographics 2021].

Le immagini TC sono più accurate per la valutazione della natura e dell'entità delle lesioni parenchimali rispetto alla radiografia del torace. L'American Association for the Surgery of Trauma ha



stabilito la scala di classificazione più utilizzata per descrivere le lesioni polmonari che servono a comunicare la gravità, guidare la gestione e fornire utili fattori prognostici in modo sistematico. Il radiologo che si occupa di emergenza/urgenza e che interpreta gli studi di imaging del trauma deve essere consapevole non solo dell'aspetto abituale delle lesioni del parenchima polmonare, della pleura e delle vie aeree, ma anche dell'evoluzione prevista delle caratteristiche dell'imaging man mano che queste lesioni guariscono, nonché

delle potenziali complicanze.

Contusioni e lacerazioni sono i danni parenchimali più frequenti che tendono a risolversi in circa cinque settimane; a queste si possono aggiungere emotorace e pneumotorace.

L'approccio clinico e la valutazione della dinamica del trauma, nonché l'approccio diretto col paziente rappresentano comunque elementi necessari per una corretta gestione diagnostica del trauma e del follow-up delle lesioni pleuroparenchimali.

*Radiologo PhD

