

Salute & Benessere



Mal di testa da ciclo

Mariolina De Angelis*



Il ciclo mestruale può causare dei disturbi diversi tra cui il mal di testa. Per alcune donne rappresenta un disturbo passeggero per altre il mal di testa può essere così forte da interferire con le normali attività quotidiane. Il mal di testa da ciclo mestruale si presenta in genere in due/tre giorni prima del ciclo o nei primi tre giorni della fase mestruale. La sintomato-

logia spesso si associa con nausea, irritabilità e sbalzi d'umore. Inoltre la donna può avvertire anche delle difficoltà di concentrazione per i dolori lombari. Questi sintomi sono noti come sindrome premenstruale.

Ma quali sono le cause del mal di testa da ciclo? Gli attacchi di mal di testa sono da attribuire al brusco calo di estrogeni che si verifica 3 giorni prima del mestruo. Inoltre in questo periodo si assiste anche ad una riduzione delle endorfine, sostanze che sono prodotte a livello cerebrale e hanno come ruolo deter-

minante la riduzione della sensibilità da dolori. Altra alterazione a livello organico è l'aumento dell'ossido nitrico e delle prostaglandine che intervengono nella induzione e nel mantenimento del mal di testa. Le modifiche vascolari sono poi alla base degli attacchi di emicrania. I rimedi naturali sono tanti. Le erbe mediche utili sono il partenio che ha un'attività infiammatoria e antispastica e il meliloto con le sue proprietà spasmolitiche. Tra gli antinfiammatori naturali troviamo anche la luteolina e l'acido lipico.

Potrebbe essere utile un'integrazione di vitamina D per ridurre gli attacchi di emicrania. Importante è anche cambiare lo stile di vita, riducendo il caffè e praticando soprattutto sport. I trattamenti farmacologici prevedono l'uso di antinfiammatori non steroidei quale il ketoprofene e l'ibuprofene. Per la prevenzione dell'emicrania mestruale risultano molto efficaci gli anticorpi monoclonali, una nuova categoria di farmaci capaci di bloccare una proteina presente in eccesso nel cervello degli emicranici. Questa proteina disinne-

sca il mal di testa dilatando i vasi sanguigni. La cura farmacologica di prevenzione può essere fatta somministrando un integratore contenente pidolato di magnesio che permette di migliorare gli impulsi nervosi, l'umore nonché la contrazione muscolare. Il magnesio ha un ruolo importante anche nelle cefalee, diminuendo la violenza e la frequenza degli attacchi. Qualora questi fossero particolarmente severi invece è necessario rivolgersi al neurologo per esami approfonditi strumentali.

*Farmacista



► **TERAPIE.** La prognosi varia da paziente a paziente e varia da numero e grandezza dei fibromi

Curare oggi l'utero fibromatoso

Tra le cause anomalie ormonali e la familiarità allo sviluppo dei fibromi

Mario Polichetti*



L'utero fibromatoso è la patologia dell'apparato riproduttivo femminile, in cui l'utero, successivamente alla comparsa di numerosi fibromi a suo carico, perde la sua caratteristica elasticità e

aumenta di volume.

Attualmente, le cause dell'utero fibromatoso sono oggetto di studio; tra i fattori sospettati, rientrano: le anomalie ormonali, la familiarità allo sviluppo dei fibromi uterini, l'obesità e un'alterata sensibilità dell'utero ai fattori di crescita.

L'utero fibromatoso può essere una condizione sintomatica o asintomatica, a seconda che i fibromi uterini siano di grandi dimensioni o meno.

Per la diagnosi di utero fibromatoso, sono fondamentali l'esame pelvico e l'ecografia pelvica.

Il trattamento dell'utero fibromatoso varia da paziente a paziente, in base alla severità dei sintomi, allo stato di salute della paziente e alla sua età.

Impari e cavo, l'utero è l'organo genitale femminile, che serve ad accogliere la cellula uovo fecondata (cioè il futuro feto) e a garantirne il corretto sviluppo, durante i 9 mesi di gravidanza.

Risiede nella piccola pelvi, precisamente tra vescica (anteriormente), intestino retto (posteriormente), anse intestinali (superiormente) e vagina (inferiormente).

Nell'arco della vita, l'utero muta la propria forma; se fino all'età pre-puberale ha un aspetto allungato simile a un dito di guanto, in età adulta assomiglia molto a una pera capovolta (o rovesciata), mentre nella fase post-menopausa riduce gradatamente il proprio volume e si schiaccia.

Dal punto di vista macroscopico, i medici suddividono l'utero in due regioni principali ben distinte: una porzione più al-

largata e voluminosa, chiamata corpo dell'utero (o corpo uterino), e una porzione più ristretta, denominata collo dell'utero (o cervice uterina).

Secondo le descrizioni più accurate, l'utero presenta altre due zone, oltre al corpo dell'utero e alla cervice uterina: sono l'istmo dell'utero e il fondo (o base) dell'utero. L'istmo dell'utero è la strozzatura che divide il corpo e il collo dell'utero. Il fondo (o base dell'utero) è la porzione superiore del corpo, situata al di sopra della linea immaginaria che congiunge le due tube di Falloppio. È di forma arrotondata e sporge in avanti.

"Utero fibromatoso" è l'espressione medica indicante una patologia dell'apparato riproduttivo femminile, caratterizzata dalla comparsa di numerosi fibromi nell'utero (fibromi uterini) e dalla conseguente perdita, da parte dello stesso utero, della sua caratteristica elasticità e anatomia.

L'utero fibromatoso, quindi, è la condizione dell'utero frutto della formazione di un elevato numero di fibromi uterini e contraddistinta dalla conseguenze di tali fibromi.

Un fibroma uterino di piccole dimensioni non ha un grande impatto sull'organo colpito e non è sufficiente per poter parlare di utero fibromatoso; questa condizione, infatti, si può instaurare soltanto quando i fibromi uterini sono molti e sono tali da ricoprire buona parte della superficie dell'utero.

Per capire perché l'utero fibromatoso pregiudica le proprietà elastiche dell'utero, è doveroso fare un passo indietro e rivedere cosa sono i fibromi uterini.

Conosciuti come leiomiomi o miomi uterini, i fibromi uterini sono tumori benigni dell'utero, che si sviluppano generalmente a partire dal miometrio, ossia il caratteristico strato di cellule muscolari dell'utero.

I fibromi uterini si presentano come noduli di tessuto prevalentemente fibroso, variabili nelle dimensioni da pochi milli-



metri ad anche 15-20 centimetri.

L'utero fibromatoso compromette l'elasticità dell'utero, perché il tessuto fibroso dei fibromi uterini è un tessuto duro, anelastico e retraente.

I fibromi uterini sono molto comuni; secondo le statistiche, infatti, almeno l'80% delle donne possono dire, al compimento del 50esimo anno di vita, di aver sviluppato almeno un fibroma uterino fino a quel momento.

Oltre a pregiudicare l'elasticità dell'utero, i fibromi uterini che caratterizzano l'utero fibromatoso rendono l'organo interessato più voluminoso e grosso del normale; in patologia, un simile cambiamento dimensionale a carico dell'utero prende il nome di utero ingrossato.

In base alla sua localizzazione all'interno degli strati cellulari dell'utero, un fibroma uterino può essere:

Sottomucoso: è il tipo di fibroma uterino che tende verso la cavità interna dell'utero, ossia verso l'endometrio;

Sottoseroso: è il tipo di fibroma uterino che tende verso la superficie esterna dell'utero;

Intramurale: è il tipo di fibroma uterino che si mantiene all'interno del miometrio;

Cervicale: è il tipo di fibroma uterino che colpisce il collo dell'utero;

Infralegamentario: è il tipo di fibroma uterino interposto tra i foglietti del cosiddetto legamento uterino.

I medici non ancora hanno chiarito con precisione le cause dell'utero fibromatoso, però hanno notato che esiste una correlazione importante tra la formazione di fibromi uterini e fattori come:

Un'alterata sensibilità agli ormoni sessuali.

La ricerca scientifica ha dimostrato che i fibromi uterini contengono molti più recettori per gli estrogeni e il progesterone, rispetto a quanti ne contiene il normale tessuto dell'utero.

Questa evidenza ha indotto gli scienziati a ipotizzare che lo sviluppo di un fibroma uterino possa dipendere da una concentrazione anomala, in alcuni punti dell'utero, dei recettori per gli ormoni sessuali;

La familiarità allo sviluppo di fibromi sull'utero.

Anni di indagini relative ai fibromi uterini hanno evidenziato che le donne con la tendenza a sviluppare questo tipo di tumori benigni provengono, molto spesso, da famiglie in cui le parenti consanguinee (madri, nonne, eventuali sorelle ecc.) presentano la medesima inclinazione.

Tale particolarità ha indotto, pertanto, gli esperti a ritenere che i fibromi uterini e le loro eventuali conseguenze, come per esempio l'utero fibromatoso, possano

una base genetico-familiare;

Un'alterata sensibilità ai fattori di crescita.

Diversi studi scientifici hanno rilevato che la mancanza di una fine regolazione dei fattori di crescita influisce sullo sviluppo e l'accrescimento dei fibromi uterini;

L'obesità.

Le statistiche attestano che i fibromi uterini e l'utero fibromatoso sono più frequenti nelle persone obese.

Secondo le statistiche, rappresenterebbero dei fattori favorevoli l'utero fibromatoso condizioni come:

L'appartenenza a una famiglia in cui, tra i membri di sesso femminile, ricorre il problema dei fibromi uterini e dell'utero fibromatoso;

L'appartenenza alla popolazione di carnagione nera;

L'obesità;

La carenza di vitamina D;

Consumare ingenti quantità di carne rossa e poca frutta e verdura;

Fare abuso di alcolici;

L'inizio precoce delle mestruazioni.

Sintomi e Complicazioni

Se i fibromi uterini sono di piccole dimensioni, l'utero fibromatoso tende a essere una condizione asintomatica; se i fibromi uterini sono di grandi dimensioni, invece, la presenza di utero fibromatoso è spesso correlata a sintomi, quali:

Dolore pelvico che aumenta durante i giorni delle mestruazioni;

Mestruazioni abbondanti (menorragia);

Perdite di sangue al di fuori del periodo delle mestruazioni (metrorragie);

Anemia dovuta all'eccesso di sanguinamento durante i giorni delle mestruazioni;

Addome bitorzolo e senso di pressione a livello pelvico. Dipendono dall'utero che, essendo ingrossato, spinge sulla parete addominale interna;

Stipsi, diarrea e/o minzione frequente.

Sono tre disturbi che si osservano quando l'utero comprime gli organi limitrofi intestino e/o vescica.

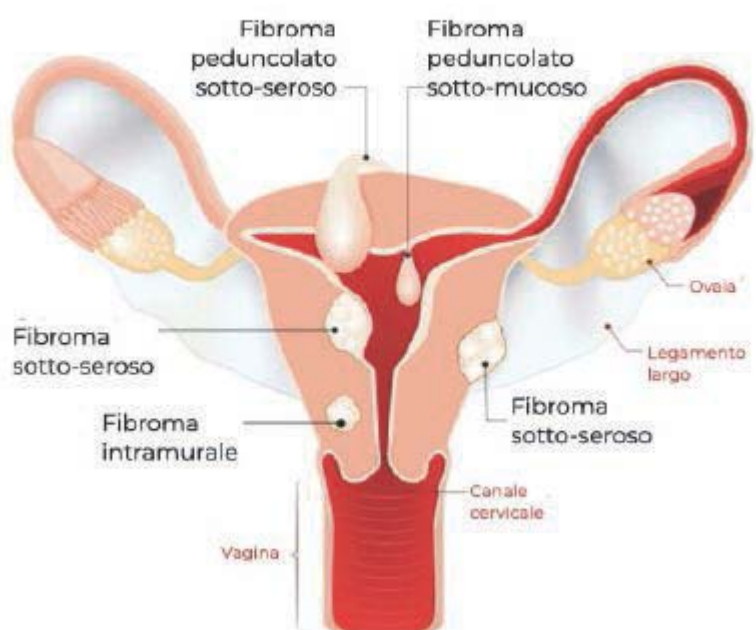
I sintomi dell'utero fibromatoso sono manifestazioni specifiche, nel senso che possono caratterizzare altre patologie a carico dell'utero.

Complicazioni

Le donne affette da una grave forma di utero fibromatoso (dove per grave s'intende che i fibromi uterini sono numerosi e di grandi dimensioni) possono andare incontro a complicanze, quali: riduzione della fertilità e predisposizione all'aborto spontaneo, durante la gravidanza.

Una donna dovrebbe sempre rivolgersi al proprio medico ginecologo di fiducia, ogniqualvolta soffra di uno o più dei sin-

Tipologie di fibromi uterini





scita dei fibromi uterini, bloccando la produzione di estrogeni e progesterone. Le donne che fanno uso di questi medicinali entrano in uno stato di post-menopausa temporaneo, il quale termina con la cessazione delle assunzioni.

La cosiddetta spirale medicata al progesterone. Consiste in un particolare dispositivo, che, una volta inserito nell'utero, rilascia progesterone, allo scopo di alleviare i sintomi.

La pillola anticoncezionale. Serve per ridurre le perdite di sangue, in tutti quelle pazienti con mestruazioni abbondanti.

L'acido tranexemico. È indicato a ridurre i flussi mestruali più abbondanti e dolorosi. Non è un farmaco ormonale.

I FANS. Servono per contrastare i dolori pelvici.

ULTRASUONI FOCALIZZATI GUIDATI DALLA RISONANZA MAGNETICA

Gli ultrasuoni focalizzati guidati dalla risonanza magnetica sono una procedura del tutto innovativa, che permette di distruggere i fibromi uterini in maniera non invasiva.

Com'è intuibile dal suo nome, tale procedura prevede l'impiego degli ultrasuoni e l'indirizzamento di questi sull'utero, attraverso un apposito strumento.

Il grosso vantaggio degli ultrasuoni focalizzati guidati dalla risonanza magnetica è che il loro utilizzo non richiede incisioni chirurgiche.

"Guidati dalla risonanza magnetica" significa che il medico curante si avvale della strumentazione per la risonanza

magnetica, per individuare il punto preciso dell'utero su cui puntare gli ultrasuoni.

PROCEDURE CHIRURGICHE MINIMAMENTE INVASIVE

La chirurgia minimamente invasiva implica: anestesia locale (raramente generale), piccole incisioni chirurgiche, azione mirata al tumore o sull'anomalia da eliminare e veloce fase di recupero.

Indicate alle pazienti in età ancora fertile (quindi che potrebbero aver bisogno di preservare l'utero), le procedure chirurgiche minimamente invasive per il trattamento dell'utero fibromatoso includono:

L'embolizzazione dell'arteria uterina. Si basa sul principio di bloccare il rifornimento di sangue diretto ai fibromi uterini, in modo da indurne la morte per assenza di ossigeno e nutrienti.

La miolisi. Consiste nell'espore i fibromi uterini a un laser o a un fascio di corrente elettrica, così da causare la distruzione delle masse tumorali benigne e i vasi che le alimentano.

La miomectomia laparoscopica o robotica. La miomectomia è l'intervento chirurgico di eliminazione dei fibromi uterini, lasciando l'utero in posizione.

Quando è eseguita con la tecnica laparoscopica o robotica, significa che il chirurgo curante esegue tre piccole incisioni sull'addome (con la tecnica robotica, si avvale di un vero e proprio robot per eseguire l'eliminazione dei fibromi uterini). La miomectomia isteroscopica. È la mio-

mectomia eseguita mediante il resectoscopia, uno strumento che emette scariche elettriche capaci di eliminare i fibromi uterini.

L'uso del resectoscopia non prevede incisioni, ma il suo inserimento nella vagina e poi nell'utero.

PROCEDURE CHIRURGICHE TRADIZIONALI

La chirurgia tradizionale implica: anestesia generale, grandi incisioni chirurgiche, azione poco specifica sull'organo bersaglio e lunghi tempi di recupero.

Indicate quando i fibromi uterini sono molto grandi o quando le pazienti sono oltre l'età fertile, le procedure chirurgiche tradizionali per il trattamento dell'utero fibromatoso consistono in:

La miomectomia tradizionale. È l'intervento di miomectomia eseguito in laparotomia, ossia tramite l'incisione e l'apertura dell'addome.

L'isterectomia. È l'intervento chirurgico di rimozione dell'utero; con la sua esecuzione, la paziente in età fertile non potrà più avere figli.

La prognosi in caso di utero fibromatoso varia da paziente a paziente e dipende dal numero e dalla grandezza dei fibromi uterini.

Senza dubbio, più sono contenuti numero e dimensioni dei fibromi uterini e più l'utero fibromatoso è una condizione controllabile con successo.

***Direttore UO Gravidosi a Rischio e Diagnostica Prenatale AOU Salerno**

tomi riportati in precedenza; disturbi come dolore pelvico, mestruazioni abbondanti, perdita di sangue al di fuori del periodo delle mestruazioni ecc., infatti, sono tutti segnali di qualcosa di anomalo a carico dell'apparato riproduttivo femminile, utero in particolare.

Diagnosi

Per la diagnosi di utero fibromatoso, sono sufficienti le informazioni provenienti dall'esame pelvico e dall'ecografia pelvica; tuttavia, molto spesso, i medici prescrivono alle pazienti con la patologia in questioni indagini ulteriori, allo scopo di approfondire la gravità dei fibromi uterini e delle alterazioni anatomiche a carico dell'utero.

Tra le indagini ulteriori che una donna con utero fibromatoso potrebbe dover effettuare, figurano:

L'ecografia transvaginale;

La risonanza magnetica relativa agli organi pelvici;

L'isterosalpingografia;

L'isteroscopia.

Terapia

Attualmente, la scelta terapeutica per chi soffre di utero fibromatoso è ampia e articolata; i trattamenti disponibili oggi per la sopracitata patologia, infatti, sono numerosi e si adattano alle esigenze della maggior parte delle pazienti.

Prima di esporre le varie terapie a disposizione delle portatrici di utero fibromatoso, è doveroso informare i lettori in merito a come i medici scelgono l'approccio terapeutico.

La scelta di come affrontare una condizione come l'utero fibromatoso si basa, in ordine di importanza, su: presenza e gravità della sintomatologia, stato di salute della paziente e la sua età.

Gli Approcci Terapeutici contro l'Utero Fibromatoso

La gestione terapeutica dell'utero fibromatoso ha come scopo contrastare i fibromi uterini, arrestandone la crescita o distruggendoli/eliminandoli.

Per raggiungere il suddetto scopo, le pazienti con utero fibromatoso possono contare su:

Farmacici;

Una procedura medica non-invasiva denominata ultrasuoni focalizzati guidati dalla risonanza magnetica (nella lingua inglese, è nota con la sigla FUS);

Procedure chirurgiche minimamente invasive;

Procedure chirurgiche tradizionali.

FARMACI

I farmaci utilizzabili in presenza di utero fibromatoso non eliminano i fibromi uterini, ma ne arrestano la crescita e, in alcuni casi, ne riducono le dimensioni.

Tra i farmaci in questione figurano: Gli agonisti del GnRH. Arrestano la cre-

PATOLOGIE DELLA CUTE

Alopecia areata: sintomi e cure



Mariassunta Baldassarre



Non di rado può accadere che improvvisamente o la mamma si accorgano della presenza sul nostro

cuoio capelluto di una o più aree di cute prive di capelli. Si tratta di zone circoscritte di forma circolare che progrediscono con un andamento centrifugo. Questa patologia, che prende il nome di alopecia areata, si può manifestare sia nei giovani adulti che nei bambini. Le chiazze alopeciche possono, talvolta, confluire causando un'alopecia totale. Tale evenienza è possibile quando sono interessate la regione occipitale e le orecchie. Le cause di alopecia areata possono essere molteplici dallo stress psicofisico, a problemi tiroidei, alla celiachia o altre patologie del sistema immunitario. Prima di attribuire l'eziologia allo stress è, pertanto, necessario sottoporre il paziente ad esami ematochimici per escludere cause organiche, cioè di altra natura. Nel bambino eventi traumatici quali la nascita di un fratellino o la separa-

zione dei genitori o difficoltà scolastiche possono favorire l'insorgenza di questa malattia. Nell'adulto tra le cause di stress si annoverano un lutto in famiglia, la separazione o un cambiamento radicale dello stile di vita.

La diagnosi differenziale va posta con la Tricotillomania, una patologia in cui si osserva un'area di cute con pochi capelli che appaiono spezzati a diverse lunghezze e normali osti follicolari. Nel bambino anche la tinea capitis entra in diagnosi differenziale. In quest'ultima malattia, oltre all'assenza di capelli, la cute appare desquamante, talvolta ricoperta da squame croste oppure presenta segni infiammatori. In questo caso è necessario iniziare subito una terapia sistemica antimicotica per evitare la diffusione dell'infezione in altre zone del cuoio capelluto.

Per risolvere la patologia in primo luogo è opportuno capire la causa e poi intraprendere un trattamento mirato con l'impiego di cortisonici topici e lozioni che stimolano la crescita dei capelli. Solo nei casi più gravi si fa ricorso ad un trattamento sistemico.

***Dermatologa**

A Capasso il Premio Monasterio per l'innovazione in nefrologia

"Si tratta sicuramente del coronamento ideale di un'intera carriera, ma, vista la natura del riconoscimento attribuitomi, anche di una fortissima spinta a proseguirla, con nuovi stimoli che si aggiungono a quelli derivanti dalle tante attività in corso a Biogem".

Con queste parole il professore Giovambattista Capasso, attualmente direttore scientifico dell'Istituto ripino, ha voluto commentare il conferimento alla sua persona del Premio Gabriele Monasterio, avvenuta nel corso dell'ultimo congresso della Società Italiana di nefrologia, recentemente svoltosi a Rimini.

La scelta è caduta sul professore Capasso per l'innovazione e l'ampliamento delle conoscenze generati dai suoi studi sui meccanismi alla base dei processi fisiologici e patologici del rene. Risultati conseguiti lungo l'arco di una lunga carriera clinica e di ricerca, che, come sottolineato dal presidente della Società Italiana di Nefrologia (SIN), il professore Piergiorgio Messa, ha conosciuto, dopo la laurea presso l'Università di Napoli 'Federico II', lunghi periodi di approfondimento in prestigiosi istituti di ricerca, come il Max-

Planck Institut für Biophysik, a Francoforte, l'Albert Einstein College of Medicine di New York, e la Yale Medical School, a New Haven (USA).

In quegli anni - si legge nella motivazione del premio - attraverso studi di micropuntura renale, una metodica altamente specializzata, che consente la valutazione del flusso renale direttamente nelle singole porzioni del nefrone, il professore Capasso ha prodotto dati scientifici, ampiamente documentati da lavori pubblicati su riviste di alto impatto, che hanno inciso significativamente sulle nostre attuali conoscenze delle scienze del trasporto di bicarbonato.

A questi studi il professore Capasso ha affiancato, più recentemente, due linee di ricerca innovative, incentrate sull'oncogenesi e sul rapporto rene-cervello, producendo dati originali anche in questi campi.

Non ultimo, il professore ha anche il merito di aver sempre creduto nell'importanza della formazione dei giovani, creando nel tempo un gruppo di ricerca solido, che, con un costante approccio traslazionale, lavora in vari campi della nefrologia, comprese le patologie genetiche e le malattie rare del rene.



► **PREVENZIONE.** *Il virus rimane immagazzinato nel tessuto nervoso e può riattivarsi, come avviene nel 10% dei casi*

Il Fuoco di Sant'Antonio

Nelle ultime settimane lo spot per esortare a praticare la vaccinazione contro il virus Herpes Zoster

Mario e Alessandro Ciarimboli*

Uno degli spot televisivi che, nelle ultime settimane, ha maggiormente incuriosito il grande pubblico è l'esortazione a praticare la vaccinazione contro il virus Herpes Zoster. Questo virus o virus Varicella Zoster (VZV) è la causa dell'Herpes Zoster, malattia meglio conosciuta come "Fuoco di Sant'Antonio" ed è lo stesso virus che causa la varicella nei bambini. Questa patologia si manifesta con una lesione cutanea, dolorosa, caratterizzata da placche ricoperte di vescicole, che compare su una regione di riferimento di un nervo o una radice nervosa, più frequentemente su addome o torace ma anche su altre regioni come viso, arti ecc. Generalmente il 90% della popolazione viene a contatto con il virus della varicella in età pediatrica. Il virus rimane immagazzinato nel tessuto nervoso e può riattivarsi, come avviene nel 10% dei casi, dopo anni, causando il Fuoco di Sant'An-

tonio. La riattivazione si verifica soprattutto per una improvvisa riduzione delle difese immunitarie. Questo abbassamento delle difese immunitarie può essere dovuto ad un grave stress psichico o a malattie del sistema immunitario o a terapie immunosoppressive o ad eccessiva esposizione a raggi solari o alla vecchiaia.

La malattia è contagiosa se si viene a contatto con le vescicole aperte e, quindi, per il contagio risultano suscettibili alla malattia anche persone che non hanno mai contratto la varicella. In queste persone non si sviluppa il Fuoco di Sant'Antonio ma la varicella che, per tal motivo, può verificarsi anche in persone di età avanzata. È pertanto necessario che la persona affetta da Herpes Zoster sia da considerare contagiosa sino a che tutte le vescicole non si siano "seccate" e non frequenti luoghi pubblici evitando contatto diretto o indiretto (uso di panni o indumenti) con altre persone. Ma vediamo quali

sono i sintomi più significativi del fuoco di Sant'Antonio. Il sintomo più significativo è il dolore intenso e "bruciante" (di qui il nome di "fuoco") in una zona ove è presente un eritema con vescicole piene di liquido, identiche a quelle della varicella. Possono essere presenti anche sintomi di ordine generale come febbre, senso di stanchezza, mal di stomaco ecc. La diagnosi è essenzialmente clinica con l'esame obiettivo da parte del Medico che facilmente distingue le caratteristiche vescicole. Per conferma si può fare una ricerca in laboratorio sul sangue per identificare gli anticorpi IGM che sono quelli che l'organismo produce immediatamente contro il virus. Gli IGM non sono da confondere con gli IGG che sono indice di una pregressa e non attiva infezione. La guarigione da Herpes Zoster avviene spontaneamente e le terapie che vengono normalmente prescritte sono di supporto e possono lenire il dolore ed abbreviare il decorso della ma-

lattia. Si usano farmaci antivirali e farmaci antidolorifici ed antinfiammatori. Utile l'uso di creme antiinfiammatorie sulla zona affetta da vescicole. Assolutamente controindicato e da bandire è il cortisone che riduce ulteriormente le attività immunitarie aggravando così l'entità e la durata della patologia. Particolarmente utili sono i "rimedi della nonna" indossando indumenti larghi e freschi ed applicando impacchi freschi sulle vescicole (classico panno di lino bagnato!). Essenziale è la corretta igiene della zona colpita per evitare sovrainfezioni batteriche. Il Fuoco di Sant'Antonio generalmente si risolve in un periodo di 2-4 settimane anche se, sia pure raramente, possono verificarsi casi di nevralgia post herpetica con il dolore che continua ad essere presente anche a distanza di tempo e pur in assenza di manifestazioni cutanee. Particolarmente rischiosa è la localizzazione oculare dell'herpes giacché può causare

danni permanenti alla vista. In virtù delle possibili complicanze e per la particolare intensità del dolore che l'herpes zoster causa è utile la prevenzione della malattia a mezzo di vaccinazione con virus attenuato. Il vaccino infatti aumenta l'attività immunitaria contro il virus e ne impedisce la riattivazione per cui è indicato anche in chi ha contratto la varicella da bambino come in chi ha già sofferto di Fuoco di Sant'Antonio ed abbia il rischio di recidiva. La vaccinazione riduce il rischio di nevralgia post herpetica e i danni da localizzazioni rischiose come quella oculare. Dal 2017 in Italia è obbligatoria la vaccinazione dei bambini contro la varicella. Negli adulti il vaccino anti herpes zoster è indicato particolarmente negli ultrasessantacinquenni e nei soggetti a rischio di stress immunitario (patologie immunitarie, oncologiche, trattamenti farmacologici immunosoppressivi).

* Fisiatri





Casadi Cura
VILLA MARIA



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 IMPEDENZIMETRIA 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

► **PREVENZIONE .** *malattie gengivali in stadio avanzato comportano rischi più alti di disturbi cardiaci*

Lavarsi i denti previene l'infarto

Luca Covotta*



Sempre più spesso ci viene detto quanto la salute orale sia essenziale per una buona salute generale. Studi recenti dimostrano che malattie gengivali in stadio moderato o avanzato comportano rischi più alti di disturbi cardiaci rispetto a individui con gengive sane.

Lo Scottish Health Survey ha pubblicato uno studio su più di 11.000 persone senza malattia cardiovascolare nota. I risultati dello studio evidenziavano come, in otto anni medi di follow-up, si fossero manifestati 555 eventi cardiovascolari globali, di cui il 74% di origine coronarica. In questo sottogruppo di pazienti il dato che li accumulava maggiormente era la scarsa igiene orale con una frequenza di lavarsi i denti di meno di una volta al giorno ed un riscontro di aumentati livelli ematici di proteina C reattiva (PCR) e fibrinogeno, marcatori rispettivamente di infiammazione e ipercoagulabilità.

Ma come possiamo spiegare questa connessione?

Salute orale e disturbi cardiaci sono interconnessi a causa della proliferazione batterica all'interno della bocca (microbiota orale). Nella cavità orale esistono diverse nicchie ecologiche abitate da popolazioni batteriche che si distinguono in relazione alle diverse condizioni ambientali di ogni sito. La composizione batterica della saliva, invece, include batteri provenienti da tutti questi differenti ambienti e assomiglia a quella del rivestimento della lingua: sembra quindi essere rappresentativa del microbiota orale complessivo.

Questi batteri se in eccesso ed in presenza di patologie gengivali (parodontite) possono entrare nel circolo arterioso e quindi arrivare in sede cardiaca, qui possono attaccarsi a eventuali placche aterosclerotiche causando un restringimento del lume arterioso con conseguente alterazione del flusso ematico (ischemia).

Entrando in maggiore dettaglio possiamo andare a capire se ci sono batteri particolarmente cattivi e se invece esistono anche batteri buoni che ci proteggono.

Lo studio, pubblicato sulla rivista International Journal of Cardiology evidenzia come la presenza di elevate concentrazioni di Saccharibacteria correla con un più alto rischio di eventi ischemici coronarici ricorrenti. Questi batteri possono influenzare il biofilm sub-gengivale e sono in grado di parassitare altri batteri orali così da influenzare la gerarchia della struttura e la funzionalità del microbiota. I risultati indicano questo batterio come predittore di eventi coronarici avversi secondari, quindi, si possono selezionare i pazienti più a rischio.

In senso opposto invece è la presenza di un batterio buono della bocca, l'Eikenella corrodens, la cui alta percentuale potrebbe dimezzare il rischio di infarto e ictus.

Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista Clinical Periodontology. I parodontologi tedeschi hanno seguito per un tempo medio di 3 anni lo stato di salute di oltre 1000 individui, eseguendo l'analisi della composizione batterica del cavo orale di ciascuno.

In questo modo hanno visto che la presenza o scarsità/assenza del ceppo E. corrodens nella bocca di un individuo è un fattore predittivo del suo rischio di infarto e ictus. In particolare un calo della concentrazione di E. corrodens si associa a maggior rischio di infarto e ictus. La presenza di E. corrodens si associa a un rischio dimezzato.

Chi sono i soggetti a rischio?

I pazienti che soffrono di malattie gengivali croniche, come la gengivite, o di malattia parodontale in stadio avanzato sono quelli a più alto rischio di disturbi cardiaci causati da una cattiva salute orale, in particola-

re se tali condizioni non vengono diagnosticate o curate. Anche le infiammazioni gengivali non immediatamente visibili, la scarsa igiene orale e gli accumuli di placca comportano rischi di malattie gengivali.

Quali sono i fattori che alterano il microbiota orale e favoriscono lo sviluppo delle malattie della bocca?

Le cause che influenzano e compromettono la composizione e la funzionalità del microbiota orale sono da ricercare soprattutto nella dieta, nello stile di vita, nell'uso di determinati farmaci e su altri fattori fisiologici, sociali e ambientali.

Per quanto riguarda la dieta sappiamo tutti che i maggiori pericoli derivano da: zuccheri: i microrganismi presenti nella bocca trasformano lo zucchero presente nei residui di cibo in acido lattico e producono

enzimi che determinano una progressiva distruzione di smalto e dentina; alcolici: l'assunzione di liquori incrementa la presenza di batteri Gram+ (tra i quali lo Streptococcus mutans) e le concentrazioni di acetilcolina tossica.

Relativamente allo stile di vita il fumo altera l'omeostasi del microbiota orale favorendo cambiamenti delle specie presenti e l'apporto di nuove dall'esterno;

Le tipologie di farmaci più pericolosi per la nostra bocca sono gli antidepressivi, gli antiepilettici, la pillola contraccettiva e gli antibiotici.

***Specialista in Chirurgia Dell'Apparato Digerente Ed Endoscopia Digestiva - Responsabile dell'UNITA' DI CHIRURGIA LAPAROSCOPICA E SERVIZIO DI ENDOSCOPIA DIGESTIVA Casa di cura Villa Maria**



RADIOLOGIA

Screening mammografico, superare le disparità

Graziella Di Grezia*



Loscreening mammografico è un programma di prevenzione secondaria con l'obiettivo della diagnosi precoce di tumore della mammella nella popolazione

generale e quindi, dovrebbe essere anche in grado di annullare le disparità etniche.

Tra le innumerevoli criticità legate ai flussi migratori e alla clandestinità, vi è anche l'impossibilità di screenare le donne non registrate nel servizio sanitario nazionale; ma anche tra le donne in carico all'SSN, vi è un differente tasso di aderenza ai programmi di prevenzione. Tra le cause, le difficoltà logistiche e linguistiche, nonché socio-culturali.

Nel corso degli ultimi anni l'aderenza ai programmi di screening soprattutto nelle donne asiatiche, si è ridotto anche

a causa della pandemia da Covid19 con conseguente incremento del tasso di carcinomi e ritardo nella diagnosi.

L'incidenza di tumore alla mammella nelle donne asiatiche è in aumento negli Stati Uniti, soprattutto nelle donne giovani.

re correlazione con la densità mammaria) e anziane (in cui c'è maggiore correlazione con l'indice di massa corporea) [Radiographics Sept 2022].

A causa dell'incremento del numero di donne asiatiche anche in altri continenti, si rende sempre più necessario rendere omogenea la popolazione screenata.

La necessità di comunicare adeguatamente con le donne asiatiche e coinvolgerle nel processo culturale della prevenzione, eviterebbe diagnosi tardive di patologia mammaria localmente avanzata o metastatica.

Anche il coinvolgimento di associazioni del terzo settore che possano mediare tra gruppi estesi di famiglie asiatiche che vivono in altri paesi, può rendersi utile nel coinvolgimento, nonché nella necessità di assistere le donne nel processo comunicativo, anamnestico e di interpretazione dei referti.

*** Radiologo PhD**



vani.

L'eterogeneità della popolazione asiatica si manifesta anche nell'analisi degli istotipi più frequenti, che differiscono tra le donne giovani (in cui c'è maggio-



FARMACIA IMPERIO



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

► **SOCIETÀ'** L'Oms vede finalmente una luce in fondo al tunnel

E' la fine di un incubo?

Avere a disposizione dei vaccini di grande efficacia ci ha resi più liberi da tantissime costrizioni

Gianpaolo Palumbo*



Esiste un modo di dire vecchio di secoli: "cercare con il lanternino", che poi significa essere particolarmente attenti nel cercare qualcosa o qualcuno usando la massima accuratezza. Questo detto si rifà ad un grande filosofo greco Diogene di Sinope, fondatore della Scuola dei Cinici, vissuto trecento e passa anni prima di Cristo, in quanto egli era solito girare per le strade di Atene con una lampada accesa tra le mani in pieno giorno. A coloro i quali gli ponevano la domanda del perché della sua ricerca fatta in quel modo egli rispondeva con la famosissima frase: "io cerco l'uomo".

Ovviamente, visto che all'epoca l'onestà non era una dote "necessaria", cercava l'uomo "naturale", semplice, che visse senza convenzioni ed esterofilia, come faceva lui che si considerava "cittadino del mondo", da cui nacque il termine che Diogene ci ha lasciato in eredità: "cosmopolita".

Al giorno d'oggi la ricerca accurata, della tipologia con il "lanternino", e di trovare una soluzione ai problemi della pandemia più grande che si sia mai abbattuta sulla terra, è in piena attuazione. Per combattere la pandemia per eccellenza si sono mossi tutti i massimi sistemi scientifici di questo mondo e davvero hanno fatto molto iniziando dagli anticorpi monoclonali, dai tanti farmaci antivirali, dal plasma iperimmune e per finire alla messa a punto di vaccini che si sono dimostrati di grande utilità e sicurezza nel loro utilizzo. Per il plasma iperimmune, poi, il "Moscato", il nostro maggiore nosocomio provinciale si è coperto di gloria per aver lavorato anche ospedali ed università del Nord Italia.

Il fatto di avere a disposizione dei vaccini di grande efficacia ci ha resi più liberi da tantissime costrizioni che si sono abbattute sugli abitanti di tutto il mondo. Basti pensare che ad oggi la famosissima mascherina si indossa solo negli ospedali, nelle case di cure e nelle residenze assistite per anziani. Questo la dice lunga su come siamo "migliorati", nel senso che finalmente lavoriamo in ufficio, andiamo al mare, in montagna, in chiesa, alle feste in famiglia, alle sagre, ai matrimoni e via di seguito, ma non abbiamo smesso di aver paura, anche tra le persone che sono state colpite dalla malattia. Il fatto che si modifica e può reinfeettare è un vero castigo che la scienza ha risolto in parte per il persistere di varianti e sottovarianti.

In contrapposizione ad una certa libertà, di cui oggi usufruiamo, persiste l'enorme cattiveria del virus a forma di corona che si modifica moltiplicandosi in continuazione. Se a ciò aggiungiamo la sua "cattiveria" di colpire l'uomo senza farsene accorgere e di passare da un soggetto all'altro nel massimo incognito, al-



lora si capisce perché fino ad oggi non si può assolutamente parlare di una vittoria completa da parte della scienza.

Abbiamo di recente riportato di un lieve non velato ottimismo da parte della Organizzazione Mondiale della Sanità che vede una luce un fondo al tunnel. Certo che la speranza è necessaria. Sono troppi 621 milioni di contagi al mondo con oltre sei milioni e mezzo di decessi ed anche in Italia i numeri a riguardo sono impietosi con 23 milioni di contagi e 178mila morti. Quindi far "respirare" la mente è anche necessario ma è il corpo che deve essere a.....distanza.

I punti di vista sono fin troppo netti e si dividono in due precise categorie: gli ottimisti ed i pessimisti. Questi ultimi sono per il prolungamento delle restrizioni con un ritorno alle mascherine nei luoghi pubblici (cinema, teatri, stadi) e sui mezzi pubblici del tipo degli aerei, dei treni e degli autobus.

Gli ottimisti sottolineano, invece, che con la vaccinazione, anche se gli uomini si reinfeitano, i casi gravi rappresentano una percentuale molto bassa, per cui non ci dovrebbero essere paure eccessive. Con l'ultima vaccinazione "booster" si è protetti dalla forma di malattia "pericolosa" all'82% e tra l'altra questa ultima formulazione funzionerebbe anche contro varianti che ancora non...esistono. Sembra strano ma ciò può avvenire perché un'infezione di richiamo o una nuova colpisce

le cellule che producono anticorpi che si evolvono nel tempo e sono capaci di produrre a loro volta anticorpi contro nuovi ceppi (www.nature.com/articles).

Ritornando al "simpaticissimo" Diogene si può dire che sicuramente egli spicca sopra ogni altro per eccentricità. Non fu l'unico filosofo con la sua provocazione a lanciare una sfida etica agli osservatori del suo tempo; la presenza della lanterna accesa rinviava anche al viandante nietzschiano che, in pieno giorno, annuncia alla folla del mercato la "morte di Dio". Pertanto, capiamo che l'uomo folle è in realtà il più saggio, colui che è già consapevole della verità, una verità che gli altri uomini non riescono a vedere e comprendere. Ciò rimanda fortemente anche al "mito della caverna" di Platone, alla figura del filosofo che, contemplato l'Essere e la Verità, ridiscende nell'antro per liberare gli altri uomini e, schernito, va incontro alla morte. Dunque, è in questa prospettiva che dobbiamo parlare di Covid oggi e comprendere il cuore della lezione che filosofi come Diogene ci lasciano in eredità. In fondo ci insegnano che sforzarci per essere migliori ogni giorno, badando a ciò che conta davvero e tutelando la dignità è il nostro primo dovere, non solo verso noi stessi ma soprattutto verso gli altri. E nell'ademperarlo non dovremmo mai sottovalutare l'importanza di coltivare un po' di autoironia e di ottimismo.

*Medico Federazione medici sportivi

Promuovere l'informazione

Gli italiani over 50 sono quelli che più hanno aderito alle vaccinazioni contro il coronavirus, ma si sono "lamentati" di non aver avuto un sostegno nella loro scelta da parte degli operatori sanitari, che potesse indirizzarli verso la massima protezione possibile. Si è venuti a conoscenza di questa "lamentela" perché un certo numero di loro ha risposto on line ad uno studio tenutosi a luglio ed agosto di quest'anno organizzato per conto della Glaxo-Smith-Kline su diecimila soggetti che avevano da poco superato il mezzo secolo di vita e residenti in nove Stati, tra i più progrediti al mondo. Le domande non erano solo sull'informazione a riguardo della pandemia, ma anche sulla salute in genere, sull'invecchiamento e sul ruolo dei medici nel trasformare i vaccini in.....vaccinazioni. Un dato positivo è stato ottenuto dagli ultra cinquantenni italiani che sono i più "controllati" negli ultimi cinque anni come indagini e visite specialistiche tra coloro i quali hanno risposto allo studio. La "nostra" percentuale è stata del 92% ben superiore all'80% degli abitanti di Stati Uniti, Gran Bretagna, Francia, Germania, Spagna, Brasile e Canada.

Influenza e Coronavirus

Da molti anni l'influenza stagionale dovuta a virus di tipo A e B ha fatto strage dei nostri anziani fragili in genere e pluripatologici in particolare. I sistemi sanitari nazionali nei paesi organizzativamente evoluti hanno subito pressioni notevoli per via dei ricoveri ospedalieri sia ordinari che nel settore dell'emergenza.

Dalla comparsa, o meglio, dalla diffusione del coronavirus sul globo terrestre l'influenza con la sua drammatica tragicità è quasi scomparsa. La circolazione dei virus influenzali è stata drasticamente ridotta e quasi annullata dal modo nuovo di vivere degli uomini distanziati uno dall'altro per evitare il contagio e la conseguente malattia detta Covid-19.

Oramai l'influenza è rientrata in azione ed inizia a dar fastidio di nuovo agli anziani con patologie cardiache e respiratorie. Per combatterla si deve ricorrere ai collaudati vaccini correlati che possono essere praticati contemporaneamente alla quarta e/o quinta dose dei vaccini contro il coronavirus.

Anticorpi contro l'Hiv

Nei laboratori di tutto il mondo l'interesse con la battaglia contro il coronavirus sta portando progresso anche in campi...limitrofi. Infatti nel centro di ricerche dell'Istituto di Immunologia della California si è scoperto in che modo il nostro sistema immunitario possa neutralizzare uno dei virus più cattivi in circolazione: l'HIV portatore della Sindrome da Immunodeficienza Acquisita (A.I.D.S.).

Gli scienziati americani hanno utilizzato un basso dosaggio a dosi scalari in modo da stimolare le cellule B a "costruire" anticorpi che mutano per mesi e si evolvono in modo da contrastare in maniera più forte i virus patogeni. Più si allunga il tempo di attività di questi anticorpi e più diventano efficienti. La ricerca in questione è stata organizzata praticando una dose ogni due giorni per un totale di dodici.

I risultati sono stati positivi grazie allungamento del tempo di attività con la formazione di anticorpi che abbiamo già definito: duraturi ed efficienti.

► **A TAVOLA.** Il kiwi è il frutto di stagione ideale per prevenire i

Alimentazione d'autunno e prevenzione

Il melograno è un vero scrigno di virtù: ricco di sali minerali e di antiossidanti

Francesca Finelli*



Molti la considerano la stagione più bella dell'anno perché ricca di colori. Gli alberi diventano una tavolozza, ma i nostri occhi traggono beneficio anche dalle nostre tavole bandite di frutta e verdura multicolor, prodotti di stagione che sono veri super food, alimenti ricchi di virtù benefiche, fondamentali per rafforzare le nostre difese immunitarie e necessarie al nostro organismo per affrontare in salute i primi freddi. Il cambio di stagione si fa sentire in molti modi e trasforma anche le nostre abitudini: si fa più vivo il desiderio di trascorrere le serate in casa, di cenare in modo tranquillo e raccolto, e anche di concedersi qualche gioia del palato in più. Sette italiani su dieci dichiarano infatti che l'autunno è sinonimo di cambiamenti nel modo di mangiare e la metà si definisce più goloso durante questa stagione che nel resto dell'anno. In questo periodo, quasi sette connazionali su dieci dichiarano di cenare più volentieri a casa e di preferire prodotti italiani, con un occhio di riguardo per la genuinità di ciò che si mette nel piatto. Sono questi alcuni dati emersi da una ricerca effettuata da Doxa per Deliveroo, servizio di food delivery, per esplorare le opinioni e le propensioni degli italiani a proposito di cibo con l'arrivo dell'autunno, una delle stagioni gastronomicamente più interessanti dell'anno. Quindi è importante porre sempre attenzione al controllo del peso e alla sana attività motoria. Tra le curiosità emerse dall'indagine spicca il fatto che, parlando di cucina italiana, la preferita dai nostri connazionali nel periodo di cambio stagionale, i sapori autunnali sono evocati soprattutto dalle cucine regionali di Toscana (32%) e Piemonte. Lo studio ha compilato poi la classifica dei cibi considerati più "autunnali": al primo posto ci sono le castagne, seguite nell'ordine da funghi, uva, zucca, frutta secca, cachi, mele, tartufo, pere e cioccolato. Quindi, cominciando proprio dal cibo, ad esempio, mangiando gli alimenti giusti, infatti, si possono ridurre notevolmente le possibilità di contrarre i mali di stagione. L'alimentazione è un'ottima arma per rinforzare l'organismo e fronteggiare i primi freddi. Raffreddore, mal di gola, ma anche pelle secca e depressione possono essere combattuti con il cibo. In una corretta dieta invernale non dovrebbero mai mancare gli agrumi: ricchi di vitamina C, ancora più i kiwi, il frutto di stagione ideale per prevenire i malanni di stagione e ridurre lo stress ossidativo. Il kiwi è ricco anche di sali minerali, quindi si rivela utile per il recupero dopo l'attività sportiva e per regolare l'at-

tività cardiaca. Non dimentichiamo, il bergamotto, ricchissimo di vitamine e di antiossidanti naturali, molto utile anche sotto forma di olio essenziale e il melograno, un vero scrigno di virtù: è molto ricco di sali minerali (tra cui lo zinco, il manganese, il potassio, il fosforo e il rame). Contiene anche antiossidanti e fibre, ed è molto ricca di vitamine, soprattutto A, C e K. L'alta percentuale e varietà di vitamine lo rendono il frutto ideale per rafforzare l'organismo e prevenire l'influenza. Inoltre lo zenzero è un vero elisir di buona salute. Il gingerolo in esso contenuto gli conferisce efficaci proprietà decongestionanti. Niente più naso chiuso, quindi, ma anche niente infezioni delle vie respiratorie. Il suo consumo regolare, infatti, permette di ridurre notevolmente il rischio di contrarre i virus influenzali. Anche l'aglio non è da meno. Basta consumarne un poco ogni giorno per lenire il mal di gola e sconfiggere il 70% più velocemente i sintomi del raffreddore. L'apporto di composti dello zolfo, inoltre, contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Riducendo del 63% la possibilità di prendere il raffreddore e del 61% i giorni di assenza dal lavoro da esso causati. E infine l'uva, protagonista indiscussa dell'autunno. L'uva ci accompagna fino a novembre. Bianca, rossa, viola l'uva tutta purifica l'organismo grazie al suo potere detossinante. L'uva rossa in particolare, poi, è ricca di fibre e antiossidanti, indispensabili per la salute del cuore. L'alto contenuto di magnesio consente, inoltre, di affrontare gli allenamenti sportivi con tutta l'energia necessaria. Ma l'inverno non è soltanto raffreddore ed influenza. I disturbi connessi al freddo sono numerosi e fastidiosi. La pelle secca è uno di questi. Con il rischio, peraltro, che possa degenerare in manifestazioni più violente come eczema e psoriasi. Per combattere la disidratazione cutanea l'avocado, può rivelarsi una scelta vincente. L'elevato contenuto di grassi sani ed elastici. In questo modo la pelle risulterà morbida e luminosa. L'accorciarsi delle giornate e la conseguente riduzione delle ore di luce sono una delle cause del cosiddetto disordine affettivo stagionale (SAD). Anche la depressione invernale è un disturbo che può essere, in parte, controllato con il cibo. Per questo nella dieta invernale non può mancare la carne rossa una o due volte la settimana oltre le altre categorie alimentari. Infatti, il triptofano, un aminoacido in essa contenuto, stimola la produzione di dopamina e serotonina. I due ormoni noti per il loro effetto positivo sull'umore.

*Nutrizionista - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione Clinica



NATUROPATIA

I fiori di Bach per ritrovare l'equilibrio

Giovanna Barzaghi



In autunno il paesaggio intorno a noi cambia. I colori protagonisti dell'autunno sono rosso, giallo, marrone e arancio, colori caldi, energizzanti, ed avvolgenti, una tavolozza di colori che ci intrappola, ma che contemporaneamente diminuisce l'intensità della luce; cominciano le prime piogge e la temperatura cambia. In questo periodo, quando le giornate si accorciano, è possibile avvertire una sorta di depressione ("winter blues").

In Medicina Tradizionale Cinese, l'autunno è la stagione dell'introspezione, del raccoglimento e l'emozione ad essa legata è la tristezza; essa è associata all'elemento Metallo. L'organo che la medicina cinese associa a questa stagione è il polmone, direttamente collegato con l'esterno e quindi più esposto all'ingresso di elementi patogeni. L'autunno è stagione di cambiamento e di raccolta: proprio nella sua attività di caduta delle foglie ci invita a lasciar andare ciò che non ci occorre più, che ci opprime, e a fare un bilancio della nostra vita. I frutti sono stati raccolti e, si prepara il terreno per le future semine. È un momento delicato per l'equilibrio dell'essere umano; la diminuzione della luce incide sull'umore; l'umidità dà luogo ai primi disturbi fisici e si manifestano i primi raffreddori. Si comincia col ridurre l'attività fisica, a passare più tempo in casa e anche l'alimentazione dovrebbe cambiare.

Cosamangiare in autunno? La medicina tradizionale cinese consiglia in autunno di consumare cibi riscaldanti (Yang), ovvero particolari alimenti (anche piccanti) che una volta ingeriti hanno l'effetto di aumentare l'energia vitale (chi), disperdere il freddo e aumentare la circolazione sanguigna. Abbiamo detto che l'emozione legata all'autunno è la tristezza, la malinconia, l'introspezione; spesso ci si sente più stanchi, svogliati. Un ottimo rimedio per ritrovare equilibrio sono i fiori di Bach. Se per te è un momento particolarmente difficile ti suggerisco di utilizzare questa miscela.

Mustard:

È il fiore di Bach più indicato per combattere la malinconia, superare la nostalgia; è anche il rimedio per la tristezza profonda, abbattimento, apatia, chiusura, crollo psico-fisico, scarso interesse nella vita di ogni giorno.

*Per coloro che sono soggetti a periodi di malin-

conia o, addirittura, di disperazione, come se una nube fredda e scura gettasse un'ombra cupa su di loro offuscando la luce e la gioia di vivere. Non è sempre facile trovare una spiegazione razionale a queste crisi". (Edward Bach)

Gentian:

Scoraggiamento di fronte alle difficoltà, se sei pessimista e con un atteggiamento negativo di natura. Costantemente demoralizzato e demotivato, diffidente e disincantato.

"Quelli che si scoraggiano facilmente. Possono fare buoni progressi nella malattia o negli affari della vita quotidiana, ma qualsiasi lieve ritardo o il più piccolo ostacolo causano loro dubbi e subito li demoralizzano." (Edward Bach)

Centaury

Il fiore di Bach Centaury ti è utile se hai problemi a stabilire dei confini tra te e gli altri. La personalità Centaury è predisposta a mettersi sempre al

servizio degli altri sino a dimenticare le proprie necessità e bisogni. La volontà non è sufficientemente forte e spesso si piega ai desideri e alle richieste altrui.

"Persone gentili, quiete, miti, estremamente ansiose di servire gli altri. Chiedono troppo alle proprie energie nel loro intento. Il loro desiderio cresce al punto da rendersi più servitori che non volentieri aiutanti. La loro natura gentile li conduce a compiere più di quanto non competano loro, e ciò facendo rischiano di trascurare la

propria particolare missione di vita. (Edward Bach)

Walnut:

Questo fiore di Bach è tra quelli che consiglio sempre!

Walnut è un meraviglioso esempio dell'ampio raggio di azione dei fiori. Confusione, debolezza, esitazione, inadattabilità, incapacità di adeguarsi al cambiamento, anche a quello stagionale. Permette di tagliare con il passato e a muoversi nella propria direzione; protegge dalle influenze esterne sia quelle provenienti dalle persone che quelle provenienti dall'ambiente.

"Per quelli che posseggono ideali e ambizioni di vita ben definiti e ai quali stanno adempiendo, tuttavia in rare occasioni sono tentati dall'altrui entusiasmo, convinzioni o forti opinioni, di allontanarsi dalle proprie idee, dai propri fini e dal proprio lavoro. Il rimedio conferisce costanza e offre protezione dalle influenze esterne." (Edward Bach)

Mi riempie di gioia se sono riuscita a darti un consiglio utile.

*Naturopata

