

# Alimentazione e tumori

**Mariolina De Angelis\***



**D**al-  
l'ulti-  
mo secolo  
scorso ad  
oggi si è as-  
sistito ad  
un cambia-  
mento per  
quanto ri-  
guarda le  
patologie  
oncologiche.

In Italia i tumori sono relazionati all'età e al sesso.

Ma esiste un nesso tra alimentazione e tumore? Certamente una corretta alimentazione può avere un potere preventivo. I tumori derivanti in parte da

un'alimentazione scorretta riguardano soprattutto gli organi dell'apparato digerente ma non solo. I fattori ambientali sono coinvolti nello sviluppo del tumore dell'endometrio nella donna e della prostata per l'uomo. Il nesso tra alimentazione e tumori c'è, l'obesità rappresenta un grosso fattore di rischio. Le cause possono essere diverse. Genetiche o anche collegate ad una scorretta alimentazione.

Attualmente gli studi ritengono sia importante tenere conto dell'indice di massa grassa. L'accumulo infatti del tessuto adi-

poso nell'area addominale è quello che costituisce il fattore di rischio più importante. Il grasso infatti essendo viscerale può certamente agire sugli organi endocrini. Questi organi sono in grado di secernere ormoni e provocare quello stimolo proinfiammatorio all'intero organismo che può poi provocare il tumore. Ovviamente l'obesità rende complicato certamente il trattamento del paziente oncologico. Mi riferisco al dosaggio dei farmaci chemioterapici e alla correlazione con l'insulino resistenza. Si genera quindi una spirale i cui effetti negativi sono

poi da ricercare alla presenza delle citochine, all'angiogenesi e all'ipossia. Oltre quindi al patrimonio genetico ci sono anche altri fattori relazionabili allo sviluppo di una patologia oncologica.

A questi agenti pro infiammatori o infettivi vanno aggiunte le cattive abitudini come il fumo, l'esposizione ai raggi solari senza protezione alcuna, esposizione a fattori inquinanti. Cerchiamo quindi di adottare delle misure di protezione. Anzitutto una crema con un fattore ad alta protezione e alla somministrazione di vitamina D.

Nel soggetto che fa utilizzo di farmaci chemioterapici è necessario tener conto di disbiosi, vomito e anemia. Del paziente oncologico è importante anche fare attenzione alla massa magra cercando di mantenerla e di non farla ridurre.

La nutrizione deve essere improntata alla riduzione di quei fattori che possono far sì che il paziente non possa essere gestito. Il paziente deve essere seguito da un professionista dell'alimentazione che abbia conoscenze approfondite in quest'ambito.

\*Farmacista

**► ALIMENTAZIONE.** La melograna è ricca di sostanze che proteggono cervello e arterie

# Frutta e verdure, dispensa di novembre

## I cavoli hanno tante proprietà benefiche per la ricchezza di fibre e vitamine

Laura Melzini\*



**N**ella stagione autunnale, in cui arrivano i primi freddi, ci si ammala più facilmente e l'alimentazione risulta di fondamentale importanza per proteggere il nostro organismo e rafforzare il sistema immunitario. Seguire la stagionalità della frutta e della verdura risulta quindi una necessità per mantenere l'organismo in un buono stato di salute, in quanto i prodotti consumati nel corso della loro naturale stagione di maturazione hanno delle proprietà nutritive superiori rispetto a quelle maturate negli altri mesi dell'anno. Consumare frutta e verdura di stagione è anche una scelta importante per l'ambiente e per l'economia domestica. Gli alimenti prodotti nelle serre riscaldate, infatti, richiedono un grande dispendio di energia, trasporti, pesticidi e soldi, fattori che si riflettono poi sulla qualità e sul prezzo finale del prodotto.



Tra le verdure di questa stagione ci sono le crucifere: broccoli, cavolfiori, verza e rape. Il loro tipico odore è dato da una particolare molecola, chiamata sulforafano, dalle proprietà benefiche molto studiate ancora oggi. I cavoli sono ortaggi dalle molteplici proprietà benefiche per la ricchezza di fibre, minerali, vitamine che li rendono un alleato prezioso per rafforzare il sistema immunitario. In particolare, sono ricchi di calcio, potassio, fosforo, magnesio, acido folico, iodio, vitamina C e K. Ma ciò che conferisce davvero alle crucifere proprietà benefiche al centro di molti studi scientifici è la massiccia presenza di antiossidanti, per rafforzare il sistema immunitario soprattutto in questa stagione quando è più facile ammalarsi. Inoltre, sono ricche di sostanze antibatteriche

e antivirali oltre che sostanze antitumorali: le crucifere insomma sono un vero e proprio scudo per la salute!

Tra le tante crucifere c'è la VERZA nota anche come cavolo verza che è caratterizzata da ampie foglie grinzose e con nervature evidenti, ma anche da pochissime calorie e da una percentuale irrisoria di carboidrati pari al 6%. Ricco di vitamine A, C, K, sali minerali come potassio, ferro, fosforo, calcio e zolfo, è un alimento benefico per la costruzione delle cellule, dei tessuti, per l'idratazione e per proteggere il benessere dello stomaco e del tratto intestinale.

Il CAVOLO NERO dalle foglie lunghe color verde scuro è una verdura ipocalorica e salutare ricca d'acqua, fibre, pochi carboidrati e proteine. Il cavolo nero si può usare sia nelle zuppe che come ingrediente per bevande detox e depurative. Ricco di vitamina C, A e K è un incredibile antiossidante e antinfiammatorio naturale, in grado di migliorare la memoria e di regolare la pressione grazie all'alta percentuale di potassio.

La RUCOLA: dal gusto intenso, anche questa insalata è parte integrante di questa vasta e corposa famiglia. Come tutte le parenti dirette svolge un'azione antiossidante, diuretica e migliora il benessere di fegato e intestino. Contiene sali minerali ma anche vitamine, in particolare la combinazione ferro e vitamina C, un binomio utile per il benessere della circolazione.

Un'altra verdura autunnale è il CARCIOFO: fonte di ferro, vitamina C e vitamina K. La caratteristica più importante del carciofo è la proprietà depurativa a livello epatico, grazie alla presenza della cinanina che inibisce l'ossidazione del colesterolo.

I frutti tipici del periodo autunnale sono invece gli agrumi, in particolare arance e mandarini. Sono

ricchi di vitamina C, ma anche di vitamina B1, vitamina B2 e vitamina B3, quindi con proprietà antiinfiammatorie.

C'è poi la melagrana, frutto antitumorale ricco di sostanze che proteggono cervello e arterie, il cui consumo è consigliato preferi-

bilmente sotto forma di succo.

Altri frutti tipicamente autunnali sono le castagne, ricche in ferro e zinco, consigliate in caso di anemia. Esse sono inoltre ricche di acidi grassi polinsaturi come gli omega 3, che sono ottimi antiinfiammatori,

utili per rinforzare i capelli e ridurre il rischio di caduta.

Mangiare frutta e verdura di stagione è importante perché permette di variare l'alimentazione e la dieta e di seguire le esigenze del nostro organismo. In estate ci sono verdure e frutti

ricchi di acqua e sali minerali che aiutano a idratare l'organismo nei giorni più caldi; in autunno e in inverno invece sono ricchi di vitamina C, vitamine in generale, sali minerali e più nutrienti.

**\*Specialista in scienza dell'alimentazione**



## Più energia e vitalità con i sali di Schussler

Giovanna Barzaghi\*



**L**a terapia dei Sali di Schussler utilizza come rimedi gli elementi base del corpo umano. Il dottor Schüssler riteneva che il segreto della salute dell'uomo fosse nei sali inorganici. I Sali di Schussler costituiscono un sistema di cura naturale elaborato nel 1872 dal medico omeopata tedesco W. Schussler.

I sali di Schüssler non sono sostanze minerali come quelle presenti negli alimenti e negli integratori alimentari: sono ricavati da fonti inorganiche (ma possono anche essere derivati da piante) e vengono diluiti e dinamizzati omeopaticamente. La diluizione omeopatica permette però ai sali minerali di portare "l'informazione" del sale là dove è necessaria. Non si va dunque a compensare delle carenze quantitative mediante il sale di Schüssler, ma a compensare una carenza che si può definire "informativa", nel senso che assumendo questi preparati si invia l'informazione affinché l'organismo utilizzi le sostanze minerali di quel sale specifico, che sono già presenti in esso, e assorba meglio i sali minerali degli alimenti. L'organismo e le cellule vengono così spronate ad "imparare" ad assorbire i sali minerali dall'alimentazione in quantità sufficiente e in modo bilanciato, così da ricostituire anche le riserve.

Questo, in sostanza, è il meccanismo che sta alla base della biochimica moderna.

I Sali di Schussler costituiscono un sistema di cura naturale elaborato nel 1872 dal medico omeopata tedesco W. Schussler. Tale sistema è basato sull'impiego di dodici sostanze inorganiche presenti fisiologicamente nell'organismo e indispensabili per il mantenimento di un corretto equilibrio biochimico dei liqui-



di intra ed extracellulari. Il corso di "Terapia con i Sali di Schussler" consente di acquisire concetti metodologici utili a ristabilire e mantenere il corretto equilibrio biochimico e metabolico dell'organismo. Nel corso dei suoi studi di analisi quantitative dei componenti chimici presenti nei tessuti umani, il dr. Schussler rilevò che ogni malattia si accompagna sistematicamente ad un apriù o meno grave carenza di uno o più sali minerali. L'apporto regolare, a dosi infinitesimali, di tali sostanze consente alle singole cellule di ristabilire la vitalità metabolica e l'integrità strutturale. L'azione riequilibrante dei sali minerali si sviluppa secondo un principio di integrazione biochimica e non secondo il concetto omeopatico di similitudine. I Sali di Schüssler vengono preparati alla 6° (D6) o alla 12° (D12) diluizione decimale. La somministrazione avviene per via perlinguale o in acqua, da assumere a piccoli sorsi durante la giornata.

cosa è New Era Tissutale Complesso B Sali di Schussler Integratore Alimentare Per Stanchezza e Anemia

New Era Tissutale Complesso B è anch'esso un complesso di sali sforsforici, quindi con un tropismo elettivo per il sistema nervoso in generale.

In questo caso, però, esso è costituito da due sali ortosimpaticotonici (Ferrum Phosphoricum e Kalium Phosphoricum) associati ad un sale di sostegno e di struttura (Calcium Phosphoricum).

Quest'ultimo, dal punto di vista neurovegetativo, agisce come parasimpaticolitico, sostenendo quindi il sistema vivente nella prima fase di recupero oppure durante una malattia.

E' indicato in caso di:

Affaticamento.  
Sindrome da stanchezza cronica.  
Sostegno di memoria e concentrazione.

Anemia quando le cellule perdono il loro naturale contenuto minerale o non ne dispongono in quantità sufficiente a mantenere corpo e mente sani, i tessuti si ammalano e finiscono per inficiare il buono stato di salute generale.

**\*Naturopata**

► **SOCIETÀ'** *Mantenere alta la guardia anche con parenti e amici*

# Covid, il contagio corre in famiglia

*Spesso abbassiamo la guardia proprio quando siamo con le persone di cui ci fidiamo*

DI GIANPAOLO PALUMBO



“**L**a famiglia non è una cosa importante. E' tutto”. Questo semplice, chiaro e splendido concetto di Michael J. Fox, attore, produttore e musicista sta-

tunitense è sempre vero ed attuale, anche al tempo in cui il coronavirus si “adopera” per far aumentare il contagio al chiuso. Per Giovanni Pascoli la famiglia è il “nido”, il luogo segreto e protettivo, pieno di affetti, dove l'uomo vive i momenti belli della vita, senza che le preoccupazioni possano cancellare la gioia del vivere insieme, che rappresenta in un certo qual modo la naturale prevenzione da ogni tipo di offesa.

Nei primi due anni dell'espandersi della malattia Covid-19, lo stare a casa, in famiglia e lavorare al proprio domicilio ha fatto in modo che la pandemia rallentasse progressivamente. Oggi, invece, si rischia molto il contagio al chiuso per la condivisione degli spazi con persone positive.

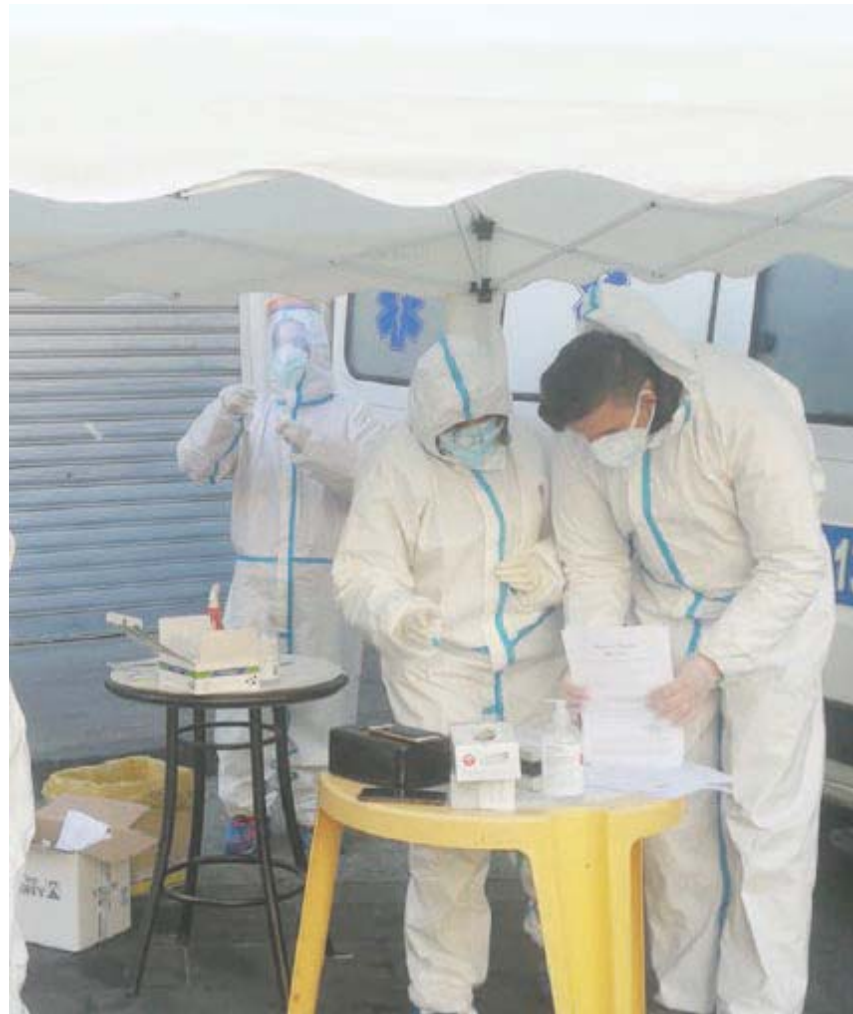
I meccanismi di trasmissione sono sempre gli stessi: la saliva, la tosse, gli starnuti; ed ancora con le mani, con la bocca, con il naso e con gli occhi. Tutto è legato alle “goccioline” di aerosol che, essendo “pesanti” cadono sul pavimento, sulla tavola, ma anche su superfici del tipo della plastica e dell'acciaio, dove il virus riesce a sopravvivere fino a tre giorni. E' stato stabilito che il coronavirus sulla carta sopravvive solo per un giorno e mezzo.

Dai dati, che adesso sono “settimanali”, si evince che è difficile che si arrivi ad un rischio di contagio pari a zero. Infatti dal 27 del mese di ottobre scorso e fino al 3 novembre i casi di covid sono stati nel nostro paese 166.824 con 496 decessi. I ricoveri ordinari sono stati 227 in meno della settimana precedente per un totale di 6.604 unità, con le terapie intensive i cui ammalati sono aumentati di quindici unità.

Un numero così alto di positivi (oltre ventitremila al giorno) è legato al “chiuso”, iniziando da bar e ristoranti per arrivare alla scuola ed alla casa.

Nei bar e ristoranti, dovendo bere e mangiare, non si usa la mascherina ma spesso non si attua il ricambio d'aria specialmente in località di montagna o nei giorni e nei periodi freddi. Quando lo spazio è poco ventilato ovviamente il pericolo non è legato solo al tossire o allo starnutire, ma anche al parlare ad alta voce, al cantare tutti insieme e via di seguito. Non gridando e non cantando nei locali il rischio di infezione si riduce del 50%. Ecco perché la mascherina non andava eliminata nei locali conservando anche il distanziamento tra persone e tra i tavolini.

A scuola il contagio tra professori ed alunni è all'ordine del giorno perché i primi parlano ad alta voce ed i secondi, che occupano le ultime file, essendo interrogati da posto, alzano la voce con una fuoriuscita maggiore



di...goccioline. Anche a scuola, quindi, ingressi ed uscite scaglionate con banchi ed alunni distanti in aule in cui deve essere rispettato il ricambio d'aria.

Ovviamente si rischia molto anche a rimanere a casa. Tutti cercano di spostarsi di meno ma non si possono evitare le entrate e le uscite di persone effettuate a qualunque titolo. Oggi già si ricorre all'autolettura dei contatori per evitare l'ingresso di persone estranee che potrebbe star bene ed essere positive al Sars-CoV-2. Anche a casa va rispettato il distanziamento con gli ospiti e, non finiremo mai di consigliare la mascherina.

Quindi il contagio corre in famiglia, in quella realtà unitaria ma nello stesso tempo complessa, in cui ogni singolo individuo si realizza, nella sua essenza e nei suoi valori. Così la descrive il filosofo idealista Hegel, quando nella Fenomenologia dello Spirito parla della famiglia come prima articolazione dell'eticità, come sostanza etica a cui apparteniamo. Ma tutto questo può essere valido ancora ai tempi del Covid? Il Covid entra nelle case e si diffonde tra parenti, figli che contagiano madre e padre e, purtroppo, nonni. Chiunque può trasmettere il virus e contrariamente a quanto ci viene da pensare, la famiglia non ci protegge! Abbiamo imparato che non è più probabile essere infettati da estranei che da parenti, ma spesso abbassiamo la guardia proprio quando siamo con le persone di cui ci fidiamo, la nostra famiglia. Ma proteggersi meno significa correre il rischio di essere contagiati proprio da coloro che sentiamo più vicini.

Dunque, il Covid è riuscito a mettere in crisi anche le certezze della filosofia e non solo, anche quelle della psicologia sociale! Importanti ricerche consolidate nel tempo mostrano che spesso, anche involontariamente e inconsciamente, noi soprattutto fuori dal nostro nucleo familiare: stranieri, immigrati, persone di diversa estrazione sociale. Diffidiamo di loro perché non ne condividiamo la cultura, le abitudini, i codici comportamentali. Viceversa, ci sentiamo più sicuri e ci fidiamo delle persone che sentiamo più vicine o che ci assomigliano. Questo porta a correre più rischi, anche per la salute. Tuttavia, il coronavirus non fa alcuna distinzione, non ama queste discriminazioni, si trasmette altrettanto rapidamente sia tra le persone che si conoscono sia tra estranei.

Quindi anche in casa si deve tentare di mantenere le distanze quanto è più possibile, non mettere le mani nel naso e nella bocca e gettare il fazzoletto utilizzato per starnutire o tossire. Tornando al proprio domicilio non si devono condividere gli ascensori a causa del pochissimo spazio, e quando si rientra si devono cambiare le scarpe e lavarsi le mani sempre. Se si abita con soggetti fragili per patologie diverse si deve stare distanti e... “mascherarsi”.

Ci sono tanti altri accorgimenti da diventare nevrotici, ma è giusto che, trattandosi di sicurezza personale, vadano adottati. Siamo passati dal rifugiarsi in casa allo stare molto attenti con familiari, parenti ed amici perché il virus a forma di corona con la sua apparente bonarietà non perdona.

\*Medico Federazione medici sportivi

## Malattie cardiovascolari: 1 su 3 muore

Nel mondo ogni anno muoiono per malattie cardio-vascolari 18 milioni e 600mila persone e il colpevole è il colesterolo in eccesso. Questo nemico dell'uomo è allo stesso modo colpevole del 35% delle morti nel nostro paese.

Le patologie cardio-vascolari colpiscono il 31% degli uomini ed il 37% delle donne e rendono invalido il 4,4 per mille della popolazione italiana.

Tali malattie, oltre al costo che va a pesare sul bilancio dello stato, colpiscono di gran lunga la quota di popolazione anziana debole e fragile. Il 20% di questa popolazione è portatore di un alto livello di colesterolo ed il 42% trascura la dieta e l'attività fisica. Inoltre, purtroppo, l'80% della popolazione portatrice di colesterolo non cambia le proprie abitudini di vita.

Il tipo di colesterolo che ci “cambia la vita” è LDL, particolarmente dannoso per la nostra salute, da qui il soprannome di “cattivo”.

## De luca contro i medici “no-vax”

Il Presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca ha diramato una direttiva che non consente ai medici “NO VAX” di poter essere in corsia al fianco dei malati di Covid-19, dopo che sono stati riammessi in servizio con due mesi di anticipo sulla decisione del precedente governo.

I medici “richiamati” non potranno così essere in corsia ma lavoreranno in uffici e con compiti ben diversi dai colleghi vaccinati. Si cerca così di evitare altre problematiche che già fanno in modo che la Campania è al primo posto per la mortalità evitabile in Italia.

I sindacati del settore sanitario hanno chiesto non tanto il rientro dei “NO VAX” quanto la stabilizzazione dei precari, anche perché gli operatori sanitari senza protezione sono, a parte infermieri ed OSS, medici di base pensionati e specialisti del settore privato.

## Il dottor Tiberio anticipò Fleming

Un medico molisano di Sepino Vincenzo Tiberio pubblicò nel 1895 un lavoro scientifico dal titolo: “Sugli estratti di alcune muffe”, nel quale veniva descritto, esattamente 33 anni prima di Fleming, il potere antibatterico di alcune muffe.

Tiberio si era laureato due anni prima in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli e l'aveva potuto fare in quanto abitava con gli zii ad Arzano, nel giardino dei quali c'era un pozzo il cui fondo era ricoperto da muffe. Molta gente si abbeverava a quel pozzo incuranti della condizione poca igienica del fondale, ma invece di avere problemi guariva da varie problematiche di salute, compresa qualcuna di origine gastroenterologica. Lo studio che aveva pubblicato non ebbe il successo sperato nel mondo accademico e solo dopo anni dopo la scoperta di Fleming si riparlò del suo “succo di muffa”. Successivamente Tiberio fu ufficiale medico della Real Marina italiana e quando era di stanza in Libia studiò alcune patologie tropicali ed intraprese campagne di vaccinazioni sia per i suoi uomini che per la popolazione italiana di Tobruk. Fu stroncato da un infarto all'età di 45 anni quando era Responsabile dell'Ospedale Militare della Regia Marina.

Solo la settimana scorsa gli è stata intitolata l'Infermeria della Base Navale di Napoli.



► **TERAPIE.** Viene utilizzata sia in ambito ospedaliero, nel caso di patologie acute, sia in ambito extra ospedaliero

# L'ossigeno terapia nelle malattie respiratorie

Biagio Campana



**L**e malattie respiratorie croniche rappresentano una vasta gamma di gravi condizioni patologiche. Sono tra le principali cause di morbidità e mortalità e si prevede un trend in crescita per i prossimi anni. I dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stimano che attualmente centinaia di milioni di persone soffrono di malattie respiratorie croniche: circa 300 milioni per l'asma, 80 milioni con Broncopneumopatia cronico ostruttiva (BPCO) di grado moderato o grave mentre altri milioni soffrono le conseguenze di BPCO lievi, riniti allergiche e altre patologie respiratorie croniche. Secondo l'OMS, le 5 più importanti malattie respiratorie non solo causano il 17% di tutte le morti, ma sono alla base di ben il 13% di tutti gli anni di vita in buona salute persi (per invalidità o morte). L'unico modo per conciliare una ottimale assistenza sanitaria ai malati e una spesa pubblica sostenibile è prevenire le malattie respiratorie nei limiti del possibile, assicurare una diagnosi il più possibile precoce, con strumenti standardizzati cui seguano terapie tempestive e appropriate, in grado di prevenire o

ritardare l'invalidità. Una volta che si arrivi tardi alla diagnosi, in molti casi, può rendersi indispensabile l'utilizzo di ossigeno terapia, un trattamento medico che consiste nella somministrazione al paziente dell'ossigeno qualora ci sia un quadro di insufficienza respiratoria con un conseguente inadeguato apporto dello stesso ai tessuti. Si basa sull'inhalazione, con apparecchiature di diverso tipo, di miscele ad elevato contenuto di O<sub>2</sub> (dal 40 al 60% e oltre). L'ossigeno terapia è utilizzata sia in ambito ospedaliero, nel caso di patologie acute, sia in ambito extra ospedaliero (al domicilio dei pazienti), nel caso di patologie croniche come la BPCO e quindi con necessità di trattamento a lungo termine. L'ossigenoterapia domiciliare a lungo termine può essere effettuata mediante ossigeno liquido. I contenitori per l'ossigeno liquido comprendono un contenitore stazionario denominato "unità base" che consente

l'erogazione di ossigeno allo stato gassoso a temperatura ambiente ai pazienti che necessitano della terapia farmacologica e permette il riempimento dell'unità portatile. Questo dà la possibilità di

mente trasportabile a spalla o su un apposito carrellino e che permette al paziente di muoversi liberamente durante la terapia. Esistono dispositivi portatili di vecchia generazione come gli stroller ed altri molto più



leggeri e performanti conosciuti come concentratori di ossigeno. Lo stroller rappresenta l'unità portatile standard che viene fornita ai pazienti in ossigenoterapia domiciliare. Pesa molto quando è carica (4,5 kg), dura da 2 a 6 ore (a seconda del flusso di ossigeno utilizzato), spesso e volentieri perde acqua o fischia e l'ossigeno contenuto all'interno evapora totalmente in 6/8 ore a causa dello stato criogenico in cui è conservato. I concentratori di ossigeno portatili, pesano molto di meno rispetto ai comuni stroller, sono dotati di batteria e permettono di avere un'autonomia virtualmente illimitata grazie alla possibilità di es-

sere ricaricati ovunque vi sia una presa elettrica (casa, bar, auto, etc.) e sono dotati di batterie che permettono di rimanere senza alimentazione elettrica fino a 8 ore. Ovviamente acquistando più batterie l'autonomia raddoppia o triplica, a seconda delle esigenze del paziente. La bombola grande (base) e la bombola portatile (stroller) non sono gli strumenti ideali per potersi muovere con i mezzi di trasporto in quanto la loro autonomia è limitata nel tempo. Inoltre su alcuni mezzi di trasporto come gli aerei è vietato portare a bordo le bombole di ossigeno. A differenza delle bombole, che devono essere continuamente ricaricate di ossigeno, i concentratori di ossigeno portatili hanno un'autonomia virtualmente illimitata in quanto producono ossigeno a partire dall'aria circostante e funzionano elettricamente. Con la presa 12V dell'accendisigari possono essere utilizzati in automobile ma l'aspetto più importante è rappresentato

dal fatto che sono autorizzati nei viaggi aerei. Per un paziente iposiemico il vantaggio di avere molto meno peso sulle spalle si traduce in una migliore saturazione ed in una maggiore capacità di recupero. Inoltre scompare l'ansia di rimanere senza ossigeno, fattore che limita molto la vita al di fuori del domicilio riducendo notevolmente le autonomie nello svolgimento di tutte le azioni di vita quotidiana. La prescrizione di questi dispositivi di ultima generazione avviene dopo un'attenta valutazione specialistica pneumologica che possa avvalorare la scelta in base alle esigenze del paziente, alle normative vigenti ed alla disponibilità degli stessi dispositivi.

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



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**

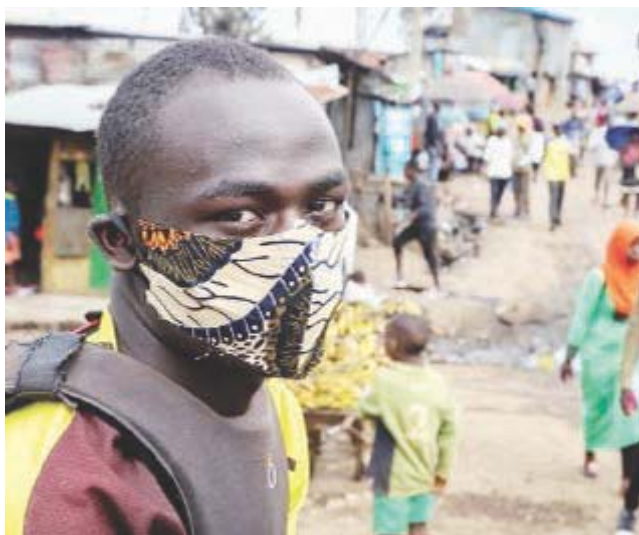


- SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA
- UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO
- TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

► **SESTA EDIZIONE.** Ricordare che la ricerca si fa a beneficio dell'umanità

# La medicina della cultura

Con l'emergenza Covid sono stati quasi quattro milioni i morti nel mondo per 'disinformazione'



Daide Borrelli



Nel difficile frangente che stiamo vivendo fra pandemia, emergenza ecologica, guerra e crisi economica l'intera società necessita di cure. Non solo di carattere fisico. Ecco che quest'anno, nell'ambito della sesta edizione della Settimana della Sociologia, una kermesse che si svolge contemporaneamente in quasi trenta Ateeni e che vede centinaia di sociologi accademici impegnati in tutta Italia, l'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli ha scelto come tema di riflessione "Curare la società".

Con la Settimana della Sociologia gli scienziati sociali intendono uscire dalle mura dell'accademia per dialogare direttamente con i cittadini e contribuire al dibattito pubblico informato.

Troppo spesso le esigenze della produttività scientifica e i macchinosi criteri di valutazione usati per misurarne la qualità imprimono alla ricerca universitaria una dinamica eccessivamente astratta e autoreferenziale. Eventi come la Settimana della sociologia servono per ricordare a tutti (in primis ai ricercatori) che la ricerca si fa a beneficio dell'umanità e che la missione principale dei ricercatori è di restituire al pubblico i risultati dei loro studi finanziati con fondi pubblici. Tanto per fare un esempio che testimonia la necessità di adoperarsi perché la conoscenza scientifica sia prodotta e organizzata come un bene comune, basti dire che alla fine dell'anno scorso i tassi di vaccinazione con due dosi raggiungevano la copertura dei tre quarti della popolazione dei paesi più ricchi ma di appena il 2% di quella di alcuni tra i paesi più poveri. Il che ha moltiplicato le conseguenze letali della pandemia.

Uno studio pubblicato il 27 ottobre scorso su Nature Medicine ha stimato che un approvvigionamento più equo dei vaccini, distribuito adeguatamente anche ai paesi più poveri del mondo, oltre a limitare l'emergenza delle varianti, avrebbe potuto evitare la morte di circa un milione e trecentomila persone, ossia di quasi il venti per cento dei 6,6 milioni di decessi finora avvenuti per Covid 19.

La stessa ricerca ipotizza inoltre che, se alla copertura vaccinale fossero stati affiancati in tutto il mondo anche un uso massivo delle mascherine e l'adozione di misure di contenimento degli assembramenti, si sarebbero verosimilmente salvate fino a tre milioni e ottocentomila vi-

te (oltre il 57% del totale).

Sono stime che fanno riflettere. Fanno pensare che perfino malattie biologiche delle quali in genere si pensa che hanno un profilo esclusivamente naturale presentano, invece, importanti risvolti antropici e segnatamente sociologici, che riguardano non solo la loro eziologia (si sono spesso chiamati in causa gli allevamenti intensivi per spiegare l'origine e la diffusione degli agenti microbici) ma anche il modo in cui i sistemi sociali si attrezzano per contrastarle e minimizzarne i danni.

Come ci ha insegnato Machiavelli la fortuna "dimostra la sua potenza dove non è ordinata virtù a resistere".

Ciò significa che se vogliamo farci trovare pronti alle prossime minacce pandemiche dobbiamo ripensare profondamente le nostre strutture sociali e istituzionali, a cominciare per esempio dalla questione della sospensione dei brevetti commerciali in materia di vaccini.

Non si tratta evidentemente solo di modifiche normative, per quanto importanti. Ciò su cui dobbiamo principalmente lavorare (e su questo la sociologia avrebbe un grande ruolo da giocare) è promuovere le condizioni di un cambiamento culturale complessivo che anteponga le ragioni della salute pubblica a quelle degli interessi economici.

Il grande storico britannico Tony Judt ha sostenuto che il mondo contemporaneo è "guasto", affetto com'è da una sorta di disabilità discorsiva che ci induce a ridurre ogni considerazione di politica pubblica a mero calcolo economico: "Sappiamo quanto costano le cose, ma non quanto valgono".

Non ci chiediamo più, di una sentenza di tribunale o di una legge, se sia buona, se sia equa, se sia giusta, se sia corretta, se contribuirà a rendere migliore la società e il mondo.

Erano queste, un tempo, le domande politiche per eccellenza [...]. Dobbiamo reimparare a porci queste domande". Se le scienze sociali hanno un senso, è verosimile che esso risieda proprio nel tematizzare e porre all'opinione pubblica questo genere di domande politiche prima ancora che nel fornire le relative risposte, e soprattutto nel ricordarci che in ogni momento - contrariamente al mantra dell'economia neoliberale per cui there is no alternative - c'è sempre la possibilità di immaginare un altro mondo possibile.

**\*Professore di Sociologia dei processi culturali all'Università Suor Orsola Benincasa**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Curare la società

## Al Suor Orsola la settimana della sociologia

Le difficoltà, prima legate alla pandemia, poi all'aggravarsi del cambiamento climatico e all'impatto del conflitto russo ucraino, hanno travolto nell'ultimo triennio le infrastrutture materiali e simboliche del sistema Paese: dalla sanità, alle politiche sociali, al mercato e all'organizzazione del lavoro, alla ricerca e alla formazione, alle politiche ambientali e di coesione territoriale, alle infrastrutture tecnologiche e alla comunicazione. La settimana della sociologia (11-18 Novembre), organizzata dalla Conferenza Italiana dei Dipartimenti di Area Sociologica delle Università italiane, è dedicata quest'anno proprio all'impatto complessivo che i mutamenti di questi ultimi anni, pandemia da Covid 19, guerra e le risposte del PNRR hanno prodotto e stanno producendo nel nostro Paese determinando da un lato nuovi disagi e nuove disparità, dall'altro la necessità di ripensare i profili professionali di chi opera nel sociale. Una parte della risposta risiede nella preparazione dei futuri professionisti dello spazio pubblico. Per questo domani mattina alle ore 10 l'evento di apertura della Settimana della Sociologia (programma completo su [www.settimana-dellasociologia.it](http://www.settimana-dellasociologia.it)), dal titolo "Dal Covid

al PNRR. Quali saperi per le professioni del sociale", co-organizzato con il CNR e patrocinato dall'ISTAT, è dedicato ai cambiamenti nel mondo delle professioni e nel mercato dei servizi. Molto ricco il programma degli appuntamenti a Napoli all'Università Suor Orsola Benincasa dove dal 14 al 18 Novembre il tema generale delle riflessioni sarà "Curare la società: per un nuovo senso del pubblico" (programma completo su [www.unisob.na.it/eventi](http://www.unisob.na.it/eventi)). "La pandemia ha precipitato il mondo in una fase critica che occorre far fruttare per maturare una nuova sensibilità e consapevolezza planetaria", spiega Lucio d'Alessandro, Rettore del Suor Orsola, sottolineando come "se vogliamo davvero prenderci cura della società dobbiamo cominciare a pensarla come parte di un sistema più vasto e interconnesso ma, proprio per questo, anche più fragile e vulnerabile". A Napoli, all'Università Suor Orsola Benincasa, tra gli appuntamenti più significativi della Settimana della Sociologia ci sarà quello di venerdì 18 novembre alle ore 14 dedicato al tema "Accessibilità, inclusione, controcultura: le sfide del modello sociale della disabilità", che come tutti gli incontri del Suor Orsola sarà anche in diretta streaming.



**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

**► PREVENZIONE.** *Il fenomeno dell'insulino resistenza è la causa di gravi condizioni patologiche*

# Quando anche il digiuno fa bene

*Oltre il suo effetto benefico a livello metabolico, è in grado di influenzare la composizione del microbiota intestinale*



Luca Covotta



L'alimentazione moderna è caratterizzata da prodotti (farina doppio zero, zuccheri raffinati, prodotti industriali) che inducono un rapido aumento della glicemia (alto indice glicemico). Se associamo questi alimenti a pasti molto frequenti durante la giornata abbiamo una massiccia produzione di insulina, un ormone prodotto dal pancreas che determina il passaggio del glucosio nelle cellule con produzione di energia rapida. Il suo alto livello circolante ha però una serie di effetti negativi.

Il principale è un progressivo adattamento delle cellule alla sua azione e quindi per poter agire c'è bisogno di livelli sempre più alti di ormone circolante, fenomeno definito "insulino resistenza" che determina un aumento della glicemia postprandiale dovuta al progressivo esaurimento delle beta-cellule pancreatiche, questo comporta poi la comparsa di iperglicemia anche a digiuno e quindi successivo sviluppo di diabete mellito di tipo 2.

Il fenomeno dell'insulino resistenza è la causa di gravi condizioni patologiche:

- Inibisce la lipolisi (utilizzo dei trigliceridi a scopo energetico) con conseguente aumento del grasso viscerale e corporeo e sviluppo di obesità.

- Favorisce l'accumulo di glucosio (sotto forma di glicogeno) a livello epatico con conseguente innesco del processo da steatosi epatica a steatoepatite (infiammazione del fegato) fino alla cirrosi.

- Stimola la proliferazione cellulare con innesco di processi di duplicazione che portano allo sviluppo dei tumori.

- Stimola la produzione endogena di colesterolo con sviluppo di placche ateromasiche e maggior rischio di malattie cardiovascolari.

Per combattere questo fenomeno è utile associare due principi dietetici, quello del digiuno intermittente ed adottare uno schema di alimentazione a prevalenza di fibre come la dieta mediterranea.

## DIGIUNO INTERMITTENTE

Le possibilità per attuarlo sono due:

Digiuno settimanale.

Una o due giornate di digiuno nell'arco della settimana.

Digiuno ad orario

Dividere la giornata in due fasce orarie, una entro la quale consumare i cibi e l'altra invece di digiuno. Il digiuno deve essere minimo di 12 ore e progressivamente va aumentato fino ad arrivare ad una media di 16 o 18 ore, quindi avere una fascia alimentare di 8 o 6 ore. Ad esempio se si finisce di cenare alle 20 la sera si può tornare a mangiare non prima delle 12 o 14 del giorno dopo.

Le regole per un corretto uso del digiuno sono:

- Nella fase di alimentazione biso-



gnamente osservare una dieta equilibrata (dieta mediterranea). Un consiglio utile per iniziare è quello di farlo solo in alcuni giorni della settimana ed all'inizio solo per dodici o quattordici ore. Poi progressivamente si può allungare sia come frequenza settimanale che come durata. In questo modo diverrà naturale e poco stressante arrivare a-

le sedici ore di digiuno giornaliero.

- Nella fase di digiuno è assolutamente vietata l'assunzione di qualsiasi fonte di calorie. È possibile bere tisane, caffè o tè (preferibilmente tè verde) senza zucchero.

- Nell'arco delle 24 ore bere almeno 2 litri di liquidi.

Un mito assolutamente da sfatare è la possibile insorgenza di un calo di

zuccheri (ipoglicemia) e quindi di energia quando non si mangia.

Nelle prime ore del digiuno il nostro organismo scinde il glicogeno epatico (ossia le scorte di glucosio nel fegato) in glucosio, meccanismo che viene denominato glicogenolisi. Quando lo stato di digiuno si protrae, si riduce il livello di insulina e quindi possiamo utilizzare le nostre scorte di energia immagazzinate come grasso viscerale (trigliceridi).

Questo processo prevede la scissione dei trigliceridi nei suoi componenti essenziali ossia glicerolo e tre acidi grassi o chetoni.

Il glicerolo viene trasformato poi in glucosio dal fegato (gluconeogenesi).

I corpi chetonici (acetone, acido acetico e acido-idrossibutirrico) possono essere utilizzati dalle cellule in sostituzione del glucosio per garantire tutta l'energia necessaria, condizione definita chetosi metabolica.

Se pensiamo alla storia della nostra specie, alle condizioni di scarsità di cibo in cui ci siamo evoluti, appare evidente che la chetosi è stata la forma di adattamento che ci ha permesso di ricavare nutrimento utilizzando il grasso accumulato nei rari momenti di abbondanza.

È stato calcolato che 1Kg di tessuto adiposo corrisponde ad una riserva energetica di circa 7000 Kcal.

La percentuale di grasso corporeo nel range di normalità è compresa tra il 15% per gli uomini e tra il 20% per le donne, significa che ci sono

mediamente 10kg di tessuto adiposo a disposizione per riserva energetica che possono soddisfare richieste per 70.000 cal. Se consideriamo che la spesa giornaliera media per un soggetto con attività fisica di un'ora al giorno è di circa 3000 Kcal, otteniamo che potremmo digiunare per un mese senza rischiare nulla!

Oltre il suo effetto benefico a livello metabolico il digiuno intermittente è in grado di influenzare la composizione del microbiota intestinale, determinando l'aumento della specie Akkermansia muciniphila (nota per i suoi effetti benefici sul metabolismo dell'ospite) e la riduzione di specie infiammatorie come Rikenellaceae, Ruminococcaceae e del genere Alistipes.

A ciò si aggiunge un aumento dei livelli plasmatici di alcuni prodotti della fermentazione microbica, in particolare acetato e lattato.

Curiosità sul digiuno: quanto è possibile stare a digiuno?

Uno dei più lunghi digiuni volontari e assistiti fu documentato nel 1966 in Scozia presso l'University Department of Medicine della Royal Infirmary di Dundee e lo compì Angus Barbieri, che all'età di 27 anni sopravvisse senza mangiare per 382 giorni, dal 24 giugno 1965 all'11 luglio 1966, perdendo ben 125 kg, dai 207 iniziali agli 82 finali. Il lunghissimo digiuno di Angus Barbieri avvenne in condizioni controllate con il supporto di liquidi pressoché privi di calorie, integratori di vitamine e minerali.

## RADIOLOGIA

# Gli esami e il consenso informato digitale

Graziella Di Grezia\*



Nella digitalizzazione sanitaria, ogni singolo passaggio sta subendo una modifica.

Anche se apparentemente semplice, ogni cambiamento determina degli equilibri da ripristinare nel flusso lavoro-

rativo.

Spesso i cambiamenti avvengono in itinere, così come il consenso informato digitale in radiologia. L'acquisizione del consenso da parte del paziente rappresenta un passaggio ineludibile per l'esecuzione di un esame contrastografico.

Tuttavia, l'archiviazione cartacea del consenso necessita di ulteriori spazi e catalogazioni da parte del personale amministrativo e si rende facilmente fruibile alla necessità.

L'acquisizione di un consenso digitale necessita di una maggiore collaborazione da parte del paziente ma corrisponde di fatto ad una migliore modalità di archivia-

zione del documento unitamente all'esame eseguito e al referto stesso [Kopp, Insight to imaging 2022].

In primo luogo il paziente potrà indicare sul tablet eventuali controindicazioni assolute o relative all'esecuzione dell'esame che verranno contestualmente riportate sul sistema digitale della radiologia, così da preallertare il medico radiologo prima dell'esecuzione dell'esame.

L'archiviazione digitale dei dati del paziente consente di avere a disposizione informazioni preziose anche per i successivi esami.

Il tempo di completamento del questionario potrà apparire leggermente più lungo rispetto al consenso cartaceo, ma rivela una maggiore partecipazione e consapevolezza del paziente, soprattutto di giovane età.

Qualche remora è stata riscontrata dai pazienti più anziani, ma in questi casi subentra il supporto del personale di reparto.

Come ogni innovazione, c'è necessità di un tempo di adattamento da parte del pa-



ziente e del personale di reparto, ma i vantaggi risultano essere decisamente superiori ai disagi e negli anni assisteremo ad un progresso ammodernamento della modalità di acquisizione del consenso del paziente.

\*Radiologo PhD

© RIPRODUZIONE RISERVATA