



CORRIERE SALUTE



LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

La pandemia mette in primo piano il ruolo che le tecnologie digitali possono avere nel facilitare assistenza, visite e cure a distanza



Telemedicina

ADESSO SAPPIAMO QUANTO È UTILE

Dossier a cura di **Ruggiero Corcella**

a pagina **04**

Tumori

Garantite le terapie e la chirurgia quando non si può rimandare

di **Vera Martinella**

8

Disabili



Le tutele previste per i disabili in relazione all'epidemia

di **Maria Giovanna Faiella**

11

Smartworking

Come evitare i dolori da postura per l'uso eccessivo di pc e smartphone

di **Antonella Sparvoli**

15

L'opinione

Non possiamo più evitare di fare e dare il massimo

di **Sandro Spinsanti**

17



ANDRÀ TUTTO BENE

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona

BIOTON DIFESA FORTE e BIOTON PRONTA RICARICA

Utile per favorire le naturali difese dell'organismo con **ECHINACEA** e **VITAMINA C**



Utile per le situazioni di stress e stanchezza, nel recupero post-influenzale e nei cambi di stagione.



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it

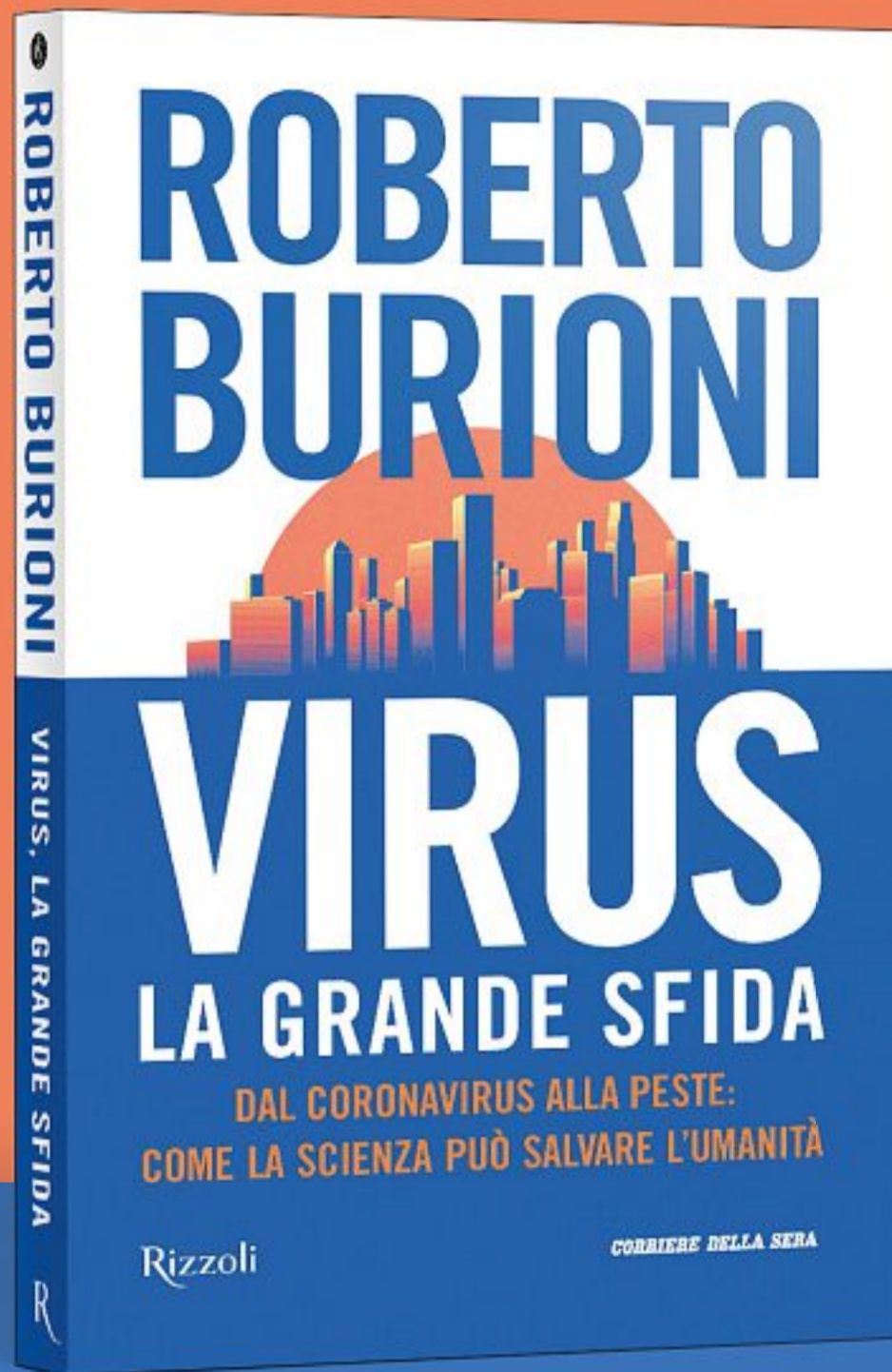
www.facebook.com/biotonsella

www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

IN FARMACIA

Hit

«La vera arma che abbiamo contro qualunque minaccia è la conoscenza delle cose.»



L'AUTORE DEVOLVERÀ I PROVENTI CHE DERIVERANNO DALLA VENDITA DI QUESTO LIBRO ALLA RICERCA SUI CORONAVIRUS.

*Disponibile in edicola a €13,50 oltre al prezzo del quotidiano e in libreria a €13,50.

IN COLLABORAZIONE CON

Rizzoli



© LUCA TONI

Corriere della Sera presenta *Virus. La grande sfida.*

In questo libro, Roberto Burioni, insieme a Pier Luigi Lopalco, esperto epidemiologo, attinge alla sua lunga esperienza di medico e ricercatore per mostrare la natura e il funzionamento dei virus, il loro passaggio dagli animali all'uomo, gli effetti devastanti delle epidemie nella storia dell'umanità e le battaglie combattute contro i nostri nemici più piccoli e più feroci. Il Nuovo Coronavirus è una sfida alla nostra società avanzata. Non possiamo sapere quando lo sconfiggeremo, ma siamo certi di poter contare su un'arma formidabile: la scienza.

In libreria con **Rizzoli** e in edicola con **Corriere della Sera**.*

ACQUISTA ONLINE SU
CORRIERE STORE

1A
EDICOLA.IT

Prenota la tua copia su PrimaEdicola.it e ritirala in edicola!

CORRIERE DELLA SERA



La libertà delle idee



In copertina illustrazione di Alberto Ruggieri

Dossier

Così funziona la sanità a distanza

4 La pandemia da coronavirus sta imponendo l'utilizzo delle tecnologie digitali per la salute

Perché la telemedicina non decolla

6 Sono pochi i camici bianchi a usarla. Anche perché mancano le tariffe di rimborso

Medicina

Covid-19 e malati di tumore

8 Garantita la chirurgia urgente. Chemioterapia e radioterapia valutate caso per caso

Diritto



Il decreto Cura Italia e le tutele per i disabili

11 Prevista la possibilità di attivare prestazioni individuali domiciliari e congedi parentali

L'editoriale

Evviva il progresso Se tiene conto degli ultimi

di **Luigi Ripamonti**

Covid-19 può rappresentare una provocazione, e uno stress-test, per vedere in quale misura la telemedicina possa perdere il prefisso «tele» per diventare «medicina» e basta, come auspicato in un editoriale di *The Lancet* del 14 marzo (Dorsey e Topol). L'epidemia sostenuta dal nuovo coronavirus potrebbe essere l'evento decisivo per obbligare a un salto di quantità nell'adozione di ciò che offrono le nuove tecnologie nella pratica medica.

I vantaggi sono intuibili. In un contesto di rapida diffusione di un virus è evidente che limitare, dove e quando possibile, i contatti non strettamente necessari con pazienti potenzialmente infetti riduce drasticamente il rischio che un medico, contagiandosi, possa diventare a propria volta diffusore della malattia.

Ma, ovviamente, non si tratta solo di questo. Solo per fare qualche esempio, basti pensare al ruolo virtuoso che possono giocare nella gestione della cronicità i controlli a distanza dei parametri vitali per persone che hanno difficoltà a essere spostate, oppure al risparmio di tempo che può garantire la «banale» spedizione via mail di una ricetta.

Per non parlare della riduzione di infezioni che si potrebbe conseguire riservando l'accesso agli ospedali solo ai casi strettamente necessari.

Forme di telemedicina avanzata potrebbero poi consentire interventi precoci ad alta specializzazione. Non è impossibile immaginare ambulanze attrezzate e seguite a distanza da specialisti che possano iniziare immediatamente cure attuabili ora soltanto nelle stroke-unit su pazienti colpiti

da ictus. E si potrebbero citare molti altri esempi, fra i quali non è il caso di dimenticare che la telemedicina può portare in aree poco attrezzate o in Paesi a basso reddito competenze per adesso non accessibili.

Se questa rivoluzione è ancora in corso e non è ancora compiuta, si è portati probabilmente a pensare che la «colpa» sia di una classe medica resistente al cambiamento.

In parte può essere vero, come lo è in ogni campo. Ma il problema, come riportato nelle prossime pagine, è riscontrabile anche sull'altro versante, cioè quello del paziente. E se è lecito insistere affinché i curanti si adeguino, non altrettanto è sempre possibile, e neppure legittimo, pretendere dai curandi.

Un paragone può essere fatto con la sfida che Covid-19 ha posto alla scuola. La gestione «smart» delle lezioni ha incontrato sì diversi problemi presso gli insegnanti, ma di più, e a volte insormontabili, fra alcuni studenti. Non necessariamente i più svogliati, ma spesso i meno «dotati», non di capacità o di interesse, ma magari solo di mezzi tecnici oppure privi di una famiglia in grado di affiancarli, assisterli o spronarli.

Perché un'evoluzione tecnologica radicale si affermi non basta soffermarsi sui suoi interpreti proattivi, è necessaria una trasformazione «di sistema». Che non dovrebbe lasciare indietro gli ultimi. In caso contrario ci si renderebbe complici di una forma ipocrita di darwinismo sociale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mi spieghi dottore



I dolori da postura nello smartworking

12 L'uso eccessivo di pc o cellulari può far riemergere disturbi latenti ai polsi e alle mani

Alimentazione



Crudo o cotto? I metodi per salvare i nutrienti

14 Con il calore si eliminano virus e batteri. E in alcune verdure si preservano preziosi componenti

Gli esperti rispondono ai lettori

18 Gli anti-depressivi e l'effetto sulla libido

Infarto a 40 anni nonostante una vita sana

I malati di Parkinson sono più esposti al contagio?

I farmaci disponibili per la fibrosi polmonare

Idee e opinioni

17 Ora dobbiamo tutti dare il massimo

L'importanza di finanziare la scienza

La drammatica situazione nelle residenze per anziani

CORRIERE SALUTE

SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

GIOVEDÌ 26 MARZO - ANNO 2 - N. 12

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Testata in corso di registrazione
presso il Tribunale di Milano

© 2020 COPYRIGHT RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITÀ
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano - Tel. 02-25841
Responsabile pubblicità: Diletta Mozzon
www.rcspubblicita.it

Marketing:
Marco Quattrone e Pamela Turchetti

LUIGI RIPAMONTI (caporedattore)
Monica Virgili (vicecaporedattore), Daniela Natali (caperservizio), Ruggiero Corcella (vicecaperservizio), Laura Cuppini, Cristina Marrone, Silvia Turin, Lorenza Martini (grafico)

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto: redazione grafica
a cura di **Davide Lucisano**

Con l'esplosione della pandemia si sta imponendo sul campo la necessità di utilizzare la telemedicina per cercare di ridurre l'afflusso dei pazienti in ambulatori e ospedali. Lo testimoniano i medici di famiglia impegnati nella gestione a casa degli assistiti

Come funziona la sanità a distanza

App e piattaforme social nuove armi per arginare l'emergenza coronavirus



Opportunità

Le linee guida messe a punto dal ministero della Salute con l'Istituto superiore di sanità, riguardo l'epidemia di coronavirus, contengono un esplicito riferimento all'opportunità di effettuare visite «virtuali» a distanza, con l'obiettivo di ridurre all'essenziale il ricorso all'ambulatorio e i conseguenti rischi di contagio. Per la ricetta poi, il 20 marzo la Protezione Civile ha dato il via libera proprio alla ricetta medica via email o con messaggio sul telefono.

di **Ruggiero Corcella**

Mai come in questi giorni di emergenza da coronavirus è diventato evidente, se ancora fosse necessario, il ruolo ineludibile delle soluzioni tecnologiche che possono aiutare nella cura a distanza. Medici di famiglia e specialisti lo stanno sperimentando ogni giorno. «Le novità stanno per forza di cose imponendosi — dice Paolo

E-mail e WhatsApp sono diventati ormai un mezzo diffuso per scambiare dati

Misericordia, Responsabile Area ICT e Centro Studi Nazionale della Federazione italiana medici di medicina generale — per cui c'è un cambio di approccio nei confronti del paziente che ormai si sta strutturando su tutti i diversi canali alternativi al contatto personale. Vengono utilizzate tutte le altre infrastrutture, dalle email a WhatsApp, a Skype che anche per questioni connesse alla privacy siamo stati sempre molto attenti a far diffondere, per

limitare i rischi». A lui e a Ovidio Brignoli, vicepresidente della Società italiana di medicina generale, abbiamo chiesto di spiegarci come è possibile utilizzare le alternative offerte dalla sanità digitale e che cosa sta accadendo sul campo.

In quali casi è possibile effettuare visite a distanza?

«Lo studio medico rimane aperto per tutti coloro che hanno problemi, soprattutto i malati cronici, o problemi acuti ma non correlati con il Covid-19. Tutte le persone che hanno sintomi correlabili al Covid (febbre anche non elevata, debolezza, tosse, malessere, naso che cola, mal di gola, dolori muscolari e ossei, riduzione dell'olfatto e/o del gusto, dolori addominali o diarrea e letargia) non devono recarsi dal medico, né chiamare i numeri di emergenza ma devono mettersi in contatto con il proprio medico di famiglia con qualsiasi mezzo di comunicazione a distanza. E i medici devono mettersi in testa che chiunque abbia sintomi compatibili con infezione da

Covid 19 va considerato come affetto da coronavirus e quindi trattato come tale», risponde Brignoli.

Il medico può rifiutarsi di fare visite domiciliari?

«Per andare a domicilio di un paziente Covid o sospetto tale, il medico deve avere la possibilità di disporre delle adeguate protezioni individuali (maschera, occhiali, guanti e camice): deve potersi muovere in sicurezza, per non diventare un super diffusore del contagio», dice Misericordia.

Il dottore è tenuto a organizzarsi per consulti via Skype oppure WhatsApp, ad esempio?

«Il contatto con il paziente deve poter avvenire con tutti i sistemi che la tecnologia consente — dice Misericordia — il limite, è costituito, quasi sempre dalla sponda che i pazienti sono in grado di offrire a tali possibilità. Laddove invece sia fattibile, tutte le nostre associazioni professionali, e Fimmg in primis, invitano ad utilizzare correntemente soluzioni a distanza». «Per le persone sintomatiche il medico può aprire una scheda di monitoraggio dei sintomi che può essere fatta usando qualsiasi mezzo di comunicazione (l'ideale sarebbe una comunicazione via video, perché il fatto di vedersi è fondamentale per il clinico ma anche

L'iniziativa

INFORMAZIONI VIA CHATBOT

Si moltiplicano le iniziative di sanità digitale. L'associazione Luca Coscioni mette a disposizione CITbot (www.citbot.it). Si tratta di una piattaforma di Intelligenza artificiale attrezzata a rispondere 24 ore su 24, 7 giorni su 7 alle domande dei cittadini sull'emergenza epidemiologica da COVID-19. Le risposte di CITbot sono basate sulle informazioni ufficiali, e il sistema «impara» a riconoscere le domande con sempre maggiore precisione a mano a mano che viene utilizzato.



Teleassistenza

Si riferisce a un sistema socio-assistenziale per la presa in carico della persona anziana o fragile a domicilio, tramite la gestione di allarmi, l'attivazione dei servizi di emergenza e di chiamate di «supporto» da parte di un centro servizi.

per il paziente). Questo contatto audio o video dovrebbe essere quotidiano e finalizzato a valutare l'andamento clinico del paziente», aggiunge Brignoli.

Il paziente ha diritto di ricevere la visita a casa?

«Il diritto del paziente a ricevere la visita deve essere, in questa eccezionale situazione, temperato con il diritto del medico (e degli altri suoi pazienti) a non essere a sua volta contagiato (almeno limitando fortemente questo rischio). Quindi, bisogna avere la disponibilità di mezzi di protezione personali», ribadisce Misericordia.

Se il medico risulta positivo cosa deve fare? E i pazienti?

«Il medico va in isolamento domiciliare; gli assistiti sono affidati ad un so-

85%

dei medici di famiglia e l'81% degli specialisti utilizza la mail per comunicare con i pazienti



Che cos'è

1 Telemedicina

Per telemedicina si intende una modalità di erogazione di servizi di assistenza sanitaria, tramite il ricorso a tecnologie innovative in situazioni in cui il professionista della salute e il paziente (o due professionisti) non si trovano nella stessa località

2 Soggetti coinvolti

La telemedicina comprende le varie modalità con cui si forniscono servizi medici a distanza all'interno di una specifica disciplina medica. Può avvenire tra medico e paziente oppure tra medici e altri operatori sanitari

3 Servizi equiparati

I servizi di telemedicina vanno assimilati a qualunque servizio sanitario diagnostico/terapeutico. Tuttavia la prestazione in telemedicina non sostituisce la prestazione sanitaria tradizionale nel rapporto personale medico-paziente, ma la integra.

4 Televisita

La televisita è un atto sanitario in cui il medico interagisce a distanza con il paziente. L'atto sanitario di diagnosi che scaturisce dalla visita può dare luogo alla prescrizione di farmaci o di cure. Un operatore sanitario che si trovi vicino al paziente, può assistere il medico

La proposta

Percorsi guidati nei centri di diabetologia

Un «percorso a distanza guidato» per evitare (come sta accadendo) che i pazienti diabetici, spesso accompagnati da un familiare o un amico, affollino i centri diabetologici italiani dove dovrebbero effettuare una visita di controllo prenotata magari diversi mesi prima. È la proposta lanciata dalle società scientifiche di riferimento della diabetologia - Amd (Associazione medici diabetologi), Sid (Società italiana di diabetologia) e Sie (Società italiana di endocrinologia) - in una lettera agli assessorati regionali alla Sanità. Obiettivo, evitare il rischio di contagio da Covid-19 ai danni di una categoria di pazienti fragili. Da qui la richiesta che venga «urgentemente autorizzata per tutti i servizi di diabetologia presenti nelle rispettive Regioni, la teleassistenza a favore delle persone con diabete». Come? «Suggeriamo a tutti i colleghi un possibile flusso di lavoro, valido almeno per i servizi di diabetologia che non siano già diversamente strutturati nel rendere le proprie prestazioni in telemedicina. Il paziente viene contattato telefonicamente e informato delle nuove modalità di servizio e gli viene contestualmente fornita la mail aziendale del servizio di diabetologia. Il paziente o il caregiver è invitato poi a inviare via mail copia scansionata/fotografata degli esami clinici e di eventuale ulteriore documentazione clinica (diario glicemie compreso, qualora non sia possibile la condivisione in cloud o attraverso app dedicate). Il personale del servizio di diabetologia trascrive esami ed esiti ricevuti via mail in cartella. Il medico ricontatta il paziente o il suo caregiver, concordando eventuali modifiche della terapia o richiedendo accertamenti. Il personale del servizio di diabetologia invia al paziente o al caregiver, da mail aziendale, la relazione clinica di fine visita e l'eventuale richiesta di accertamenti, qualora non sia possibile la condivisione tramite Fascicolo sanitario elettronico». La misura consentirebbe di evitare anche di bloccare sul nascere alcuni preoccupanti episodi di nervosismo e di disordine nei centri segnalati dai diabetologi.

R.Co.

7 Telesalute

È tipica dell'assistenza primaria. Riguarda i sistemi e i servizi che collegano i pazienti, in particolar modo i cronici, con i medici per assistere nella diagnosi, monitoraggio, gestione e responsabilizzazione degli stessi.

6 Telecooperazione

È l'assistenza fornita da un medico o altro operatore sanitario ad un altro medico o altro operatore sanitario impegnato in un atto sanitario. Il termine viene anche utilizzato per la consulenza fornita a quanti prestano un soccorso d'urgenza.

5 Teleconsulto

Si tratta di un'attività di consulenza a distanza fra medici. Permette di chiedere un consiglio, in ragione di una specifica formazione e competenza, sulla base di informazioni mediche legate alla presa in carico del paziente.

stituito che, di solito è individuato dal medico stesso. In caso di impossibilità a farlo (e non si è in uno studio associato), il medico deve avvisare la Asl di appartenenza che si attiverà per trovare una modalità di sostituzione. Se il sostituto deve andare in studio, occorre sanificare l'ambiente. Gli assistiti del medico sono avvertiti con le cartellonistiche nello studio: se il sostituto resta nello stesso studio (sanificato) i disagi per gli utenti si limitano molto», aggiunge Misericordia.

E per quanto riguarda le ricette?

«Ogni mezzo che eviti ai pazienti occasioni di contatto è utile. Alcune regioni sono meglio organizzate di altre e hanno già attivato la ricetta dematerializzata vera. Dove non esiste questo servizio è possibile inviare via telefono

o con qualsiasi altro mezzo di comunicazione al paziente un numero (NRE) da dare poi al farmacista per il ritiro delle prescrizioni. E anche possibile nei piccoli centri con poche farmacie che il medico di famiglia scriva le ricette come al solito e (se ha il personale) le recapiti alla farmacia o ancora chiedi alla farmacia di venire a ritirarle nello studio», dice Brignoli. «Le ricette vanno richieste normalmente per telefono, alla segretaria, o al medico — aggiunge Misericordia —. Abbiamo consigliato e stiamo attivando account email dedicati, dove raccogliere le richieste degli assistiti (o via WhatsApp). Ci sono sistemi gestionali di studio che permettono di attivare «cassetti prescrittivi in cloud», dove il paziente può accedere, con credenziali generate in automatico da questi siste-



Per le persone sintomatiche il medico può aprire una scheda di monitoraggio utilizzando qualsiasi strumento di comunicazione. L'ideale sarebbe poterlo fare via video, perché l'immagine è importante sia per il clinico sia per il paziente

mi, per potere ritirare quanto prescritto dal medico».

Quali difficoltà incontrate?

«Trattandosi di sistemi prima non consentiti, al medico quasi sempre manca l'indirizzo email del paziente, o non sa se ha installato ad esempio WhatsApp. Il numero di cellulare permetterebbe di inviare l'NRE direttamente, anche prescindendo dal promemoria cartaceo: basterebbe per avere l'erogazione del farmaco prescritto in farmacia. Il numero di cellulare è registrato negli archivi del gestionale di studio, quasi mai sul telefono del medico. Ci sono però software che permettono di scaricare sulle memorie dei cellulari (o su cloud) interi set di numeri», conclude Misericordia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

65%

la quota di medici di medicina generale che si serve di Sms contro il 40% degli specialisti

64%

i medici di famiglia e 40% gli specialisti che preferiscono WhatsApp

19%

dei cittadini usa la mail, il 17% WhatsApp, e il 15% gli SMS (Fonte: Politecnico Milano)

Ma la televisita non decolla

L'Italia è stato uno dei primi Paesi al mondo a percorrere la strada della telemedicina (negli anni '60, in ambito militare). Esistono Linee guida nazionali e le cure a distanza attraverso l'utilizzo della tecnologia rappresentano uno dei pilastri del Patto per la sanità digitale e del Piano nazionale cronicità.

Ancora oggi, tuttavia, la telemedicina (e più in generale la sanità digitale) fatica ad affermarsi come «normale» strumento di lavoro in campo sanitario.

«A oggi il modello di "cura a distanza" non riesce a decollare nella sanità pubblica principalmente per due motivi: il primo riguarda la mancanza di tariffe, definite a livello nazionale, per prestazioni effettuate da remoto (invece il privato si sta già muovendo in questa direzione facendo pagare il servizio direttamente al); il secondo ha a che fare, invece, con la cultura ancora "poco digitale" di medici e cittadini», spiega Chiara Sgarbossa, direttore dell'Osservatorio Innovazione digitale in Sanità del Politecnico di Milano.

Dall'ultima ricerca dell'Osservatorio infatti emerge che solo il 4% dei medici specialisti e il 3% dei medici di

Sono pochi i medici che la usano

L'Italia è stata pioniera nel campo della telemedicina. Eppure la sanità elettronica fa ancora fatica ad affermarsi. Mancano le tariffe di rimborso e c'è scarsa cultura digitale

medicina generale hanno utilizzato soluzioni di televisita, nonostante l'interesse per questo tipo di servizio sia elevato (rispettivamente il 38% e il 50% vorrebbero utilizzarle). Per quanto riguarda altri strumenti di comunicazione medico-paziente, solo il 10% dei medici specialisti e il 18% dei medici di medicina generale utilizza piattaforme di comunicazione certificate, nonostante ci sia un forte interesse verso questi strumenti.

Molto più diffusi gli strumenti «per il consumatore» che, tuttavia, non nascono per questo scopo e non dovrebbero essere utilizzati per condividere informazioni «sensibili»: il 57% dei medici specialisti e il 64% dei

Nel Lazio

Monitoraggio a domicilio grazie a un'App

La Regione Lazio ha lanciato l'app «Lazio Doctor COVID», in collaborazione con i medici di medicina generale. Secondo l'assessore regionale alla Sanità, Alessio D'Amato «permetterà un rapido ed immediato monitoraggio delle persone che si trovano in sorveglianza domiciliare. Il medico potrà accedere online o attraverso la app, che partirà prima per Android e a seguire per Ios, stabilendo così un contatto diretto con il paziente per la sorveglianza sanitaria a distanza in totale sicurezza».

medici di famiglia utilizza WhatsApp e lo fa per condividere documenti (67% in entrambi i casi) e informazioni di natura clinica (60% e 57%) con i propri pazienti.

Il Future of Health Index 2019, un'indagine su medici e altri operatori sanitari in 19 Paesi, identifica cinque ostacoli all'adozione diffusa della «telehealth» a livello globale: modelli obsoleti di rimborso e pagamento; atteggiamenti culturali; mancanza di incentivi finanziari; politiche restrittive e infrastrutture tecnologiche inadeguate, come l'accesso alla banda larga. Insomma, sembra di poter dire che almeno dal punto di vista degli ostacoli alla diffusione della sanità digitale l'Italia sia in buona compagnia.

«Speriamo che dall'emergenza coronavirus possa uscire almeno la televisita diffusa sul territorio nazionale — si augura il professor Sergio Pilon, membro del gruppo di lavoro "Digital Health" della European Public Health Alliance, esperto del tavolo tecnico sulle tecnologie innovative presso Istituto Superiore di Sanità —. A parte le battute, certamente l'ambulatorio ospedaliero o quello del proprio medico curante non sono luoghi ideali nel caso di epidemia. Ed allora ecco che si riparla di televisita.

Il caso Babylon

In Ruanda le cure primarie diventano universali grazie all'Intelligenza artificiale

Sbarca anche in Africa, la tanto innovativa - e contestata - piattaforma di controllo del triage e dei sintomi basata sull'Intelligenza artificiale della compagnia privata Babylon Health. Dopo l'arruolamento da parte del Servizio sanitario nazionale inglese (Nhs) e l'apertura di filiali in Canada, Cina e Stati Uniti, la società dell'imprenditore Ali Parsa ha piantato la sua bandiera anche in Ruanda.

Che cosa fa Babylon? Una visita virtuale. Usando un'applicazione il paziente si collega, comincia a dichiarare i suoi sintomi e attraverso algoritmi predefiniti in un contesto scientifico nazionale, inglese, si vanno a selezionare progressivamente delle possibili diagnosi.

E se nel Regno Unito sono ormai 40mila i pazienti iscritti al servizio «Gp at Hand» (cioè «Medico di Famiglia - General Practitioner - a portata di mano»), nella nazione africana in forte crescita economica, Babylon - o meglio Babyl, come è stato ribattezzato il servizio in Ruanda - ha siglato un

accordo decennale per costruire «il primo servizio di assistenza primaria universale in Africa, usando un approccio digital first».

Se tutto andrà bene, sarà una vera e propria rivoluzione e il Ruanda diventerà il primo Paese a offrire un servizio di assistenza primaria universale in Africa.

«Il Ruanda sarà un leader mondiale nella salute digitale poiché una nuova partnership tra Babyl e il governo consentirà a persone di età superiore ai 12 anni di avere una consultazione con il proprio medico o l'infermiere tramite il telefono in pochi minuti. Saranno in grado di ricevere prescrizioni, richieste di laboratorio e segnalazioni», dice dal quartiere generale di Babyl Health a Londra.

Ma chi pagherà? «Il sistema di assicurazione sanitaria basato sulla comunità del governo noto come Mutuelle de Santé, che è gestito dal Consiglio di previdenza sociale ruandese (RSSB)».

R.Co.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

nutriva®

Sostieni le tue difese immunitarie.

IMMUNOVAL, integratore alimentare utile per favorire il naturale sostegno delle difese immunitarie.

Con estratto vegetale di Astragalo, β-Glucani, Lattoferrina e L-Glutamina.



Il vetro violetto Miron® mantiene intatte nel tempo le proprietà funzionali dei principi attivi

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

www.cabassi-giurati.it

Quando c'è bisogno, c'è Nutriva.

CABASSI & GIURATI
GROUP

10%

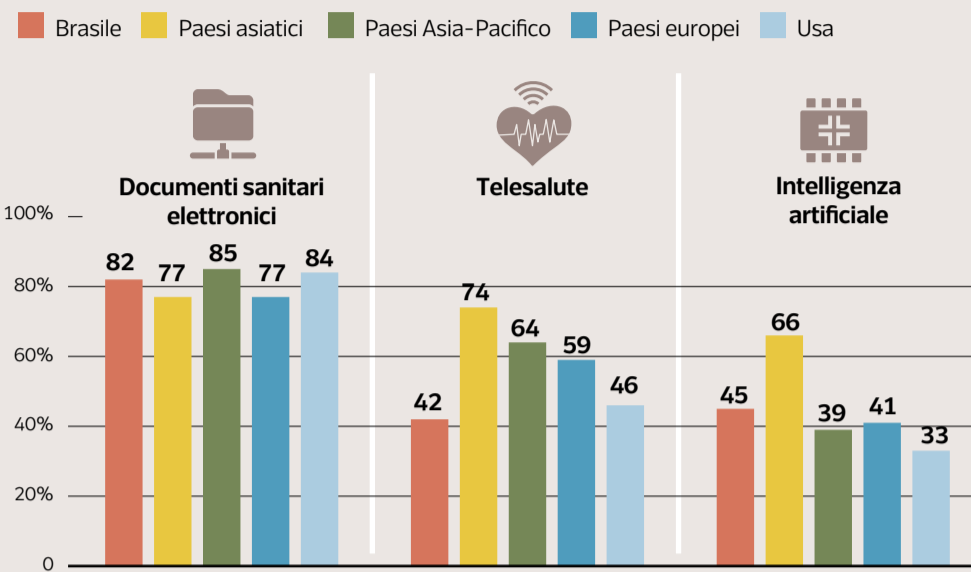
dei medici specialisti e il 18% di quelli di famiglia usa piattaforme certificate

57%

dei medici di famiglia e il 57% degli specialisti usa WhatsApp per condividere dati clinici

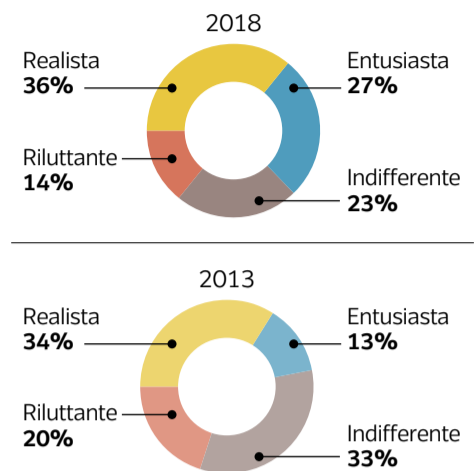
Utilizzo della sanità digitale tra i professionisti sanitari nel mondo

In %



Fonte: Future of Health Index (Philips, 2019)

L'atteggiamento dei medici di medicina generale nei confronti dell'eHealth in Europa



Fonte: Analisi comparativa sull'implementazione della sanità elettronica tra i medici di medicina generale (Commissione Europea - Rand, 2018)

CdS

Di fatto in questa pandemia applicazioni come Whatsapp costituiscono la spina dorsale della comunicazione fra i medici e fra medici e pazienti. Se ci fosse una raccomandazione da parte istituzionale o addirittura una app nazionale dedicata alle comunicazioni tra operatore sanitario e paziente sarebbe ancora meglio».

E aggiunge: «Molti pazienti, anche anziani, usano la videochiamata Whatsapp per tenersi in contatto con i nipoti e la sanno gestire, quasi tutti dispongono di smartphone con videocamera. La tele visita e il teleconsulto sono ben documentati nelle linee di indirizzo nazionali sulla telemedicina, recepite da tutte le normative regionali da anni. Certamente il medico oggi dispone di un sistema più articolato, la videochiamata la fa dal Pc, si possono realizzare app da dare ai pazienti che si prenotano per una tele visita, ma con piccoli investimenti e poco tempo si potrebbe migliorare molto il sistema di interazione con

Non sostituisce la visita «vera» ma la integra, come primo o secondo livello di controllo

i nostri medici e persino con gli specialisti. La tele visita ovviamente non sostituisce una visita ma la integra, potendo essere un ottimo primo livello o un secondo livello di controllo. È indispensabile che il medico in tele visita disponga dei dati clinici di base del paziente, che il paziente si prenoti in anticipo, che prepari i dati di base (motivo della richiesta, eventuali parametri clinici, ad esempio temperatura e pressione arteriosa, e, se non noti, i farmaci assunti e le malattie attive e pregresse).

«Ovviamente un sistema strutturato è più di un'app commerciale, ci sono piattaforme molto migliori, ma il concetto è semplice: oggi nell'era del digitale pensare di dover riempire lo studio del medico ogni volta che abbiamo l'influenza stagionale, coronavirus a parte, è anacronistico e persino stupido», conclude Pillon

Ruggiero Corcella

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Per saperne di più sulla sanità digitale www.corriere.it/salute/ehealth

Il modello Israele

Pazienti in quarantena seguiti con sonde intelligenti e sensori

Che Israele sia il Paese più avanzato al mondo dal punto di vista della sanità digitale - ogni anno sforna 80 startup - è un dato di fatto. E lo sta dimostrando anche durante la pandemia da Covid-19.

I primi 11 cittadini prelevati dalla nave di crociera Diamond Princess in Giappone, dove centinaia di passeggeri hanno contratto il coronavirus, sono stati portati al Chaim Sheba Medical Center di Tel Aviv, uno dei 10 migliori ospedali del 2020 a livello internazionale nella classifica di Newsweek.

All'arrivo i medici, equipaggiati con indumenti protettivi, hanno visitato i pazienti, nessuno dei quali presentava i sintomi del virus. Ma i «contatti» sono finiti lì.

Da quel momento, infatti, le persone sono state tenute in quarantena nell'ospedale sotto costante controllo grazie a una serie di dispositivi intelligenti portatili. Il primo, messo a punto da una startup, è una specie di sonda multiuso che consente di eseguire esami medici guidati in collegamento con un medico attraverso una app. L'apparecchio con-

sente di effettuare una vera e propria tele visita a orecchie, naso e gola, registra temperatura corporea e frequenza cardiaca, consente l'auscultazione di cuore e polmoni.

Il sistema di monitoraggio continuo senza contatto tiene traccia della frequenza respiratoria, della frequenza cardiaca e dei movimenti senza mai toc-

Così sono stati assistiti i primi 11 cittadini prelevati dalla nave di crociera Diamond Princess in Giappone

care il paziente. Il sensore, posizionato sotto il materasso, trasmette i dati in tempo reale per la rilevazione precoce delle modificazioni cliniche a un display esterno alla stanza del paziente, limitando la necessità per il personale di vestirsi ed entrare nelle aree di isolamento.

Il sistema raccoglie e analizza più dati rispetto ai metodi tradizionali e non è invasivo, il che è fondamentale per far sì

che le persone che potrebbero non essere nemmeno malate accettino di sottoporsi a un monitoraggio medico di prevenzione, affermano medici e funzionari dell'azienda.

Tra l'altro, questi e molti altri strumenti di telemedicina non soltanto raccolgono grandi quantità di dati dai pazienti ma utilizzano anche l'apprendimento automatico e l'Intelligenza artificiale per analizzarli. Coloro che sono stati posti in quarantena hanno anche potuto frequentare lezioni di yoga dal vivo e altre attività sociali utilizzando una piattaforma di video-comunicazione interattiva commercializzata per gli anziani costretti a casa.

E non è tutto. Sempre in Israele è stata allestita una «hotline» per i cittadini preoccupati per i possibili sintomi del coronavirus o l'esposizione. La gestiscono il servizio di primo soccorso «Magen David Adom» e il ministero della salute e consente a chi chiama di effettuare conversazioni video con medici, infermieri e paramedici.

R.Co.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C'era una volta

I CONSULTI DA LONTANO HANNO (ALMENO) OTTANTACINQUE ANNI

La telemedicina non è figlia di Internet. E non ha visto la luce nella Silicon Valley. È un'invenzione matura - ha ottantacinque anni - ed è nata nella stanzetta di un appartamento romano di via Torino. Era il 7 aprile 1935 quando il dottor Guido Guida, medico trapanese trasferitosi nella capitale, rispose per la prima volta alla ricetrasmittente che aveva acquistato con i propri risparmi e installato nello studio della casa in cui viveva.



Guglielmo Marconi (Ansa)

L'appello proveniva dal piroscopo Perla in navigazione al largo di Dakar, nell'Africa allora francese. L'appello giunse per marconigramma (in codice morse) alle 20 e 15. Dopo appena venti minuti vennero fornite le istruzioni che portarono alla guarigione del paziente. L'idea di dare assistenza gratuita alle imbarcazioni in navigazione nei mari di tutto il mondo era nata dopo una riunione tra colleghi tenutasi il 30 maggio dell'anno precedente, durante la quale Guida raccolse la disponibilità di una ventina di medici a prestare la loro opera senza alcun compenso. Aderì anche Guglielmo Marconi, che assunse la presidenza di quell'ente morale al quale venne assegnato il nome di Centro internazionale di radiocomunicazioni mediche (CIRM). Da allora l'attività si è sviluppata in maniera esponenziale, fino ad

essere riconosciuta come «eccellenza» - nonché modello da imitare - in tutto il mondo, spostando le attività in una palazzina dell'Eur e non limitandosi più al volontariato. Dopo gli anni Cinquanta, il CIRM ha esteso i propri interventi, oltre che alle navi merci e passeggeri, anche agli aerei, passando dai marconigramma alle comunicazioni in fonia, ai telex, alla posta elettronica e infine ai cellulari e ai telefoni satellitari. Si stima che, da quel lontano 1935, quasi centomila pazienti abbiano ricevuto assistenza medica a distanza con quasi un milione di messaggi scambiati per fornire cure e consigli. Il CIRM ha attivato oltre quattromila missioni aeronavali di soccorso ed è diventato il modello da imitare per le missioni spaziali e per quelle in Antartide.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

di Pier Luigi Vercesi

Covid-19 e tumori

di Vera Martinella

La chirurgia necessaria non viene rimandata

«**I**malati di tumore non vengono dimenticati per l'emergenza Covid-19, né sono "trascurati" a favore dei pazienti con coronavirus». Così Alessandro Gronchi, presidente della Società Italiana di Chirurgia Oncologica, tranquillizza i circa 300 mila italiani che ogni anno hanno bisogno di un intervento chirurgico per asportare una neoplasia.

«Tutti i pazienti candidabili a un intervento, specialmente se salvavita, continuano a riceverlo — sottolinea Gronchi, che è responsabile della Chirurgia dei Sarcomi all'Istituto Nazionale Tumori di Milano —. Sia nelle Regioni attualmente "sotto assedio" per l'epidemia di coronavirus, come Lombardia e Veneto, sia, a maggior ragione, nel resto del Paese, dove gli ospedali non sono ancora così sotto pressione».

Il problema principale è la disponibilità di posti in terapia intensiva, che però non è sempre necessaria per le operazioni oncologiche: un buon numero di chirurgie per eliminare un tumore, infatti, non ri-



I numeri

Sono 371mila, secondo le stime raccolte dai Registri Tumori, i nuovi casi di cancro diagnosticati nel nostro Paese nel 2019 e la grande maggioranza ha necessità, in prima battuta o in un secondo momento, di essere operata. Con la sola esclusione delle persone che scoprono la malattia quando è ormai in fase troppo avanzata per essere eliminata chirurgicamente o quelle con una condizione generale di salute che non consente di andare in sala operatoria.

chiede un passaggio nei reparti che sono ora sovraffollati a causa dei malati di Covid-19.

L'altra difficoltà è data dal tentativo di evitare, quanto più possibile, a chi già ha l'organismo provato da una neoplasia, di andare in ospedale dove il rischio di contagio per coronavirus è maggiore.

Quindi che cosa succede oggi ai malati di cancro che hanno bisogno un'operazione?

«Si cerca a fatica di fare in modo che tutto proceda nel modo più normale possibile — risponde Gronchi —, con la sola eccezione delle aree più colpite dall'epidemia. In Lombardia e in Veneto moltissimi ospedali hanno dovuto chiudere le sale operatorie (reindirizzando anche patologie come infarto, ictus o traumi dovuti a un incidente, altrove). Le terapie intensive sono dedicate ai pazienti con le gravi

polmoniti prodotte dal virus. C'è stata una riorganizzazione a livello regionale, che oltre all'oncologia ha riguardato le patologie cardiovascolari, neurochirurgiche e trauma. In Lombardia sono stati predisposti percorsi per dirottare i pazienti oncologici (e soprattutto chi necessita interventi di chirurgia maggiore, quelli più lunghi e complessi) nei due centri esclusivamente dedicati alla cura dei tumori, entrambi a Milano: l'Istituto Nazionale Tumori e l'Istituto Europeo di Oncologia».

Entrambi non trattano malati con Covid-19, e questo agevola la protezione dei pazienti oncologici dal contagio.

Nonostante questa pianificazione, sta capitando, e potrebbe succedere anche nel resto d'Italia se l'epidemia si diffondesse ulteriormente, che si creino delle liste d'attesa più lunghe del desiderato.

«Sia ben chiaro che si cerca di garantire a tutti coloro che necessitano assolutamente di un'operazione in tempi brevi che questa venga effettuata — conclude il presidente della Società Italiana di Chirurgia Oncologica —. Ai pazienti è stato dato un ordine di priorità in base alle caratteristiche della malattia, in maniera da poter garantire a tutti il trattamento più adeguato possibile. Ma se la neoplasia non è particolarmente aggressiva (come ad esempio molti tumori della prostata o alcuni tipi di cancro al seno o alla pelle), valutando caso per caso, si può decidere di rinviare. In altri casi, se disponibili, si opta per "trattamenti ponte" con radioterapia oppure farmaci che hanno lo scopo di tenere bloccata la malattia nel frattempo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI



MiglioCres®

DALLE RICERCHE ANTICADUTA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

MIGLIO

CHERATINIZZANTE.

ORTICA

Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

ZINCO E SELENIO METIONINA RAME E CISTEINA

FORZA E DENSITÀ dei capelli Benessere di cute ed unghie LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo In Farmacia e Erboristeria

Disponibile anche per uomo con Serenoa Repens



MiglioCres®
Miglior Crescita

Come comportarsi con esami e visite di controllo

Viaggi e spostamenti per i consulti solo quando strettamente indispensabili

Stretti tra la paura di contrarre il coronavirus e l'angoscia dovuta al cancro, molti pazienti si domandano se sia il caso di posticipare anche visite ed esami di controllo. «Spesso è possibile ed è ciò che gli specialisti italiani stanno già facendo — chiarisce Saverio Cinieri, presidente eletto dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica —. Valutiamo

noi medici, caso per caso, chi può attendere e chi no. L'obiettivo è salvare il paziente dal possibile contagio col virus Covid-19. Quindi, se si può evitare il rischio d'andare in ospedale è meglio». Su un altro punto tutti (chirurghi, oncologi, ematologi e radioterapisti) concordano: limitare i viaggi per i consulti e gli spostamenti per le cure a quando è

Gli altri trattamenti

Chemioterapia e radioterapia

Le precauzione previste

Non ci ammalaremo tutti di Covid-19, ma alcune persone sono più a rischio di altre sia di contrarre il virus, sia di andare incontro a complicanze che richiedono il ricovero in terapia intensiva e di correre rischi alti per la loro vita. Appartengono alla categoria più «fragili» gli anziani e tutti coloro che hanno patologie croniche respiratorie, cardiovascolari o renali, i diabetici e i malati di cancro.

«I pazienti con diagnosi di tumore del sangue sono più «delicati» di tutti perché il loro sistema immunitario è maggiormente in difficoltà — spiega Paolo Corradini, presidente della Società Italiana di Ematologia —. Le terapie prescritte per curare le neoplasie ematologiche sono spesso immunosoppressive, ovvero hanno l'effetto di annullare (o ridurre moltissimo) le normali difese dell'organismo».

È quello che accade, per esempio, a chi si sottopone a un trapianto di midollo o a chi viene trattato con le nuove CAR-T. Oppure ai pazienti che devono fare pesanti cicli di chemioterapia o radioterapia per combattere in maniera efficace una neoplasia (del sangue o solida) più aggressiva.

I pazienti oncologici che sono in terapia in questo momento corrono rischi più elevati di contagio?

«Sono più suscettibili alle infezioni, tutte, quindi anche al Covid-19, che è peraltro un nuovo agente patogeno per il quale ancora non abbiamo gli anticorpi — risponde Saverio Cinieri, presidente eletto dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica —. I motivi sono molteplici. I trattamenti anticancro (chemioterapici e non solo) possono abbassare il valore dei globuli bianchi e quindi diminuire l'attività del nostro sistema immunitario, che in chi sta combattendo il cancro è già messo a dura prova».

strettamente necessario per salvare la vita del paziente: «Se è indispensabile avere accesso a un terapia, a un determinato macchinario o ricevere un intervento chirurgico estremamente complesso che viene eseguito solo in centri di riferimento — precisa Paolo Corradini, presidente della Società Italiana di Ematologia —. Molti secondi pareri, poi, in questo periodo vengono effettuati per via telematica». Che cosa fare, infine,

se si sviluppano sintomi «strani» o se un familiare manifesta i primi segnali d'influenza? Nel primo caso, dicono gli esperti, bisogna chiamare il proprio medico di base o lo specialista di riferimento per capire come agire e valutare se eseguire un tampone per Covid-19. Se si ammala qualcuno in famiglia, oltre a seguire la stessa procedura, è bene fin da subito vivere separati in casa per evitare il contagio.

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

32

mila gli italiani che ogni anno si ammalano di tumori del sangue (leucemia, linfoma o mieloma)

5,3

per cento della popolazione vive dopo una diagnosi di tumore, si tratta di 3.460.025 persone, quasi un italiano su 19

Concretamente che cosa devono fare i malati con leucemia, linfoma o mieloma?

«Sono più in pericolo degli altri, quindi devono avere maggiori attenzioni nel difendersi dal possibile contagio da Covid-19 — sottolinea Corradini, che è anche direttore dell'Ematologia dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano —. Seguire le direttive date dal Ministero, le stesse che ormai vengono ripetute da tutte le parti, con ancora maggiore scrupolosità. Usare la mascherina, se è necessario entrare in contatto con le persone. Evitare di frequentare luoghi (come i supermercati) dove il rischio di contagio è più elevato, prestando una grande attenzione all'igiene delle mani». Si tratta di regole valide per tutti i malati di tumore e per chi vive con loro. Deve avere uno scrupolo in più chi sta eseguendo ora i trattamenti anticancro o chi ha fatto un trapianto da mesi, ma continua a prendere i farmaci immunosoppressori (molti proseguono anche a distanza di un anno)».

Chi deve sottoporsi a chemioterapia o radioterapia deve rinviare le sedute per non andare in ospedale?

«Questo no — dice Cinieri, primario del reparto di Oncologia dell'ospedale Perrino di Brindisi —. Sono i medici che dovranno decidere, tenendo conto del bilancio fra i rischi e i benefici che cosa sia meglio fare per ogni singolo paziente. Se rimandare un trattamento oppure un esame di controllo significa rischiare di morire per cancro, perché il tumore avanza, quel trattamento o quell'esame vanno fatti».

E, perché i malati stiano tranquilli, devono sapere che sono stati avviati protocolli negli ospedali che mettono in atto procedure specifiche per minimizzare i rischi di contagio dal nuovo coronavirus. Ci sono specifiche misure all'ingresso ai centri e ai reparti, si lavano le mani, si indossano mascherine, si separano le persone per limitare la vicinanza fra loro e così via».

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIFFICOLTA' a PRENDERE SONNO?

STRESS?

MELATONINA[®]
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE



MELATONINA[®]
1mg ACT
150 COMPRESSE

MELATONINA[®]
1mg ACT
120 COMPRESSE

MELATONINA[®]
1mg ACT FORTE
90 COMPRESSE

MELATONINA[®] FORTE 5^{Complex}
e VALERIANA[®] 45 mg
ACT[®]
INTEGRATORE ALIMENTARE



IL BUON SONNO
A SOLI

€9.90
IN FARMACIA



MELATONINA[®]
ACT GOCCE 15 ml
INTEGRATORE ALIMENTARE

1 mg = 2 GOCCE
300 GOCCE

60 COMPRESSE



VALERIANA[®]
ACT 125 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

Chi ha l'organismo già provato da una neoplasia deve attenersi con ancora maggior scrupolo alle raccomandazioni del Ministero



Dal mondo della fitoterapia l'aiuto prezioso per rinforzare le difese immunitarie dell'organismo

Dottor Giuseppe Maria Ricchiuto, presidente di Specchiasol

Gli amici della salute

L'inverno è la stagione in cui dobbiamo tutelarci di più. Perché, al di là degli eventi straordinari, l'appuntamento con raffreddore, tosse, mal di gola, febbre, e disturbi vari collegati all'apparato respiratorio è fisso per milioni di persone. I tanti tipi di ceppi patogeni che circolano diffondendosi nell'ambiente in modo rapido a ogni starnuto o colpo di tosse devono trovarci preparati a contrastarli. Oltre a curare di più l'alimentazione e seguire semplici regole salutistiche, ci possono aiutare alcune sostanze che provengono dal mondo vegetale.

La parola d'ordine è prevenzione. Ricorrendo a ciò che di prezioso la natura ci regala da sempre

Rinforziamo l'organismo partendo da una sana alimentazione

L'inquinamento, la carenza di sonno e una dieta squilibrata, frenano la risposta dell'organismo all'attacco di agenti esterni. Per questo motivo occorre agire prima

Il freddo, come sostengono gli esperti, indebolisce la reazione del nostro sistema immunitario, rendendolo più fragile di fronte all'attacco di bacilli di varia natura. Il nostro organismo è ben attrezzato per agire contro gli invisibili nemici che possono penetrare al suo interno. I bronchi possiedono, infatti, minuscole ciglia capaci di respingere le miriadi di particelle nocive provenienti da fumo, gas, vapori, pieni

di microorganismi che, veicolati dall'aria, entrano nell'apparato respiratorio, infiammandone le mucose. Tramite il meccanismo del muco e della tosse questi "corpi estranei" vengono espulsi. Ma, pur essendo un sistema ben congegnato, non è perfetto. Infatti, durante i mesi invernali, quando le giornate si fanno più gelide, spesso ci si ammala: gli adulti da due a quattro volte l'anno, i bambini ben tre volte di più.

Come mai? Perché il meccanismo micro-ciliare diventa meno efficiente, soprattutto se si fuma, si vive in città molto inquinate dove si respira un'aria troppo carica di sostanze dannose, si è sotto stress. Tutti elementi che favoriscono i ceppi patogeni, che sono tantissimi. Ma è possibile evitare, o almeno ridurre, il numero di ricadute, le malattie da raffreddamento, con una serie di accorgimenti molto efficaci.

LA PRIMA MOSSA: PREVENZIONE
Ormai è noto, il settanta per cento delle nostre difese immunitarie si trova nell'intestino, un organo che non è deputato solo alla digestione e assimilazione del cibo, come si credeva fino a poco tempo fa, ma rappresenta una centrale operativa importantissima nella tutela della nostra salute. Di conseguenza avere un intestino ben funzionante è il pri-



mo passo per stare bene. Curare l'alimentazione diventa quindi il lasciapassare per ottimizzare le risorse contro qualsiasi tipo di patologia, da quelle cardiocircolatorie a quelle infettive, e persino è indispensabile per il benessere psichico. I nutrizionisti non si stancano di ripetere che dai vegetali arrivano gli aiuti più significativi, ricchi di sostanze antinfiammatorie, di minerali e vitamine importanti, non devono mai mancare sulla tavola ogni

giorno, basta seguire la regola delle cinque porzioni, due di verdura, tre di frutta, tutto di stagione e a chilometro zero. Anche il sonno è fondamentale, secondo i ricercatori la melatonina aumenta la risposta immunitaria, per cui basterebbe una sola ora di riposo notturno in più a notte, per fare la differenza. Infine, ciascun organo e tessuto ha bisogno di una buona idratazione, bere due litri di acqua facilita gli scambi e tutte le funzioni dell'organismo.



La proposta **Specchiasol** per aumentare le tue difese immunitarie



Secondo la letteratura scientifica internazionale, i polifenoli della **Propoli** hanno effetti positivi sul potenziamento del sistema immunitario, permettendo di mantenere alti gli scudi della **salute**.

Acquista **due prodotti** a scelta, il secondo sarà scontato del **50%**.
*Presso i punti vendita aderenti

RICHIEDI I PRODOTTI SPECCHIASOL IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguiaci su



Fin dall'antica Roma si conosceva il valore della Propoli

I composti vincenti che la natura ci offre

La Propoli, un composto resinoso speciale prodotto dalle api per proteggere l'alveare, ai tempi dell'antica Roma costava più del miele, e i centurioni ne portavano sempre un po' con sé per trattare le ferite. I fitoterapeuti la considerano alla stregua di un antibiotico naturale i cui principi attivi, polifenoli (acidi fenolici e flavonoidi) sono in grado di difendere l'organismo anche dai danni da radicali liberi. Insieme alla radice di Astragalo e alla vitamina C, è una sostanza utilissima anche per ridurre negli esseri umani il rischio di raffreddori, bronchiti, influenza, oltre a ridurre il periodo di convalescenza. Questo tris di componenti promuove la formazione di anticorpi, aumenta la secrezione di interferone e di interleuchine, potenziando così l'attività immunitaria. Forte di queste ricerche Specchiasol ha messo a punto ImmunePID Adulti e Junior, la linea di prodotti naturali che fa fronte a

Astragalo, Echinacea, Propoli, vitamina C, Sambuco, possono tutelare l'apparato respiratorio di adulti e bambini

queste esigenze. «Una delle componenti più importanti è la radice della pianta di Astragalo, da anni usata dalla medicina tradizionale cinese», spiega Giuseppe Maria Ricchiuto, presidente di Specchiasol, «stimola la produzione di interferone, mantenendo allertato il sistema immunitario, visto

che, soprattutto nelle persone debilitate, quest'ultimo non funziona al cento per cento. In ImmunePID Adulti, oltre alla Propoli c'è anche la vitamina D, ormai si sa che questa vitamina è indispensabile, correlata a tutto, ma è carente in chi ha poche difese o non si espone abbastanza al sole. Infine, il Sambuco, un elemento che agisce in modo sinergico con gli altri e decongestiona il naso quando è intasato dal muco.» Per l'adulto sono consigliati a scopo preventivo cicli di 20 giorni di assunzione dell'integratore, per coloro che sono più soggetti alle malattie da raffreddamento anche cicli più prolungati. Per i bambini è utile l'Echinacea: in uno studio effettuato dagli israeliani nel 2004 si è scoperto che Propoli, Echinacea e vitamina C (data dall'Acerola, pianta che ne è ricchissima), diventano insieme un ottimo tris per ridurre del 50 per cento le recidive di otite, raffreddore, influenza, bronchite nei bambini.

Ricerca: l'importanza di una dieta sana ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

Coronavirus Quali tutele per i disabili

di **Maria Giovanna Faiella**

Persone con disabilità anche gravi, dovute a malattie rare o croniche complesse, ora ancora più fragili, insieme alle loro famiglie, in quest'emergenza sanitaria.

C'è chi ha difficoltà ad accedere all'assistenza e a terapie anche salvavita, chi addirittura ha dovuto sospendere le cure, come segnala Daniela Lauro, presidente di Famiglie SMA, associazione di genitori con figli che soffrono di atrofia muscolare spinale, grave malattia rara: «I centri ospedalieri stanno sospendendo la terapia con l'unico farmaco ad oggi approvato, che riduce la mortalità fino al 50% e la perdita delle funzioni motorie: va fatta in terapia intensiva e, al momento, non è possibile per lasciare spazio ai malati di Covid-19».

Col Decreto «Cura Italia», in vigore dal 17 marzo, poi, è stata sospesa in tutta Italia l'attività dei Centri diurni per le persone con disabilità. Dopo la chiusura delle scuole, è un altro fardello per famiglie già provate. «È una misura necessaria per tutelare la salute, visto che ci sono stati diversi contagi ed è deceduta una persona con disabilità di appena 38 anni, la più giovane vittima» ricorda Vincenzo Falabella, presidente Fish, Federazione italiana superamento handicap.

«Il Decreto prevede la possibilità di attivare prestazioni individuali domiciliari lasciando, però, discrezionalità alle amministrazioni pubbliche, ma va garantita l'assistenza domiciliare alle persone con disabilità e alle famiglie in difficoltà che la richiedono, nel rispetto delle misure di sicurezza. Il provvedimento introduce una deroga alle norme contrattuali, per cui ora gli operatori sociosanitari del centro e gli insegnanti di sostegno e gli assistenti alla comunicazione sono tenuti a recarsi al domicilio della persona con disabilità, adottando le misure di protezione».

Tra le tutele introdotte, poi, c'è il diritto a restare a casa fino al 30 aprile per il dipendente con disabilità grave (certificata in base alla legge 104/1992, art. 3, comma 3), o al quale è stata certificata una con-

Il Decreto «Cura Italia» prevede la possibilità di attivare prestazioni individuali domiciliari, congedi parentali e forme di lavoro agile

dizione di rischio da immunodepressione o esiti da patologie oncologiche o da svolgimento di terapie salvavita: l'assenza dal lavoro è equiparata alla malattia, quindi retribuita. Quanto alle misure previste per i genitori, i lavoratori dipendenti che hanno figli con disabilità, a casa per la chiusura della scuola o del centro diurno, possono chiedere lo smartworking (lavoro agile) o assentarsi, fino al 30

aprile, dal luogo di lavoro senza rischiare il licenziamento. Oltre ai 3 giorni di permessi lavorativi retribuiti, di cui può usufruire in un mese chi ha una disabilità grave e chi l'assiste, si aggiungono altri 12 giorni per un totale di 18, che possono essere distribuiti nei due mesi di marzo e aprile (1 giorno di permesso non "scadono" a fine mese). I dipendenti privati che hanno figli con disabilità possono

usufruire di 15 giorni di congedo parentale (continui o frazionati) retribuito al 50% della retribuzione. Le informazioni sulle misure per le persone con disabilità e per chi le assiste sono disponibili in formato accessibile sul sito disabilita.governo.it dell'«Ufficio per le politiche in favore delle persone con disabilità», istituito presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri. Per le persone con disabili-

tà intellettiva e disturbi del neurosviluppo, l'Associazione nazionale famiglie di persone con disabilità intellettiva e/o relazionale (Anffas) ha «tradotto» le 10 regole di comportamento in un linguaggio facile da leggere e da capire. Dice il presidente Roberto Speciale: «È uno strumento per insegnare l'autodisciplina, per esempio, non è semplice spiegare a chi ha una disabilità intellettiva perché

In Italia

Persone con gravi limitazioni nelle attività abituali



Istruzione



Lavoro



Salute e autonomia



Partecipazione sociale



Welfare e disagio economico nelle famiglie con disabili



Fonte: Istat «Conoscere il mondo della disabilità» (2019), dati 2017

CdS

COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL[®] ACT PLUS 400 mg**
INTEGRATORE ALIMENTARE

IN FARMACIA
E PARAFARMACIA



Colesterol Act Plus[®] grazie alla sua formula con 10 mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Beta-sitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue.**

Gli estratti di Coleus e Cigua favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa.**

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a **12,90€**



Colesterol Act Plus è distribuito da **F&F** F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

Le informazioni sulle misure messe in campo sono disponibili sul sito disabilita.governo.it

non può abbracciare le persone verso le quali ha un trasporto affettivo». Con la chiusura delle scuole e dei centri diurni, le famiglie devono riorganizzare la quotidianità.

«Abbiamo attivato un'unità di crisi a livello nazionale, con un gruppo di esperti e tecnici della nostra rete di volontariato, per dare alle famiglie, per quanto possibile, un supporto pratico e psicologico per gestire le tante criticità — spiega Speciale —. In molti casi, insegnanti e operatori dei centri diurni organizzano attività didattiche, di intrattenimento e soprattutto di relazione per mantenere il contatto e contenere l'ansia, per ora a distanza, per esempio anche tramite videochat, visto che mancano i dispositivi di sicurezza per farlo a domicilio. La situazione è ancora più complicata in caso di disabilità complesse e disturbi comportamentali gravi, e ci sono genitori anziani con figli adulti disabili chiusi in casa, da soli, ormai da giorni: per loro vanno messi in campo interventi adeguati da parte di Asl, servizi sociali, organismi preposti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mi spieghi dottore

Dita che scorrono veloci sulla tastiera dello smartphone, che toccano gli schermi dei tablet o muovono il mouse del computer. Ormai gran parte delle persone passa ore ed ore con le mani impegnate sugli strumenti tecnologici con il rischio che «salti fuori» qualche dolorino o fastidio.

L'uso eccessivo di pc e smartphone può causare problemi a mani e polsi?

«Le nostre mani sono abituate a una vita scandita da diverse abitudini che si ripetono a intervalli: si guida per andare a lavorare, si mangia, si lavora al computer, si va in palestra e così via. Questa alternanza di fasi si associa a un'alternanza di posture che aiuta a non sovraccaricare le diverse strutture della mano — premette Giorgio Pajardi, direttore dell'Unità operativa complessa di chirurgia della mano dell'Ospedale San Giuseppe di Milano e docente di chirurgia della mano all'Università di Milano —. Ma se, di punto in bianco, ci troviamo a cambiare abitudini e a caricare in modo diverso o a sovraccaricare mani e polsi, complice per esempio un'overdose di tecnologia, c'è il rischio che emergano disturbi latenti o nuovi fastidi. Chiariamo però subito che non sono il pc o il telefonino a causare eventuali dolori, ma le posture scorrette con cui li si utilizza mantenute a lungo».

Quali sono le principali condizioni da sovraccarico?

«Protraendo nel tempo uno stesso movimento c'è il rischio di sovraccaricare alcuni tendini della mano. Il caso più tipico quello della *tenosinovite stenosante*, più comunemente nota come "dito a scatto", un processo infiammatorio della guaina sinoviale, una sorta di canale protettivo, nella quale scorrono i

Lo smartworking può contribuire a farli emergere

Dolori da postura



Giorgio Pajardi
Direttore
U.O.C. Chirurgia
della mano,
Ospedale
San Giuseppe (Mi);
docente
di Chirurgia
della mano
Università di Milano

tendini flessori delle dita. All'inizio si avverte un lieve dolore alla radice del dito interessato, spesso il pollice (da qui il "pollice da smartphone"), ma con il passare del tempo le cose possono peggiorare tanto che il dito rimane bloccato in posizione piegata, per poi raddrizzarsi con un brusco scatto e un dolore intenso. Discorso analogo vale per la *tendinite di De Quervain*, che colpisce due dei tendini che controllano il pollice, spesso legata all'uso in posizione scorretta e a lungo del mouse».

Quali condizioni nascoste possono riaffiorare per colpa del «lavoro agile»?

«Se utilizziamo troppo e soprattutto in posizione scorretta computer e cellulari, rischiamo di slatentizzare alcune condizioni come la *sindrome del tunnel carpale* o la *rizoartrosi*, ovvero l'artrosi dell'articolazione trapezio-metacarpale posta alla base del pollice. Non è dunque lo smart working a provocarle, ma le può far emergere rendendo evidente una so-

Se d'improvviso ci troviamo a cambiare abitudini e a caricare in modo diverso (o a sovraccaricare) mani e polsi, magari per un'overdose di tecnologia, rischiamo di scatenare disturbi nuovi o latenti



L'esperto risponde
alle domande dei lettori sui dolori alle articolazioni all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/ortopedia](https://www.corriere.it/forumcorriere)

ferenza che era già presente. La sindrome del tunnel carpale è dovuta alla compressione del nervo mediano al suo passaggio all'interno del tunnel carpale, un canale delimitato dalle ossa del polso e da tessuto connettivale. La sofferenza del nervo si manifesta con dolore, formicolii e alterazioni della sensibilità delle dita, spesso di notte o al risveglio. Si può avere difficoltà a fare tutta una serie di movimenti che prima non creavano problemi a causa di una diminuzione della forza del pollice, per esempio allacciare una gonna, a meno che ci si aiuti con il controllo visivo. Se si trascurano le avvisaglie, la sindrome può diventare davvero dolorosa e compromettere la funzionalità del nervo. Lo stesso vale per la rizoartrosi: il sovraccarico e l'utilizzo scorretto dell'articolazione del pollice, perché per esempio si usa il computer non su una scrivania ma mentre si sta sdraiati, può far emergere dolori latenti».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**life[®]
brain**

||| Eccellenza per
la tua salute

**#iorestoacasa,
se non è necessario!**



Se hai bisogno noi ci siamo ma se non è necessario, resta a casa!
I Centri Analisi Lifebrain restano al tuo fianco, a tutela della tua salute

La **mano** e il **polso** sono composti da diverse ossa, articolazioni, muscoli, legamenti e tendini. Se carichiamo troppo queste strutture e/o le carichiamo in modo diverso rispetto a come siamo abituati, può capitare di avere dei dolori

Nervo
medianoTunnel
carpaleFascia
antebrachialeNervo
ulnareTendini
flessori

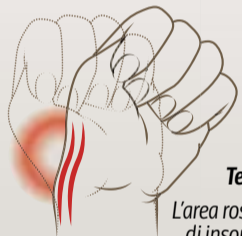
Falangi

Le cause e i sintomi

In assenza di traumi diretti, il dolore al polso o alla mano può essere legato alla «slatentizzazione» (*riemersione*) di condizione preesistenti o allo sviluppo di nuovi disturbi

Sindrome di De Quervain

È una patologia infiammatoria che coinvolge due **tendini localizzati alla base del pollice** e la **guaina di scorrimento che li avvolge**. È correlata a un prolungato ed eccessivo utilizzo del polso, per esempio qualora si usi il mouse per molte ore e in posizione non ottimale



Test di Finkelstein

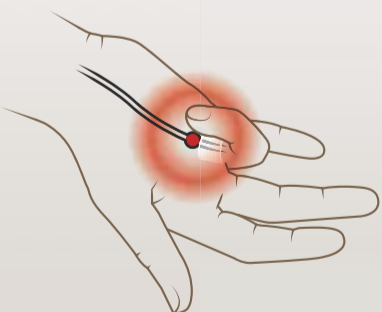
L'area rossa indica la sede di insorgenza del dolore

I sintomi

- Dolore a livello dei **tendini colpiti** (*subito sotto il pollice*)
- Aumento del dolore se si preme con il dito **appena sotto il pollice**
- Dolore in seguito allo **stiramento forzato di tali tendini** (*Test di Finkelstein*)

Dito a scatto (*tenosinovite stenosante*)

È un disturbo caratterizzato dall'**infiammazione della guaina sinoviale**, all'interno della quale scorrono i tendini flessori, che fanno piegare le dita. Ciò comporta un ostacolo al **normale scorrimento dei tendini**

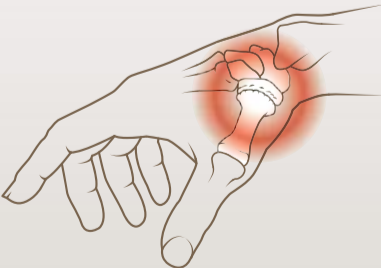


I sintomi

- **Dolore alla radice del dito interessato**, spesso il pollice (*pollice da smartphone*)
- Dolore che peggiora con l'estensione del dito interessato
- Sensazione più intensa di dolore nei casi in cui **il dito arriva a fare lo scatto**

Rizoartrosi

Questa forma di artrosi interessa l'articolazione che si trova **alla base del pollice**. Può essere slatentizzata da movimenti monotoni ripetuti che portano a caricare il pollice in modo esagerato

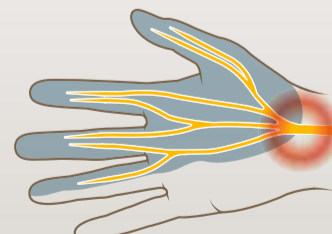


I sintomi

- **Dolore in profondità**, nel punto in cui il pollice affonda nella mano
- **Dolore scatenato** inizialmente soprattutto **dai movimenti di prensione della mano**

Sindrome del tunnel carpale

Può essere slatentizzata da **posture sbagliate** o **sovraccarico**. È dovuta alla compressione del nervo mediano, che dà la sensibilità alle prime tre dita e a metà del quarto dito della mano. Quando lo spazio attraverso cui passa, il **tunnel carpale**, subisce un restringimento, il nervo **viene compresso e si infiamma**



I sintomi

- **Formicolii alle dita della mano**
- **Riduzione della sensibilità**
- **Difficoltà ad afferrare gli oggetti**
- **Dolore alla mano**

I consigli

- In presenza di dolori a mani o polsi il primo suggerimento è quello di **non sovraccaricare e mettere a riposo** l'area interessata
- Se si deve scrivere a lungo sul pc, cercare di metterlo in una **posizione ottimale dal punto di vista ergonomico** (*quanto meno su un tavolo e non sulle gambe sdraiati a letto*)
- Chi manda **messaggi continui sul cellulare**, può provare con metodi di scrittura vocali o mandare degli audio
- **Alternare l'uso del pollice** con quello delle altre dita delle mani per scrivere i messaggi
- Se i dolori persistono, conviene **rivolgersi a uno specialista** per valutare la soluzione migliore tra tutori, terapie fisiche (*ultrasuoni, onde d'urto, ecc.*), esercizi per rinforzare i muscoli e chirurgia mininvasiva



Prevenzione

Se a causare il fastidio è un'artrosi

A volte può essere un bene accorgersi che i sintomi che si avvertono a livello di mani e polsi siano legati a patologie latenti. Per esempi in presenza di un'artrosi iniziale dell'articolazione del pollice si può agire subito per rallentarne l'evoluzione con una riabilitazione mirata: potenziando i muscoli che stabilizzano il polso o il pollice si protegge la cartilagine articolare. Si possono inoltre usare anche tutori su misura.

A.S.

Le terapie

Quando è necessaria la chirurgia

La terapia dipende da che cosa ha causato il dolore alla mano o al polso, partendo da semplici raccomandazioni fino ad arrivare alla chirurgia. Il primo passo è sempre inquadrare la patologia. «L'esame obiettivo, eventualmente associato ad alcune manovre, può aiutare a orientare la diagnosi, che può essere approfondita con altre indagini diagnostiche. Le terapie che possono essere utilizzate nei diversi casi comprendono antidolorifici, tutori, terapie fisiche (ultrasuoni, tecarterapia, ecc.) e riabilitative fino alla chirurgia, realizzata con la tecnica endoscopica per la maggior parte delle patologie. Per un corretto inquadramento e trattamento di queste condizioni è però importante affidarsi a un chirurgo della mano», dice Pajardi.

A.S.

Crudo o cotto?

di Daniela Natali

Meglio cotto o crudo? Nel primo caso il cibo è più sicuro, nel secondo più ricco di nutrienti. E, allora, come comportarsi? Avranno ragione i «crudisti» che ritengono più salutari gli alimenti «al naturale»? In questo periodo in cui siamo più attenti alla salute vale la pena di fare chiarezza.

«Bisognerebbe decidere caso per caso, partendo da due categorie principali: vegetali da una parte, carne pesce e uova dall'altra». Sabina Rubini, biologa ed esperta in sicurezza degli alimenti, già componente della Commissione Igiene, Sicurezza e qualità dell'Ordine dei Biologi, non ama le generalizzazioni.

Quali sono i rischi igienico-sanitari se si mangiano verdure crude?

«Due: in misura minore i virus e i parassiti, ma soprattutto i germi e cioè, principalmente, i batteri, tra i quali quelli sporigeni che producono tossine. Un esempio per tutti: le tossine botuliniche. Per inattivare i batteri sporigeni servono temperature più alte rispetto a quelle usate per i "normali" batteri».

I metodi migliori per salvare i nutrienti



Frutta

● E la frutta come mangiarla? Meglio al naturale, dicono gli esperti, sempre ben lavata, sempre di stagione e possibilmente anche a chilometro zero.

● E se a qualcuno venisse in mente di mangiare le patate crude, magari grattugiate? Pessima idea, nelle patate, specie nella buccia, può essere contenuta una sostanza tossica, la solanina. Quindi cuocere le patate, ben lavate, al forno o bollirle

Se neppure la bollitura da sicurezza, tanto vale mangiare tutto crudo.

«Il pericolo del botulino per gli ortaggi si pone soprattutto per le conserve sott'olio e si può scongiurare con una accurata pulizia dei prodotti e la sanificazione dei contenitori. A livello industriale il problema non c'è perché si ricorre a sterilizzazioni in autoclave a temperature intorno ai 120°C».

Rimanendo alle cotture casalinghe, è possibile avere garanzie di igiene e insieme preservare i nutrienti?

«Il calore altera effettivamente il contenuto di nutrienti specie delle vitamine del complesso B e la vitamina C che sono idrosolubili, ma si possono disperdere anche sali minerali preziosi (come potassio, ferro calcio magnesio). In alcuni casi però la cottura - ma poi bisogna vedere di quale tipo - può addirittura arrivare ad arricchire le qualità nutrizionali».

Partiamo dai vegetali che sarebbe bene mangiare crudi.

«Gli spinaci lessati perdono il 50 per cento delle loro proprietà nutritive quindi appena si può, e cioè quando sono novelli, sarebbe bene metterli in tavola al naturale. O lessarli senza aggiungere acqua in cui si disperderebbe ulteriormente il contenuto di carotenoidi, vitamina C e K, acido folico».

E cavolfiori, broccoli, verze: sono ricchi di vitamine, come la C, carotenoidi, fosfato, ferro, potassio. Dura però mangiarli crudi...

«Si può ricorrere a una leggera sbollentatura, al vapore e al bagnomaria. Col vapore si resta al di sotto dei 100°C gradi della bollitura: si arriva sui 70°C e così pure con il bagnomaria in cui l'acqua non viene a diretto contatto con l'alimento. Le verdure cuociono nel loro liquido senza disperdere nutrienti nell'acqua. Sono metodi meno sicuri dal punto di vista igienico-sanitario, per utilizzarli è bene accertarsi delle caratteristiche organolettiche (compattezza, colore, odore) del prodotto».

Cipolle, zucchine, finocchi, carote?

«Cipolle meglio crude per non disperdere sali minerali, i finocchi pure: cotti producono molta acqua in cui si diluiscono i minerali. Le zucchine anche appena cotte o stufate conservano vitamina C e B9. Nelle carote cotte dovrebbe aumentare il betacarotene, crude preservano meglio componenti come la vitamina A. A tutto questo trionfo di crudité fa eccezione però soprattutto il pomodoro».

Perché il pomodoro è un'eccezione?

«Il licopene, potente antiossidante di cui è ricco, invece di venire inattivato dalla cottura ne risulta potenziato».





AUMENTARE LE DIFESE?




IMMUNILFLOR

PROTECTION FORMULA

PER FAVORIRE
"NATURALMENTE"
LE DIFESE IMMUNITARIE

Con l'arrivo della stagione fredda, il nostro organismo risulta esposto all'attacco di microrganismi che possono provocare disturbi e costringerci al riposo forzato.

IMMUNILFLOR è la linea di integratori alimentari contenente **Echinacea, Uncaria, Vitamina C, Zinco, miele di Manuka** e 2 miliardi di **Fermenti Tindalizzati**. Gli estratti di Echinacea ed Uncaria sono utili **per favorire le naturali difese organiche**. La Vitamina C e lo Zinco contribuiscono alla normale funzione del **sistema immunitario**.

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA

I consigli

Gli aspetti positivi di grigliate e frittute A patto che si rispettino alcune precauzioni

Con tutte le attenzioni del caso dettate dai nutrizionisti (tra le altre: non più di una volta alla settimana, eliminare la crosticina bruciata che può essere cancerogena; meglio ancora evitare di formarla, per esempio togliendo le parti grasse; preferire alla carne il pesce che contiene più acidi grassi polinsaturi Omega 3) la grigliata o la cottura sulla piastra,

dal punto di vista igienico-sanitario è assolutamente consigliabile. Sottolinea la dottoressa Rubini: «La griglia con le sue alte temperature - mai andare però oltre i 300°C - assicura la scomparsa di microrganismi patogeni vari e così pure la frittura, con buona pace dei nutrizionisti, offre dei vantaggi. Forte calore e tempi brevi di cottura "sigillano"

Carne, pesce, uova

La temperatura garantisce sicurezza

Che il pesce crudo possa rappresentare un rischio non è certo una novità, come non è una novità il fatto che piaccia. E molto.

Non soltanto quello della cucina giapponese, con l'eleganza di sushi e sashimi, anche noi italiani siamo tradizionalmente abituati a mangiare ricci di mare e cozze *nature*.

Rischioso? «Cominciamo proprio dalle cozze, o meglio dai molluschi in generale» dice Sabina Rubini, biologa ed esperta in sicurezza degli alimenti. «Sappiamo che possono esporre al pericolo di contrarre il virus dell'epatite A, la salmonella e l'escherichia coli, se vivono in acque contaminate; ma c'è anche il meno noto rischio di mitilismo. Se l'habitat dei molluschi è infestato da alghe che producono biotossine, i mitili, dato che si nutrono attraverso la filtrazione, ne accumulano in quantità e possono quindi causare intossicazioni a chi le consuma.

«La buona notizia è che i primi tre rischi biologici si annullano con la cottura (10 minuti a fuoco lento in padella), l'ultimo non sempre, perciò è importante conoscere la provenienza di quello che mettiamo nel piatto. Per concludere: molluschi decisamente meglio cotti che crudi. Come gamberi e crostacei in genere. E attenzione anche a come conserviamo questi alimenti molto deperibili».

Ma quello che incute più timore nel pesce crudo è l'Anisakis

«In cozze e gamberi non è presente. Si tratta di un parassita le cui larve si possono trovare solo nel pesce: causa, nelle forme più comuni, nausea, dolori addominali, diarrea, e occasionalmente febbre. Se si vuole mangiare pesce crudo, l'unico metodo per eliminarlo è il cosiddetto abbattimento termico: il prodotto fresco deve resta-

re almeno quattro giorni, e almeno a -18°, nel surgelatore».

E che dire della carne?

«Anche in questo caso per sicurezza suggerirei la cottura» interviene Paolo Simonetti, docente del DeFENS, Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente. «Nelle cotture "a secco" (e cioè senza liquidi con uso di forno, piastre, o griglie), controllando adeguatamente tempi e temperature, si perde essenzialmente dell'acqua, pochi grassi e una modesta quantità di vitamine mentre le proteine diventano ancora più digeribili e quindi più assimilabili. Le grigliate però dovrebbero essere non troppo frequenti (si veda articolo sotto, ndr). Nel caso della bollitura, le perdite sono essenzialmente legate alla diffusione in acqua di alcuni nutrienti importanti come vitamine del gruppo B e sali minerali che possono

ridursi anche al 50 per cento. Recentemente si sta diffondendo la cottura a bassa temperatura, massimo 65°, ideale per la conservazione dei nutrienti ma non sempre sufficiente a garantire la sicurezza microbiologica».

La tartare è vietata o consentita?

«La carne tritata prevede una maggiore lavorazione che comporta più rischi di contaminazione microbica. I pericoli sono noti, ne cito solo alcuni: toxoplasmosi, salmonellosi, presenza di Listeria e di Escherichia coli. E questo vale per carne bovina, suina e pollame. Comunque, se proprio si vuole mangiare ogni tanto la tartare, meglio che sia di bovino e meglio non lasciare la preparazione a lungo all'aria aperta prima di portarla in tavola. Ancora: sceglierle carne di buona qualità, se è scura o ha un cattivo odore, meglio lasciar perdere, regola che per altro dovrebbe valere sempre. E quando la si porta a casa, dopo l'acquisto, rispettare più che mai la catena del freddo».

Le uova si possono mangiare crude?

«A pochi credo venga più in mente di mangiarle fresche di gallina come suggeriva la nonna, onde evitare (soprattutto) la salmonella; la cottura migliore e la più delicata è alla coque».

D.N.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Se si vuole mangiare pesce crudo, l'unico metodo per eliminare il rischio Anisakis è quello di tenerlo nel congelatore a meno 18° almeno 4 giorni

aiuta a

SMETTERE DI FUMARE

contribuendo alla **riduzione** della **dipendenza** da **tabacco**
SENZA NICOTINA

dropfeel
acetium®



30 pastiglie da 500 mg
a base di L-cisteina
€ 13,90*



**FAI CHE SIA SOLO
UN VAGO RICORDO**

SENZA GLUTINE | SENZA LATTOSIO

www.dropfeel.it

da Difar Consumer Care in FARMACIA e PARAFARMACIA. *Prezzo suggerito, può subire variazioni
È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 03/09/2019



infatti l'alimento impedendo la perdita di nutrienti. Per evitare l'acroleina, una sostanza potenzialmente tossica, che si produce a seguito della degradazione dell'olio durante la frittura, mai farsi sedurre dalla tentazione del risparmio e utilizzare l'olio avanzato. E, infine, non esagerare: i cibi fritti sono nemici della linea, con tutte le conseguenze del caso. In più le patate fritte espongono al rischio acrilamide, classificato come

probabile cancerogeno. Inoltre ricordiamo, anche se non c'entra con la frittura, che anche il pane o i toast se hanno una crosticina bruciata non sono il massimo per la salute perché sono esposti al medesimo rischio di tutti gli alimenti che contengono amidi e amminoacidi, nei quali oltre i 150° si hanno le cosiddette reazioni di Maillard, responsabili del tipico aspetto e sapore di abbrustolito».

D.N.

Forte calore e tempi brevi (aspetti caratteristici della frittura) sigillano l'alimento impedendo la perdita di nutrienti



Il disturbo può durare dall'adolescenza fino ai 40-50 anni. E colpisce un numero molto alto di persone

I possibili rimedi per combattere la forfora

Avere la forfora o la dermatite seborroica, una forma più seria di infiammazione del cuoio capelluto, crea disagio e imbarazzo in chi ne soffre, oltre a prurito e fastidio localizzato. Perché le scaglette bianche che cadono inevitabilmente sulla giacca e riempiono la chioma vengono ancora scambiate dai più per una mancanza di pulizia personale. Invece, i responsabili dell'inestetismo, che in realtà è un disturbo, è un lievito unicellulare (*Pityrosporum* Ovale o *Malassezia Furfur*), che aumentano di numero se cambia il pH della pelle.

Fattori ormonali, alimentazione, stress... tante cause possono alterare il pH del cuoio capelluto

Ritrovare il pieno splendore dei capelli con le mosse giuste

Se un microorganismo, la Malassezia, prolifera sul capillizio senza controllo, scatena reazioni di difesa che sfociano in una forte infiammazione cutanea

La fama della forfora è pari a quella dei brufoli. Tutti sanno di che cosa stiamo parlando, perché, a partire dai 15 anni il rischio di avere uno o entrambi questi fastidiosi (e soprattutto antiestetici) problemi è alto. Spesso crescendo non si è al riparo, chi ha un fattore predisponente o uno stile di vita non proprio sano, può ritrovarsi un brutto giorno a fare i conti con i capelli invasi dalle odiate scaglette bianche, molto ben visibili agli altri che ci stanno guardando. La forfora è un disturbo del cuoio capelluto caratterizzato prevalentemente da desquamazione e prurito. La desquamazione si presenta sotto forma di scaglie di pelle morta che si staccano dal cuoio capelluto e si depositano su capelli e spalle. La forfora colpisce in modo più frequente i maschi rispetto alle femmine, può essere secca o grassa, presentarsi con diversi gradi di intensità. La forfora secca è caratterizzata dalla presenza di piccole scaglie di colore grigio-bianco sul cuoio capelluto e sui capelli. Le

squame sono molto sottili e, cadendo dal cuoio capelluto, si depositano facilmente sulle spalle e sui vestiti.

La forfora grassa, invece, si manifesta con grandi squame di colore giallastro e untuose, che aderiscono al cuoio capelluto e sono spesso di difficile rimozione; questa forma di forfora è spesso legata all'eccessiva produzione di sebo. Le conseguenze estetiche e psicologiche di chi ne soffre possono essere decisamente negative: quella pioggia bianca ci fa sentire e apparire con un aspetto trascurato e sporco. Che fare? Pettinare, grattare, fare lavaggi su lavaggi con shampoo sgrassanti non risolve certo la questione. Anzi, rischia di aggravarla irritando ulteriormente la cute del cuoio capelluto. Per venirne a capo occorre saperne di più.

LE CAUSE

La *Malassezia* fa parte dei microorganismi saprofiti che stazionano sul cuoio capelluto senza creare danni. Ma se, in un cuoio capelluto sano, la

Malassezia costituisce circa il 46% della microflora, in particolari condizioni questo microorganismo può proliferare eccessivamente, arrivando fino al 75% nei soggetti affetti da forfora. L'eccessiva crescita della *Malassezia* provoca un'infiammazione localizzata e un aumento della velocità di ricambio delle cellule del cuoio capelluto, che muoiono ancora immature e aderiscono le une alle altre formando ammassi visibili sotto forma di scaglie. Ma se la *Malassezia* continua a proliferare, raggiungendo percentuali pari all'83%, si avrà a che fare con la dermatite seborroica, una malattia infiammatoria cronica che colpisce, non solo il cuoio capelluto, ma anche il volto, il torace e il dorso. In questo caso, oltre ai sintomi tipici della forfora (prurito e desquamazione), avremo anche sintomi più fastidiosi, come bruciori, arrossamenti, eritemi, prurito, untuosità, squamette bianche o giallastre, escoriazioni, croste. Che cosa favorisce tutto questo? L'alterazione del pH della pelle che, a sua volta, ha di-



Un lievito scatena l'infiammazione del cuoio capelluto

verse cause. Per i ragazzi di solito i fattori scatenanti sono ormonali. Poi, sia da ragazzi che da adulti, può subentrare lo stress, il principale responsabile nell'epoca attuale della maggioranza dei nostri disturbi. Gli esami universitari, il lavoro, le preoccupazioni economiche, la famiglia, tutto oggi contribuisce a creare vite troppo piene di impegni e quasi prive dei sacrosanti spazi di riposo. Anche l'alimentazione è un fattore da non sottovalu-

tare: ormai non si contano più gli studi sull'importanza del mangiare sano ed equilibrato. La pelle è un organo il cui pH può alterarsi. Affaticare il fegato portando in tavola cibi poco salutari alla lunga presenta il conto anche ai capelli. Infine, tra le cause c'è anche un uso prolungato di alcune categorie di farmaci, che vanno sempre assunti sotto il controllo medico.

MIGLIORIAMO L'ALIMENTAZIONE

Oggi si è compreso che qualsiasi disturbo può essere limitato e arginato a partire da ciò che si mangia. Il discorso vale anche per la forfora. L'eccesso di sebo che può favorire l'insorgenza della

dermatite seborroica migliora se limitiamo alcuni alimenti grassi come formaggi, salumi, frittate, zuccheri, e riduciamo bevande che appesantiscono il fegato come l'alcol. Minerali come lo zinco e vitamine come la E sono amici di pelle e capelli. Lo zinco si trova in tanti alimenti, tra cui frutti di mare come vongole e ostriche, nei legumi come ceci, lenticchie, fagioli, nella frutta secca tra cui mandorle, pistacchi, noci. La vitamina E la troviamo negli olii vegetali, di oliva, di girasole, germe di grano, e altri. In generale è bene abituarsi a consumare più frutta e verdura, pochi cibi pronti e precotti, più piatti freschi, conditi in modo sem-

Forfora ricorrente?

La forfora può essere causata da un fungo. **Nizoral® lo elimina**

- Combatte il fungo che causa la forfora
- Allevia rapidamente il prurito e la desquamazione

Nella tua farmacia

Nizoral®:
combatte la forfora



EG
STADA GROUP



Il punto

NON POSSIAMO PIÙ EVITARE DI FARE E DARE IL MASSIMO



di **Sandro Spinsanti**

Per una tipologia psicologica a spanne, ispirata più al senso comune che al rigore metodologico, la distinzione tra i «massimizzatori» (in inglese *maximizers*) e chi si accontenta di ciò che reputa soddisfacente (*satisficers*) è illuminante. Le due categorie sono state proposte per analizzare le strategie adottate per prendere le decisioni: chi si orienta verso il massimo dell'utilità e chi opta per ciò che è abbastanza buono, anche se non è l'ottimo. La distinzione corrisponde all'esperienza quotidiana. Se passiamo in rassegna i nostri conoscenti, riusciremo a catalogarli nell'uno o nell'altro schieramento: quelli che tendono al massimo e quelli che invece si accontentano di un livello soddisfacente. Vale per tutto: per la raffinatezza dei cibi (collocando ai poli opposti gli esigentissimi gourmet e chi si accontenta di spaghetti aglio e olio), come per le prestazioni professionali. I massimizzatori hanno qualche tratto in comune con i perfezionisti, anche se si muovono in un'area meno esposta a rischi di patologia. Condividono l'aspirazione a porre il più in alto possibile l'asticella delle loro pretese. E a svalutare ciò che si colloca sotto quel livello. Ogni medico con esperienza ci confermerà che incontra queste due tipologie tra i malati che ricorrono ai suoi servizi. La salute per i massimizzatori equivale a livelli di prestazioni ottimali; per loro la cronicità è tabù: l'ideale equivale alla perfezione stessa. Diversamente da coloro che sanno soddisfarsi di una salute imperfetta, che tuttavia è carica di vita. Se da queste categorie generali passiamo alle misure di sicurezza per contenere l'epidemia di Covid-19, l'oscillazione tra le due posizioni si riduce. Siamo tutti invitati a diventare massimizzatori. Dobbiamo orientarci verso l'alternativa del rigore. L'abbastanza buono non è sufficiente: anche perché i rischi non cadono solo su chi decide di correrli, ma coinvolgono tutta la società, in particolare i più fragili e i più esposti al contagio. Siamo obbligati a tendere al massimo, anche se abitualmente siamo più propensi ad accontentarci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fra le lezioni che ci impartisce questo periodo c'è quella di ricordarci l'importanza e il ruolo della ricerca indipendente

FINANZIARE LA SCIENZA



di **Paolo Veronesi***

Oggi, 26 marzo, era previsto l'appuntamento più importante dell'anno per Fondazione Umberto Veronesi: quello della premiazione di medici e ricercatori il cui lavoro nel 2020 viene finanziato grazie ai fondi raccolti dalla Fondazione, nata nel 2003 con il duplice obiettivo di sostenere la ricerca scientifica sulle malattie più diffuse e ancora oggi difficili da curare e realizzare campagne di prevenzione e educazione per promuovere stili di vita sani. L'evento, ovviamente, è stato annullato. Il nostro impegno, invece, è ancora più intenso. Proprio in questo momento in cui un virus stravolge la nostra vita, appare chiara l'importanza della nostra missione. Ora che gli scienziati di tutto il mondo lavorano incessantemente per trovare un vaccino e una cura per fermare l'epidemia di Covid-19 risulta evi-

dente il valore di quello che facciamo ogni giorno: raccogliere fondi per finanziare la ricerca scientifica di qualità, che cerca nuove strategie sempre più efficaci contro patologie che minacciano la vita di migliaia di persone. Ora che un'infezione virale mette in pericolo tutti, emerge chiaro l'immenso valore del nostro Sistema Sanitario Nazionale, universalistico, che cura tutti coloro che ne hanno bisogno. Un Sistema che Fondazione sostiene da sempre, supportando economicamente il lavoro di giovani medici e, in questi giorni, con la donazione di un milione di mascherine chirurgiche, fondamentali per la gestione dell'emergenza da Covid-19 in Regione Lombardia. Oggi più che mai è vero il principio cardine che ha guidato mio padre Umberto quando ha creato la Fondazione che porta il suo nome: «La scienza è lo strumento più potente di cui l'umanità dispone per migliorare la qualità e la prospettiva di vita delle persone». Forse ci eravamo dimenticati che le malattie infettive sono ancora uno dei grandi rischi per la salute globale, a cui si deve circa un quarto

È vitale che si diventi tutti più consapevoli di quanto l'aumento della conoscenza sia strategico anche per lo sviluppo del Paese

dei decessi nel mondo, ad esempio per tubercolosi (1,5 milioni di vittime nel 2018) e malaria (228 milioni di casi nel 2018). Non se l'era scordato l'Organizzazione Mondiale della Sanità che all'inizio del 2019 aveva incluso fra le minacce per la salute globale le grandi epidemie influenzali (come Zika, Ebola, SARS e MERS), avvertendo: «Il mondo affronterà un'altra pandemia influenzale. L'unica cosa che non sappiamo è quando colpirà e quanto sarà severa». Per questo è importante che in Italia la ricerca scientifica venga considerata una parte strategica per lo sviluppo del Paese. Da questa emergenza, mi auguro, arriveranno finanziamenti che restituiranno forza e dignità al nostro sistema sanitario pubblico, che dopo anni di tagli sta rispondendo a questa situazione drammatica con una capacità eccezionale. Mi auguro arriverà il sostegno necessario a riportare ossigeno anche alla ricerca, perché quanto saremo preparati alle nuove epidemie che arriveranno in futuro dipenderà anche da quanto si investirà.

*Presidente Fondazione Umberto Veronesi

LA DRAMMATICA SITUAZIONE DELLE RESIDENZE PER ANZIANI



di **Marco Trabucchi***

La drammatica realtà di questi giorni ci ha fatto dimenticare i problemi che affliggono le persone che vivono nelle case di riposo. Problemi che riguardano la salute di ben 65 mila nostri concittadini in Lombardia, ma anche dei 25 mila che abitano in Veneto e così in Emilia-Romagna.

Inizio la descrizione della crisi onorando il servizio di molte migliaia di operatori, che stanno esprimendo una dedizione assoluta, senza risparmio di energie fisiche e psichiche.

Sono sempre disponibili; in molte strutture è scomparso l'assenteismo.

Le difficoltà e le paure potrebbero abbruttirli; invece mostrano una forza d'animo formidabile, alla ricerca continua di fare il meglio e il massimo per le persone loro affidate.

In questi giorni è stato vietato l'ingresso nelle strutture dei parenti, creando, oltre a problemi affettivi, anche qualche dinamica organizzativa, perché, ad esempio, i parenti erano indispensabili per imboccare gli anziani.

Allora è iniziato un quasi miracolo, perché tutti, personale fuori turno, medici, direttori si sono prestati a imboccare.

Tanti altri sarebbero gli esempi di questa nostra capacità semplice, generosa, popolare, ma efficace, di andare incontro a chi ha bisogno: «non ci sono più o non ci sono mai stati dispositivi individuali per proteggere il personale delle residenze, ma le sartine tuttofare dei nostri paesi ci pensano loro...».

Dopo esserci vicendevolmente rassicurati sulla qualità umana

Gli operatori nelle Rsa stanno offrendo una prova di enorme abnegazione.

Ma il loro compito è difficilissimo sia per l'assenza dei familiari sia per la carenza di materiale di protezione

e professionale di chi si prende cura dei nostri concittadini, sottolineo alcuni aspetti più problematici.

Il provvedimento che ha inibito l'accesso alle residenze ai famigliari è stata una decisione dolorosa.

In particolari situazioni, e in condizioni protette, viene ammesso un solo famigliare, quando l'ospite si trova in condizioni terminali.

Ciò sta provocando dolore nei famigliari che non possono più vedere direttamente i loro cari, scambiare una carezza, una parola.

La situazione è particolarmente difficile quando l'ospite è affetto da demenza, perché è sensibile al tatto, al tono della voce, alla vicinanza fisica; sente quindi forte la lontananza da chi gli vuole bene, perché i sistemi di comunicazione attraverso uno schermo non permettono di percepire i sentimenti d'amore.

Un altro aspetto delicatissimo è la mancanza di protezione degli operatori (camici monouso, occhiali, guanti, mascherine).

Purtroppo, il ritardo nella fornitura di questi dispositivi mette in gravissima crisi l'attività assistenziale; come è possibile esporre al rischio di trasmissione del virus le persone che lavorano, le quali hanno a casa una famiglia, spesso con bambini piccoli?

C'è soltanto da sperare che le dure proteste permetteranno di superare le difficoltà burocratiche che provocano abbandono e dolore. Coloro che decidono hanno i mezzi per rendersi conto che le residenze non sono lazzaretti, ma luoghi di cura per cittadini come noi, quelli «che ci hanno dato la vita e hanno fatto la nostra storia» (Francesco).

Giunge loro all'orecchio il grido di dolore che proviene da tanti luoghi dove la vita è già, di per sé, difficile?

*Università di Tor Vergata, Roma
Presidente Associazione Italiana di Psicogeriatrics

Gli esperti rispondono

» Psichiatria

È vero che molti antidepressivi hanno effetti negativi sulla vita sessuale?

Non tutti i medicinali che fanno parte di questa categoria danno i medesimi problemi. Ci sono diverse alternative

Per combattere la depressione mi hanno prescritto un farmaco che riduce la ricaptazione della serotonina, ma leggo che questi medicinali possono influire negativamente sulla libido. Ho solo 38 anni e una vita affettiva e sessuale soddisfacente, non vorrei doverci rinunciare. E non credo proprio che se dovesse accadere il mio umore se ne gioverebbe. Che cosa mi potete dire in proposito?

Lo scorso anno è stata resa nota la conclusione di un'approfondita revisione della letteratura scientifica che ha ufficialmente riconosciuto l'esistenza di una nuova condizione prodotta dal trattamento con antidepressivi SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina) e SNRI (inibitori della ricaptazione della serotonina e della norepinefrina) chiamata «Disfunzione sessuale post SSRI/SNRI».

Nei mesi scorsi nei foglietti informativi dei farmaci antidepressivi è stato inserito un «allerta» con la segnalazione della possibile comparsa di una disfunzione sessuale di lunga durata, che persiste anche oltre la sospensione della terapia. Già si sapeva

che il più comune effetto secondario a lungo termine derivante dall'utilizzo di questi farmaci riguardava la sfera sessuale in quanto l'inibizione del reuptake (la ricaptazione) della serotonina a livello ipotalamico determina innanzitutto la difficoltà a raggiungere il piacere, ma anche la riduzione del desiderio.

È importante però sottolineare la diversità tra uomini e donne: nei maschi si manifestano soprattutto riduzione del desiderio e ritardo nell'eiaculazione, nelle donne una riduzione dello stato di eccitazione.

Il problema ha maggior gravità nelle donne, ma tende ad essere leggermente più frequente nell'uomo.

La sindrome si manifesta in genere con «ipoanestesia» nell'area genitale, disfunzione erettile, anedonia (incapacità di provare piacere), anorgasmia e perdita di libido, condizioni debilitanti e ancora sotto diagnosticate.

Gli effetti indesiderati degli antidepressivi sono noti da tempo e solitamente sono transitori, si presentano cioè soltanto durante il trattamento e sono sensibili al dosaggio. In passato pensava che molto fre-



Claudio Mencacci
Direttore del Dip. Salute mentale Asst Fatebenefratelli Sacco, Milano

quentemente cessassero alla conclusione del percorso, ma oggi sono più chiari i casi di persistenza anche dopo la sospensione della terapia. Come conseguenza di tutto questo le relazioni affettive possono venire compromesse e si può arrivare alla rottura di relazioni e matrimoni.

Non tutti gli antidepressivi hanno però questi effetti sulla sfera sessuale, in particolare la vortioxetina, ma anche il bupropione, il trazodone, l'agomelatina hanno minori effetti sulla sessualità sia maschile sia femminile.

Ci sono poi evidenze di una consolidata efficacia degli inibitori delle fosfodiesterasi (sildenafil) su vari aspetti della disfunzione sessuale indotta da antidepressivi, eccetto sul calo del desiderio. Dopo l'utilizzo dei farmaci per limitare gli effetti collaterali sulla sfera sessuale, si può pensare allo zafferano, il rimedio naturale con maggiori evidenze di efficacia insieme ai trattamenti con nutraceutici a base di L-citrullina. Il problema è rimasto fino ad oggi sottotraccia perché la depressione stessa rappresenta un fattore di confusione rispetto alla salute e alla vita sessuale. Probabilmente non sono stati ascoltati sufficientemente i pazienti che da tempo lamentavano questo tipo di disturbi e decidevano di interrompere precocemente le cure. Interrompere le cure contro la depressione significa rischiare una ricaduta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Oltre 160 medici specialisti rispondono alle domande dei lettori in 50 forum su corriere.it/salute/forum-salute



INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTATACT

È un integratore alimentare a base di **Serenoa Repens** titolata.

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA



30 compresse con 320 mg di **Serenoa Repens** ciascuna

A SOLI 13,90 €



60 compresse con 320 mg di **Serenoa Repens** ciascuna

A SOLI 19,90 €

Prostat Act è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

» Fitoterapia

Contro la «sabbia biliare» ci sono rimedi naturali?



Fabio Firenzoli
Responsabile Centro Ricerca Fitoterapia, Ospedale Careggi, Firenze

Soffro di renella alla colecisti: la terapie naturali potrebbero venirmi in aiuto?

Il termine renella viene abitualmente riferito alla microcolicosi delle vie urinarie, mentre a proposito di colecisti utilizziamo il termine di «sabbia biliare». Quest'ultima richiede abitualmente una terapia dietetica e nutrizionale adeguata al singolo caso, in base a quadro metabolico sistemico, abitudini alimentari precedenti, presenza di sovrappeso, familiarità, precedenti coliche biliari, complicanze di tipo infiammatorio a carico della colecisti, del pancreas. E spesso può giovare di terapie farmacologiche consolidate. Detto questo, le piante che maggiormente possono essere utilizzate, vanno dalla Fumaria al Carciofo, dal Rosmarino al Cardo mariano, ad estratti di Bergamotto e anche di Fillanto, da scegliere in base appunto alle esigenze del singolo paziente

© RIPRODUZIONE RISERVATA

» Cardiologia

Perché un infarto a 42 anni se ho sempre fatto vita sana?



Piero Montorsi
Centro Cardiologico Monzino IRCCS, Milano

A 42 anni dopo una gara ciclistica ho avuto un infarto miocardico acuto: angioplastica con stent. Perché avevo la coronaria ostruita nonostante non avessi il colesterolo alto, non abbia familiari con malattie cardiopatiche, abbia sempre condotto una vita sportiva? Posso tornare a fare sport? Rischio ricadute?

Capita purtroppo. Anche nei soggetti virtuosi come lei. Fare esami particolari alla ricerca del perché serve a poco. Serve invece una prevenzione secondaria ben fatta, anche e soprattutto dal punto di vista farmacologico. L'attività fisica può e deve essere fatta. Le ricadute dipendono da come sono le sue coronarie e la funzione contrattile del suo cuore. Queste informazioni fondamentali si possono ricavare dalla sua coronarografia e dall'esecuzione di un'ecocardiografia e/o di una risonanza magnetica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Endocrinologia

Insulino-resistenza a 12 anni Sono necessari farmaci?



Stefano Masi
Diabetologo,
ASL Salerno-
Nocera Inferiore,
Asi Napoli 3 Sud

Sono la mamma di una ragazza di 15 anni e mezzo, da 2 anni sotto controllo medico da dietista pediatrica e diabetologa pediatrica per obesità. È da quando aveva sei anni che a livello addominale (e all'epoca era ancora magra) era parecchio rotondetta però nessuno ai vari controlli medici aveva preso in considerazione il problema. Dopo i 12 anni il problema è peggiorato terribilmente, ha cominciato a diventare obesa al punto che io ho insistito con il medico di base per accertamenti alla tiroide e controllo della glicemia. Dalle analisi è risultato che la tiroide era perfetta e il problema era probabilmente insulino-resistenza. Fatta la curva glicemica effettivamente è stata riscontrata una «modesta» insulino-resistenza. Però secondo endocrinologa, diabetologa e dietista il problema si sarebbe risolto con dieta ipocalorica e sport. Questi i valori all'epoca: glicata 26; trigliceridi 76; colesterolo totale 155, HDL 52; non HDL 116. Glucosio a zero minuti 83; glucosio a 30' 116; a 60' 112; a 90' 88; a 120' 92. Curva insulina dopo carico glucosio: a zero minuti 19; a 30' 79; a 60' 101; a 90' 71

; a 120' 81. Nel primo anno il programma suggerito ha avuto un certo successo: la ragazza ha perso cinque chili passando da 85 a 79 (ed è cresciuta anche di qualche centimetro). Ma da qualche mese nonostante continui con lo sport e la dieta non riesce più a calare di peso; l'unico correttivo che la diabetologa ha aggiunto è un integratore a base di glucomannano per contrastare l'insulino resistenza. Il problema è che mia figlia ora è in un'età in cui il fisico conta e vedersi così in sovrappeso sta diventando anche un problema psicologico. Sarebbe stato il caso di intervenire diversamente? È troppo tardi ora per cominciare con qualche terapia farmacologica?

Ritengo appropriato tutto il percorso che è stato seguito per sua figlia, in relazione agli esami ematochimici che ha riportato. Non ha fatto cenno a eventuali concomitanti disturbi del ciclo mestruale, che quindi immagino essere regolare. Oltre la dieta e l'attività fisica, purtroppo non esiste altra valida possibilità, adatta al caso. Quello di sua figlia non è un caso

isolato: l'obesità e il sovrappeso hanno una genesi multifattoriale e su alcuni dei fattori, come quelli correlati alla familiarità, non è possibile intervenire. In relazione all'approccio farmacologico, i medicinali utilizzabili, come la metformina e il pioglitazone, vengono prescritti per la cura del diabete mellito e non per la terapia dell'insulino-resistenza, per cui, se sono prescritti in casi come quello di sua figlia, sono considerati farmaci off label (cioè utilizzati per una condizione diversa da quella per la quale originariamente sono stati autorizzati), ma possono essere utilizzati in tale condizione, perché in alcuni studi hanno dato buoni risultati. Tali farmaci, tuttavia, per poter essere prescritti, richiedono il consenso informato del paziente (in questo caso dei genitori, perché la paziente è minorenni) che sarà rilasciato al medico prescrittore nel quale si dichiarerà di accettare l'utilizzo del farmaco, previa adeguata informazione, al di fuori delle sue normali indicazioni e la terapia sarà a completo carico del paziente. Tali farmaci, eventualmente, vanno prescritti dal diabetologo o endocrinologo pediatrico, al quale le consiglio di rivolgersi per una rivalutazione delle condizioni cliniche della paziente, cui consiglio di continuare a praticare attività fisica aerobica strutturata e una corretta alimentazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il caso

Pneumologia

Esistono nuove cure per la fibrosi polmonare?



Sergio Harari
Direttore
Clinica medica
Università Milano,
osp. S. Giuseppe

Da cinque anni ho la fibrosi polmonare e prendo nove compresse al giorno di pirfenidone. Sono disponibili altre cure?

Esistono due farmaci per il trattamento di questa malattia, il pirfenidone e il nintedanib. Il primo è una molecola con svariate proprietà anti-proliferative, anti-infiammatorie e anti-ossidanti. AIFA ha recepito le direttive di EMEA nel 2013 autorizzando la terapia nei pazienti con IPF con meno di 80 anni e con forme lievi/moderate. Il nintedanib (BIBF 1120) è una piccola molecola che inibisce l'attività di alcuni meccanismi che intervengono nella patogenesi della malattia. AIFA ha autorizzato la terapia con nintedanib nei pazienti con IPF con FVC 50% e DLCO 30%. Entrambi i farmaci hanno un buon profilo di tollerabilità anche nell'assunzione a lungo termine. I pazienti che iniziano una terapia con antifibrotici devono eseguire regolarmente esami ematici per valutare la funzione epatica con particolare frequenza (mensile) nei primi 3-6 mesi di terapia. Nelle forme che non rispondono alle terapie antifibrotiche o per i pazienti che non tollerano queste cure in modo cronico il trapianto di polmone rimane una soluzione percorribile, nei casi in cui vi è indicazione (tra i criteri, un'età inferiore a 65 anni). La riabilitazione respiratoria è considerata sempre utile. Oggi il pirfenidone è anche disponibile con compresse di diverso dosaggio che permettono di assumerne solo tre invece di nove. Sono in corso numerosi studi sperimentali con nuove molecole, può rivolgersi al suo centro per sapere se può partecipare a uno di questi nuovi protocolli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Scrivete le vostre segnalazioni, i vostri quesiti e i vostri dubbi all'indirizzo di posta elettronica salute@corriere.it

Neurologia

Chi soffre di Parkinson è più esposto al coronavirus?



Anna Zecchinelli
Centro
Parkinson e
parkinsonismi
ASST Pini-CTO
Milano

Chi è malato di Parkinson è più esposto al contagio e, nel caso, le cure sono contrastanti con quelle del Parkinson?

Il Parkinson non espone a rischi maggiori di contagio, la differenza la fa la fragilità della persona, come in caso di età avanzata o altre malattie. Una forma più grave di Parkinson che limiti fortemente autonomia motoria, deglutizione, respirazione pone la persona a rischio maggiore, ma tutti siamo a rischio e dobbiamo attenerci alle misure per evitare la diffusione del contagio. Per gli antivirali attualmente in uso (lopinavir/ritonavir/clorochina) non è segnalata interazione con la terapia del Parkinson.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A cura
di Daniela Natali
dnatali@rcs.it

Disturbi del sonno

Mi risveglio due, tre volte a notte: è normale?



Alessandro Soldani
Centro Medicina
del Sonno
Ospedale
San Raffaele
Turro, Milano

Ho 50 anni, da un po' soffro di sonno intermittente. Le sveglie notturne, senza alcun motivo, sono diventate di una costanza cronometrica: tre o quattro ogni notte a distanza di due ore una dall'altra misurati da uno smartwatch (che indosso anche a letto), poi mi riaddormento rapidamente. Che cosa mi consigliate?

Quello che descrive è un sonno molto vicino alla normalità. Avere dai due ai quattro risvegli, di breve durata, nel corso della notte è una cosa normale, soprattutto dopo i 30 anni. Le consiglio di non indossare più lo smartwatch, che potrebbe condizionarla involontariamente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



COSA C'È DI NUOVO... NOTIZIE DALLE AZIENDE

a cura di RCS PUBBLICITÀ

Natura Mix Advanced Sostegno di Aboca per bambini e adulti

Ideale per periodi di spossatezza, convalescenza, cambi di stagione e attività quotidiane impegnative. Natura Mix Advanced Sostegno è un prodotto 100% naturale che contribuisce anche al buon funzionamento del sistema immunitario grazie alla Vitamina C presente nel succo concentrato di Acerola. La formulazione è arricchita dal mix di frutti rossi Cyanidin-3, ad alto contenuto di antociani, costituito dai succhi concentrati di Mirtillo, Sambuco e Mora. In particolare, il succo concentrato di Mirtillo svolge un'azione antiossidante e il succo concentrato di Sambuco è utile anche per le naturali difese dell'organismo. Il prodotto contiene inoltre l'esclusiva Pappa Reale Aboca. Integratore alimentare gluten free. Ogni confezione contiene 10 flaconcini in vetro da 15 g ciascuno, € 21,00.

Novità! Una barriera contro le allergie!



Pollini? Polvere? Niente più starnuti con il nuovo Spray Nasale Protezione Puresential 20 ml, Dispositivo Medico CE. Crea un effetto barriera duraturo contro gli allergeni presenti in aria o sui tessuti, nella stagione primaverile (pollini) e in tutto il resto dell'anno (polvere, pelo di animale). È un valido aiuto per prevenire i sintomi della rinite allergica, naso che cola, prurito nasale e starnuti, senza però causare effetti di rimbalzo o di sonnolenza. Contiene una soluzione salina naturale e l'olio essenziale di Eucalipto radiata biologico, senza l'aggiunta di vasocostrittori farmacologici, gas propulsore, antistaminici, cortisone e conservanti. Ha un'azione delicata, non irritante e non disidratante. Disponibile in farmacia e parafarmacia, è indicato per tutta la famiglia a partire dai 3 anni.

Dentifricio Gel Rinfrescante, igiene e freschezza alle 12 erbe

Il Dentifricio Gel RINFRESCANTE di tau-marin è il dentifricio in gel agli estratti di 12 erbe per un'igiene profonda di denti e gengive e una nuova sensazione di freschezza. Rinfrescante, lenitivo e delicato sullo smalto dentale, è studiato appositamente per un utilizzo frequente e aiuta a prevenire la formazione della placca batterica e della carie lasciando un alito fresco e gradevole. Il Dentifricio Gel RINFRESCANTE è studiato con una formulazione innovativa per offrire una sensazione di freschezza unica e garantire protezione e igiene orale quotidiana. Questi estratti vegetali delle 12 erbe assicurano un'azione tonificante e rinfrescante per le gengive, proteggendo i denti da placca e carie. Il Dentifricio Gel RINFRESCANTE tau-marin è indicato per un utilizzo quotidiano. In vendita in farmacia: tubetto da 75 ml al prezzo di € 4,70.

Gli italiani e il colesterolo... consapevolezza e comportamenti



Gli italiani lo sanno: un elevato livello di colesterolo nel sangue è tra i maggiori fattori di rischio cardiovascolare. Ma, nonostante questa consapevolezza, pochi controllano annualmente il proprio livello di colesterolo. È quindi importante rafforzare la percezione del rischio legato al colesterolo alto e delle possibilità di prevenzione. Seguire uno stile di vita salutare è un buon inizio, ma può non bastare. Armolipid Plus è un integratore alimentare a base di Berberis aristata e.s., Riso rosso fermentato (Monascus purpureus), Policosanolo, Acido folico, Coenzima Q10 e Astaxantina. La Berberis aristata e.s. contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici a integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine. Armolipid è un brand Mylan.

Le nuove Fette Biscottate Integrali Artigianali di Probiotics

Le nuove Fette Biscottate Integrali di Probiotics - Integrali di Farro, Integrali di Grano «Cappelli» con girasole, lino e sesamo e Integrali Multicereali con lino e sesamo - sono così buone e croccanti perché prodotte con metodi manuali e artigianali in forno tradizionale. Fonti di fibre e proteine e senza olio di palma, prevedono l'uso di farine esclusivamente italiane macinate a pietra e olio extravergine di oliva italiano spremuto a freddo. La lievitazione è lenta e naturale e dura ben 24 ore; il lievito madre che viene impiegato è curato e alimentato da oltre trent'anni. Perfette da spalmare con creme e marmellate a colazione, ma anche per snack salati o in sostituzione del pane, sono confezionate in 2 pratici pacchetti da 6 fette per averne sempre una porzione fragrante a disposizione.



Quando ti senti giù,
vedi tutto grigio?



Con **SameFast**
la vita riprende colore.

SameFast

L'integratore specifico che aiuta il tono dell'umore e contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento, a base di:

- SAME (s-adenosil-L-metionina)
- acido folico
- vitamina B12



**NOVITÀ
PER GLI OVER 60
E IN MENOPAUSA**

SameFast Advance

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non eccedere la dose consigliata

