

INVERNO ►

TUTTI PRONTI PER LE FESTE!

Come restare in forma
nel periodo natalizio

BAMBINI ►

EVITARE IL SOFFOCAMENTO

Consigli indispensabili
per la prevenzione

PSICOLOGIA ►

CHE COS'È LA CLAUSTROFOBIA

Quando la paura degli spazi
chiusi diventa patologica

SPECIALE CELIACHIA

Diagnosi,
alimentazione,
vita del celiaco

INFLUENZA

Medicine classiche
o rimedi naturali?

Editore

Regia Congressi
Via Cesalpino, 5b
tel 055 795421
www.medmagazine.info
direzione@medmagazine.info

Direttore Editoriale

Camilla Mencarelli

Direttore Responsabile

Gianluca Losco

Direttore Commerciale

Cristiano Poggiali

Grafica&Impaginazione

VITS.it - CMpress.it

Redazione

Roberta Bruscoli
Shari Fontani

Medici collaboratori

Virgina Boccardi
Antonio Calabrò
Marco Carini
Walter Castellani
Annarita Chiarelli
Andrea Coratti
Farah Daaboul
Francesco Fattirolli
Giorgio Galanti
Massimo Generoso
Francesco Giron
Alfonso Lagi
Pier Luigi Lopalco
Daniele Losco
Michele Losco
Patrizia Mecocci
Nicola Mondanelli
Luca Naitana
Pasquale Palumbo
Bruno Renzi
Oliviero Rossi
Irma Scarafino
Giacomo Trallori
Giacomo Urtis
Augusto Zaninelli

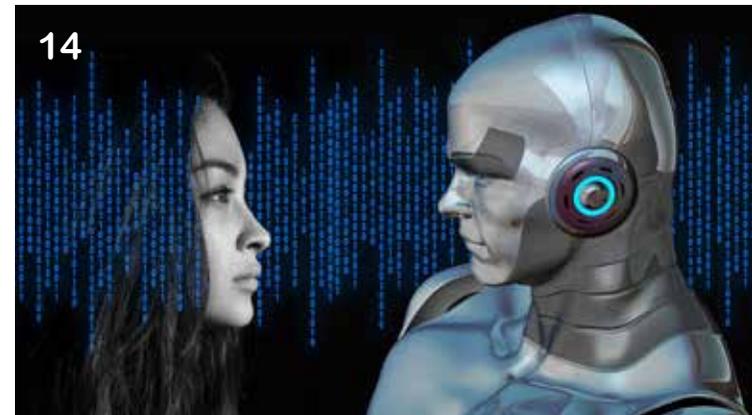
Professionisti collaboratori

Elisabetta Basetti Sani
Sandro Cavallini
Alessio Focardi
Alberto Mazzoni
Cristina Mencarelli
Enrica Mencarelli
Fabio Picchi

Iscrizione n. 6059
del 13/07/2017
presso il Tribunale di Firenze
Iscritto al Registro Operatori
di Comunicazione al n° 30307

Stampa

Tipografia Moderna



■ pag. 1	SOMMARIO
■ pag. 2	AGENDA
■ pag. 3	ALIMENTAZIONE
■ pag. 6	SPECIALE CELIACHIA
■ pag. 10	PEDIATRIA
■ pag.12	LA STANZA DEL DOTT. LAGI
■ pag. 14	CHIRURGIA ROBOTICA
■ pag. 16	RIMEDI A CONFRONTO
■ pag. 18	GERIATRIA
■ pag. 20	PSICOLOGIA
■ pag. 23	CHIRURGIA ESTETICA
■ pag. 24	SPORT & FITNESS
■ pag. 27	ORTOPEDIA
■ pag. 28	LEGGE & MEDICINA

Il calendario degli eventi di medicina e benessere

TISANA MILANO 2018

Dall'1 al 4 novembre, Milano - Piazzale Carlo Magno 1
www.tisana.com

IOBENE - SALONE DEL BENESSERE

Dal 3 al 4 novembre Verona - Palaexpo VeronaFiere, Viale del Lavoro 8
www.iobene.it

CONVEGNO NAZIONALE FONDAZIONE AMD

Dall'8 al 10 novembre Roma - Marriott Park Hotel Via Colonnello T. Masala, 54
www.aemmedi.it

AESTETICA

Dal 10 al 12 novembre Napoli - Mostra d'Oltremare, Viale Kennedy 54
www.aestetica.it

COSMOFOOD

Dall'11 al 14 novembre Vicenza - Fiera di Vicenza, Via Oreficeria 16
www.cosmofood.it

INTERPOMA

LA FIERA DELLA MELA

Dal 15 al 17 novembre, Bolzano - Piazza Fiera 1
www.fierabolzano.it

EXPO BENESSERE

Dal 17 al 18 novembre, Novi Ligure (AL) - Centro esposizioni Dolci Terre, Viale dei Campionissimi
www.expobenessere.eu

GLUTEN FREE EXPO

Dal 17 al 20 novembre, Rimini - Fiera di Rimini ingresso Ovest, Via S. Martino in Riparotta 19
www.glutenfreeexpo.it

BIOLIFE 2018

Dal 23 al 26 novembre, Bolzano - Fiera Bolzano, Piazza Fiera 1
www.fierabolzano.it

MODENA BENESSERE

Dal 24 al 25 novembre, Modena Fiere, Viale Virgilio 70/90, Modena.
www.modenabenessere.it

FESTIVAL DI SCIARINDI

Dall'1 al 2 dicembre

Cagliari - Fiera di Cagliari, Viale Diaz
festival.sciardindi.org

WORLD ALLERGY CONGRESS

Dal 6 al 9 dicembre Firenze - Palazzo dei Congressi, Piazza Adua, 1
wiscsiaaic2018.org

PILATES ON TOUR

Dal 6 al 9 dicembre, Mestre (VE) - NH Laguna

Palace, Viale Ancona 2
www.pilatesontour.it

RITIRO YOGA & SUONI ANCESTRALI

Dal 7 al 9 dicembre La Valletta Brianza (LC) - Via Galbusera Bianca 2

ORTOMED

dal 13 al 15 dicembre Firenze - Pal. degli Affari tel 055 795421
info@regiacongressi.it

REGALI SOTTO L'ALBERO: IDEE NATALE



Da **Campolmi Filati**, storico negozio fiorentino, puoi comprare e creare il tuo stile!!! E per un caldo Natale, il regalo più in tema sono le meravigliose mantelle in Alpaca 100%!

Campolmi Roberto Filati s.r.l. Firenze - Via Folco Portinari 19r - www.campolmifilati.it



Per risplendere a Natale e Capodanno regala e regalati un nuovo look da **Il Tempio di Venere**, con Lucia e Valentina, perché chi ben comincia l'anno... risplende tutto l'anno!!!!

Il Tempio di Venere Cura la tua Bellezza Borgo San Lorenzo (FI) - Piazzale Curtatone e Montanara, 46 - tel 338 522 8271



Per brindare al nuovo anno ceste Natalizie arriveranno! Da **Wine Food Lab** di Prato vini di tutti i tipi e per tutti i gusti. Uno dei regali più apprezzati a Natale e non solo!

Wine Food Lab Prato - Via Piazzanese, 15- tel 0574 636645



Al negozio **Rewind** di Firenze potrai trovare capi di marca a prezzi speciali... per un Natale unico! Un Negozio accogliente con pavimenti in parquet con prodotti di qualità, originalità a prezzi accessibili.

Ampia la scelta di capi di maggiore tendenza, da piumini a eco pellicce, jeans, maglieria, scarpe... Tutto per vestire i vostri figli, piccoli o grandi che siano da 0 a 16 anni, con gli ottimi consigli del personale, gentilissimo e gioviale.

Rewind Firenze - Piazza Dalmazia, 32 - tel 055 0455897

Olio d'Oliva sulle nostre tavole

Uno degli alimenti cardini della Dieta Mediterranea

A cura della redazione



■ L'olio d'oliva rappresenta uno degli alimenti cardine della **Dieta Mediterranea**. Le proprietà benefiche di questo alimento sono legate principalmente alla sua composizione, dato l'elevato contenuto di acido oleico (un acido grasso monoinsaturo che in questo olio rappresenta il 75% degli acidi grassi totali) e la presenza di di sostanze antiossidanti quali vitamina A, vitamina E, composti fenolici semplici e complessi.

Gli acidi grassi monoinsaturi esercitano un ruolo importante a livello del profilo lipidico, in quanto riducono il colesterolo totale e il colesterolo LDL, non modificano il colesterolo HDL e diminuiscono il processo di ossidazione delle LDL, che costituisce il fattore determinante nella formazione delle placche aterosclerotiche. La presenza di tocoferoli e polifenoli conferisce all'olio di oliva un ruolo importante nell'attività antiossidante e anti-radicalica limitando l'invecchiamento cellulare mentre altri fenoli posseggono un importante effetto antiaggregante e antinfiammatorio. I benefici della dieta contenente olio d'oliva sono stati evidenziati con chiarezza negli ultimi anni da studi clinici condotti su popolazioni europee e americane; le popolazioni che consumavano in abbondanza olio d'oliva presentavano una ridotta incidenza di malattie cardiovascolari.

■ L'olio d'oliva è efficace inoltre nei diabetici, riducendo i livelli di glucosio nel sangue e diminuendo la pressio-

ne arteriosa, sia diastolica che sistolica. Notevoli i benefici anche nel sistema digerente, aumentando l'appetibilità delle vivande e promuovendo gli stimoli secretori dell'apparato digerente.

L'olio d'oliva protegge le mucose ed evita gli effetti dell'ipocloridria, riducendo così i rischi di ulcere gastriche e duodenali.

Ha inoltre effetto protettivo contro la formazione di calcoli biliari. In poche parole l'olio d'oliva rappresenta un vero e proprio investimento per la salute. Studi effettuati presso il comune di Casamassima dal

gruppo di lavoro del direttore della cattedra di Geriatria e Gerontologia dell'Università di Bari, Antonio Capurso, hanno dimostrato la validità di tale suggerimento alimentare: "La dieta mediterranea e il consumo costante di olio extravergine di oliva - ha spiegato Capurso - riducono fortemente il rischio di declino cognitivo nelle persone anziane. Lo studio ha riguardato 704 soggetti, non dementi, di età compresa fra 65 e 85 anni, valutati nelle abitudini alimentari e seguiti per nove anni nelle loro funzioni cognitive. Alcuni soggetti si sono alimentati con la tipica dieta mediterranea, nella quale l'olio extravergine di oliva rappresenta l'85% del consumo totale di acidi grassi monoinsaturi, altri in maniera differente. Dall'analisi è emerso che gli anziani i quali assumevano una dieta a elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi realizzavano nel tempo risultati migliori di coloro che praticavano una dieta differente".

■ Per questo motivo, nuove campagne volte a promuovere il consumo dell'olio extravergine di oliva devono essere organizzate a livello istituzionale, essendo esso un componente fondamentale dei popoli mediterranei, i quali accentrano il 98% della produzione mondiale. La domanda di mercato verso il prodotto di qualità, poi, è in continua crescita, per cui è facile immaginare quante opportunità si possano sviluppare intorno a questa importante risorsa della natura.



Cosa c'entra il cavolo a merenda?

Storia dell'ortaggio, biodiversità e...odore

Dott. Giacomo Trallori, gastroenterologo

"Andare ad ingrassare i cavoli"

"Andare a piantar cavoli"

"Non valere un cavolo"

"Portare il cavolo in mano e il cappone sotto"

"I cavoli sono sempre in mezzo"

■ Ci sono tanti proverbi a proposito del cavolo da cui si evince, nonostante il grande uso in cucina, che dato il suo scarso valore commerciale è divenuto simbolo di cosa spregevole oppure di poco conto. In realtà queste poche righe vi stupiranno sulle qualità di questa verdura prevalentemente invernale. Inoltre, è molto versatile in cucina e può essere utilizzato per preparare piatti diversi e sfiziosi.

Il suo periodo di maturazione varia a seconda delle tipologie considerate: le precocissime, che vengono raccolte a ottobre, le precoci, raccolte a novembre-dicembre, le varietà invernali, tipiche di gennaio e febbraio, e le tardive, che si raccolgono da marzo a maggio. Pertanto in cucina lo possiamo lavorare quasi tutto l'anno dalla valle d'Aosta alla Sicilia. Esso appartiene alla famiglia delle Crucifere e al genere delle Brassicacee.

■ Il cavolo era conosciuto anche nell'antica Roma, secondo quanto attestato da Catone e Plinio il Vecchio. Il termine brassica lo si ritrova più volte nelle loro opere. "Brassica est quae omnibus oleribus antistat; eam esto vel coctamvel crudam". (Marco Porcio Catone - "È il cavolo quello che supera ogni altro vegetale; si può mangiare sia cotto, sia crudo"). A Roma si attribuiva al cavolo la proprietà di scacciare la malinconia e la tristezza.

È una pianta originaria dell'Europa ma si trova anche in Asia ed in America.

Le sue proprietà terapeutiche sono talmente tante ed importanti che nei secoli scorsi veniva definito come "il medico dei poveri".

Con la scoperta dell'America cominciarono i grandi viaggi e, navigando per lunghi periodi senza toccare terra, e senza cibi freschi, si mostrarono subito, nei marinai, gravissimi problemi di tipo organico, nervoso, gastrico, rivelatesi poi come "carenza di vitamina C". Si osservò che se i marinai portavano a bordo gli agrumi e i cavoli (reperibili con facilità anche nei paesi nordici) i sintomi e soprattutto la morte erano scongiurati. Sempre grazie alle scorte di cavoli divennero possibili nel XVIII e XIX secolo le campagne di pesca di mesi in mare aperto delle navi baleniere. Potremmo affermare che grazie ai cavoli e agli agrumi la colonizzazione giunse rapidamente in ogni parte del mondo!!!

Nella famiglia dei cavoli troviamo il cavolo riccio, il cavolo nero e rosso, il cavolo verza, il cavolo cappuccio, il cavolo broccolo, i cavolfiori e i cavolini di Bruxelles. Esso è ricco di vitamine, di sali minerali e povero di calorie, tipico delle stagioni invernali; si può tranquillamente consumare e non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole.

■ Nelle diete ipocaloriche ma anche in quelle normali si consiglia di consumarlo almeno due volte la settimana perché ha un elevato potere saziante. Spesso il difetto nel consumarlo è il cattivo odore nella cottura. Se si entra in casa e si è cotto il cavolo dopo 10 minuti i nostri vestiti prendono quell'odore. Tutti i cavoli durante la cottura emanano un cattivo odore perché sono ricchi di composti dello zolfo che svaniscono al 90% dopo 8 minuti di cottura e al 100% dopo 16 minuti. La mia mamma quando cuo-

ceva il cavolo per neutralizzare l'odore sgradevole metteva sul coperchio un pezzo di pane raffermo bagnato nell'aceto.

Esso è un vero concentrato energetico: contiene vitamina A, B1, B2, B6, C, D, K, PP ma anche bromo, calcio, ferro, magnesio, potassio. Contiene il solforafano che si ritiene protettivo contro i tumori intestinali.

Le buone sostanze del cavolo si perdono spesso con la cottura; alcuni ricercatori sostengono che si debba cuocere in pentola a pressione o addirittura consumarlo a crudo (simile all'insalata).

Grazie al suo basso contenuto di calorie (25 kcal/100 g) e al suo elevato potere saziante il cavolfiore è indicato anche nelle diete dimagranti.

Negli ultimi anni si parla sempre più di cavolo per le proprietà antitumorali scoperte dai ricercatori. Questa funzione la deve in particolare a due sostanze, glucosinolati e isotiocianati, che contiene in abbondanza: sono molti gli studi che hanno dimostrato la loro azione antitumorale, soprattutto per il cancro al seno, al colon e alla prostata. L'atomo di zolfo che contengono aiuta ad eliminare le sostanze tossiche e gli fornisce anche un'azione battericida soprattutto verso il famoso *Helicobacter Pylori* che staziona nello stomaco.

■ Il cavolo fa bene? Sono contrario a queste espressioni. Come per tutti gli alimenti, possiamo scoprire aspetti positivi e anche negativi. Per esempio negli anni 80 era stato allontanato nelle diete perché favoriva il gozzo. Ma questa disfunzione dipendeva dalla goitrina presente nel cavolo a crudo. Se una persona lo mangia crudo in quantità normali oppure lo cuoce viene meno questo pericolo. Infatti la goitrina viene inattivata dalla cottura.

In periodo invernale possiamo consumarlo due o tre volte alla settimana. La cosa interessante è che non ci sono variazioni di qualità della salute tra i vari cavoli. In Toscana preferiamo il cavolo nero per la ribollita e per il "pan coll'olio". È solo un esercizio di gusto. Se vogliamo essere attenti al particolare, possiamo affermare che ai broccoli spetta il primato delle fibre, il cavolfiore bianco è ricco di magnesio, quello violetto di calcio e i cavolini di Bruxelles ricchi di potassio. Si possono mangiare a tutte le età anche se i più anziani lo digeriscono meno. Tuttavia l'attenzione più importante è rivolta a coloro che assumono dicumaroli per motivi di salute. Costoro insieme ad altri alimenti devono consumarne poco perché altrimenti si altera un valore del sangue che renderebbe inutile



l'assunzione del farmaco.

Qualche anno fa i cavoli venivano trattati per essere più appariscenti e più "d'occhio al cliente" con sostanze chimiche e allora era scoppiata la polemica di preferire i cavoli biologici. Oggi le leggi nazionali dell'agricoltura hanno vietato trattamenti in prossimità della raccolta per cui si possono tranquillamente acquistare anche nei supermercati. Certamente il cavolo fatto nel nostro orto oppure acquistato a "Km zero" ha più valore. Io personalmente sono un buon mangiatore di cavoli di tutti i tipi e li trovo gustosi se possibile mescolarli in padella o lessati con un buon olio d'oliva.

■ I cavolfiori sono degli ortaggi con pochissimi grassi, ma con un ottimo contenuto di fibre, che favoriscono il corretto funzionamento dell'apparato digerente, contrastando la stitichezza. Ma questo delicato ortaggio ha anche tante altre proprietà benefiche: è indicato per i diabetici. Su 100 grammi di cavolfiore, troviamo solo il 2,4% di zuccheri, una quantità che lo rende un alimento ideale anche per chi soffre di diabete. Le fibre, infatti, sono capaci di limitare e rallentare l'assorbimento intestinale degli zuccheri: con tutti i benefici che questo comporta su chi soffre di iperglicemia.

■ Vorrei concludere con piccole "pillole" secondo il linguaggio cinematografico: quadri (Natura morta con cavolo e zoccoli di Vincent Van Gogh); può essere anche romantico "mon petit chou" (cavoletto mio in francese), oppure un luogo: l'isola dei cavoli, a sud della Sardegna, ma il cavolo oltre che leggendario e cantastorie è soprattutto biodiversità alimentare.

VUOI CONTATTARE UN NOSTRO MEDICO? Scrivici



Med Magazine si avvale della collaborazione di molti specialisti in vari settori della medicina, esperti del settore e professionisti.

Se siete interessati a contattare uno dei nostri collaboratori potete mandarci una richiesta di contatto alla mail:

redazione@medmagazine.info
con oggetto: "richiesta contatto specialista"



Celiachia: cause e sintomi

Cause, terapie e alimenti senza glutine consigliati

Dott. Luca Naitana, biologo nutrizionista

■ La celiachia è una malattia di origine genetica e di natura infiammatoria caratterizzata, principalmente, dalla distruzione della mucosa (parte superficiale) dell'intestino tenue.

È causata da una reazione immunitaria al glutine, termine utilizzato genericamente per indicare alcune proteine specifiche del grano, dell'orzo e della segale.

■ Le cause della celiachia

Nelle persone geneticamente predisposte alla celiachia, le cellule del sistema immunitario, innescate dal contatto con il glutine, attaccano la mucosa dell'intestino tenue, distruggendo i villi (piccole protuberanze a forma di dito responsabili dell'assorbimento dei vari nutrienti e minerali che, attraverso la parete dell'intestino tenue, vanno a finire nel sangue) e determinano, a lungo andare, malassorbimento e malnutrizione.

I fattori essenziali, quindi, per lo sviluppo della malattia celiachia sono:

- Il fattore ambientale: un'alimentazione fatta con cereali contenenti glutine (gliadina);
- Il fattore genetico: presenza di specifiche sequenze (HLA-DQ2 e HLA-DQ8) nei geni che definiscono la struttura con cui le nostre cellule immunitarie riconoscono i diversi elementi che vengono a contatto con esse.

In assenza di queste sequenze di DNA la diagnosi è virtualmente esclusa o altamente improbabile.

Poiché solo il 30 % della popolazione mondiale con queste sequenze sviluppa la celiachia, sono necessari altri fattori; è stato ipotizzato un ruolo dell'esposizione troppo precoce al glutine o di una infezione intestinale da rotavirus nell'infanzia.

Al contrario, secondo il National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases americano, l'allattamento al seno sembrerebbe giocare un ruolo protettivo o perlomeno ritardarne la comparsa.

■ I sintomi e i segni

I sintomi della celiachia sono estremamente variabili per sede e intensità.

Nella forma classica di malattia celiaca (di solito con esordio da bambini) dominano i sintomi e i segni di malassorbimento, con diarrea maleodorante (per la presenza di grassi nelle feci) addome gonfio, dolori

addominale e scarso accrescimento.

Possiamo affermare che la forma classica di celiachia è ormai diventata poco frequente, rara, mentre sempre più frequentemente la celiachia si manifesta in età adulta con sintomi extra-intestinali aspecifici (detti anche sintomi atipici) come, ad esempio, anemia, osteoporosi, disturbi della fertilità, stanchezza muscolare, ripetuti aborti, alopecia, afte orali, formicolii agli arti, alterazioni della coagulazione.

Gli esami ematici da fare sono anticorpi anti-transglutaminasi e anti-endomisio anche se per una diagnosi certa è consigliata l'esecuzione della biopsia della mucosa del primo tratto dell'intestino tenue, il duodeno, al fine di documentare un appiattimento (una scomparsa) dei villi intestinali.

■ La terapia da seguire

L'unica terapia al momento disponibile per i soggetti celiaci è la completa e duratura esclusione dalla dieta di tutte le possibili fonti di glutine, anche quelle nascoste, cioè i cibi contaminati da esso.

■ Normalmente la dieta priva di glutine provoca una rapida sparizione dei sintomi e la remissione della scomparsa dei villi della mucosa duodenale.

Oggi ci sono molti alimenti a disposizione dei celiaci, ma un consiglio è quello di non utilizzare soltanto prodotti confezionati (ricchi di grassi saturi) o trasformati (pasta di mais o riso o grano saraceno) ma utilizzare l'alimento così come la natura ce lo dona.

■ Di seguito alcuni alimenti ottimi per la celiachia.

- Riso in chicchi
- Mais in chicchi, cotto al vapore
- Grano saraceno
- Amaranto
- Miglio
- Quinoa
- Sorgo
- Teff
- Tuberi (patata, topinambur, manioca)
- Avena

■ Tutti gli alimenti sopra elencati per essere utilizzati devono essere presenti nel Registro Nazionale del Ministero della salute ed avere sulla confezione la spiga sbarrata.



La Luna - Ristorante Pizzeria Via Gioberti, 93r Firenze - tel 055 66 38 10 www.pizzerialaluna.it
Specializzati in cucina senza glutine di produzione propria





Diagnosi della celiachia

Risultati sulle nuove metodologie

Prof. Antonio Calabrò, gastroenterologo



■ La diagnosi di celiachia si basa sulla presenza di atrofia dei villi che si riprende seguendo una dieta senza glutine.

La presenza di anticorpi antiendomisici circolanti e la loro scomparsa dopo una dieta senza glutine supportano la diagnosi. È stato anche dimostrato che gli anticorpi antiendomisiali sono rilevabili nei supernatanti di biopsie intestinali di coltura da pazienti con malattia celiaca.

■ L'obiettivo di questo studio era di confrontare l'istologia e gli anticorpi antiendomisiali nei supernatanti della coltura di biopsie intestinali per convalidare il sistema di coltura di organi in vitro come futuro strumento diagnostico per la celiachia.

■ Materiale e metodi

Sono stati valutati settantacinque pazienti positivi al siero antiendomisico con una dieta contenente glutine. I pazienti sono stati sottoposti a endoscopia con 5 frammenti di biopsia: 3 per istologia, 1 con coltura e l'altro senza attivatore di gliadina-peptide. Gli anticorpi antiendomisici sono stati valutati in tutte le colture super-natanti.

■ Risultati

Sessantotto pazienti presentavano evidenza di atrofia dei villi, mentre 73 su 75 erano positivi al sistema di coltura di organi. Il tasso di accordo tra la coltura d'organo e i risultati istologici è stato del 94%.

■ Conclusioni

Considerando che tutti i centri che hanno partecipato allo studio hanno ottenuto un buon accordo tra coltura dell'organo e risultati dell'istologia, il nuovo sistema potrebbe essere considerato uno strumento affidabile per la diagnosi della celiachia. Tuttavia, è possibile evidenziare casi con un organo positivo alla coltura e con istologia negativa. Questa caratteristica potrebbe essere di notevole interesse perché, come la sensibilità della coltura d'organo sembra essere maggiore dell'istologia iniziale, il nuovo sistema potrebbe essere utile in casi incerti dove il rischio di mancanza di diagnosi della celiachia è alto.

Testi originali in lingua inglese, traduzione a cura di Stefano Cibellis

REGIA
CONGRESSI

Edizioni specializzate in pubblicazioni medico-scientifiche

www.regiacongressi.it

Per la tua pubblicazione

contattaci al 339 8581691

oppure alla mail info@regiacongressi.it



Una vita da celiaca

Dopo la diagnosi la rinascita ma...

Shari Fontani, attrice e designer

■ In qualsiasi set mi trovassi, da bambina, le truccatrici mi chiedevano sempre: "Che faccio bianco che hai, ti senti bene?". Le prime volte rispondevo di sì, poi smisi di rispondere... sempre le stesse domande. Poi aggiungevano: "Come sei magra, ti si vedono le ossa, sei anoressica?". A questa non ho mai risposto! Che volete che ne sappia una bambina di 9 anni di anoressia?!

■ Col passare degli anni ho iniziato a vergognarmi del mio corpo, della mia pelle chiara.

Mi chiedevo perché svenissi in media una volta a



settimana, non mi spiegavo il perché fossi così esile e gajonevole.

■ A 17 anni l'illuminazione!!! Ero celiaca! La celiachia mi fu diagnosticata solo tramite analisi del sangue ed il mio medico di famiglia, visti tutti i miei maleseri (molti altri oltre a questi, che non sto ad elencarvi), mi disse di smettere immediatamente di mangiare il glutine. Da quel giorno la mia rinascita: niente più svenimenti, volto bianco, dermatiti e ossa in vista!!! Riuscii persino a prendere 5/6 kg! Ma nessuno mi ha diagnosticato tramite gastroscopia la celiachia, perché per avere una diagnosi esatta dovevo mangiare glutine per tre mesi e la sola volta che ho provato a mangiare mezzo tortello sono svenuta, quindi mi sono rimessa alla mia unica conoscenza ed incoscienza.

■ Quando io ed il mio compagno abbiamo deciso di avere un bambino il percorso non è stato facile... ne ho persi molti spontaneamente. Poi incontrai il Prof. Antonio Calabrò, che, ascoltato tutto il mio excursus, mi disse che lui avrebbe potuto avere una soluzione per vedere se fossi celiaca o particolarmente sensibile al glutine, tramite L'EMA Biopsy. Mi disse anche che probabilmente non stavo seguendo una dieta esatta senza glutine, perché non ero seguita da nessuno e che per portare avanti le gravidanze mi sarei dovuta far seguire da una figura professionale perché il glutine può essere compreso nei conservanti, addensanti, coloranti, etc. Mi seguì istruendomi la Dott.ssa Emanuela Batoni, e anche grazie a lei oggi ho due bellissimi bambini ed una dieta esclusivamente senza glutine che non solo mi ha permesso di portare a termine due gravidanze, ma che mi permette di vivere senza rischi per la mia salute!

■ Adesso non è poi così male come quando ho iniziato la dieta, ci sono tantissimi ristoranti, pizzerie e punti vendita senza glutine! Anche il mio compagno, quando andiamo a cena fuori, predilige la pizza senza glutine (non si sente la differenza!): un po' perché io sono super golosa e ho voglia di assaggiare sempre tutto e un po' perché è più leggera. Essendo uno sportivo, lui sì che è attento alla linea!!!



Il rischio di soffocamento nei bambini

Il 27% delle morti nei bambini sotto 4 anni avviene per questo motivo

Dott. Massimo Generoso, pediatra



■ La maggior parte dei cibi responsabili di gravi incidenti da soffocamento è piccola, rotonda, ha una forma cilindrica o conforme alle vie aeree del bambino (chicco d'uva, wurstel, ciliegie, mozzarella, pomodoro pachino, carote a rondelle, arachidi...).

■ Sono pericolosi anche i cibi:

- appiccicosi (caramelle gommosse, chewing gum);
- che, anche se tagliati, non perdono la loro consistenza (pere, pesche, prugne, susine, biscotti fatti in casa);
- che si sfilacciano aumentando l'adesione alle mucose (grasso del prosciutto crudo, finocchio, sedano);
- che hanno una forte aderenza (carote julienne, prosciutto crudo).

■ Vi sono alcuni oggetti più pericolosi di altri: giocattoli o parti di essi, tappi delle penne e/o delle bottiglie, bottoni, palline di gomma, palloncini sgonfi, monete, pongo, graffette. Molto temibili sono le pile al litio che spesso a un bimbo

■ L'inalazione da corpo estraneo rappresenta ancora oggi uno degli incidenti più frequenti nei bambini.

■ Secondo recenti statistiche, il 27% delle morti accidentali di bambini sotto i 4 anni è provocato da soffocamento da corpo estraneo (nel 75% cibo e nel restante 25% giochi o altro). Il soffocamento da corpo estraneo ACCADE OVUNQUE: in ogni regione, in ogni fascia sociale, nei luoghi di vita quotidiana.

■ I fattori di rischio sono:

- conformazione delle alte vie respiratorie che, oltre a un diametro più piccolo rispetto all'adulto, hanno forma conica, a imbuto. Pertanto qualsiasi oggetto o cibo che abbia un diametro inferiore a 4,5 cm (la grandezza di una pallina da golf) può provocare soffocamento, dopo aver evocato il riflesso di deglutizione.
- Minore efficienza di masticazione (dentizione decidua) e deglutizione.
- Il riflesso e la potenza della tosse (meccanismi che favoriscono l'espulsione del corpo estraneo) sono meno efficaci.

SICUREZZA CON GLI OGGETTI

OGGETTO	COSA FARE
Tappi delle penne	Scegliere quelli aperti in punta
Bottoni	Tenere lontano dalla portata dei bambini
Palloncini sgonfi	Preferibile non usarli alle feste
Giocattoli o parti di essi	Ceste giochi separati se più fratelli
Pile al litio	Tenere lontano dalla portata dei bambini

sembrano caramelle e che hanno la forma di un "disco" apparentemente innocuo, invece, anche scariche, possono procurare danni gravissimi se inalate o ingerite, in quanto liberano sali tossici che distruggono i tessuti gastrointestinali in poco tempo.

■ Prevenzione

Si basa su provvedimenti legislativi (ad esempio sulla sicurezza dei giocattoli) e sul rispetto di alcune norme quali:

- allontanare dalla portata del bambino sacchetti di

plastica, polveri, palloncini. Tenere gli spilli da balia sempre chiusi e mai lasciarli vicino alla culla; se aperti, sono i più difficili da estrarre;

- mai offrire monete o altri piccoli oggetti per premio;

■ Sicurezza a tavola

- Durante i pasti il bambino deve essere sempre sorvegliato e deve essere proibito lo svolgimento di altre attività, come il gioco e la corsa, che possono facilitare l'aspirazione;
- Il taglio degli alimenti è molto importante

ALIMENTO	COSA FARE
Wurstel	Tagliare in 4 parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli
Prosciutto crudo	Meglio senza grasso evitare la fetta intera che deve essere tagliata a pezzettini
Pomodorini e olive	Tagliare in 4 parti (non a metà) ed eventualmente in pezzetti più piccoli
Carote	Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli
Acino d'uva	Rimuovere i semi e tagliare nel senso della lunghezza
Ciliegie	Levare il nocciolo e tagliare in 4 parti
Pesche e susine	Rimuovere il nocciolo e tagliare a pezzettini
Kiwi	Tagliare nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli
Arachidi e frutta a guscio	Sminuzzare in piccoli frammenti
Mozzarella	Tagliare a pezzettini evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)

medmagazine
salute bellezza wellness

Seguici su
Facebook



Casi clinici comuni

Ofelia la Rumena anni 50, badante della mamma di un vecchio amico

Dott. Alfonso Lagi

■ Ho chiamato così questa donna perché avendo due nomi, Rosa Ofelia, lei insisteva per essere chiamata con il secondo. Era dell'idea che il nome dell'eroina shakespeariana le conferisse una certa importanza nei rapporti con gli altri. Di sicuro nell'Amleto, io non sono però proprio sicuro che Ofelia sia una buona figura dentro l'opera shakespeariana ma non l'ho detto.

■ Questa povera donna era venuta in Italia spinta dal bisogno, lasciando una famiglia nella sua terra di origine. Aveva fatto egregiamente il suo lavoro occupandosi di un'anziana donna fino alla fine dei suoi giorni e il figlio dell'anziana le era rimasto molto grato, tanto riconoscente da averla ospitata nella propria abitazione dopo la vendita della casa materna.

La cosa era stata utile a entrambi: a lei perché era rimasta senza lavoro e a lui che nel frattempo era rimasto vedovo.

Lui, Luciano, lo conoscevo da molti anni sia per il suo lavoro di parasanitario sia per la frequentazione, sempre per motivi medici, con i suoi familiari. Fra noi c'era confidenza.

"Senti" mi telefona, "ho bisogno che tu veda questa signora cui sono molto grato perché non riusciamo a trovare una soluzione ai suoi problemi".

Qualche giorno dopo si presentano nel mio studio professionale. Lui di 75 anni lei di cinquanta. Lui ma-

gro e sciupato, lei florida e ben colorita.

Il mio primo pensiero, forse ingiustificato perché basato solo su una sensazione, è che fra i due esista una 'liaison'. Per delicatezza non chiedo.

Lei mi espone il suo problema che si riferisce ad un violento dolore che inizia nel collo, si diffonde alle orecchie, ai denti superiori e poi giù al petto.

Il quadro appare almeno insolito. La cosa è talmente vera che molti colleghi si sono già cimentati nella diagnosi del disturbo senza riuscire né a fare la diagnosi né, cosa più importante, a proporle una terapia efficace.

■ In realtà, molti pazienti e anche alcuni medici pensano che sottoporre i pazienti a ripetuti e numerosi esami diagnostici sia importante, anzi molto importante ma meno persone riflettono sul fatto che sono le terapie che portano beneficio ai pazienti. La medicina moderna si caratterizza per un eccesso di diagnosi e per una carenza di terapie. Come per il rapporto PIL/Debito pubblico del nostro paese si dovrebbe forse calcolare il rapporto Costi della Diagnostica/Benefici delle terapie.

■ La signora Ofelia cominciò a mostrarmi tutte le indagini diagnostiche possibili, in particolare una serie impressionante di Risonanze Magnetiche e di Tac di tutte le parti del corpo.

"Sai" commentava Luciano "lei preferisce farsi curare in Italia e non in Romania... perché si fida di più", senza aggiungere che tutte quelle indagini, in Italia, le erano state fornite gratuitamente.

Via via che io cercavo di capire, facendo domande specifiche alla paziente, Luciano si inseriva nella conversazione fornendo particolari che a volte erano appropriati, a volte no ma che dimostravano come lui si fosse interessato ai sintomi della donna e come bene li conoscesse. Mi furono mostrate numerose prescrizioni mediche, di differenti colleghi di ogni specialità che fornivano indicazioni sull'uso di farmaci, i più differenti senza che alcun beneficio la donna ne avesse tratto.

Mi feci descrivere nei particolari un episodio recente di questo dolore e, come da mia abitudine, chiesi che mi venissero riferiti i particolari apparentemente anche insignificanti.

Venni così a sapere che all'apice del dolore la donna cercava sollievo distendendosi sul letto. Alla do-

manda su quale letto ci fu un chiaro imbarazzo e Luciano l'anticipò dicendo "su quello di camera sua." Ebbi di nuovo quella sensazione.

Quando fu il momento della visita medica, chiesi alla paziente di spogliarsi. È in genere in questo momento che capisci il grado di confidenza che c'è fra il soggetto che si spoglia e le persone che lo accompagnano.

■ Nessuno dei due fece obiezione. Lei rimase con il reggiseno e con le mutandine e si sottopose alla visita medica.

La mia conclusione fu che la malattia di cui soffriva la paziente era una fibromialgia, complicata da una spasmofilia. Per i medici dirò che il dolore in realtà iniziava alla nuca e poi si diffondeva non alle orecchie, come lei

diceva, ma lungo il collo, vicino alle orecchie e che si localizzava all'apertura toracica superiore. Sempre per i medici dirò che si associava una sinusite mascellare e una discopatia C8-D1 con radicolopatia irritativa sinistra. Inoltre il tutto era da ricondurre a una condizione depressiva. La paziente ebbe giovamento dal trattamento con serotoninergici e ansiolitici.

Per i non medici devo aggiungere che arrivai a capire che fra i due si era stabilito un legame affettivo.

■ Naturalmente non esprimo alcun giudizio né sul loro rapporto né sulle loro decisioni. Ho voluto solo rilevare come pur non dichiarando i loro rapporti, per motivi che non riesco a comprendere, essi si manifestavano ugualmente.

CONSIGLI LETTURE:



Il libro è disponibile su Amazon in formato ebook o cartaceo.

Pazienti in libertà è anche sul sito: www.alcoffin.com

In alternativa è possibile richiedere una copia alla nostra redazione scrivendo alla mail: redazione@medmagazine.info

Al Coffin



Due oche rosse

venerdì 9 novembre

c/o La Loggia

presentazione del giallo

"Due oche rosse"

un nuovo romanzo inedito di

Al Coffin

www.alcoffin.com

c/o Rist. La Loggia - Sala Spadolini
Firenze, Piazzale Michelangelo
Venerdì 9 novembre, dalle ore 18
info su www.alcoffin.com
Partecipazione su invito, scrivere a redazione@medmagazine.info
oppure chiamare 339 8581691





Nuove frontiere in medicina: la chirurgia robotica

Una rivoluzione culturale e tecnica nel campo della chirurgia laparoscopica

Dott. Andrea Coratti, Angela Tribuzi, Michele Di Marino

■ La chirurgia robotica è stata introdotta da poco più di venti anni nella pratica clinica come evoluzione della chirurgia laparoscopica e con l'intento di superare i limiti tecnici di quest'ultima.

■ In chirurgia generale le principali indicazioni alla robotica riguardano le procedure tecnicamente più complesse e difficili da riprodurre in laparoscopia convenzionale, specialmente se eseguite per patologia oncologica: in questi casi si richiedono infatti radicalità resettiva, complesse ricostruzioni viscerali e preservazione della "quality of life".

■ In chirurgia rettale la tecnica robotica, confrontata con la laparoscopia, mostra generalmente vantaggi in termini di ridotto tasso di conversione a tecnica aperta, minori perdite ematiche e migliori risultati in termini di preservazione delle funzioni urinarie e sessuali. L'approccio robotico infatti, grazie alla maggiore facilità dei movimenti dell'operatore e all'ottima visione, rende più agevole la dissezione in un campo stretto e profondo come quello pelvico, migliorando la scelta del corretto piano chirurgico e agevolando il risparmio dei plessi nervosi deputati al controllo delle funzioni urogenitali.

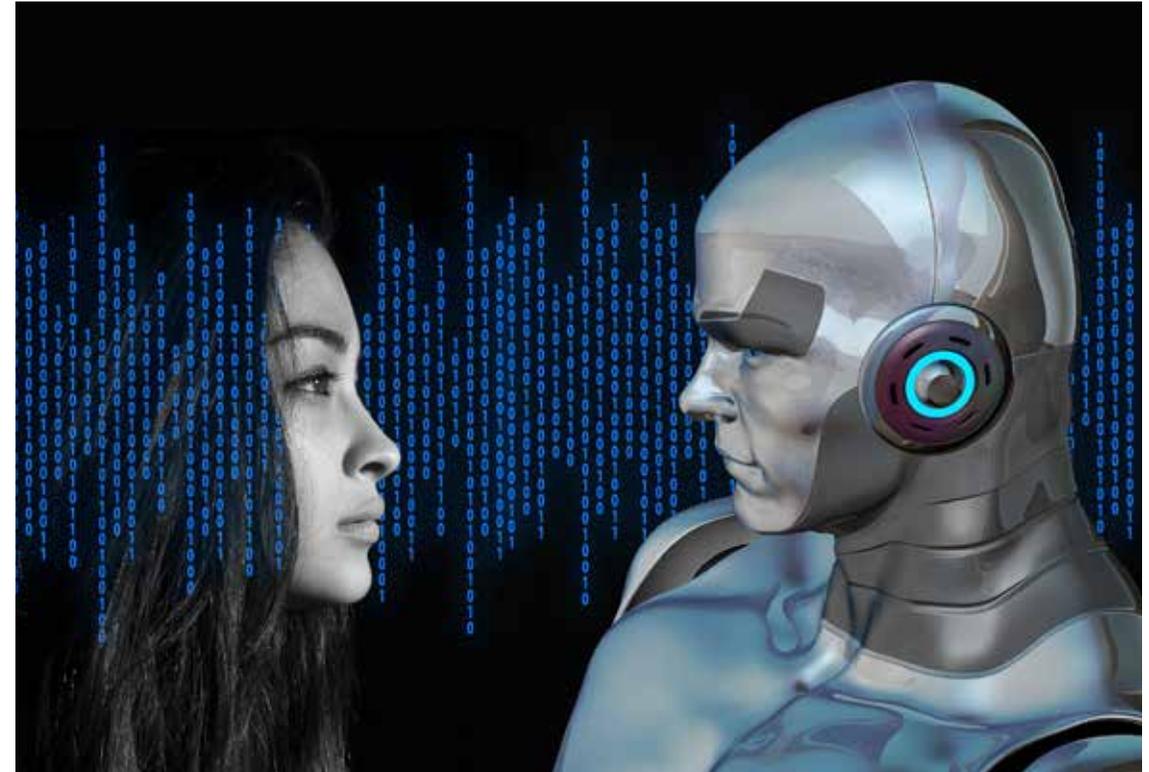
■ Il campo della chirurgia epato-biliare è tra quelli in cui la laparoscopia ha maggiormente dimostrato i propri vantaggi, migliorando significativamente gli outcomes perioperatori: tuttavia il suo utilizzo routinario si è spesso limitato a procedure di basso e medio profilo tecnico, mentre molto ridotta è stata la sua penetranza per gli interventi più complessi. Tra questi le epatectomie maggiori o le resezione di alcuni segmenti particolari del fegato, con necessità di accurato controllo del sanguinamento intraoperatorio e di accesso a zone anatomiche difficili. In questo scenario la precisione della tecnica robotica consente un approccio più agevole alle epatectomie estese, alle segmentectomie posteriori, alle procedure che richiedano una ricostruzione biliare.

■ Analoghe considerazioni possono essere fatte per la chirurgia pancreaticca, notoriamente associata ad elevata complessità tecnica e alta incidenza di complicanze postoperatorie. Il settore di punta è rappresentato dalla pancreasectomia cefalica, procedura molto complessa sia nella fase demolitiva che rico-

struttiva, affrontata solitamente a "cielo aperto" e di difficile riproducibilità in laparoscopia. Negli ultimi anni abbiamo assistito ad un progressivo incremento dei centri che hanno affrontato questo intervento con tecnica robotica, dimostrandone non solo sicurezza e adeguatezza oncologica, ma anche vantaggi di alcuni outcomes perioperatori (es. riduzione delle perdite ematiche) rispetto alla chirurgia aperta. La tecnica robotica trova applicazione anche nelle enucleazioni di piccoli tumori pancreatici (specie se collocati in zone "difficili" dell'organo) e nelle pancreasectomie distali. Riguardo queste ultime, le migliori indicazioni per la robotica sono rappresentate dai casi in cui si preveda la conservazione della milza (la robotica si associa ad un maggior successo di preservazione dell'organo) o in caso di carcinoma pancreatico in cui è necessaria un'accurata linfadenectomia.

■ La chirurgia resettiva dell'esofago è probabilmente quella gravata dal maggior tasso di morbilità e mortalità in ambito digestivo. Negli ultimi anni la comunità chirurgica ha cercato soluzioni tecniche sempre meno invasive per affrontare questo tipo di interventi (che possono richiedere accessi multidistrettuali su collo, torace e addome), con l'intento di migliorarne i risultati. La robotica si è inserita in questo contesto apportando un contributo tecnico soprattutto nel tempo di dissezione toracica (talvolta molto complessa, soprattutto dopo radioterapia preoperatoria) e nelle esofagectomie che prevedano una ricostruzione digestiva intratoracica: i risultati sono molto promettenti e apriranno probabilmente nuovi scenari in chirurgia esofagea.

■ La chirurgia per cancro gastrico è stata oggetto di molti studi nel corso degli ultimi decenni ed è ben noto oggi che la dissezione delle stazioni linfonodali perigastriche costituisce un punto cardine nella cura di questa malattia. Purtroppo la linfadenectomia gastrica è tecnicamente difficile da riprodurre in laparoscopia e ciò spiega la limitata diffusione delle tecniche mini-invasive in questo settore. Altro punto critico per la laparoscopia è rappresentato dalla ricostruzione digestiva dopo gastrectomia totale, che necessita la confezione di una anastomosi esofago-digiunale. Il robot ha consentito di riprodurre, con accesso mini-invasivo, la linfadenectomia eseguita in chirurgia aperta, superando i limiti della la-



paroscopia convenzionale; parimenti, anche il problema della ricostruzione digestiva è stato risolto con tecniche di sutura robot-assistite assolutamente sicure e affidabili. Alcuni studi hanno dimostrato addirittura che l'impiego del robot nella gastrectomia mini-invasiva per cancro rappresenta un fattore "protettivo" rispetto alla laparoscopia, relativamente alla riduzione delle complicanze e all'accuratezza oncologica.

■ Complessivamente la robotica rappresenta una profonda rivoluzione culturale e tecnica in campo chirurgico. Il chirurgo viene a trovarsi, per la prima volta nella storia, fisicamente distaccato dal proprio paziente: e tra queste due figure, operatore e operando, si interpone una piattaforma hardware e software potenzialmente implementabile all'infinito. Come in molte altre attività umane, l'ausilio delle macchine porta a migliorare qualità e risultati: questo è quanto sta accadendo anche nel mondo chirurgico e nel prossimo futuro ciò che oggi sembra una realtà di nicchia diverrà probabilmente la routine.

■ Attualmente il limite maggiore alla diffusione su larga scala della chirurgia robotica è rappresentato dai costi elevati. Tra costi fissi e variabili ad oggi un intervento eseguito con tecnica robotica ha un costo

superiore alla stessa procedura eseguita con tecniche tradizionali aperte o laparoscopiche. Tuttavia molte esperienze dimostrano che i costi della robotica possono essere ottimizzati con adeguata programmazione, sfruttando al massimo le possibilità di impiego delle singole installazioni. Inoltre analisi più articolate dei costi hanno dimostrato che in determinati setting chirurgici i costi della robotica possono addirittura risultare inferiori a quelli della chirurgia aperta grazie alla riduzione dell'impiego di terapia intensiva, delle complicanze postoperatorie, della degenza complessiva e delle sequele postchirurgiche a lungo termine. Da non dimenticare, infine, i costi relativi alla formazione dei chirurghi, spesso sottovalutati: la curva di apprendimento sembra essere più rapida se confrontata con quella della laparoscopia e anche questo può portare vantaggi economici al sistema.

■ In conclusione la robotica è sicuramente l'ultima arrivata in casa chirurgica, ma con potenzialità estremamente elevate: nei prossimi anni assisteremo ad ulteriori sviluppi tecnologici nel settore robotico e i chirurghi delle nuove generazioni dovranno inevitabilmente confrontarsi con questa realtà. E tutto ciò si accompagnerà a maggiori precisioni di intervento e sicurezza del paziente.



Le patologie invernali, medicina generale

Vaccini antinfluenzali, paracetamolo, nutraceutici...

Dott.ssa Irma Scarafino, medicina generale

■ Con l'arrivo dei primi freddi e la bella stagione ormai alle spalle, le sindromi da raffreddamento e l'influenza tornano a mietere vittime e a costringere a letto milioni di italiani.

■ È utile ricordare che questi mali di stagione sono la conseguenza di un'infezione virale e pertanto l'assunzione di antibiotici, spesso per autonoma iniziativa del paziente o per erroneo passaparola, risulta assolutamente inutile, incongrua e spesso dannosa poiché riduce l'efficacia di questi fondamentali principi attivi, creando batteri resistenti; pertanto il primo consiglio è quello di rivolgersi al proprio medico di fiducia qualora i classici sintomi del raffreddamento (tosse, congestione nasale, febbre, ecc.) dovessero persistere o presentarsi in maniera particolarmente aggressiva di modo da instaurare la corretta terapia farmacologica.

■ Il secondo consiglio è quello di sottoporsi alle vaccinazioni previste dal Piano Vaccinale del nostro Sistema Sanitario Nazionale, passo indispensabile per ridurre la probabilità e la pericolosità di queste infezioni.

■ Il vaccino antinfluenzale annuale e quello anti-Streptococco Pneumoniae (il batterio che causa polmoniti, meningiti e non solo) sono offerti gratuitamente alle persone con più di 65 anni di età o agli ultracinquantenni con patologie croniche per ridurre il rischio di contrarre queste infezioni e di sviluppare quadri clinici potenzialmente pericolosi.

■ Chi non fa parte delle suddette categorie, può fare ricorso a protocolli ciclici di stimolazione fisiologica del proprio sistema immunitario con i lisati batterici o i nutraceutici immunostimolanti.

■ I lisati batterici (ovvero batteri inattivati e frammentati) sembrano avere una certa efficacia nel garantire una difesa aspecifica ma estesa dalle infezioni comuni del periodo invernale ma ultimamente la ricerca scientifica li sta sottoponendo a rivalutazione, per ricercare nuove prove della loro utilità e sicurezza.

■ Altrettanto efficaci sembrano essere i nutraceutici



contenenti complessi vitaminici, zinco, lattoferrina, resveratrolo, beta-glucano ed altri principi attivi fitoterapici che stimolano il nostro sistema immunitario a reagire in modo efficiente agli insulti infettivi esterni.

Questo genere di protocollo preventivo va assunto, secondo le indicazioni del proprio medico di fiducia, al cambio di stagione ed ancora meglio per tutto il periodo invernale.

■ E se, nonostante tutto, ci siamo beccati il raffreddore o l'influenza?

Il primo consiglio, mai banale, è quello di restare a riposo per permettere al nostro organismo di concentrare le proprie forze per combattere l'infezione; l'utilizzo di farmaci da banco (contenenti paracetamolo, acido acetilsalicilico, pseudoefedrina, ecc.) per alleviare i sintomi è consigliabile per i primi giorni ma non va protratto a lungo senza sentire il parere del proprio medico, specie se si assumono altri farmaci in cronico che potrebbero interagire con questi prodotti.

■ Un ultimo consiglio: ricordiamoci che lavandoci spesso le mani ed evitando i posti affollati specie in periodo di epidemia influenzale riduciamo sensibilmente il rischio di contagio!



Le patologie invernali, i rimedi naturali

Tisane con radici di zenzero, oligoterapia e gemmoderivati

Dott.ssa Elisabetta Basetti Sani, naturopata

■ Per problemi respiratori cronici, invece, è consigliabile il decotto della radice che si mette a freddo in un pentolino d'acqua, si fa bollire tre minuti, si copre e si lascia riposare almeno dieci minuti. Un altro buon sistema di prevenzione e cura delle malattie invernali è rappresentato dall'oligoterapia. Gli oligoelementi sono un valido sostegno in caso di influenze, otiti, sinusiti e bronchiti perché potenziano il nostro sistema immunitario. Il vantaggio è che si possono abbinare ad ogni tipo di terapia allopatrica o naturale.

■ Gli oligoelementi più indicati in questa stagione sono: il Rame, che svolge una funzione fondamentale nelle affezioni virali o batteriche ed è in grado di stimolare il sistema immunitario, favorendo l'attività della vitamina C e la produzione di anticorpi; il Manganeso-Rame, che aiuta a contrastare le infezioni recidivanti delle alte vie respiratorie; il Rame Oro Argento, ottimo supporto per rinforzare l'organismo come prevenzione e sostenere il recupero delle forze durante la malattia e la convalescenza. Si trovano in commercio sotto forma di fiale da assumere, come prevenzione, la mattina a digiuno, (avendo l'accortezza di trattenere il liquido in bocca un minuto prima di deglutirlo) per 2/3 volte alla settimana; in fase acuta 2/3 volte al giorno.

■ Un altro valido aiuto per la prevenzione e il trattamento delle patologie da raffreddamento è rappresentato dai Gemmoderivati, o Macerati glicerici (MG) che si ottengono dalla macerazione di giovani tessuti vegetali della pianta raccolti allo stato spontaneo. Si utilizzano gemme, germogli, linfa e piccole parti di radici che, appena raccolte, vengono accuratamente controllate e avviate alla fase di estrazione con una miscela solvente di acqua, alcol, glicerina. L'azione di questo tipo di preparati è delicata ma profonda (sono adatti anche a bambini e alle persone anziane). Un gemmoderivato molto utile per combattere le patologie invernali è il Carpino, che ha anche azione ricostituente dopo un virus. È un antinfiammatorio delle alte vie respiratorie (naso, orecchie e gola), sedativo della tosse e riduttivo degli spasmi delle prime vie respiratorie; si associa bene alla Rosa canina, che è efficace contro molte forme di infezioni e la cui assunzione migliora la risposta immunitaria a livello respiratorio, dato che è ricchissima di vitamina C.

■ L'autunno rappresenta il periodo ideale per la prevenzione naturale delle malattie da raffreddamento: i virus dell'influenza, infatti, colpiscono quando si manifesta un abbassamento delle difese immunitarie che portano a uno stato di calo energetico. Nell'ottica della Naturopatia, le malattie da raffreddamento arrivano per segnalare che il corpo necessita di riposo e di disintossicazione. Per questo si dice che la febbre è lo spazzino dell'organismo e non deve essere subito bloccata.

■ Il primo consiglio per accelerare la guarigione è quello di aumentare il consumo di liquidi, sotto forma di acqua naturale, tisane tiepide o zuppe: attraverso l'assunzione di liquidi, infatti, il nostro corpo si libera più velocemente delle tossine che aggravano i disturbi.

■ Durante la stagione fredda, dunque, si consiglia di assumere soprattutto cibi di natura calda, per contrastare il freddo che arriva dall'esterno. Una tisana riscaldante e fortemente antinfiammatoria è quella fatta con le radici di zenzero che, secondo la dietetica cinese, riscaldano e aiutano a disperdere il freddo. Per problemi di raffreddamento acuti, si mettono 2 o 3 fettine di zenzero fresco in una tazza d'acqua bollente, spicchi e scorze di limone; si copre e si beve dopo qualche minuto.



Accademia di Geriatria

Luogo di incontro per chi vuole dialogare e confrontarsi sui temi legati all'invecchiamento

Prof.ssa Patrizia Mecocci



Di ritorno ad Atene dai suoi viaggi, Platone faceva scuola nell'Accademia. È questo un ginnasio fuori le mura, ricco d'alberi, così chiamato a causa di un certo eroe Accademo.

(Diogene Laerzio, Vite dei filosofi)

■ Correva l'anno 387 a.C. quando, nel ginnasio circondato da un bosco di ulivi dedicato ad Atena dea della saggezza ed intitolato all'eroe Accademo, il filosofo Platone fondò l'Accademia: un luogo di incontro e di ricerca filosofica e scientifica che avesse al suo centro la formazione dell'uomo abitante della polis e protagonista della vita del suo tempo. Pensando a questo modello di ricerca e condivisione, nell'epoca delle piazze virtuali e del progresso delle scienze e delle tecniche, nasce l'Accademia di

Geriatria: un luogo di incontro per discutere di scienza, vita reale e, perché no, filosofeggiare su quella fase della vita che è l'invecchiamento, a cui tutti aspiriamo contando di mantenere quanto più possibile le capacità mentali e fisiche che garantiscano l'autosufficienza e la salute.

■ Purtroppo non sempre a questa aspirazione corrisponde la realtà, e l'incremento delle malattie croniche e disabilitanti, che al momento sta procedendo di pari passo con l'invecchiamento della popolazione, non può che spingerci a conoscere sempre meglio non solo tutti gli aspetti che caratterizzano la senescenza ma anche le modalità con cui prevenire le malattie che più affliggono gli anziani, a definire le modalità più appropriate di cura e riabilitazione per impedire o ridurre la disabilità, a proporre modelli innovativi in ambito sociale e sanitario che possano permettere alle persone anziane una vita piena e attiva.

■ L'Accademia si propone come luogo di incontro per chi vuole dialogare e confrontarsi sui temi legati all'invecchiamento, dalle linee guida alle novità della ricerca, dalle pratiche cliniche più efficaci alle modalità assistenziali più innovative, favorendo la formazione di tutti coloro che si occupano di prevenzione, cura, assistenza agli anziani di ogni specialità sanitaria e non sanitaria, coinvolgendo anche familiari e caregiver.

■ Obiettivo dell'Accademia sarà anche quello di favorire l'educazione all'invecchiamento - la cosiddetta geragogia, che si basa sulla conoscenza dei fattori protettivi e di rischio che influenzano lo stato di salute della persona che invecchia -, la prevenzione e la gestione delle patologie croniche e della fragilità, l'approccio alla multimorbilità, la conoscenza approfondita sull'uso dei farmaci e delle problematiche legate alla polifarmacoterapia, la competenza nelle metodiche palliative.

■ Destinatari delle attività dell'Accademia sono tutti coloro che partecipano attivamente alla preven-

zione, alla cura ed alla gestione dell'anziano: medici in formazione e specialisti, medici di medicina generale, infermieri, operatori socio-sanitari, psicologi, logopedisti, fisioterapisti, terapisti occupazionali, dietisti, assistenti sociali. Tutti lavorando con l'atteggiamento proprio dello "stile accademico" per cui, come sosteneva Platone, quando "ciascun elemento (nomi, definizioni, immagini visive e percezioni) viene sfregato con gli altri, in confutazioni amichevoli e con domande e risposte fatte senza ostilità, avviene che l'intuizione e l'intellezione di ciascuno brillino a chi compie tutti gli sforzi che può fare un uomo".

■ Con questo spirito verranno discusse e condivise tra gli specialisti e gli operatori dei diversi settori le più recenti linee guida in ambito geriatrico e gli aggiornamenti della letteratura scientifica per cogliere con spirito critico le novità da applicare alla propria pratica quotidiana.

■ Sono inoltre previsti spazi in cui sarà possibile confrontarsi su casi clinici reali e virtuali proponendo soluzioni e percorsi diagnostici e terapeutici condividendo conoscenze ed esperienze. Infine una sezione dell'Accademia è dedicata a fa-

miliari e caregiver dei soggetti anziani per la discussione delle problematiche maggiormente ricorrenti nella gestione e nell'assistenza.

■ L'Accademia, proprio in virtù della trasversalità dei suoi intenti e delle diverse figure che richiama a sé, è aperta alla collaborazione con tutte le Società Scientifiche, le Associazioni e le Istituzioni che operano in ambito geriatrico al fine di favorire la crescita professionale e l'ampliamento delle conoscenze di tutti gli iscritti.

■ Così, come l'accademia platonica si fondava su discorsi e ragionamenti teorici con lo scopo di applicare alla vita politica le conoscenze apprese, anche l'Accademia di Geriatria si pone l'obiettivo di migliorare le conoscenze scientifiche, l'assistenza, la qualità della vita e la cura (intesa come il prendersi cura) della persona anziana coinvolgendo tutte le figure che vi orbitano intorno. Solo considerando in maniera globale la persona sarà possibile promuovere salute, benessere e innovazione in campo medico e sociale per far sì che la vecchiaia sia finalmente considerata una delle tante tappe della vita umana anziché un epilogo da procrastinare ad ogni costo.



È NATA ACCADEMIA DI GERIATRIA!

Registrati su accademiageriatria.it
e accedi a tutti i servizi del portale

www.accademiageriatria.it



Assopire l'insonnia

Dormire bene è fondamentale per la nostra salute

Dott. Alessio Focardi, psicologo psicoterapeuta



■ L'insonnia produce effetti negativi sia a livello fisico che psichico. Riprendere a dormire bene significa prendersi cura del proprio benessere. L'insonnia è un disturbo notturno che comprende sia la quantità che la qualità del sonno. Può essere caratterizzata dalla difficoltà di addormentarsi. Si può manifestare con frequenti e brevi risvegli, oppure con prolungati periodi di veglia notturna. In ogni caso il risultato è lo stesso: quello di essere deprivati delle adeguate ore di riposo.

■ Alcune recenti statistiche hanno messo in evidenza dati preoccupanti riguardo il disturbo del sonno. Secondo queste indagini sarebbero infatti in aumento gli abitanti della nostra nazione che soffrono o hanno sofferto, per un periodo più o meno lungo, di insonnia.

■ Sappiamo per certo che dormire bene è fondamentale per la nostra salute, sia a livello fisico che neurologico. La deprivazione del sonno è correlata a patologie psichiche e può apportare conseguenze più o meno gravi di natura medico-sanitaria.

■ Quali sono gli effetti negativi prodotti dall'insonnia?

Possiamo annoverare fra gli effetti negativi dell'insonnia il cattivo umore e una maggiore irritabilità, poiché l'assenza di regolari ore di sonno produce uno squilibrio nella produzione della serotonina, un neurotrasmettitore che ha una funzione regolatrice del tono dell'umore. Inoltre, questo disturbo produce un'eccessiva sonnolenza che può perdurare durante tutto l'arco del giorno: ci fa essere poco lucidi, rendendo assai difficile il regolare svolgimento delle ordinarie mansioni quotidiane, e suscita in chi ne soffre una persistente stanchezza, sia fisica che mentale.

■ È stato riscontrato che dormire serve a diminuire la pressione arteriosa e il tono muscolare, ma questa mitigazione fisiologica, utile a donarci un indispensabile rilassamento, non può avvenire in chi soffre di insonnia, aumentando così il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari.

■ Quali possono essere le cause dell'insonnia?

Le cause possono essere di diversa natura. Possono essere determinate, ad esempio, da uno stile di vita altamente stressante. Alla base dell'insonnia può esservi un conflitto di origine psicologica, che impedisce a chi ne soffre di lasciarsi andare, di rilassarsi e dormire, nel tentativo di tenerlo alla larga dal proprio mondo onirico e quindi lontano dall'inconscio. Dormire ci induce a sognare, e quindi ad accedere a un mondo fatto di segnali simbolici che potrebbero svelarci paure, sensi di colpa o altri contenuti psichici nascosti, che potrebbero ottenere l'effetto di minacciare la nostra coscienza.

■ Esistono rimedi efficaci per riprendere a dormire bene?

La buona notizia è che esistono rimedi efficaci per combattere l'insonnia. Chi soffre di un disturbo del sonno ha perso contatto con alcuni elementi importanti della propria vita interiore, per questo motivo un percorso di psicoterapia, mirato a far emergere nuove consapevolezze e capace di sciogliere i nodi emotivi che rappresentano le cause dell'insonnia, potrebbe essere la via più sensata da intraprendere, e anche quella che potrebbe sortire gli effetti più positivi a lungo termine.

■ Alla psicoterapia possono essere integrati alcuni

esercizi utili a favorire il sonno e il rilassamento: semplici tecniche da utilizzare nel momento in cui andiamo a metterci a letto, quando l'ansia determinata da una possibile notte insonne comincia a premere sul petto e a rendere il respiro impercettibilmente più affannoso.

■ Chi soffre di questo disturbo sa bene che durante gli interminabili momenti in cui non si riesce a prendere sonno, il pensiero è particolarmente attivo e ha la tendenza a saltare da un'idea all'altra, senza sosta, in balia di uno "zapping immaginativo" frenetico e ininterrotto. Questa eccessiva attività della vostra mente è uno dei motivi per cui non riuscite a riaddormentarvi. Inoltre, questa condizione contribuisce ad alimentare la vostra ansia, poiché in quelle circostanze il pensiero tenderà a concentrarsi sulle problematiche che affliggono la vostra vita o sulle incombenze del prossimo futuro, distanziandovi così dal vostro obiettivo: quello di rilassarvi e scivolare finalmente fra le braccia di una provvidenziale incoscienza. In questi casi la cosa più opportuna da fare è quella di utilizzare delle tecniche che vi consentano di rallentare il flusso dei vostri pensieri, per indirizzare la vostra attività

mentale verso un adeguato funzionamento.

■ Dedicare qualche minuto a dei mirati esercizi di respirazione che favoriscano il rilassamento, potrebbe essere un'altra buona idea. A questi si potrebbe accostare un'altra tecnica chiamata training autogeno, che consiste in un semplice ma efficace esercizio di rilassamento psico-fisico che permette di affievolire gli stati d'ansia, rilassando il corpo e la mente: vi predisporrà a scivolare in un sonno lieto e appagante.

■ L'esercizio di disidentificazione rappresenta un'altra arma a nostra disposizione. È una tecnica meditativa che vi permetterà di prendere coscienza e successivamente distacco dai vostri contenuti mentali, corporei ed emotivi, scaricando parte del peso accumulato durante una dura giornata di lavoro o di stress.

■ Rinunciare a dormire bene significa abbandonare la prospettiva di una vita sana e piacevole. Imparare a intervenire sul vostro stato psichico è invece la soluzione migliore: vi consentirà di riprendere in mano le redini del vostro benessere e di rimettere sulla giusta carreggiata la vostra esistenza.

Quali sono le migliori erbe rilassanti per dormire?



Biancospino: effetto rilassante generale. Cardioprotettore utile nella lotta ai radicali liberi, aiuta a calmare il battito cardiaco accelerato, stabilizza la pressione.

Tiglio: proprietà calmanti, decongestionanti delle vie aeree, placa l'agitazione. Fiori e foglie con alta concentrazione di flavonoidi, tannini, oli essenziali e cumarine utili nella cura di mal di testa, insonnia, tachicardia, ansia e stress. Per questo viene utilizzato anche nei fiori di Bach.

Passiflora: grazie alla sua azione calmante è una delle piante più usate per il problema dell'insonnia, soprattutto se il disturbo è causato da ansia o stress.

Fiori di Arancio dolce: presenta un'intensa capacità rilassante, utilizzata nei casi di insonnia, nervosismo e ansia; agisce anche sull'apparato digerente ristabilendo il suo corretto funzionamento. In genere

utilizzati, per il dolce sapore, come tisana per rilassare corpo e mente.

Melissa: l'infuso o la tintura madre di Melissa è un ottimo rimedio naturali per favorire il rilassamento. Agisce contro stress, insonnia e problemi di digestione, favorendo un naturale rilassamento.

Luppolo: utile soprattutto per placare gli sbalzi d'umore e l'insonnia dati dalla menopausa in quanto contiene fitoestrogeni che aiutano il fisiologico equilibrio ormonale dell'organismo.

Escolzia: ovvero il papavero californiano. Aiuta a conciliare il sonno grazie alla sua azione ansiolitica, molto utile anche in caso di jet lag.

Ballota: indicata in caso di risvegli notturni o sonno agitato.

Verbena: l'olio essenziale è usato nei diffusori per l'ambiente utile per trasmettere relax e placare il nervosismo.

Lavanda: uno dei principali rimedi naturali per chi soffre di sonno agitato. L'olio essenziale è usato nei diffusori per ambiente o in fazzoletti da mettere vicino al cuscino. Aiutano a rilassarsi e a conciliare il sonno anche dei più piccoli.



La claustrofobia

Quando la paura degli spazi chiusi diventa patologica

Dott.ssa Cristina Mencarelli, psicoterapeuta

Le Cause

Le cause della claustrofobia non sono sempre facilmente individuabili, tuttavia riuscire a riconoscerle ne rende possibile la comprensione e di conseguenza l'elaborazione di strategie per gestire il problema.

- Alcuni studi ipotizzano che la claustrofobia si sviluppi a seguito di un episodio traumatico in cui il soggetto è rimasto intrappolato in uno spazio ristretto.

- Altri studi sostengono invece che la fobia si sviluppi dopo un trauma che magari non è stato vissuto in prima persona, ma che riguarda una persona a cui si è legati emotivamente.

- In alcuni casi il trauma può essere stato subito durante l'infanzia o addirittura essere legato alla vita intrauterina.

- Un'altra ipotesi sostiene che la claustrofobia abbia cause ereditarie ed esista quindi una predisposizione genetica.

Naturalmente sono necessari ulteriori studi prima di poter confermare queste teorie.

I Sintomi

I sintomi della claustrofobia di solito si manifestano solo quando la persona si trova nella situazione specifica. I sintomi più comuni sono: tachicardia, difficoltà di respirazione e senso di soffocamento, sudorazione, iperventilazione, tremore, vertigini e nausea, perdita di controllo, formicolio alle mani e alle braccia, ansia, secchezza della bocca. I sintomi di solito cessano quando la persona riesce ad uscire dal luogo chiuso in cui si trova.

Coloro che soffrono di claustrofobia tendono ad evitare tutte le situazioni in cui si rende necessario sostare in uno spazio ristretto e senza rapide vie d'uscita, anche se solo per pochi minuti; il soggetto claustrofobico, ad esempio, preferirà salire i piani a piedi piuttosto che prendere l'ascensore. Non sempre i soggetti che ne soffrono confidano ad altri la loro fobia, di conseguenza per evitare le situazioni temute elaborano tante scuse: se ad esempio non vogliono utilizzare l'ascensore diranno che preferiscono salire le scale perché sentono la necessità di fare un po' di movimento. Oppure se si rende necessario attraversare una galleria in automobile diranno che in condizioni di luce scarsa avvertono un fastidio alla vista.

Da questi esempi si evince che in caso di claustrofobia le strategie di evitamento aiutano a ridurre l'ansia; questo approccio però non risolve il problema, anzi, lo mantiene e lo rafforza.

È importante tenere in considerazione che la persona claustrofobica percepisce lo spazio in maniera differente, pertanto anche un ambiente con uno spazio oggettivamente adeguato verrà percepito dal claustrofobico come ristretto e soffocante.

In altre parole, parafrasando James e Lange, "non evitiamo per paura, ma è per paura che si evita".

Sia nel disturbo da panico sia nella claustrofobia ci sentiamo immersi in una situazione senza averne il controllo, effettivo o presunto, e senza quindi sapere come gestirla o come uscirne. Entrambi agiscono infatti su uno degli istinti fondamentali, quello di sopravvivenza: non ci sentiamo al sicuro. Importante però ribadire che la claustrofobia si può curare. Il primo passo è riconoscere di avere un problema e predisporre mentalmente per affrontarlo. Fare pratica con la respirazione è un buon inizio.

Quando sono spaventata, tendo a smettere di controllare il respiro ed entro in apnea. Quando comincia un attacco d'ansia, sarebbe utile concentrarsi su come inspiro ed espiro. Durante un attacco, è utile inoltre concentrarsi su ciò che ci sta intorno e provare a percepirlo non come una minaccia, ma come il tempo che scorre (cerchiamo di non pensare che siamo chiusi in una stanza, ma che tra poco possiamo uscirne o provare a comunicare che non ci sentiamo bene a qualche persona vicina).

Esistono percorsi e tecniche psicoterapiche che si sono rivelate molto utili per il trattamento della claustrofobia. Se la paura è così debilitante che porta a comportarsi in modo insolito, ad esempio a rifiutare offerte di lavoro, evitare di fare visita a parenti e amici o a prendere le scale anche quando non dovresti, potrebbe essere il momento di consultare uno psicoterapeuta. Insieme al professionista si può intraprendere un percorso psicoterapeutico prendendo contatto ed elaborando successivamente i propri vissuti emotivi e relazionali.



Bodytite (liposuzione con radiofrequenza)

Come si svolge l'intervento mini-invasivo

Dott. Giacomo Urtis, chirurgo estetico



Che cos'è?

Il Bodytite è un innovativo macchinario che utilizza la radiofrequenza come principio per permettere di risolvere in modo mini-invasivo gli inestetismi del corpo. Infatti, il Bodytite si basa sulla recente tecnologia RFAL (Radio - Frequency Assisted Liposuction) che con una particolare apparecchiatura elimina l'adipe in eccesso, compatta l'epidermide e rimodella il fisico, il tutto in un unico trattamento!

Indicazioni e vantaggi:

Come accennato, la liposuzione con radiofrequenza (Bodytite) è un intervento di chirurgia plastica considerato mini-invasivo che, sfruttando l'effetto della radiofrequenza medica, scioglie le adiposità localizzate, compatta la pelle con il risultato di skin tightening (retrazione cutanea) efficace contro la lassità dell'epidermide.

Il Bodytite è particolarmente indicato per:

- tonificare e ridurre l'addome e il girovita
- rimodellare e tonificare l'interno e l'esterno coscia
- dopo una gravidanza per migliorare le zone del corpo in cui si riscontra lassità cutanea
- eliminare l'adipe in eccesso sulle braccia
- ridurre con un metodo mini-invasivo la cellulite

I vantaggi della liposuzione con radiofrequenza (Bodytite) sono numerosi, i principali sono:

- permette una rimozione veloce ma allo stesso tempo delicata del grasso indesiderato
- rispetto alla liposuzione tradizionale, assicura un intervento senza rischi e la superficie cutanea risulterà uniforme
- grazie alla radiofrequenza la cute risulterà più compatta, tonica e turgida

- i contorni del corpo appariranno come ridisegnati!

Come si svolge l'intervento?

Il Bodytite è un intervento di chirurgia estetica nel quale si utilizza una cannula associata ad un lipoaspiratore che rimuove per sempre le cellule adipose collocate sotto la pelle.

La radiofrequenza medica consente di sciogliere il grasso in eccesso esercitando un riscaldamento controllato dei tessuti trattati. Con questa innovativa tecnologia si riesce anche a migliorare il tono e l'elasticità dell'epidermide e a donare maggiore uniformità ai tessuti.

Inoltre, spesso si riesce anche ad evitare l'intervento di addominoplastica grazie agli ottimi risultati ottenuti con il Bodytite.

L'intervento di lipoaspirazione con radiofrequenza ha una durata che varia dai 30 ai 90 minuti, a seconda di quante zone del corpo saranno da trattare, ma anche dalla quantità di grasso che occorre aspirare. Si può affermare che, tramite la liquefazione del grasso prodotta dal calore della radiofrequenza, l'intervento di Bodytite è meno fastidioso rispetto ad una liposuzione tradizionale. Infatti, anche il gonfiore o i possibili ematomi sono molto ridotti.

L'intervento si svolge in regime ambulatoriale, non prevede degenza e con anestesia locale.

Risultati e durata:

L'esito della liposuzione con radiofrequenza (Bodytite) sarà dato dal rimodellamento del corpo con tonificazione e compattamento della cute. Quindi la figura risulterà come ridisegnata!

Il miglioramento sarà visibile fin da subito, anche se i risultati si possono considerare completi dopo circa 10 settimane dal mini-intervento.



Ginnastica presciistica

L'importanza di arrivare preparati a questa esperienza

Sandro Cavallini, Docente ASI Fitness



■ Si sa, dall'autunno all'inverno il passo è breve. Lo sci e lo snowboard sono tra gli sport più praticati durante la stagione fredda, ma per molti anche il fare escursioni con le ciaspole lungo i pendii delle nostre montagne e nei boschi imbiancati è diventata un'attività molto gratificante.

Passioni sportive praticate pochi mesi all'anno ma che mettono a dura prova la resistenza fisica, le articolazioni e il fiato.

È quindi utile, quasi necessario, arrivare preparati a questa esperienza.

■ È incoraggiante vedere che sempre più persone sono sensibili a praticare una buona preparazione fisica prima di avventurarsi sulle bianche piste da sci e, al fine di soddisfare queste esigenze, i centri fitness e i loro istruttori propongono allenamenti personalizzati di ginnastica presciistica.

■ Una buona ginnastica presciistica previene spiacevoli inconvenienti fisici, permette di muoversi con maggior sicurezza con gli sci ai piedi e riduce i rischi di cadute da affaticamento o da mancanza di stabilità.

■ Quindi, sia per i principianti che per i grandi esperti delle attività svolte sulla neve, è molto importante eseguire degli esercizi di ginnastica presciistica prima di cavalcare le piste imbiancate. Pochi e semplici esercizi eviteranno

spiacevoli dolori muscolari dopo l'attività fisica ma soprattutto saranno una prevenzione contro quei fastidiosissimi dolori articolari che potrebbero venire a causa di un fisico non preparato.

■ In questo promemoria proponiamo un piccolo percorso da intraprendere prima di indossare gli sci. Nei due mesi prima:

--> Fase 1 - Esercizi di mobilità articolare per collo (inclinazioni laterali e frontali della testa), spalle (circondazioni delle braccia avanti e indietro), colonna vertebrale (ottimo esercizio è il "dorso del gatto"), anche (in piedi antero e retro versione del



bacino), ginocchia (piccoli piegamenti sulle gambe) e caviglie (da posizione seduta, circonduzione dei piedi nei due sensi);

--> Fase 2 - Riscaldamento aerobico con 10' di bicicletta o camminata su tapis roulant;

--> Fase 3 - Resistenza muscolare e stabilità articolare alternando un esercizio di tonificazione delle gambe a uno propriocettivo, esempio: dieci piegamenti sulle gambe poi rimanere in equilibrio su una gamba con ginocchio leggermente piegato per 5-8 secondi, alternando le gambe. Ripetere per dieci volte su ogni arto per aumentare l'efficacia, potranno essere eseguiti sopra una tavoletta propriocettiva;

--> Fase 4 - Rinforzo del core addominale con plank: in posizione orizzontale, in appoggio sui gomiti con ginocchia ben estese. Mantenere questa posizione per almeno 30 secondi. Side plank sul fianco, con il peso sul gomito, che si deve trovare esattamente sotto la spalla. I piedi devono trovarsi uno sopra l'altro, in modo da creare una situazione di instabilità. Mantenete questa posi-

zione almeno 30 secondi per lato.

--> Fase 5 - Miglioramento della capacità coordinativa e della forza esplosiva degli arti inferiori. Partendo da posizione eretta con piedi uniti eseguire dei balzi della lunghezza di 50 cm spostandosi avanti/indietro e lateralmente da dx a sx per 40 volte in totale e dopo un recupero di 60" ripetere 3-4 volte;

--> Fase 6 - Miglioramento della flessibilità muscolare. Nella fase finale dell'allenamento dedicare 5' allo stretching di tutti i muscoli, in particolare gambe e glutei, addominali, pettorali, dorsali e muscoli paravertebrali. È importante mantenere le posizioni per almeno 30 secondi mantenendo una respirazione rilassata e profonda.

■ Per finire, le raccomandazioni sono sempre le stesse: ottenere l'idoneità a praticare lo sport da un medico sportivo, evitare il "fai da te" e rivolgersi ad allenatori specializzati o a centri fitness di qualità.

Quindi non rimane che augurarvi una buona preparazione in vista della vostra prossima settimana bianca.

01 ZEROUNO
PALESTRA · PISCINE · SPA · AREA RELAX



ZEROUNO FIRENZE PALESTRA · PISCINE · SPA · AREA RELAX
WWW.01ILPOLICENTRO.IT - 055430703



Come prepararsi per le vacanze natalizie

Consigli su come godere delle feste senza sacrificare la silhouette

Dott.ssa Farah Daaboul, Dietista-Nutrizionista; Ilaria Cacciapuoti



■ Diversi studi suggeriscono come la stagione delle vacanze, a partire dall'ultima settimana di novembre, sia fondamentale per aumentare di peso. In media durante questo periodo vengono guadagnati 2,27 kg o più. Se ci pensate, 3.500 calorie equivalgono a un accumulo di circa 0,45 chilogrammi di grassi e poiché si stima che sia necessario bruciare circa 7000 calorie per perdere 1 chilo di grasso corporeo, un aumento di 2,27kg è imputabile ad un eccesso calorico di circa 530kcal al giorno per un periodo di 30 giorni!

■ È semplice accumulare tali eccessi giornalmente, basti pensare alle varie tentazioni extra che ci vengono proposte in questo periodo a colazione, pranzo e cena, come bicchieri di vino, liquori, cioccolate calde, dessert ecc. abbinati in genere ad una diminuzione dell'attività fisica. Biologicamente, inoltre, l'uomo è portato, anche a causa delle abitudini dei nostri antenati, ad accumulare riserve di grasso per sopravvivere all'inverno, che un tempo era la stagione in cui era difficile procurarsi cibo.

■ Allora come è possibile godere delle feste senza sacrificare la silhouette o la vita sociale? Ecco a voi alcuni consigli:

-> Vivere la dieta come una filosofia di vita: Un consiglio che do spesso ai miei clienti è di paragonare la dieta alla propria vita. Di solito durante la settimana siamo impegnati con il nostro lavoro mentre ci rilassiamo nel weekend. Così deve essere la dieta, la proporzione che consiglio è di nutrirti per 80% secondo principi sani e concedersi degli sfizi per il 20%. Durante le festività

questa proporzione cambia, 70% dedicato al nutrimento sano e 30% ai peccati di gola. Insomma, dare ad ogni occasione il suo valore.

-> Non cambiare drasticamente le tue abitudini alimentari: Siamo creature abitudinarie così come lo è il nostro organismo, riconosciamo che ogni stagione ha le proprie tradizioni culinarie, dal gelato all'uovo di Pasqua. Anche se la preparazione del cibo può variare, il nostro fabbisogno corporeo rimane lo stesso quindi evita di saltare i pasti, non esagerare con le porzioni, aggiungi sempre una porzione di verdure e frutta ad ogni pasto, che aiuta anche a controllare il senso di fame e stai attento ai condimenti!

-> Mindful eating: Acquisire la consapevolezza di ciò che stiamo mangiando, perché la salute non va in vacanza. Ad esempio, 100g di un panettone forniscono circa 340 kcal, quasi quanto un piatto di pasta che ne fornisce 353 kcal, quindi saltare il piatto di pasta per concedersi una grossa fetta di panettone potrebbe sembrare un ragionamento logico, ma in realtà è una pratica che danneggia la salute in quanto il panettone è particolarmente ricco di zuccheri semplici e grassi saturi.

-> Fare attività fisica regolare ti aiuta a controllare le calorie: l'esercizio fisico e uno stile di vita attivo aiutano a controllare l'apporto calorico e il peso. Inoltre controllano il senso di fame e aiutano a mantenere buoni livelli di colesterolo e glucosio nel sangue. Consiglio vivamente di dedicare circa 45-60 minuti 3 volte la settimana all'attività fisica - approfittando anche della stagione dello sci - il tuo corpo ti ringrazierà.

-> Cucina dal (e per il) cuore: Dimostra a famiglia e amici che tieni veramente al loro benessere, sii creativo con le ricette che cucini, utilizzando meno burro, panna, strutto, grasso vegetale e altri ingredienti ricchi di grassi saturi e colesterolo. Prepara il tacchino o il pesce anziché la carne rossa, prepara i crostini usando l'avocado e salmone anziché burro o fegatini.

-> Non esagerare con gli Alcolici: Le calorie derivati dagli alcolici variano molto. Dai 75 kcal per un calice di vino rosso ai 150-300 kcal per una birra, arrivando anche a 347 kcal per un Baileys. Inoltre aumentano il tuo senso di fame e... no, non ti riscalda!

■ Presta attenzione a ciò che conta davvero: Anche se il cibo è parte integrante delle festività, non dimenticare di dare più importanza ai familiari e amici, risate e allegria. Se equilibrio e moderazione sono le tue solite guide, va bene concedersi di tanto in tanto.



La coxartrosi

Il trattamento chirurgico (protesi totale di anca)

Dott. Nicola Mondanelli, ortopedico

■ Abbiamo già parlato della coxartrosi dal punto di vista di eziopatogenesi (perché e come si sviluppa), sintomatologia e clinica (che fastidi accusa il paziente, cosa riscontra il medico durante la visita), e terapie possibili, avendo parlato di quella conservativa; approfondiamo ora il trattamento chirurgico.

■ L'indicazione alla chirurgia non è assoluta ma relativa, e dipende sia dalla sintomatologia accusata dal paziente che dall'aspetto radiografico e clinico: ci sono pazienti con un quadro radiografico di artrosi avanzata ma con richiesta funzionale bassa con disturbi tali da non far decidere (medico e paziente insieme) per la chirurgia, e pazienti con artrosi di grado moderato che hanno molto fastidio e non risolvendo conservativamente sono candidati all'intervento di sostituzione articolare (protesi totale di anca, PTA).

■ Come si esegue una PTA? Arrivati all'articolazione dell'anca, si taglia ed asporta la parte prossimale (testa e collo) del femore, si gratta via la cartilagine residua dall'acetabolo con apposite frese e si impianta un cotile emisferico che può essere fissato all'osso a pressione o con cemento.

■ Nella fissazione a pressione la protesi è appena più grande dello spazio che le abbiamo creato, e quindi si incastra ottenendo una "stabilità primaria" (a volte possiamo utilizzare delle viti per avere una maggiore tenuta iniziale), poi l'osso crescerà intorno alla protesi (che presenta una superficie appositamente rugosa) stabilizzandola definitivamente; questa fissazione secondaria è detta "biologica". In alternativa, il cotile viene fissato con una sostanza acrilica (il cemento osseo) che, quando solidifica, tiene ben adesa la protesi all'osso; in questo caso la tenuta è di tipo "meccanico" e fin da subito è quella definitiva. Si monta poi dentro il cotile un inserto di plastica o ceramica con interno emisferico concavo che è la superficie articolare superiore. Si passa al femore: anche questo viene preparato con strumenti specifici

(brocche o raspe di forma come la protesi che verrà impiantata) e viene quindi posizionato dentro il femore uno stelo, che può essere anch'esso non cementato (sempre fissazione primaria a press-fit e fissazione secondaria biologica quando l'osso crescerà sulla protesi) oppure cementato (a causa della scarsa qualità dell'osso, p.es. in pazienti molto anziani o con osteoporosi).

Su questo stelo femorale viene messa una testina (di ceramica o di metallo) che si articolerà nell'inserto acetabolare: il movimento avviene tra inserto e testina. Ridotta l'articolazione (ovvero riposizionata la testina dentro il cotile), si eseguono manovre per valutare lunghezza dell'arto, tensione dei tessuti molli (capsula, legamenti e muscoli), arco di movimento, se ci sono delle posizioni in cui la protesi tende a lussare (ovvero se il femore fuoriesce dal cotile); in base alla pianificazione pre-operatoria ed a questi reperti intra-operatori si impiantano le componenti definitive, facendo attenzione al corretto orientamento delle stesse.

■ Per giungere all'anca il chirurgo può decidere se passare dal davanti, di lato o da dietro: ogni via di accesso ha vantaggi e svantaggi (in termini di visualizzazione e facilità di impianto, di rischi e complicazioni) che non possiamo ora affrontare; possiamo ora solo elencare le complicazioni più importanti della PTA: la frattura intra-operatoria, la lussazione, l'infezione, la trombosi venosa profonda, la dismetria (un arto che resta più lungo dell'altro).

■ Infine, un accenno alla riabilitazione: la PTA è un intervento che necessita di attenzioni comportamentali da parte del paziente per evitare alcune complicazioni (in primis la lussazione) ma è un intervento solitamente poco doloroso e che non presenta difficoltà nel recupero del movimento e della forza muscolare; più difficile può essere il recupero di corrette postura e deambulazione, soprattutto in caso di artrosi grave con accorciamento e debolezza muscolare dei glutei, che siano presenti da molto tempo.

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

invia una mail con oggetto: "iscrizione newsletter"

redazione@medmagazine.info





La tutela dei dati personali relativi alla salute

Cosa cambia con il nuovo Regolamento europeo sulla privacy

Avv. Enrica Mencarelli, Dottore di Ricerca e tax consultant

Com'è ormai a tutti noto, il 25 maggio 2018 è entrato in vigore il Regolamento U.E. n. 2016/679 sulla protezione dei dati personali ("GDPR", acronimo di General Data Protection Regulation), il quale ha introdotto una nuova disciplina (più stringente rispetto al passato) in tema di trattamento dei dati personali. Tale normativa, da un lato, è finalizzata ad assicurare che il trattamento dei dati si svolga nel rispetto dei diritti, delle libertà fondamentali e della dignità dell'interessato; dall'altro, mira anche a garantire la libera circolazione dei dati stessi nell'Unione, nel rispetto delle prescrizioni stabilite dal Regolamento. Di recente, inoltre, anche la disciplina nazionale (d.lgs. n. 196/2003, cd. "Codice Privacy") è stata modificata al fine di adeguarla a quella europea, prestando particolare attenzione al trattamento dei dati personali in ambito sanitario.

In primo luogo, occorre chiarire che per "Dati personali" s'intende qualunque informazione che consenta di identificare una persona fisica, direttamente o indirettamente (quali, ad esempio, il nome, un numero di identificazione, i dati relativi alla residenza o domicilio, gli identificativi online o qualunque altro elemento caratteristico della identità fisica, fisiologica, genetica, psichica, economica, culturale o sociale). Vi sono, poi, delle categorie particolari di dati ritenute meritevoli di una tutela rafforzata, tra le quali figurano, in specie, i dati genetici, i dati biometrici (ove intesi a identificare in modo univoco una persona fisica), i dati relativi alla salute o alla vita sessuale o all'orientamento sessuale della persona.

In relazione a tali categorie particolari di dati, il GDPR

ha disposto un generale divieto di trattamento, salve naturalmente alcune deroghe. In particolare, il trattamento dei dati di carattere medico è lecito quando l'interessato abbia previamente prestato il proprio consenso esplicito per una o più finalità specifiche, oppure quando il trattamento dei dati si renda necessario per tutelare un interesse vitale dell'interessato (o di altra persona fisica), qualora quest'ultimo si trovi nell'incapacità fisica o giuridica di prestare il proprio consenso. Qualora l'Interessato ritenga che siano stati violati i propri diritti concernenti la protezione dei dati personali, può proporre reclamo all'Autorità Garante per la protezione dei Dati personali (www.garanteprivacy.it). Al fine di rispettare i diritti garantiti dal GDPR e dal Codice Privacy, quindi, i medici, gli studi professionali e le strutture pubbliche e private che erogano prestazioni sanitarie e socio-sanitarie sono chiamati ad adeguarsi alla nuova disciplina in materia, con adempimenti che si diversificano (e si intensificano) a seconda della struttura organizzativa nell'ambito della quale i dati vengono raccolti e trattati. L'adozione delle misure di tutela e rispetto della privacy richiede una preventiva analisi dello stato di adeguamento alla normativa e dei potenziali rischi di violazione, in relazione ai processi di gestione e trattamento dei dati.

Uno dei principali adempimenti che il Titolare del trattamento (ossia la persona fisica o giuridica, autorità pubblica o altro organismo che tratta i dati personali e determina le finalità e modalità del trattamento) è chiamato a svolgere è la cd. "informativa" che deve essere resa all'interessato (e che non dev'essere confusa con l'informativa relativa ai trattamenti medici nei confronti del paziente). Infatti, tra i principi che regolano il trattamento dei dati personali (oltre alla "liceità" e alla "correttezza") ricorre anche la "trasparenza", che impone al Titolare di fornire all'interessato una serie di informazioni relative alle finalità, modalità, luogo del trattamento e ai soggetti cui i dati possono essere comunicati.

Si deve infine segnalare come le sanzioni amministrative pecuniarie previste per la violazione delle norme sulla privacy siano tra le più significative del nostro ordinamento, potendo persino arrivare – per le violazioni di maggiore gravità – fino a 20 milioni di euro, o (per le sole imprese) al 4% del fatturato mondiale totale se superiore (cfr. art. 83 del GDPR) e, in taluni casi, sono altresì previste sanzioni penali.



Scopri la nostra ultima novità!!!

TAMA
PATIENT[®]
pro



Prenditi cura del tuo
paziente virtuale

TamaPatient PRO[®] è una APP per smartphone e tablet
che si rivolge ai professionisti della salute.

Cura i tuoi pazienti virtuali attraverso un percorso
diagnostico-terapeutico simulato!

- ✓ Svolgimento dell'intero percorso formativo tramite app
- ✓ Frequente aggiornamento della galleria dei casi clinici
- ✓ Percorsi ECM multidisciplinari

visita il sito www.tamapatient.it



Disponibile gratuitamente per device Apple e Android:



è un prodotto





SA CERTIFICATION

L'ENTE DI CERTIFICAZIONE DEI PROFESSIONISTI

ACCREDITATO DA



SECONDO LA NORMA UNI CEI EN ISO/IEC 17024



Vieni a scoprire i nostri servizi rivolti alle persone

www.sa-certification.it