

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

I tanti modi (necessari) di curare

di **Luigi Ripamonti**

In una delle pagine che seguono don Tullio Proserpio, cappellano dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, e Sandro Spinsanti, da decenni impegnato sul fronte etico e culturale in medicina, ci ricordano quanto gli aspetti tecnici e quelli squisitamente umani nell'affrontare la malattia debbano sempre declinarsi in accordo armonico, proprio nel senso musicale del termine. Non c'è cura senza tecnica, ma non c'è cura anche se manca il vero riconoscimento del malato e di chi si prende cura di lui. Il termine cura, del resto, fiorisce da due radici, quella latina «cor urat» e quella sanscrita «kau». La prima significa «scaldare il cuore», la seconda, stare accanto, guardare, osservare. A queste si può aggiungere l'etimologia di «clinica», non nel senso di edificio ma di prassi medica. In questo caso ci è maestro il greco «klinè», che significa letto ed evoca quello del malato su cui chinarsi, in senso fisico ma anche metaforico. Le parole non sono un prodotto sintetico, bensì il risultato di un'evoluzione della lingua che si rinnova senza posa per rimanere viva. Può essere suggestivo ricordarlo, perché i significati profondi di cura e di clinica sono quelli che fanno da fondamento all'edificio, questo sì, se pur non di mattoni, che i due opinionisti auspicano venga costruito, fatto di reale accudimento, di cura davvero efficace di chi soffre, che non può trascurare chi questa cura assicura, sebbene senza camice per 24 ore al giorno, 365 giorni all'anno, spesso essendo egli stesso malato, anziano, in difficoltà. E in questo modo, fra l'altro, si fa carico implicitamente anche di un altro ruolo, richiamato questa volta da Chiara Bidoli in altra pagina, quello di custode della famiglia, anche della sua memoria. Pure questa è cura, anche qui si tratta di scaldare il cuore, di stare accanto e di chinarsi assumendosi la responsabilità, di fatto, anche della «salute» in senso lato dei rispettivi riferimenti affettivi. Un impegno e un ruolo che riverberano oltre le mura della propria casa dipanandosi attraverso le relazioni al di fuori di essa. Anche così si crea un tessuto sociale più sano e si impatta sul capitale di salute di tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

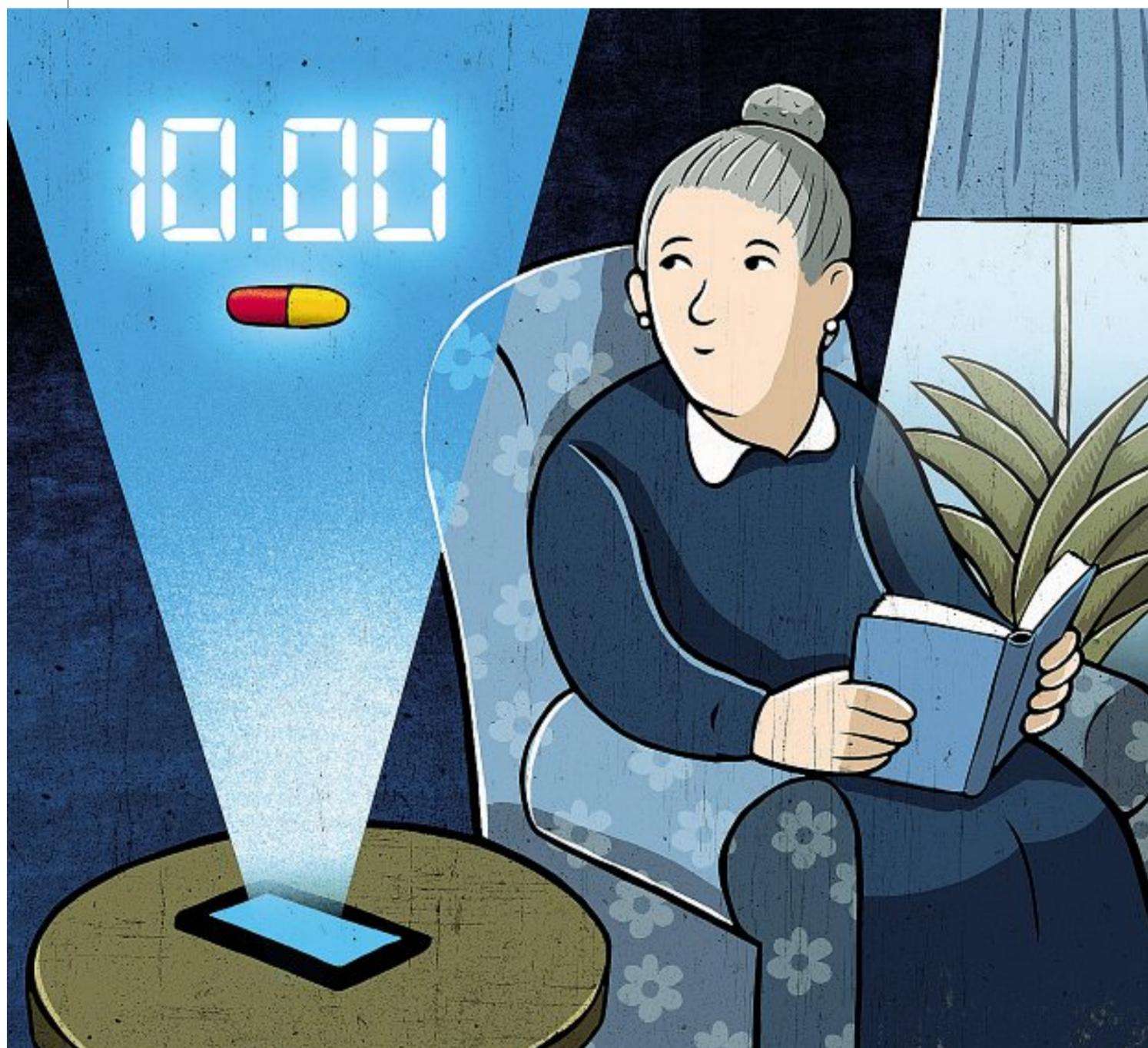


ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI

Prendere le medicine con intelligenza (quella artificiale)

Dimenticarsi di assumere un farmaco prescritto o sbagliare la dose è pericoloso per la salute e costoso per il sistema sanitario. Con l'AI, si può migliorare l'aderenza terapeutica

di **Chiara Daina**

Esiste un esercito, neanche tanto piccolo, di malati cronici che prende «saltuariamente» o addirittura interrompe le medicine prescritte dal medico, rischiando seri danni per la propria salute. Non solo per dimenticanza o sciatteria. Con uno spreco di soldi per la sanità pubblica che, tra visite e ospedalizzazioni extra, l'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) stima in almeno due miliardi di euro l'anno. Guardando all'ultimo Rapporto sull'uso dei farmaci in Italia di Aifa, nel 2023 la percentuale di pazienti cronici che non ha assunto la te-

rapia secondo le dosi e la frequenza indicate (raggiungendo una copertura del farmaco inferiore al 40% nei 12 mesi osservati) varia, a seconda del tipo di farmaco, da quasi il 10%, per antiaggreganti, anticoagulanti, farmaci per osteoporosi e disturbi genitourinari, fino al 50% per quelli per asma e broncopneumopatia ostruttiva cronica.

I valori più bassi di aderenza si concentrano nelle Regioni del Sud e riguardano soprattutto gli anziani e le donne, più longeve ma con più fragilità e pillole a carico. «La medicina di precisione e l'intelligenza artificiale per ottimiz-

zare e personalizzare l'uso dei farmaci, aumentando l'aderenza, rappresentano una svolta promettente» dichiara Robert Giovanni Nisticò, farmacologo e presidente Aifa.

I motivi per cui si salta, o si abbandona la cura, sono più di uno. A riassumerli è Maurizio Simmaco, professore di biologia molecolare all'Università Sapienza di Roma: «La mancata comprensione dei benefici del farmaco e delle conseguenze se non viene preso, a causa di una comunicazione spesso frettolosa e troppo tecnica da parte del dottore».

continua alla pagina seguente

Dossier

Asma e Bpco

Solo 1 malato su 5 segue con rigore il trattamento

Dall'ultimo Rapporto Aifa sull'uso dei farmaci in Italia emerge che nel 2023 la terapia in assoluto più «snobbata» è stata quella contro l'asma e la broncopneumopatia cronico ostruttiva: solo un paziente su cinque ha seguito in modo (quasi) ferreo il trattamento (raggiungendo cioè una copertura terapeutica uguale o superiore all'80%). Gli antidiabetici sono stati assunti con rigore da appena un terzo di chi era in trattamento. Un po' più elevato, ma non ancora rassicurante, il livello di

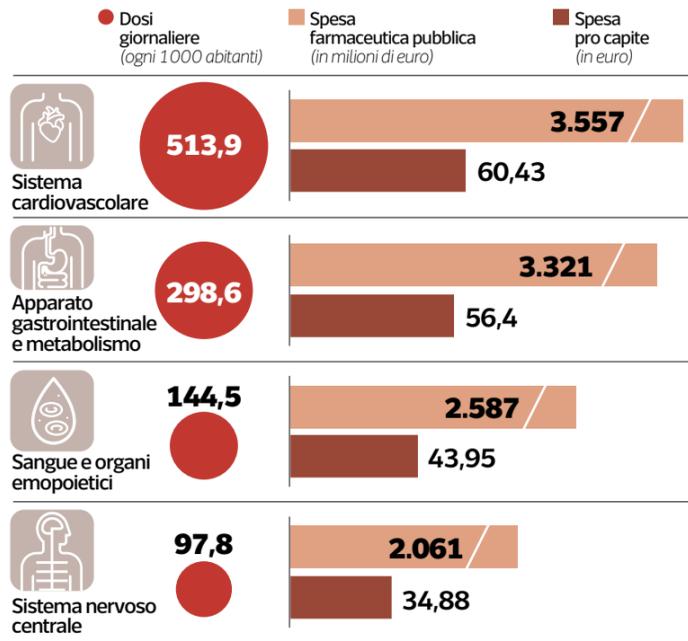
conformità ai farmaci antidepressivi (solo il 40% di pazienti con alta aderenza) e a quelli essenziali per prevenire gli eventi cardiovascolari (trombosi, infarto e ictus): ipolipemizzanti (44%), impiegati contro il colesterolo alto, anticoagulanti (52%), antipertensivi e farmaci per lo scompenso cardiaco (53%) e antiaggreganti (62%). Meno critica la discontinuità osservata nelle terapie per i disturbi genitourinari (65%) e l'osteoporosi (68%).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'AI può essere utilizzata per monitorare l'adesione alle terapie, inviare promemoria e offrire supporti in tempo reale



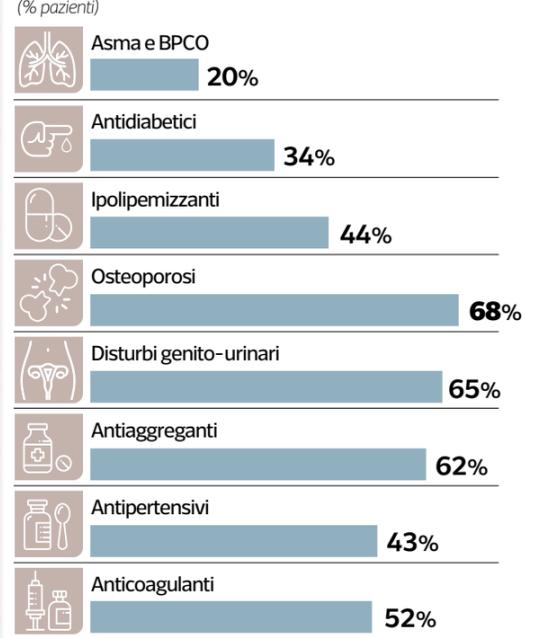
I FARMACI PIÙ UTILIZZATI DAGLI ITALIANI



Fonte: Aifa, Rapporto OsMed 2024

ADERENZA ALLE TERAPIE

(% pazienti)



CdS

di Chiara Daina

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

«Un'altra ragione è l'assenza di sintomi, come nel diabete, per cui il paziente è convinto di essere guarito, o di avere i parametri sotto controllo, e a non ritenere più necessaria la terapia. Alcuni pazienti possono essere spaventati da possibili effetti collaterali, dalla sonnolenza all'impotenza, altri li hanno sviluppati e non riescono a tollerare la cura. Pensiamo poi agli anziani in politerapia: tante pillole al giorno aumentano la confusione e la possibilità di saltare dosi e prenderle a orari sbagliati», continua Simmaco. Risultato: «Se si sospende il farmaco, o si riducono le dosi, si può verificare l'effetto rebound, cioè i sintomi ritornano o si ricattizzano. L'interruzione brusca

Le nuove tecnologie consentono di studiare il farmaco nella vita reale del paziente, adattando le cure

degli psicofarmaci, ad esempio, può scatenare vertigini, ansia, insonnia» sottolinea Nisticò. Ma aderire alla terapia non vuol dire semplicemente attenersi alle regole di assunzione indicate dal dottore. «Il farmaco non deve essere una scorciatoia per non fare sforzi — avverte Nisticò —. Se si vogliono evitare complicanze è altresì indispensabile seguire stili di vita corretti: dieta bilanciata, niente fumo, poco alcol, esercizio fisico regolare e riposo adeguato. E non bypassare i controlli periodici».

Prescrittiva

Un ulteriore cambio di passo per massimizzare l'effetto del farmaco, spiega Nisticò, «è la cosiddetta prescrittiva, un approccio che tiene conto della genetica, dell'ambiente, della nutrizione e dello stile di vita, per studiare il farmaco nella vita reale del paziente,

Con gli algoritmi, prescrizioni e controlli su misura

Fastidi e tensioni muscolari
Contusioni
Piccoli traumi
Contratture
Affaticamento muscolare



ADEGUA Arnica Gel 91% FORTE. Aiuta a cancellare fastidi e tensioni muscolari.

Adequa Arnica Gel 91% FORTE è un gel da massaggio con **Arnica al 91%** e **Olio Essenziale di Gaultheria**, arricchito con **Boswellia Serrata** e potenziato con **Artiglio del Diavolo** e **Mentolo**.

Il massaggio praticato con **Adequa Arnica Gel 91% FORTE** è in grado di donare un'immediata sensazione di sollievo e di freschezza in presenza di stress muscolare e di attività sportiva intensa.

Provalo nel formato maxi da 500ml e nel pratico formato da 75ml da portare sempre con te, anche in aereo!
www.adequa.net

In farmacia, parafarmacia, drugstore e nei reparti specializzati della grande distribuzione.
Formulato e prodotto in Italia.
Prodotto cosmetico per uso esterno.



ADEGUA

Dai al tuo corpo un adeguato benessere.

adattando la prescrizione alle sue caratteristiche biologiche e riducendo eventuali interazioni negative tra medicinali concomitanti. Ogni persona metabolizza più o meno bene il principio attivo anche in base a quello che c'è scritto sui suoi geni. Oggi disponiamo di strumenti basati su algoritmi di intelligenza artificiale che ci aiutano a ottenere terapie il più possibile su misura, ma quasi nessuno li conosce. Eppure possono produrre benefici per il paziente e risparmi significativi a livello pubblico e privato».

Pillole «su misura»

Aifa ha istituito un tavolo di esperti su questi temi «per identificare le buone pratiche e definire linee di indirizzo mirate» puntualizza il presidente. Un esempio concreto esiste già ed è il Centro di medicina di precisione del Policlinico Sant'Andrea di Roma, inaugurato ufficialmente lo scorso novembre dopo una fase sperimentale iniziata nel 2017. Direttore e fondatore è il professor Simmaco. «Gestiamo circa 2mila pazienti l'anno — racconta —. I criteri di selezione sono prendere cinque o più farmaci ad alto rischio tossico, come i chemioterapici, e avere avuto reazioni avverse o essere resistenti al trattamento. Il piano terapeutico, infatti, pur essendo appropriato dal punto di vista scientifico può non esserlo per la singola persona». L'iter di personalizzazione della cura prevede una serie di strategie. «Una — illustra Simmaco — è la riconciliazione terapeutica: si rivalutano i dosaggi e i principi attivi assunti dal paziente, eliminando quelli non più necessari, e le modalità di assunzione: prendere la pastiglia prima del pasto, anziché dopo, o abbinarla a integratori, ne modifica l'effetto.

Cellulari e tablet

L'app che ti ricorda quando prendere le medicine

Come ricordarsi di prendere le medicine? L'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) mette a disposizione un'apposita app per smartphone e tablet, che si chiama «Aifa medicinali», scaricabile gratuitamente. L'applicazione dà la possibilità di creare degli «armadietti» in cui salvare i farmaci di uso più frequente e impostare un promemoria per la loro assunzione. Attraverso l'app, inoltre, si può accedere alla banca dati dei farmaci in commercio in Italia, consultare i foglietti illustrativi e i riassunti

delle caratteristiche del prodotto e attivare le notifiche per ricevere aggiornamenti su eventuali carenze dei farmaci d'interesse e sulle scadenze dei medicinali inseriti nei preferiti. Infine, l'app permette di inserire una o più tessere sanitarie per averle sempre a portata di mano. Per segnalare una sospetta reazione avversa da farmaci il cittadino deve accedere direttamente sul sito web dell'Aifa e compilare una specifica scheda online.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pazienti cronici che non hanno assunto la terapia secondo le dosi e la frequenza indicate
(copertura del farmaco inferiore al 40% nei 12 mesi osservati):

- ✓ quasi il 10%, per antiaggreganti, anticoagulanti, farmaci per osteoporosi e disturbi genitourinari
- ✓ fino al 50% per quelli per asma e broncopneumopatia ostruttiva cronica

1 anziano su **3** assume 10 o più farmaci diversi in corso d'anno

68% degli over 65 ha ricevuto prescrizioni per almeno 5 medicinali diversi

3 anziani su **10** assumono almeno 5 medicinali diversi per sei o più mesi l'anno

Il centro si avvale, poi, di un software che permette di elaborare in tempi rapidissimi le interazioni tra i diversi medicinali e tra questi e i cibi consumati insieme, calcolando un indice di rischio di tossicità e reazioni avverse. Ma la quantità di farmaco circolante dipende anche dalle varianti geniche, che determinano la qualità e quantità delle proteine che interagiscono con la molecola. Se occorre, il sistema indirizza il clinico a eseguire un'analisi farmacogenomica, ossia a tracciare il profilo genomico del paziente e a esaminare la capacità delle proteine di metabolizzare il farmaco. Tale funzionalità può essere aumentata, diminuita o nulla. A questo test si può associare il monitoraggio della concentrazione del farmaco nel sangue per aggiustare il dosaggio — continua il professore —: se troppo elevata è tossica, se troppo poca è inefficace. Le informazioni fin qui raccolte vengono caricate su una piattaforma bioin-

Aifa ha istituito un tavolo di esperti per identificare linee di indirizzo mirate e buone pratiche

formatica, insieme alle variabili biologiche del paziente, quali età, sesso, etnia, altezza, peso, funzionalità epatica, renale e cardiaca, alla lista di farmaci e patologie in atto e alle abitudini comportamentali, cioè se fuma, usa caffè, alcol e fa sport».

«Tutti i dati inseriti vengono confrontati con algoritmi di intelligenza artificiale e il risultato viene espresso con un punteggio a cui corrisponde un colore: il verde indica che non ci sono criticità legate alla terapia; il giallo che ci sono criticità ma tollerabili; il rosso che si deve modificare la terapia. Quanti più valori di quelli sopra indicati vengono inseriti, tanto più accurata sarà la risposta fornita dal sistema e il medico potrà prescrivere terapie più efficaci e sicure, combinando i farmaci sulla base delle caratteristiche individuali», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In funzione al Policlinico Sant'Andrea di Roma

«Così una piattaforma bioinformatica ci aiuta a curare meglio»

La vera sfida, ora, è portare in tutte le aziende sanitarie del Paese la medicina di precisione, ma anche rimettere al centro una cultura della prevenzione

«Personalizzare dosaggi, formulazioni e principi attivi dei medicinali e prevenire gli eventi avversi legati alle interazioni farmaco-farmaco o farmaco-cibo grazie ai sistemi bioinformatici di intelligenza artificiale significa ridurre le complicanze a danno del paziente, la durata delle degenze e i costi di assistenza» dichiara Maurizio Simmaco, responsabile del Centro di medicina di precisione del Policlinico Sant'Andrea di Roma.

Dove i risultati raggiunti finora lasciano ben sperare: «Dopo l'applicazione della medicina di precisione i pazienti psichiatrici con remissione di malattia sono passati dal 3,8% al 26,4 e, in alcuni casi, chi prendeva fino a 7 farmaci li ha diminuiti a 3 — sot-

tolinea l'esperto —. Nella metà dei pazienti con epilessia si sono riscontrate concentrazioni di farmaco non corrette. In quelli oncologici sono state dimezzate le tossicità importanti, come anemia e infezioni, e in quelli con patologie infettive attraverso l'ottimizzazione terapeutica è stato ridotto del 30% il rischio di danni dovuto alle interazioni farmacologiche. Inoltre, la modulazione della terapia antipertensiva ha consentito di ottenere un abbassamento dei valori pressori di circa il 45%, la normalizzazione della

Si è riusciti a ridurre le complicanze per i pazienti, la durata delle degenze e i costi di assistenza

pressione nel 28% dei casi e la diminuzione del 30% dei farmaci nel 65% dei casi». Possono usufruire del Centro gli specialisti di ogni unità clinica per la gestione dei ricoverati, i pazienti esterni che accedono ai servizi ambulatoriali del Policlinico e quelli per cui il medico di famiglia ha richiesto una consulenza. La Regione Lazio ha calcolato sul proprio territorio costi di inappropriatezza prescrittiva per 200 milioni l'anno. «La vera sfida, ora, è portare in tutte le aziende sanitarie del Paese la medicina di precisione, che non può prescindere dal rimettere al centro una cultura della prevenzione che responsabilizzi il paziente a mangiare sano, fare movimento e aderire alla terapia» auspica il presidente Aifa, Nisticò.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Rapporto

Le misure contro l'«inerzia terapeutica»

Secondo i dati Aifa, nel 2023 la bassa aderenza alle terapie cardiovascolari (intesa come il raggiungimento di una copertura del farmaco inferiore al 40%) ha riguardato da circa 1 a 2 pazienti su 10. Quella ottimale (con una copertura terapeutica di almeno l'80%) tra il 45% e il 60%. Numeri per nulla confortanti, visto che ictus, infarto del miocardio e le altre malattie del cuore sono la prima causa di morte nel nostro Paese (con 251 mila decessi nel 2021). «Il medico deve chiarire al paziente quali sono gli obiettivi della terapia, preferendo un linguaggio positivo, "il farmaco serve ad abbassare il livello dei lipidi nel sangue e proteggere il cuore", e non angosciante, "se non lo prende lo stent si chiude", coinvolgendo sempre il caregiver. Altrettanto importante è spiegare che il farmaco va preso anche quando non si hanno dolori e fastidi e i valori migliorano. Mentre ogni volta che i parametri peggiorano è fondamentale intervenire cambiando o intensificando la cura, sebbene il paziente dica di sentirsi bene, evitando la cosiddetta "inerzia terapeutica"» raccomanda Roberto Pedretti, professore di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università Bicocca di Milano e direttore del dipartimento cardiovascolare dell'Irccs Multimeditica di Milano, tra i coordinatori del Rapporto sull'aderenza terapeutica nell'ambito delle malattie cardio-cerebrovascolari, elaborato dall'Alleanza italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari (un patto tra ministero della Salute, società scientifiche e associazioni di pazienti) e pubblicato a settembre, con le azioni da promuovere per aumentare l'aderenza. Tra queste, «la prescrizione di polipillole, ovvero pillole che contengono più farmaci, oppure di farmaci a rilascio prolungato, assunti a intervalli più distanziati. Sollecitare un coordinamento tra gli specialisti che hanno in carico il paziente per evitare prescrizioni inappropriate. Potenziare l'impiego della telemedicina anche per consolidare l'alleanza con il medico e fare in modo che la persona non abbandoni la cura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fatichi ad addormentarti e sei stressato?



O ti senti così, o ti senti ACT.

Melatonina e Valeriana Act

Prova Melatonina e Valeriana Act, il buon sonno a soli €9,90.



SCOPRI TUTTA LA LINEA ACT PER I DISTURBI DI SONNO E UMORE



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!

Il Guggul contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo. Si consiglia di seguire una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da F&F s.r.l. | 06 9075557 | LINEA-ACT.IT

Benessere

Segnali

Come riconoscere il senso di affaticamento



Si può capire se il senso di affaticamento che si prova dopo l'allenamento è sano o meno. «Quello sano, vale a dire fisiologico, è caratterizzato da una sensazione di stanchezza che svanisce dopo 1-2 giorni di riposo, periodo in cui il corpo recupera le energie e si prepara a uno sforzo successivo. Questa stanchezza è il risultato del consumo delle riserve energetiche (Atp, glicogeno o creatina) e della necessità del fisico di ripristinare i tessuti muscolari danneggiati durante l'allenamento», chiarisce l'esperto. «Un affaticamento

persistente può essere segno di uno squilibrio tra allenamento e recupero e può portare a cali di rendimento o a infortuni. È durante il recupero che avvengono le modificazioni metaboliche e ormonali che permettono al corpo di adattarsi e affrontare lo sforzo successivo con minor fatica. Se il periodo di riposo è insufficiente, la prestazione successiva ne risentirà e l'adattamento sarà incompleto, riducendo o annullando gli effetti positivi dell'allenamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ci vuole costanza per rimettersi in forma e per conservarla. È un consiglio ricorrente quando si parla di attività fisica e di benessere. Tuttavia, rimanere fedeli allo stesso allenamento, pur sembrando il modo più semplice per mantenersi attivi, a lungo andare può essere meno redditizi. Infatti, per ottenere benefici sempre maggiori, oltre ad allenarsi con regolarità è fondamentale variare l'intensità e gli stimoli degli esercizi, superando la cosiddetta zona di comfort, quello stato mentale che consente di allenarsi con prestazioni costanti senza ansia o senza sentire fatica. Se

VISUALIZZAZIONE

consiste nell'immaginare in dettaglio ogni singolo passo della propria performance, permettendo al cervello di anticipare le azioni e, quindi, stressarsi meno e migliorare la performance



MINDFULNESS E MEDITAZIONE

aumentano la capacità di concentrazione, riducono l'ansia e migliorano la gestione dello stress



Strategie mentali per mantenere la motivazione e aumentare la performance



SELF-TALK POSITIVO

si basa sull'uso di frasi motivazionali ripetute, come «Posso farcela» o «Sono capace». Questo dialogo interiore positivo migliora l'autostima, riduce il rischio di pensieri negativi e aiuta a mantenere alta la fiducia in se stessi anche nelle situazioni più difficili

GOAL SETTING

consiste nel definire obiettivi chiari, realistici e misurabili e aiuta a mantenere alta la motivazione e a monitorare i progressi. Per esempio, l'atleta può porsi piccoli traguardi giornalieri che lo conducono verso il raggiungimento del suo grande obiettivo

CdS

Variare l'allenamento per stare meglio

da un lato risulta piacevole, dall'altro può rallentare i progressi, perché il corpo si adatta fisiologicamente all'esercizio ripetuto, regolando il proprio *set point omeostatico*.

Con questa espressione si intende il livello di equilibrio interno che l'organismo mantiene per funzionare in modo ottimale.

«La capacità di adattarsi a diverse situazioni ambientali e agli stimoli che interferiscono con il nostro corpo prende, infatti, il nome di omeostasi, ossia la continua tendenza ad adattarsi e a ristabilire continuamente una condizione di equilibrio», spiega Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vicepresidente della Federazione Medico Sportiva Italiana. «L'allenamento rappresenta uno stress che interferisce con

È importante uscire dalla propria «zona di comfort» attraverso una progressiva intensità

questo equilibrio. Se, però, viene svolto con le stesse modalità e intensità ogni giorno può, alla lunga, attenuare di molto gli effetti benefici perché il corpo si abitua. Affinché l'allenamento sia efficace deve avere una progressiva intensità - ossia creare nel corpo uno stress sempre maggiore - rispetto a quella a cui l'organismo è abituato. Ecco perché è importante uscire dalla zona di comfort».

La legge dello stress

Qui entra in gioco la «legge dello stress» descritta dal fisiologo canadese Hans Selye.

«Questa legge, nota anche come "legge della super compensazione", si basa sull'idea che l'organismo reagisce a uno stimolo fisico non solo adattandosi dal punto di vista metabolico e ormonale, ma super compensando, cioè raggiungendo un livello energetico - quindi una disponibilità energetica - superiore a quello presente al momento della comparsa dello stimolo - prosegue l'esperto - . In

pratica, dopo uno sforzo il corpo non si limita a ripristinare le energie perse, ma si prepara a gestire uno stimolo futuro leggermente più intenso. Questo processo porta al miglioramento delle prestazioni».

Quindi, se oggi facciamo fatica a sollevare un certo peso, a poco a poco il nostro cor-

Se viene svolto con le stesse modalità e intensità ogni giorno può, alla lunga, attenuare molto i suoi effetti benefici

di **Anna Fregonara**

po si adatterà per sopportare meglio quello sforzo, diventando più forte. Questo accade grazie ai processi fisiologici di riparazione e super compensazione che rendono i muscoli più robusti. A quel punto potremo aumentare gradualmente il carico e i muscoli si adatteranno di nuovo, migliorando ancora di più

forza e resistenza alla fatica.

«L'allenamento efficace richiede, quindi, un disequilibrio controllato che porti a continui adattamenti fisiologici, necessari per migliorare forza, resistenza e capacità di recupero. Le risposte dell'organismo, e quindi gli adattamenti e le modificazioni che risulteranno, saranno differenti a seconda di quattro parametri che caratterizzano l'allenamento: intensità, durata, densità e frequenza. Chi è solito svolgere allenamenti lunghi di corsa, per esempio, può trarre vantaggio da ripetute in salita, ripetute brevi, allenamenti su sterrato o nuovi percorsi. Sono modi per variare, uscire dalla zona di comfort e spezzare l'abitudine che viene a noia non solo ai muscoli, ma anche al cervello», conclude lo specialista.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tecniche

Pianificare in base alla disciplina

Per variare l'allenamento l'ideale è cambiare sia l'intensità degli esercizi, sia parte degli esercizi. «Le modifiche dipendono dalla disciplina e dagli obiettivi» dice Beltrami. «In genere, bastano piccole variazioni da attuare ogni 4-6 settimane. Per l'allenamento della forza è sufficiente introdurre un nuovo esercizio per ognuno dei diversi gruppi muscolari mentre per quanto riguarda gli sport aerobici è sufficiente cambiare l'intensità dello sforzo e i periodi di recupero. È consigliabile rivolgersi a un preparatore atletico. Infine, evitare - salvo in casi di infortunio - periodi di riposo troppo lunghi perché creano l'adattamento all'inattività».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Colesterolo?



O ti senti così, o ti senti ACT.

Colesterol[®] Act

Colesterol Act contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo. Provalo!

Anche nella formula specifica per gli over settanta.

LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!

Il Guggul contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo. Si consiglia di seguire una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Distribuito da F&F s.r.l. | 06 9075557 | LINEA-ACT.IT

Psicologia

Ritualità
I valori «datati»
hanno appiglio sulle
nuove generazioni?

«Nonostante i gap tra generazioni siano molto marcati, i valori condivisi all'interno del nucleo familiare sono interiorizzati anche dai componenti più giovani. Avere delle ritualità, delle tradizioni familiari da tramandare, è infatti importante anche per i ragazzi perché ha una funzione rassicurante, rappresenta un porto sicuro. Fino a pochi anni fa la vita era scandita da eventi esterni più definiti (servizio militare, laurea, lavoro...), ora i passaggi sono più sfumati ed è per questo che

avere dei riti all'interno della famiglia, e mantenerli nel tempo, grazie anche al lavoro dei "kinkeeper", è di grande valore per bambini e adolescenti. Quando un "kinkeeper" viene a mancare l'equilibrio familiare va riassetato, anche perché spesso capita che si apprezzi il lavoro occulto di coesione solo quando chi lo svolgeva non c'è più», spiega Di Mattei.

C.B.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I «kinkeeper», come vengono definiti ora, sono coloro che si fanno carico di mantenere e rafforzare nel tempo i legami familiari. Sono quasi sempre donne, spesso appartengono alla componente più anziana della famiglia. «È un compito implicito, che assumono volontariamente, senza che nessuno conferisca loro questo ruolo. Chi lo svolge lo fa in modo spontaneo, sottovalutandone l'importanza», spiega Valentina Di Mattei, professore associato di Psicologia clinica, Università Vita-Salute San Raffaele. Un lavoro svolto dietro le quinte, che favorisce le relazioni, appiana le divergenze e favorisce l'armonia. Chi lo fa suo diventa il punto di riferimento per tutta la famiglia, e assume un ruolo particolarmente cruciale nei contesti più fragili e articolati.

«I kinkeeper custodiscono anche gli aspetti storici familiari, come per esempio le abitudini, le tradizioni, i ricordi. Possiamo considerarli i custodi dei valori fondanti della famiglia. Tendenzialmente sono donne perché, per natura, hanno una maggiore propensione all'accudimento e all'ascolto», continua Di Mattei.



Praticare il kinkeeping può essere un modo efficace per nutrire le proprie relazioni con impatti su salute e felicità

Chi tiene unita la famiglia ha un nome (e un ruolo)

Cosa spinge ad assumere questo ruolo?

«I "kinkeeper" svolgono una funzione proattiva che parte dall'osservazione delle dinamiche familiari a cui poi seguono "interventi sul campo". Si tratta di un "lavoraccio" sia perché richiede molto tempo, sia per l'oneroso coinvolgimento psicologico. L'unico ritorno per chi lo svol-

Gli americani li chiamano «kinkeeper» e il loro lavoro è invisibile e cruciale: far sì che i familiari rimangano connessi

di Chiara Bidoli

ge è il senso di gratificazione che, però, è tale da essere in grado di compensare fatiche e pesi emotivi. Gestire i rapporti familiari significa, infatti, non solo difendere e custodire i ricordi belli, assicurandone una trasmissione intergenerazionale, ma anche impegnarsi per diffondere armonia, compito impegnativo specie di fronte a situazioni di liti o separazioni. In questo caso ciò che fa il "kinkeeper" è particolarmente importante e delicato, soprattutto se sono coinvolti dei bambini, perché c'è in gioco la tenuta dell'intera famiglia», continua la psicologa.

Che altre caratteristiche hanno i "kinkeeper"?

«Oltre a essere empatici e disponibili, sono persone particolarmente attente e sensibili perché il loro compito è vigilare sulla quotidianità. Colgono per primi, infatti,

eventuali aspetti di difficoltà o malumori e sono pronti a intervenire anche a costo di schierarsi e, per questo, magari ricevere critiche. Con la loro vigilanza attiva incidono sulla salute mentale di tutti i componenti della famiglia assicurando supporto emotivo — continua l'esperta —. Hanno anche un ruolo nel selezionare quello che può, o non può, essere veicolato all'interno del nucleo familiare. Ogni famiglia ha i suoi segreti da custodire e difendere e i "kinkeeper", detti in questo caso anche "gate-kinkeeper" decidono cosa condividere, con chi e quando. Sono i registi della comunicazione che circola dentro e fuori il contesto familiare».

È un ruolo che si tramanda?

«Spesso sì, avviene in modo naturale tra due figure affini, ma possono anche coesistere più "kinkeeper", con compiti diversi, all'interno dello stesso nucleo. I nonni, di solito, sono coloro che danno continuità alle tradizioni e alla memoria storica, mentre figli e nipoti sono i più attivi nell'organizzare iniziative, come raduni o compleanni, fungendo da cerimonieri della famiglia», conclude Valentina Di Mattei.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stimoli frequenti (anche notturni).
Cara prostata quanto mi costi!

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

Prostat Act

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 €

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variana, equilibrata ed un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da F&F s.r.l. - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

Proust l'aveva capito L'effetto «Madeleine» riattiva emozioni e ricordi

Come per le «Madeleine» decantate da Proust, i ricordi possono essere riattivati dalla memoria attraverso un semplice stimolo sensoriale che, come una macchina del tempo, ci porta a rivivere, con molta intensità emotiva, esperienze del passato.

«L'effetto "Madeleine" si può spiegare come l'attivazione di alcune aree del cervello che lavorano insieme sui ricordi autobiografici. Si tratta dell'ippocampo (centralina della memoria) e dell'amigdala che aggiunge al ricordo la dimensione affettiva, capace di farci vivere ciò che torna alla mente in un modo più carico di emozione — spiega Valentina Di Mattei —. Poi la corteccia olfattiva attiva la parte del cervello che gestisce emozione e memoria ed è a sua volta strettamente collegata al sistema limbico, motivo per cui un semplice profumo è capace di portarci indietro nel tempo. Quello evocato da Proust è un esempio di me-

morìa involontaria che richiama alla mente ricordi più nitidi e ricchi di dettagli rispetto a quelli recuperati in modo consapevole. Si tratta di ricordi stimolo-dipendenti perché si attivano in relazione a uno stimolo che può essere, per esempio, un odore, una canzone, un sapore capace di farci rivivere un momento del passato.

«Le memorie delle esperienze vissute associate a una forte emozione emotiva ci permettono di ricordare meglio alcuni momenti, ed è il motivo per cui questi ricordi, quando riaffiorano, ci coinvolgono particolarmente. A livello terapeutico, quando vi è una compromissione delle memorie (per esempio nei casi di demenza) vengono usati sapori e odori familiari per aiutare il paziente a riattivare i ricordi, con l'obiettivo di restituirgli una connessione con il passato e una continuità a livello di identità personale», aggiunge la psicologa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alimentazione**Prevenzione**

Chi deve fare controlli regolari del sangue e delle urine

I reni lavorano in silenzio e se si ammalano non si lamentano, così la diagnosi di problemi spesso arriva tardi. «Quando la malattia renale è già presente e avanzata, i sintomi sono vaghi, per esempio stanchezza, malessere generale, nausea, vomito», dice il nefrologo Ferraro. «Per questo è importante che le persone a rischio di sviluppare malattia renale - chi ha diabete, ipertensione o familiari affetti da malattie renali - effettuino controlli del sangue e delle urine con regolarità,

rivolgendosi al proprio medico di base e al nefrologo, lo specialista che si occupa di questi organi. Negli ultimi anni sono, inoltre, stati studiati nuovi farmaci che hanno aumentate le speranze delle persone con malattia renale: si può rallentare molto, e in alcuni casi anche fermare, il peggioramento della funzione renale nel tempo: per questo, giungere alla diagnosi al più presto fa davvero la differenza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare eliminare il calcio dall'alimentazione è sbagliato

La dieta giusta contro i calcoli renali

di **Anna Fregonara**

I reni sono come un piccolo ospedale: filtrano circa 50 litri di sangue al giorno eliminando scorie metaboliche e tossine attraverso l'urina, la loro attività più nota; bilanciano l'equilibrio idrico e dei minerali, gestendo nutrienti essenziali come sodio, potassio e calcio; rilasciano ormoni come l'eritropoietina, che stimola la produzione di globuli rossi, ed enzimi come la renina, importante per il controllo della pressione sanguigna.

L'attività di questo piccolo ospedale, però, si può inceppare in presenza dei noti calcoli renali, l'80% dei quali è costituito da calcio, con una prevalenza di cristalli di ossalato di calcio nel 65% dei casi e di fosfato di calcio nel restan-

te 15%. «Contrariamente a quanto si pensava in passato, eliminare questo minerale dalla dieta non previene la formazione dei calcoli, anzi ne aumenta il rischio», spiega Davide Gatti, professore associato di Reumatologia dell'Università di Verona. «Se nell'intestino non c'è una quantità sufficiente di calcio in grado di legarsi all'ossalato, quest'ultimo viene assorbito in eccesso nel sangue, raggiunge i reni e favorisce la formazione dei calcoli combinandosi con il calcio presente nelle urine. Inoltre, eliminare questo minerale dalla dieta aumenta il rischio di osteoporosi. È fondamentale per la salute scheletrica, poiché conferisce forza e resistenza strutturale all'impalcatura proteica



Il medico risponde alle domande dei lettori sui reni all'indirizzo <https://www.corriere.it/salute/il-medico-risponde/rene>

che costituisce le ossa, mantenendo un ideale equilibrio tra durezza ed elasticità. Fin dall'infanzia, è indispensabile per una crescita e uno sviluppo scheletrico adeguati, mentre in età adulta contribuisce a preservare la densità ossea grazie al continuo rinnovamento del tessuto scheletrico.

Il calcio è importante anche per il corretto funzionamento delle cellule di tutto il corpo. Quando manca, il nostro organismo lo preleva dallo scheletro, che funziona come una "banca del calcio", rendendo le nostre ossa più fragili». A questo punto entra in gioco lo stile di vita, l'aspetto più importante della prevenzione. «I motivi per cui si formano i calcoli renali sono molteplici», aggiunge Pietro



Manuel Ferraro, professore ordinario e direttore della Scuola di Specializzazione in Nefrologia all'Università di Verona. «In alcuni casi - meno frequenti - si tratta di cause genetiche, quindi ereditarie, o di cause sistemiche, ovvero legate a patologie di altri organi che si manifestano anche con calcoli. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, la creazione dei calcoli dipende da una combinazione di predi-

Bere acqua a sufficienza aiuta a diluire le urine e riduce la probabilità che si formino cristalli o depositi

sposizione genetica e stili di vita errati. In generale, uno stile di vita caratterizzato da attività fisica regolare, per contrastare il sovrappeso corporeo, niente fumo, e dieta equilibrata come quella mediterranea, con elevate quantità di frutta e verdura, latticini freschi e poche proteine animali, può ridurre il rischio che i calcoli si ripresentino nel tempo. Un punto cruciale è anche il controllo del consumo di sale da cucina che non solo accresce il rischio cardiovascolare e ipertensivo, ma può favorire la formazione di calcoli. I reni, infatti, eliminano il sodio in eccesso attraverso le urine, ma in questo processo trascinano con sé anche calcio, un elemento chiave nella creazione dei calcoli. Infine, si pensa erroneamente che l'acqua del rubinetto abbia un quantitativo eccessivo di sali che, a loro volta, potrebbero "appesantire" i reni.

«Al contrario, un'idratazione adeguata è uno degli strumenti più semplici ed efficaci per proteggere la loro salute. Bere acqua a sufficienza aiuta a diluire le urine e riduce la probabilità che si formino cristalli o depositi», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Smart Tipsdi **Elia Liotta**

IL TÈ VERDE PUÒ FAR DIMAGRIRE?

Da duemila anni si dice che il tè verde faccia dimagrire. Lo sostenevano nell'antica Cina, lo ipotizzano alcune ricerche scientifiche e lo sbandierano gli influencer, che paragonano la bevanda ai nuovi farmaci per la perdita di peso. Ma che cosa c'è di vero?

● SPEGNE LA FAME?

Qualche studioso, sulla base di sperimentazioni su topi diabetici, aveva teorizzato in passato che il tè verde potesse stimolare la produzione di GIP-1, cioè l'ormone che, tra le altre azioni, riduce l'appetito. Si spiega così il paragone sui social tra la bevanda e i farmaci a base di semaglutide, liraglutide e tirzepatide, perché i principi attivi di questi medicinali mimano proprio l'azione del GIP-1. L'ipotesi del tè verde che spegne la fame però non ha retto alla prova dei fatti negli esseri umani. L'influenza sull'ormone è infatti minima, com'è stato appurato in uno studio clinico condotto su 92 persone (apparso su *PLoS One*).

● L'AZIONE DEI POLIFENOLI

Altri lavori scientifici hanno preso in esame la teina (presente nel tè e sinonimo di caffeina), che potrebbe accelerare un po' il metabolismo. Più interessanti le indagini sui polifenoli del tè verde, composti dall'attività antiossidante e antinfiammatoria, ma anche in grado di indurre un minore assorbimento dei grassi nell'intestino e, in base a una metanalisi recente, una piccola diminuzione di peso (su *Nutrition Bulletin*, del 2024). Tutti questi dati sono però da approfondire.

● LE CONCLUSIONI

In sintesi, il tè verde è una bevanda ricca di sostanze benefiche, non apporta calorie, ma è improbabile che berne 2 o 3 tazze al giorno si traduca in una perdita di chili. Se l'obiettivo è dimagrire, bisogna reimpostare la propria alimentazione nel suo insieme, fare attività fisica e dormire a sufficienza. Esagerare con il tè verde potrebbe addirittura peggiorare le cose: troppa teina, si sa, può provocare insonnia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La revisione dell'articolo è di Enzo Spisni, docente di Fisiologia della nutrizione all'Università di Bologna

LE COMPRESSE ORIGINALI PER GLI OCCHI!

Kathy ha migliorato la sua vista con Blue Berry, e ha impressionato la sua oculista

La mia vista è migliorata, grazie a Blue Berry!

Kathy ha scritto per raccontarci la sua meravigliosa storia:

«Sono una donna di 62 anni, che ha portato gli occhiali fin dall'età di 10 anni. Un giorno feci un normale controllo della vista, ma i risultati non furono molto confortanti.

Mi ricordai di aver letto di Blue Berry su alcune riviste, così, qualche tempo dopo, iniziai ad assumerlo.

Tornai dalla mia oculista per i controlli di routine, e mi fece notare che la mia parte visiva riguardante la lettura era notevolmente migliorata. Ne restò letteralmente impressionata.

LO SAPEVI?

Durante la seconda guerra mondiale i piloti dell'aviazione inglese erano noti poiché mangiavano considerevoli quantità di mirtilli neri la notte prima di andare in missione, per affinare la visione notturna.

Non starò mai più senza Blue Berry™

Le dissi che avevo iniziato a prendere le compresse di Blue Berry e lei mi confermò che molto probabilmente erano state queste a farmi migliorare la vista.

Volevo solo far sapere a tutti che prodotto meraviglioso è Blue Berry. Ho portato gli occhiali fin da quando avevo 10 anni ed ora che ne ho 62, la mia vista è migliorata! Non starò mai più senza Blue Berry. Grazie per avermi fatto conoscere questo prodotto così efficace che mi ha aiutato a migliorare la vista»

Blue Berry è l'integratore naturale per la vista più venduto in Scandinavia e lo è da almeno dieci anni. Blue Berry è approvato dall'associazione per la salute Canadese come integratore utile nella prevenzione della degenerazione maculare e della cataratta.

INTEGRATORE PER LA VISTA N°1 IN SCANDINAVIA



Blue Berry™ è in vendita in tutte le farmacie o visita il sito www.newnordic.it

Per maggiori informazioni: 02.89070845 - info@newnordic.it
Cerca "L'Albero d'Argento", il logo New Nordic, garanzia di purezza ed elevata qualità.

Blue Berry™ 60 compresse, codice 905360347
Blue Berry™ 120 compresse, codice 905360335



Il percorso della vitalità



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Idee e opinioni

Libri

Diagnosi e trattamento del dolore muscoloscheletrico
A. Violini, P. Grossi
Delfino Editore
P. 363; E.80



Chi non ha mai avuto nel corso della vita un dolore a muscoli, ossa, articolazioni? Il dolore può avere cause chiare e immediate, si pensi per esempio a un trauma, oppure più difficili da individuare. E il dolore non è nemmeno facile da misurare davvero con precisione: è sempre e comunque un'esperienza soggettiva, complessa, che per essere trattato opportunamente richiede grande cultura medica e uno sguardo intelligente, dove il termine, da *intus legere*, cioè «leggere dentro» è quanto mai appropriato e necessario. Ne danno ottima prova Alessia Violini e Paolo Grossi affrontando il tema in tutti i suoi aspetti, compresi quelli psicologici.

L. R.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Giornata Mondiale del Malato: un'occasione per riflettere sulla speranza nel contesto della malattia

CHI SOFFRE HA BISOGNO DI EMPATIA E ASCOLTO, NON DI RETORICA

di Tullio Proserpio*



L'11 febbraio si celebra la Giornata Mondiale del Malato, un'occasione per riflettere sulla speranza nel contesto della malattia. La sofferenza, parte inevitabile della vita, può diventare un'opportunità per riscoprire la bellezza dell'esistenza e il valore delle relazioni. La malattia ci mette di fronte alle nostre fragilità, ma anche alla capacità di trovare conforto nel dialogo e nella condivisione.

Durante la malattia, le parole assumono un significato profondo. Chi soffre non ha bisogno di retorica, ma di empatia, ascolto e presenza.

Come suggeriscono le testimonianze evangeliche, così come le parole del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, la speranza si costruisce nelle relazioni autentiche.

Non è la teoria, ma la relazione umana a offrire un sostegno concreto. L'esperienza quotidiana di chi vive accanto al malato insegna che un gesto semplice, un sorriso o una parola gentile, possono fare la differenza.

Nella prospettiva cristiana, la speranza si fonda sulla certezza di un Dio amante della vita, lasciando spazio al dialogo e alla libertà. In un mondo spesso segnato da divisioni, la malattia può diventare occasione di unità, in cui le differenze si attenuano e prevale il desiderio di sostenersi reciprocamente.

La letteratura scientifica evidenzia come la malattia coinvolga non solo il malato, ma anche famiglie e comunità. La solidarietà è essenziale: la rete di relazioni che circonda il paziente può influire positivamente sul percorso di cura. Le cure palliative, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono fondamentali sin dal momento della diagnosi, offrendo un supporto globale che integra gli aspetti fisici, psicologici e spirituali della persona.

Non si tratta solo di alleviare il dolore fisico, ma di rispondere ai bisogni emotivi più profondi.

Le diverse prospettive religiose possono accompagnare il percorso di chi soffre senza imporre soluzioni, ma condividendo il cammino e rispettando la sensibilità di ciascuno.

La speranza non è evasione dalla realtà, ma una forza che sostiene anche di fronte all'ignoto. La malattia può inse-



Non è la teoria ma la relazione umana a offrire sostegno. Chi vive accanto al malato sa che un gesto, un sorriso o una parola gentile, possono fare la differenza

gnarci a vivere pienamente e ad apprezzare la profondità delle relazioni umane, richiamandoci a costruire una società più solidale, capace di vedere nella fragilità una risorsa di umanità.

Ognuno, nel suo piccolo, può migliorare la vita di chi soffre. Un gesto di solidarietà, una parola di conforto, una presenza discreta possono lasciare un segno profondo.

Comunità, istituzioni e cittadini sono chiamati a collaborare per garantire dignità e sostegno a chi affronta la malattia, rinnovando la nostra dimensione più autentica e ricordando la nostra comune umanità.

*Cappellano
Istituto Nazionale
dei Tumori di Milano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È giunto il momento di una legge nazionale a questo scopo. In nome della giustizia sociale

E AI CAREGIVER VA DATO PIENO RICONOSCIMENTO

di Sandro Spinsanti



«Io e Isabella abbiamo cominciato a litigare. Sta con me in ospedale tutto il giorno ed è sempre più stanca e magra, come c'è da aspettarsi in questa situazione tragica. Quando mi ha chiesto: "Ma tu avresti mai fatto questo per me?" non ho saputo rispondere. Non lo so».

Questo flash confidenziale su tensioni coniugali ci viene dallo scrittore Hanif Kureishi in un resoconto dettagliato di un evento clinico che l'ha reso tetraplegico e bisognoso di



È necessario considerare questi nuovi profili della vita domestica. La cura non può più essere solo delegata alla buona volontà e alle dotazioni virtuose dei singoli

assistenza (*In frantumi*, Bompiani 2024). Ci colpisce il contesto. È quello di un impegno di cura che coinvolge i familiari di chi è costretto a intraprendere il percorso di una grave cronicità.

La forma più fondamentale della cura non è quella che riceviamo accedendo a un servizio sanitario professionale, ma quella erogata all'interno della famiglia o dei rapporti elettivi delle persone con le quali si condivide la vita quotidiana.

Qui incontriamo le persone chiamate a prestare volontariamente cura e assistenza, indicate globalmente con il termine inglese «caregiver».

Si tratta per lo più di donne, che si occupano inoltre temporaneamente sia di figli minori che di familiari bisognosi di assistenza. L'impatto del peso della cura sulle dinamiche familiari (dal gravame economico - quante persone sono costrette dall'impegno di assistenza ad abbandonare il lavoro e a contrarre debiti - a quello emotivo) è spesso devastante.

È necessario che il nostro welfare si confronti con questi nuovi profili della vita domestica. La cura non può più essere semplicemente delegata alla buona volontà e alle dotazioni virtuose dei singoli: va riconosciuta e integrata nell'insieme dei servizi di cura sociali e sociosanitari. In alcune realtà locali il campanello di allarme è suonato. Solo un esempio: sullo scorcio del 2024 nel consiglio regionale del Veneto è stato avanzato un progetto di legge per «il riconoscimento, la valorizzazione e il sostegno del caregiver familiare», specificato come la persona che presta volontariamente cura e assistenza a familiari non autosufficienti.

Nella legge proposta vengono identificati interventi a favore del caregiver, promosse reti di sostegno, riconoscimento di competenze, azioni di sensibilizzazione e partecipazione. A cominciare, naturalmente, dal passaggio dall'invisibilità di queste persone alla loro rilevanza sociale.

L'ottima iniziativa lascia però una domanda in sospeso: avremo anche in questo ambito prodotti di autonomia differenziata, così che in alcuni territori del paese i caregiver saranno riconosciuti e sostenuti, mentre in altri continueranno a dipendere dalla generosa disposizione e dalle virtù personali?

È giunto il momento di una legge nazionale che dia pieno riconoscimento alla figura del caregiver familiare; non in nome della bontà, ma della giustizia sociale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NAUSEA?

PUOI CONTRASTARLA CON I BRACCIALI!



BRACCIALI ANTI-NAUSEA



I percorsi in auto, il mal di mare ed il mal d'aereo rovinano i Vostri viaggi?

I bracciali P6 Nausea Control® esercitano una pressione costante che agisce, secondo la medicina tradizionale cinese, sul punto di agopuntura P6 (tre dita traverse sotto la prima piega del polso) e contribuisce a contrastare nausea e vomito in auto, in mare ed in aereo. I bracciali P6 Nausea Control® sono disponibili per adulti e per bambini, sono senza medicinali e si possono riutilizzare oltre 50 volte. Disponibili anche per la nausea in gravidanza.

PER TUTTA LA FAMIGLIA IN FARMACIA E PARAFARMACIA

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Rich. 11/10/2024. Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com

Gli esperti rispondono

Fondazione per il Tuo cuore Campagna: «Cardiologie Aperte»

Fondazione per il Tuo cuore HCF Onlus dei Cardiologi Ospedalieri Anmco, dal 10 al 16 febbraio, lancia l'iniziativa nazionale di prevenzione cardiovascolare «Cardiologie Aperte 2025». Durante la settimana la Fondazione attiverà il numero verde 800052233 dedicato ai cittadini che potranno chiamare gratuitamente, da lunedì 10 a venerdì 14 dalle ore 10 alle ore 12 e dalle ore 14 alle ore 16, per porre domande sui problemi legati alle malattie del cuore, alle quali risponderanno 600 cardiologi ANMCO Info: periltuocuore.it.

Associazione MO4MO Campagna: «Explicit Content Check»

Associazione MO4MO - MOustache for the MOvement, da anni in prima linea nella lotta al tumore alla prostata, al testicolo e a favore della salute mentale degli uomini, lancerà la campagna «Explicit Content Check». La campagna affronta, in modo esplicito e senza filtri, un tema ancora troppo spesso trascurato: la prevenzione del tumore ai testicoli, una patologia che colpisce principalmente i giovani tra i 15 e i 39 anni, ma sulla quale gli italiani mostrano una preoccupante carenza di informazioni. Per informazioni: mo4mo.it.

Neurologia

Apnee del sonno e disturbi psichiatrici sono collegati?



Luigi Ferini Strambi
Direttore Centro di Medicina del Sonno, Ospedale San Raffaele Turro, Milano

Esiste un'associazione tra apnee notturne e problemi mentali?

Negli ultimi anni diverse ricerche hanno sottolineato che c'è una correlazione tra sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (Osas) e disturbi psichiatrici, in particolare depressione e ansia. Questi disturbi possono peraltro peggiorare la qualità del sonno, già compromessa nei pazienti con Osas, come pure diminuire l'aderenza a specifici trattamenti. Una recente metanalisi ha evidenziato nei soggetti con apnee nel sonno un'alta prevalenza sia di disturbi depressivi (35%) sia di disturbi d'ansia (32%). Da altri autori è stato riportato che i pazienti Osas hanno un rischio maggiore di tre volte rispetto ai soggetti senza apnee di avere depressione o ansia. Sembra esserci una relazione diretta tra la gravità dei sintomi psichiatrici e la gravità dell'Osas, misurata sulla base del numero di apnee per ora di sonno.

Un aspetto interessante è anche quello relativo alla terapia. Il soggetto depresso che deve assumere farmaci specifici non ha motivo di preoccuparsi per il suo quadro respiratorio notturno: infatti, se con i farmaci sedativi occorre fare un po' di attenzione, con gli antidepressivi non ci sono generalmente problemi sulla respirazione notturna. Tuttavia è bene ricor-

dare che la maggior parte degli antidepressivi determina un aumento del peso corporeo, con conseguente peggioramento delle apnee nel sonno.

Il trattamento di prima scelta per l'Osas è la ventilazione con apparecchio a pressione positiva d'aria (Cpap). Questo apparecchio deve essere tarato in modo specifico in ogni singolo paziente, ma in presenza di un disturbo d'ansia il soggetto potrebbe avere problemi di adattamento alla terapia o rifiutarla. Ma il trattamento dell'Osas è importante anche per i sintomi psichiatrici. Uno studio ha dimostrato che i pazienti con apnee non trattati hanno una maggiore persistenza della depressione, mentre quelli trattati con Cpap hanno una significativa riduzione dei sintomi depressivi, con la conseguente possibilità di abbassare le dosi della terapia. Una ricerca condotta in 37.500 soggetti con Osas e depressione ha mostrato una netta riduzione di visite mediche e di ricoveri ospedalieri in quelli che usavano regolarmente la Cpap rispetto a quelli con ridotta aderenza alla terapia ventilatoria. L'associazione tra apnee del sonno e disturbi psichiatrici non è sempre evidente: studiando oltre 40 mila soggetti depressi, alcuni autori hanno riscontrato che l'11% presentava un'Osas non diagnosticata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Malattie del metabolismo

Chi soffre di diabete deve tenere sotto controllo la pressione?



Valeria Montani
Direttore Unità Malattie endocrine e Diabetologia, Pres. osp. di Atri, Asl Teramo - Assoc. Medici Diabetologi

Ho il diabete tipo 2 e la pressione alta, sono in cura per entrambe le patologie. Quali sono i valori di pressione ideali che dovrei raggiungere per non rischiare di peggiorare ulteriormente la mia situazione cardiovascolare? Esistono linee guida o indicazioni da parte delle società scientifiche? Vorrei fare il possibile per preservare la salute del mio cuore.

L'ipertensione arteriosa è spesso presente nelle persone affette da diabete mellito di tipo 2 e accresce il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e microvascolari. Diversi studi clinici hanno dimostrato che ridurre i valori della pressione massima sotto i 130 mmHg e della pressione minima sotto gli 80 mmHg in chi ha il diabete riduce la comparsa di malattie come infarto, ictus e insufficienza renale. Quando la pressione arteriosa mostri valori inadeguati, per raggiungere gli obiettivi indicati si deve partire dallo stile di vita, riducendo l'apporto di sale (non aggiungerne ai cibi, evitare quelli troppo salati), ottimizzando il peso corporeo, consumando regolarmente e in modo adeguato frutta, vegetali e latticini a basso contenuto in grassi, riducendo il consumo di alcolici e - molto importante - svolgendo una regolare attività fisica. Inutile dire che il fumo va abolito,

completamente. Se poi, malgrado un attento stile di vita, i valori rimangono stabilmente superiori ai 130/80 (nelle persone con più di 65 anni possono essere tollerati anche fino a 139/80), è indicato introdurre una terapia farmacologica, che può essere fatta con diverse classi di farmaci, in primo luogo gli Ace-inibitori e gli inibitori del recettore dell'angiotensina. Poi - se necessario - se ne potranno utilizzare e associare altri: i beta-bloccanti, i diuretici e i calcioantagonisti, gli alfa liti. L'importante è riuscire ad avere valori pressori di 130/80 in modo stabile e persistente. Per questo è bene che ciascun paziente abbia un autocontrollo periodico della pressione, che è importante esattamente come quello della glicemia.

Per completezza segnaliamo che alcuni studi - come uno recentemente presentato all'annuale congresso dell'American Heart Association - sembrano indicare come valori ancor più bassi di pressione sistolica (ovvero la pressione massima minore di 120 mmHg), potrebbero ridurre in modo più efficace il rischio di infarto, ictus, insufficienza cardiaca e morte per malattie cardiovascolari, ma questi dati non sono definitivi e conclusivi e quindi non sono ancora stati inseriti in linee guida di riferimento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Epatologia

Quali problemi può dare il fegato ingrossato?



Roberta D'Ambrosio
Medico specializzato in Gastroenterologia ed endoscopia, Osp. Maggiore Policlinico, Milano

Mi è stata diagnosticata una epatopatia granulomatosa gigantomitocellulare. I medici hanno detto che la causa potrebbe essere una sarcoidosi (malattia infiammatoria che coinvolge spesso il polmone). La mia preoccupazione più grande è la dimensione del fegato, risultato ingrossato alla colangio-risonanza. Ho paura che continui ad aumentare, in attesa di giungere a una cura definitiva. Sono cinque anni che ho questi problemi, anche se il fegato è aumentato di volume solo nell'ultimo anno. Non ho dolori, ma mi sento gonfia dopo aver pranzato o cenato. Che cosa consigliate?

Il fegato può essere interessato da malattie infiltrative, tra cui la sarcoidosi, una malattia granulomatosa e la cui gestione è in carico a chi si occupa di malattie rare o agli immunologi. Nei Centri epatologici si ha generalmente un'expertise che affianca queste figure.

Le dimensioni dell'organo non rappresentano un solido criterio di decisione in merito al trattamento, come per ogni malattia di fegato. La scelta di terapia - che può prevedere l'uso di steroidi - dipende dalla severità di interessamento epatico, dalla presenza di segni di ipertensione portale (milza ingrandita, piastrine basse, presenza di varici esofago-gastriche) e dalla funzione epatica residua. Inoltre, deve essere considerato il possibile interessamento di altri organi, non necessariamente solo il polmone.

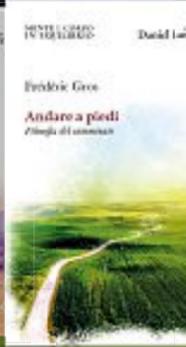
Generalmente, per la diagnosi e la stadiazione, è indicata l'esecuzione della biopsia epatica, che dovrebbe essere comunque preceduta o affiancata dall'elastometria (Fibroscan), per il monitoraggio non invasivo del danno epatico nel corso del tempo. L'utilizzo di integratori non serve né a rallentare la progressione eventuale di questa malattia, né a migliorare i sintomi, che non credo siano dovuti alle dimensioni del fegato. Sono certa che i medici a cui si è rivolta sapranno correttamente inquadrare il disturbo e impostare il miglior follow-up clinico e terapeutico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MENTE E CORPO IN EQUILIBRIO

a cura di

DANIEL LUMERA



**UNA NUOVA COLLANA PER SCOPRIRE
COME TRASFORMARE LA NOSTRA VITA IN UN'ESPERIENZA DI SALUTE E BENESSERE**

Una selezione di opere a cura di Daniel Lumera, biologo naturalista, scrittore e riferimento nell'ambito delle scienze del benessere e della meditazione, per esplorare strumenti e strategie che incidono su salute e qualità della vita, capaci di trasformare la nostra esistenza in un'esperienza significativa e profonda. Libri fondamentali e ricchi di consigli pratici per allenare la nostra mente a una maggiore consapevolezza e determinazione e il nostro corpo a produrre una vera e propria chimica della felicità.

Il terzo volume, **Emozioni distruttive**, è in edicola*



CORRIERE DELLA SERA

La libertà delle idee

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita