

# la zona verde

IL MONDO DELLA SALUTE

► NOVITÀ ► INFORMAZIONI ► CONSIGLI ► LA PAROLA AGLI ESPERTI



## I nostri servizi

**C**urarsi i denti diventa sempre più proibitivo. E il ministero si accorda col privato sui prezzi "calmierati", almeno per le fasce più deboli. Altri cercano all'estero gli odontoiatri meno costosi (pag. 128).

**A**rriva il caldo, come difendersi? Tra condizionatori, ventilatori e altre strategie, ecco come è meglio comportarsi quando la temperatura mette a dura prova il nostro organismo (pag. 132).



### LA PILLOLA

► **L'attività fisica migliora salute e qualità della vita**, in particolare di chi soffre di diabete: perciò è nato il progetto Freedom League, promosso dall'Associazione nazionale atleti diabetici. Coinvolge oltre 40 centri su tutto il territorio nazionale in ciascuno dei quali un *fitwalking trainer* accompagna i pazienti (gratuitamente) per sei mesi. Sul sito [www.freedomleague.it](http://www.freedomleague.it) l'elenco dei centri partecipanti, oltre a informazioni utili sui benefici del *fitwalking* (camminata sportiva); chi desidera apprendere la tecnica da solo può farlo con i video di spiegazione.

135

### LA SCHEDA

► L'apnea notturna

136

### SALUTE NEWS

- Guerra all'**artrite reumatoide**
- **Ricostruzioni** a rischio
- Scoperta la **causa** della narcolessia
- Piccoli, deliziosi **toccasana**



- Il cancro e l'**aspirina**
- La cottura salva **vitamine**
- **Riprogrammare** le cellule
- La **tristezza** che fa bene

138

### Scusi, dottore...

- Non riesco proprio a stare **fermo**
- Quella **spina** nel calcagno
- **Allergica** alla terapia

139

### Lo sportello del disabile

- Una carrozzella per riconquistare la libertà

► 137

FILO DIRETTO  
CON LO SPECIALISTA

parliamo di cheratosi

*Facciamo conoscenza con...*

# LA SINDROME DELLE APNEE MORFEICHE OSTRUTTIVE

## CHE COS'È

► **Si tratta di episodi di arresto del flusso d'aria** nelle vie aeree superiori durante il sonno, che si verificano perché la parete posteriore della

lingua "chiude" la gola per qualche secondo e l'aria non passa più. Persistono però i movimenti toracici e addominali di inspirazione ed espirazione, che si intensificano per vincere l'ostruzione e far riprendere

la respirazione. Questa sindrome compare generalmente dopo anni di russamento abituale e alla lunga diventa una minaccia per l'apparato cardiovascolare, perché espone a un rischio più elevato di ictus e infarto.

## SINTOMI

Una breve interruzione della **respirazione**, della durata di pochi secondi, seguita da una fragorosa russata, che si ripete più di cinque volte per ogni ora di sonno. Al risveglio: bocca asciutta e spesso cefalea. Di giorno: stanchezza e irritabilità, sonnolenza, minore concentrazione, memoria ridotta, ipertensione.

## FATTORI DI RISCHIO

- **L'età:** dopo i 40 anni avviene una riduzione del tono muscolare delle prime vie aeree, con un aumento della resistenza al passaggio dell'aria.
- **Il sovrappeso:** il grasso corporeo si stratifica sul collo e rende più difficile il passaggio dell'aria.

## LA PREVENZIONE

- *Nelle ore serali, eliminare gli alcolici, smettere di fumare e non mangiare troppo: questi fattori favoriscono la caduta del tono muscolare delle pareti della faringe durante il sonno. Non usare un cuscino basso, e dormire sul fianco, mai supini perché viene ostacolata una regolare respirazione.*

## TERAPIE NON FARMACOLOGICHE

- **Cerotto nasale:** agisce meccanicamente e va bene nei casi più lievi. Applicato a cavallo del setto nasale solleva il naso verso l'alto facilitando il passaggio dell'aria.
- **Cupa (Continuous positive air pressure):** è la terapia principe per tutte le forme,

anche le più gravi. Consiste in una mascherina anatomica da applicare sul naso prima di addormentarsi, collegata attraverso un tubo flessibile a una specie di piccolo compressore. Per tutta la notte il Cupa, fornisce un regolare flusso di aria.

## TERAPIA CHIRURGICA

- **Uvolofaringopalatoplastica:** consiste sia nel ridurre le dimensioni dell'ugola, sia nell'asportare il grasso che si è formato sotto la mucosa che ricopre le pareti a livello della faringe. Lo scopo è di allargare lo spazio orofaringeo e di facilitare il passaggio dell'aria.

- **Avanzamento del genioglosso:** una piccola porzione della mandibola che si attacca alla lingua viene spostata in avanti, per allargare la via respiratoria.
- **Avanzamento maxillomandibolare:** è un intervento chirurgico invasivo solitamente utilizzato in casi particolari o quando una struttura facciale anormale è la causa principale della malattia.

## DIAGNOSI

- **La polisonnografia**, attuata nei centri specializzati, differenzia il russatore "semplice e occasionale" da quello con

le apnee. È indispensabile anche per la messa a punto e il *follow-up* della Cupa, la cui pressione va personalizzata sul paziente.

## A CHI RIVOLGERSI

Associazione Aims  
Associazione italiana  
di medicina del sonno  
[www.sonnomed.it](http://www.sonnomed.it)  
tel. 051-65.64.311

*Con la consulenza  
del Professor:  
Liborio Parrino  
responsabile assistenziale  
del Centro  
di medicina del sonno  
Clinica neurologica Università  
di Parma*

## Guerra all'artrite reumatoide

Le associazioni legate a questa patologia si coalizzano per combatterla. Soprattutto con l'informazione

Articol-Azioni, è il nome della campagna informativa nazionale dedicata all'artrite reumatoide, una malattia ancora oggi poco conosciuta e sottovalutata malgrado sia una patologia cronica diffusa e invalidante. Nel nostro Paese ne soffrono 400 mila italiani con 12-24 mila nuovi casi ogni anno.

«Troppo spesso è confusa con l'artrosi o altre malattie reumatiche e, se insorge in età avanzata, scambiata

per un "acciaccio dell'età" a cui rassegnarsi», spiega il professore Carlomaurizio Montecucco, presidente della Società italiana di reu-

matologia. «Ma per bloccarla è necessaria una diagnosi precoce, una terapia adeguata: nei pazienti trattati subito la riduzione della

progressione è significativa e oltre il 50% può raggiungere una remissione stabile».

La campagna, promossa da diverse associazioni, promuove l'informazione anche dei servizi per migliorare la qualità di vita dei pazienti. Molte le iniziative previste. Un sito web, [www.articolazioni.it](http://www.articolazioni.it), fornisce tutte le informazioni e le indicazioni necessarie.

A disposizione anche il numero verde dell'Anmar, 800-910.625.



### Ricostruzioni a rischio

► **Meglio non abusare della ricostruzione delle unghie:** lo raccomanda l'Associazione dermatologi ospedalieri italiani. L'uso ripetitivo delle lampade Uva dove si infilano le mani per fissare il gel, infatti, può causare

la comparsa di tumori della pelle. Inoltre i prodotti chimici utilizzati per rimuovere i prodotti favoriscono

la comparsa di neoformazioni tumorali. Chi non può evitare la costruzione delle unghie dovrebbe utilizzare una crema solare ad alta protezione, nelle aree sottoposte alla luce Uva.



### Scoperta la causa della narcolessia

► **Questa malattia, caratterizzata** da ripetuti e irresistibili accessi di sonno, anche in situazioni del tutto inopportune, finora non aveva cause plausibili. Ora si è scoperto che alla sua origine ci sarebbe un'alterazione dell'attività dei linfociti T, le "sentinelle" del sistema immunitario. Un gruppo di queste cellule, deputate a controllare le reazioni immunitarie dell'organismo, aggredirebbe i centri cerebrali che regolano il sonno a causa di un malfunzionamento genetico. Lo afferma una ricerca dell'Università di Stanford su *Nature Genetics*.

### Piccoli, deliziosi toccasana

► **Inserite nella vostra dieta anche i mirtilli:** prevengono il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e colesterolo alto. Nello studio a lungo termine Women's Health Study, è risultato che le donne che seguivano un'alimentazione ricca di mirtilli avevano un rischio notevolmente ridotto di malattia cardiaca. I benefici secondo gli studiosi della University of Michigan, dipendono dal loro alto contenuto in antocianine.



### Combattere il cancro con l'aspirina

► **Chi l'assume ogni giorno per anni** ha meno probabilità di contrarre una patologia tumorale. È quanto emerso da uno studio del Cancer Research Centre for Epidemiology, pubblicato sulla rivista *The Lancet Oncology*. Si è visto che l'aspirina blocca gli enzimi cox che favoriscono l'insorgenza di infiammazioni associate a certi tipi di cancro. Sono però in corso studi per valutare le dosi che dovrebbero essere consigliate a causa dei possibili effetti collaterali a livello gastrointestinale.

### La cottura salvavita

► **Per mantenere il contenuto di vitamine antiossidanti nelle verdure,** bisogna cuocerle alla piastra o nel microonde: ricercatori dell'Università di Murcia in Spagna, hanno testato la capacità di "bloccare" i radicali liberi da parte di 20 vegetali dopo i diversi sistemi di cottura. Solo i carciofi preservano tutto il loro potere antiossidante indipendentemente dal metodo di cottura; e gli asparagi bolliti possiedono ancora più capacità antiossidante, come pure le melanzane fritte.



### Riprogrammare le cellule cardiache

► **In un prossimo futuro con un mix di proteine,** si potrebbe scatenare il processo di riprogrammazione di qualsiasi cellula in cellule cardiache. La scoperta effettuata presso il Gladstone Institute of Cardiovascular Disease di San Francisco e riportata sulla rivista *Nature*, costituisce un importante passo nella lotta alle malattie cardiovascolari: consentirebbe di poter usare qualsiasi cellula per riprogrammarla e riparare il tessuto cardiaco.

### Non tutto il male...

► **Un po' di tristezza ha un suo risvolto positivo:** aiuta la memoria. Secondo i risultati è uno studio dell'Università del New South Wales di Sydney la memoria ricorda tre volte di più quando siamo depressi. Questa tesi dà valore a una ricerca precedente in cui era stato dimostrato che gli studenti depressi avevano voti migliori rispetto ai loro compagni felici.

Filo diretto  
con lo specialista



## SALVIAMOCI LA PELLE

La cheratosi attinica può anche degenerare in tumore: meglio prevenirla

► **È un disturbo della pelle in costante aumento,** la cui diffusione dai 50 anni in poi, cresce in modo esponenziale. «La cheratosi attinica non va mai trascurata né sottovalutata perché si tratta di una forma di tumore della pelle che nel 10% si infiltra», spiega Francesco Bruno, specialista in dermatologia di Palermo e segretario scientifico dell'Isplad. «Si presenta con chiazze



Infatti le sedi del corpo più colpite sono quelle fotoesposte». In caso di sospetto di cheratosi attinica, si deve assolutamente effettuare una visita dermatologica e praticare, più precocemente possibile, le cure necessarie per evitare il suo aggravamento.

«La terapia d'elezione è chirurgica, con laser o bisturi, a seconda della profondità della lesione», dice Francesco Bruno. «Esistono alternative sotto forma di creme e gel da applicare più volte al dì, come l'imiquimod o il diclofenac sodico al 3% in acido ialuronico, che sono indicate quando le cheratosi sono molto numerose».

► **Per tutto il mese di luglio** il Dottor Francesco Bruno, specialista in dermatologia e segretario scientifico dell'Isplad **risponderà alle domande dei lettori di Club3 venerdì dalle 9 alle 11,30** Tel. 091-61.24.780.

IN AGOSTO IN FILO DIRETTO  
SARÀ SOSPESO



## Non riesco proprio a stare fermo

**L'acatasia è la sindrome che spinge a muoversi in continuazione, privando del riposo**

**✍** Vorrei avere dei ragguagli sul disturbo che mi è stato riscontrato: l'acatasia. Esistono centri specializzati per curarlo o farmaci specifici?

Si tratta di una sindrome psicomotoria che si manifesta con l'incapacità a stare fermi: le mani-

festazioni più tipiche sono lo strofinare e il colpire ripetutamente parti del corpo, incrociare e sciogliere le braccia e le gambe, togliersi peli immaginari dai vestiti, camminare, battere il passo, altalenare con le gambe, sbadigliare, brontolare o gridare, ecc.

Il disturbo può essere un effetto secondario di alcuni psicofarmaci (neurolettici e antipsicotici), tra cui alcuni utilizzati nella cura del Parkinson.

L'evoluzione e l'intensità del disturbo sono variabili, con casi che tendono a regredire in modo spontaneo e altri persistenti (acatasia cronica). Altre cause possibili sono alcune sindromi di tipo ansioso: quella delle "gambe senza riposo" (che si manifesta con impossibilità a stare seduti, bisogno imperioso e incessante di

camminare o di accavallare continuamente le gambe).

In questo caso non c'è un farmaco specifico, ma alcuni accorgimenti possono essere d'aiuto: evitare alimenti e bibite con caffeina, astenersi dalle bevande alcoliche, fare un moderato esercizio fisico, adottare un programma di igiene del sonno (dormire in un ambiente fresco e tranquillo, andare a letto sempre allo stesso orario e svegliarsi la mattina sempre alla stessa ora, dormire un numero di ore sufficienti per sentirsi riposati, fare bagni caldi prima di coricarsi, massaggiare l'arto interessato, ricorrere a tecniche di rilassamento, ecc.).

Quando tutto questo non basta, esistono trattamenti farmacologici, per quanto allo stato attuale nessuno sia ancora ritenuto specifico.

**Nicoletta Marazzi, internista**



► Inviare le vostre richieste, complete di indirizzo, a "Scusi dottore", Club3, via Giotto 36, 20145 Milano. Gli specialisti vi risponderanno gratuitamente

## Quella spina nel calcagno

**✍** Qualche anno fa mi è stata diagnosticata una spina calcaneare, curata con plantari e farmaci. Dopo qualche mese, però, è ricomparsa. Ho fatto altre terapie e mi ha lasciato, salvo ritornare a distanza di qualche mese. Non ne posso più, che devo fare?

La spina calcaneare è una calcificazione che si forma dove la fascia plantare si inserisce nell'osso del calcagno. La malattia si manifesta con il dolore al carico, principalmente quando si iniziano i primi passi della giornata, ma nelle forme più avanzate

non abbandona mai, creando un disagio molto intenso. La terapia comprende antinfiammatori e terapie fisiche, ma fondamentale è un plantare su misura; è importante anche il riposo per togliere carico alla fascia ed evitare che il peso del corpo agisca come ulteriore fattore irritante.

Le principali terapie fi-

siche sono le onde d'urto e la tecarterapia. In ultimo si ricorre all'intervento chirurgico, che rimuove la spina, parte del tendine e asporta la zona infiammata (ha purtroppo un percentuale di successo abbastanza bassa e richiede tempi di recupero piuttosto lunghi).

**Roberto Cherubini, ortopedico**

## Allergica alla terapia

**✍** Soffro di dolori al gomito e sono in cura, ma purtroppo sono allergica agli antinfiammatori. Pur avendo fatto infiltrazioni di cortisone, ultrasuoni e litotriassia, non riesco a venirmi a capo.

L'articolazione del gomito è formata da diverse articolazioni singole dotate di movimenti propri, quali l'articolazione tra omero e ulna, quella tra omero e radio e tra radio e ulna. Nell'ambito delle patologie da sovraccarico funzionale al gomito sono da segnalare le tendinopatie degli estensori e dei flessori del polso e della mano che prendono il nome di epicondilite omerale o "gomito del tennista" ed epitrocleite omerale o "gomito del golfista".

Il dolore è il sintomo principale che, all'inizio, si manifesta solo con certi movimenti. In seguito il dolore diviene continuo disturbando il riposo notturno



no e limitando la vita quotidiana, perché si può accentuare con movimenti banali come afferrare una bottiglia o lavarsi i denti.

La diagnosi è clinica, integrata da esami radiologici per escludere microlesioni ossee e da Rmn per indagare le strutture tendinee. Il trattamento si riassume in riposo articolare, antinfiammatori seguiti da fisioterapia. Talora si praticano infiltrazioni con steroidi, solo raramente e nei casi ribelli a tali terapie si ricorre all'intervento chirurgico.

Avendo problemi di allergie agli antinfiammatori, il mio consiglio è di rivalutare la situazione con una visita ortopedica e trovare la cura più adatta alla sua situazione.

**Alessandro Sartorio, endocrinologo**

## Lo sportello del disabile

DI ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA

### Una carrozzella per riconquistare la libertà

**Quella elettrica, però, non sarà interamente rimborsata**

**✍** Mio marito, a seguito di un incidente stradale, ha perso l'uso delle gambe. Per muoversi deve usare una serie a rotelle. È possibile acquistare una sedia con un motore elettrico con qualche aiuto dello Stato? **Lettera firmata**

**L**e carrozzine elettroniche per disabili non sono quasi mai un vezzo: conferiscono maggior autonomia alla persona. Sono rimborsabili dal Ssn? La rimborsabilità di un ausilio dipende dalla sua appartenenza al Nomenclatore tariffario, cioè l'elenco

elettronica che rientra nel tariffario. Per esempio: un particolare poggiatesta rientra nel tariffario e quindi viene rimborsato. Sostanza: lo Stato rimborsa il valore di una carrozzina comune più quanti pezzi di una carrozzina elettronica rientrano nel tariffario.



nazionale delle protesi che lo Stato rimborsa. Nel Nomenclatore tale ausilio non è considerato. Di fatto l'acquisto di una carrozzina del genere è a carico dell'acquirente per quello che eccede il valore di una carrozzina a spinta. In pratica lo Stato rimborsa il costo di una carrozzina a spinta. A questo vanno aggiunti rimborsi per ogni parte specifica della carrozzina

Fanno eccezione le Regioni a statuto autonomo, che possono seguire percorsi a sé, e alcune Asl che concedono il rimborso dell'intero ausilio. Queste ultime, probabilmente più ricche di altre, riescono a bypassare il vincolo del nomenclatore con apposite delibere dove la concessione del mezzo si giustifica con le peculiari necessità della persona.

Per i vostri quesiti potete usare l'indirizzo e-mail:  
[giuseppe.malafarina@stpauls.it](mailto:giuseppe.malafarina@stpauls.it)  
o scrivere a: **Sportello disabile** - Club3, via Giotto 36 20145 Milano