

la zona verde

IL MONDO DELLA SALUTE

► NOVITÀ ► INFORMAZIONI ► CONSIGLI ► LA PAROLA AGLI ESPERTI



I nostri servizi

Ci sono milioni di italiani che patiscono i dolori della colonna cervicale. Non tutti sono uguali, però, e anche i trattamenti debbono essere mirati. Per questo bisogna bandire le cure "fai da te" (pag. 128).

Finalmente un luogo dove i malati di Alzheimer e i loro familiari trovano ciò che più serve alle loro esigenze: ritrovare sé stessi gli uni, parlare della propria esperienza gli altri (pag. 134).



LA PILLOLA

► Il 27 settembre è la Giornata mondiale del cuore, ideata da World Heart Federation per sensibilizzare l'opinione pubblica, le famiglie e i singoli cittadini a fare prevenzione anche mentre si lavora o si è impegnati fuori casa. In ogni momento della giornata, 24 ore su 24 e 7 giorni su 7. Per ulteriori informazioni sulle attività che si svolgeranno: www.fondazionecuore.it, tel. 02.29.00.52.97

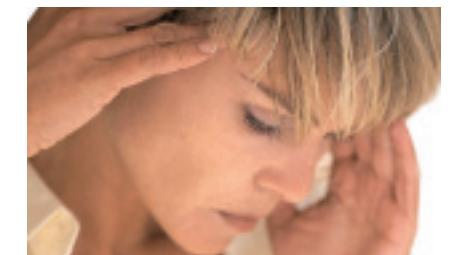
138

SALUTE NEWS

► Un *pit-stop* per la valvola cardiaca



- In sperimentazione
- I più "cattivi"
- Farmaci, non caramelle
- Proprietà fatte a pezzi
- L'amicizia fa stare bene
- L'artrite reumatoide non ha ritmo
- Gli steroli funzionano



140

Scusi, dottore...

- Quel naso sempre chiuso
- Gli antidolorifici non bastano
- Il fattore incontinenza

141

Lo sportello del disabile

- Il ventilatore che non tiene prigionieri

► 139

FILO DIRETTO
CON LO SPECIALISTA

parliamo di degenerazione maculare

Rapido pit-stop per la valvola cardiaca

La nuova tecnica chirurgica consente il riposizionamento senza aprire il torace



Non ci sono più controindicazioni all'intervento chirurgico di sostituzione della valvola aortica an-

che in chi per età e salute è giudicato non operabile: una tecnica innovativa consente di procedere alla sostituzione senza aprire il torace e sottoporre il paziente alla circolazione extracorporea, come è invece necessario con l'intervento tradizionale. La valvola viene infatti introdotta attraverso a un taglietto di soli 4 centimetri eseguito nella metà sinistra del torace. «Questo piccolo taglio è sufficiente per raggiungere l'apice del cuore», spiega il dottor

Marco Aiello, dell'équipe di cardiocirurgia dell'ospedale San Matteo di Pavia. «Per farlo, si utilizza una particolare valvola biologica molto malleabile.

Con un apposito strumento la si "ripiega" in modo da ridurre le dimensioni e la si introduce, appoggiandola su quella che non funziona e che non viene sostituita. Una volta posizionata, viene fatta ritornare alla sua forma originaria. L'ancoraggio tra le due valvole avviene in modo meccanico, senza bisogno di punti e automaticamente la valvola biologica inizia a funzionare».

Con questa tecnica l'intervento è più bre-

ve, (un'ora e mezzo contro le tre-quattro del tradizionale), non si sottopone l'organismo a eccessivi stress e il paziente può tornare a casa dopo cinque giorni, anziché dopo due settimane.

«Le indicazioni di questa tecnica sono stabilite a livello internazionale», aggiunge Aiello. «È adatta per pazienti anziani con stenosi della valvola aortica calcificata che, sia per l'età sia per la presenza di malattie associate, non possono venire operati in modo tradizionale e per i quali finora l'unica possibilità era la terapia medica, che però non risolve il problema».



Proprietà fatte a pezzi

► Le carote quando vengono cotte e tagliate perdono le loro proprietà anticancro. I ricercatori britannici della Newcastle University, hanno scoperto che si verifica una perdita almeno del 25% di falcarinolo, un alcol grasso dalle spiccate qualità anti-tumorali. Anche la quantità di zuccheri e vitamina C con la cottura cala drasticamente nel caso di carote tagliate a causa dei danni strutturali provocati dal coltello.

L'amicizia fa stare bene

► Avere amiche fa bene alla salute e all'umore delle donne.



Uno studio dell'Università del Michigan, condotto su 160 volontarie, ha dimostrato che stare con vere amiche favorisce la produzione dell'ormone progesterone, che fa sentire meglio abbassando i livelli di ansia e di stress.

L'artrite reumatoide perde il ritmo

► C'è un legame tra i geni che regolano i ritmi circadiani, cioè il cosiddetto orologio biologico, e quelli che scatenano la cascata infiammatoria all'origine dei sintomi dell'artrite reumatoide. Ricercatori giapponesi hanno scoperto che quando viene meno l'attività del gene Cry, coinvolto nella regolazione dei ritmi circadiani, raddoppia l'attività dei geni che attivano la proteina TNF-alfa (Tumor Necrosis Factor-alfa), responsabile della catena infiammatoria alla base dell'artrite.

Gli steroli funzionano. Ma non troppo

► Per contrastare una moderata ipercolesterolemia sono efficaci i lattini fermentati addizionati con steroli vegetali, noti come fitosteroli. Sono in grado di abbassare di circa il 10% il colesterolo cattivo Ldl, come risulta dalla prima metanalisi compiuta su circa 400 persone che ha analizzato i risultati di 3 lavori pubblicati in letteratura sull'effetto di un latte fermentato con aggiunta di 1,6 g di steroli vegetali.



In sperimentazione

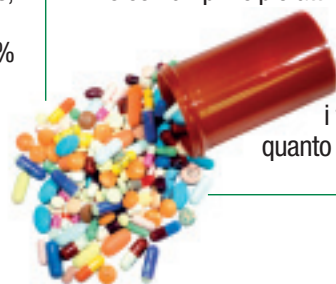
► Un anticorpo monoclonale che stimola il sistema immunitario è stato testato dai ricercatori della Mayo Clinic in Minnesota e ha dimostrato di essere in grado di ridurre il tumore a tal punto da rendere possibile l'intervento per rimuovere la neoplasia. Il primo trial su 108 pazienti ha mostrato risultati talmente positivi, che ora ha preso il via un altro studio su 30 volontari per testare dosi più alte del ritrovato.

I più "cattivi"

► Ictus, demenza, morbo di Parkinson sono le malattie che tolgono più anni di vita agli europei. Sono responsabili della perdita del 23% degli anni di vita sana e del 50% di quelli vissuti con invalidità, come risulta da uno studio sul peso delle patologie cerebrali. In Ue oltre un milione di persone sono vittime dell'ictus, e il suo tasso di incidenza è destinato a crescere del 30% entro il 2020, circa 5 milioni presentano demenza e oltre 1,2 milioni sono afflitte dal morbo di Parkinson.

Farmaci, non caramelle

► Non comprate i medicinali tramite siti Internet e palestre: potrebbero essere contraffatti. A lanciare l'allarme è l'Agenzia italiana del farmaco (Aifa). I farmaci contraffatti sono prodotti etichettati in maniera ingannevole rispetto al contenuto e all'origine. Può trattarsi di medicinali senza principi attivi, con principi attivi differenti o presenti in quantità diversa da quella dichiarata o con un principio attivo corretto contenuto in una confezione falsa. La contraffazione coinvolge tanto i farmaci salvavita quanto quelli a uso comune.



Filo diretto con lo specialista



DEGENERAZIONE MACULARE

È ormai accertata l'importanza fondamentale della terapia al primo manifestarsi dei sintomi

Ogni anno nel nostro Paese 20 mila italiani

sono colpiti dalla forma più invalidante di degenerazione maculare legata all'età: quella neovascolare o umida. «Si manifesta in modo molto rapido e porta in poche settimane alla perdita della visione centrale», spiega Francesco Bandello, direttore della Clinica Oculistica dell'Università di Udine. «È associata alla formazione in corrispondenza della macula, cioè della parte centrale della retina, di nuovi vasi anomali molto fragili che trasudano liquido e/o sangue formando dei sollevamenti di questa zona. La visione centrale diviene così distorta e annebbiata fino a una sua drastica riduzione». Oggi però riconoscendo i primi segnali della malattia - riduzione dell'acuità visiva centrale; distorsione delle immagini; alterazione nella percezione dei colori; presenza di un'area del campo visivo in cui la visione non è distinta - è possibile bloccare l'evoluzione. «Sono stati messi a punto dei principi che inibiscono la crescita di vasi anomali a livello

maculare», conclude Bandello. «Fra questi, l'anticorpo monoclonale ranibizumab, che permette nel 95% dei pazienti di mantenere la funzionalità visiva e nel 40% di migliorarla. Viene somministrato mediante iniezioni direttamente nell'occhio». Questo principio attivo attualmente è anche disponibile a carico del Servizio Sanitario Nazionale presso le strutture ospedaliere e/o strutture ad esse assimilabili in classe H Osp1, per i pazienti con degenerazione maculare neovascolare attiva.

Per tutto il mese di settembre avrete a disposizione per le vostre domande l'équipe del professor Francesco Bandello. Gli specialisti risponderanno ai lettori di Club3 martedì e giovedì dalle 14 alle 17. Tel. 0432.55.99.10, con orario dalle 14:00 alle 17:00



L'ARGOMENTO DEL PROSSIMO NUMERO SARANNO LE VENE VARICOSE

A CURA DEL PROF. ALESSANDRO SARTORIO
Con la collaborazione dell'Istituto Auxologico Italiano,
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico di Milano



QUEL NASO SEMPRE CHIUSO

Non c'è rimedio che tenga: è come se avessi sempre il raffreddore

«Soffro ormai di sinusite cronica, che si "ferma" solo di notte, per riprendere a ostruirmi il naso appena mi sveglio. Non esiste un intervento per liberarmene una volta per tutte?»

La sinusite si può scatenare in seguito a un qualsiasi processo infiammatorio delle cavità paranasali (rinite di origine virale, batterica, fungina o non infettiva come la rinite allergica). Meno sovente la causa di sinusite può essere un'infezione dell'arcata dentaria superiore, che si mette in comunicazione con le cavità paranasali tramite la radice dei denti molari o più raramente dei denti premolari (demolizione del pavimento dei seni mascellari e creazione di un passaggio di comunicazione). Può presentarsi in forma acu-

ta (se persiste per un periodo massimo di 2-3 settimane), cronica (se i sintomi si protraggono per periodi più lunghi, anche alcuni mesi) o ricorrente (se lo stesso paziente accusa durante l'anno più di 3 recidive).

I sintomi sono dolore e senso di pressione al volto, in zone diverse a seconda del seno paranasale interessato. Si possono accompagnare poi sintomi aspecifici di infiammazione o infezione (cefalea, febbre, rinorrea con muco verde-giallastro, tosse grassa, mal di denti). La terapia si basa sull'utilizzo di antibiotici, anti-infiammatori e cortisone per i casi più gravi, anti-istamici, decongestionanti nasali, aerosol con farmaci, lavaggi nasali con soluzioni idrosaline, spray ad uso topico. Nelle forme croniche è consigliata un'assidua terapia termale.

Alessandro Sartorio,
endocrinologo

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

Gli antidolorifici non bastano

«Mia moglie soffre di spondiloartrosi e ha sempre mal di schiena. Purtroppo è anche in sovrappeso e questo non l'aiuta...»

L'artrosi della colonna vertebrale, detta anche spondiloartrosi, è una malattia cronico-degenerati-

va molto frequente dopo i 45-50 anni. È caratterizzata inizialmente dall'usura delle cartilagini delle articolazioni cui segue una modificazione di tutte le strutture che le compongono (tessuto osseo, capsula, muscoli). L'usura delle parti cartilaginee causa

uno stato infiammatorio e progressivamente un assottigliamento dello spazio tra un capo osseo e l'altro. L'esito finale dopo molti anni, è il blocco totale dell'articolazione interessata con perdita della sua funzionalità.

I sintomi dell'artrosi lombare possono presentarsi in modo acuto e cronico. La forma acuta insor-

ge bruscamente con fenomeni di blocco (cosa che molto spesso accade dopo uno sforzo in flessione) e il dolore è a sbarra, cioè trasversale nella parte lombare della schiena, con possibile irradiazione lungo il nervo sciatico (lombosciatalgia). La forma cronica può manifestarsi dopo uno o più episodi acuti e il dolore è meno violento,

ma continuo, esacerbato dagli sforzi e spesso dallo stare in piedi a lungo.

Diversi sono gli approcci terapeutici (applicazione locale di calore con bagni caldi o ultrasuoni, tutori, riposo, calo di peso se necessario, attività fisica a basso carico come nuoto e cyclette per



ridurre il dolore, aumentare la mobilità articolare e rallentare la progressione della malattia), anche se la somministrazione di anti-infiammatori non steroidei (Fans) resta una delle terapie principali.

Roberto Cherubini,
ortopedico

Il fattore incontinenza

«Ho 70 anni e potrei stare davvero bene se non soffrissi di un'incontinenza che mi sta rovinando la vita. Cosa posso fare?»

Dalla sua descrizione sembrerebbe affetta da "incontinenza urinaria da sforzo", per cui uno sforzo qualsiasi a carico della parete addominale (colpo di tosse, starnuto, attività fisica, ecc.) può determinare una perdita involontaria di urina. Tale problema può associarsi al prollasso di organi pelvici (vescica, retto, utero) che si determina spesso nelle donne in post-menopausa.

Esistono diversi approcci terapeutici: quello farmacologico ha dato pochi risultati. Cardine della terapia rimane la riabilitazione del piano perineale, da consigliarsi nelle forme iniziali, in centri specializzati urologici o ginecologici. I migliori risultati si hanno con l'ausilio della stimolazione elettrica della musco-

latura pelvica: la paziente, con l'ausilio di un'apparecchiatura computerizzata, acquisisce uno schema mentale per l'esecuzione di esercizi di ginnastica dei muscoli perineali in modo da poterli rifare a casa e aumentare il tono muscolare.

Nelle forme più avanzate o che non rispondono alle terapie conservative è indicato il ricorso alla chirurgia mininvasiva. Le nuove procedure sono semplici, richiedono breve degenza (addirittura in day hospital), scarse complicanze e sono entrate ormai nella routine sia in ambito privato che pubblico.

Rimane un'unica controversia nella chirurgia per incontinenza urinaria femminile: il tasso di successo nel medio-lungo termine (le nuove tecniche nel breve termine sono da considerarsi estremamente efficaci, aspettiamo assicurazioni sul lungo termine).

Giovanni Mastromarino,
urologo

Lo sportello del disabile

DI ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA

Il "ventilatore" che non tiene prigionieri

I nuovi apparecchi permettono di muoversi

«Mio fratello, malato di Sla, da circa un anno è costretto all'uso del "ventilatore" e questo gli impedisce di muoversi con grave effetto sulla qualità della sua vita. Ho saputo però che ci sono anche quelli portatili. Sono affidabili?»

Lettera firmata

Le nuove tecnologie, spesso senza che si sappia, consentono grandi passi avanti nell'autonomia delle persone costrette a vivere collegate a un ventilatore meccanico, una di quelle macchine che si sostituiscono alla naturale respirazione della persona per effettuarla in automatico. Ma in cosa consistono questi sviluppi? Soprattutto nella versatilità: superati i respiratori di una volta, ingombranti e con scarsa autonomia senza corrente, i moderni apparati arrivano ad avere talvolta dimensioni minori di quelle di un computer portatile e a raggiungere autonomie di dieci ore in assenza di corrente. Questo vuol dire che il

respiratore si può installare su una carrozzina per garantire di restare fuori di casa fino a dieci ore senza preoccuparsi della ricarica delle batterie. Altro passo in avanti è stato dato dalle "valvole fonatorie": piccoli dispositivi che innestati sulla cannula tracheostomica consentono alla persona di parlare anche se collegata al respiratore meccanico. Questi presidi sono a disposizione presso le aziende più aggiornate che forniscono il respiratore altrimenti è possibile chiedere informazioni presso la propria Asl, ovvero il medico di riferimento. E cercare in Internet non guasta mai.

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