Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 3

anno 1 - luglio - agosto 2011

Poste Italiane spa Sped. in Abb. Postale DL 353/2003 (Conv. in legge 27/02/2004 N.46) Art. 1 comma 1 LO/BG

S.O.S. vacanze

Diabete, un'epidemia silenziosa

Ansia: vincerla è possibile

La dieta anti-age

Gelosia d'estate: come difendersi

Cristina Parodi Bergamasca per amore

BONGIORNO
LAVORO SHOPPING
www.bongiornoantinfortunistica.com

di fronte al Centro Commerciale CURNO (BG)

Qualità italiana al giusto prezzo

MULTICOLOR

Art. 752 **ZOCCOLO** Ecologico
€ 22,90

A NORME CE

Misure:
35/36 - 37/38 - 39/40
41/42 - 43/44 - 45/46

Art. 754 **ZOCCOLO** Ecologico
€ 22,90

NOVITÀ

a soli € 19,60

Misure:
34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40
41 - 42 - 43/44 - 45/46 - 47/48

Art. 755 **ZOCCOLO**
Antistatico e antiscivolo con cinturino sterilizzabile, mescola termoiniettabile antistatica di termotecnopolimero privo di lattice.

- Giallo
- Arancio
- Viola
- Blu
- Bianco

AUTOLAVABILI

CE

Art. 750 **ZOCCOLO**
Antistatico e antiscivolo in mescola termoiniettabile antistatica di termotecnopolimero privo di alogeni e lattice. Con inserto antistatico brevettato.
€ 18,50

Misure:
35/36 - 37/38
39/40 - 41/42 - 43/44 - 45/46

ANTISCIVOLO A NORME CE

dal 35 al 47

Art. 703 **ZOCCOLO**
Tomaia in pelle forata, cinturino elasticizzato, sottopiede in pelle.
€ 16,00

€ 16,00

misure dal 35 al 47

Art. 706 **ZOCCOLO**
Tomaia in pelle forata con inserti elasticizzati colorati. Sottopiede in cuoio.

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO E ANTINFORTUNISTICA

Via E. Fermi, 10 - 24035 Curno (BG) - Tel. 035.201.401 - Fax. 035.690.004
info@bongiornoantinfortunistica.com

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 3
anno 1 - luglio - agosto 2011

IN QUESTO NUMERO

Finalmente le tanto sospirate ferie! Tutto è pronto, o quasi, per partire. Prima di chiudere le valigie, però, non dimenticate di leggere lo speciale dedicato alle vacanze con i consigli dei nostri esperti per evitare brutte sorprese e affrontare al meglio eventuali imprevisti di salute che possono capitare mentre si è lontani da casa. Spazio poi all'alimentazione che aiuta a rallentare i segni del tempo e all'attività fisica più dolce da fare in estate, in città o al mare. Che altro dire? Buona lettura, come sempre, ma soprattutto buone vacanze!

Editoriale
3 Informazione sì, ma corretta

Speciale vacanze
4 Il kit salva-ferie
6 S.O.S. pelle
8 Un intestino a prova di viaggio

Diabetologia
10 Diabete: un'epidemia silenziosa

Medicina dello sport
12 La terapia infiltrativa ecoguidata nella tendinite d'Achille

Psiconcologia
14 Cancro e fatique

Reumatologia
16 Fibromialgia: una diagnosi controversa

Personaggio
19 Cristina Parodi

Eccellenze
20 Giuseppe Remuzzi

Prevenzione
22 Un killer sottovalutato

Psicologia
24 Ansia: vincerla è possibile

Alimentazione
26 La dieta anti-age

Stili di vita
28 Lenti a contatto e vacanze

Coppia
30 Gelosia d'estate: come difendersi

Struttura
32 Habilita
34 Fondazione "Ospedale Amico"

Altre Terapie
37 Agopuntura

Guida agli esami
39 Esami del sangue: istruzioni per l'uso

Bambini
42 Disturbo da deficit di attenzione e iperattività

Fitness
44 Ginnastica in acqua

Bellezza
46 Botulino: non solo per le rughe

Animali
48 In viaggio con Fido

Realtà salute
51 Logos: al centro della voce
53 Farmacia degli Spezieri
55 Centro Medico BERGAMO SANITÀ
57 Riabilitazione Hi-tech
59 **News**

Onlus
60 Informazione e prevenzione per vincere i tumori

Malattie rare
61 Duchenne, Distrofia (DMD)

Testimonianza
62 La mia vita sembrava finita. Oggi aiuto i disabili come me a non perdere la speranza

Allegato:
Amici di Bergamo Salute

HABILITA
POLIAMBULATORIO CLUSONE

ATTIVITÀ AMBULATORIALI:

- Cardiologia
- Chirurgia Generale
- Chirurgia Vascolare
- Dermatologia
- Dietologia
- Diagnostica per immagini (RMN aperta, ecografie, radiografie con immagini digitalizzate, OPT, Mammografia, MOC con tecnica DEXA)
- Ginecologia
- Medicina Fisica e Riabilitazione (visita fisiatrica, terapie strumentali, onde d'urto, riabilitazione motoria)
- Neurologia
- Odontoiatria e Ortodonzia
- Oculistica
- Ortopedia e Traumatologia
- Otorinolaringoiatria
- Urologia
- Servizio per la diagnosi e il follow up delle intolleranze alimentari

Via N. Zucchelli 2
24023 Clusone (BG)
Tel: 0346 22654 Fax: 0346 27220
infoclusone@habilita.it
www.habilita.it

Direttore Sanitario
Prof. c. Silvano Ceravolo

Punto Prelievi

Servizio attivo il martedì, il venerdì ed il sabato dalle ore 7:30 alle ore 9:00

Gruppo Habilita: Casa di Cura Habilita Zingonia, Habilita Poliambulatorio San Marco Bergamo, Habilita Poliambulatorio Clusone, Habilita Ospedale di Sarnico, Habilita Laboratorio Analisi Mediche Bonate Sotto

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Informazione sì, ma corretta

Precisiamo subito: questa non è la rivista dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Bergamo!
Perché partecipiamo allora a questa iniziativa? I motivi che ci hanno indotto ad accettare l'invito dell'editore sono più di uno e sappiamo in partenza che non tutti approveranno questa nostra decisione.
L'Ordine di Bergamo non vive avulso dall'attualità; si distingue anzi perché è pienamente immerso nella realtà territoriale di sua competenza, ad affrontare problemi e necessità contingenti, con l'obiettivo di rappresentare e difendere non solo i suoi iscritti, come è naturale, ma anche i cittadini.
L'argomento della pubblicità sanitaria presenta da sempre una serie di problemi con varie sfaccettature, problemi che non sono stati assolutamente risolti neppure con la presupposta liberalizzazione assoluta della cosiddetta legge Bersani. Dalla sentenza recente della Cassazione e dal pronunciamento del Ministero competente sono sorti ulteriori motivi di discussione, in cui l'Ordine dei Medici è chiamato a svolgere compiti che sembrava non dovessero più sussistere.
E questo è uno dei motivi che ci ha spinto ad accettare la richiesta di collaborazione: vedrete infatti che la pubblicità di strutture sanitarie su queste pagine è cambiata, e ulteriormente sarà spinta a seguire quelle che, a nostro parere, sono regole da rispettare. E lo facciamo non per reprimere, ma perché i colleghi che rappresentano queste strutture, non siano soggetti ad eventuali procedimenti disciplinari che l'Ordine sarebbe costretto a intraprendere per pubblicità non rispettose delle norme regolatorie.
Un altro motivo sta nell'essenza stessa della cosiddetta pubblicità sanitaria. Il mondo cambia, l'evoluzione è continua, giustamente il cittadino vuole sapere; ha pieno diritto di sapere, ne siamo straconvinti. Sorge un problema quando, però, non ha le basi per comprendere le notizie che gli fornisce la fonte del suo sapere.
Quante sono le malattie di cui si sente affetto un cittadino che consulta un'enciclopedia medica, o anche la mitica wikipedia? Una miriade, gli mancano le basi semeiotiche e cliniche per discernere i sintomi.
Quali sono i metodi che il cittadino ha per distinguere il valore dei messaggi di pubblicità sanitaria?
Ecco, noi vorremmo riuscire a far sì che il lettore di questa pubblicazione abbia a disposizione non una semplice pubblicità sanitaria, ma una corretta informazione sanitaria.
Certo, questo può comportare anche prese di posizione differenti su determinati argomenti; il che non significa semplicemente una bocciatura della presentazione. Dalla presentazione di punti di vista diversi, anzi, deriva una maggiore conoscenza e capacità di critica; e questo permette al lettore di valutare meglio l'offerta che gli viene presentata.
Altro argomento è: a cosa mira la pubblicità sanitaria? All'aumento della spesa? Al maggior consumo sanitario? A un consumo sanitario eccessivo? Ecco, il nostro contributo è orientato a far sì che l'informazione sanitaria aiuti a comprendere che, per ogni trattamento, viene presentato un costo economico, che il paziente paga in denaro, ma anche un costo biologico, che il paziente rischia di pagare con una diminuzione della sua integrità psicofisica se non correttamente informato: noi questo non lo vogliamo; vogliamo anzi il contrario! Ed è questo uno degli obiettivi che ci poniamo cercando di intervenire con l'informazione sanitaria.

Dottor Luigi Daleffe
Membro del Consiglio Direttivo dell'Ordine dei Medici di Bergamo

Il kit salva-ferie

C'è chi ne porta troppi e chi, come i giovani, non ne porta per niente. Ma quali sono i farmaci che possono servire davvero in vacanza?

a cura di Maria Castellano

Oltre l'80% degli italiani li considera immancabili compagni di viaggio per le vacanze: sono i farmaci di automedicazione, quelli acquistabili in farmacia senza la prescrizione del medico, riconoscibili per il bollino rosso posto sulla confezione. Per quanto brevi, infatti, tutti i viaggi nascondono insidie: un po' di febbre, una piccola contusione, un arrossamento degli occhi, "disturbi lievi" che presentano sintomi facilmente riconoscibili e che, in genere, possono essere risolti autonomamente cioè senza bisogno di farsi fare la ricetta. Il problema però è che forse non tutti sanno effettivamente quali siano davvero i più utili e "sicuri" in questi casi. Ne parliamo allora con il dottor Raphael Lombardoni, Medico di Medicina Generale.

ANTINFIAMMATORI: I PIÙ GETTONATI

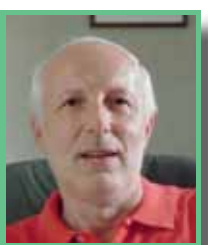
Secondo un'indagine commissionata da ANIFA (Associazione Nazionale Industria Farmaceutica Automedicazione) su un campione di 1000 persone, nelle valigie degli Italiani non mancano gli antinfiammatori (61,3%), gli antipiretici (45%) e i disinfettanti (40%). Sono principalmente le donne, da sempre più previdenti in fatto di salute, ad occuparsi di predisporre il kit salva-vacanze per sé e la famiglia (80%). Oltre il 50% degli intervistati sceglie i farmaci di automedicazione di volta in volta a seconda della meta, mentre 2 italiani su 10 dichiarano di avere un kit standard, un apposito beauty per le medicine da viaggio, sempre le stesse. I più previdenti sono gli over 45 mentre i più giovani si dimenticano di mettere in valigia i farmaci.

Dottor Lombardoni, quali farmaci di automedicazione (escluse le terapie che ognuno già sta seguendo) è bene mettere nella valigetta dei medicinali da viaggio?

Il primo consiglio che diamo a chi viene da noi prima di partire per chiederci quali medicinali portare in vacanza, e cioè in particolare mamme di famiglia, è quello di non portarne troppi. Meglio pochi e semplici. In particolare non dovrebbero mancare antidolorifici, antinfiammatori e antipiretici, privilegiando molecole che si conoscono già e sono già state testate dal paziente, come ad esempio il *paracetamolo*, una delle molecole più usate e con effetti collaterali ridotti. Le vacanze non sono infatti certo l'occasione migliore per sperimentare farmaci nuovi. Utili poi sono farmaci antiacidi contro l'acidità di stomaco, frequente quando si cambia alimentazione o si eccede, come capita spesso in vacanza, e disinfettanti intestinali (meglio in capsule che in forma liquida per una migliore conservazione), soprattutto se si va in Paesi esotici dove maggiore è il rischio di diarrea.

Un altro problema molto diffuso, in particolare quando si fanno viaggi lunghi, è la difficoltà ad addormentarsi...

Sempre rimanendo nell'ambito dell'automedicazione in caso di insonnia, e soprattutto di jet lag (fuso orario), possono essere utilizzati integratori a base di melatonina e valeriana da prendere la sera. La melatonina è una sostanza normalmente prodotta dal nostro organismo che agisce sul ritmo circadiano (ciclo di cir-



Dott. Raphael Lombardoni, Medico di Medicina Generale, di Stezzano

ANZIANI E BAMBINI: ATTENZIONE AL COLPO DI CALORE

Che si sia in spiaggia o si rimanga in città, in estate il rischio maggiore, soprattutto per anziani e bambini, è rappresentato dal colpo di calore. Avviene quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e la temperatura corporea raggiunge valori intorno ai 40°C e si manifesta, oltre che con sintomi fisici come iperventilazione e aritmia, con confusione mentale e disorientamento fino alla perdita di coscienza. Il colpo di calore richiede l'immediato ricovero in ospedale. In attesa dell'arrivo dell'ambulanza, bisogna spogliare e ventilare il malato, rinfrescarlo bagnandolo con acqua fresca e applicare impacchi di acqua fredda sugli arti. La prevenzione invece passa attraverso alcune regole come non esporsi al sole nelle ore più calde, stare il più possibile in ambienti freschi e ventilati e bere molto (anche se non si sente lo stimolo della sete come accade spesso negli anziani) per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

ca 24 ore dei processi fisiologici degli esseri viventi, in pratica una sorta di orologio biologico) regolando l'alternanza sonno veglia. La valeriana invece ha un effetto sedativo e calmante.

Passiamo al capitolo allergie dovute, ad esempio, a punture di insetti o anche alimenti. Che cosa portare per non correre rischi?

Un antistaminico via bocca è sufficiente, mentre è meglio evitare i cortisonici che possono dare più effetti collaterali, a meno che ovviamente non si sia soggetti allergici e si abbiamo già avuto in precedenza manifestazioni importanti. In quel caso è necessario portarsi sempre anche il cortisone. Per le punture poi sono utili, per applicazioni topiche, anche pomate antistaminiche, o con una piccola percentuale di cortisone.

E in caso di contusioni o ferite?

Una buona abitudine è tenere sempre un piccolo kit con una pomata anticontusione per le botte e cerotti, garze e disinfettante (o salviette disinfettanti pronte all'uso) per detergere e medicare piccole ferite. Se però tagli o abrasioni sono importanti è meglio valutare come intervenire con un medico.

Se si viaggia con bambini, oltre a questi, servono anche medicinali più specifici per loro?

Per la loro tranquillità e per quella dei genitori è sempre meglio portare anche degli antiemetici, in caso di vomito, medicinali contro la diarrea, fermenti lattici per ripristinare la flora batterica, gocce auricolari anestetiche per eventuali otiti (molto frequenti) e una soluzione fisiologica salina in forma di spray nasale per decongestionare le vie respiratorie.

Fin qui abbiamo spiegato quali farmaci portare. È però importante anche sapere come usarli... Possiamo dare qualche consiglio?

Certamente. Innanzitutto prima di partire bisogna guardare le scadenze dei medicinali, anche se è bene rassicurare sul fatto che un farmaco scaduto non diventa tossico, semplicemente perde di efficacia. Importante poi è conservarli nel modo corretto, tenendoli ad esempio nella borsa piuttosto che in valigia, in modo che non siano esposti a temperature troppo alte; evitare di toglierli dalla loro confezione travasandoli in altre e creando così confusione; rispettare la posologia indicata nel foglietto illustrativo (o suggerita dal proprio medico) e non eccedere nelle dosi. Se infine dopo qualche giorno i sintomi per i quali si è preso il farmaco non si risolvono, diventa necessario rivolgersi a un medico o al Pronto Soccorso. Il ricorso all'automedicazione infatti deve essere limitato nel tempo.

S.O.S. Pelle

a cura di Giulia Sammarco

Eritemi e scottature, punture di insetti, irritazioni da sudore: sono tanti i "nemici" da cui difendersi in estate. Ma come fare? Ce lo spiega il dottor Gianbattista Perego, dermatologo.

Dottor Perego, nonostante le raccomandazioni a proteggere la pelle, ogni anno sono molti i patiti della tintarella che "abusano" del sole e si ritrovano con eritemi e scottature. Che rimedi si possono adottare in questi casi?

Eritema e prurito possono essere manifestazioni, oltre che di un'eccessiva esposizione, di una "intolleranza al sole", problema sempre più diffuso. È comune infatti vedere persone che si sono sempre esposte al sole senza problemi che a un certo punto lamentano quest'intolleranza. Ritengo che questo dipenda dalle scarse capacità della barriera antiossidante di tamponare e ridurre l'effetto infiammatorio dei radicali liberi, molecole prodotte dall'esposizione alle radiazioni ultraviolette (UVA, UVB) che possono causare un invecchiamento precoce della pelle e danni, oltre ad alterare il DNA delle cellule epidermiche (anche se per fortuna abbiamo dei meccanismi di riparazione del DNA alterato e ciò ci permette di esporci al sole con relativa tranquillità). Ecco perché, anche in ottica preventiva, è consigliabile una dieta ricca di frutta e verdura cruda integrata eventualmente da supplementi di antiossidanti, per esempio i polifenoli presenti nei vegetali. Nel caso si verifichi l'eritema, poi, la raccomandazione è evitare di esporsi ulteriormente al sole. Stesso accorgimento da adottare in presenza di una scottatura solare, che oltre ai comuni sintomi di bruciore e arrossamento della pelle può manifestarsi anche con malessere generale, febbre e mal di testa, per i quali può essere necessario anche assumere un antinfiammatorio. Localmente invece possono essere utili impacchi di acqua fresca o bagni con bicarbonato o in alternativa con aceto bianco (una tazza in una vasca da bagno). Se la zona della scottatura è limitata si può ricorrere anche a una debole crema all'idrocortisone e suc-

CREME SOLARI SÌ, MA CON GIUDIZIO

Vietato eccedere nell'uso delle creme solari, soprattutto nei bambini al di sotto dei 5-6 anni. Le creme a base di filtri chimici, che assorbono la luce solare ma possono essere assorbite dall'organismo sembrerebbero infatti poter generare esse stesse radicali liberi e quindi disturbi cutanei, quali eruzioni e prurito. Inoltre, sentendosi protetti, si è meno inclini a osservare alcune regole fondamentali e più sagge, come evitare l'esposizione nelle ore più calde e utilizzare i comuni mezzi di protezione dalla luce solare come la maglietta, il cappello, gli occhiali e le zone d'ombra, valide sia per gli adulti sia, ancor di più, per gli infanti e i bambini. Le creme solari dovrebbero comunque essere utilizzate soprattutto nelle situazioni in cui non è possibile avere un'adeguata protezione (in acqua, in barca etc.) oppure sulle parti del corpo che non possono essere coperte. In tal caso vanno applicate ogni due ore con molta cura evitando di massaggiare troppo per non far penetrare eccessivamente la crema (per un adulto la quantità dovrebbe essere indicativamente di 35g. circa 6 cucchiaini da tè). Le protezioni solari infine proteggono soprattutto dai raggi UVB, che causano il rossore della pelle e sono più intensi dalle ore 11.00 alle 14.00, ma meno dagli UVA, intensi costantemente nel corso della giornata ma che non causano rossore e pertanto sono più subdoli. Altra cosa da ricordare è che alcuni farmaci (come l'amiodarone, un farmaco per le aritmie, i Fans, gli antinfiammatori non cortisonici, le tetracicline) sono fotosensibili; pertanto chi li sta assumendo non deve esporsi al sole per il rischio di eritemi o reazioni più intense.

cessivamente applicare creme lenitive avendo l'accortezza di non massaggiare troppo.

Un'altra evenienza frequente sono le punture di insetti...

Le punture di zanzare sono in genere solo fastidiose per la maggioranza delle persone: si forma un pomfo che dura 20-30 minuti. In alcune, però, e particolarmente nei bambini, il pomfo dura anche più giorni diventando un nodulo rosso pruriginoso. È consigliabile quindi nell'immediato applicare un gel astringente al cloruro di alluminio che può essere reperito in farmacia senza prescrizione medica e, nel caso che si formi una nodulo doloroso, una crema con idrocortisone e antibiotico locale. Più problematiche sono le punture di api, vespe e calabroni che possono dare oltre a una più intensa reazione cutanea anche reazioni gravi in soggetti allergici. La prima cosa da fare è estrarre delicatamente il pungiglione qualora fosse ancora presente, quindi applicare il ghiaccio per ridurre la diffusione del veleno; un rimedio dolce consiste nell'applicare un batuffolo di cotone imbevuto di aceto con sopra una fetta di limone, oppure un impacco di bicarbonato di sodio. Se ciò non bastasse si deve ricorrere a una crema associata di cortisone e antibiotico. Nel caso di reazione generalizzata con malessere, difficoltà a respirare e prurito è necessario ricorrere immediatamente al Pronto Soccorso.

SCOTTATURE DURANTE L'INFANZIA: RISCHIO MELANOMA

Ridurre i danni derivanti dall'esposizione solare è importante sia per gli effetti a breve termine, come la comune scottatura o foto ustione (che causano un invecchiamento precoce della pelle), ma soprattutto per gli effetti a lungo termine rappresentati dai tumori cutanei epiteliali e dal melanoma. Per quanto riguarda il melanoma gli studi sembrano evidenziare che il rischio di sviluppare il melanoma è correlato soprattutto alla scottatura solare in età infantile, più che alla quantità di esposizione.

E se a "pungere" sono invece le meduse?

Il contatto di una medusa con la pelle produce immediatamente un forte bruciore e dolore; mantenendo il più possibile la calma si deve raggiungere la riva, controllare che non vi siano parti della medusa ancora adese alla pelle, lavare abbondantemente con acqua di mare la parte e applicare un impacco di bicarbonato o aceto diluito. In alternativa si può applicare il gel astringente al cloruro di alluminio.

Infine c'è il problema delle irritazioni da sfregamento. Come prevenirle e "curarle"?

In estate l'eccessiva sudorazione, il calore e lo sfregamento favoriscono la comparsa, nelle pieghe cutanee, inguinali, sottomammarie, di irritazioni della pelle nelle quali è più o meno presente un arrossamento, bruciore e prurito. Questo si manifesta soprattutto nelle persone in sovrappeso e obese in quanto il contatto delle pieghe cutanee favorisce la macerazione della pelle e consente la crescita di lieviti come la candida o altri batteri. La prima cosa da fare è ridurre la traspirazione e la conseguente macerazione della pelle indossando degli indumenti di fibra naturale; è necessaria poi un'accurata igiene delle zone. Molto importante è anche asciugare bene la parte dopo averla lavata e, solo se non c'è essudazione, è consigliato applicare polveri assorbenti come il talco. Se questi provvedimenti non sono sufficienti si deve pensare a un'infezione batterica o fungina e in questo caso deve essere attuata una terapia specifica con creme antimicotiche o antibatteriche.

Dott. Gianbattista Perego, specialista in Dermatologia, di Treviolo

Un intestino a prova di viaggio

Pronti a partire per le vacanze, alla volta di Paesi lontani ed esotici? Ecco i consigli per non rischiare brutte sorprese

a cura di Viola Compostella

Cibi insoliti e speziati, cambiamenti repentini di clima, nuovi ritmi e abitudini: stomaco e intestino possono essere messi a dura prova dalle vacanze. Senza contare i microrganismi esterni alla normale flora intestinale che possono aggredirli, soprattutto se ci si reca in località in cui le condizioni igieniche sono più basse che da noi. Risultato? Disturbi gastrointestinali e ferie rovinate, almeno per qualche giorno. Come prevenirli? E che cosa fare nel caso in cui si presentino? Lo abbiamo chiesto al professor Fabio Pace, direttore dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva dell'Ospedale Bolognini di Seriate.

Prof. Fabio Pace direttore dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva dell'Ospedale Bolognini di Seriate

Professor Pace, quali sono i disturbi gastrointestinali più comuni tra i vacanzieri?

Sicuramente la diarrea del viaggiatore e la stipsi. Il primo è molto frequente tra chi si reca in Paesi di area tropicale e subtropicale e colpisce in genere nella prima settimana, appena si entra in contatto cioè con cibi, bevande e condizioni igieniche del posto. Il secondo problema invece può capitare in qualsiasi zona del mondo si vada ed è legato a fattori psicologici e non (cambio di alimentazione, nostalgia della propria toilette, etc).

Cominciamo allora dalla diarrea del viaggiatore. Da che cosa è causata e come si può prevenire?

La causa nella maggior parte dei casi sono batteri, più spesso *escherichia coli, shigella, campylobacter, più raramente salmonella, vibrioni, pseudomonas,* talvolta invece si tratta di protozoi (*giardia e ameba*). La trasmissione avviene attraverso l'acqua e il cibo per contaminazione cosiddetta oro-fecale. Anche se in genere dura solo pochi giorni, può però essere davvero fastidiosa. Meglio quindi comunque stare attenti e rispettare alcune norme igieniche e dietetiche, come sbucciare la frutta, preferire le verdure cotte a

CUCINA ETNICA? CON LE PINZE PER CHI HA IL REFLUSSO, COL FREEZER PER CHI AMA IL SUSHI

Chi soffre di reflusso gastroesofageo, uno dei disturbi dell'apparato gastrointestinale più diffusi, caratterizzato da bruciore di stomaco, acidità e rigurgito, deve stare ancora più attento a cosa e come mangia quando va in vacanza. L'impatto con la cucina etnica infatti può causare un peggioramento. Meglio quindi evitare pietanze piccanti, ma anche alimenti come il cioccolato e le bevande alcoliche. Via libera invece a frutta e verdura e a piatti più digeribili, ad esempio il riso presente in moltissime diete e culture. Indispensabile, ovviamente, portare con sé la terapia che già normalmente si fa a casa, da utilizzare anche al bisogno qualora i sintomi si accentuassero. Per chi ama il sushi, verificare che il ristorante adotti il sistema di abbattimento termico (congelazione rapida) per il pesce da trasformare in sushi, per prevenire l'infestazione da Anisakis, frequente in Giappone e in Asia ma non solo.

quelle crude, bere solo acqua in bottigliette sigillate meglio se gassata, non aggiungere il ghiaccio nelle bevande. Anche la carne e il pesce crudo, in certi Paesi, sarebbero da evitare. Buona regola poi è quella, prima di partire, di consultare il sito del Ministero degli Affari Esteri, www.viaggiaresicuri.it, in cui si possono trovare anche informazioni sulle condizioni sanitarie della propria meta e sulla eventuale necessità di fare vaccinazioni per evitare problemi di salute, e non solo a carico dell'apparato gastrointestinale.

Passiamo alla stipsi, problema che colpisce moltissime donne (ma non solo) quando si allontanano da casa. Come evitarlo?

Innanzitutto bisogna superare il blocco psicologico che molti hanno per il fatto di non essere nella propria toilette. E poi ricordarsi che il nostro intestino funziona bene con fibre (meglio se solubili) e acqua. Il consiglio quindi è aumentare, laddove sia possibile, il consumo di frutta e verdura e cereali per garantire una giusta quota di fibre, o aggiungere quegli integratori di fibre solubili che si trovano in farmacia. Quanto all'acqua in estate bisognerebbe berne almeno due litri in modo da contrastare la perdita di liquidi dovuta alla sudorazione. Anche cercare, per quanto possibile, di mantenere ritmi regolari e il tipo di alimentazione che si seguiva a casa propria può contribuire a ridurre il rischio e l'entità del disturbo.

E se nonostante gli accorgimenti questi disturbi si manifestano lo stesso, che cosa si può fare?

Nel caso della diarrea contenuta e senza febbre può essere sufficiente assumere farmaci sintomatici antidiarrea, tipo *loperamide*, per ridurre l'intensità e i sintomi degli episodi. In genere sono sufficienti per risolvere il problema. Importante poi, e soprattutto in soggetti deboli, cardiopatici o anziani, è l'idratazione e quindi bere liquidi ad integrazione di quanto perduto con la diarrea. Per la stipsi invece, se le indicazioni dietetiche già date non sono sufficienti, si possono integrare con preparati che sono disponibili in farmacia o in erboristeria a base di fibre; anche in questo caso poi l'idratazione aiuta.

Oltre a questi farmaci e rimedi, cos'altro andrebbe portato in viaggio per essere pronti ad affrontare eventuali problemi gastrointestinali?

Nella borsa del pronto soccorso non dovrebbero mai mancare nemmeno antibiotici intestinali tipo *rifaximina* contro eventuali infezioni batteriche, inibitori di pompa protonica per ridurre il bruciore allo stomaco che può essere favorito da cibi speziati a cui non si è abituati, o antiacidi, e probiotici per ripristinare la flora batterica.

Diabete: un'epidemia silenziosa

La sua diffusione, in crescita in Italia come nel resto del mondo, ha ormai raggiunto livelli di allarme. E anche se oggi esistono nuovi farmaci, la prevenzione e la diagnosi precoce restano le armi più efficaci

a cura del dottor Antonio Bossi

In Italia la frequenza del diabete mellito ha superato il 5%. Su base nazionale questo dato indica che i diabetici noti sono circa 3 milioni, mentre *nella provincia di Bergamo sono oltre 40.000 le persone che hanno il diabete*. Sappiamo, inoltre, che *c'è un diabetico non ancora diagnosticato ogni due diabetici noti:* il totale dei diabetici italiani si stima quindi intorno ai 4,5 milioni, di cui 1,5 milioni non diagnosticati. Nella realtà bergamasca significa che *circa 15.000 soggetti sono diabetici senza saperlo!* Un problema importante dal momento che la diagnosi clinica di diabete è mediamente preceduta da una fase asintomatica (cioè senza alcun disturbo fisico) della durata di circa 7-8 anni, durante la quale l'aumento del tasso di zucchero nel sangue (glicemia) esercita effetti pericolosi a livello di organi importanti (come cuore, occhi, reni, arterie).

Due tipi di diabete

Il diabete mellito è una malattia cronica, dalle cause non ancora note, caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina. In particolare possiamo distinguere due forme principali: quello di tipo 1 e quello tipo 2 . Il *diabete tipo 1* è causato dalla progressiva distruzione, a causa di un processo di "autoaggressione", delle beta-cellule del pancreas che producono l'*insulina* (cioè l'ormone che consente al glucosio l'ingresso nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica). Questo comporta una *carenza insulinica assoluta* per cui i soggetti colpiti (spesso bambini, ragazzi o giovani adulti) devono iniettarsi quotidianamente tale ormone (che non può essere assunto per bocca, come una normale "pastiglia", poiché viene degradata dai succhi digestivi). Il *diabete tipo 2,* cioè la forma più frequente che rappresenta circa il 90% dei casi, è invece causato da una carenza parziale di *insulina*, che in genere peggiora nel tempo senza portare però a una mancanza assoluta. Spesso alla base c'è una condizione chiamata *"insulino-resistenza"*, termine che indica la difficoltà dell'*insulina* a svolgere la sua normale attività metabolica.

Dott. Antonio Bossi direttore dell'U.O. di Diabetologia dell'Ospedale di Treviglio

L'importanza della diagnosi precoce

A differenza del *diabete tipo 1*,in cui di solito si assiste a un esordio acuto, il *diabete tipo 2* presenta una *lunga fase "asintomatica"* durante la quale la malattia può essere diagnosticata solo se attivamente ricercata attraverso una procedura di *screening* (vedi box). Effettuare una *diagnosi precoce* (attraverso un semplice esame del sangue: il dosaggio della glicemia, cioè il tasso di zucchero ovvero glucosio nel sangue) è importante perché la fase pre-clinica non è benigna: è frequente che i pazienti presen-

CHI È A RISCHIO

Lo screening del diabete di tipo 2 è consigliabile in particolare a chi ha superato i 45 anni (poiché l'incidenza di questo tipo di diabete aumenta con l'età), a chi ha familiari di primo grado (genitori o fratelli) diabetici, ai soggetti obesi o affetti da ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e/o ipertrigliceridemia (cioè i fattori di rischio cardiovascolare associati alla malattia). La familiarità gioca un ruolo importante anche per l'insorgenza del diabete di tipo 1.

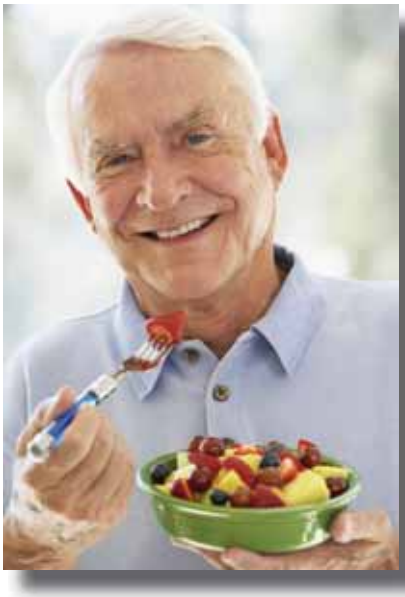
tino già complicanze croniche della malattia al momento in cui viene posta la diagnosi. Inoltre è dimostrato che una *cura ottimale fin dalle prime fasi della malattia* e la *correzione dei fattori di rischio cardiovascolare associati alla malattia* (obesità, ipercolesterolemia e/o ipertrigliceridemia) sono efficaci nel ridurre l'incidenza e la progressione delle complicanze acute e croniche, che hanno un grave impatto sulla qualità di vita dell'individuo, nonché sulla salute pubblica.

Alimentazione sana e attività fisica: i pilastri della prevenzione

Nell'ambito della prevenzione bisogna soprattutto *contrastare la "sedentarietà"*, stimolando le persone di tutte le età a effettuare una *regolare attività fisica.* Non significa sottoporsi a stressanti impegni: basta camminare a passo svelto per 20-30 minuti al giorno o almeno per 150 minuti alla settimana. Per i più giovani lo sport, ma anche jogging, bicicletta o nuoto sono ottimali. Un *corretto stile di vita* e *un regime alimentare adeguato* poi sono fondamentali non solo per prevenire il diabete, ma tutte le malattie cardiovascolari. Per chi è sovrappeso o obeso è consigliabile una diminuzione della quota calorica giornaliera per ottenere una *diminuzione del 5-10% del peso corporeo* di partenza (basta perdere "pochi" chili per ottenere grandi benefici!). Oltre alla quantità totale poi è importante anche la *qualità dei nutrienti:* in particolare una alimentazione troppo ricca di grassi di origine animale aumenta il rischio di *diabete tipo 2*. Per quanto riguarda i carboidrati, la maggioranza degli studi suggerisce che una *dieta ricca in fibre* e in *amidi* o *zuccheri a basso indice glicemico* (cioè con assorbimento rallentato come pasta di grano duro e riso integrale) risulta protettiva nei confronti del rischio di *diabete tipo 2*.

Le novità nella cura

Per i diabetici tipo 1 (ma anche per quelli tipo 2) vi sono molti tipi di *insuline "analoghi"* a quella umana: sono prodotte in laboratorio mediante tecniche molto sofisticate (DNA ricombinante) ottenendo caratteristiche di durata ottimale per un'azione precoce (ai pasti) o molto rallentata (per le esigenze di base dell'organismo). Per i diabetici tipo 2 poi sono state recentemente immesse sul mercato (anche italiano) nuove molecole che agiscono su un sistema di sostanze (dette



"incretine") prodotte dall'intestino quando ci si alimenta. Questi farmaci sono divisibili in 2 categorie: iniettabili (GLP-1 agonisti e analoghi) e assumibili per bocca (inibitori dell'enzima DPP-IV). Già ben studiati dagli scienziati di tutto il mondo, sono stati "controllati" anche dal nostro Ministero della Salute e sono ancora sotto osservazione non tanto per la loro comprovata efficacia nel ridurre il tasso di glicemia e, spesso, per la capacità di aiutare il paziente a diminuire il peso corporeo, quanto perché ogni nuovo medicinale può mostrare tutto il suo potenziale di azione anche dopo anni di utilizzo.

Diabete mellito	Tipo 1	Tipo 2
Frequenza	Circa 0,3%	Circa 5%
Sintomi	Spesso importanti e "acuti": tanta sete, bisogno di urinare tanto e spesso, diminuzione di peso, stanchezza	Frequentemente modesti o assenti "per anni"
Età di comparsa	Di solito sotto i 30 anni	Più spesso dopo i 40 anni, con tendenza all'aumento di frequenza nelle decadi successive
Peso	Generalmente normale o diminuito	Spesso aumentato (sovrappeso o obesità)
Insulina circolante	Scarsa o assente	Normale o, addirittura, aumentata nelle prime fasi della malattia
Presenza di "complicanze" croniche (malattie di organi importanti come occhi, cuore, reni, arterie, nervi etc.)	Possono comparire alcuni anni dopo la diagnosi	Possono già essere presenti al momento della diagnosi (indicando una malattia "subdola" che dura, in realtà, da anni)
Cura	Insulina sin dall'esordio	Attività fisica, dieta, farmaci orali o iniettivi, anche insulina

La terapia infiltrativa ecoguidata nella tendinite d'Achille

a cura della dottoressa Maria Conforti

Come recentemente ribadito nel Congresso IALT (*International Association Laser Therapy*), tenuto a Bergamo il 18 giugno, il trattamento dei tendini, dei legamenti e della cartilagine oggi si avvale dell'uso di terapie fisiche come la laserterapia e le onde d'urto, di esercizi di allungamento e rinforzo ma anche di terapie mediche orali e infiltrative, un campo quest'ultimo con molte novità che meritano attenzione.

Un'infiammazione che non riguarda solo gli sportivi

La tendinite d'Achille è un'infiammazione a carico del tendine del polpaccio che può affliggere sportivi, chi pratica la corsa su superfici dure o con calzature non adeguatamente ammortizzate, lavoratori che usino scarpe anti-infortunistiche o pazienti reumatici. Si manifesta con dolore nella parte posteriore del tallone al movimento o a riposo e, spesso, con gonfiore.

Le indicazioni terapeutiche

La terapia infiltrativa, cioè l'inoculazione di sostanze curative con ago all'interno del tessuto tendineo, è indicata nella peritendinite, cioè in presenza di versamento nella guaina del tendine, o nella tendinosi, cioè nella degenerazione del tessuto tendineo, patologie evidenziabili con l'ecografia. L'infiltrazione va eseguita, infatti, sotto guida ecografica ed è una pratica che esegue esclusivamente il medico.

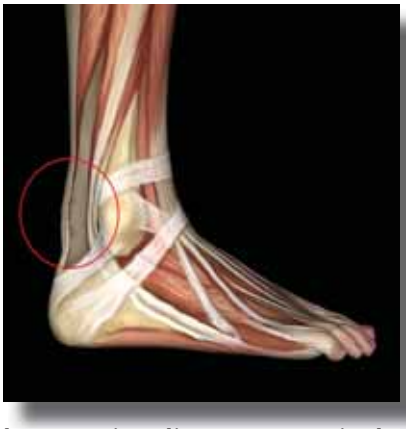
I farmaci più usati, dal cortisone al Gel Piastrinico

Il farmaco da sempre più usato è il *cortisone:* è il più potente antinfiammatorio che conosciamo, ma può provocare danni locali e generali. Localmente può provocare l'atrofia cutanea o sottocutanea e la depigmentazione, specie se si usano cortisonici a lungo rilascio, e indebolimento del tessuto tendineo che predispone alla rottura del tendine e calcificazioni peri-articolari. A livello generale può provocare rialzi della glicemia e della pressione arteriosa. È da usare quindi come terapia di supporto alla terapia orale, nelle forme reumatiche oligoarticolari, come ad esempio nella *Spondilite Anchilosante* che ha spesso interessamenti delle entesi (inserzioni dei tendini) e anche per il trattamento di aderenze e cheloidi post-chirurgici.

Il secondo presidio è l'*acido ialuronico*, uno dei componenti fondamentali del connettivo (il tessuto di sostegno dei vari organi e apparati), la cui concentrazione tende a diminuire con l'avanzare dell'età. L'*acido ialuronico* è in grado di legare moltissime molecole di acqua aumentando il grado di idratazione del tessuto, di agire come lubrificante artico-

LE CONTROINDICAZIONI

Le controindicazioni alle infiltrazioni sono escoriazioni cutanee o l'infezione della pelle nel sito di iniezione, l'ipersensibilità nota o allergie al farmaco da iniettare, le fratture intra-articolari e le coagulopatie o l'uso di anticoaugulanti. I pazienti che ricevono iniezioni di cortisone, se sono diabetici, devono monitorare la glicemia per due settimane dopo l'iniezione, se sono ipertesi, la pressione arteriosa e se sono ulcerosi o gastritici , assumere dei gastroprotettori. Non vanno ignorate inoltre le implicazioni medico-legali per le infiltrazioni negli atleti professionisti di livello internazionale, soggetti a controlli anti-doping per l'uso dei corticosteroidi.



lare e peritendineo, come veicolo di metaboliti nutrienti del tendine scarsamente vascolarizzato e infine come supporto strutturale, intervenendo nei meccanismi di formazione di nuove fibrille tendinee.
Da alcuni anni è possibile inoltre eseguire infiltrazioni con *Gel Piastrinico* costituito da piastrine attivate (il cosiddetto PRP). La sua preparazione, prima di esclusivo uso intraoperatorio, oggi è possibile in pochi e selezionati ambulatori esterni che operano in accordo e sotto la supervisione dei Centri Trasfusionali Territoriali. La metodica richiede la centrifugazione di sangue con isolamento di plasma ricco di piastrine e di GF (*Growth Factors* o fattori di crescita) in grado di attivare endotelio, vasi e struttura tendinea e quindi di migliorare la vascolarizzazione e l'elasticità del tendine.

Il programma riabilitativo: allenamento eccentrico e correzione dello stile di vita

In genere le infiltrazioni alleviano rapidamente il dolore per riduzione dell'infiammazione e quindi migliorano indirettamente la mobilità. Le infiltrazioni sono però da inserire in un programma riabilitativo che comprenda adeguati trattamenti fisici come la laserterapia ad alta potenza e la rieducazione motoria. Indicato per il tendine d'Achille è l'allenamento isotonico eccentrico. È un allenamento in cui il muscolo del polpaccio si contrae ma si allunga (come succede ad esempio appoggiando la punta e abbassando il tallone fuori da un gradino). Infine, ma non da ultimo, bisogna correggere fattori posturali (piede piatto, piede valgo, etc.), metodi di allenamento, scarpe e il sovrappeso che hanno favorito l'insorgenza della patologia cioè, ancora una volta... gli stili di vita.

Dott. ssa Maria Conforti, specialista in Fisioterapia e in Medicina dello Sport, di Bergamo

PUNTI DI ASSISTENZA
- SARNICO
- CASSANO D'ADDA
- MOZZO
- BERGAMO
- CLUSONE
- GAZZANIGA
- ROMANO DI LOMBARDIA
- TREVIGLIO
- SERIATE
- ZINGONIA
- SCHILPARIO
- SAN GIOVANNI BIANCO

Sede Via Monsignor Bilabini, 32
24027 Nembro (BG)
Tel. e fax +39 035 521755
Filiale: Via Romanino, 16
25018 Montichiari (BS)
Tel. e fax +39 030 9660024
www.ortopediaburini.it
info@ortopediaburini.it

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

SERVIZI:
tutori su misura
tutori predisposti
scarpe su misura
ausili per deambulazione
protesi arto inferiore e superiore
plantari con sistema computerizzato
busti
ausili
noleggio
sistemi di postura
elettromedicali

Servizio a domicilio

Cancro e fatique

L'importanza del sostegno psicologico per aiutare il paziente ad affrontare la vita di tutti i giorni e non arrendersi alla malattia

a cura della dottoressa Patrizia Amici

Una mattina qualsiasi di un giorno qualsiasi entrando in un reparto oncologico di uno degli ospedali della nostra città ci si può rendere conto di quale sia l'entità che il fenomeno "tumore" ha raggiunto. Giovanotti con la ventiquattro ore, signore eleganti, ragazze con la borsa della spesa, anziani e anziane: un esercito silenzioso di malati di quella che, non a torto, può essere definita la malattia del secolo. Una patologia i cui costi umani, relazionali, psicologici e familiari sono incalcolabili.

Una stanchezza persistente che può portare fino alla disperazione

Una delle problematiche che colpisce gran parte dei pazienti oncologici sottoposti a chemio e radioterapia è la *cancer fatique,* (prevalenza stimata tra 60% e 90%). La *fatique* può essere definita come una sensazione soggettiva di debolezza estrema, una spossatezza che lascia esausti, deboli e "stanchi nelle ossa", un bisogno di riposare spropositato rispetto alle attività sostenute. Sono presenti inoltre dolori alle gambe, respiro corto per attività anche leggere, disturbi del sonno (insonnia o ipersonnia), inappetenza, difficoltà a compiere attività quotidiane. Anche la sfera cognitiva subisce variazioni dovute alla *fatique* con difficoltà di concentrazione e attenzione o fatica a impegnarsi in attività cognitive complesse. Non è difficile immaginare come tale malessere possa generare un sentimento di bassa autostima, di frustrazione, di ansia e di disperazione.

UNO STRESS FISICO ED EMOTIVO

Le cause della fatique sono da ricercarsi nell'anemia (una delle più frequenti conseguenze di cancro e chemioterapia), nei disordini endocrinologici e metabolici, nello stress emotivo e fisico associato alla malattia e alle sue cure, alla nausea e al vomito, alla forzata inattività, etc.

Altrettanto facile è immaginare che ciò possa avere un impatto negativo sulla vita intera della persona, coinvolgendo la sfera emotiva, la sfera sociale, la possibilità emotiva e fisica di gestire la propria vita come prima della malattia. Evidenti sono anche le ricadute socio-economiche e le ripercussioni sui familiari dei pazienti malati.

A rischio l'immagine di sè

È una condizione delicatissima che appesantisce di molto la già difficilissima condizione di vita del malato e della sua famiglia. Laddove il cancro ridefinisce spesso il futuro della persona e i suoi investimenti sulla vita, la *fatique* riscrive anche il presente, l'immagine di sé come figlio, genitore, lavoratore. Un sintomo

Dott. ssa Patrizia Amici, psicologa e psicoterapeuta di Seriate

che mette la persona in scacco per le pesanti ripercussioni quotidiane e per la vergogna che porta in sé: "*non sono più quello di prima*", "*non ce la faccio a fare nulla*", "*non sono più in grado di fare la mamma*" o il papà, il nonno…

CONSIGLI PER ALLEVIARLA

- **Concedersi frequenti momenti di riposo**
- **Dedicarsi ad attività piacevoli, evitare, per quanto possibile, attività gravose**
- **Non rifiutare l'aiuto degli altri**
- **Cercare comunque di non smettere completamente le attività quotidiane**
- **Usare una corretta suddivisione giornaliera delle attività, pianificare, programmare, operare scelte**
- **Cercare di inserire un blando esercizio fisico che migliora umore, appetito, tono muscolare**
- **Osservare una dieta equilibrata (ri cordiamo che è spesso associata ad anemia) e reintegrare liquidi bevendo**
- **Compilare un diario**
- **Continuare a comunicare, continuare a chiedere e continuare a guardare la persona davanti a noi…cercare la persona nel medico e la persona nel malato, senza paura né da una parte né dall'altra.**

Non una mancanza di volontà, ma un problema vero da non sottovalutare

La necessità del sostegno psicologico appare allora evidente. Offre un luogo in cui poter parlare e trovare la libertà che solo la parola sa offrire attraverso l'accoglienza del dolore, della depressione e dell'ansia, della paura della morte e della fatica della vita del malato. Aiutare a combattere contro la *fatique* vuol dire informare, riconoscere, aiutare a identificare. Non si deve nascondere la *fatique*: non è una mancanza di volontà, ma una conseguenza della malattia, che però non deve essere accettata passivamente e sottostimata.

Psicoterapia per dare un aiuto concreto per paziente e familiari

Sostegno psicologico vuol dire: lavorare per diminuire l'ansia (anche con tecniche di rilassamento), offrire risposte concrete ed efficaci anche ai bisogni pratici, aiutare il malato a reinventarsi, a ristrutturare l'immagine di sé, scoprire con lui strategie valide a portare avanti la vita quotidiana, informare, "accogliere" il dolore per la diagnosi, per le terapie, sostenere la quotidianità, diminuire la disperazione, aiutare a gestire le difficoltà cognitive e insegnare tecniche per queste ultime. Aiutare il rapporto medico-paziente apportando nuovi contenuti comunicativi e operativi, sostenere e accompagnare i familiari senza intrusioni, ma anche senza ritrosie.

Fibromialgia: una diagnosi "controversa"

È per incidenza la seconda malattia reumatica dopo l'artrosi, colpisce in particolare le donne e si manifesta con un dolore profondo e generalizzato che può diventare molto invalidante

a cura della dottoressa Roberta Cacialli

La Fibromialgia (FM) è una sindrome dolorosa cronica, tuttora poco nota ma di comune riscontro negli ambulatori di Reumatologia, dove rappresenta la seconda diagnosi, per frequenza, dopo l'artrosi: interessa il 6-20% dei pazienti esaminati, cioè l'1-2% della popolazione generale, il 90% dei quali di sesso femminile. Si tratta di un "reumatismo" non infiammatorio dei tessuti molli extra-articolari, cioè muscoli, fasce muscolari, tendini, legamenti, caratterizzato da *dolore diffuso*; *dolorabilità alla pressione* in precise sedi anatomiche dette *tender points*; *disturbi extrascheletrici aspecifici*, cioè comuni ad altre malattie. L'assenza di alterazioni strutturali nei tessuti dolenti e la completa normalità degli esami fanno della FM una delle diagnosi più controverse in Reumatologia.

Un dolore profondo e diffuso

Il quadro clinico della FM comprende una gran varietà di sintomi, ma è dominato dal dolore muscolo-tendineo profondo, mal localizzato, diffuso a tutto il corpo, quasi sempre presente al collo e alla zona lombare. È associato a contrattura, rigidità, crampi muscolari e viene descritto come bruciore, senso di lacerazione o strappamento, intorpidimento con gonfiore. Massimo al mattino, migliora durante la giornata, si intensifica in tardo pomeriggio/sera; peggiora con le variazioni climatiche (vento, freddo, umidità), nel periodo mestruale, in condizioni di stress e di sforzi fisici eccessivi o, al contrario, di inattività; migliora con calore, massaggi, moderata attività fisica, vacanza. I disturbi extrascheletrici, invece, comprendono: *alterazioni del ritmo sonno-veglia con sonno poco ristoratore, calo di energia, difficoltà a concentrarsi e a svolgere i propri compiti, cefalea, emicrania, vertigini, alterazioni dell'equilibrio, colite, dispepsia, palpitazioni, eccessiva sudorazione, scarsa tolleranza ai farmaci, ansia, depressione, ipocondria.*

Dott. ssa Roberta Cacialli specialista in Reumatologia, di Bergamo

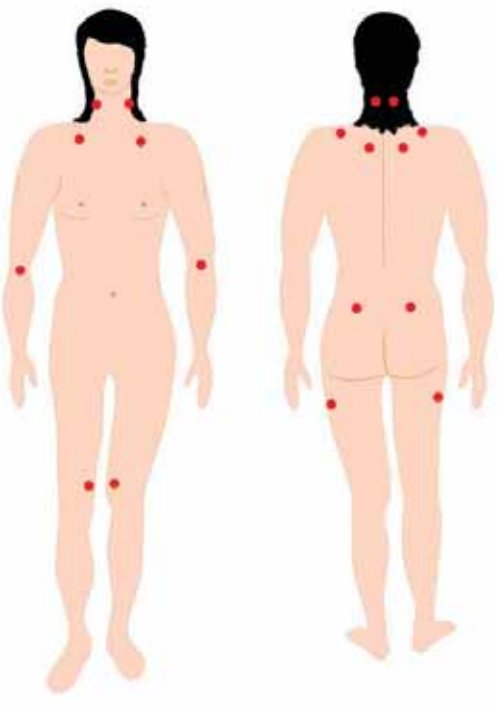
La ricerca dei tender points

I *tender points* sono gli unici elementi oggettivi della visita medica (peraltro spesso del tutto negativa in contrasto con la gravità dei sintomi riferiti): si tratta di aree iperalgiche (cioè caratterizzate da un'eccessiva

risposta dolorosa a stimoli di lieve entità), delle quali il paziente non è a conoscenza, che vengono evocate dal medico con una pressione progressiva col pollice in precisi punti muscolo-tendinei. Per la ricerca dei *tender points* si utilizza la mappa dell'*American College of Rheumatology*, che ne comprende 18. La diagnosi di FM ne richiede al minimo 11, associati a dolore da almeno 3 mesi, sintomi funzionali ed esami normali. In diagnosi differenziale (procedimento che permette di distinguere tra patologie simili in base alla presenza/assenza di determinati segni e sintomi rilevati nel corso della visita) con la FM rientrano quadri dolorosi distrettuali (contratture localizzate, miopatie) o connettiviti in fase iniziale (Polimialgia Reumatica, LES, Sindrome di Sjögren). Queste ultime si differenziano per l'esame obiettivo, la presenza di markers immunologici specifici e i caratteri evolutivi. Bisogna però considerare che la FM può presentarsi, in forma secondaria, associata a malattie autoimmuni o infiammatorie: da qui l'importanza del corretto e precoce inquadramento diagnostico.

La terapia: non solo farmaci

Il trattamento farmacologico della FM si basa principalmente sull'utilizzo dei farmaci *antidepressivi serotoninergici*, che rappresentano attualmente la terapia d'elezione della malattia (vedi box a lato). A parte questi, i più indicati sono: *decontratturanti muscolari ad azione centrale*, efficaci per brevi periodi su dolore e contrattura, in virtù, si pensa, anche di un lieve effetto antidepressivo; *integratori a base di triptofano*, che ripristinano un sonno fisiologico e migliorano la rigidità muscolare, ma richiedono tempi lunghi e costi elevati; *magnesio*, utile nelle forme con contrattura e crampi muscolari; *S-adenosilmetionina*, ex epatoprotettore efficace sul dolore lieve, ben tollerato dai pazienti; *l-acetilcarnitina* ad azione sul metabolismo energetico muscolare. Da poco sono stati approvati per la FM alcuni antiepilettici (*gabapentina e pregabalin*), molto efficaci sul dolore, che però presentano importanti effetti collaterali che ne limitano l'utilizzo ai quadri gravi. Utili complementi ai farmaci e ben accetti ai pazienti, sono: *i supporti fisioterapici di massoterapia, chinesiterapia, balneoterapia, TENS, laserterapia; agopuntura* (che agisce su dolore, rigidità, sonno e disturbi dell'umore)*; psicoterapia*. In ogni caso, la strategia terapeutica vincente sta nel buon rapporto medico-paziente: è fondamentale che il medico spieghi, e che il fibromialgico comprenda, che la FM è una forma non progressiva né invalidante, che i sintomi, per quanto intensi, sono benigni, che il dolore non deve impedire una vita attiva e che solo modificando alcune cattive abitudini, quali l'eccessivo riposo e l'assenza di attività fisica, si ottengono buoni risultati. Utile infine il coinvolgimento della famiglia, che spesso sottovaluta il problema riconducendolo a una sorta di "malattia immaginaria".



La mappa dei tender points

UNA CAUSA SCONOSCIUTA

La causa della FM non è per ora nota, ma si propende per una genesi multifattoriale. L'esordio talora acuto, di tipo "influenzale", ha suggerito un'eziologia virale, che agirebbe come evento scatenante su presunte alterazioni muscolo-tendinee, ad oggi però non identificate. Una sorta di "ipereccitabilità del muscolo" e un deficit dell'ormone della crescita (GH), con funzione riparatrice dei microtraumi muscolari durante il sonno profondo, ha fatto focalizzare l'attenzione sui meccanismi di controllo centrali e periferici della funzione muscolare. È stato di recente suggerito anche il ruolo dei neurotrasmettitori serotonina e triptofano, prodotti nel cervello con funzione di modulazione/regolazione del dolore e del sonno: un'alterazione del loro metabolismo spiegherebbe i disturbi del sonno, la riduzione della soglia del dolore, percepito nella FM più intenso per stimoli minori, e le varie manifestazioni psicopatologiche. L'efficacia dei farmaci antidepressivi che aumentano il livello di tali sostanze (i cosiddetti "inibitori del reuptake della serotonina") confermerebbe tale ipotesi.

Più di **vent'anni di attività professionale** seguendo costantemente le innovazioni tecnologiche al fine di poter fornire sempre la massima qualità ai pazienti. L'**Odontoiatria Generale** come base del lavoro quotidiano, ma con una grande passione per la **Chirurgia e l'Implantologia**, impiegate utilizzando sempre attrezzature all'avanguardia.

Il **laser a diodi** utilizzato in studio quotidianamente .
L'attenta valutazione delle patologie della mucosa orale nella **lotta, attraverso la prevenzione, dei tumori** della bocca.
Lo scrupoloso, periodico aggiornamento professionale. **L'attenzione per la sterilità** dello strumentario e dei campi operativi.

La disponibilità a risolvere ogni problematica del cavo orale dei nostri pazienti.
Tutto ciò ha conquistato la fiducia di tante persone che si sono rivolte a noi in tutti questi anni, e continuano a farlo.

AMBULATORIO
ODONTOIATRICO

Dott. Paolo Previtali
medico chirurgo dentista

- ODONTOIATRIA GENERALE
- PROTESI FISSA E MOBILE
- IMPLANTOLOGIA
- ODONTOIATRIA LASER-ASSISTITA
- ORTODONZIA
- RINGIOVANIMENTO TESSUTI PERIORALI
- PRONTO SOCCORSO ODONTOIATRICO

BERGAMO via Broseta 112B Tel. 035 2650712 Cell. 348 6520243 paoloprevitali@alice.it

Cristina Parodi

Bergamasca per amore

Il volto femminile più amato del TG5 ci racconta il suo legame speciale con la città

a cura di Elena Buonanno

«Bergamo è una città ideale per crescere dei figli. Non solo è bellissima ed efficiente, ma soprattutto è a dimensione umana. Noi poi abbiamo la fortuna di vivere in Città Alta, un posto magico dove sei immerso nel verde e allo stesso tempo nel cuore della storia. Una specie di paese, chiuso all'interno di mura, in cui tutti si conoscono e i bambini possono andare in giro anche da soli, una bella tranquillità per noi genitori». Chi parla è Cristina Parodi, 47 anni, una delle giornaliste più apprezzate della televisione, oltre che mamma di tre splendidi figli avuti dal produttore televisivo bergamasco Giorgio Gori. Originaria di Alessandria, si è trasferita qui il primo ottobre del 1995, il giorno del suo matrimonio, e da allora Bergamo è diventata anche la sua città.

Ricorda la prima volta che è venuta qui?

Da bambina venivo con mia mamma per andare da un bravissimo medico allergologo. Ma era sempre una toccata e fuga. A distanza di anni poi ci sono tornata con Giorgio, da fidanzati, e l'ho scoperta sotto un'altra luce, più romantica. Ricordo ancora la prima volta che mi ha portato a San Vigilio. Quella vista mi ha fatto innamorare. E anche se lavoriamo tra Milano e Roma e dobbiamo fare avanti e indietro su una cosa non transigiamo: la sera si fa tutto il possibile per tornare a casa. È la nostra oasi di pace.

Una famiglia numerosa e una carriera impegnativa. Non deve essere facile conciliare tutto...

Non ce la farei senza la nostra tata, che da anni mi aiuta a casa e con i ragazzi. Quando non lavoro, poi, tutto il mio tempo è per loro. Mi piace, ad esempio, andarli a prendere a scuola. Non puoi immaginare la faccia sorpresa e felice della più piccola quando mi vede sulla panchina di fronte a scuola ad aspettarla.

Ma riesce a trovare tempo anche per curare la sua forma fisica?

Sì, la mattina presto, prima di andare al lavoro, cerco di fare un po' di attività fisica. E poi in inverno andiamo spesso a sciare. Sono sempre stata un'appassionata di sport: fino a 20 anni ho anche giocato a tennis a livello agonistico.

Segue una dieta particolare?

Mangio un po' di tutto, ma prediligo le cose semplici, come un piatto di pasta con il pomodoro fresco, del pesce cucinato con pochi condimenti. Vengo da un'educazione alimentare molto rigorosa. Mia mamma ci diceva sempre di mangiare cose non troppo elaborate e di non esagerare. Il suo motto era "meglio meno che troppo". Lo stesso che ho cercato di insegnare ai miei figli. In questo la nostra tata mi dà una grande mano: cucina molto bene e in modo semplice. Non vuol dire rinunciare al gusto, ma volersi bene e fare del proprio meglio per mantenersi sani.

A proposito di stare bene, che rapporto ha con la salute?

Direi buono. Cerco di non prendere medicine finché non sto davvero male, fatta eccezione per gli antistaminici di cui non posso fare a meno, visto che soffro di allergia, asma e riniti. Per il resto faccio i soliti controlli, mammografia e pap test.

Giuseppe Remuzzi

Un bergamasco per la prima volta alla guida dell'International Society of Nephrology

a cura di Lucio Buonanno

«*Come presidente della International Society of Nephrology (ISN) il mio obiettivo sarà aumentare la consapevolezza sull'importanza della diagnosi precoce e del trattamento delle malattie renali, attraverso numerose iniziative, come ad esempio la Giornata Mondiale del Rene. Inoltre punterò su programmi educativi rivolti ai medici dei Paesi in via di sviluppo con particolare riguardo alla formazione di medici del posto che meglio conoscono i bisogni del proprio Paese. Noi a Bergamo abbiamo già cominciato. Nel nostro reparto c'è un collega del Nepal*». Chi parla è Giuseppe Remuzzi, direttore del reparto di Nefrologia e Dialisi degli Ospedali Riuniti di Bergamo e direttore del Dipartimento pubblico-privato di Immunologia e Clinica dei trapianti (collaborazione tra Ospedali Riuniti e Istituto Mario Negri), quest'anno nominato presidente dell'ISN per il biennio 2013-2015 e premiato a Vancouver con l'*Amgen International Prize for therapeutic advancement in nephrology*, il massimo riconoscimento mondiale per un nefrologo per le ricerche sulle malattie renali.

Professor Remuzzi, si tratta di due importanti riconoscimenti che la impongono come miglior nefrologo al mondo.

Non esageriamo. Con la mia équipe ho trovato una terapia importante per rallentare la progressione delle malattie renali croniche utilizzando un farmaco già in commercio contro l'ipertensione, ma c'è ancora da fare per evitare la dialisi, una terapia che complica la vita dei pazienti e costa miliardi alla Sanità, o i trapianti. E poi bisogna ancora impegnarsi molto in quei Paesi dove un malato di reni, se non ha soldi, non può curarsi.

Come funziona questa terapia?

Il farmaco, un ACE-inibitore, blocca la perdita di proteine con le urine, salvando così il rene. La funzione più importante del rene è quella di filtrare il sangue. Ha circa un milione di glomeruli che sono una specie di "colini". I fori lasciano passare alcune sostanze ma ne bloccano altre. Quando si ammalano, questi fori si allargano e non riescono più a fermare le proteine che passano nelle urine. Altre vengono assorbite da cellule che si trovano dopo i glomeruli nei tubuli renali. Queste cellule alla lunga si rovinano e provocano l'infiammazione che porta alla dialisi. Noi ricercatori di Bergamo abbiamo lavorato sull'ipotesi che bloccando la perdita di proteine si potesse evitare il progressivo danno ai reni. Esperimento che è riuscito in fase sperimentale sui topi utilizzando un ACE-inibitore, il *ramipril*, che, abbiamo scoperto, non si limita solo ad abbassare la pressione del sangue ma riduce i fori del "colino" in modo da non far passare più le proteine.

LA NEFROLOGIA

La nefrologia (dalle parole greche "nephros", "rene" e "logos", "studio") è un ramo specialistico della medicina che si occupa delle vie urinarie e, in particolare, dei reni. Studia la normale funzionalità degli elementi che compongono i reni, come i "nefroni", unità filtranti presenti nel rene e costituite da piccoli vasi sanguigni (cosiddetti "glomeruli") e i tubuli, deputati alla produzione di urina. Quando i reni sono gravemente malati a causa della pressione alta o del diabete, si ricorre alla dialisi o in casi estremi al trapianto.

L'ALTERNATIVA ALLA DIALISI

Con la dialisi, il sangue viene fatto scorrere, grazie a una linea extracorporea collegata ad una macchina, attraverso un filtro che rimuove scorie ed eccesso di liquidi. Il sangue depurato viene, quindi, restituito al paziente. I pazienti si recano presso il centro 3 volte la settimana per effettuare la dialisi che dura circa 3-4 ore. Il trattamento può essere fatto anche di notte, come avviene alla Nefrologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo o a casa, con enormi vantaggi in quanto il paziente la mattina dopo può riprendere la sua attività senza problemi. La dialisi costa al Sistema Sanitario 31.200 euro per ammalato (200 euro a seduta per tre dialisi alla settimana) per una spesa complessiva annua, considerando che i pazienti italiani sono 60 mila, di quasi due miliardi di euro. Nelle malattie proteinuriche, però, se la nefropatia viene accertata all'insorgere ci si può sottoporre alla terapia con un ACE inibitore (come il Ramipril) con una spesa annua per paziente che varia dai 45,88 euro ai 91,77 euro a seconda se si assumono 5 o 10 milligrammi di farmaco al giorno e quindi con un risparmio di miliardi per il Sistema Sanitario.

E quando si è arrivati alla sperimentazione sull'uomo?

Quando è arrivata da me una ragazza destinata alla dialisi. Era disperata. Mi ha commosso e le ho proposto di sperimentare la nuova terapia, un mix di ACE-inibitori antiipertensivi, statine, dieta ed esercizio fisico. Il risultato è che in questa ragazza, che ora è una signora, il danno renale si è fermato e ha così evitato la dialisi, anche se dovrà prendere le medicine per tutta la vita. Poi abbiamo applicato questa terapia ad altri pazienti e i risultati sono stati sorprendenti.

Quanti bergamaschi soffrono di problemi ai reni?

Come in tutta Italia, il 10% della popolazione. Su un milione e 50 mila, sono circa 105 mila. Fortunatamente non tutti sono gravi. All'Ospedale di Bergamo abbiamo 250 pazienti in dialisi, 11 mila viste ambulatoriali, 800 ricoveri l'anno. Molti casi si potrebbero risolvere con trapianti di rene: noi ne facciamo 40 da persone non più in vita e solo 4 o 5 l'anno tra vivi. E abbiamo circa 250 pazienti in lista d'attesa. Lancio un appello: chi dona un rene fa un'opera meritoria e non avrà problemi a vivere normalmente.

Ma come si scopre se si hanno problemi ai reni?

Purtroppo ci si accorge solo quando la funzionalità del rene è ridotta all'80%. Ed è purtroppo tardi per intervenire con i farmaci che eviterebbero la dialisi. Bisognerebbe, dopo i 50 anni, fare un esame delle urine almeno ogni due anni, per scoprire se ci sono proteine, globuli bianchi o rossi, controllare il rischio diabete. Inoltre occorre misurare spesso la pressione del sangue. Ma vale anche per i bambini. Almeno una volta bisogna fare queste analisi.

Professore come mai ha scelto proprio nefrologia?

Per la verità è stato un caso. Io ho studiato medicina per dedicarmi alla psicanalisi che però mi ha deluso. Allora sono passato alla scienza vera e mi sono specializzato in ematologia. Mi sono laureato a 24 anni, l'anno dopo mi sono sposato e avevo bisogno di lavorare. Ho saputo che c'era una possibilità alla nefrologia dell'ospedale e ho cominciato con il dottor Mecca, il mio maestro. Ho fatto alcuni studi sulle relazioni tra piastrine e coagulazione che sono stati pubblicati dalla rivista *Lancet*, la Bibbia delle ricerche scientifiche.

Da allora sono passati anni e oggi è il "numero uno" dei nefrologi. Il suo programma cos'altro prevede?

Promuovere il numero di laureati e dottorati; rendere accessibili le conoscenze cliniche e scientifiche anche ai Paesi emergenti usando anche l'informazione tecnologica con continui aggiornamenti della classe medica; rendere accessibili i farmaci anche ai Paesi poveri, negoziare prezzi scontati per le medicine; promuovere la ricerca, stimolando il settore privato e incoraggiando la creazione di rapporti tra università e ospedali e compagnie private; raccogliere fondi per i nefrologi che operano nelle aree in via di sviluppo.

Un killer sottovalutato

Continua l'appuntamento con la "guida alla manutenzione" del corpo. In questo numero parliamo di alcol, dipendenza molto diffusa nella nostra città, anche tra i giovanissimi

a cura del dottor Emilio Pozzi

La diffusione del consumo di alcol mostra un trend sostanzialmente stabile negli ultimi anni, ma con incrementi significativi tra i giovani e tra le donne. Lo stile "mediterraneo" del consumo di alcol (assunzione quotidiana, generalmente ai pasti) sembra essere meno problematico dello stile "nordico" (caratterizzato ad esempio dai *binge*, sbornia, del venerdì e del sabato sera) che, tuttavia, si sta diffondendo nella popolazione giovanile. L'abuso di alcol è ancora oggi uno dei maggiori problemi sociali e sanitari in Italia. Si calcola che la mortalità attribuibile all'alcol sia di circa 30-40.000 decessi all'anno.

Un problema multifattoriale

L'alcolismo è una malattia ad andamento cronico e recidivante, definita come un disturbo a genesi multifattoriale (bio-psico-sociale), caratterizzata da incapacità a controllare la compulsione al bere, polarizzazione ideativa sull'alcol, assunzione di bevande alcoliche nonostante il manifestarsi delle conseguenze negative del consumo e in grado pertanto di provocare una sofferenza multidimensionale che si manifesta con modalità e intensità diverse da individuo ad individuo.

Dott. Emilio Pozzi, presidente dell'Ordine dei Medici di Bergamo

La prevenzione primaria: l'importanza dell'educazione

Tra i compiti del MMG (Medico di Medicina Generale) vi è quello di informare ed educare i pazienti sui vari aspetti inerenti l'uso di bevande alcoliche: caratteristiche delle varie bevande, falsi luoghi comuni, effetti dell'alcol sull'organismo e sulle attività umane (guida di veicoli, lavoro, rapporti interpersonali), fornire informazioni corrette su alcol e interazione con i farmaci, alcol e gravidanza. È inoltre utile per il MMG promuovere nel proprio setting ambulatoriale di lavoro un'attività di informazione/educazione circa i vari rischi alcol-correlati, anche negli incontri professionali non specificamente legati al problema alcol, nell'attività di *counselling* generale per la promozione della salute e degli stili di vita, durante le occasioni di incontro per gli esami periodici, per la richiesta di certificazioni, etc..

Il ruolo del Medico di Medicina Generale nell'individuazione precoce

Il Medico di Medicina Generale rappresenta il primo referente della salute individuale ed è quindi in grado di attuare efficaci interventi di prevenzione secondaria nei confronti di soggetti che manifestano iniziali problemi di abuso di alcol, ponendosi come osservatore e consulente. Uno degli elementi cardine dell'attività del MMG è la capacità di individuare tempestivamente nel proprio assistito la presenza di condizioni e abitudini personali correlabili a un consumo problematico di alcol. Ciò tramite interviste mirate, ricerca di even-

I GRUPPI DI AUTO-AIUTO

Anche nella provincia di Bergamo, come nel resto d'Italia, i gruppi più diffusi e conosciuti sono gli A.A. (Alcolisti Anonimi – diffusi in numerosi quartieri) e i C.A.T. (Club Alcolisti in Trattamento – tel.035.231323). Mediante la comunicazione e lo scambio delle proprie esperienze e il processo di assimilazione o identificazione con gli altri membri del gruppo, il soggetto cerca di prendere coscienza dei propri problemi con l'alcol, superare la condizione di isolamento e rinforzare le proprie motivazioni all'astinenza. Importante resta comunque anche il ruolo del MMG nel seguire in modo attivo i soggetti già in trattamento, collaborando con i centri specialistici della "rete alcologica". Egli può infatti contribuire a mantenere elevata la motivazione al proseguimento dell'astinenza, a rinforzare i comportamenti adattivi e a aumentare nel soggetto la consapevolezza dei segnali di una possibile ricaduta. Anche di fronte a una situazione di grave dipendenza da alcol, il MMG ha l'importante compito di contribuire alla riduzione del danno, orientando la relazione alla presa in carico dei problemi, al counselling motivazionale, alla prevenzione delle complicanze fisiche e psichiche, nonché al mantenimento della miglior qualità di vita possibile per il paziente e per la sua famiglia ricorrendo alle diverse risorse offerte dalla rete alcologica (SerT, specialisti, gruppi di auto-aiuto, etc.).

tuali segni e sintomi indicativi di assunzione alcolica problematica, richiesta e interpretazione di accertamenti di laboratorio e strumentali specifici. Il medico si deve proporre inoltre di identificare precocemente i disturbi correlati all'abuso di alcol e di intervenire, direttamente o tramite istanze specialistiche, nella diagnosi e nella terapia delle patologie alcol-correlate a carico di:

- *apparato gastroenterico* (gastrite acuta e cronica, pancreatite, epatite cronica etilica, cirrosi epatica);
- *sistema nervoso* (demenza, polineuropatia, nevrite ottica, epilessia);
- *apparato muscolare* (rabdomiolisi etilica, miocardiopatia alcolica);
- *rischio in gravidanza* (aborti, malformazioni fetali, basso peso alla nascita, sindrome di astinenza del neonato).

Il riconoscimento tempestivo e precoce del consumo problematico di alcol (sia sporadico che continuo) è la condizione essenziale per poter affrontare precocemente il problema, in modo da ridurre per quanto possibile i rischi di una evoluzione verso forme più difficilmente trattabili.

La terapia multidisciplinare

L'alcolismo è patologia cronico-recidivante che deve essere trattata con terapie riconosciute e validate. I SerT, Servizi Territoriali per le Dipendenze (pubblici), e gli SMI, Servizi Multidisciplinari Integrati (privati), sono le strutture socio-sanitarie di riferimento per le persone che hanno sviluppato una patologia di abuso o di dipendenza dall'alcol. Il MMG può consigliare ed indirizzare il più precocemente possibile i propri pazienti presso questi Servizi con i quali sarebbe auspicabile mantenesse contatti e collaborazione. Questi centri lavorano secondo un'ottica di intervento multidisciplinare (sanitario, psicologico, sociale ed educativo) ed erogano trattamenti diversificati a seconda delle varie situazioni:

- *visite mediche specialistiche*
- *trattamenti farmacologici*
- *colloqui di sostegno*
- *psicoterapia*
- *reinserimento sociale*
- *invio ai gruppi di auto-aiuto.*

Ansia: vincerla è possibile

Ci vuole tempo, la giusta motivazione e un aiuto qualificato per riprendersi in mano la propria vita

a cura di Viola Compostella

È stata definita il male del secolo. Eppure l'ansia è sempre esistita, poiché è connaturata nell'animo umano. A volte, poi, può essere persino "positiva", ad esempio prima di una prova importante, un esame o un momento cruciale nella propria esistenza. «*Di fronte a condizioni di stress o di pericolo della vita è normale provare agitazione o ansia, è una risposta naturale che ci aiuta a far leva su tutte le nostre risorse per reagire al meglio di fronte a quelle situazioni*» spiega la dottoressa Gabriella Bertuletti, psicologa e psicoterapeuta. Il problema è quando diventa patologica e cioè tale da privare chi ne soffre della sua libertà. «*Quando si è vittime dell'ansia si vive in una costante condizione di paura senza un motivo apparente (perché il reale motivo dell'ansia non sta fuori ma dentro di noi) quindi c'è differenza tra ansia cosiddetta normale e ansia patologica*».

Problema in aumento?

Alcune statistiche dicono che, complici in particolare la crisi economica e la precarietà del lavoro ma anche i fatti di cronaca e le tragedie che si leggono sui giornali o si vedono in televisione, l'ansia negli ultimi anni sia in aumento. Ma è davvero così? «*Certo sono aumentati negli ultimi anni lo stress, la solitudine, la mancanza di un supporto familiare e sociale, tutte cose che non aiutano a vivere sereni e può accadere che queste condizioni precarie (che favoriscono ma non sono la causa dell'ansia patologica) possano facilitare la sua comparsa anche se in realtà il problema esisteva già nella persona indipendentemente dai fattori del momento*».

Dott.ssa Gabriella Bertuletti, psicologa e psicoterapeuta, di Bergamo

Un'origine profonda

L'ansia in genere ha radici profonde che affondano nell'infanzia. «*Le esperienze fatte in età infantile possono determinare una maggiore probabilità che si manifesti un problema di ansia in età adulta*» continua l'esperta. «*In particolare può accadere che alcune esperienze infantili producano emozioni talmente forti che il bambino per difendersi se ne allontana, come ad esempio la rabbia, il dolore o la tristezza, la paura, e che queste emozioni rimangono lì ferme come cristallizzate, bloccate*». E così può capitare che a un certo punto della vita queste emozioni sepolte dentro di sé riaffiorino

ATTACCO DI PANICO: UN EVENTO INATTESO

Fa parte dei disturbi d'ansia e si manifesta sempre in modo improvviso e inatteso e raggiunge l'acme nell'arco di 10 minuti. I sintomi caratteristici sono sudorazione, tremori, dispnea o sensazione di soffocamento, dolore o fastidio al petto, sbandamento, paura di impazzire e sensazione di morire. Dopo l'episodio il paziente vive nel terrore che l'attacco si ripresenti (ansia anticipatoria) e evita di fare le cose che stava facendo al momento dell'attacco, che ormai nella sua mente sono associate al disturbo. Se per esempio l'attacco è comparso mentre guidava, si rifiuterà di rimettersi al volante, se mentre faceva la spesa cercherà di non andarci più e così via, con importanti modificazioni del comportamento e limitazioni della propria vita. L'età d'esordio, in genere, è dall'adolescenza fino ai trent'anni.

tutte insieme provocando uno stato ansioso o anche attacchi di panico (vedi box). «*In genere il panico si manifesta dopo eventi traumatici, come un lutto o il passaggio dal mondo della scuola a quello del lavoro o una separazione, che rievocano emozioni dolorose non rielaborate del passato. Non subito però, ma a distanza di un po' di tempo, e cioè quando superati quei momenti difficili si ha l'impressione di essere ritornati alla normalità. È come un fulmine a ciel sereno che si manifesta quando meno lo si aspetta, tanto che spesso chi ne è vittima non lo collega a quell'evento passato e per questo spaventa ancora di più*». Per alcune persone, però, il disturbo d'ansia può manifestarsi anche in modo diverso e cioè come ansia generalizzata (la persona ha paura ma non sa dire di che cosa). Diversa dall'ansia è invece la fobia che è una forte paura irrazionale relativa a un oggetto, o a una situazione particolare. In tutti i casi ha un impatto molto importante sulla vita della persona, limitandola e innescando un circolo vizioso che si autoalimenta e sembra non lasciare intravedere vie d'uscita.

La terapia: aiutare il paziente a costruire, consolidare e utilizzare le proprie risorse

«*Esistono diversi farmaci che placano l'ansia ma non bisogna dimenticare che l'ansia è un sintomo, perciò se si vuole davvero guarire bisogna andare più nel profondo, all'origine del problema, lavorando con la persona sulla sua emotività*» sottolinea la dottoressa Bertuletti. «*I farmaci, quindi, possono essere utili se la vita del paziente è gravemente limitata dall'ansia: è compito del Medico di Medicina Generale valutare questo aspetto, ma poi è necessario orientarsi verso una psicoterapia, come sempre più spesso suggeriscono gli stessi medici di base che sono i primi punti di riferimento per un paziente che soffre di questi disturbi*». Ma come funziona la psicoterapia in questo caso? «*Si lavora con il paziente per aiutarlo a riprendere la sua crescita emotiva e a dare un senso a quanto gli sta accadendo ricercandolo insieme a lui dentro alla sua storia personale. Nella relazione terapeutica si impara ad ascoltare, esprimere e analizzare le proprie emozioni. Per riuscire a fare tutto questo, però, è fondamentale che da parte della persona ci sia una forte motivazione a risolvere il problema*». Se si vuole uscire dal tunnel, quindi, ci si deve mettere in gioco e diventare parte attiva del proprio cambiamento. «*Spesso i pazienti ci chiedono di "curarli", ma il vero artefice della loro guarigione è la relazione che si crea tra terapeuta e paziente*» afferma la dottoressa. Prima però di arrivare alla guarigione ci vuole tempo. «*Bisogna diffidare di chi promette di curare l'ansia in poche sedute. Per una benefica terapia a lungo termine e per un risultato duraturo sono necessari tempo e impegno da parte sia del paziente sia del suo terapeuta*» conclude la dottoressa Bertuletti.

COME SI MANIFESTA

Sintomi cognitivi
- Sentirsi nervoso o sul filo del rasoio
- Risposte esagerate di allarme
- Difficoltà di concentrazione
- Sensazione di testa vuota
- Incapacità a rilassarsi
- Difficoltà di addormentamento
- Irritabilità
- Atteggiamento apprensivo
- Paura di morire
- Paura di perdere il controllo
- Paura di non riuscire ad affrontare le situazioni

Sintomi somatici
- Dispnea e sensazione di soffocamento
- Palpitazioni
- Sudorazione o mani fredde e bagnate
- Bocca asciutta
- Vertigini o sensazione di sbandamento
- Nausea, diarrea o altri disturbi addominali
- Vampate di calore, o brividi
- "Nodo alla gola"
- Tremori, contrazioni muscolari
- Tensioni o dolenzia muscolare
- Facile affaticabilità, irrequietezza

La dieta anti-age

Mantenersi giovani passa anche attraverso un'alimentazione corretta, ricca di sostanze antiossidanti

a cura di Giulia Sammarco

L'invecchiamento è un processo naturale che però può essere molto amplificato da agenti esterni. «*Un'alimentazione insufficiente o scorretta, fumo, inquinamento, sostanze nocive, stress psichici, condizioni climatiche, radiazioni elettromagnetiche, farmaci, inducono una maggiore produzione di radicali liberi, sostanze che reagiscono con le diverse componenti cellulari, danneggiandole*» spiega il dottor Massimo Caliendo, biologo nutrizionista. Come fare allora a rallentare questo processo, a partire dall'alimentazione? «*È importante nutrirsi con alimenti a elevato potere antiossidante, in grado di rinforzare le difese naturali nei confronti dei radicali liberi, sostenere l'attività ormonale e i processi vitali, ridurre l'infiammazione silente* (vedi box), *che danneggia tutti i tessuti promuovendone invecchiamento e degenerazione*».

Dott. Massimo Caliendo, biologo nutrizionista, di Bergamo

In pratica, quali consigli nutrizionali possiamo dare?

• *Consumare tutti i giorni verdura e frutta fresca*: i colori naturalmente vivaci dei frutti e degli ortaggi sono indicatori della loro ricchezza in sostanze antiossidanti, preziose e insostituibili: i carotenoidi, i flavonoidi, le antocianine, i polifenoli, il licopene contenuti nei vegetali esercitano un'azione protettiva sinergica e completa, che non può essere sostituita da nessuna pastiglia di vitamine o integratori.

• *Assumere proteine di buona qualità:* forniscono i "mattoni" di costruzione delle strutture dell'organismo e *sostengono la produzione dell'ormone della crescita*, importante fattore antinvecchiamento. Pesce, pollame, soia (soprattutto nelle donne) costituiscono fonti proteiche di buona qualità. Le uova sono ricche di proteine di elevato valore biologico e di vitamine, ma il rosso contiene anche grassi proinfiammatori. I legumi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci) vanno inseriti con regolarità in quanto possiedono una quota di carboidrati a basso indice glicemico in associazione a una certa quota proteica e a un buon quantitativo di fibre. Quanto alla carne rossa, l'apporto è da ridurre perché proinfiammatoria (per la maggiore presenza di acidi grassi saturi). Il pesce grasso (pesce azzurro come sardine, sgombri, acciughe;

PERCHÉ SI INVECCHIA?

L'invecchiamento è un processo complesso che dipende dall'azione congiunta di fattori esterni e interni che interagiscono sommando i loro effetti. Esistono diverse teorie sulle cause dell'invecchiamento, che si possono riassumere, semplificando, in due filoni:

• quello dell'orologio biologico interno, modulato dai geni, che induce un rallentamento progressivo dei processi di rinnovamento cellulare;

• quello che attribuisce la principale responsabilità dell'invecchiamento ai processi di "usura" che l'organismo subisce nel corso della vita e al progressivo accumulo di sostanze tossiche e di rifiuto (come i radicali liberi), che via via danneggiano le funzioni cellulari. L'organismo dispone naturalmente di efficaci dispositivi per proteggersi da queste sostanze dannose, ma, con il procedere dell'età, i danni molecolari tendono a superare le capacità di riparazione e protezione. Recentemente si sta dando molta importanza al ruolo dell'infiammazione cronica, anche silente, cioè che non si manifesta con sintomi evidenti, nei processi di invecchiamento. L'infiammazione aumenta la produzione di radicali liberi e l'usura dell'organismo. Non va dimenticato poi l'importante ruolo giocato dal decadimento delle funzioni ormonali (invecchiamento ormonale).

il salmone, la trota, il pesce persico) esercita invece un'azione protettiva antinvecchiamento, per la presenza di grassi essenziali della serie omega- 3, ad azione antinfiammatoria.

• *Consumare preferibilmente carboidrati a basso indice glicemico:* più un alimento a base di carboidrati è raffinato (indice glicemico alto) maggiore sarà la velocità con cui gli zuccheri di cui è composto passeranno nel sangue, inducendo nell'organismo una condizione di iperinsulinemia, cioè livelli di insulina elevati, che promuovono l'accumulo di grassi "cattivi" e favoriscono il danneggiamento delle proteine strutturali. I carboidrati a basso indice glicemico si trovano: nelle verdure (a parte quelle ricche di amido come le patate, le barbabietole etc.), nel pane nero (quello *veramente integrale)*, nei legumi, nei cereali integrali, nella frutta (a parte quella molto zuccherina).

Abbiamo parlato di antiossidanti. Quali sono i più importanti?

Le sostanze antiossidanti sono una classe molto numerosa ed eterogenea: vitamine, minerali, piante, aminoacidi etc.. Particolarmente preziosi sono:

- *vitamina C,* che protegge i tessuti dai danni causati dai radicali liberi; previene e rallenta i danni al collagene e ne stimola la produzione;
- *vitamina E,* che protegge contro i radicali liberi e gli inquinanti ambientali;
- *complesso B,* che contiene diverse vitamine che entrano in gioco in molte reazioni chimiche a difesa della salute;
- *vitamina D,* sintetizzata nell'organismo a livello della pelle, per azione della radiazione solare. I suoi effetti non sono limitati al metabolismo del calcio, ma si estendono a livello del sistema cardiovascolare, nervoso, immunitario, riproduttivo;
- *acido alfa-lipoico,* forte antiossidante che potenzia l'effetto delle vitamine C ed E;
- *bioflavonoidi,* che svolgono molteplici funzioni antiossidanti e protettive e prevengono i disturbi della microcircolazione. Tra le piante ricche di flavonoidi il thè verde, il gingko, la vite;
- *carotenoidi,* forti antiossidanti che influenzano la crescita e la comunicazione cellulare. Tra questi in particolare il *licopene*, contenuto nel pomodoro;
- *acidi grassi essenziali della seria omega-3 e omega-6,* con azione antinfiammatoria e protettiva delle membrane cellulari. Gli omega-3 si trovano nei pesci grassi; i semi di lino decorticati (dorati) e le noci sono una fonte di *precursori* di omega-3 e forniscono lignani, utili per prevenire i disturbi della menopausa. Un importante acido grasso essenziale della serie omega-6, l'acido gamma linolenico (GLA), molto utile in caso di desquamazione cutanea e secchezza, si trova particolarmente concentrato nell'olio di borragine e di enotera, che possono venire utilizzati sotto forma di capsule a scopo integrativo;
- *coenzima Q10,* antiossidante normalmente sintetizzato dalle cellule che con l'invecchiamento si riduce; protegge dai danni dell'invecchiamento e dalle sostanze tossiche;
- *zinco,* che entra nella produzione degli enzimi fisiologici che combattono l'ossidazione;
- *selenio,* che aiuta a neutralizzare le sostanze tossiche ambientali e a proteggere il sistema immunitario e a rafforzare le difese naturali antiossidanti;
- *ferro,* minerale essenziale che permette l'ossigenazione di tutti i tessuti.

INTEGRAZIONE NUTRIZIONALE

Una corretta alimentazione, che si protragga nel corso degli anni e che inizi fin dall'infanzia, è fortemente in grado di incidere sulla qualità di vita, in tutto il suo decorso, prevenendo l'insorgenza dell'obesità e di quelle malattie cronico-degenerative che costituiscono la maggior parte delle problematiche invalidanti che insorgono con l'età. Il "mangiar bene" è un'arte che si apprende e che deve diventare un nostro modus vivendi. In quest'ottica trova certamente spazio anche l'integrazione nutrizionale per mezzo di complementi a base di fitoterapici, vitamine, sali minerali e così via. Gli integratori non devono però rappresentare il sostituto di un'alimentazione naturale, che è la sola in grado di fornirci in modo equilibrato ciò di cui necessitiamo. Non esiste il "super-integratore" perfetto, perché nessun integratore potrà mai sostituirsi al cibo e anche perché, non dimentichiamolo, anche l'eccesso di queste sostanze - oltre che la carenza - può essere dannoso.

Lenti a contatto e vacanze

Sono le compagne di viaggio ideali, grazie al loro comfort e praticità, a patto che si seguano alcune indicazioni, prima fra tutte una corretta manutenzione, ancora più importante quando fa caldo

a cura di Elena Buonanno

In vacanza le lenti a contatto consentono di godersi ogni momento all'aria aperta in piena naturalezza. Permettono infatti una percezione visiva di elevata qualità, un'ottima cooperazione tra i due occhi e un'ampia visione periferica. Alcuni preferiscono indossare le lenti a contatto per tutta la giornata, mentre altri le riservano alle occasioni particolari, all'attività sportiva, alle serate speciali. Attenzione però: non sono tutte uguali e non tutte offrono la stessa protezione dell'occhio dal sole. Che caratteristiche devono avere, allora? Quali accorgimenti osservare per evitare problemi? Diamo la parola all'esperto, l'ottico optometrista Silvio Maffioletti di Bergamo.

In estate l'occhio, come la pelle, è maggiormente esposto alla luce solare. Come scegliere allora le lenti a contatto più adatte?

Le lenti a contatto, soprattutto in estate, devono rispettare la fisiologia oculare e mantenere in salute il segmento anteriore dell'occhio. Quindi vanno privilegiati i materiali che consentono un'ottima ossigenazione della cornea, resistono alla disidratazione e proteggono l'occhio dai raggi UV. È importante scegliere lenti a contatto dotate di filtro UV, così da proteggere la cornea, il cristallino e la retina dalle radiazioni luminose nocive. I raggi UV e (in misura minore) la luce blu sono infatti dannosi per le strutture oculari in funzione della loro intensità e della durata dell'esposizione. Proteggersi è particolarmente importante in vacanza, dove l'elevata percentuale di luce riflessa dalle superfici orizzontali (la sabbia della spiaggia e l'acqua di mari e laghi) veicola alte dosi di raggi UV e luce blu verso l'occhio. La riduzione delle radiazioni nocive, assorbite dall'occhio mediante lenti a contatto con filtro UV, rappresenta un importante traguardo raggiunto dalla ricerca scientifica e tecnologica nel campo della contattologia: oggi, con le lenti a contatto con filtro UV, è possibile difendere gli occhi senza compromettere comfort e prestazioni visive.

Silvio Maffioletti, del Corso di Laurea in Ottica e Optometria dell'Università degli Studi di Padova

Indossare lenti con filtri UV è sufficiente per proteggersi dai danni del sole?

No. Le lenti a contatto con filtro UV sono efficaci, ma non possono sostituire i normali occhiali da sole dal momento che non ricoprono l'intero segmento anteriore dell'occhio ma solo la porzione centrale, corrispondente all'area corneale. Consentono quindi la protezione di cornea, cristallino e retina, ma l'occhiale da sole va comunque portato.

Per quanto riguarda invece la manutenzione, è necessario adottare ulteriori accorgimenti rispetto a quelli abituali?

Sì, nella stagione estiva aumentano i rischi di contaminazione delle lenti a contatto e di complicanze a livello oculare. Occorre quindi essere puntuali nella sostituzione programmata delle lenti a contatto ed essere accurati nella loro pulizia e disinfezione. Sono disponibili pratiche confezioni di

PER TUTTE LE ESIGENZE

Per rispondere alle diverse esigenze dei consumatori, i produttori di lenti a contatto realizzano, con materiali e geometrie differenti, una vasta gamma di prodotti:

- **Lenti monouso giornaliere, che vanno utilizzate per una giornata e poi gettate**
- **Lenti disposable, che possono essere settimanali, quindicinali o mensili**
- **Lenti a ricambio frequente, che durano da 3 a 6 mesi**
- **Lenti morbide convenzionali, della durata di 12 mesi**

La possibilità di scelta tra vari tipi di lenti a contatto consente di tutelare la salute oculare ottimale, la convenienza economica, l'individuazione del prodotto più adatto alle proprie esigenze e la praticità d'uso. Le lenti a contatto oggi inoltre correggono ogni problema visivo, compensando adeguatamente la miopia, l'astigmatismo, l'ipermetropia e la presbiopia.

piccole dimensioni, nelle quali riporre il contenitore delle lenti e le soluzioni da utilizzare per la loro pulizia e conservazione. Oggi poi sono prodotte anche sotto forma di fialette monouso, che permettono di risparmiare spazio senza rinunciare all'igiene e alla sicurezza. Nelle zone ventose e calde, le lenti a contatto potrebbero dar fastidio a causa della loro disidratazione; in questi casi è opportuno integrare il film lacrimale aggiungendo, ogni 3-4 ore, una goccia di sostituti lacrimali in ogni occhio. Sono reperibili in commercio diverse confezioni e tipologie di sostituti lacrimali, anche in questo caso è opportuno essere orientati nella scelta dal consiglio dello specialista.

Ma si possono fare bagni nel mare con le lenti?

Fare il bagno con le lenti a contatto implica il rischio di perderle ed eleva le possibilità di complicanze e infezioni oculari. Meglio quindi evitare oppure indossare (sopra le lenti a contatto) gli speciali occhialini protettivi. Per il resto, in vacanza si può portarle con la massima tranquillità e libertà, anche tutto il giorno: non provocano infatti danni all'occhio, a meno che non se ne faccia un uso sconsiderato e senza rispettare le normali regole di igiene. Occorre seguire sempre le indicazioni e i consigli del medico oculista e dell'ottico optometrista e avere cura delle lenti attraverso una corretta manutenzione.

E se si opta per un lungo viaggio in aereo?

Portando le lenti a contatto in aereo, può capitare di provare fastidio agli occhi. Si è infatti in presenza di aria condizionata a ventilazione diretta, per cui le lenti a contatto si disidratano maggiormente, determinando così una sensazione di fastidio. Si può evitarla utilizzando, durante il viaggio, i sostituti lacrimali.

Specialisti in:

- ortopedia
- fisiatria
- osteopatia
- diagnostica per immagini (ecografia, ecocardiocolordoppler)
- cardiologia (holter cardiaco, test da sforzo)
- medicina dello sport
- psicologia
- medicina estetica

centro medico igea
Poliambulatorio di Fisioterapia e Riabilitazione

Nel reparto dedicato alla **Rieducazione** si prestano i seguenti servizi:

- sedute di rieducazione pre e post operatoria;
- sedute di isocinetica e test di valutazione isocinetica con BIODEX®;
- valutazione propriocettiva
- valutazione baropodometrica con DIASU®
- preparazione atletica agli sports
- sedute di ginnastica vertebrale e correttiva

Nel reparto **Terapia fisica** sono disponibili le seguenti prestazioni:

- laserterapia
- ionoforesi/tens
- ultrasuoni
- idroelettroforesi
- magnetoterapia
- elettrostimolazione
- micro correnti
- tecarterapia

Centro Medico Igea
Via Quinto Alpini 6 – 24124 Bergamo – tel 035/340406 – fax 035/3691112
www.centromedicoigea.it – segreteria@centromedicoigea.it

Gelosia d'estate: come difendersi

E sfruttarla al meglio per dare "pepe" al rapporto

a cura di Maria Castellano

Estate: tempo di gelosia. Aumentano le occasioni per uscire, per stare in mezzo agli altri, conoscere gente nuova. E così il rischio di sentirsi insicuri del proprio partner, per alcuni, è dietro l'angolo. Inutile negare di provare questo sentimento. La cosa da fare è imparare a usare tutte queste "energie", che la gelosia accende, in modo positivo. «*Chi può dire di non avere mai provato il sentimento della gelosia verso il proprio amato?*» osserva il dottor Sergio Gelfi, psicologo e psicoterapeuta. «*La paura di perdere il partner o che questi tradisca la nostra fiducia, appartiene a chiunque, seppure in misure diverse. L'aspettativa che mantenga la relazione sentimentale esclusivamente con noi è la base di ogni legame sentimentale duraturo. In altre parole, ognuno chiede all'altro la fedeltà, spesso più di quanto dichiari il proprio impegno di fedeltà nei confronti del partner. Eppure quante volte abbiamo sentito dire nel comune parlare: "non ci metto certo la mano sul fuoco che mio marito, o mia moglie, non sia mai caduto in tentazione". Sembra infatti essere un imprinting dell'essere umano quello per cui ci fidiamo dell'altro, ma fino a un certo punto*».

Un sentimento complesso, in bilico tra amore e paura

«*La gelosia non rappresenta soltanto una fiducia non illimitata nell'altro. È anche un segnale di attaccamento, di valore*» spiega lo psicologo. La persona per cui la propria relazione affettiva non ha più importanza, non temerà certo di perdere il partner e sarà così

incapace di provare gelosia. «*Se l'altro ha valore per noi, temeremo di perderlo, al punto tale da agire nei suoi confronti anche con forme più o meno marcate di controllo. In questo senso la gelosia riveste un duplice significato: è simultaneamente l'attribuzione di valore verso il partner e la paura di perderlo*». Ma allora la gelosia è un sentimento positivo o negativo? «*È uno dei sentimenti che l'essere umano può provare e come tale deve essere accettato, senza un giudizio di bene o male, giusto o sbagliato. Non nascondiamoci nel dire che quando il partner si dimostra un po' geloso verso di noi, ci fa nascere un sentimento di sottile piacevolezza. Semmai, la questione diventa un'altra: qual è il giusto grado di gelosia all'interno della coppia, affinché esso rappresenti motivo di coesione e non di disagio*». È risaputo infatti che un eccesso di gelosia in uno dei due partner può anche innescare crisi relazionali, non sempre gestibili. «*Se il sentimento dell'affetto e dell'amore viene confuso con il possesso, allora il rischio che ciò avvenga diventa serio. Possedere l'altro si trasforma ben presto nel cercare di direzionarne i comportamenti, comandarlo, e nel contempo, controllarne ogni eventuale imprevedibilità o insubordinazione*». Se uno dei due non riesce a gestire e a limitare le proprie paure di perdita, allora c'è il pericolo che sviluppi una gelosia che può assumere anche tratti patologici. «*A volte, per esempio, la sola idea che il partner esca a ballare da solo/a, o vada a cena con colleghi/e che non conosciamo, o che si assenti per un intero weekend per motivi di lavoro, diventano tutte minacce per le nostre fragili sicurezze*».

Dottor Sergio Gelfi, psicologo e psicoterapeuta, di Mozzo

Modulare la gelosia, lavorando sulla propria sicurezza

«*La capacità di modulare la gelosia, facendo in modo che essa non assuma intensità e comportamenti inadeguati, è spesso questione di sicurezza, non solo verso il partner, ma specialmente verso noi stessi*» sottolinea Gelfi. «*La persona insicura nei confronti di se stessa può ritenere di non essere all'altezza del partner o di non meritarne la stima, e più in generale, l'affetto. Tale persona si sentirà sempre minacciata dal perdere il "tesoro affettivo" che inaspettatamente si è ritrovato nella sua vita; se penso di non meritarmi tanto dalla vita e dagli altri, allora cercherò morbosamente di difendere ciò che ho. In questi casi, chiunque altro rappresenta una possibile minaccia che può defraudarci della persona amata*».

Il rovescio della medaglia: un'opportunità di crescita

«*La gelosia, se gestita bene, può essere vista anche come un'opportunità di crescita personale all'interno della coppia*» osserva lo psicologo. «*E una corretta gestione passa obbligatoriamente dal riconoscimento della libertà altrui: se il partner vorrà tradirci, non ci sarà controllo o limitazione alle sue autonomie che tengano*». Aumentare le restrizioni verso l'altrui libertà quindi non serve a

nulla. «*La strada maestra è mantenere alto il grado di soddisfazione all'interno della coppia da parte di entrambi*» suggerisce lo psicologo. La persona soddisfatta del proprio rapporto di coppia sarà meno predisposta a cedere di fronte alle inevitabili "occasioni" che la quotidianità le offre. All'opposto, quella prolungatamente insoddisfatta, potrà concretizzare un "tradimento" sentimentale e/o sessuale, anche solo allo scopo di fare ingelosire il partner. «*Se si diventa consapevoli che il migliore antidoto per evitare di perdere l'altrui fedeltà consiste nella soddisfazione del partner nella relazione con noi, allora diventa prioritario mantenere alta l'attenzione sulla reciproca felicità all'interno della coppia. La gelosia diventa quindi quel pepe che, come in cucina, va ben dosato in un gioco tra le parti in cui è anche piacevole vivere e vedere la reciproca gelosia, senza che gli eccessi trasformino il gioco sottilmente piccante in una pietanza indigesta*» conclude l'esperto.

Habilita

Da oltre 30 anni l'eccellenza nella Medicina Iperbarica

Il Centro di Medicina Iperbarica di Zingonia iniziava il trattamento di pazienti con Ossigenoterapia Iperbarica (OTI) nel 1978. Da allora l'utilizzo di questo strumento terapeutico ha avuto crescente impiego non solo nel trattamento di urgenze e di patologie nelle quali l'OTI è riconosciuta come terapia salvavita, ma anche nel percorso ambulatoriale come complemento terapeutico per patologie infettive, vascolari, ortopediche e internistiche. Il servizio di Medicina Iperbarica, collocato all'interno della Casa di Cura Habilita, è dotato di quattro impianti iperbarici multiposto con area dedicata all'urgenza /emergenza, unitamente a un ambulatorio riservato esclusivamente alle medicazioni avanzate (ambulatorio di vulnologia).

L'ossigenoterapia iperbarica

È una terapia incruenta attuata mediante respirazione di ossigeno puro a pressione superiore a quella ambientale, in camere iperbariche pressurizzate ad aria. In tal modo una maggior quantità di ossigeno viene trasportata nel sangue diffondendosi dai capillari alle cellule con più facilità grazie alla maggior pressione alla quale viene a trovarsi nei capillari stessi. La somministrazione di ossigeno, soprattutto in condizioni iperbariche, deve essere effettuata seguendo schemi terapeutici specifici per tipologia, sufficienti a riattivare processi metabolici depressi senza indurre effetti collaterali da iperdosaggio. Un medico specialista in Anestesia e Rianimazione è sempre presente nella struttura per tutto il periodo di permanenza del paziente con compiti di assistenza e di vigilanza della sicurezza.

L'OSSIGENO IPERBARICO

- Fornisce O_2 ai tessuti ischemici (deficit circolatorio o di trasporto)
- Ha azione antibatterica diretta e indiretta
- Ha azione antiedema (cerebrale, midollare, tissutale)
- Ha azione antinfiammatoria, antireattiva
- Determina vasocostrizione iniziale e successiva dilatazione reattiva
- Facilita la proliferazione vascolare capillare e la rivascolarizzazione di aree ischemiche
- Accelera la demarcazione tra tessuto certamente necrotico e quello ischemico recuperabile
- Favorisce la produzione di collagene
- Attiva l'osteogenesi e la deposizione di Ca

La medicina subacquea

Tra le branche della medicina iperbarica, un ruolo particolare è rivestito dalla medicina subacquea, che si occupa della prevenzione, della diagnosi e del trattamento delle patologie causate dalla permanenza dell'essere umano nell'ambiente subacqueo. Include inoltre lo studio degli effetti sul corpo umano della respirazione di gas compressi, la diagnosi e il trattamento degli infortuni marini e di come la sicurezza del subacqueo sia influenzata dalla sua idoneità fisica.

INDICAZIONI PER L'OSSIGENOTERAPIA IPERBARICA

(Delibera Regione Lombardia n. VI/49305 del 31/3/2000)

- Embolia gassosa arteriosa
- Malattia da decompressione
- Intossicazione da CO e da sostanze solfometaemoglobinizzanti
- Gangrena gassosa
- Infezioni da flora batterica mista
- Gangrena umida delle estremità in diabetici
- Sindrome da schiacciamento
- Radionecrosi tissutale
- Sordità improvvisa
- Osteomielite
- Trapianti o lesioni chirurgiche a rischio
- Insufficienze vascolari
- Fratture a rischio di scarso consolidamento
- Algodistrofie post traumatiche e necrosi asettica
- Patologie retiniche

Infatti tutti i subacquei devono essere esenti da patologie o condizioni particolari che potrebbero minacciare la loro sicurezza durante l'immersione. Lo specialista deve poter identificare, tramite appositi esami, trattare e mettere all'erta il paziente dell'esistenza di eventuali condizioni che sconsiglino l'immersione o ne aumentino il rischio. Durante il trattamento di patologie di pertinenza subacquea, la ricompressione in camera iperbarica viene utilizzata come trattamento delle due patologie tipiche di questo sport: la malattia da decompressione e l'embolia gassosa arteriosa.

Un centro di ricerca

Al momento, nonostante il notevole carico di lavoro e l'impegno del personale coinvolto a soddisfare sia le richieste di trattamenti ambulatoriali sia i trattamenti in urgenza, l'obiettivo primario rimane come l'impegno scientifico e di ricerca circa le future possibilità di impiego del farmaco Ossigeno e dell'Ossigenoterapia Iperbarica; parallelamente ricopre un ruolo primario il costante impegno di formazione del personale sanitario mediante corsi universitari inseriti nei programmi didattici di diversi Atenei italiani, tra cui l'Università "G. D'Annunzio" di Chieti l' Università degli Studi di Milano Bicocca nell'ambito della Scuola di Specialità di Anestesia e Rianimazione. Il Servizio di Medicina Iperbarica della Casa di Cura Habilita di Zingonia, è riconosciuto come centro per l'esecuzione di Master di alto livello in collaborazione con l'Università di Chieti per studenti laureati nel corso di Scienze Infermieristiche. Dal 2004 il gruppo Habilita gestisce tecnicamente il servizio di Medicina Iperbarica dell'Ospedale Niguarda "Ca' Granda" di Milano dove è in realizzazione il nuovo impianto Iperbarico all'interno del dipartimento Urgenza/Emergenza.

COME ACCEDERE AL SERVIZIO

La terapia necessita di una visita preventiva di idoneità. Per tale visita è necessaria la seguente documentazione: impegnativa del Medico di Medicina Generale o del Medico Specialista redatta su ricettario regionale con specificato il quesito diagnostico; radiografia del torace (con data non superiore a 6 mesi); elettrocardiogramma basale (con data non superiore a 6 mesi); tutta la documentazione pregressa.

Durante la visita il paziente verrà informato dei rischi e del rapporto rischio/beneficio correlati alla patologia specifica e alle sue condizioni generali. Al paziente, inoltre, verranno consegnate le norme precauzionali per eseguire una terapia priva di rischi.

Per informazioni chiamare il numero 035 4815511 oppure scrivere a habilita@habilita.it

Dalla Fondazione "Ospedale Amico" un Hospice per la Bassa Bergamasca

Entro fine estate 2011 la presentazione del progetto di massima

Grazie all'impegno concreto dell'Azienda Ospedaliera di Treviglio e della Banca di Credito Cooperativo di Caravaggio, ha preso avvio la Fondazione "Ospedale Amico", che intende costituire una risposta concreta ai bisogni del territorio. La Fondazione, di cui è attualmente presidente il dottor Carlo Mangoni, si propone infatti lo svolgimento di attività a valenza sociale, interpretate alla luce delle condizioni storiche di una società in evoluzione, prestando attenzione prioritaria ai soggetti che si trovano in stato di maggior bisogno e ispirandosi alla promozione integrale della persona.

Gli scopi statutari della Fondazione sono attinenti i seguenti settori di intervento:

- *Sanità*
- *Medicina Preventiva e Riabilitativa*
- *Ricerca scientifica*
- *Assistenza agli anziani*
- *Assistenza alle persone diversamente abili*
- *Crescita e formazione giovanile*
- *Volontariato, filantropia e beneficenza*
- *Promozione di collaborazione con Enti Pubblici.*

La finalità principale è quindi quella di rispondere nel modo più diretto possibile ai bisogni del Territorio di riferimento, potenziando gli ambiti di intervento con il contributo della Popolazione, delle Imprese, delle Istituzioni e del Volontariato.

Fra i primi progetti della Fondazione è stata inserita la realizzazione di un *Hospice* per malati in fase avanzata o terminale. Entro fine estate verrà presentato il progetto di massima per poi avviare una cordata virtuosa che possa fattivamente sostenere la costruzione e l'avvio di questo nuovo servizio per la popolazione dell'area della Gera d'Adda. «*La nostra Banca, che peraltro ha già attuato iniziative concrete sul territorio in numerosi e svariati ambiti, vede la propria partecipazione come una naturale continuità*

Da sinistra: il dott. Edoardo Panizza, vicepresidente della Fondazione, il dott. Carlo Mangoni, presidente BCC Caravaggio, e il dott. Cesare Ercole, direttore generale dell'A.O. di Treviglio.

UNA FONDAZIONE PER IL TERRITORIO

La Fondazione "Ospedale Amico" ha sede legale presso l'Ospedale di Treviglio-Caravaggio. Tutti gli amministratori e gli operatori della Fondazione, che hanno voluto e sostenuto la nascita della nuova istituzione, prestano la loro attività a titolo di assoluta gratuità.

www.fondazioneospedaleamico.com

rispetto a una presenza sempre più attiva sul proprio territorio» osserva il neo-presidente della Fondazione, dottor Carlo Mangoni, che è anche presidente della Banca di Credito Cooperativo di Caravaggio, spiegando il ruolo e la presenza dell'Istituto di Credito nell'ambito della Fondazione. «*La Banca annovera fra i valori principali proprio quello dello sviluppo e della promozione integrale della persona, principio che si rispecchia in maniera completa negli stessi valori della Fondazione che oggi ho l'onore di presiedere*».

«*Tra le progettualità del 2011 assume particolare rilevanza l'impegno per avviare l'Hospice, stimolando tutte le possibili sinergie per costituire una virtuosa cordata*» gli fa eco il dottor Cesare Ercole, direttore generale dell'Azienda Ospedaliera di Treviglio. «*L'Hospice è una struttura residenziale, oggi mancante nella Bassa Bergamasca, che ospiterà malati in fase avanzata o terminale di malattia tumorale o cronica evolutiva. Questa struttura deve necessariamente essere inserita in un sistema integrato di cure e assistenza che comprenda anche l'Oncologia Medica e il servizio di Cure Palliative*».

Un progetto importante e articolato, quindi, che risponderà alle esigenze del territorio e offrirà ai pazienti, e ai loro familiari, un servizio efficiente e di alto valore. «*In un tempo massimo di due anni i malati terminali della Bassa Bergamasca potranno disporre di una struttura residenziale di accoglienza di alto profilo e connotata da elevati standard assistenziali*» conclude il dottor Edoardo Panizza, economista e vicepresidente della Fondazione (nonché vicepresidente della Fondazione "Le Stelline di Milano").

Sei un medico, uno psicologo o un operatore sanitario e vuoi promuovere la tua attività in Internet?

Crea il tuo *sito web* personalizzato a soli *390€ + Iva* per descrivere la tua attività e i servizi professionali offerti.

...e guadagna con i banner pubblicitari!

1 QUALI CONTENUTI POSSO INSERIRE?

Il sito è composto da diverse sezioni, tutte aggiornabili in autonomia, tra cui home page, contatti, servizi offerti, notizie, articoli e molto altro ancora.

2 QUALI SONO I VANTAGGI?

- Maggiore visibilità per la propria attività;
- Maggiore interazione con i clienti;
- Possibilità di aggiornare ogni sezione del sito autonomamente e in modo semplice e veloce.

WWW.SITIPERMEDICI.IT
Tel: 035.201488
info@sitipermedici.it

SITI PER MEDICI

Agopuntura

Non solo contro il dolore

a cura di Viola Compostella

Sarebbero almeno 3 milioni gli italiani che ricorrono abitualmente all'agopuntura, in particolare per problemi come il mal di testa o per trattare il dolore cronico e acuto. Ma, come riconosciuto anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), questa antica pratica medica può essere efficace anche per il trattamento di altre patologie, dalla dismenorrea alla depressione. Conosciamola meglio insieme al dottor Attilio Bernini, medico chirurgo che da anni la utilizza.

Dottor Bernini che cosa è l'agopuntura e su quali principi si basa?

È una tecnica millenaria, che è stata successivamente codificata attorno al II secolo a.c. e fa parte integrante della medicina tradizionale cinese. Si basa sulla suddivisione del corpo in una rete di canali, detti anche meridiani, lungo i quali circolano sangue ed energie. Stimolando con aghi metallici specifici punti della superficie corporea posti su questi meridiani è possibile ripristinare l'equilibrio e le funzionalità degli organi e apparati corrispondenti.

Dottor Attilio Bernini, Medico Chirurgo, di Villa d'Almè

In particolare per quali patologie e disturbi è utile?

L'OMS, che peraltro ne incoraggia la diffusione in particolare nei Paesi in via di sviluppo per la sua efficacia e il basso costo, ha indicato con precisione gli ambiti in cui l'efficacia di questa tecnica è dimostrata da una serie di *trial* (studi) clinici, suddividendoli in quattro gruppi:

- *Malattie, condizioni o sintomi per i quali, attraverso prove controllate, l'agopuntura si è dimostrato un trattamento efficace*. Tra questi nausea in gravidanza, effetti indesiderati di radioterapia e/o chemioterapia, rinite allergica, coliche biliari, depressione, dismenorrea, ipo e ipertensione, dolore post operatorio, artrite reumatoide, rivolgimento podalico del feto etc.
- *Malattie, condizioni o sintomi per i quali l'effetto terapeutico dell'agopuntura è stato mostrato, ma per i quali servono prove ulteriori*. Tra questi dolore causato dal cancro, dipendenza da droghe e alcolici, diabete mellito non insulinodipendente, infertilità femminile, mal di gola etc.
- *Malattie, condizioni o sintomi per i quali ci sono solo studi clinici unici che riportino un qualche effetto terapeutico, ma per i quali è il caso di utilizzare l'agopuntura in quanto l'utilizzo dei trattamenti convenzionali o di altre terapie risulta difficoltoso*. Tra questi, ad esempio, sindrome del colon irritabile e daltonismo.
- *Malattie, condizioni o sintomi per i quali l'agopuntura può essere utilizzata a condizione che l'agopuntore abbia una conoscenza medica specialistica moderna e un'adeguata attrezzatura di monitoraggio*. Tra questi coma, convulsioni nei bambini e *angina pectoris*.

Ma chi, in Italia, può praticarla?

Una sentenza di Cassazione ha stabilito che l'agopuntura deve essere considerata un atto medico, poiché presuppone una diagnosi e una terapia. E quindi, secondo un'opinione diffusa, deve essere esercitata esclusivamente da medici. È tuttavia importante che chi la pratica possieda una solida formazione specifica.

NEW LIFE

CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO

New Life Clinic

direttore sanitario dott. Gaspare Porzio

Per noi il tempo è prezioso e non vogliamo farvelo sprecare!

Consulenze specialistiche e chirurgiche
Giornate di prevenzione
Ossigeno-ozono terapia
Ecografie complete
Ovalife - indice di valutazione del rischio per il carcinoma uterino
Sonoisterografia
Colposcopia
Pap test pap check
Hpv-dna fish test
Duo test
Medicina del lavoro
Corsi per addetti alla sicurezza ed esami specifici

Andiamo sempre fino in fondo: fidatevi di noi!

Via Cavour 1g - Albano Sant'Alessandro (BG)
tel. 035/0342894 - fax 035/0342893 - cell. 347/7311237
info@newlifeclinic.it - www.newlifeclinic.it

Esami del sangue: istruzioni per l'uso

a cura di Elena Buonanno

Sono uno degli esami più comuni e familiari. Basti pensare che nella nostra Regione se ne fanno in media otto a testa ogni anno. Difficile trovare una persona che non li abbia mai fatti. In alcuni casi vengono prescritti per controllare lo stato di salute generale, in altri per monitorare l'andamento di eventuali patologie e l'efficacia delle terapie che si stanno seguendo. In ogni caso, gli esami del sangue rappresentano un modo veloce e quasi del tutto indolore per avere preziose informazioni sulle proprie condizioni. Attenzione, però, anche se apparentemente semplici e ben conosciuti dal paziente, non devono essere presi sottogamba, né prima né durante né soprattutto dopo (cioè al momento della lettura). Come ci spiega Livio Marossi, biologo e direttore del Laboratorio dell'Ospedale Habilita di Sarnico.

Come ci si deve preparare a un prelievo di sangue? È sufficiente arrivare a stomaco vuoto senza aver fatto colazione?

Partiamo dalla prima domanda e cioè come prepararsi. La prima cosa è leggere l'impegnativa del medico. Può sembrare una cosa scontata, ma non lo è. Molte volte i pazienti arrivano al laboratorio di analisi senza i materiali biologici che il medico ha richiesto di analizzare. Spesso, infatti, oltre agli esami del sangue possono essere prescritti, a completamento dell'indagine, anche altri esami come ad esempio quello delle urine. Quanto invece alla preparazione in senso stretto, in genere bisogna osservare il digiuno a partire dalla mezzanotte del giorno prima, se però ci si sottopone agli esami per problemi dismetabolici bisogna arrivare digiuni dalle 20 della sera prima. Ovviamente in entrambi i casi questo non significa che fino a quell'ora ci si può abbuffare: l'ideale è consumare una cena leggera. Un altro accorgimento importante è quello di evitare di sottoporsi a esami del sangue dopo feste e periodi di grandi abbuffate perché i valori che riguardano l'assetto lipidico, cioè colesterolo e trigliceridi, potrebbero essere aumentati per le notevoli libagioni.

Esistono altri periodi o condizioni particolari in cui alcuni valori possono risultare falsati?

Sì, ad esempio se si sta attraversando o si è reduci da periodi di grande stress, che possono alterare i livelli ormonali. Oppure dopo un week end di sport intenso, soprattutto se non si è allenati.

Dott. Livio Marossi, biologo e direttore del Laboratorio dell'Ospedale Habilita di Sarnico

SOLO QUANDO SERVONO

Oggi il Sistema Sanitario Nazionale prevede che ci sia un certo criterio di necessità perché si possano prescrivere esami del sangue e quindi un'appropriatezza della richiesta. Per questo sull'impegnativa deve sempre essere scritto il quesito diagnostico per il quale si rende utile farli. «Uno dei primi consigli che si può dare è quello di non forzare il medico perché ce li prescriva, ma mirare affinché sia lui a proporli sulla base di criteri e protocolli standardizzati di gestione del paziente e su evidenti necessità diagnostiche» osserva Marossi.

Un'attività fisica importante infatti provoca l'aumento di enzimi muscolari e altera il rapporto tra liquido e plasma. Se possibile quindi in questi casi è meglio rimandarli di qualche giorno o comunque informare il proprio medico al momento della lettura dei risultati.

A proposito di risultati. Spesso i pazienti, aiutandosi anche con le informazioni che trovano in internet, tendono a leggerli da soli e in alcuni casi, una volta visto che i valori sono nella norma, a non portarli nemmeno al medico...

È bene sottolineare che se il medico ha prescritto quegli esami il paziente deve portarglieli, anche se i valori appaiono normali. Solo lui infatti può leggerli nel modo corretto: nel referto per ogni valore c'è un numero che serve per indicare le eventuali alterazioni di funzionalità d'organo o di metabolismo, ma non è la diagnosi. Ogni esame è una fotografia di quel momento e di quella situazione che deve essere interpretata alla luce di diversi fattori e cioè come si è presentato il paziente al prelievo, come è stato effettuato l'esame, qual è la sua storia "biologica" e il quadro familiare. Senza contare che sono riportati dei valori normali di riferimento che però in genere sono relativi non alla popolazione italiana ma spesso alle popolazioni anglosassone o americana.

Ci può spiegare meglio?

Ognuno di noi ha dei suoi valori biologici standard per tutta la vita che possono a volte essere al di sopra o al di sotto di quelli di riferimento. In questi casi, anche se non del tutto nella norma, non devono destare particolari preoccupazioni. Diverso è però il discorso quando improvvisamente quei valori subiscono delle variazioni significative. Allora sì che può essere un campanello d'allarme. Importante poi è considerare la familiarità: un valore di glicemia che è sì nella norma ma è comunque alto non deve essere sottovalutato ad esempio in una persona con mamma o papà diabetico. Oltre alla storia personale e familiare poi anche le problematiche di prelievo, ad esempio la difficoltà in alcune persone di evidenziare le vene importanti, per cui si è costretti ad utilizzare i capillari o per quanto tempo viene tenuto il laccio emostatico. Queste situazioni possono provocare significative alterazioni dei risultati così come le condizioni in cui si trova il paziente al momento dell'esame. La provetta di sangue da analizzare infatti dovrebbe essere il più possibile vicina allo stato fisiologico quotidiano del paziente, ma spesso non è così per tutta una serie di motivi, tra cui anche lo stato di agitazione e paura di alcune persone davanti all'ago. Prima di sottoporsi all'esame poi bisognerebbe dare il tempo all'organismo di adattarsi all'ambiente, un'attenzione importante ad esempio nel caso della glicemia che, soprattutto in inverno quando si passa dal freddo fuori al caldo della sala d'aspetto del laboratorio, subisce variazioni repentine.

Insomma ognuno, anche quando si parla di un "semplice" esame del sangue ha una storia a sé, sulla base della quale bisogna interpretare i risultati.

ABBRONZATURA
& ESTETICA

www.centrisole.it

Estate in città... sole in sicurezza, specialisti dell'abbronzatura e dell'estetica

CENTRI SOLE IN ITALIA

Albano S.Alessandro
Albino
Alme
Alzano
Bergamo p.zza S.Spirito
Bergamo via Corridoni
Bergamo via Tadini
Bergamo Via S. Orsola
Cassano D'adda
Cologno al Serio
Cortenuova
Costa di Mezzate
Curno
Lecco
Leffe
Orzinuovi
Piantedo
Prato
Roma
Romano
Selvino
Seriate Iper Alle Valli
Seriate via Italia
Siena
Stezzano
Treviglio
Verona
Vigevano

ABBRONZATURA

Disturbo da deficit di attenzione e iperattività

L'importanza di un approccio globale

a cura di Maria Castellano

Difficoltà di attenzione, comportamento impulsivo, iperattività. Così si manifesta l'ADHD (*Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*/Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività), uno dei più frequenti disturbi neuropsichiatrici dell'età evolutiva. In genere migliora con l'età ma può avere importanti ripercussioni sulla vita scolastica, familiare e di relazione in una fase delicata come è già di per sé quella scolare. «*Si tratta, come dice la parola, di un disturbo, non di una malattia vera, che colpisce il 3-4% dei bambini con esordio prima dei sette anni e può quindi essere considerato piuttosto frequente*» spiega il dottor Marco Pezzani, direttore dell'U. O. di Neuropsichiatria Infantile degli Ospedali Riuniti. «*Questo non significa che qualsiasi bambino vivace ne sia affetto. La vivacità è normale e sana, così come lo è, in alcuni periodi o situazioni, che i piccoli possano mostrare meno attenzione, ad esempio, a scuola. Inoltre prima di arrivare alla diagnosi di ADHD è importante valutare in modo approfondito il bambino sia da un punto di vista fisico sia psicologico-emotivo e del suo funzionamento intellettivo per escludere che ci possano essere altre cause.*

IL TEACHER TRAINING: AIUTARE I BAMBINI FORMANDO GLI INSEGNANTI

Un ambito difficile per i bambini ADHD è la scuola. Questi bambini, infatti, si alzano continuamente dal loro posto, non riescono a svolgere i compiti e finiscono spesso col cambiare banco, classe e talvolta anche scuola. Il loro profitto scolastico, proprio per l'incapacità di concentrazione, è scarso e, per la loro impulsività, è difficile anche il loro rapporto con gli altri. È importante quindi che, anche all'interno della scuola, un bambino ADHD sia aiutato correttamente con il supporto e la collaborazione di psicopedagogisti, insegnanti e genitori. Nella scuola, il Teacher Training, è la metodologia che permetterebbe al gruppo di insegnanti di affrontare le situazioni legate ai ridotti tempi di attenzione, all'agitazione motoria e alla bassa tolleranza di questi alunni.

L'ipotesi genetica

«*Oggi sappiamo che l'ADHD è un disturbo neurobiologico, dovuto ad alterazioni funzionali di specifiche regioni del Sistema Nervoso Centrale. C'è quindi una forte componente genetica che influenza la risposta del bambino all'ambiente che lo circonda*» osserva il dottor Pezzani. L'ambiente quindi non è causa dell'ADHD, anche se può giocare un ruolo importante. «*Gli "insuccessi" e le frustrazioni nel campo relazionale, sociale e scolastico, possono determinare disturbi comportamentali secondari psico-emotivi, che spesso accentuano gli stessi sintomi di iperattività e impulsività con cui il disturbo si presenta*». Oltre alla predisposizione genetica, ci potrebbero essere poi anche altre cause di origine organica diversa, come la nascita prematura, l'uso di droghe, alcool e tabacco da parte della madre in epoca gestazionale e l'esposizione a elevate quantità di piombo nella

prima infanzia. Il disturbo, con una certa frequenza, è associato ad altri disturbi specifici dell'apprendimento, come la dislessia, o di ansia e, in casi più rari, della coordinazione motoria.

Dalla difficoltà di apprendere alla bassa autostima

«*Le caratteristiche di questo disturbo sono in particolare tre: difficoltà marcata di attenzione non solo a scuola ma anche nei giochi che richiedano concentrazione, un comportamento impulsivo e un livello di attività motoria molto accentuato, in altre parole il bambino non riesce a stare fermo*» spiega lo specialista. «*Tutto questo si traduce in difficoltà di apprendimento, scarso rendimento a scuola, difficoltà nello stare in mezzo ai coetanei e a interagire e integrarsi con loro, problemi di relazione con i genitori e infine in una grande insicurezza e una bassa autostima con conseguenti problematiche della sfera emotiva*». Questo disturbo, se trascurato, può quindi condizionare negativamente la vita del bambino, provocandogli un forte disagio e rendendolo insicuro e fragile e, in casi rari, portare a un'adolescenza difficile, con disturbo della condotta e comportamenti devianti. «*Perché si possa sospettare l'ADHD, secondo le diverse classificazioni internazionali, è necessario però che il disagio del bambino sia presente in almeno due contesti tra quello scolastico, familiare e sociale in senso allargato e che comunque sia comparso prima dei sette anni. Inoltre deve protrarsi per un certo periodo di tempo (almeno sei mesi).*»

UNA RETE DI CENTRI DI RIFERIMENTO PER LA CURA

Per garantire accuratezza diagnostica e appropriatezza terapeutica per l'ADHD, che si traduce nella prevenzione di possibili abusi o usi incongrui dei farmaci, è stato attivato nel 2007, da parte del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), il Registro Nazionale ADHD, un sistema di monitoraggio e di controllo unico in Europa e nel mondo. Prevede che i bambini con manifestazioni indicative di ADHD siano inviati dai propri pediatri, dai medici o dagli psicologi scolastici, dagli insegnanti o dal Consultorio familiare ai loro servizi territoriali di neuropsichiatria infantile e, in casi selezionati potenzialmente adatti alla terapia farmacologica, ai Centri di riferimento regionale che dovranno elaborare la diagnosi e valutare il migliore approccio terapeutico possibile. In Italia sono accreditati circa 110 Centri di Riferimento regionali (gli Ospedali Riuniti di Bergamo sono uno di questi) dove è possibile ricevere la diagnosi, che viene eseguita da uno staff di esperti composto da neuropsichiatra infantile, pediatra, psicologo, pedagogista/assistenti sociali.

La terapia? Globale

Negli ultimi tempi, anche sui giornali italiani, sono rimbalzate voci di allarme per un'eccessiva prescrizione di psicofarmaci per curare bambini con la ADHD. «*In realtà da noi, a differenza ad esempio di quello che succede negli Stati Uniti, si è sempre fatto un uso molto prudente dei farmaci che in genere sono riservati a pazienti selezionati. Inoltre ormai sono tutti d'accordo nel ritenere che per la cura dei bambini con il Disturbo da deficit di attenzione e iperattività i medicinali non bastino*» osserva il dottor Pezzani. I farmaci oggi disponibili, cioè principalmente due (uno della classe degli anfetaminici psicostimolanti e l'altro di nuova generazione che agisce sui neurotrasmettitori come un antidepressivo), oltre a non essere efficaci in tutti i casi, richiedono una strettissima aderenza alla terapia e possono avere effetti collaterali. Senza contare che una volta che si sospendono il disturbo può ricomparire. «*L'approccio deve essere multimodale e prevedere anche interventi psicoeducativi in stretta collaborazione con i genitori e gli insegnanti. Bisogna studiare bene il bimbo nei diversi ambienti in cui si trova ad agire, osservare le sue risposte e aiutarlo a modificarle. E per farlo è indispensabile coinvolgere le persone che stanno a stretto contatto con lui, cioè genitori e insegnanti*». Troppo spesso i bambini con ADHD, a scuola o a casa, vengono etichettati come dei "lazzaroni". «*Mortificarli non fa altro che accrescere la loro fragilità psicologica ed emotiva. Invece è importante sforzarsi di comprendere il loro disagio, parlare con loro facendoli riflettere sui loro comportamenti, non rimproverarli continuamente per i loro punti di debolezza ma concentrarsi sui punti di forza, che sono sempre presenti in tutti i bambini, premiandoli. Certo è un approccio che richiede molto più tempo e pazienza, rispetto ai farmaci, ma nella maggior parte dei casi aiuta il bimbo a riacquistare la sua serenità e rafforzare la sua autostima*» conclude il dottor Pezzani.

Dott. Marco Pezzani, direttore dell'U.O. di Neuropsichiatria Infantile degli Ospedali Riuniti di Bergamo

Ginnastica in acqua

Il piacere di sentirsi bene... a tutte le età

a cura di Alessandra Serraglio

«*Geneticamente veniamo dall'acqua, è il nostro ambiente naturale!*». Esordisce così il dottor Vincenzo Ventura, direttore sanitario del Poliambulatorio di Medicina Sportiva Athaena, per introdurci nel mondo della ginnastica in acqua, attività che dà ottimi risultati sia a livello estetico che terapeutico. L'*Acquagym* infatti nasce come metodo riabilitativo, per poi approdare nelle palestre prendendo in prestito esercizi provenienti da varie discipline del fitness. Approfondiamo allora l'argomento col nostro esperto.

Dottor Ventura, su quali principi si basa questo tipo di ginnastica?

Questa disciplina si basa sulla resistenza dell'acqua contro le masse muscolari e lipidiche in movimento. L'esercizio viene effettuato in assenza di gravità e, di conseguenza, il muscolo non viene sovraccaricato. L'acqua, inoltre, consente di modulare l'esercizio evitando il rischio di movimenti bruschi.

Dunque l'acqua, opponendo maggior resistenza dell'aria, consente più stabilità nei movimenti, evitando di forzare le articolazioni. Ma quali sono i benefici sul nostro corpo?

Sono molteplici, a partire dal miglioramento della circolazione sanguigna fino alla riduzione di depositi lipidici e di ritenzione idrica. Si ottiene uno stimolo muscolare da capo a piedi, attraverso una contrazione non violenta. Questo tipo di ginnastica, inoltre, è consigliato per prevenire artrosi, artriti, scoliosi e discopatie. A livello riabilitativo i risultati sono eccezionali: consente un recupero evidente in fase di post operazione. In acqua, infatti, il dolore è inferiore e il trattamento può iniziare già dopo dieci giorni dall'intervento.

Dott. Vincenzo Ventura, direttore sanitario del Poliambulatorio di Medicina Sportiva Athaena di Bergamo

Nessuno stress muscolare, salvaguardia delle articolazioni e, da non sottovalutare, si evita il fastidio del sudore! Consiglia di continuare l'allenamento fisico anche con qualche esercizio "fai da te" in vacanza?

Certo! Unire il piacere di stare al mare con un po' di attività in acqua non può fare male, a patto che si sia effettuata una visita specialistica che prevede l'elettrocardiogramma sotto sforzo! Questo vale per qualsiasi tipo di sport e a tutti i livelli in cui viene praticato, soprattutto dopo i quarant'anni ma anche prima. La visita è una prevenzione che non va sottovalutata e non mi stancherò mai di dirlo!

Qualche consiglio prima di "buttarsi" in mare o anche in piscina?

La maggior parte dei consigli sono quelli adatti, in realtà, a qualsiasi tipo di attività fisica:

- *fare dello stretching* per preparare la muscolatura;
- *non eseguire gli esercizi frettolosamente*, ma mantenendo una certa costanza tra velocità ed intensità del movimento;
- di fronte alla fatica *non fermare bruscamente l'esercizio*, ma rallentarlo;

- *assicurarsi di non avere allergie al cloro*, che possono provocare difetti alla respirazione;
- *prevenire eventuali micosi e virus* con i dovuti accorgimenti igienici (vedi box).

In conclusione possiamo dire che l'Acquagym è un'attività adatta a tutti, indipendentemente dall'età o dal sesso, perché non ha controindicazioni, ma fornisce vantaggi a livello estetico, articolatorio e muscolare. Inoltre permette di ottenere ottimi risultati abbinando fatica inferiore a un maggiore divertimento! Un altro vantaggio da non sottovalutare è che sott'acqua i difetti dello specchio non sono sotto gli occhi di tutti, dunque l'attività si svolge con maggiore serenità, senza trasformarla in una gara di bellezza come spesso accade nelle sale delle palestre. Se non avete mai provato a praticare la ginnastica in acqua, questo è il periodo migliore per iniziare, magari al mare con un gruppo di amiche, così oltre ad abbronzarvi sfoggerete un fisico tonico e allenato.
E adesso… tutti in acqua!

IGIENE: LA PAROLA D'ORDINE CONTRO VIRUS E MICOSI

In piscina e al mare è bene osservare alcune regole d'igiene per evitare di incappare in micosi (cioè infezioni causate da funghi) o virus. L'ambiente caldo, e quindi il sudore, e la promiscuità infatti possono creare un terreno molto fertile per le infezioni. Ecco allora alcuni accorgimenti:

- **cambiare spesso gli indumenti, quanto più si suda**
- **scegliere indumenti in materiali naturali (seta, cotone, lino)**
- **non utilizzare accappatoi, ciabatte, asciugamani altrui**
- **non camminare mai a piedi nudi**
- **evitare bagni troppo prolungati e asciugarsi bene soprattutto nelle pieghe cutanee;**
- **usare detergenti a ph leggermente acido per non indebolire le difese naturali della pelle**

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO

PRESENTATI NEL TUO CENTRO AUDIKA A NOME DI BERGAMO SALUTE

E' bello sentire bene. Ogni giorno.

1 Test dell'udito gratuito

2 Prova gratuita a casa tua di una soluzione uditiva

3 fino al 30% di sconto[1] sull'apparecchio acustico che hai provato

(1) Offerta non cumulabile, vedi condizioni nel centro Audika
*in Francia dal 1977

Hai già un apparecchio acustico? Audika ti offre: controllo gratuito + 2 confezioni di pile[1] in omaggio!

AUDIKA A BERGAMO: via Frizzoni 8 - Tel. 035.23.82.27

Punti di Assistenza AUDIKA
Su appuntamento Tel: 035.23.82.27

LECCO via Carlo Cattaneo 47
CONCOREZZO viale Libertà 109
OLGIATE MOLGORA via Garibaldi 13
CASSANO D'ADDA via Leonardo da Vinci 5

Audika
Soluzioni per udire
www.audika.it

Audika: 30 anni* di esperienza al servizio dell'udito.
Audika è convenzionata con la Asl e ha 110 centri e punti di assistenza in Italia.

Numero Verde 800 201 311 CHIAMATA GRATUITA

Botulino: non solo per le rughe

a cura di Elena Buonanno

È uno dei trattamenti di medicina estetica più diffusi per attenuare i segni del tempo, grazie alla sua mini-invasività e al basso rischio di effetti collaterali. Parliamo del botulino, o più precisamente tossina botulinica, sostanza che negli ultimi anni ha registrato un vero boom in campo estetico, ma non solo. Attenzione, però, per legge il botulino può essere iniettato solo da un medico. Ne parliamo con il dottor Massimo Buttinoni che da anni si occupa di Medicina Estetica.

Dottor Buttinoni, la parola botulino è ormai entrata nel linguaggio comune ma forse non tutti sanno di cosa di tratta e come agisce.

La tossina botulinica è una neurotossina prodotta dal batterio *Clostridium Botulinum*, che inibisce il rilascio di un neurotrasmettitore (l'acetilcolina) che serve a trasmettere ai muscoli lo stimolo per la contrazione, causando temporaneamente debolezza o paresi e quindi una "distensione" delle rughe.

Per quali tipi di inestetismi può essere utile?

Attraverso l'impiego della tossina botulinica è possibile trattare:

- *rughe frontali* (rughe orizzontali della fronte)
- *rughe interciliari* (rughe a livello delle sopracciglia)
- *rughe delle labbra* (intorno alla bocca)
- *rughe e solchi glabellari* (tra le sopracciglia)
- *zampe di gallina* (rughe intorno agli occhi)
- *eventuali altre rughe di espressione*.

Si può inoltre ottenere un ringiovanimento del viso tramite il mesobotox. Al di là del suo impiego in medicina estetica, però, la tossina botulinica trova applicazione anche in diverse situazioni patologiche: *iperidrosi* (eccessiva sudorazione), *cefalee croniche da tensione*, *strabismo, blefarospasmo, distonia cervicale* (torcicollo spasmodico), *spasmo dello sfintere anale, disturbi della deglutizione, spasmo muscolare da paralisi cerebrale, disordini del movimento* (spasticità). I primi studi clinici, che risalgono agli anni Settanta negli Stati Uniti, riguardavano proprio il suo utilizzo per correggere lo strabismo e prevenire gli spasmi neuromuscolari delle palpebre. Solo dal 1987, sempre in America, è stata utilizzata per la correzione delle rughe di espressione.

Dott. Massimo Buttinoni
Medico Chirurgo, di Bergamo

UNA SCOPERTA CASUALE

La tossina botulinica è stata individuata dal professore di batteriologia belga Emile Van Ermengem, che nel 1897, osservando nel villaggio di Ellezelles un episodio di ingestione letale di cibo avvelenato, scoprì che esso era dovuto al consumo di prosciutto non cotto preparato per una veglia funebre contenente una tossina prodotta dalle spore di un batterio (il Clostridium Botulinum). I pazienti mostravano segni di nausea, secchezza delle mucose, ipotensione e una tetraparesi flaccida (in particolare nel territorio dei nervi che determinano il movimento degli occhi).

Capita di leggere su giornali di personaggi che hanno problemi dopo trattamenti con botulino. Si tratta di una pratica sicura?

Dal 2004 (cioè da quando ne è stato autorizzato l'uso anche in Italia) a oggi non si sono verificati casi gravi di effetti collaterali per l'utilizzo della tossina botulinica fatta eccezione per la sperimentazione della neurotossina come terapia per patologie di una certa gravità. Dopo il trattamento, in rari casi, vi può essere una ptosi o abbassamento della palpebra superiore, della durata massima di 4-8 settimane e quindi completamente reversibile. Una piccola percentuale dei pazienti (2-3%), poi, sono soggetti "non-responsivi" sin dall'inizio, mentre una percentuale del 5-10% sviluppa anticorpi e diventa "non-responsiva" secondariamente. Quanto alle reazioni allergiche sono rare.

Esistono delle controindicazioni al trattamento?

Non deve essere iniettata in pazienti con allergia all'ovoalbumina (proteina dell'albume utilizzata come conservante nella tossina botulinica) anche se oggi esistono prodotti che non la contengono. Non è consigliabile poi in gravidanza o se il paziente è affetto da problemi neuromuscolari.

Come si svolge una seduta?

Il trattamento è ambulatoriale, senza l'utilizzo di un prodotto anestetico topico. Si utilizza una siringa da insulina con un ago molto sottile e vengono iniettate piccole quantità di prodotto all'interno dei muscoli mimici, ovvero quei muscoli da cui si originano le rughe d'espressione. Nelle tre ore successive al trattamento si raccomanda di non praticare sport intenso e non effettuare allungamenti. È necessario inoltre evitare manipolazioni della zona trattata nell'arco delle 24 ore successive alla seduta.

Che precauzioni bisogna osservare dopo il trattamento?

Nessuna in particolare: si possono riprendere subito tutte le attività normali e ci si può truccare già dopo 20 minuti dall'infiltrazione. L'unica attenzione è quella di aspettare 3-5 giorni prima di esporsi al sole. Per il resto, dopo il trattamento possono comparire dei piccoli lividi che però tendono a riassorbirsi in pochi giorni e per i primi due giorni possono esserci dei leggeri bruciori.

Il risultato è immediatamente visibile?

Generalmente i primi effetti si apprezzano entro 3-5 giorni dall'iniezione, anche se raggiungono l'apice intorno alla terza settimana e si protraggono fino a tre-quattro mesi (nel caso di trattamenti per iperidrosi, il miglioramento si estende anche fino a 9 mesi).

Una delle maggiori obiezioni è quella dell'innaturalezza del risultato...

Il risultato dipende dalla tecnica iniettiva e dai dosaggi. Negli ultimi anni è possibile ottenere una riduzione importante delle rughe d'espressione, ma nello stesso tempo mantenere una certa mobilità della parte trattata permettendo così di avere un risultato il più possibile naturale, che rispetti i lineamenti e l'espressività del volto.

Quali consigli dare a chi volesse sottoporsi a questo trattamento?

Rivolgersi a medici con esperienza in campo estetico e chiedere sempre il consenso medico con l'indicazione del prodotto utilizzato.

In viaggio con Fido

La nostra mini-guida per vacanze al riparo da rischi

a cura di Giulia Sammarco

Sono sempre di più i proprietari di animali che decidono di partire per il mare o la montagna insieme ai loro amici a quattro zampe. Le vacanze possono essere un'occasione importante per passare più tempo insieme, conoscersi meglio, condividere nuove esperienze che rendano ancora più intenso il rapporto. Ecco allora i consigli del dottor Marco Lorenzi, medico veterinario, per godersi le vacanze in tutta tranquillità e sicurezza.

NON SOLO AUTOMOBILE

-In nave: il cane, quando non passeggia al guinzaglio, deve dormire in appositi spazi predisposti e non può rimanere né in cabina, né in macchina. Meglio fargli mangiare cibi solidi, con pasti piccoli ma frequenti e bere solo quello che serve, per evitare che possa avere problemi di vomito.
-In aereo: cani e gatti fino a 10 chili possono stare all'interno di un trasportino in cabina, quelli più grandi invece vengono messi nella stiva. Per loro può diventare un viaggio traumatico, motivo per il quale è sconsigliato a meno che sia per un trasferimento definitivo e/o per un lungo periodo.
-In treno: cani di piccola taglia possono viaggiare accanto ai padroni, sempre sorvegliati con attenzione e purché i passeggeri dello scompartimento lo consentano. I cani di grossa taglia invece sono ammessi solo se non recano disturbo e sono tenuti al guinzaglio e con museruola, altrimenti è necessario prenotare l'intero scompartimento. Nelle vetture letto sono ammessi pagando una tassa di disinfestazione.

Dottor Lorenzi, uno dei mezzi più usati per spostarsi dai proprietari di animali è la macchina. Come fare per evitare sofferenze inutili ai nostri amici durante il tragitto?

Innanzitutto in automobile il cane, per legge, può stare nell'abitacolo ma in modo che non possa creare intralcio al guidatore. Questo significa che può rimanere sui sedili posteriori ma legato a un guinzaglio fissato al gancio delle cinture di sicurezza, o meglio ancora in spazi adeguati nel bagagliaio, opportunamente separato con una rete. Sicuramente non deve poter arrivare nella parte anteriore dell'abitacolo. Due animali, però, dovranno obbligatoriamente essere posizionati in apposite gabbie o trasportini. I gatti invece è meglio siano posti all'interno dei trasportini. Detto questo, la prima regola per il viaggio è scegliere orari freschi, ad esempio la notte o la mattina presto. L'aria condizionata infatti non è sempre sufficiente e i nostri amici possono rischiare colpi di calore, anche mortali. Le razze più esposte, in particolare, sono quelle brachicefale (con il "muso schiacciato") come i bulldog, i carlini ed i boxer, anche se il pericolo comunque riguarda tutti gli animali. Importante è poi fermarsi ogni paio d'ore per farli rilassare, passeggiare e bere (l'acqua non deve mai mancare).

Ma gli si può dare da mangiare prima di partire?

Se il viaggio non è troppo lungo è meglio somministrare un pasto leggero per evitare che possano subentrare problemi di vomito. Se poi il cane è soggetto al mal d'auto è consigliabile somministrargli un farmaco contro la nausea da viaggio, proprio come si fa con i bambini.

A proposito di farmaci, bisogna portare un kit di pronto soccorso anche per loro?

Certo, anche loro possono rischiare "incidenti" durante le vacanze. In particolare potrebbero essere utili dei cortisonici (da farsi prescrivere dal medico veterinario e da somministrare nelle dosi prescritte), in caso di punture di insetti e shock anafilattico; disinfettante, bende e pomate antibiotiche se dovessero procurarsi delle ferite. Prima di iniziare un'eventuale terapia comunque è opportuno chiamare il proprio veterinario oppure recarsi da un veterinario della zona in cui si è in vacanza. Ovviamente è opportuno avere sempre con sè il libretto sanitario.

Dottor Marco Lorenzi, medico veterinario, di Mozzo

Siamo arrivati in spiaggia. Quali accorgimenti adottare perché il cane possa divertirsi senza però patire troppo la "vita da spiaggia"?

Si deve fare in modo che possa ripararsi in zone ombreggiate e stare al fresco (per evitare colpi di calore) e che abbia sempre a disposizione da bere. Buona abitudine poi è bagnarlo spesso. Quanto ai bagni in acqua, possono farli, ovviamente dove è permesso (in genere, in Italia, solo nelle spiagge per cani), ma vanno risciacquati subito per rimuovere la salsedine, che è anche per loro fastidiosa e può favorire l'insorgere di problemi cutanei. Come gli umani poi anche i cani, soprattutto quelli con il pelo rado e chiaro, dovrebbero essere protetti dai danni dei raggi del sole con apposite creme solari da spalmare nelle zone glabre. La sera, infine, è bene ricordarsi di spruzzargli uno spray antiparassitario: con i tuffi nel mare l'efficacia del normale antiparassitario, da applicare mensilmente, può diminuire.

VACCINAZIONI E PROFILASSI IN ITALIA E ALL'ESTERO

Per proteggerlo dalle principali malattie, non solo quando si va in vacanza ma durante tutto l'anno, il cane dovrebbe essere sottoposto alla vaccinazione eptavalente (che lo copre dal rischio di parvovirosi, tosse dei canili, epatite virale, cimurro, due ceppi di leptospirosi e parainfluenza), seguire la profilassi anti-ectoparassitaria contro pulci, zecche e insetti volanti, quella per la filariosi (malattia parassitaria) e la leishmaniosi (infezione causata dalla puntura di un minuscolo insetto volante portatore delle Leishmanie). Il gatto invece ha piani vaccinali differenti a seconda che abbia la possibilità d'uscire all'aperto o meno. Se ci si reca all'estero (ma l'obbligo vale anche per alcune regioni italiane, come Veneto, Friuli e Trentino in cui la malattia è presente) è d'obbligo poi la vaccinazione antirabbica effettuata almeno tre settimane prima della partenza ed anche, per alcuni Paesi, il test anticorpale che verifichi la presenza di un'immunità attiva ed efficace contro la malattia. Il consiglio è prepararsi per tempo chiedendo con largo anticipo al veterinario quale sia la normativa vigente nel Paese di destinazione, non dimenticando che anche i "quattrozampe", per poter espatriare, è necessario siano iscritti all'Anagrafe Regionale e siano dotati di microchip e passaporto rilasciato dall'Azienda Sanitaria Locale.

E se si va in montagna?

In montagna, se si passeggia tra i boschi, il pericolo principale per i nostri amici a quattro zampe sono le vipere. In caso di morso bisogna evitare di succhiare il veleno dalla ferita (intervento inutile e pericoloso anche per il padrone), ma rallentare il flusso sanguigno usando un laccio emostatico anche improvvisato al di sopra del morso, disinfettare bene e rivolgersi il prima possibile al veterinario.

NOUVELLE

ESTHETIQUE

Concediti
una parentesi di piacere... per piacerti

estetica, benessere, relax

Estetica corpo
Icoone
Fango e alghe
Cavitazione
Karibù
Bendaggio
Idromassaggio
Peeling corpo
Elettroscultura
Rassodamento seno

Massaggi
Drenante
Bioenergetico
Swedana
Ayurveda
Aromatico
Modellante
Speziato
Anti-stress
Linfodrenaggio
Riflessologia

Beauty
Depilazione a freddo
Manicure
Pedicure
Trucco semipermanente
Laser Alessandrite
Doccia solare

Estetica Viso
Pulizia viso
Lifi ting occhi e palpebre
Radiofrequenza
Depigmentazione
Secret viso

Percorsi
Spa
Acqua dolce
Spezie d'oriente
Secret

Prendete un appuntamento o chiedete un consiglio
Via Papa Giovanni XXIII, 53/59 - Almè (Bergamo) - Tel./Fax 035 639 939
www.nouvelleesthetique.it

Logos al centro della voce

Uno studio di logopedia unico nel suo genere in città, dove riscoprire lo strumento di comunicazione per eccellenza e le sue straordinarie potenzialità

«*Con la voce ci esprimiamo, comunichiamo con gli altri, affermiamo la nostra presenza fin dal primo momento in cui veniamo alla luce. A seconda di come la moduliamo, del tono che usiamo e del suo "colore", trasmettiamo molto di noi: cosa proviamo, cosa vogliamo, come siamo. È la nostra essenza, la nostra anima. Per questo è importante imparare a conoscerla e prendersene cura*». Chi parla è la dottoressa Barbara Gelmini, logopedista, fondatrice del Centro LOGOS studio di logopedia e centro della voce, dove grazie all'esperienza maturata nel corso degli anni dalla dottoressa Gelmini e alla collaborazione con altre figure professionali si "cura" la voce a trecentosessanta gradi. «*L'idea di questo centro nasce dalla volontà di creare un punto di riferimento in cui confluiscano diverse esperienze tutte accomunate però dalla stessa attenzione e "passione" per la voce*» osserva la dottoressa. «*"Curare" la voce significa sì lavorare sulle disfonie, ma anche comprendere che meraviglioso strumento di comunicazione sia e imparare a usarla nel miglior modo possibile*». Lo studio si occupa di applicare metodi correttivi e riabilitativi, alla base dei quali c'è sempre il gioco, per risolvere disturbi del linguaggio e disfonie, problemi di apprendimento, come dislessia, discalculia, disortografia. «*Problemi troppo spesso sottovalutati che affrontiamo considerando il paziente, cioè il bambino, con un approccio globale che si avvale anche della collaborazione di una neuropsichiatra infantile, la dottoressa Nerina Gamba, e di una psicologa che lavora sull'emotività del piccolo, aspetto che condiziona profondamente la comunicazione. L'obiettivo è dare al bambino gli strumenti adatti per diventare abile nella sua disabilità*». Sempre in un'ottica globale di "benessere della comunicazione", però, oltre alla terapia riabilitativa, presso il Centro si tengono anche corsi, non solo per i piccoli ma anche per gli adulti, e cioè genitori e maestre oltre che medici e paramedici (per i quali sono previsti crediti ECM), sui disturbi del linguaggio, sulle dinamiche della comunicazione in famiglia, sull'autostima, sull'ansia da prestazione, sulla consapevolezza e sull'Io. «*E non mancano nemmeno incontri con professionisti della vocalità e della comunicazione, dedicati a tutti coloro che lavorano con la voce, come cantanti, attori, doppiatori o speaker radiofonici*» conclude la dottoressa.

I.P.

GLI APPUNTAMENTI
A settembre, presso il Cento LOGOS, partirà il corso di comunicazione, dizione e doppiaggio per adulti realizzato in collaborazione con Sergio Mancinelli, noto conduttore radiofonico e televisivo e doppiatore. Sempre a settembre cominceranno anche i corsi di psicologia. Prenotazioni al numero 035 224552.

LOGOS STUDIO DI LOGOPEDIA
Via Piccinini 3/A
24122 Bergamo
Tel. 035.224552 - Cell. 329 1023354
logoslogopedia@alice.it
www.logopediabergamo.it

my LOVELY PET

COCCOLIAMO IL TUO CUCCIOLO A 360°

SPA con idromassaggio
TOELETTATURA
TRATTAMENTI ALL'OZONO
ACCESSORI GLAMOUR
DOG SITTING
ADOZIONI da allevamenti italiani
ALIMENTI OLISTICI E BIOLOGICI

Orijen NOURISH AS NATURE INTENDED

i primi con

SUPERPREMIUM VET. LINE SPECIAL FOOD

GOLDEN EAGLE

CONSEGNA A DOMICILIO

Tel. 035.0440210 - 392.7744307 - mylovelypet.bg@gmail.com

VIA BROSETA, 79/B - Bergamo

Farmacia degli Spezieri

Un mondo multisensoriale dove luci, colori, profumi, immagini, rimandano a un'atmosfera di benessere, relax e spazio per la salute

Una "piazza del benessere". È qui che ci si ritrova quando si entra nella Farmacia degli Spezieri. Tutto infatti è studiato nei minimi dettagli, dall'arredamento alla disposizione delle postazioni, per ricreare la "sensazione" di un luogo di incontro dove essere ascoltati e trovare risposte alla proprie esigenze di benessere e salute. «*Nella nostra farmacia, anche fisicamente, tutto ruota intorno alla persona per aiutarla a raggiungere benessere e salute, sia che si tratti di cura sia di prevenzione*» osserva il dottor Mario Micheli. «*Chi viene da noi deve sentirsi accolto. Per questo abbiamo anche eliminato i classici banconi, lasciando spazio a postazioni "aperte" che non creano barriere e permettono di creare un rapporto più diretto e semplice*» gli fa eco la dottoressa Emanuela Sonzogni. «*Per rendere l'atmosfera ancora più piacevole e rilassante, poi, abbiamo arricchito l'area centrale con un gioco interattivo. Grande attenzione inoltre è stata riservata anche alla scelta delle luci, soffuse, e di elementi come cascate di acqua e piante piantumate nel terreno che trasmettono un senso di natura, in linea con la nostra filosofia di cura*». Fiore all'occhiello della farmacia sono infatti l'omeopatia, per la quale sono ormai diventati un punto di riferimento per il territorio, e la fitoterapia. «*Pur essendoci formati sulle terapie cosiddette tradizionali, abbiamo studiato per anni anche le terapie complementari, e continuiamo a farlo anche ora con costanti corsi di aggiornamento, in modo da poter offrire ai nostri clienti risposte adeguate e competenti, anche grazie alla vasta gamma di prodotti che abbiamo e alla capacità di reperirli in tempi brevi*» continua il dottor Micheli. Grande attenzione è poi riservata alla puericultura, con diverse linee per il benessere della mamma e del bambino, dal momento del concepimento fino allo svezzamento. Non manca poi ovviamente nemmeno il settore della cosmesi, con prodotti per tutte le esigenze e giornate di trattamenti gratuiti con beauty specializzate. Infine, ma non per importanza, l'area della nutrizione e nutraceutica (disciplina che studia i principi attivi naturali presenti in alcuni alimenti) e della dietetica. «*Il nostro ruolo non è solo quello di consigliare i prodotti migliori per ciascuno, ma soprattutto fornire informazioni per indirizzare verso comportamenti alimentari corretti. Informazione è una parola chiave per noi. Per questo abbiamo messo a disposizione dei nostri clienti due librerie all'ingresso e organizziamo serate e giornate con specialisti per parlare di temi diversi, dal rapporto madre-figlio, alla prevenzione fino alla salute dei nostri animali. D'altra parte uno dei nostri motti è "perdere tempo per dare tempo", che vuol dire dedicare tempo alla persona per aiutarla a migliorare la sua vita*» concludono i due farmacisti.

I.P.

FARMACIA DEGLI SPEZIERI
Via I Maggio, 5/a
24040 Lallio (BG)
Tel./Fax 035.691420
farmacia.spezieri@email.it
www.farmacialallio.it

STOP COCAINA

CENTRO AGA PER LA CURA DELLE DIPENDENZE

Presso il CENTRO AGA si può accedere a diverse opportunità di trattamento delle dipendenze, in un ambiente accogliente che garantisce riservatezza e rispetto della privacy

Presso il centro si effettuano:

- Consulenze nelle aree medico-sanitaria, psicologica e sociale
- Consulenze rivolte alle famiglie
- Programmi di cura ambulatoriali
- Percorsi residenziali brevi

Il centro è accreditato al Servizio Sanitario Regionale:
questo permette di usufruire delle prestazioni in modo gratuito
al pari delle strutture pubbliche

ASSOCIAZIONE
GENITORI
ANTIDROGA

Centro AGA - Via Lombardia 9 - Pontirolo Nuovo (BG)
dir. san. dott. S. Corea
per info e appuntamenti contattare
0363.88894 - 345.7872232 - 0363.330602
segreteria@centroaga.it - www.centroaga.it

Centro Medico BERGAMO SANITÀ

Dove i bisogni, le esigenze, le aspettative dei pazienti sono davvero al centro, per offrire un servizio globale e "personalizzato"

La ferma consapevolezza dell'importanza di offrire ai pazienti/clienti residenti nei comuni limitrofi una struttura sanitaria dotata di competenze specialistiche, di attrezzature tecnologicamente adeguate e di un sistema gestionale che permetta di tenere sotto controllo e migliorare la qualità del servizio, ma soprattutto la volontà di offrire ai pazienti una struttura di riferimento che offra un servizio globale dalla prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione. Questo è ciò che ha spinto i titolari del *Centro Medico BERGAMO SANITÀ*, Stefano Ghilardi e Manuela Noris, a intraprendere l'iter dell'autorizzazione sanitaria. Qui i collaboratori, tra cui medici, infermieri, fisioterapisti, specialisti nelle diverse discipline, hanno la possibilità di interagire, consultarsi e operare costanti verifiche nell'interesse assoluto del benessere fisico e psichico dei pazienti che avranno in questo modo un'unica struttura di riferimento, caratterizzata da una particolare attenzione alle modalità assistenziali e un elevato livello delle cure. Il Centro medico, situato in un unico edificio recentemente ristrutturato e ampliato, offre diverse specialità: *agopuntura, allergologia, cardiologia, chirurgia toracica, chirurgia vascolare, chirurgia estetica, dermatologia, diabetologia, dietista, ecografia, fisiatra, fisioterapia, geriatria, ginecologia, ostetricia, medicina del lavoro, medicina estetica, medicina interna, neurochirurgia, neurologia, omeopatia pediatrica, otorinolaringoiatra, pneumologia, prestazioni infermieristiche, psicologia, psichiatria, reumatologia, senologia, traumatologia, ortopedia, urologia.*

I.P.

CENTRO MEDICO BERGAMO SANITÀ
Dir. San. Dott. Nicola Troisi
Via Papa Giovanni XXIII, 25
24027 Nembro (BG)
Tel./Fax. 035.521838
info@bergamosanita.it
www.bergamosanita.it

La cura del paziente a 360°

Il **Poliambulatorio Aleman**, il **Vitality Medical Center** e il **Centro Rihabilita** operano in sinergia e in simbiosi con un unico obiettivo: permettere al paziente di ottenere risposte di tipo diagnostico-terapeutico limitando al minimo i disagi e i tempi di attesa, senza ricorrere a più strutture, spesso scollegate tra loro.

ALEMAN
Poliambulatorio Medico Specialistico
Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia
Centro Studi Menopausa e Osteoporosi
Centro di Radiologia Dentale

Via Ribolla 1
Alzano Lombardo (BG)
Tel. 035 510563
dir. san. dott. F. Laganà

RH RIHABILITA

Via Gaetano Valle, 17
Alzano L.do (BG)
Tel. 035 515408
dir. san. dott. M. Cataldo

Vitality medical center

Via G. Marconi, 3
Bagnatica (BG)
Tel. 035 682057
dir. san. dott. M. Cataldo

• Consulenze Mediche Specialistiche e Riabilitative

Medicina Estetica e Laser Terapia, Medicina Anti Aging, Dermatologia e Venereologia, Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica, Dietologia e Dietoterapia, Ginecologia e Ostetricia, Infettivologia, Endocrinologia, Cardiologia, Chirurgia Generale, Proctologia, Gastroenterologia, Endoscopia Digestiva, Chirurgia Vascolare, Ortopedia e Traumatologia, Consulenze e Perizie Medico-Legali, Medicina Sportiva, Medicina del Lavoro, Medicina Legale, Medicina Fisica e Riabilitazione, Fisiatria, Malattie Metaboliche dell'osso, Otorinolaringoiatria, Radiologia Dentale, Osteopatia, Senologia, Urologia

• Consulenze Mediche Specialistiche ed Estetiche

Skin Care Specialist, Make Up Artist, Camouflage, Intolleranze alimentari, Anti Aging Profile

• Terapie e Trattamenti

Diagnostica strumentale

Colposcopia, Ecografia, Elettrocardiografia, Doppler Ecocardiografia

Radiologia dentale

Tac Volumetrica, Ortopantomografia

Moc-Densitometria ossea ambulatoriale

Idrocolonterapia

Riabilitazione del Pavimento Pelvico

• Riabilitazione motoria, psicomotoria e neuromotoria

• Fisiokinesiterapia

Terapia Fisica

Elettroanalgesia

T.E.N.S. – Diadinamiche – Interferenziali

Ionoforesi

Magnetoterapia

Laser Terapia (CO2 - I.R. - NYAG)

Elettrostimolazione muscolare

Ultrasuono Terapia

Rieducazione funzionale

Kinesiterapia segmentaria

Rieducazione motoria e neuromotoria

Esercizi posturali propriocettivi

Massoterapia

Linfodrenaggio/ VelasmoothPro-TM

Isocinetica

Rieducazione delle patologie vertebrali

Difetti della postura

TECAR Terapia

Vacum Terapia

Onde d'urto

Fisioterapia a domicilio

Poliambulatorio Aleman

Poliambulatorio Rihabilita

Vitality Medical Center

Riabilitazione Hi-tech

Nuove prospettive in ambito rieducativo motorio e neuromotorio

Lo studio della postura, delle disfunzioni funzionali, degli squilibri muscolari e articolari rappresenta da tempo l'impegno principale di chi si occupa di benessere e di riabilitazione adattata non solo alla terapia, ma anche alla prevenzione delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico. «*Questo concetto evidentemente "globale" ha portato l'attenzione verso un modo nuovo di concepire anche lo studio della nostra postura*» sottolinea il dottor Ingmar Angeletti, chinesiologo, laureato in Scienze motorie preventive e adattative e in Fisioterapia, del centro Rihabilita. «*L'essere umano è un sistema dinamico, costantemente influenzato da fattori esterni e interni che grazie all'elaborazione del Sistema Nervoso Centrale trova sempre la condizione migliore per riorganizzare il corpo in termini di equilibrio, comfort e risparmio di energia*». L'evoluzione della specie, le abitudini professionali, gli squilibri alimentari, la sedentarietà però stanno modificando gli adattamenti delle fibre muscolari antigravitarie, con conseguente alterazione del baricentro e aumento delle tensioni della catena cinetica posteriore e quindi alterazione a carico delle altre catene cinetiche. «*Per rispondere a questa esigenza, presso i nostri ambulatori, utilizziamo moderni sistemi di valutazione e riabilitazione computerizzati, che rilevano e quantificano in modo fedele l'assetto posturale aiutando il paziente a ritrovare il proprio "Equilibrio". I nostri sistemi riabilitativi-valutativi di nuova concezione offrono un approccio di tipo "globale" in grado di valutare e controllare più parametri motori contemporaneamente, evidenziandone compensi o alterazioni proprio nella loro interazione. In particolare siamo in grado di quantificare funzioni motorie consolidate e riconosciute in ambito clinico e quantificare e valutare l'atto motorio tramite una rete di sensori interfacciati a un elaboratore elettronico. A nostro parere il futuro della riabilitazione motoria è proprio nella quantificazione dei parametri sensomotori. Solo così è possibile programmare un corretto percorso riabilitativo, specifico per ogni paziente, durante il quale prevedere verifiche periodiche dei risultati. Per il successo dell'intervento riabilitativo è fondamentale fornire sempre al paziente efficaci informazioni (biofeedback) per potenziare il processo di auto-apprendimento, per accelerare e migliorare i processi di recupero (una riduzione di circa 1/3 delle sedute), ripristinare funzioni motorie il più vicino possibile al gesto motorio naturale e/o sportivo, correggere vizi posturali*» continua il chinesiologo.

RIABILITAZIONE COMPUTERIZZATA: EFFICACE IN MOLTI AMBITI

- Riabilitazione post-traumatica (fratture, lussazioni, distorsioni, protesi di anca e di ginocchio, etc.)
- Riabilitazione motoria e neuromotoria (scoliosi, cifosi, lombalgie, emiplegie, etc.)
- Riabilitazione in età geriatrica
- Prevenzione in ambito sportivo
- Valutazione stabilometrica (ad esempio come ausilio alle attività odontoiatriche)
- Valutazione propriocettiva

RIHABILITA MEDICAL CENTER
Dir. San. Dott. Michele Cataldo
Via Valle, 17
24022 Alzano Lombardo (BG)
Tel. 035 515408- Cel. 340 0528774
info@rihabilita.it

I.P.

ISOLA medical

Centro Medico Polispecialistico
Dir. San. Dott. Adolfo Di Nardo
Via Galileo Galilei, 39/1
24040 Chignolo d'Isola (Bg)

Apertura al pubblico
dal lunedì al venerdì:
9:00 -12:00 e 16:00 - 20:00
Tel. 035 90.46.41
isolamedical@alice.it
info@centroisolamedical.it

I servizi a disposizione per la vostra cura e prevenzione nella nuova realtà medica dell'Isola

Medicina specialistica
Cardiologia, Chirurgia, Dermatologia, Medicina interna, Medicina del lavoro, Medicina Legale, Fisiatria, Ginecologia, Logopedia, Neurologia, Oculistica, Otorinolaringoiatria, Ortopedia, Pediatria, Psicologia, Urologia,
Check-up e Screening di valutazione preventiva

Fisioterapia
Tecarterapia, Laserterapia, Onde d'urto, Ultrasuoni, Tens, Ginnastica Posturale e vertebrale, Riabilitazione motoria in acqua e terra

Diagnostica
Ecografia, Ecografia Morfologica, Ecocolordoppler, Moc, Ortopantomografia

Odontoiatria
Implantologia , Chirurgia, Conservativa, Pedodonzia, Ortodonzia

Medicina Estetica
Mesoterapia, Peeling chimico,
Filler temporanei,
Botulino, Laser vascolare,
Percorsi benessere personalizati,
Centro Estetico

Centro autorizzato Laserfit
Dispositivo Laser Medico,
riconosciuto
dal Ministero della Salute
per il Trattamento Antitabagismo

www. centroisolamedical.it

Tempo prezioso per i malati oncologici

Laboratori di lettura ad alta voce, yoga e meditazione, corsi di trucco. È partito "**Tempo Prezioso**", un progetto di animazione per i pazienti del *Dipartimento di Onco-ematologia degli Ospedali Riuniti* di Bergamo, con l'obiettivo di coinvolgerli in attività ludiche, ricreative e artistiche. Promotrice del progetto l'associazione culturale *Artigiani del Tempo*, che ha potuto contare sul prezioso contributo della Fondazione della Comunità Bergamasca e sulla donazione lasciata da Carla Comana Bonaldi, benefattrice dell'ospedale, scomparsa tre anni fa dopo una lunga malattia. Tutti gli incontri sono gratuiti e si svolgeranno nel tardo pomeriggio nella sala d'aspetto del day-hospital del reparto di Oncologia degli Ospedali Riuniti (Ingresso 12). Per informazioni e prenotazioni è possibile contattare, da lunedì a venerdì dalle 10 alle 18, il numero 349.0917166, o mandare una mail all'indirizzo info@artitempo.org oppure consultare il sito *www.artitempo.org*.

Mini-guida contro i colpi di calore

Gli anziani sono i soggetti più a rischio di malesseri dovuti alle alte temperature, ma è importante per tutti adottare stili di vita adeguati e sapere come comportarsi nel caso, per esempio, di un colpo di sole o di un collasso da calore. Da questa considerazione nasce l'opuscolo "**Solo il bello del caldo**", disponibile in formato pdf sul sito *www.asl.bergamo.it* e distribuito anche in formato cartaceo presso ASL, strutture sociosanitarie, Comuni e sportelli SpazioRegione. Attraverso il sito si può poi accedere al bollettino di previsione del disagio da calore "HUMIDEX" del *Servizio Metereologico Regionale*, e a raccomandazioni per il personale che assiste gli anziani a casa, in diverse lingue (inglese, francese, spagnolo, russo, rumeno e polacco).

Per chi resta in città

Siete alla ricerca di un posto dove fare un bagno per vincere la calura senza andare troppo lontano? Sul sito dell'**Osservatorio Balneazione Lago d'Iseo** (*www.balneazionelagoiseo.it*) potrete conoscere la qualità dell'acqua dell'estate 2011 nei diversi punti di balneazione della sponda bergamasca del lago d'Iseo (da Costa Volpino a Sarnico).

Numeri utili

Fino al 31 agosto è attivo il numero verde "**Emergenza caldo**" dell'ASL di Bergamo 800 002 233 (da lunedì a venerdì 10.00 – 12.30 e 13.30 – 16.00). Per sapere invece qual è la farmacia di turno aperta più vicina è il numero verde gratuito 800 356 114 "**Pronto Farmacia Federfarma Bergamo**" attivo 24 ore su 24.

Informazione e prevenzione per vincere i tumori

Campagne di sensibilizzazione, iniziative nelle scuole, sostegno alla ricerca: l'impegno della LILT di Bergamo, al servizio del cittadino e dei pazienti

a cura di Maria Castellano

La LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori) Onlus di Bergamo è da decenni presente in ambito cittadino e provinciale attraverso la sua sede di città e tramite l'attività svolta presso le delegazioni territoriali (Clusone, Trescore, Verdello) con l'obiettivo di stimolare la popolazione al tema della crescita della cultura di prevenzione primaria e secondaria delle malattie tumorali. L'attività viene svolta promuovendo incontri con la popolazione e iniziative di sensibilizzazione alla partecipazione alle campagne pubbliche di screening regionale. Particolare attenzione è rivolta alla popolazione giovanile: numerosi sono infatti i progetti in ambito scolastico in tema di disassuefazione al fumo di sigaretta e di crescita di consapevolezza personale per un corretto approccio alla sana alimentazione e alle corrette abitudini di vita. Tre, in particolare, i progetti che hanno visto o vedono impegnata la LILT di Bergamo sul territorio locale:

I bambini parlano alla Comunità

Il continuo abbassamento dell'età della prima sigaretta e i dati di letteratura internazionali hanno indotto LILT a promuovere iniziative educative rivolte ai bambini delle classi quarte e quinte della scuola primaria della Val Cavallina, in collaborazione con il Credito Bergamasco, con la Fondazione del Credito Bergamasco e con l'ASL della Provincia di Bergamo.

Il Registro Tumori della provincia di Bergamo

In collaborazione con l'ASL della Provincia di Bergamo e i Rotary orobici, LILT Onlus dal 2006 sta finanziando borse di studio per la predisposizione del primo Registro dei Tumori della provincia, documento indispensabile in considerazione dei dati allarmanti sull'incidenza delle malattie tumorali in bergamasca.

Liceo Artistico Giacomo e Pio Manzù, scuola libera dal fumo

LILT Onlus ha sostenuto anche la seconda fase del progetto di "educazione fra pari" per contenere la diffusione del tabagismo tra gli adolescenti, iniziata nello scorso anno scolastico.

PER DIVENTARE SOCIO LILT ONLUS È NECESSARIO VERSARE LA SOMMA DI 10,00 € UTILIZZANDO IL CONTO CORRENTE POSTALE

N° 10912244

INTESTATO A "LILT ONLUS DI BERGAMO"

Oltre alle iniziative locali, la LILT Bergamo aderisce anche ai molti eventi previsti a livello nazionale: *Settimana della Prevenzione* (mese di marzo) per una corretta alimentazione, *Campagna Nastro Rosa* (mese di ottobre) per la prevenzione del tumore della mammella attraverso l'offerta di visite gratuite, *Giornata Mondiale senza fumo* (31 maggio) per sensibilizzare la popolazione sui danni derivanti dal tabagismo.
Attraverso l'offerta di esami e controlli effettuabili presso gli ambulatori delle delegazioni di Trescore e Verdello, infine, rappresenta un importante punto di riferimento per la prevenzione secondaria.

DUCHENNE, DISTROFIA (DMD)

Codice di esenzione: RFG080
Categoria: Malattie del sistema nervoso e degli organi di senso

Definizione. La distrofia di Duschenne (DMD) è la forma più frequente e severa di distrofia muscolare dell'infanzia. È una patologia geneticamente determinata, causata dall'alterazione di una proteina presente nelle fibre muscolari striate.

Epidemiologia. La malattia colpisce solo i maschi, mentre le femmine sono portatrici sane. L'incidenza varia da 13 a 33 casi ogni 100.000 l'anno, pari a circa 1 caso su 3300 maschi nati vivi in ogni parte del mondo. Nel 30% dei pazienti l'anamnesi familiare è negativa e la patologia è dovuta a una mutazione *de novo*.

Segni e Sintomi. Esordisce di solito nella prima infanzia: l'età media alla diagnosi, in un bambino senza storia familiare di distrofia muscolare, è di circa 4 anni e 10 mesi. Il coinvolgimento muscolare è simmetrico e segue una successione prossimo-distale: inizialmente è limitato ai muscoli del cingolo pelvico, poi si estende a quelli del cingolo scapolare e, con il passare degli anni, alla muscolatura del tronco e dei segmenti degli arti inferiori. Il decorso della malattia è costante e prevedibile. Tra i sintomi che portano alla formulazione del sospetto diagnostico vi sono difficoltà nella marcia e cadute frequenti. Col tempo, tutti gli altri muscoli striati diventano deboli e atrofici. Si fanno via via evidenti scapole alate, iperlordosi, difficoltà nel reggere gli oggetti fino alla difficoltà di camminare o di stare in piedi autonomamente. La morte sopraggiunge durante la tarda adolescenza per insufficienza respiratoria, infezioni polmonari o scompenso cardiaco. Non più del 20-25 per cento dei pazienti sopravvive oltre il 25° anno.

Eziologia. La DMD è una patologia genetica e riconosce una modalità di trasmissione recessiva legata al cromosoma X (locus Xp21,3-21,2). Il difetto genetico di base è rappresentato da delezioni o mutazioni a carico del gene codificante per la distrofina che, a livello del tessuto muscolare, risulta praticamente assente.

Test diagnostici. Aumento della concentrazione degli enzimi muscolari, in particolare la creatinfosfochinasi. L'elettromiografia conferma l'origine miopatica. La biopsia muscolare mostra i cambiamenti aspecifici della dimensione delle fibre. È inoltre disponibile un test genetico in grado di individuare la presenza dell'allele deleto.

Terapia. Non esiste una terapia risolutiva. Trattamento di supporto può essere la terapia fisica per aumentare la mobilità e prevenire le contratture. La terapia di prednisone è ancora controversa, in quanto non sono stati dimostrati benefici a lungo termine. Eventuali interventi di chirurgia ortopedica si possono rendere necessari per la correzione della scoliosi o delle contratture muscolari. Utile una consulenza genetica da parte dei genitori del paziente.

Dottor Angelo Serraglio
Vice presidente
della Commissione Scientifica

FONDAZIONE AIUTI PER LA RICERCA SULLE MALATTIE RARE
Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.it

A.R.M.R.
Insieme contro le malattie rare

Le Malattie Rare sono un ampio gruppo di patologie (circa 6000 secondo l'OMS), accomunate dalla bassa prevalenza nella popolazione (inferiore a 5 persone per 1000 abitanti secondo i criteri adottati dall'Unione Europea). Con base genetica per l'80-90%, possono interessare tutti gli organi e apparati dell'organismo umano. In questo numero parliamo della DMD.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI DI RACCOLTA FONDI

La Fondazione A.R.M.R. organizza, annualmente, numerosi eventi per coinvolgere i soci, i volontari e tutti coloro che desiderano conoscere ed aiutare la Ricerca sulle Malattie Rare: occasioni per avvicinarsi alla Fondazione e per partecipare alle varie attività in un piacevole clima di amicizia e solidarietà.

Eventi di Luglio e Agosto
Prenotazioni: 035 798518 - 331 3389878

- **20 Luglio 2011**
  Aperitivo al Chiringuito di Porta San Giacomo a cura del Gruppo Giovani
- **20 Luglio 2011**
  Gara di golf a favore A.R.M.R al Golf Club Franciacorta
- **21 Luglio 2011**
  Gara di golf a favore A.R.M.R al Golf Club Punta Ala
- **26 Luglio 2011**
  Il "Sorr...riso per la ricerca" a San Pellegrino Terme

I proventi delle iniziative sono interamente destinati a costituire Borse di Studio A.R.M.R. che vengono conferite annualmente a ricercatori selezionati tramite un Bando di Concorso Internazionale.
I candidati che verranno selezionati da una Commissione Scientifica, svolgeranno le loro ricerche presso i Laboratori dell'Istituto Mario Negri e/o presso il Centro di Ricerche Cliniche per le Malattie Rare "Aldo e Cele Daccò". Dalla costituzione di A.R.M.R. a oggi sono state distribuite 98 Borse di Studio e 19 Grant di Ricerca.

La mia vita sembrava finita

Oggi aiuto i disabili come me a non perdere la speranza

a cura di Elena Buonanno

«Era la mattina del 31 agosto del 2005 quando la mia vita è finita, anzi ne è ricominciata una nuova. Ero appena partito da Bergamo per andare a Padova a fare una consegna con il mio camion, quando ad un tratto, in autostrada, un TIR si è immesso nella mia corsia senza darmi la precedenza e l'ho tamponato. È stata una questione di secondi: ho visto un'ombra scura davanti a me, d'istinto ho messo le mani sul viso e poi ho sentito un botto esagerato. Ho capito subito che era successo qualcosa di grave: non sentivo più niente dalla vita in giù. Ma ero vivo e questo era abbastanza per essere felice, di più, felicissimo». È davvero un ragazzo dalle mille risorse Mauro Bernardi, 34 anni di Albino. Da un giorno all'altro ha visto la sua vita cambiare radicalmente: lui che per lavoro girava l'Italia e l'Europa a bordo di un camion e che passava tutto il tempo libero a fare ogni genere di sport, per un drammatico incidente si è ritrovato su una sedia a rotelle. Ma non ha mai perso la voglia di vivere. Anzi. *«La disabilità è stata una nuova opportunità per rimettermi in gioco. E poi mi ha insegnato a vivere apprezzando quello che ho e non lamentandomi per quello che non ho. Certo non ce l'avrei fatta senza la Provvidenza, mia moglie Claudia, il mio angelo, e i medici che mi hanno seguito».* Subito dopo l'incidente Mauro viene portato d'urgenza agli Ospedali Riuniti di Bergamo, dove è subito evidente che la situazione è molto delicata. *«Ci sono voluti sette soccorritori e un'ora per estrarmi dalla cabina di guida. Quando sono arrivato in Ospedale mi hanno subito operato a una gamba per cercare di evitare l'amputazione e una settimana dopo alla schiena. La colonna vertebrale, nell'urto era stata schiacciata dall'interno dallo sterno. Il dottor Luca Torcello, il neurochirurgo che mi ha operato, è riuscito a salvare il salvabile: avrei potuto perdere anche la funzionalità delle braccia».* Segue per Mauro un lungo periodo di riabilitazione all'Unità Spinale di Mozzo. *«Qui i medici Ghislandi e Molinero, il primario, hanno davvero fatto il miracolo e mi hanno rimesso in piedi. In una delle due gambe infatti sono anche riuscito a recuperare la sensibilità e ora posso anche camminare solo con il bastone, ma per brevissimi tratti. La sedia a rotelle è ormai la mia inseparabile compagna: grazie a lei mi sento autonomo e libero».* Già perché Mauro, nonostante le difficoltà, vuole essere indipendente e vivere appieno. Sport e lavoro compreso. *«Appena sono stato meglio ho ricominciato a sciare e ora mi sto preparando per le Paraolimpiadi»* racconta. *«E mi sono anche inventato un lavoro. L'idea di stare a casa mi uccideva. Ho mandato centinaia di curriculum, ma nulla. Non c'era spazio per un disabile. E così ho creato una mia società che però potesse essere utile a chi si trova nelle mie condizioni: ho cominciato con una macchina allestita per permettere ai disabili di fare la patente, poi l'attività si è ampliata e oggi ho un capannone a Solza con diversi strumenti e apparecchi per disabili per semolificare la vita di tutti i giorni. Un disabile può ancora dare molto e io credo di averlo dimostrato, nel mio piccolo».*

Mauro in pista per prepararsi alle Paraolimpiadi del 2016

Vuoi ricevere Bergamo Salute direttamente a casa tua? Abbonati o regala l'abbonamento a un amico!

Compila e spedisci il coupon o abbonati online su www.bgsalute.it

☐ **Desidero abbonarmi a "Bergamo Salute" 6 numeri a soli € 22,00** *Dati obbligatori

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

☐ **Desidero regalare l'abbonamento a "Bergamo Salute" 6 numeri a soli € 22,00 a**

*Cognome _____ *Nome _____

*Indirizzo _____ *n° _____

*CAP _____ *Località _____ *Prov _____

*Telefono/Cellulare _____ Fax _____ E-mail _____

SCEGLI COME ABBONARTI

- POSTA: compila il presente modulo e spediscilo in busta chiusa a Pro.ge.ca. srl Viale Europa 36 – 24048 Curnasco di Treviolo (BG)
- FAX: compila il presente modulo e invialo al nr. **035/203608** • MAIL: compila il presente modulo e invialo a **abbonamenti@bgsalute.it**

PAGAMENTO TRAMITE:

☐ BONIFICO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl IBAN IT 81 M 08441 53240 000000350577

☐ ASSEGNO BANCARIO: intestato a Pro.ge.ca. srl - da spedire assieme al presente modulo

*Data _____ *Firma _____

INFORMATIVA ai sensi del D.lgs. n. 196/03. I suoi dati sono protetti e verranno trattati unicamente da Pro.ge.ca. srl per inviare la rivista ed eventualmente altri articoli allegati alla stessa oltre che per eventuali informazioni di servizio. Autorizzo il trattamento dei dati per le finalità e con le modalità indicate nell'impegno di riservatezza e dichiaro di essere maggiorenne.

autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D. LGS. 196/2003 *Firma _____

Per ulteriori informazioni tel. 035/201488 o abbonamenti@bgsalute.it

Direttore Editoriale
Elena Buonanno

Direttore Responsabile
Daniele Gerardi

Redazione
Anna Scotti
redazione@bgsalute.it

Grafica e impaginazione
Studio Grafico 2B
Via Marconi, 21 - 24060 San Paolo d'Argon (BG)

Fotografie e illustrazioni
Shutterstock

Immagine di copertina
Ufficio Stampa Mediaset

Stampa
La stamperia di Gorle
Via Don Mazzucotelli, 6-6A - 24020 Gorle (BG)

Casa Editrice
Pro.Ge.Ca. srl
Viale Europa, 36 - 24048 Curnasco di Treviolo (BG)
Tel. 035.201488 - Fax 035.203608
info@bgsalute.it - www.bgsalute.it

Hanno collaborato
Lucio Buonanno, Maria Castellano,
Viola Compostella, Giulia Sammarco,
Alessandra Serraglio

Iscr. Tribunale Bergamo N°26/2010 del 22/10/2010

© 2011. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche se parziale, di qualsiasi testo o immagine. L'editore si dichiara disponibile per chi dovesse rivendicare eventuali diritti fotografici non dichiarati. *I contenuti presenti su Bergamo Salute hanno scopo divulgativo e non possono in alcun modo sostituirsi a diagnosi mediche.*

Comitato Scientifico

- **Dott. Diego Bonfanti -** Oculista
  bonfi58@hotmail.com
- **Dott.ssa Maria Viviana Bonfanti**
  Medico Veterinario - viviana@veterinarienese.it
- **Dott. Rolando Brembilla -** Ginecologo
  rolando.brembilla@gmail.com
- **Dott.ssa Alba Maria Isabella Campione**
  Medico legale - alba.campione@libero.it
- **Dott.ssa Daniela Gianola -** Endocrinologa
  danielagianola@live.it
- **Dott. Antoine Kheir -** Cardiologo
  antoinekheir@tin.it
- **Dott. Raphael Lombardoni**
  Medico di famiglia / Medico del lavoro
  lombardoniraphael@yahoo.it
- **Dott.ssa Grazia Manfredi -** Dermatologa
  graziamanfredi@gmail.com
- **Dott. Roberto Orlandi -** Ortopedico
  Medico dello sport - robertoorlandi@inwind.it
- **Dott. Paolo Paganelli -** Biologo nutrizionista
  p.paganelli@biologiadellanutrizione.it
- **Dott. Orazio Santonocito -** Neurochirurgo
  oraziosantonocito@yahoo.it
- **Dott.ssa Mara Seiti -** Psicologa - Psicoterapeuta
  maraseiti@alice.it
- **Dott. Sergio Stabilini -** Odontoiatra
  studio@sergiostabilini.191.it
- **Dott. Massimo Tura -** Urologo
  massimo.tura@policlinicodimonza.it

Comitato Etico

- **Dott. Ferdinando Bialetti -** Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Bergamo
- **Dott. Gino Pinotti -** Presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari di Bergamo
- **Dott. Piero Attilio Bergamo -** Oculista
- **Dott. Luigi Daleffe -** Odontoiatra
- **Dott. Tiziano Gamba -** Medico Chirugo
- **Beatrice Mazzoleni -** Presidente dell'Ordine degli Infermieri di Bergamo (IPASVI)

Se vuoi anche tu
raccontare la tua storia,
contatta la nostra redazione
Tel. 035.201488
redazione@bgsalute.it

OXO SEMPRE CON TE

veni, vidi... bene al 100%

I centri ottici OXO potranno consigliarti la migliore soluzione per il benessere dei tuoi occhi

ALMENNO SAN SALVATORE
A FOTO OTTICA ROTA
di Rosalba e Ornella
V.le Marconi, 6
035/64.02.87

BARIANO
B GIOIELLERIA OTTICA MORIGGI
Via Roma, 9/11
0363/95.077

BERGAMO
C FOTO CINE OTTICA SKANDIA
Via Borgo Palazzo, 104
035/23.82.30

BERGAMO
D NORIS OTTICA
Via Zambonate, 21
035/24.62.46

BERGAMO
E OTTICA E. CATTOZZO
Via XX Settembre, 50
035/24.25.76

CALUSCO D'ADDA
F FOTO OTTICA CARMINATI
Via V. Emanuele, 20
035/79.11.37

CASAZZA
G GIOIELLERIA OTTICA ZAMBETTI
Via Nazionale, 49
035/81.03.79

DALMINE
H STUDIO OTTICO BENEDETTI
Via Dante, 28
035/56.53.83

GANDINO
I LINEA OTTICA ROTTIGNI
Via G.B. Castello, 18
035/74.51.53

NEMBRO
L OTTICA CERONI
Via Garibaldi, 4
035/52.15.18

OSIO SOTTO
M OTTICA RAVASIO
Via Roma, 1
035/48.24.417

ROMANO DI LOMBARDIA
N IVAN'S GIOELLERIA OTTICA
Via Duca d'Aosta, 69
0363/90.20.68

STEZZANO
O OTTICA STEZZANO
Via Zanchi, 5
035/59.27.44

TERNO D'ISOLA
P OTTICA FABIO BERTULETTI
P.zza 7 Martiri, 5
035/90.48.33

TRESCORE BALNEARIO
Q OTTICA ZAMBETTI
Via Locatelli, 67
035/94.33.45

TREVIGLIO
R CENTRO DELLA VISTA
di Moleri Leonardo
Via Verga, 23/A
0363/30.22.93

ZOGNO
S OTTICA CERONI
Via V. Emanuele, 24
0345/92.292

www.oxobergamo.com

CENTRO STUDI
Synapsy
ARTI AUSILIARIE DELLE PROFESSIONI SANITARIE

SCUOLA PER MASSAGGIATORE
E CB DEGLI STABILIMENTI IDROTERAPICI

Arte Ausiliaria delle Professioni Sanitarie - Abilitante all'Esercizio

Riconosciuta dal Ministero della Salute e dalla Regione Lombardia,
Ass. Istruzione, Formazione e Lavoro e Ass. Sanità

SCUOLA DI OSTEOPATIA

Durata del percorso: 5 anni oppure 3 anni se in possesso di titolo professionale

BERGAMO - Via G. B. Moroni, 255 - Via dei Caniana, 2B
Tel. 035 259090 - www.centrostudisynapsy.it