

EDITORIALE

MENO ZUCCHERO, PIU' SALUTE

di Luciano Cirica
Presidente Fondazione Evangelica Betania



Lo zucchero raffinato fa male alla salute e bisogna assolutamente diminuirlo. Se non abolirlo addirittura fino ai due anni. Questo raccomanda l'associazione americana dei cardiologi (American Heart Association), secondo la quale non è mai troppo presto per combattere l'obesità, determinata dall'uso smodato dello zucchero, a cominciare dalla infanzia. Ma anche dopo, fino ai diciotto anni, non bisognerebbe superare i 6 cucchiaini scarsi al giorno. Mentre gli adulti non dovrebbero superare i 50 grammi al giorno (circa 10 cucchiaini da tè). Le bevande zuccherate e le merendine sono i primi accusati, perché contengono anche zuccheri aggiunti sotto forma di sciroppo di fruttosio o saccarosio, che non solo fanno ingrassare, ma soprattutto comportano un rischio maggiore di sviluppare diabete e malattie cardiovascolari. Sapete che una lattina contiene l'equivalente di nove cucchiaini di zucchero? Ed inoltre le bibite gasate e le merendine contengono solo "calorie vuote", non associate cioè ad altri nutrienti benefici per l'organismo come proteine, carboidrati, vitamine e calcio. Chi consuma due o più bevande con zuccheri aggiunti al giorno - inclusi succhi di frutta, smoothie e frullati, ritenuti in genere "salutari" - accresce del 26% la probabilità di sviluppare il diabete, del 35% la possibilità

prosegue a pag. 2

PRIMO PIANO

DEDICARE TEMPO A SE STESSI ED ALLA PROPRIA SALUTE

Intervista a Ennio Battista, Direttore di Vita & Salute

Prendersi del tempo per se stessi e gli altri, staccando letteralmente la spina di pc e smartphone. La prevenzione è fondamentale e una parte importante della nostra salute si gioca a tavola. È il consiglio di Ennio Battista, Giornalista scientifico e direttore della rivista Vita & Salute, per condurre una vita sana in un'intervista esclusiva a Betania Informa. "Il vero problema di oggi è il disorientamento causato dall'eccesso di informazione" - continua Battista - "Ai medici tocca il compito delicato di aiutare ad orientarsi tra le notizie. Informare è il primo passo per un'azione di prevenzione consapevole e quindi maggiormente efficace. La Dieta Mediterranea resta un punto di riferimento. Oggi siamo di fronte al rinnegamento di questa tradizione con purtroppo conseguenze negative sulla nostra salute".

LA PREVENZIONE È FONDAMENTALE E UNA PARTE IMPORTANTE SI GIOCA A TAVOLA



prosegue alle pagg. 2 e 3

TUMORI: L'IMPORTANZA DELL'UMANIZZAZIONE

Intervista a Rosa Giannatiempo responsabile UOS di Anatomia Patologica

Il primo giorno dopo la diagnosi di un tumore sono i più difficili da affrontare. Si è disorientati, si cercano informazioni, un medico di riferimento. Molte persone hanno addirittura una crisi di rifiuto della malattia, la nascondono. Questa situazione ha spinto la Fondazione Evangelica Betania a realizzare l'opuscolo "Informativa per i pazienti oncologici" con tutti gli elementi utili per affrontare i primi giorni della malattia. Ne abbiamo parlato con la dott.ssa Rosa Giannatiempo, responsabile dell'Unità Operativa Semplice di Anatomia Patologica.



prosegue a pag. 4

all'interno:

DOSSIER VITA & SALUTE DOTTOR CIBO



Il cibo ha un ruolo determinante nello sviluppo o nella prevenzione del cancro

p.2

I SEGRETI PER UNA VITA SANA



Intervista a Pasquale Accardo, Direttore Generale Villa Betania

p.7

EDITORIALE

segue da pag. 1

di essere vittima di un infarto o di una malattia cardiaca letale e del 16% di un ictus. I bambini che poi mangiano o bevono molti prodotti zuccherati tendono a trascurare i cibi salutari come frutta, verdura, cereali integrali e derivati del latte e, siccome i primi anni sono fondamentali per dare forma al gusto, abituarsi fin da piccolissimi a questi sapori dolci renderà difficile una volta cresciuti a togliersi il vizio dello zucchero. Il quale zucchero -come si sa- dà anche assuefazione e dipendenza, con il rischio di insulino-resistenza e di diabete precoce.

Dai primi mesi di vita dipendono le abitudini alimentari future, per questo occorre da subito eliminare/ridurre lo zucchero, allo scopo di evitare l'aumento del rischio di malattie del ricambio (in primis il diabete) e cardiovascolari. Se amiamo i bambini, dunque attenti allo zucchero! Cerchiamo di dare prima di tutto frutta e verdura. Non è esagerato bandire del tutto lo zucchero e le bibite gassate, almeno fino ai due anni. La buona educazione alimentare comincia subito!

betaniainforma

periodico di informazione
dell'Ospedale Evangelico Villa Betania

Proprietario e editore:

Fondazione Evangelica Betania,

80147 Napoli, Via Argine, 604

mail: amministrazione@villabetania.org

Direttore: Luciano Cirica

Redazione:

Pasquale Accardo, Salvatore Cortini, Marta D'Auria, Rosa Giannatiempo, Giovanni Napolitano, Sergio Nitti, Assia Piccolo, Vincenzo Polverino, Antonio Maria Salzano, Antonio Sciambra, Marianna Stingone, Cordelia Vitiello, Patrizio Magliozzi, Angelo Cecere, Vittorio di Maio, Ernesto Claar, Francesco Messina, Gennaro Guerra, Giacomo Negri

Consulenza editoriale e redazionale:

Npr Relazioni pubbliche
nprcomunicazione.it

Progetto grafico e impaginazione:

Golden Agency, Napoli

Stampa:

Russo Group, Volla (Napoli)

pubblicazione gratuita

Ospedale Evangelico Villa Betania

Comitato Direttivo

PRESIDENTE

dott. Luciano Cirica

VICE PRESIDENTE

dott.ssa Cordelia Vitiello

TESORIERE

pastore Vincenzo Cicchetto

SEGRETARIO

pastore Leonardo Magri

CONSIGLIERE

dott.ssa Velica Cocca

Collegio dei Revisori

PRESIDENTE

dott. Giovanni De Pasquale

MEMBRI EFFETTIVI

ing. Paolo Olivieri
sig. Vincenzo Ermetto

Direzione

DIREZIONE GENERALE

Dott. Pasquale Accardo

DIREZIONE SANITARIA

Dott. Antonio Sciambra

DIREZIONE AMMINISTRATIVA

Dott. Paolo Morra

DOSSIER VITA E SALUTE IL DOTTOR CIBO

Le ricerche scientifiche ormai confermano: il cibo ha un ruolo determinante nello sviluppo o nella prevenzione del cancro. Un terzo dei tumori si potrebbe evitare adottando una dieta sana. Ecco gli alimenti al top dell'efficacia.

Sono ormai dimostrate le diverse modalità con cui un cibo può prevenire o favorire la formazione di un tumore. Esiste per esempio un legame chiarissimo tra il consumo di insaccati e lo sviluppo di neoplasie gastriche e intestinali (ma probabilmente anche di altro tipo, per esempio alla vescica), a causa del contenuto di nitriti e nitrati usati per la conservazione delle carni. Il consumo di cibi contaminati da aflattossine (muffe che interessano le granaglie mal conservate) predispone al tumore epatico, quello di carni rosse al cancro intestinale e quello di alcol al tumore di gola ed esofago.

La quantità e la qualità dei cibi influisce in modo diverso sullo sviluppo dei tumori non solo perché può coinvolgere il fegato, da cui passano tutte le tossine, ma anche perché favorisce l'infiammazione organica (che può aprire le porte a qualsiasi tipo di tumore) e lo squilibrio ormonale, responsabile dei tumori femminili (ovaio, seno e utero) e maschili (prostata).

Certo, non sta tutto qui. *"Tutti i tumori sono causati da specifici danni ai nostri geni, danni che però nella maggior parte dei casi derivano dall'ambiente esterno alle nostre cellule"* scrive il professor Veronesi nella prefazione del libro *Prevenire il cancro* è possibile di E. Rosati (1). Dopo aver citato radiazioni, sostanze chimiche e virus, l'esperto prosegue così: *"Una volta che nella cellula si sono prodotte tutte le mutazioni necessarie a trasformarla in cellula tumorale, la malattia - che è fondamentalmente una crescita cellulare incontrollata - per potersi scatenare deve trovare un ambiente favorevole al suo sviluppo"*. Ma anche il nostro ambiente interno dipende da fattori esterni, sottolinea Veronesi: tra questi, il cibo. Torniamo dunque al nostro assunto iniziale, cioè di una dieta capace di prevenire il tumore. Se a questa associamo un corretto stile di vita (niente fumo e alcol, attività fisica regolare, un'adeguata gestione delle emozioni) saremo probabilmente in grado di prevenire un altro terzo dei tumori. Ma qui ci limiteremo a parlare di cibo.

A tavola contro i tumori

L'industrializzazione dell'alimentazione ci priva dei composti antitumorali e al contempo ci rifornisce di sostanze nocive per il nostro organismo: grassi di cattiva qualità, zuccheri raffinati, sale in eccesso ecc. Perciò sono questi i primi alimenti a dover lasciare le nostre tavole per dare spazio ad altri. Ormai, grazie alle numerose ricerche condotte, sappiamo molto bene quali sono i cibi giusti. Ce lo conferma il WCRF, fondo mondiale per la ricerca sul cancro, con il suo fondamentale report del 2007; ce lo ripetono i principali enti che si occupano di salute e ce lo raccontano moltissimi libri dedicati alla tematica. Tra questi, spiccano quelli di D. Servan-Schreiber (2) (il ricercatore francese morto qualche anno fa dopo aver lottato per vent'anni con un tumore cerebrale per cui gli avevano dato pochi mesi di vita) e L'alimentazione antitumorale (3) dei ricercatori canadesi R. Béliveau e D. Gingras, che hanno esaminato i singoli alimenti per scoprirne il potenziale anticancerogeno. Ed ecco che cosa emerge da queste fonti.

Gli alicamenti

Gli alimenti funzionali, o alicamenti, sono cibi ricchissimi di proprietà stimolanti del benessere. E sono praticamente tutti vegetali. Ma proprio frutta e verdura sono i cibi meno apprezzati dagli italiani, che disattendono le pur scarse 5 porzioni (secondo un sondaggio svolto nel 2014 dalla Società italiana di medicina generale e delle cure primarie, solo 1 italiano su 5 le raggiunge, il 44% è al di sotto), oggi portate a 9.



Eppure è proprio nelle verdure e nella frutta che si trovano dei composti fondamentali per la prevenzione dei tumori, i cosiddetti fitochimici.

I fitochimici

Sono molecole prodotte dalle piante per difendersi da danni esterni e attacchi di parassiti: hanno quindi proprietà antinfettive, antibatteriche, antifungine. E sono l'arma principale per il nostro benessere. Tutte le piante sono provviste di queste preziose molecole, la cui importanza supera di molto quella delle vitamine. Tra di esse si trovano i polifenoli (di cui sono stati individuati finora oltre 4000 tipi), attivi contro la carcinogenesi. Da parte loro, gli antiossidanti (vitamina C, E, folati, carotenoidi, selenio e zinco) sono in grado di proteggere le cellule e il DNA. Nell'insieme, tali molecole prendono di mira i vari processi di evoluzione del cancro: per esempio quelle di aglio e cavoli disattivano le sostanze cancerogene; la curcumina, il resveratrolo e le catechine impediscono la crescita cellulare incontrollata e lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni. Ci sono tanti altri fitochimici dal nome complesso (per esempio l'idrossitirolo dell'olio extravergine), ma non vale la pena ricordarseli tutti. Meglio puntare sul colore e sull'odore dei vegetali per scegliere quelli più ricchi di questi componenti. La tinta accesa mostra la presenza degli antiossidanti; per esempio il rosso di licopene e antocianine, il giallo-arancio di carotenoidi e flavonoidi, il verde di clorofilla e carotenoidi, il blu-viola di antocianine, carotenoidi, betacarotene e resveratrolo, il bianco della quercetina. Perciò mettiamo in tavola belle insalate variopinte e contorni di varie tinte! Gli odori possono essere più o meno gradevoli ma importanti. Il profumo degli agrumi rivela la presenza di terpeni, l'odore di aglio e cavoli di utili composti solforati.

Oltre alle verdure

In prima linea ci sono dunque gli ortaggi, seguiti dalla frutta. Ma altrettanto importanti sono i legumi, che devono comparire in ogni pasto, seppure senza esagerare. Vanno ricordati soprattutto i cereali integrali, che stimolano il sistema immunitario e non solo. "Hanno azione antinfiammatoria" spiega Franco Bernini (già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, e autore del recente *Il cibo dell'uomo* (4)). E non sono gli unici, l'esperto ci ricorda altri utili antinfiammatori: "in particolare quelli che contengono grassi omega-3, come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, e inoltre le cipolle, le mele, e in generale le verdure, con l'eccezione delle solanacee (pomodori, melanzane, peperoni)".

Vale la pena poi ricordare il ruolo di spezie e aromi; oltre alla curcuma (vedi sotto) e al curry che la contiene ricordiamo lo zenzero e il peperoncino, anche questi antinfiammatori, e le tipiche erbe mediterranee: rosmarino, salvia, prezzemolo, timo, origano, maggiorana, menta, basilico...

UN CORRETTO STILE DI VITA AIUTA...

di Pasquale Florio

Specializzando in ortopedia

Fin dall'età pediatrica è consigliabile iniziare un'attività ludico sportiva che favorisca l'acquisizione del proprio schema corporeo nello spazio, non è necessario uno sport particolare, l'importante è che sia idonea all'età e all'eventuale presenza di patologie ortopediche, in questo caso meglio chiedere all'ortopedico. È necessario, inoltre, evitare diete ipercaloriche onde evitare il sovrappeso che a sua volta incide sulle articolazioni favorendo l'insorgenza o il peggioramento di patologie articolari.

Una particolare attenzione deve essere posta verso la donna in menopausa, è in questo periodo che possono insorgere i primi problemi legati all'osteoporosi, in questo senso l'Ortopedico può essere d'aiuto con il supporto di esami clinici e strumentali per la cura e la prevenzione. Per concludere, di fronte all'insorgenza, a qualunque età, di patologie dell'apparato muscolo-scheletrico, è consigliabile, evitare rimedi fai da te e rivolgersi all'Ortopedico.

PRIMO PIANO

segue da pag. 1

DEDICARE TEMPO A SE STESSI ED ALLA PROPRIA SALUTE

Intervista a Ennio Battista, Direttore di Vita & Salute

Prendersi del tempo per se stessi e gli altri, staccando letteralmente la spina di pc e smartphone. È il consiglio di Ennio Battista, Giornalista scientifico e direttore della rivista Vita & Salute, per condurre una vita sana. La prevenzione è fondamentale e una parte importante della nostra salute si gioca a tavola. Vita&Salute è l'organo ufficiale di informazione dell'Organizzazione di Volontariato Onlus "Lega Vita e Salute". Fondata nel 1952 è, storicamente, il primo mensile di divulgazione dei temi della prevenzione e della medicina. Fin dalle sue origini Vita&Salute ha voluto contribuire a migliorare la qualità della vita offrendo alle persone una maggiore consapevolezza sui fattori di salute: alimentazione naturale, cure mediche non convenzionali, equilibrio mente-corpo-spirito per la salute globale della persona, rispetto dell'ambiente.

Quanto è importante una corretta informazione nella prevenzione sanitaria?

È fondamentale. Informare è il primo passo per un'azione di prevenzione consapevole e quindi maggiormente efficace. Qui però viene il difficile. Spesso l'informazione corretta incontra ostacoli e interferenze rappresentati da conflitti di interesse in chi comunica o difficoltà a raggiungere le persone destinatarie del messaggio.

Internet e i social media hanno favorito l'auto-informazione. Come possono fare i medici a recuperare il loro ruolo con i pazienti?

Mi ricollego alla risposta precedente aggiun-



gendo che le potenzialità del web sono molto elevate; nella fattispecie, possono diventare uno stimolo ad approfondire e a condividere, in particolare col medico che può diventare sia un tramite per discernere contenuti corretti tra il materiale informativo raccolto su internet, sia essere lui stesso informato di cure e ricerche che un paziente "impegnato" può portare a sua conoscenza. Credo quindi che Internet possa essere un canale per valorizzare il rapporto medico-

paziente rendendo quest'ultimo più parte attiva nel processo di cura.

Lei ha diretto per molti anni e fino a poco tempo fa, un mensile, Vita & Salute - che ancora oggi contribuisce alla sua diffusione con attività giornalistica e di sviluppo editoriale. È un giornale ricco di consigli e curiosità sugli stili di vita, che fa una grande opera di divulgazione. Quali gli elementi fondamentali per un corretto stile di vita?

Mangiare sano, con prevalenza di alimenti di qualità e vegetali, fare attività fisica e avere un buon rapporto con se stessi e gli altri. Senza la ricerca di un equilibrio tra questi fattori è difficile poter vivere una situazione di vero benessere. Occorre che nella pratica medica questa visione olistica della salute sia considerata con maggiore convinzione e decisione. Lo sviluppo di medicine non convenzionali, alcune

delle quali non sempre validate scientificamente, è dovuto proprio all'attenzione verso la persona nel suo insieme, inserita nell'ambiente sociale e fisico.

Oggi si parla molto di correlazione tra alimentazione e salute. Ma c'è anche tanta confusione. Come fare ad orientarsi?

Obiettivamente non è facile. Ci sono ancora troppi conflitti di interesse che impediscono

a un'informazione obiettiva di farsi strada. Ma non è impossibile farsi un'idea generale. L'Organizzazione mondiale della sanità, le ricerche mondiali sul cancro arrivano tutte allo stesso risultato: mangiare sano significa consumare ogni giorno porzioni variate di cereali integrali, legumi, verdure e frutta. Ridurre al minimo il consumo di carne e derivati. Pochissimo, se non nullo, consumo di alcol. D'altronde noi avevamo una sana tradizione alimentare, in particolare nel sud Italia, la Dieta mediterranea riconosciuta di recente Patrimonio dell'umanità. Essa prevedeva, tra le popolazioni del nostro sud, il primato al mondo vegetale a tavola e uno spazio ben più piccolo al mondo animale, consumando soprattutto pesce dei nostri mari. Oggi siamo di fronte al rinnegamento di questa tradizione con purtroppo conseguenze negative sulla nostra salute.

Le tecnologie della comunicazione hanno cambiato radicalmente le abitudini delle persone. Quali gli ingredienti di una vita salutare?

Prendersi del tempo per se stessi e gli altri, staccando letteralmente la spina di pc e smartphone. Circondarsi di momenti positivi in cui muoversi all'aria aperta, in ambienti salubri. Contemplare la natura e sviluppare affetti con le persone, con quelle cui vogliamo bene. Sviluppare la dimensione spirituale, vero farmaco per il corpo e la mente. Queste attitudini portano, con più probabilità, ad altre scelte di vita sana. Come quelle alimentari, e non solo.

bioetica

Bioetica e stili di vita

di Giovanni Napolitano
Biologo

La Bioetica studia la condotta umana nel campo della salute e delle scienze con lo scopo di fornire un approccio etico corretto e proficuo con i problemi etici provocati dall'avanzamento scientifico, migliorare i servizi sanitari e controllare e orientare la ricerca scientifica. Nel panorama sociale occidentale, che conosce una profonda laicizzazione, cercare una morale canonica, valida per tutte le persone, è impossibile. Ne discende che aderire ad una visione morale significa in sostanza fare una scelta di stili di vita. In definitiva ad una sfera dell'agire umano non è più attribuita una valenza morale. Il dibattito sui temi bioetici ha portato alla formulazione di diversi modelli in questo campo.

Il **Modello soggettivista** è basato sul principio di autonomia. La morale si può fondare solo sulla scelta autonoma del soggetto. L'unico limite è rappresentato dalla libertà altrui.

Il **Modello utilitarista** si ispira al principio di base che è quello del calcolo delle conseguenze dell'azione sulla base del rapporto costo/beneficio (anche in termini economici).

Massimizzare il piacere, minimizzare il dolore e ampliare la sfera delle libertà personali per il maggior numero di persone (concetto di qualità della vita contrapposto a quello di sacralità della vita).

Il **Modello contrattualistico** ha come criterio l'accordo intersoggettivo stipulato dalla comunità etica, cioè da quanti hanno capacità e facoltà di decidere. Chi non può decidere non può appartenere alla comunità etica e rischia di non essere tutelato.

Il **Modello personalista** sottolinea che a fondamento della soggettività c'è l'unità corpo-spirito. L'uomo è persona perché è l'unico essere capace di riflessione e di linguaggio cosciente. La dignità della persona non si fonda su attributi o funzioni. La vita umana è dotata di valore intrinseco, cioè non dipende dalle condizioni della sua manifestazione. La vita è un valore essenziale e non può essere intaccata da menomazioni fisiche o psichiche. In tale modello, dunque, avviene il riconoscimento di una dimensione trascendente la fisicità. Questa premessa è utile perché è evidente che a seconda che una persona aderisce ad un modello o un altro



questo deciderà il suo stile di vita. Facciamo alcuni esempi. Prendiamo il caso del cosiddetto testamento biologico o dichiarazione anticipata di trattamento. Queste sono disposizioni che una persona in piena coscienza lascia e in cui si esprime il proprio volere di ricevere o meno determinati trattamenti sanitari qualora non fosse nella condizione di poterlo fare. Quindi se una persona ritiene che in determinate situazioni patologiche la sua vita non sia più confacente alla sua visione di qualità della vita opterà per non avere determinati trattamenti anche se la conse-

guenza sarà la morte. Nel caso in cui una persona ritiene che la vita abbia un valore intrinseco e non è disponibile, per cui un'idea di sacralità della vita, opterà per avere qualsiasi trattamento per prolungare la vita in qualsiasi condizione.

Lo stesso discorso può valere per l'eutanasia o il suicidio assistito che può rappresentare una scelta di stile di morte. O ancora il ricorrere all'aborto penso si possa affermare che non sia più una questione morale ma una scelta riproduttiva personale, anch'essa una scelta di stile di vita.

TUMORI: L'IMPORTANZA DELL'UMANIZZAZIONE

Intervista a Rosa Giannatiempo responsabile UOS di Anatomia Patologica

I primi giorni dopo la diagnosi di un tumore sono i più difficili da affrontare. Si è disorientati, si cercano informazioni, un medico di riferimento. Molte persone hanno addirittura una crisi di rifiuto della malattia, la nascondono. Questa situazione ha spinto la Fondazione Evangelica Betania a realizzare l'opuscolo "Informativa per i pazienti oncologici" con tutti gli elementi utili per affrontare i primi giorni della malattia. Ne abbiamo parlato con la dott.ssa Rosa Giannatiempo, responsabile dell'Unità Operativa Semplice di Anatomia Patologica.

Perché un opuscolo informativo destinato ai pazienti oncologici?

Oggi ci si ammalava di più, si muore di meno e si può convivere con il cancro... spesso il paziente vive un momento di grande disagio... è confuso non ha certezze e cerca informazioni che possano in qualche modo migliorare il suo stato psicofisico e dare serenità nell'affrontare e capire questa malattia: dalle terapie all'alimentazione, dagli aspetti normativi a quelli psicologici e religiosi. L'opuscolo tocca il disagio che il paziente affronta quando gli viene diagnosticato il cancro e vuole essere un aiuto a comprendere bene cosa fare e a chi rivolgersi.

Cosa si può fare per non ammalarsi di cancro?

Dobbiamo puntare sulla prevenzione in cui l'informazione è fondamentale. Prevenzione non significa solo consentire a tutte le donne di fare esami diagnostici come il Pap test e le visite senologiche, ma stabilire una relazione con le pazienti e aiutarle ad affrontare la malattia. È una questione culturale e sociale ancor prima che medico-sanitaria. Il fattore tempo nella prevenzione è fondamentale.

Per le donne, la prevenzione deve cominciare subito dopo il primo rapporto o comunque in base alle abitudini sessuali. Deve diventare prassi nella fascia d'età 25-64 anni. Nel nostro Ospedale abbiamo sempre creduto e puntato sulla promozione di una cultura della prevenzione: una realtà stratificata che affonda le radici negli anni '70, con un ventennio di anticipo rispetto alle prime campagne pubbliche promosse all'inizio degli anni '90. Fu il dott. Mignano, dopo aver trascorso alcune settimane in Francia, ad iniziare a fare prevenzione presso l'Ospedale Evangelico Villa Betania aprendo un Laboratorio di citologia preventiva che consentiva di fare i primi Pap test. Da questa esperienza è nato poi il laboratorio di Anatomia Patologica di cui sono responsabile.

Com'è nata l'idea di realizzare la brochure?

Da un'esperienza personale. Lo scorso anno, infatti, in seguito ad un controllo mi è stato diagnosticato un tumore al seno. Ho iniziato le terapie presso l'Ospedale di Salerno dove sono venuta in contatto con l'associazione "Noi donne... soprattutto" attraverso un opuscolo informativo. Vivendo la malattia ho sperimentato personalmente a cosa si va incontro e quali sono le esigenze di un paziente e da medico mi sono posta il problema di capire come aiutare chi si viene a trovare in questa situazione. Con i dottori Giuseppe Baberis, Oncologo, e Gennaro Guerra, Senologo, ma anche con il dott. Franco D'Amato e lo



psicologo Antonio Maria Salzano, ci siamo iniziati a chiedere in che modo andare incontro alle nostre pazienti, e abbiamo deciso di realizzare l'opuscolo.

Qual è il primo sentimento che si prova dopo i risultati degli esami diagnostici?

Il disorientamento. Non si sa cosa fare e a chi rivolgersi. Ad esempio, frequentemente e senza consultare un medico, le donne, cambiano le abitudini alimentari, mangiano molta soia (ricca di fitoestrogeni), favorendo lo sviluppo dei tumori sensibili agli ormoni sessuali.

Anche nel nostro Ospedale le pazienti, quando arrivano, sono disorientate. Cercano informazioni. Una volta avuto il referto le pazienti vengono accompagnate in un percorso personalizzato.

Com'è stata accolta e perché quest'iniziativa è importante?

L'opuscolo ha subito riscosso il gradimento delle nostre pazienti ma anche di tanti fa-

miliari che si rivolgono a noi per consigli. Il motivo di questo lavoro è fornire un supporto informativo, un vademecum, in cui trovare tutte le informazioni utili ad affrontare la malattia, dalla descrizione della patologia e dei suoi effetti alle terapie ed in particolare la chemioterapia, dall'alimentazione agli aspetti normativi (il tumore è una malattia invalidante), al supporto psicologico e/o spirituale. Trovandosi tra le mani questo opuscolo le persone devono percepire che non sono sole. Che qui da noi vengono accolte, seguite, supportate. Il nostro approccio è l'umanizzazione dei rapporti con i pazienti.

Quali sono le patologie per cui si rivolgono all'ospedale più frequentemente?

Il tumore della mammella quello della sfera genitale e del tratto gastrointestinale. Ci giungono pazienti da un territorio molto ampio ed eterogeneo, con un'elevata percentuale di persone meno abbienti, un grado di scolarizzazione molto basso e la presenza crescente di extracomunitari che comporta questioni sociali e religiose ancor prima che linguistiche. Proprio per queste pazienti nel 2011 è stato istituito un ambulatorio dedicato "Prendiamoci cura di lei" con un team tutto al femminile. Le donne che si rivolgono a noi lo fanno consapevolmente, ci cercano e ci scelgono, proprio perché non si sentono sole, lasciate a se stesse. Nella nostra struttura una donna non è considerata un numero ma una persona. Il percorso parte, ovviamente, dai controlli di routine. Se c'è qualche anomalia la paziente viene indirizzata nei vari ambulatori dedicati e nel caso di diagnosi di cancro la paziente viene indirizzata e accompagnata nel percorso diagnostico-terapeutico che da tempo abbiamo istituzionalizzato.

ESSERE DI AIUTO ANCHE CON IL CUORE

di Omella Bianchi
infermiera

Sono infermiera nel reparto di chirurgia da 19 anni e credo di aver scelto questa specialità ancora prima di scegliere di diventare infermiera.

In genere, quando si parla di bisogni fisiologici, di feci, di disteri e quant'altro le persone "normali" inorridiscono... io no.

Il mio impatto con le stomie è stato durante il primo giorno di tirocinio infermieristico... ben 24 anni fa.

Diplomata a Brescia, in una scuola gestita da suore, notavo in loro una sorta di piacere nel cercare di fare cadere le nostre motivazioni mostrandoci il peggio di quello che il nostro lavoro ci offriva...

Così, mentre avevo lo sguardo attento della suora addosso, io rimanevo colpita da una stomia... avevo fame di sapere, volevo capire il suo funzionamento, capire come fare ad es-

sere di aiuto... credo che in quel preciso momento ho deciso di diventare un'infermiera specializzata in stomaterapia.

Con il passare del tempo e il lavoro svolto in Villa Betania ho avuto modo di realizzare il mio obiettivo.

Nel nostro reparto il confezionamento di stomie rientra quasi nella routine quotidiana per noi operatori, ma dietro ogni stomia c'è una persona e la sua storia, le sue paure, il suo mondo che improvvisamente viene a modificarsi... Queste persone si affidano completamente a noi cercando risposta anche a domande non espresse per paura e le risposte le cercano anche nei nostri sguardi, nei nostri atteggiamenti, in come ci poniamo nei loro confronti...

Il compito più difficile è quello di conquistare la loro fiducia, di dare sicurezza, di rassicurare, di insegnare a gestire la stomia ed i vari pre-



contribuiamo a rendere meno difficile un percorso complicato...

Ma non sempre è facile...

Troppo spesso ti affezioni ai pazienti, diventi loro amica e confidente, la tua famiglia diventa un po' la tua famiglia e i rapporti continuano anche dopo la dimissione...

anche quando la malattia vince su tutto e tu ti senti impotente o quando è la vita a vincere sulla malattia e allora la loro gioia diventa la tua gioia...

Nel nostro lavoro ho imparato che scienza e conoscenza camminano di pari passo con il cuore... Il mio sogno futuro è quello di riuscire a realizzare all'interno della nostra struttura un ambulatorio di stomaterapia come punto di riferimento per i nostri pazienti... per garantire continuità, per poter continuare a dare sostegno...

Chissà... a volte anche i sogni più disperati si realizzano.

POI DIO DISSE: «ECCO, IO VI DO OGNI ERBA CHE PRODUCE SEME E CHE È SUTUTTA LA TERRA E OGNI ALBERO IN CUI È IL FRUTTO, CHE PRODUCE SEME: SARANNO IL VOSTRO CIBO» (Genesi 1:29)

di Vincenzo Polverino
Cappellano

Non mangerete alcun grasso, né di bue, né di pecora, né di capra (Levitico 7:23-24).

In questo numero di Betaniainforma parliamo di prevenzione medico-clinica. Il termine "prevenzione" è solitamente utilizzato per definire qualsiasi atto diretto a contrastare o ridurre i danni causati da un



inappropriato o scorretto stile di vita. La prevenzione, dunque, è un insieme di azioni e di comportamenti mirati ad impedire sia la manifestazione, sia la progressione delle malattie. Il Decalogo della salute è fondamentale per il raggiungimento di questi scopi: *Mantenersi snelli, fisicamente attivi, smettere di fumare; evitare bevande zuccherate, consumo di carni rosse e conservate, alcolici, sale e cibi sotto sale; basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali e legumi, evitare cibi contaminati da muffe, allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.* È bene chiarire che l'argomento della prevenzione è più complesso di quel che sembra e soprattutto è complesso attuarla, ciò per molti motivi, non ultimo per i costi-benefici, costi diretti e indiretti, costi della mancata prevenzione etc. Testimonianza della complessità dell'argomento è l'incompletezza della legge di riforma sanitaria del 1978 legge 833, rimasta in buona parte sulla carta: *Se trenta anni sono sufficienti per la verifica di efficacia o fallimento di un provvedimento di interesse pubblico, credo si sia ora legittimati a dichiarare il fallimento della legge 833/78 (SANITALIA),* ma anche i discordanti pareri clinici. Massimo Tombesi, specialista in Medicina interna e membro del Centro studi e ricerche in

medicina generale, in un manuale sulla prevenzione nella pratica clinica, afferma che il detto "Prevenire è meglio che curare" è un luogo comune, perché tale espressione è spesso utilizzata in maniera acritica come se tutto fosse lecito allo scopo di prevenire. "Prevenire è meglio che curare, certo, a patto che ciò sia possibile, utile e conveniente". Chi difende la prevenzione dovrebbe sostenere una dimostrata efficacia con un favorevole rapporto costi-beneficio-rischio, pertanto Primum non nocere (Ippocrate). Stefano Savonitto, cardiologo di Milano, autore di pubblicazioni e del manuale di terapia cardiovascolare, afferma che se un cardiopatico in regime di prevenzione secondaria sta bene ed ha un percorso di vita normale, esente da sintomi, potrebbe anche non fare esami diagnostici di controllo. Di tutt'altra opinione sono i propugnatori della prevenzione, soprattutto di quella a più elevata incidenza sociale, ad esempio, le patologie cardiovascolari. A tal riguardo, Christian Barnard, celebre cardiocirurgo, nei suoi "consigli per un cuore sano" soleva dire che se si fosse occupato maggiormente di prevenzione, invece di salvare la vita a 150 dei suoi pazienti avrebbe potuto salvare la vita a 150 milioni di persone.

Per quanto concerne le Sacre Scritture, riguardo al nostro tema, sono state precorritrici. Le norme alimentari e relative alla salute in senso olistico sono assolutamente uniche nella storia antica e valide tuttora. Il Dott. Atkinson ha dichiarato: *"Nella Bibbia venne posto l'accento più sulla prevenzione delle malattie che non sulla cura delle affezioni del corpo"*. Sotto questo profilo nessun popolo, in epoche anteriori o posteriori, ci ha tramandato una dovizia di leggi igienico-sanitarie simile a quella degli Ebrei. Queste importanti leggi, pervenuteci attraverso le età, sono ancora oggi osservate in notevole misura, e costituiscono la base della maggior parte delle leggi sanitarie moderne. Nella



Bibbia troviamo un ideale alimentare voluto e dato da Dio all'uomo di grandissima modernità, vedi ad esempio il vegetarianesimo di Genesi (1:29), tendenza e stile di vita che oggi giorno sta crescendo esponenzialmente presso ampie fette di popolazione mondiale; solo da pochi anni la scienza nutrizionistica più avanzata ne afferma la validità. E cosa dire dei grassi. Oggi la ricerca scientifica ha ampiamente documentato la responsabilità dei grassi saturi nell'innalzamento del tasso di colesterolo nel sangue e, quindi, nella genesi dell'arteriosclerosi, con conseguenti rischi per cuore e cervello. Paul Dudley White, il cardiologo che ebbe in cura il Presidente Eisenhower; citò il Levitico 7:23 ed affermò: "E' concepibile che tra alcuni anni noi medici dovremo ripetere ai cittadini degli Stati Uniti d'America il con-

siglio che Dio comandò ai figli d'Israele tremila anni or sono. La spiritualità dell'Ebreo, come quella dei cristiani era ed è la religione della salute fisica, oltre a quella spirituale, morale e psichica: *"Carissimo, io prego che in ogni cosa tu prosperi e goda buona salute, come prospera l'anima tua"* (1 Giovanni 3:2). Godere di una vita sana e in salute è possibile dunque, tutto sta a trovare il gusto e sapiente equilibrio fra lavoro, sana alimentazione, riposo (Esodo 20:8-10) e non ultimo la necessità di avere un sano spazio-tempo da dedicare nutrimento della propria anima, magari pregando regolarmente.

Cari lettori e lettrici, nell'approssimarsi di Natale e del nuovo anno il servizio di cappellania augura buone feste.

"IN MEMORIA DI CRISTINA FERRARA"

di Vincenzo Polverino
Cappellano

È con grande e tutt'ora viva commozione che mi accingo a scrivere poche righe per una carissima amica e dipendente di Villa Betania molto speciale: Cristina Ferrara, un'infermiera, che ha lasciato un vuoto immenso per prematura dipartita.

Ma chi era Cristina? Cristina era straordinariamente tutto, in maniera esemplare e concreta: figlia, moglie, mamma, professionista, lavoratrice, e tante altre cose ancora, dall'animo gentile, distinta, affettuosa, e soprattutto sorridente sempre, un sorriso non facciale, né di circostanza, ma vero, proveniente dal profondo di un'anima in pace con se stessa e con il "mondo".

Cristina manca tantissimo, di certo e in primis ai suoi amati figli, al marito, ai genitori, come pure ad amici e parenti, ma non solo a questi, Cristina manca tantissimo alle



Cristina era tutto, in maniera esemplare e concreta: figlia, moglie, mamma, professionista, lavoratrice, e tante altre cose

amate colleghe del reparto di ostetricia e ginecologia e al personale di Villa Betania tutto, e soprattutto manca alle tantissime donne-pazienti che hanno avuto il piacere d'essere state da lei

assistite, accompagnate, incoraggiate nel momento più critico per una donna il cui dolore si concretizza con una immensa gioia: "UNA NUOVA VITA"

.....ho scritto tanto di Cristina ho fatto in modo di far conoscere anche ad altri questa guerriera in tutte le sue sfaccettature da infermiera ad ammalata di cancro, infatti dal momento in cui si è scoperta ammalata ha: "combattuto il buon combattimento, e conservata la fede"; ricca di una speranza e con ferma volontà di dare a se stessa e a tutti i pazienti oncologici il messaggio di non arrendersi di lottare, lottare, lottare per se stessa e i suoi cari e per tutte le donne che si ammalano. Mentre scrivo ripenso al suo sorriso, segno distintivo della sua decisa personalità. Arrivederci cara dolce amica; certi che coloro che noi amiamo non muoiono mai.

PREVENZIONE E STILI DI VITA

Il punto di vista dell'Epatologo

di Ernesto Claar
Epatologo

Il fegato è un lavoratore instancabile, polivalente, essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, nonostante ciò, troppo spesso lo trascuriamo.

Il nostro fegato è estremamente generoso e riesce ad assolvere ai propri compiti anche quando è danneggiato fino al 70% della sua estensione; quindi, in genere, non ci avverte subito quando c'è qualche cosa che non va. Vitruvio, nel suo *De Architectura*, scritto tra il 20 e il 30 a.C., ci racconta che gli antichi sacrificavano gli animali che si trovavano a pascolare nei luoghi in cui si decideva di fondare una città e ne esaminavano il fegato per valutare la salubrità del posto.

Anche oggi, 2000 anni dopo, la diffusione delle malattie del fegato può essere considerata inversamente proporzionale allo stato di salute dell'ambiente in cui si vive; l'Organizzazione mondiale della sanità indica che la mortalità per le malattie di fegato deve essere considerata "evitabile" perché è prevenibile.

In Italia ed in Campania i principali responsabili delle malattie di fegato sono l'infezione da virus B, l'infezione da virus C e la steatosi epatica (fegato grasso - NAFLD) con la sua capacità di progredire verso l'epatite, la fibrosi, la cirrosi e l'epatocarcinoma.

Il grasso al fegato si comporta come un virus e la steatosi epatica si evidenzia nel 75% dei pazienti obesi e nel 35% delle persone non obese. Le transaminasi elevate, anche nei pazienti con steatosi epatica, esprimono il "disagio" del nostro fegato; È doveroso prevenire, con stili di vita adeguati l'obesità e la sindrome metabolica. Bisogna porre massima attenzione a quello che mangiamo e beviamo: ogni sostanza che introduciamo passa, prima o poi, al vaglio del fegato.

L'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato (AISF) che riunisce i maggiori specialisti italiani di malattie del fegato e la Fondazione Italiana Ricerca in Epatologia (FIRE), propongono un decalogo per salvaguardare la salute del fegato:

1. Abitudini di vita

Fai attenzione allo stato di igiene: l'epatite A si trasmette per via orale, cioè tramite bevande ed alimenti infetti come frutti di mare, verdure ed acqua. Stai attento a quando utilizzi forbicine e rasoi ed altri strumenti appuntiti in comune con persone che non conosci: le epatiti B e C si trasmettono attraverso il sangue di un soggetto infetto. Avvertenza per tutti ma soprattutto per i bambini: non toccate mai aghi o siringhe abbandonate, possono essere fonte di infezione.

2. Alimentazione corretta

Una dieta sana ed equilibrata contribuisce a mantenersi in forma ed a mantenere il fegato sano. Assumi frutta e verdura in abbondanza: sono fonte preziosa di vitamine, sali minerali e fibre. Riduci quanto puoi cibi grassi o fritti. Il controllo del peso limita l'accumulo di grassi nel fegato (steatosi o fegato grasso) che costituisce la base di una possibile malattia futura.

3. Modera il consumo di alcolici

Non esagerare con gli alcolici: un bicchiere di vino o birra a pasto non pone problemi, salvo restrizioni in caso di malattie del fegato. Ma non assumere mai assieme alcolici e farmaci, la loro combinazione può essere molto tossica per il fegato.

4. Attività fisica

L'attività fisica contribuisce in vari modi a normalizzare il tasso dei trigliceridi. L'attività fisica, infatti, aumenta l'attività degli enzimi che di-

geriscono i trigliceridi (soprattutto la Lipoprotein-Lipasi, o LPL).

5. Stai attento ai farmaci che assumi

Non abusare nell'uso dei farmaci e non andare oltre le dosi indicate dal tuo medico o suggerite nel foglietto illustrativo: tutti i farmaci passano attraverso il fegato e in eccesso possono essere dannosi. Non mischiare mai differenti farmaci senza il consiglio di un medico.

6. NON assumere droghe

Le droghe sintetiche possono provocare danni permanenti al fegato, a causa della loro elevata tossicità. Se avviene uno scambio di siringhe è possibile contrarre l'epatite B e C o anche il virus dell'immunodeficienza umana (HIV) che può aggravare molte malattie di fegato. La combinazione di droghe ed alcol può essere letale.

7. Attenzione a piercing e tatuaggi

Moltissime infezioni si trasmettono quando piercing e tatuaggi vengono realizzati con strumenti non sterilizzati. Controlla che chi esegue il tatuaggio o il piercing utilizzi strumenti monouso e sterili, in un ambiente pulito e non improvvisato.

8. Evita rapporti sessuali a rischio non protetti

Le malattie a trasmissione sessuale sono molte: tra queste è inclusa l'epatite B. Usa il profilattico nei rapporti a rischio.

9. Vaccinati contro l'epatite B e contro l'epatite A

Dal 1991 la vaccinazione contro il virus dell'epatite B è obbligatoria per i bambini. Chiunque può comunque sottoporsi a vaccinazione. Nel caso dell'epatite A è opportuno vaccinarsi in caso di viaggi o di permanenza in Paesi esotici ed, in generale, in aree endemiche (questo vale, in particolare, per i soggetti già affetti da malattie epatiche croniche).



10. Esegui controlli periodici del sangue

Attraverso un semplice esame del sangue è possibile controllare il livello degli enzimi epatici che rivelano lo stato di salute del tuo fegato. Tra essi, le transaminasi (specie le GPT o ALT) hanno un grande valore nel segnalare una sofferenza del fegato.

Circa il 70% dei pazienti affetti da malattie epatiche croniche osserva una dieta "difettosa" ma fino a quando il fegato è in grado di svolgere le proprie funzioni, non è necessario alcun trattamento dietetico. In caso di malattia epatica avanzata, è importante assicurare al paziente un adeguato stato nutrizionale perché la malattia peggiora in caso di malnutrizione e il sistema immunitario dei pazienti malnutriti è "indebolito".

I segni di malnutrizione includono:

- Perdita di massa muscolare
- Perdita di tessuto adiposo sottocutaneo
- Aumento di acqua nei tessuti.

Spesso, a causa di scarso appetito, rapida sazietà, scarsa palatabilità dei cibi, debolezza e affaticamento, l'alimentazione risulta inadeguata e deve essere anche considerato l'utilizzo di integratori alimentari. Anche la scelta delle acque ha un ruolo non trascurabile.

Razionale del V Corso di Epatologia Ospedale Evangelico Villa Betania

18 E 19 NOVEMBRE 2016

Francesco Messina
Direttore scientifico Fondazione Evangelica Betania

Ernesto Claar
Epatologo

Siamo giunti alla quinta edizione del corso "L'Epatologia nel III millennio" con il quale l'Epatologia dell'Ospedale Evangelico Villa Betania intende divulgare il progresso scientifico e le proprie attività all'utenza, al territorio ed alle Istituzioni con l'imprescindibile collaborazione della Medicina Generale.

Il Continuo progresso scientifico e tecnologico mette a disposizione dello specialista epatologo un numero sempre crescente di opportunità diagnostiche e terapeutiche tali da richiedere un costante aggiornamento nell'approccio clinico e delle linee guida.

Il convegno sarà articolato in tre sessioni in cui, come nelle precedenti edizioni, esperti, moderatori, relatori e platea si confronteranno in una sorta di "face-off"; l'obiettivo è quello di migliorare cono-

scenza ed informazione ma, anche e soprattutto, riportare le proprie esperienze ed esprimere eventuali perplessità.

Nella prima sessione multidisciplinare si prenderanno in esame le patologie epatiche più comuni della gravidanza con l'obiettivo di elaborare un protocollo gestionale efficace, condiviso e sostenibile con la partecipazione di diversi specialisti, atto a minimizzare i rischi per la mamma e per il bambino.

La seconda sessione riguarderà la gestione moderna del paziente cirrotico condizionata dal fatto che numerose procedure indispensabili per la diagnosi non sono ad oggi inquadrate dal nomenclatore tariffario e che talune opzioni terapeutiche, utili nel prevenire quadri clinici altrimenti irreversibili, non sono ancora fruibili.

La terza sessione valuterà l'impatto delle nuove terapie antivirali per HCV ed HBV

che stanno profondamente cambiando la storia naturale delle epatiti croniche.

Alcuni tra i massimi esponenti internazionali di malattie epatiche virus correlate assicureranno un aggiornamento puntuale sulle più recenti acquisizioni.

Quindi un panel di esperti, valutando appropriatezza e sostenibilità, cercherà di trasferire le raccomandazioni in pratica clinica.

Sicuri del fatto che confrontarsi secondo i principi dell'"evidence based medicine" costituisce il presupposto imprescindibile di ogni percorso clinico, vi aspettiamo.



OSPEDALE EVANGELICO VILLA BETANIA
FONDAZIONE EVANGELICA BETANIA

CORSO DI AGGIORNAMENTO

Dipartimento Medicina Interna
Centro di Epatologia

Napoli 18 - 19 Novembre 2016
Centro Congressi Federico II - Via Partenope, Napoli

L'EPATOLOGIA NEL III MILLENNIO

5ª Edizione

Coordinatori Dott. Ernesto Claar - Dott. Francesco Messina

Con il patrocinio di:



I SEGRETI PER UNA VITA SANA: ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA ED ESERCIZIO MENTALE

Intervista a Pasquale Accardo, Direttore Generale Villa Betania

Una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica sono fondamentali per un corretto stile di vita, ancora di più oggi per contrastare la sedentarietà effetto dell'uso smodato delle tecnologie, entrate prepotentemente nella nostra vita quotidiana. Sono i consigli del dott. Accardo, medico, Direttore Generale dell'Ospedale Evangelico Villa Betania per vivere in buona salute.

C'è una crescente relazione tra salute e patrimonio genetico. Quanto quest'ultimo è responsabile della nostra salute?

Se è vero che il patrimonio genetico c'è stato trasferito dai nostri genitori, salvo improbabili mutazioni non è modificabile. È pur vero che per il mantenimento di una buona forma fisica è fondamentale lo stile di vita. Insomma la nostra salute è nelle nostre mani. Negli ultimi anni è aumentata la consapevolezza dell'importanza dello stile di vita, ma c'è ancora tanta strada da fare.

A che cosa si riferisce?

Il concetto di stile di vita va interpretato in



maniera estremamente ampia. Un corretto stile di vita, innanzitutto, è strettamente legato ad una buona igiene alimentare. Oggi tutti abbiamo maggiore consapevolezza, ad esempio, della differenza tra cibi sani e cibo spazzatura. Un'alimentazione corretta deve essere innanzitutto quantitativamente controllata. Mai abbondante, privilegiando cibi

di origine vegetale, senza trascurare proteine animali, meglio se di provenienza del pesce, e senza esagerare anche della carne. Nell'ambito del cibo spazzatura sono da evitare bevande ad elevato contenuto zuccherino. È consigliato limitare l'uso degli alcolici. Moderata quantità di vino o di birra ai pasti cercando di evitare i superalcolici. Bevande come il caffè possono migliorare l'attenzione e secondo recenti studi svolgono anche un'azione protettiva sul fegato. Anche in questo caso bisogna limitare l'uso a 3-4 tazzine al giorno. Molto buono il tè, che ha un effetto antiossidante. La Dieta Mediterranea rappresenta senza dubbio un modello nutrizionale da seguire.

Basta solamente una corretta alimentazione?

Un buono stile di vita non può limitarsi soltanto a una sana alimentazione ed è necessario pertanto associare anche un'adeguata attività fisica, meglio se quotidiana ed ovviamente di tipo aerobico. Basterebbe dedicare mezz'ora al giorno ad una passeggiata, meglio se con un'andatura più veloce o una pedalata, in questo caso basta anche una bi-

cicletta da camera per soddisfare la necessità. Un buon esercizio mentale è il giusto complemento ad una sana alimentazione e la giusta attività fisica. Come è emerso da recenti studi, esso allontanerà il rischio di decadimento cognitivo di cui l'Alzheimer è la massima espressione.

Le tecnologie negli ultimi 15 anni hanno cambiato le nostre abitudini. Quanto hanno influenzato gli stili di vita?

Presidi come Internet, le Smart tv che ci portano il cinema a casa e gli Smartphone sono entrati prepotentemente nella vita quotidiana aumentando la sedentarietà e limitando le attività fisiche durante la giornata. Oggi anche la spesa è possibile farla comodamente seduti davanti al computer. La prima regola per un corretto stile di vita è il buon senso. Una sana alimentazione unita alla giusta attività fisica, come abbiamo visto, diventano ancor più necessarie per limitare i danni derivanti dalla sedentarietà effetto del largo uso che facciamo di tecnologie.

Primum: Conosci il tuo CUORE

La prevenzione cardiovascolare e lo stile di vita

di Nicolino Esposito
Cardiologo

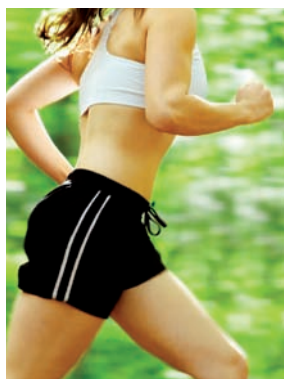
Le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte nei Paesi Occidentali. In Italia 240.000 persone (di cui 110.000 circa sono uomini e 130.000 donne) muoiono ogni anno per tale patologia. In particolare, l'infarto miocardico presenta una prevalenza maggiore nel sesso maschile, mentre le malattie cerebrovascolari (ictus) colpiscono con maggiore frequenza le donne. Le malattie cardiovascolari riconoscono un'eziologia multifattoriale, cioè più fattori di rischio (età, sesso, pressione arteriosa, abitudine al fumo di sigaretta, diabete, colesterolemia) contribuiscono contemporaneamente al loro sviluppo attraverso l'aterosclerosi. Questa è una malattia che colpisce la parete delle arterie, causandone un restringimento (stenosi) che può condurre, nei casi più gravi, alla loro occlusione. Le stenosi possono ostacolare il flusso di sangue agli organi, soprattutto in quelle condizioni in cui è richiesto un aumento del flusso (come al cuore in caso di sforzo fisico). L'improvvisa complicazione causa la formazione di trombi, che vanno rapidamente a occludere il vaso, determinando la rapida e totale interruzione del flusso ematico, che, se prolungata, causa l'infarto, cioè la morte delle cellule. I meccanismi responsabili dell'aterosclerosi e delle sue complicanze sono molteplici. I fattori di rischio che ne favoriscono lo sviluppo e le complicanze sono stati identificati ed è stata dimostrata la reversibilità del rischio, pertanto la malattia

cardiovascolare è oggi prevenibile. È possibile dunque evitare di ammalarsi di infarto e di ictus. I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in modificabili (attraverso cambiamenti dello stile di vita o mediante assunzione di farmaci) e non modificabili.

I fattori di rischio non modificabili sono:

- **età:** il rischio aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età.
- **sesso maschile:** gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa.
- **familiarità:** parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).

I fattori di rischio modificabili sono: fumo, pressione arteriosa, livelli di colesterolo e trigliceridi, diabete, inattività fisica, obesità. Una drastica riduzione di questi, da perseguire già in età pediatrica, rappresenta uno dei mezzi più efficaci per ridurre l'incidenza di infarto e ictus cerebrale. È importante quindi un adeguato stile di vita, con un'attenta alimentazione, prediligendo frutta, verdura e pesce, abolendo totalmente il fumo (anche meno di cinque sigarette al giorno raddoppiano il rischio di infarto), una regolare moderata attività fisica (almeno 30 minuti 5 volte a settimana), ed il mantenimento del peso



corporeo entro limiti ottimali (indice di massa corporea = rapporto tra peso in Kg e quadrato dell'altezza in m² < 25). Nello Studio detto degli "Harvard Alumni", per esempio, i soggetti con maggiore attività fisica durante il College beneficiarono, nel tempo, di una mortalità cardiovascolare ridotta del 20% circa, in analisi multivariata, rispetto a quelli con attività bassa o molto bassa. Recentemente è emerso che ancora più importante del contenimento dell'indice di massa corporea è mantenere la circonferenza del giro vita a valori inferiori di 102 cm per il sesso maschile e 88 in quello femminile. L'uso responsabile e moderato di vino (non più di due bicchieri al giorno) è ammesso e può apportare effetti benefici all'apparato circolatorio, con molta probabilità in virtù del suo effetto antiossidante. In casi particolari, tuttavia per quanto concerne l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, il diabete, è necessario un appropriato trattamento farmacologico. Ricordo che nei soggetti apparentemente sani, viene attualmente considerato un valore di colesterolo LDL ematico < 160 mg/dL. I valori di colesterolo totale e di LDLc vanno tenuti a livelli < 130 mg/dL nei pazienti che hanno già altri fattori di rischio, e ancora

più bassi (< 100 mg/dL) nei pazienti diabetici o che abbiano già avuto un ictus cerebrale o un infarto miocardico. Per quanto concerne la pressione arteriosa, ricordo che sono ritenuti ottimali valori inferiori a 135/85 mmHg. I fattori di rischio sopramenzionati, spiegano circa il 90% delle malattie cardiovascolari. In circa il 10% dei pazienti che si ammalano di ictus o di infarto miocardico, non è possibile tuttavia riscontrare alcun fattore di rischio noto. Questa conclusione ha aperto diverse prospettive di ricerca, in ispecie gli indici di infiammazione. Il più noto e studiato è la proteina C reattiva (PCR). Anche la sindrome metabolica costituisce un'entità emergente che individua soggetti con un rischio particolarmente elevato. Essa è data dalla combinazione dei seguenti fattori di rischio: a) ridotta tolleranza al glucosio; b) circonferenza addominale superiore a 102 cm nell'uomo o a 88 cm nella donna; bassi livelli di HDL colesterolo (< 40 mg/dL e < 50 mg/dL nella donna); trigliceridi > 150 mg/dL; pressione arteriosa > 130/85 mmHg.

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia cardiovascolare dipende dall'entità dei fattori di rischio. Il rischio è continuo e aumenta con l'avanzare dell'età, pertanto non esiste un livello a cui il rischio è nullo. Tuttavia è possibile ridurre il rischio cardiovascolare o mantenerlo nei limiti favorevoli abbassando il livello dei fattori modificabili attraverso lo stile di vita sano.



Amorosa.
Un gesto naturale
per te e per lui.



Durante il periodo dell'allattamento, scopri un'acqua indicata per te. Sgorge pura dalle Alpi Apuane ed è minimamente mineralizzata, con un residuo fisso bassissimo, di soli 28mg/L. Grazie alle sue caratteristiche, è indicata anche per la preparazione degli alimenti per neonati e per accompagnare il tuo bambino durante lo svezzamento.

Humana
AMOROSA

Seguici su www.humana.it   

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Linea dicofarm
dermocosmetica

UN fresco sollievo
per la pelle del tuo bambino



kiwa
certified

Il prontuario Dicofarm è
Disponibile su
App Store

www.dicofarm.it

DICOFARM
Il meglio della ricerca, il buono della natura.

un aiuto alla vita



V-2100G

V-2100G

cod. fiscale 06408500632

Grazie al tuo 5 per mille negli anni passati, ci hai aiutato ad acquistare materiali ed attrezzature indispensabili per il reparto di terapia intensiva neonatale.

Ora ti chiediamo di continuare in questa scelta che rappresenta un importantissimo aiuto per proseguire nel nostro impegno.

dona il tuo

5
per mille

alla

FONDAZIONE EVANGELICA
BETANIA ...più di un ospedale