Università degli Studi di Siena
CORSO DI LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA
C. I. "METODOLOGIA MEDICO SCIENTIFICA, SCIENZE UMANE E PROMOZIONE DELLA SALUTE"
2019/2020

Igiene ed Educazione alla Salute

N. NANTE

OBIETTIVI FORMATIVI

- Rendere il futuro medico cosciente delle proprie potenzialità preventive e motivato ad esercitarle nella comunità assistita;
- Farlo discutere dei principali fattori di rischio derivanti dall'interazione tra l'uomo ed il suo ambiente fisico-biologico;
- Farlo discutere dei fattori di rischio derivanti dalla soddisfazione di necessità biologiche (es. alimentazione), relazionali (es. network sociali o informatici, spostamenti, ecc.) e da voluttuarietà (es. stupefacenti) che configurano lo "stile di vita";
- Farlo discutere dei determinanti di salute e di malattia di natura sociale demografica, economica, culturale;
- Abituarlo ad un approccio olistico ai problemi di salute delle persone sane o malate, anche in relazione all'ambiente chimico, fisico, biologico, familiare e sociale che le circonda;
- Fargli conoscere i presupposti scientifici e le basi metodologiche per la conservazione e la promozione della salute del singolo individuo e della comunità, con particolare riferimento all'Educazione alla Salute;
- Fornirgli i presupposti scientifici e le basi metodologiche dell'Igiene in generale ed applicata a diversi contesti (ambientali, individuali, comunitari, professionali, alimentari, ecc.).

ESCULAPIO

Igea

Extraclinica
- prevenzione
- organizzazione

Panacea

Clinica
Riabilitazione

Storia naturale delle malattie

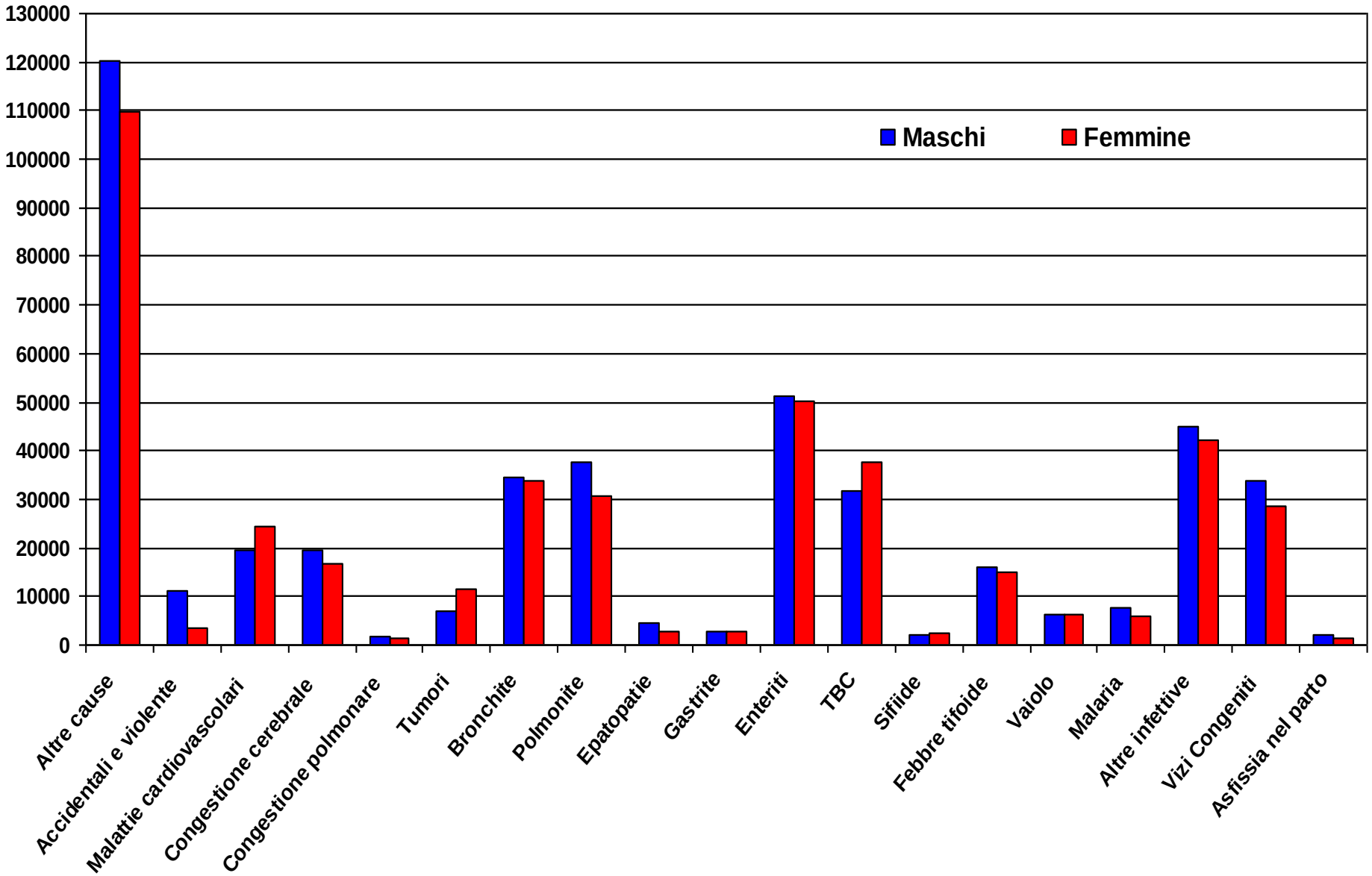
I sani sono dei malati che si ignorano

Dr KNOCK
(da "*Il trionfo della medicina*" di Jules Romains – 1923)

METODOLOGIE IGIENISTICHE

- Individuazione epidemiologica dei fattori di rischio (o di salute)
- Misura dell'esposizione umana agli stessi
- Rimozione dei fattori di rischio
- Blocco della trasmissione
- Rafforzamento delle difese
- Diffusione dei fattori di salute
- Azione (in particolare in campo ambientale e sociale) spiccatamente interdisciplinare

Morti per causa e sesso – Italia (anno 1885)



Achille Sclavo
padre dell'Igiene Italiana

Bari, 16 dicembre 2011

Contesto socio-sanitario di fine '800

Malattie infettive e parassitarie

Povertà

Mortalità Precoce

Disinteresse politico

Abitudini credenze errate

Sindromi carenziali

Analfabetismo

Assenza di strutture

“Non ti mettere in cammino
se la bocca non sa di vino”

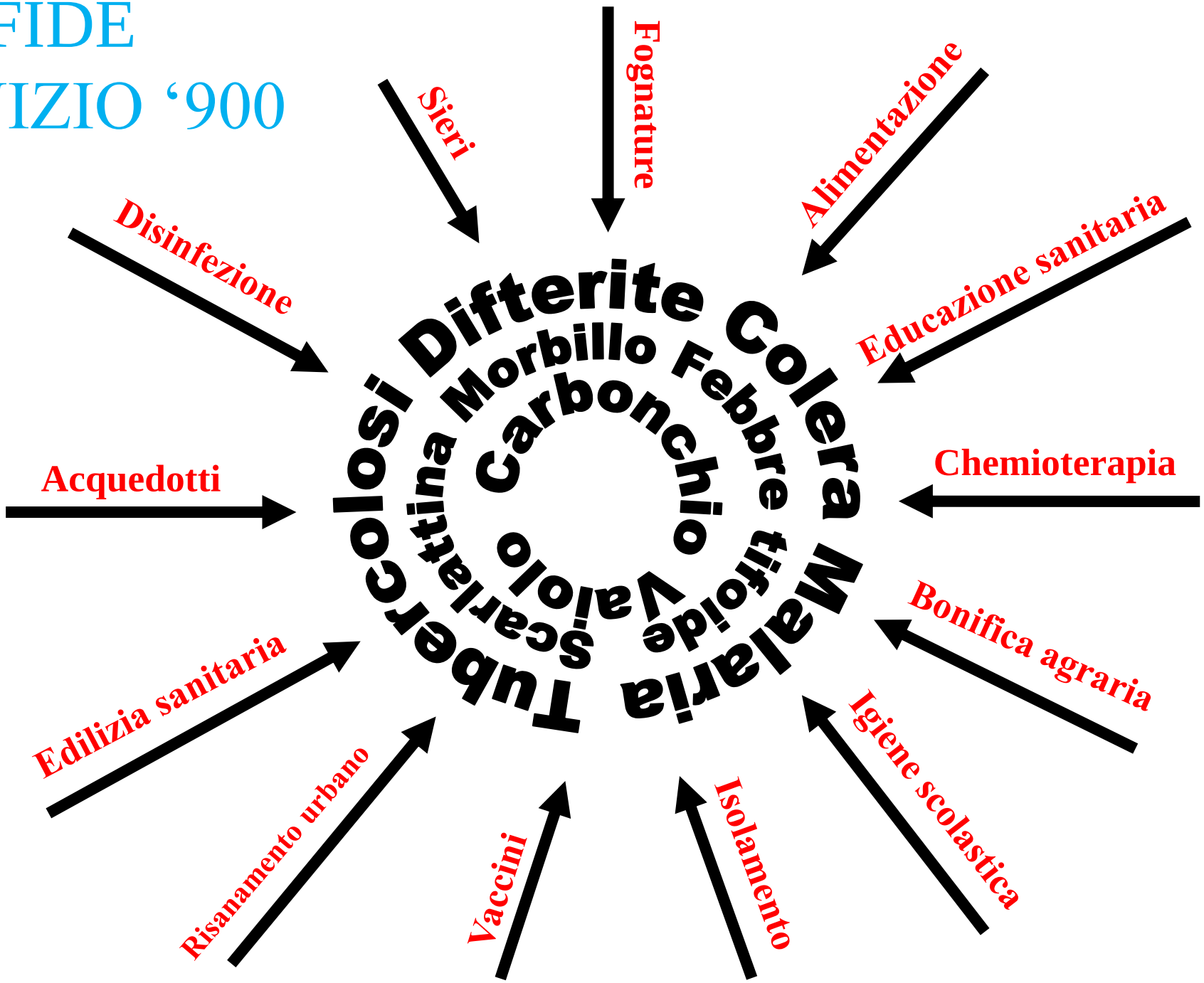
(Proverbio Toscano)

“L’ignoranza viene a creare un curioso privilegio ad ammalarsi…”

Attività politica
=
***longa manus* della scienza**

“…una vita conforme all’igiene, basta da sola a ricuperare la salute, senza che si arrechi disturbo al farmacista.”

LE SFIDE DI INIZIO '900



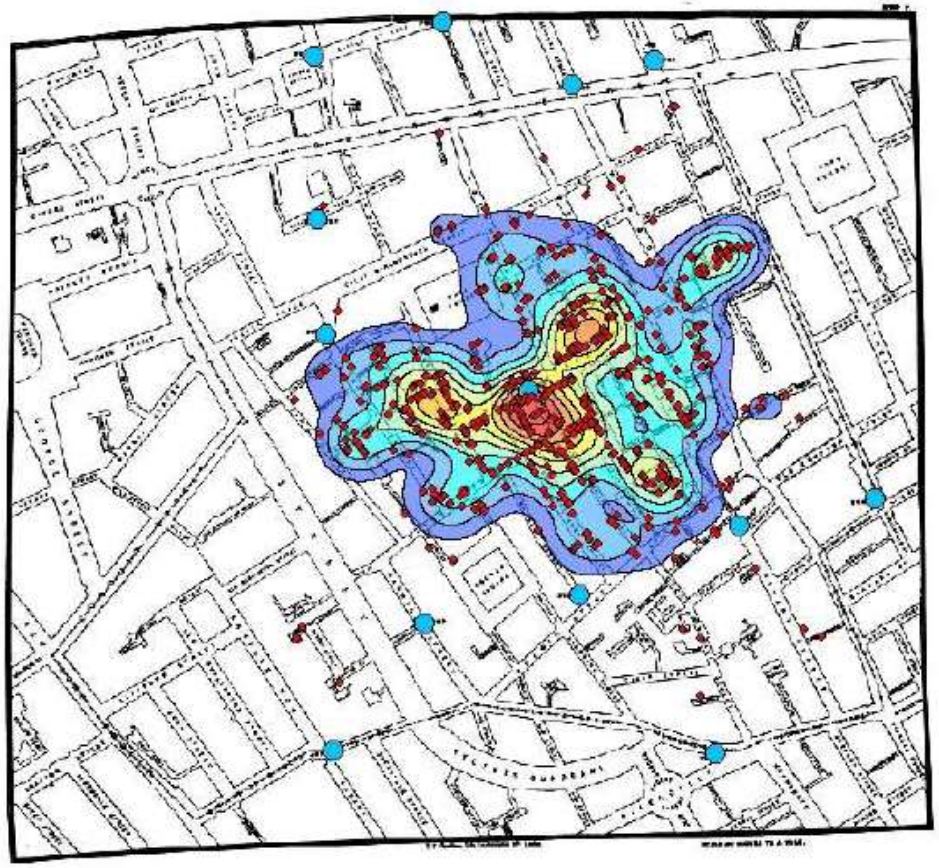
INTERVENTI SANITARI DI PIÙ ELEVATO IMPATTO SULLA SPERANZA DI VITA:

1) Controllo e potabilizzazione acqua
2) Vaccinazioni
3) Impiego antibiotici

Vaccinazione nella campagna senese
A.LUCIANI (1861-1936)
Montalcino:
Museo Civico-Diocesano di arte sacra

ORIGINI di EPIDEMIOLOGIA e PUBLIC HEALTH

LONDRA, 1854. Studio del Dr. *John Snow* dopo l'epidemia di colera a *Broad Street.* Le fonti del colera erano le pompe di acqua contaminate, e non l'inquinamento atmosferico come si pensava inizialmente.



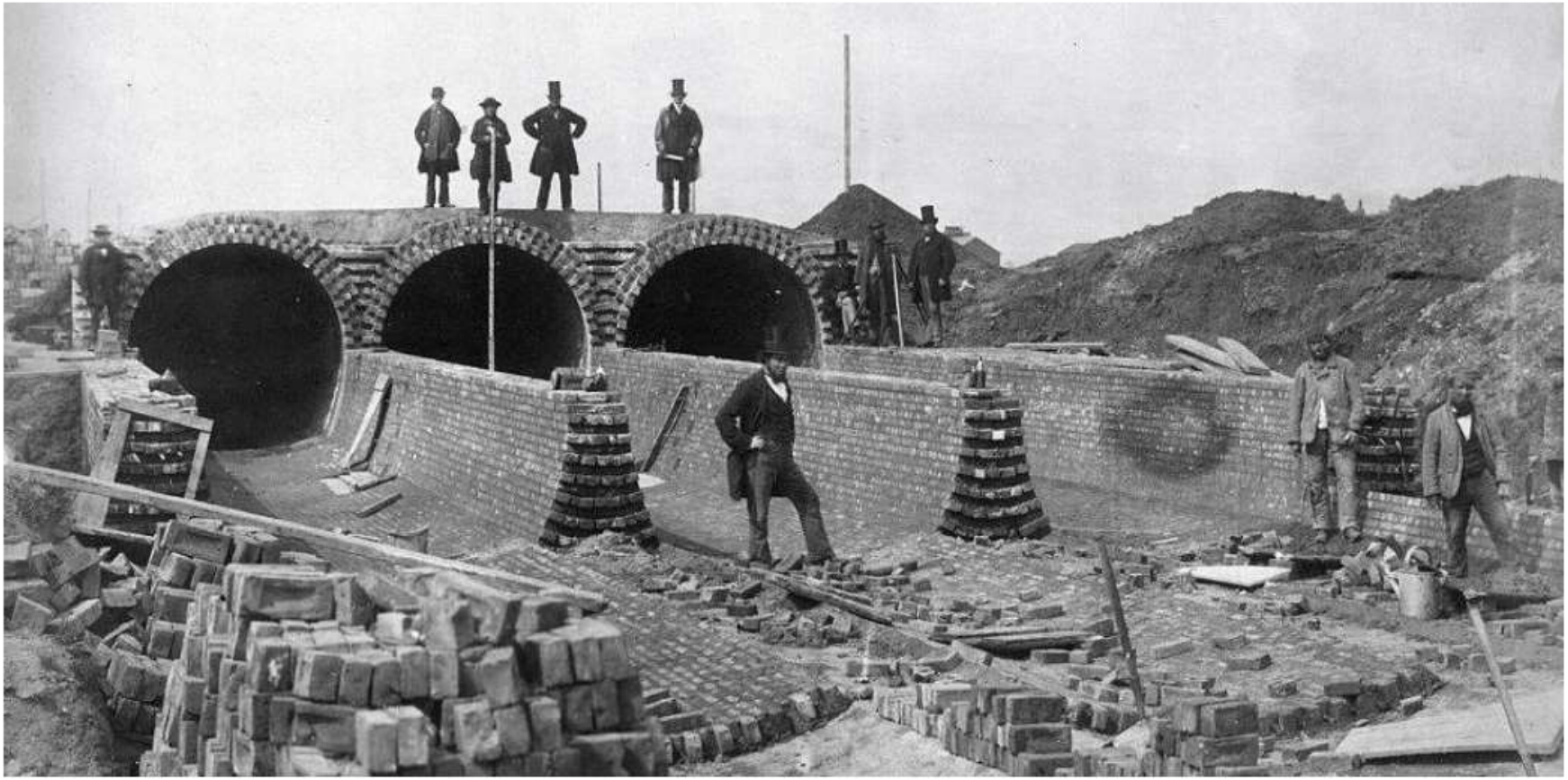
CASI DI COLERA

FONTI D'ACQUA CONTAMINATE

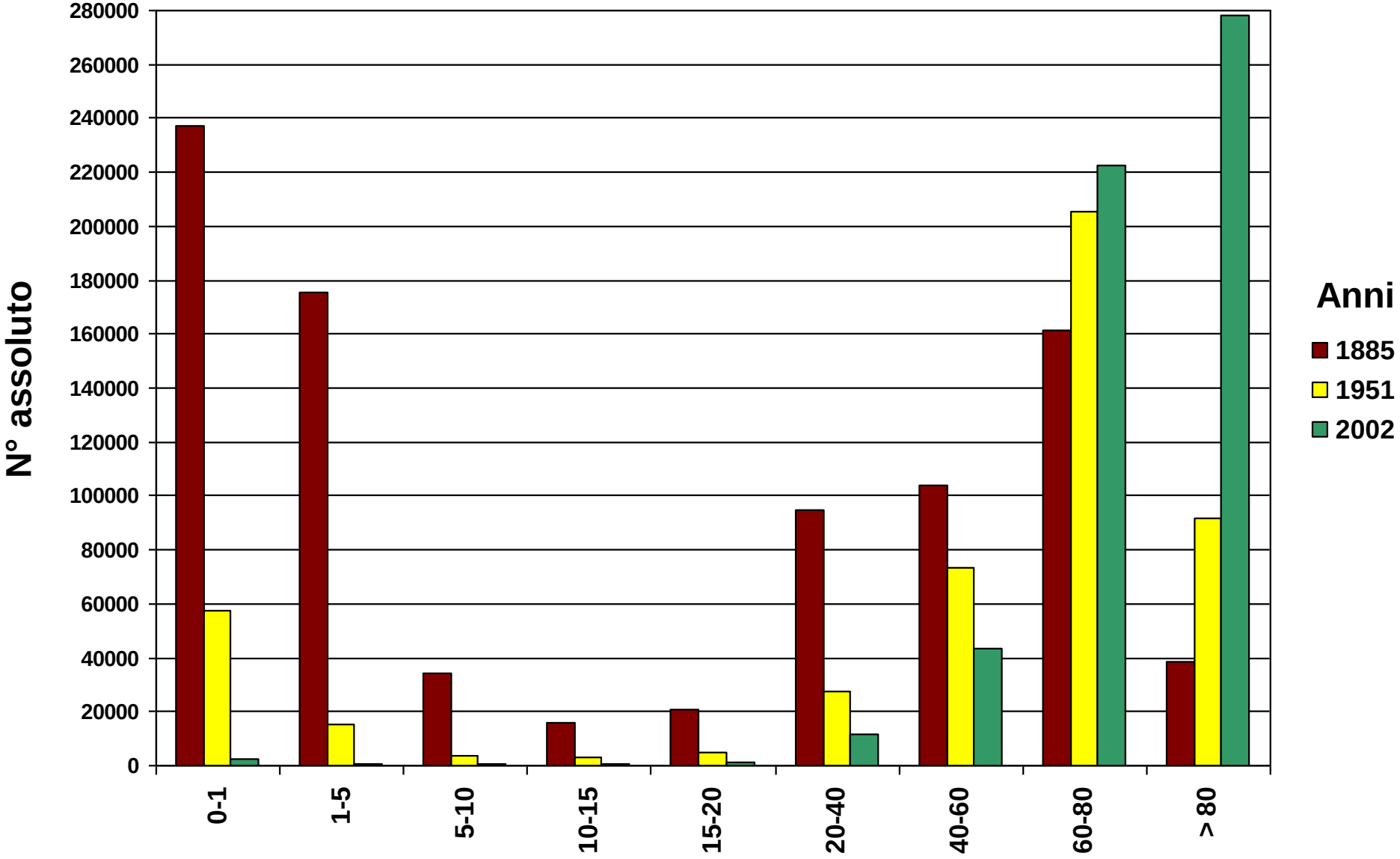
ORIGINI di EPIDEMIOLOGIA e PUBLIC HEALTH

LONDRA, 1858

Sir *Joseph Bazalgette* progetta la rete fognaria per il centro di Londra, la quale risulterà di fondamentale per alleviare la città dalle epidemie di colera.



Morti per fasce di età - Italia



ERE EPIDEMIOLOGICHE

(Omran, 1971)

delle epidemie e carestie

dell'industrializzazione e
della recessione delle epidemie

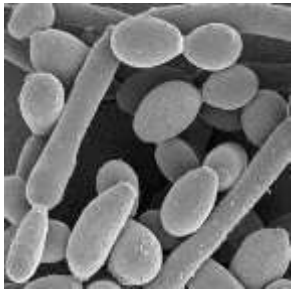
delle malattie degenerative
e *man-made*

XIX secolo — XX secolo — XXI secolo

Agenti Infettivi

Le malattie infettive sono causate da agenti microbici dotati di patogenicità (causa necessaria, spesso non sufficiente) che entrano in contatto con un individuo e ne superano le difese.

FUNGHI



BATTERI

VIRUS

PARASSITI

PRIONI

Trasmissione delle malattie infettive

FONTE DI INFEZIONE
(riserva di infezione)

→ **Diretta** → **ORGANISMO RECETTIVO**

→ **Indiretta** → **ORGANISMO RECETTIVO**
(veicolo, vettore)

SERBATOIO: **specie animale, vegetale o substrato in cui l'agente eziologico vive o si riproduce**

SORGENTE: **individuo eliminatore della <u>stessa specie</u> del soggetto ricettore.**

Trasmissione delle malattie infettive

Riserve di infezione

- Ambiente (acqua, aria, superfici, alimenti, strumenti medici, di lavoro, ecc.)
- Uomo o animale malato
- Uomo o animale portatore
  - Sano
    - Transitorio
    - Cronico
  - Ex-malato
    - Convalescente
    - Cronico
  - Precoce

Trasmissione delle malattie infettive

Vie di eliminazione
- Escreti
- Secreti
- Prodotti patologici (pus, croste, squame)

Vie di penetrazione
- Transplacentare
- Cutanea o transcutanea
- Mucosa o transmucosa

CONDIZIONI NECESSARIE L'INFEZIONE

1. una quantità sufficiente di microrganismi (dose infettante)
2. la capacità del microrganismo di causare infezione (patogenicità)
3. la capacità del microrganismo di causare malattia (virulenza)
4. un'appropriata modalità di trasmissione o trasferimento del microrganismo dalla fonte alla porta di ingresso nell'ospite
5. fattori ambientali che favoriscono la trasmissione dei microrganismi (sopravvivenza o crescita)
6. Superamento della barriera (cutanea, mucosa, ecc.)
7. un ospite suscettibile (neonato, anziano, immunodepresso…)

Esiti del processo infettivo

Contaminazione: presenza di microrganismi in assenza di una loro moltiplicazione attiva.

Colonizzazione: presenza di microrganismi come parte della comune flora batterica, senza che ciò causi problemi all'ospite né risposta immunitaria.

Infezione abortiva: il microrganismo non riesce ad impiantarsi e/o moltiplicarsi

Infezione asintomatica: il microrganismo riesce ad impiantarsi e/o moltiplicarsi determinando una risposta immunitaria ma senza dare segni e sintomi di malattia

Malattia infettiva: il microrganismo riesce ad impiantarsi e/o moltiplicarsi determinando una risposta immunitaria ed anche segni e sintomi di malattia

TRASMISSIONE MALATTIE INFETTIVE

- **Diretta**
  - **verticale**
  - **sessuale**
  - **per contatto (semidiretta)**
- **Indiretta**
  - **aerea (semidiretta)**
  - **orofecale**
  - **parenterale**

TRASMISSIONE “ VERTICALE ”

TRASMISSIONE “ VERTICALE ”

- Rosolia congenita
- Toxoplasmosi
- Infezione da HIV
- Herpes simplex neonatale (mucocutaneo)
- Oftalmoblenorragia del neonato

TRASMISSIONE “DA CONTATTO”

TRASMISSIONE “DA CONTATTO”

Contatto fisico diretto (da superficie corporea a superficie corporea) tra un soggetto colonizzato o infetto e un soggetto suscettibile.

TRASMISSIONE “DA CONTATTO”

Contatto fisico diretto (da superficie corporea a superficie corporea) tra un soggetto colonizzato o infetto e un soggetto suscettibile.

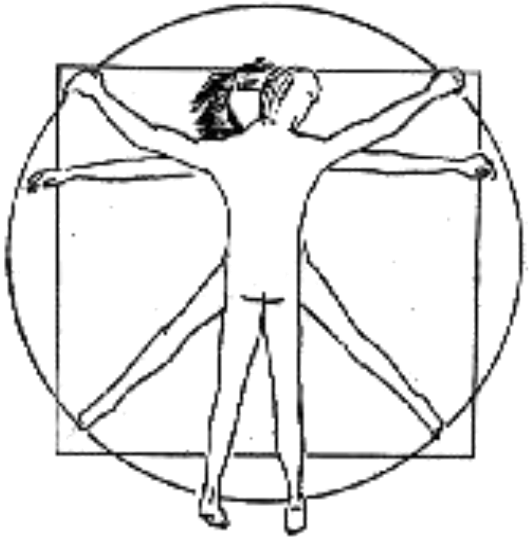
Le mani rappresentano il principale “veicolo”.

Si tratta del più importante e frequente modo di trasmissione delle infezioni in ambito sanitario.

TRASMISSIONE “DA CONTATTO”

- Scabbia
- Pediculosi
- Ftiriasi
- Varicella
- Infezioni cutanee da Stafilococchi
- Diaree da Salmonella, Shigella
- Virus Epatite A
- Gastroenteriti da virus Norwalk e da Rotavirus
- Influenza

TRASMISSIONE "SESSUALE"



TRASMISSIONE "SESSUALE"

- Sifilide
- Infezione da HPV
- Infezione da HIV
- Gonorrea
- Herpes simplex

TRASMISSIONE "DA DROPLET"

TRASMISSIONE "DA DROPLET"

- I droplets sono goccioline di dimensione convenzionalmente ritenuta $\geq$ 5 micron (large droplets)

- Sono generate dal paziente "fonte" con la tosse, gli starnuti e durante particolari procedure come aspirazione e broncoscopia.

- Vengono espulse nell'aria a breve distanza (<1 m per convenzione) e possono depositarsi sulla congiuntiva o sulle mucose nasali e orali del nuovo ospite.

- Possono sedimentare e, nel caso gli agenti infettivi siano in grado di sopravvivere nell'ambiente esterno, infettare anche a distanza di tempo.

TRASMISSIONE "DA DROPLET"

- Malattia invasiva da Haemophilus influenzae: meningite, epiglottite, sepsi, altre
- Malattia invasiva da Neisseria meningitidis : meningite, polmonite, sepsi
- Difterite
- Polmonite da Mycoplasma
- Pertosse
- Faringite o polmonite streptococcica
- Influenza e Parainfluenza
- Parotite
- Rosolia
- Rhinovirus
- SARS

TRASMISSIONE “AEREA” (AEROSOLIZZAZIONE)

TRASMISSIONE “AEREA” (AEROSOLIZZAZIONE)

I microrganismi sono contenuti in nuclei umidi convenzionalmente di misura <5 micron (droplet nuclei), che derivano dall’evaporazione di goccioline più grandi, o in particelle di polvere che rimangono sospese nell’aria per un lungo periodo

I microrganismi sono dispersi dalle correnti d’aria e inalati dagli ospiti suscettibili che possono trovarsi anche a distanza (per lo più non enorme ma comunque anche nell’ordine di diversi metri)

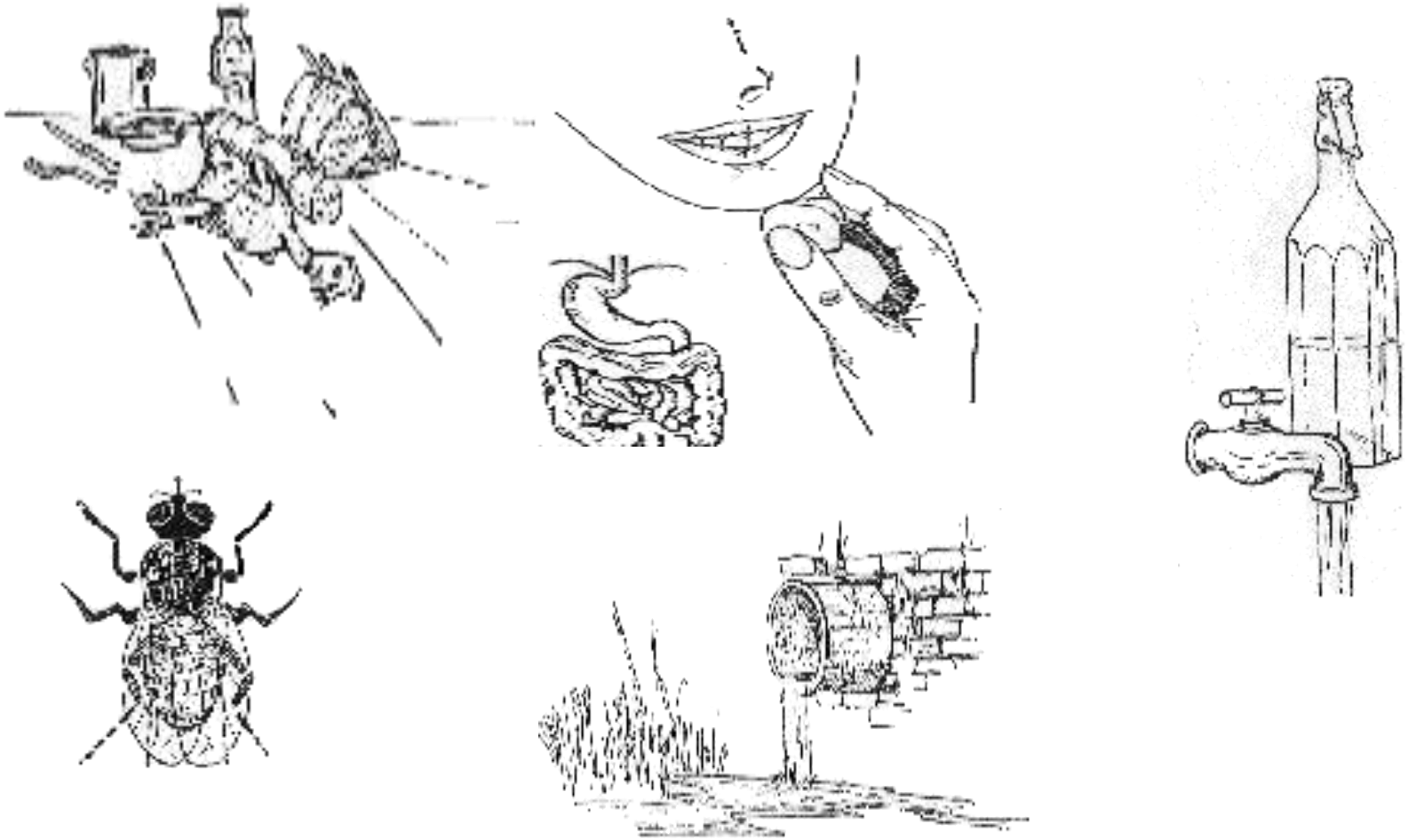
TRASMISSIONE “AEREA” (AEROSOLIZZAZIONE)

- Tubercolosi polmonare
- Vaiolo
- Varicella
- Morbillo
- Influenza (climi temperati)

Modalità di trasmissione dei microrganismi emessi con le secrezioni respiratorie

- Aerosol
- Droplet
- Veicoli (fazzoletto, mani, ecc.)

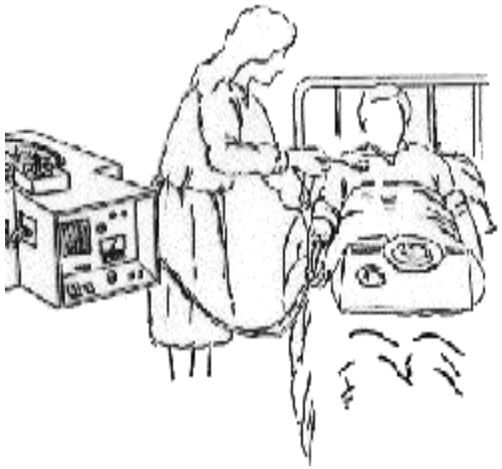
TRASMISSIONE “ FECO-ORALE ”

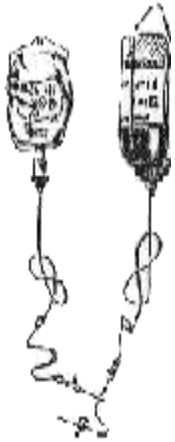


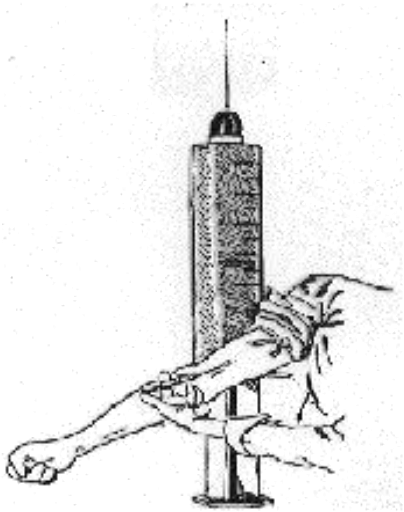
TRASMISSIONE “ FECO-ORALE ”

- Epatite A
- Colera
- Diarrea del viaggiatore (E. Coli)
- Salmonellosi
- Shigellosi
- Amebiasi

TRASMISSIONE “ PARENTERALE ”







TRASMISSIONE “ PARENTERALE ”

- Epatiti B, C, D
- Malattia di Creutzfeldt–Jakob iatrogena
- HIV
- Tetano

ANTROPO-ZOONOSI

Trasmissione indiretta delle malattie infettive

- Veicoli
  - aria
  - droplets
  - oggetti
  - suolo
  - acqua
  - alimenti
  - latte
  - presidi sanitari

- Vettori
  - Attivi
  - Passivi

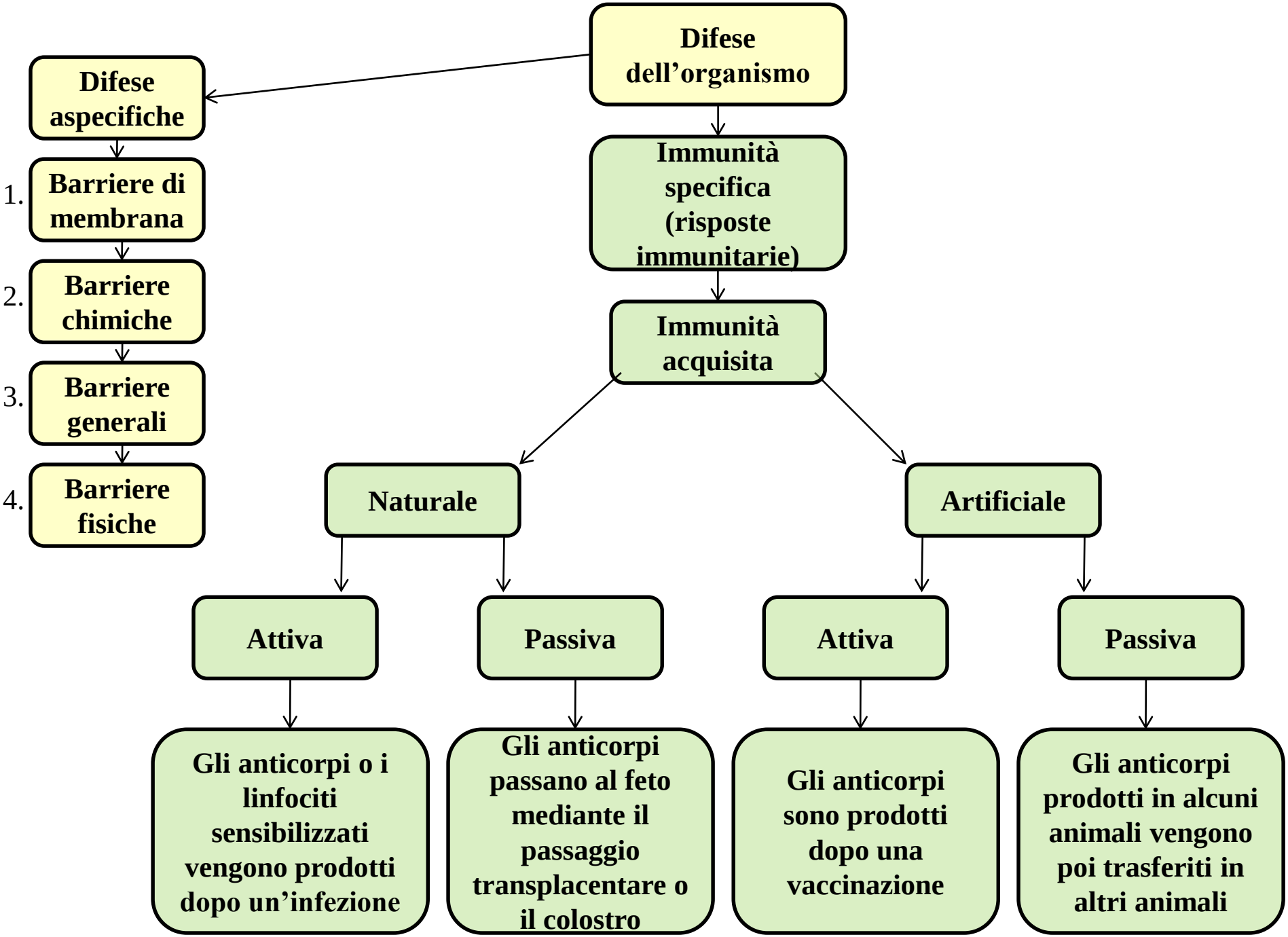
Malattia	Vettore
Malaria **Febbre gialla** **Dengue** **Zika** **Chikungunya**	**Zanzara** (Anopheles) **Zanzara** (Aedes Aegypti)
Tripanosomiasi	**Mosca** (Glossina Palpalis)
Infezioni Tifo - Paratifiche, colera,etc.	**Mosca domestica**
Tifo esantematico	**Pidocchio** (Pediculis vestimentis)
Peste	**Pulce** (Xenopsylla Cheopis)
Spirochetosi ittero - emorragica	**Ratti**
Leshmaniosi	**Flebotomi**
M. di Lyme	**Zecche**
Encefaliti virali: Encefalite equina orientale Encefalite equina occidentale Encefalite equina venezuelana Encefalite di st. louis Encefalite giapponese *Rocio encephalitis*	**Zanzare** Culiseta Malanora Aedes Sollicitans Aedes Vexans Cx. Taeniopus Cx. Tarsalis Aedes Psoropnora

VETTORI

Trasmissione delle malattie infettive

Organismo più o meno recettivo

- **Difese aspecifiche**
- **Difese specifiche**


Difese dell'organismo
Difese aspecifiche
1. Barriere di membrana
2. Barriere chimiche
3. Barriere generali
4. Barriere fisiche
Immunità specifica (risposte immunitarie)
Immunità acquisita
Naturale
Artificiale
Attiva
Passiva
Attiva
Passiva
Gli anticorpi o i linfociti sensibilizzati vengono prodotti dopo un'infezione
Gli anticorpi passano al feto mediante il passaggio transplacentare o il colostro
Gli anticorpi sono prodotti dopo una vaccinazione
Gli anticorpi prodotti in alcuni animali vengono poi trasferiti in altri animali

Profilassi delle malattie infettive

Misure relative alla fonte di infezione

- **Malato**
  - Denuncia
  - Accertamento diagnostico
  - Inchiesta epidemiologica
  - Isolamento
  - Terapia eziologica
- **Portatore**
  - Ricerca
  - Bonifica
  - Educazione comportamentale
  - Barriere

Segnalazione di un caso di malattia infettiva sospetta o accertata

Medico che sospetta la diagnosi (SSCMI) → Igiene Pubblica ASL → Ministero dellaSalute

-Tempi di segnalazione → rapida / ordinaria

Igiene Pubblica ASL → ACCERTAMENTI

Profilassi delle malattie infettive

Misure relative alle vie di trasmissione

- **Veicoli** = disinfezione, sterilizzazione, asepsi, antisepsi
- **Vettori** = disinfestazione, barriere

Profilassi delle malattie infettive

Interventi relativi all'uomo sano (potenziale recettore)

- Vaccinoprofilassi
- Immunoprofilassi passiva
- Chemioprofilassi

Il Decalogo dell' Igiene

1 Le mosche vivono dove c'è sporcizia e, dovunque esse si posano, possono trasportare i germi delle più gravi malattie. Devi dunque considerare le mosche come nemiche pericolosissime per la salute dell'uomo.

2 Tieni sempre presente alla mente che la tua salute è pure salute per gli altri, come la salute degli altri è pure salute per te.

3 Ama la luce del sole, che tutto ti da insieme alla salute del corpo. Ama l'aria pura e fanne provvista nella tua casa, tenendo aperte le finestre quando più a lungo puoi.

4 Molte malattie sono dovute a germi piccolissimi, che l'occhio non può vedere, ma che tu puoi uccidere, disinfettando convenientemente gli oggetti sui quali essi si trovano

5 Fuggi tutto ciò che non è pulito, perché l'uomo che vive nel sudiciume, rinunzia ad essere superiore alle bestie.

6 La salute vale più d'ogni ricchezza e l'igiene insegna a mantenersi sani. Segui dunque i consigli di questa scienza benefica e ricordati che, per essere contenti al mondo, bisogna anzitutto essere sani.

7 Il fuoco distrugge i germi delle malattie. Preferisci quindi gli alimenti cotti, perché essi sono più sani di quelli crudi.

8 Il vino è dannoso ai bambini. Levati dunque la sete, bevendo acqua pura. Colui, che sporca ad altril'acqua da bere, commette un'azione fra le più cattive.

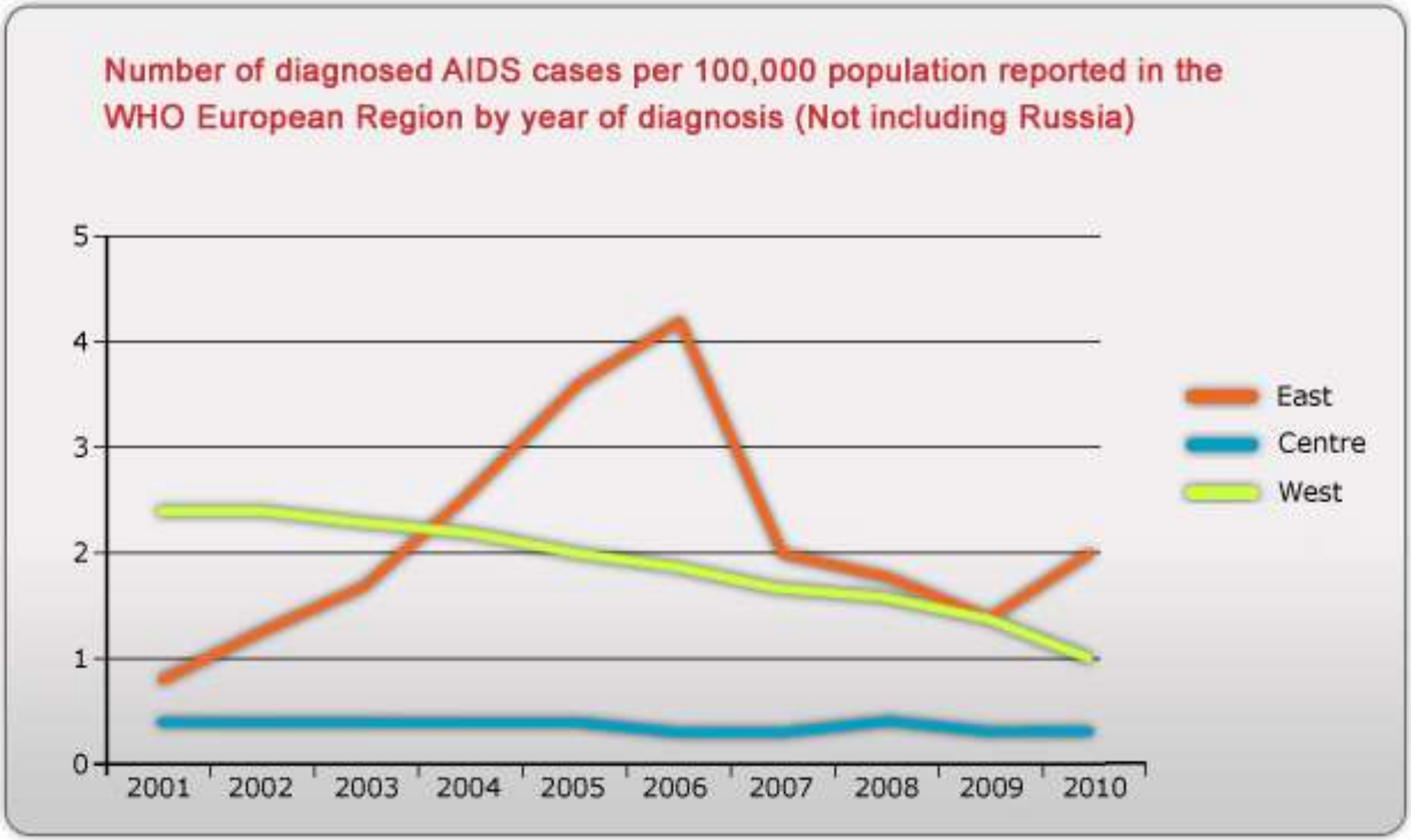
9 Non portare mai le mani alla bocca. Lavatele con cura mediante acqua e sapone e non tralasciare mai tale pulizia prima di mangiare. Eviterai così molte malattie, perché la bocca è una grande porta per i germi, che sono la causa di quelle malattie.

10 Non sputare mai per terra perché lo sputo tuo può nuocere alla salute di tutti.

A. Sclavo, 1920

1920 → 2019

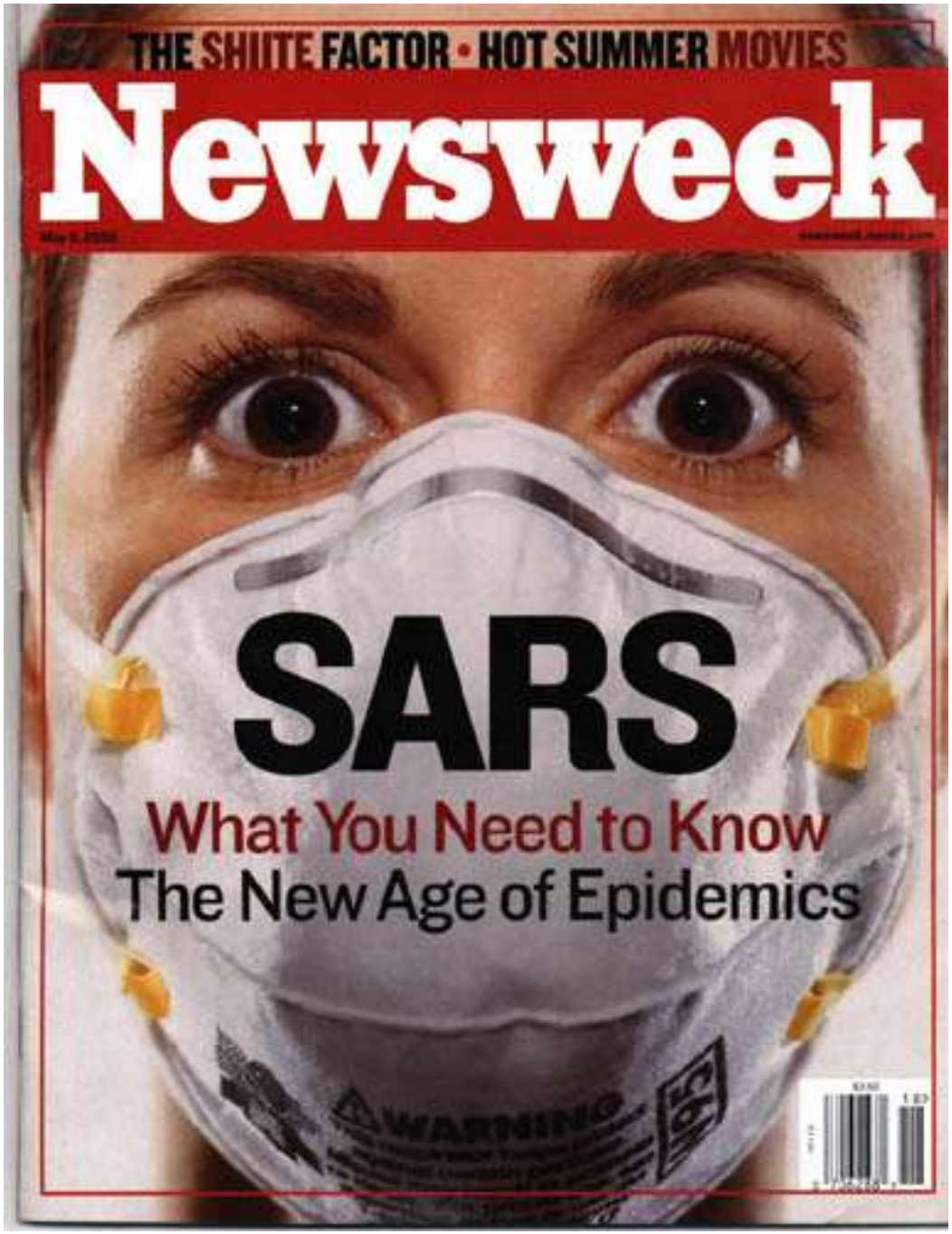
Sono sempre valide le intuizioni di Achille Sclavo?


Number of diagnosed AIDS cases per 100,000 population reported in the WHO European Region by year of diagnosis (Not including Russia)
5
4
3
2
1
0
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
East
Centre
West

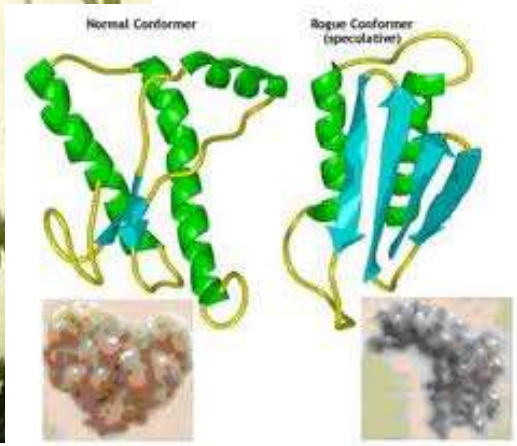
Malattie riemergenti

Tubercolosi

Malattie Sessualmente Trasmesse


THE SHIITE FACTOR • HOT SUMMER MOVIES
Newsweek
SARS
What You Need to Know
The New Age of Epidemics
WARNING

Un nuovo agente: il prione



A/H5N1

Panorama 21 ottobre 2005

Il nemico alle porte

La Stampa 8 ottobre 2005

Contagio globale

CORRIERE DELLA SERA 6 ottobre 2005

Influenza aviaria: anche la spagnola iniziò così

CORRIERE DELLA SERA 15 ottobre 2005

Il virus si trasmette da uomo a uomo

Il Messaggero 19 ottobre 2005

Virus dei polli, mondo in pericolo

La Repubblica 9 ottobre 2005

La febbre aviaria assedia l'Europa

In sciopero per paura dell'influenza

Psicosi fra gli autisti, bus fermi: «I mezzi sono sporchi». In agitazione anche i poliziotti

A/H1N1

LA STAMPA

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1867

Influenza A, la Francia chiude le prime scuole

LA PSICOSI DILAGA E PUÒ RIDURRE I MOVIMENTI DELLE PERSONE FACENDO CALARE GLI AFFARI IN GIRO PER IL MONDO

"L'influenza frenerà l'economia"

Le paure del Fondo Monetario Internazionale: uno shock sulla debole ripresa

ALESSANDRO BARBERA
ROMA

Prima erano venuti i titoli tossici, il fallimento delle banche, la crisi globale. Passata la bufera, i primi segnali di (stenta) ripresa avevano fatto tornare il sorriso agli esperti del Fondo Monetario Internazionale. E' durato poco: il nuovo spettro che incombe sulle sorti dell'economia mondiale ha le fattezze della suina, nel senso di pandemia influenzale. Dice l'ultima bozza del World Economic Outlook: «Una fragile economia globale è ancora vulnerabile ad una serie di shock. Il documento che [illegible] ne cita tre: una possibile fiammata del prezzo del petrolio, le tensioni geopolitiche, la tenuta incerta del sistema bancario e i 2.800 miliardi di dollari di svalutazioni dei crediti bancari - 1.500 dei quali sono non certificati - che costringeranno a mantenere strette le maglie del credito.

Le preoccupazioni alimentate dai sentimenti irrazionali e dalla sfiducia

Ma il rischio che a Washington temono di più è «il diffuso [illegible] l'influenza suina. Accadrà davvero?» Fra il Vesuvio e la torre Eiffel più che un rischio appare una paura. E poiché i sentimenti di sfiducia possono più dei problemi veri, non si può non dar credito alle preoccupazioni del Fondo. La paura di una pandemia può provocare un calo dei passaggi sugli aerei, infierire più crude sulla ripresa, meno affari in giro per il mondo. Una sorta di autarchia igienista.

In attesa di un nuovo (eventuale) peggio, le stime ci dicono che l'economia mondiale - o meglio, quella occidentale - si sarebbe uscire dal profondo tunnel della crisi. Nulla a che vedere con una vera ripresa, ma abbastanza per dire che, fatto salvo lo scoprecipitare [illegible] di tutto [illegible] nei mesi [illegible] bui. Gran parte delle previsioni per il 2009 e per il 2010 sono state ritoccate al rialzo: la crescita planetaria di quest'anno, a luglio prevista in calo del 1,3%, migliora di un decimale; l'anno prossimo è prevista a +2,9%. Il prodotto interno lordo americano, che nel 2010 avrebbe dovuto raggiungere un timidissimo +0,9%, ora è previsto a +1,2%. L'area euro, prevista l'anno prossimo in calo di tre decimi, dovrebbe segnare crescita zero.

All'Italia le cose dovrebbero andare meglio: dal -0,1% di luglio, ora si scommette per il 2010 su un +0,3%. Se si pensa che il prodotto di quest'anno si contrarrà del 5,8% (stima inalterata), il recupero è netto. La Francia crescerà più di noi (+0,8% nel 2010), mentre i Pil di Germania e Spagna resteranno negativi: sono previsti rispettivamente in calo dello 0,1 e dello 0,7%. Altra storia per Cina e India: la prima crescerà il 2009 in crescita dell'8,5% , il 2010 a +9%. L'India segnerà +5,3% alla fine di quest'anno, +6,3% l'anno prossimo.

Gli esperti del Fmi dispensano consigli su come affrontare l'uscita dal tunnel: non ci dovrà essere fretta nell'abbandonare le politiche di stimolo adottate per l'emergenza, e anzi occorre mantenerle in vigore fino a quando la ripresa non sarà consolidata. A costo di aumentare ancora deficit e debiti pubblici.

Occhiali e mascherina contro il virus

Influenza suina, emergenza mondiale

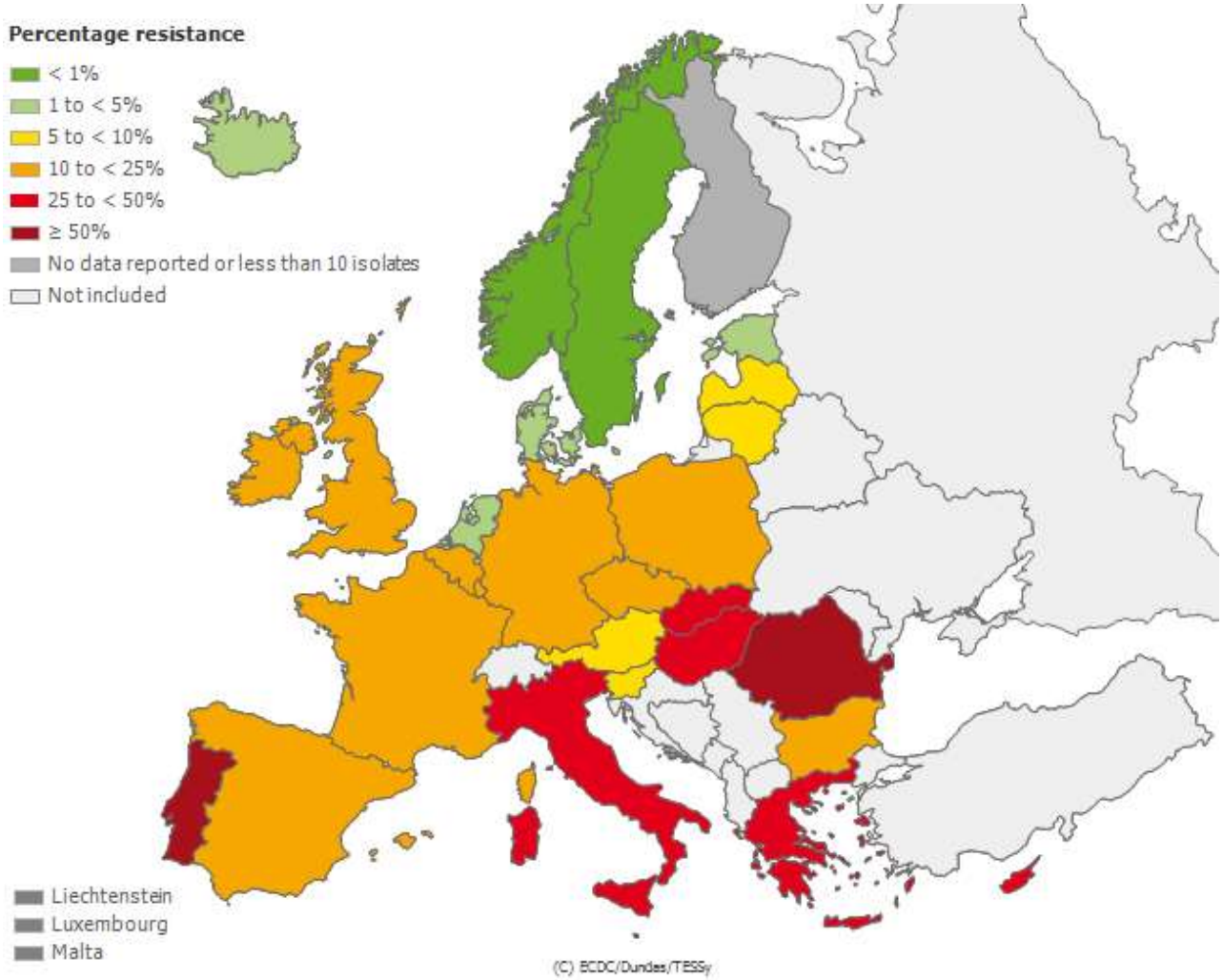
VENERDÌ 11 SETTEMBRE 2009

IL SECOLO XIX

L'allarme lanciato dall'Oms. In Messico misure eccezionali

Paura negli Stati Uniti: riscontrati 8 casi a New York, 2 in Kansas

Isolamenti di *Staphylococcus aureus* Meticillino Resistente (MRSA)



«USO INAPPROPRIATO»

Resistenza agli antibiotici, l'Italia ancora maglia nera Ue

ROMA. Grazie all'uso smodato di antibiotici puntualmente denunciato da tutti i rapporti l'Italia ha il poco invidiabile primato europeo della presenza di ceppi batterici resistenti a farmaci. Lo affermano i dati relativi al 2011 del centro europeo per il Controllo delle Malattie (Ecdc), pubblicati ieri.

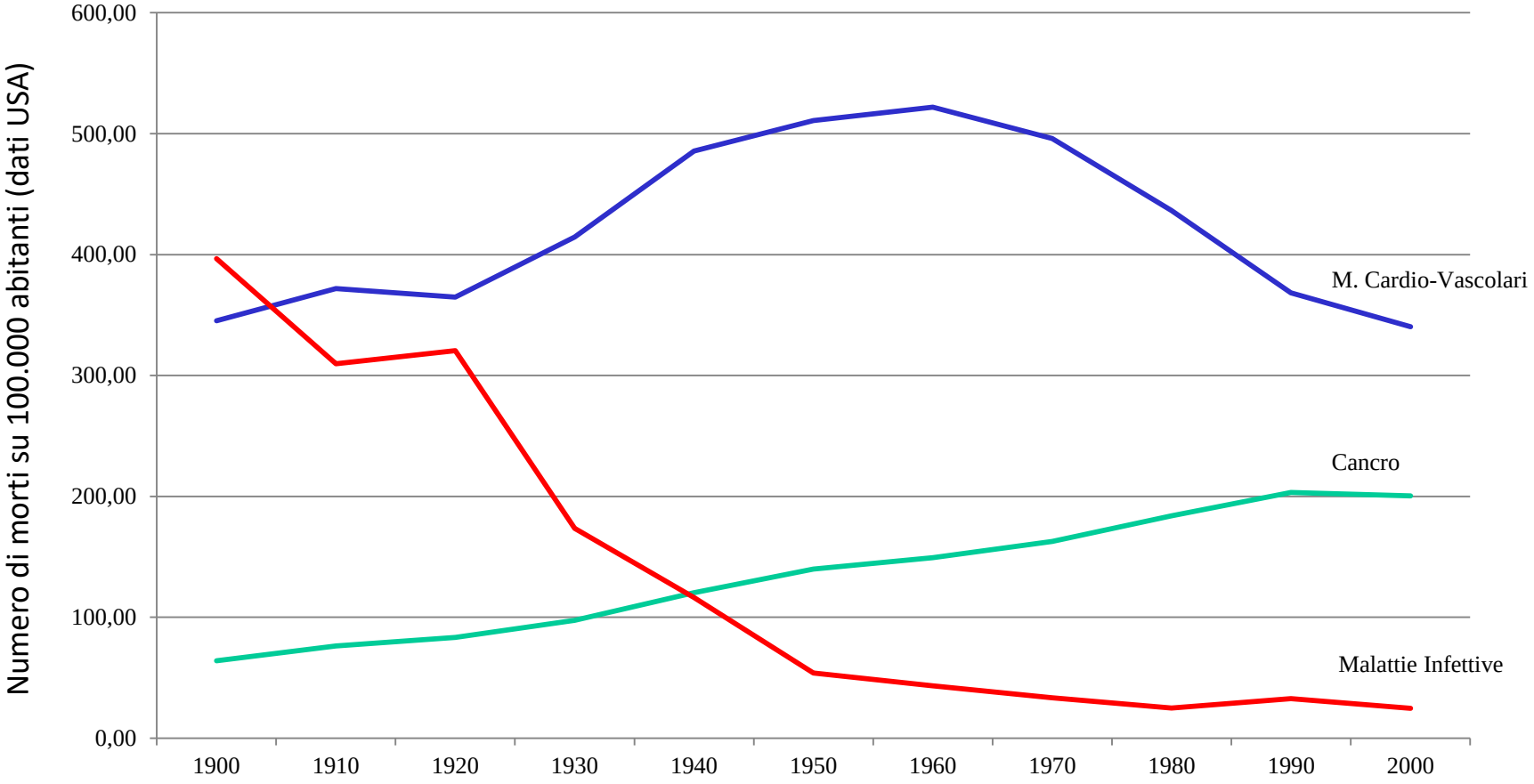
L'Italia è ai primi posti nella percentuale di ceppi resistenti per tutti i diversi batteri monitorati, conquistando complessivamente una negativa maglia nera: per la Klebsiella, ad esempio, che provoca infezioni polmonari e urinarie e che preoccupa particolarmente le autorità, siamo secondi solo a Slovacchia e Grecia. Nel caso della Klebsiella resistente ai carbapenemi, l'ultima generazione di antibiotici, da noi la percentuale è tra il 25 e il 50%, in Grecia è sopra al 50% mentre nel resto

MEGLIO IL NORD

Gli altri Paesi a rischio sono Grecia e Portogallo

Anno 2011

Mortalità nel XX secolo



TIM 09:30 85%

L'infarto fa meno paura Mortalità dimezzata in Italia

In Italia l'assistenza in caso di infarto funziona e una crisi cardiaca fa meno paura rispetto al passato: in 10 anni la mortalità si è più che dimezzata, passando dal 9,8% al 3,9%, anche se il numero di infarti è rimasto costante, circa 200mila l'anno.

QN

Contesto socio-sanitario di inizio XXI secolo

Immigrazione

Progresso tecnologico

Invecchiamento popolazione

Disuguaglianze sociali

Sprechi ed inefficienze

Disastri ambientali

Malattie Cronico-Degenerative

Ambiguità politica

Disoccupazione

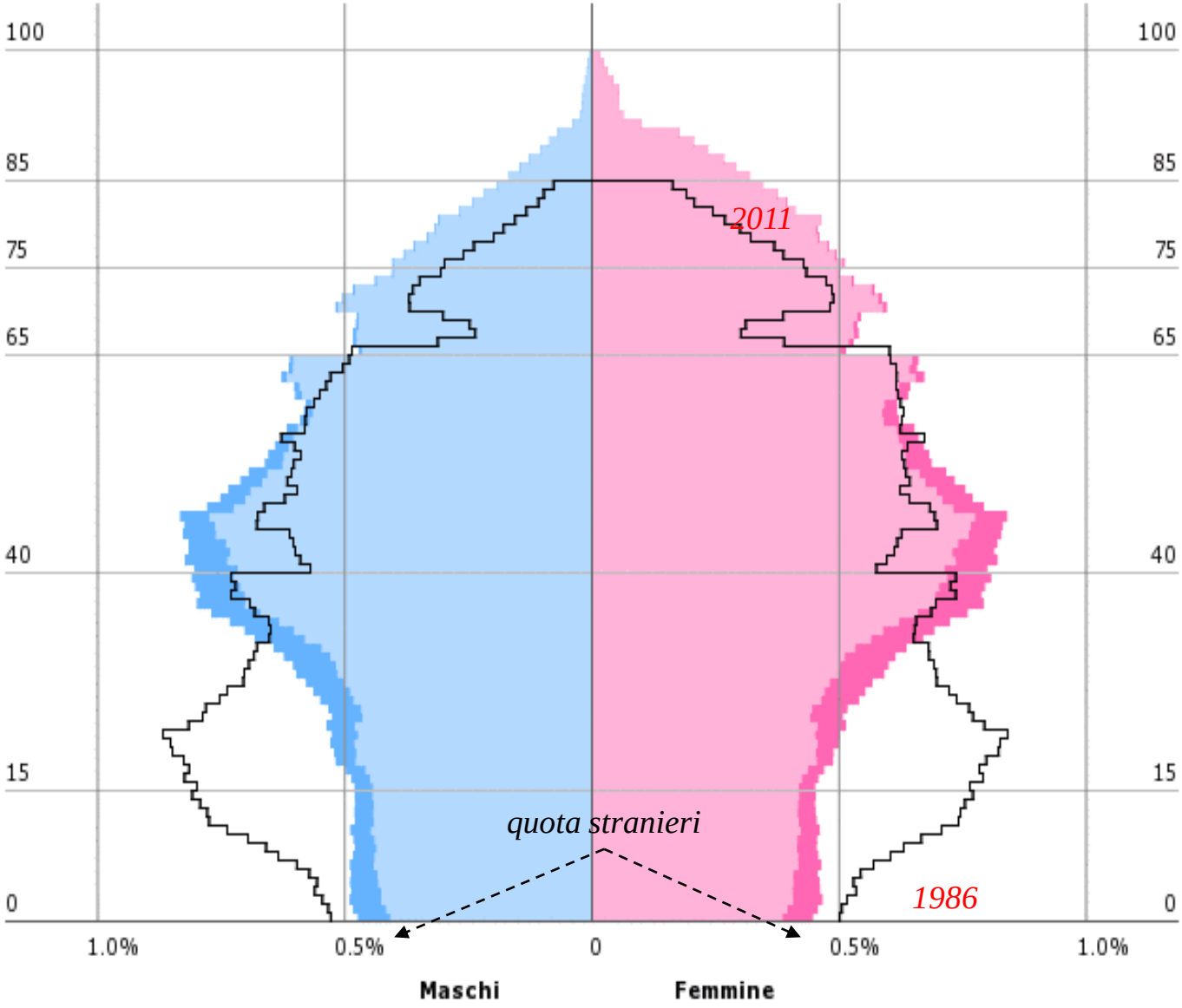
Calo natalità

Recessione

Stili di vita errati

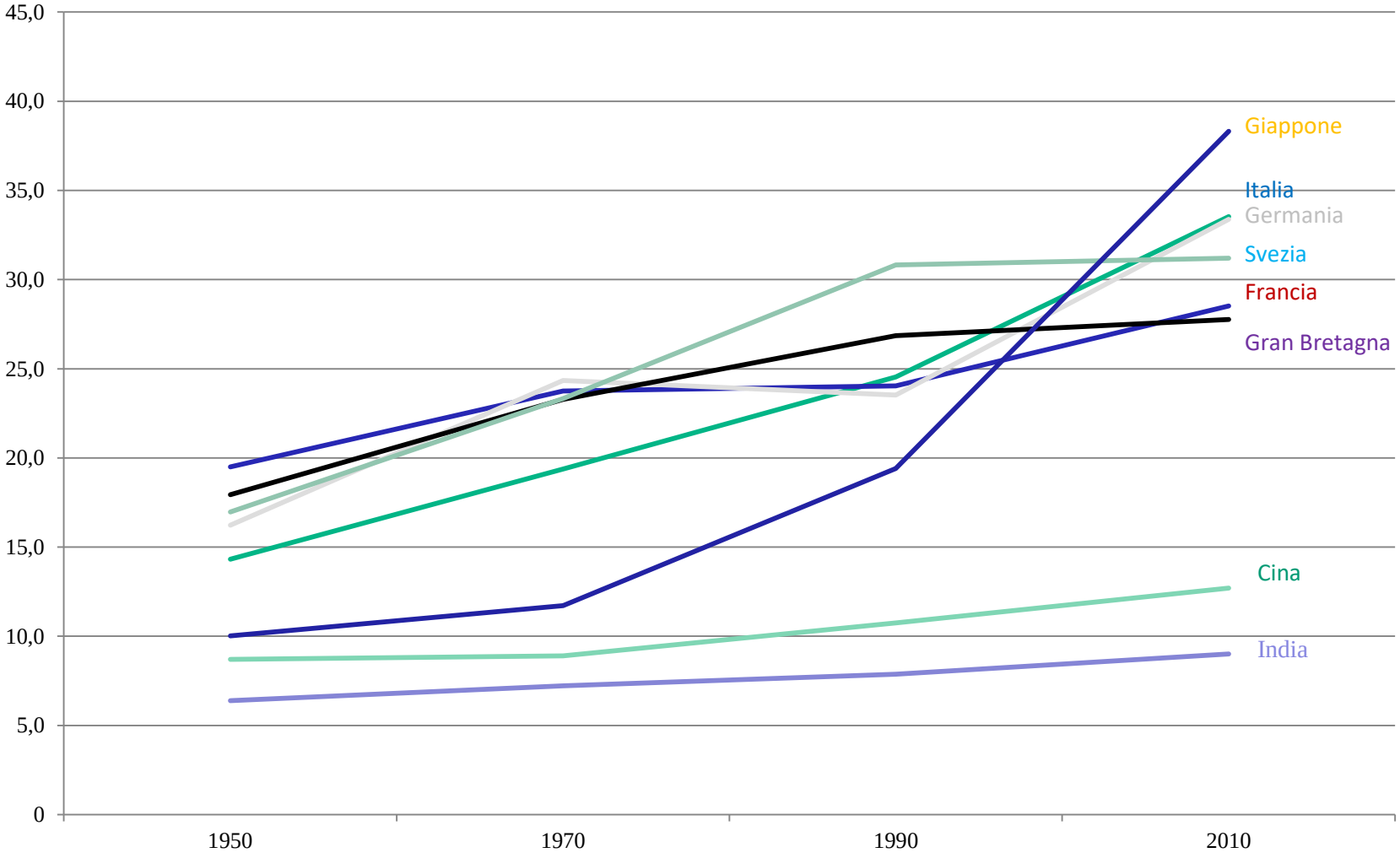
Voluttuari

PIRAMIDE DELLE ETÀ



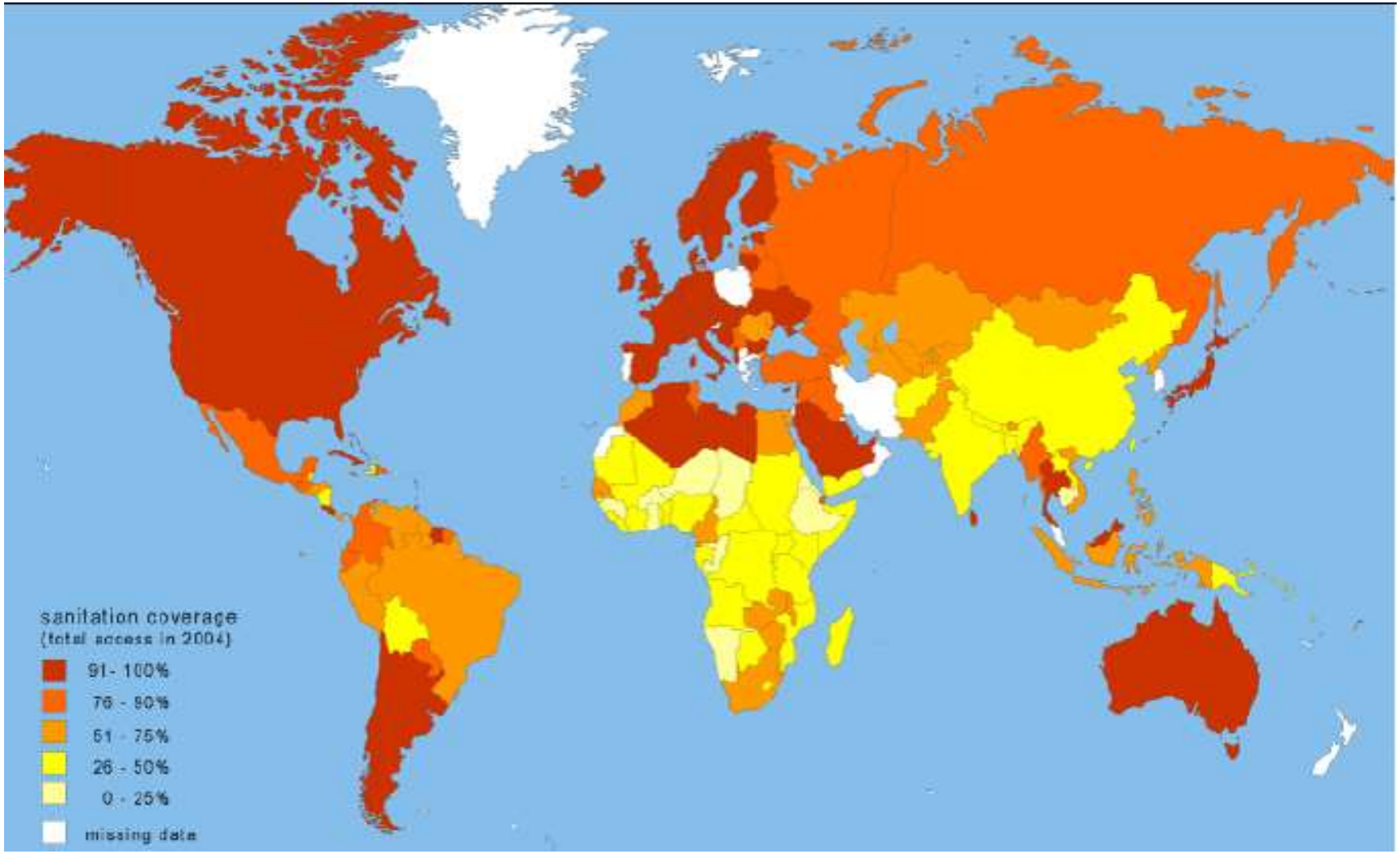
Fonte dati: ERA

Old-Age Dependency Ratio (65+ / 20-64)



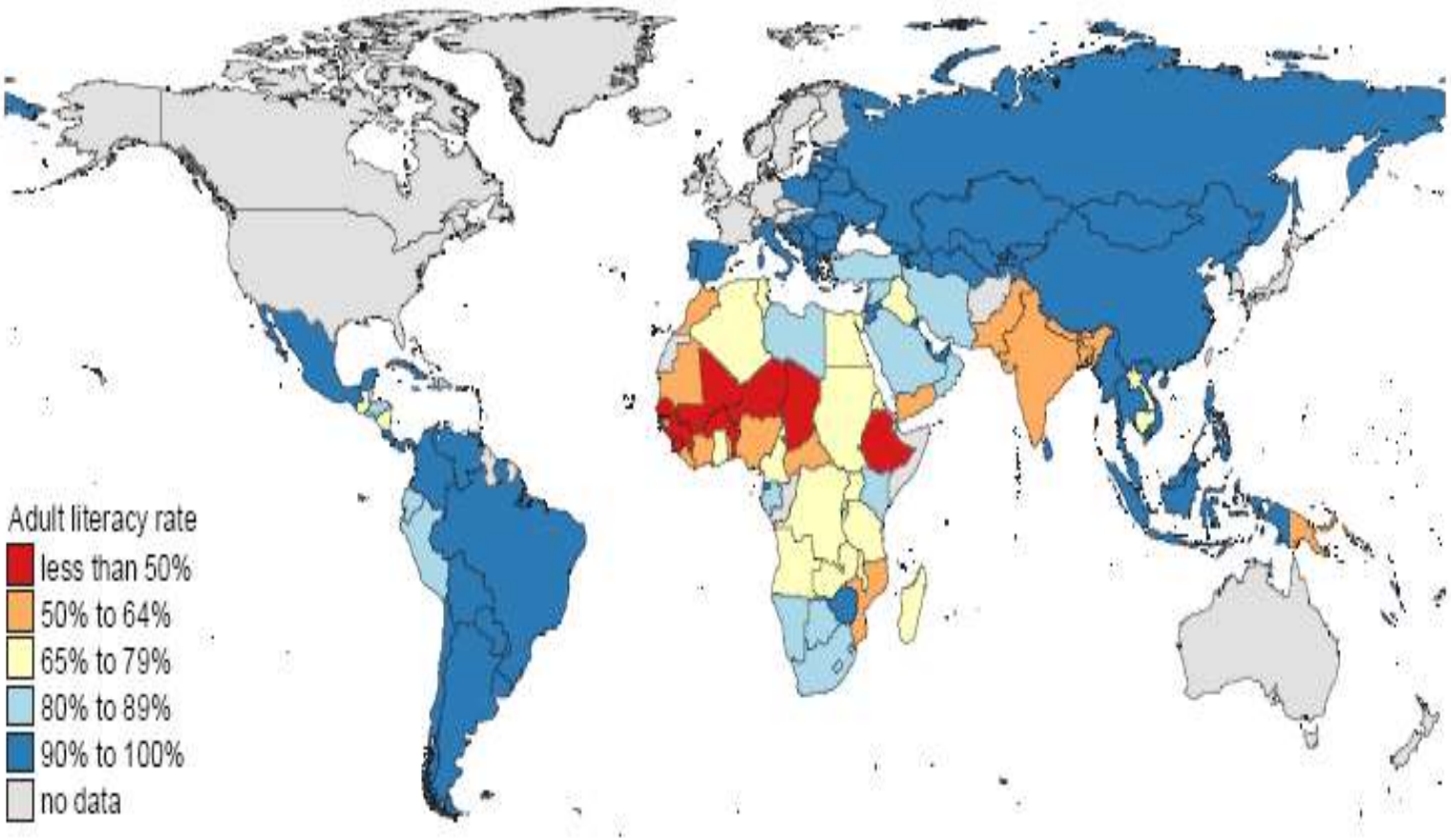
(fonte dati: **OCSE 2012**

Sanitation coverage - 2004



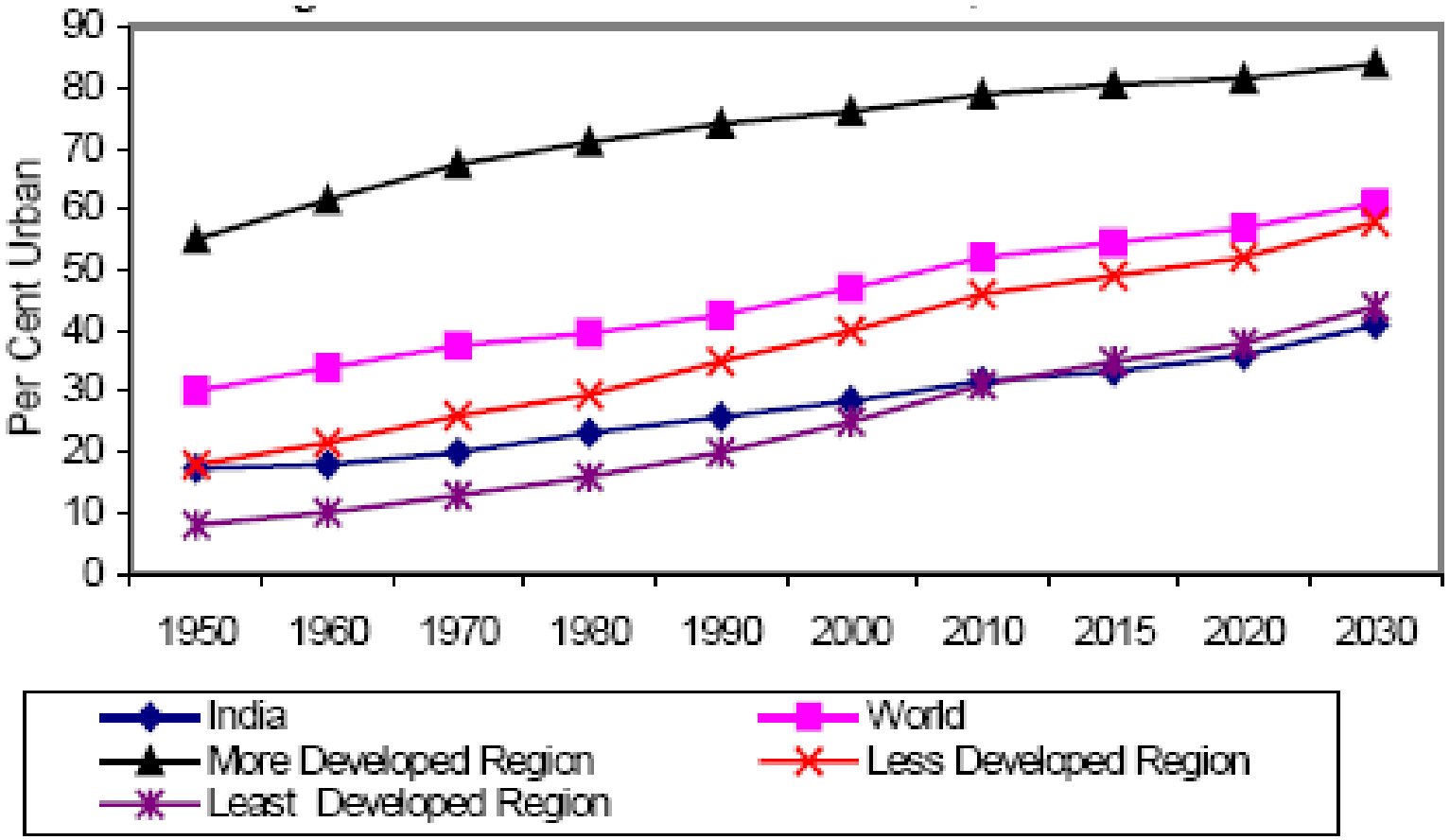
(Fonte: **UNICEF)**

Adult literacy rates



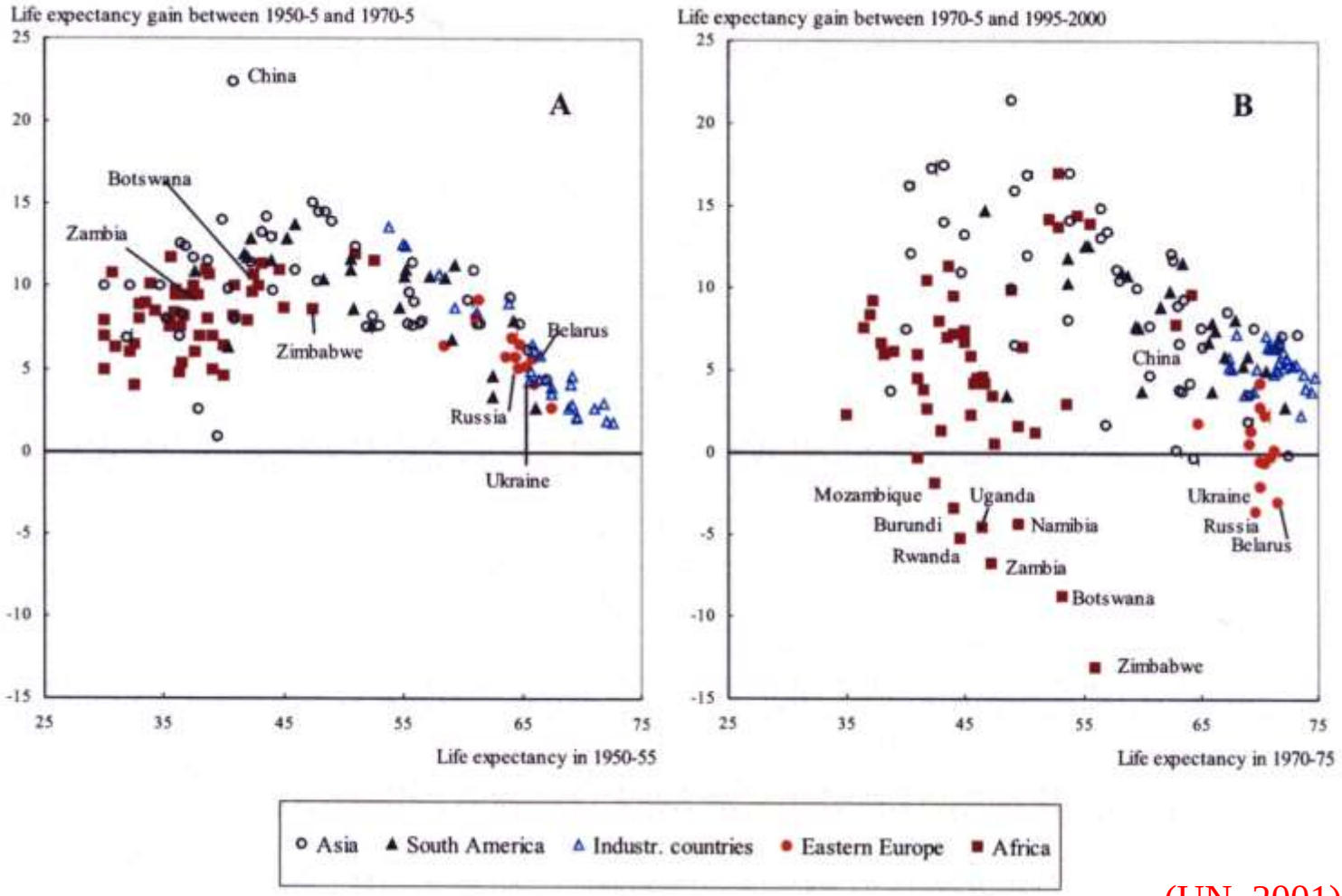
(*Fonte:* **UNESCO, 2008**)

Urbanization trends (1950 – 2030)

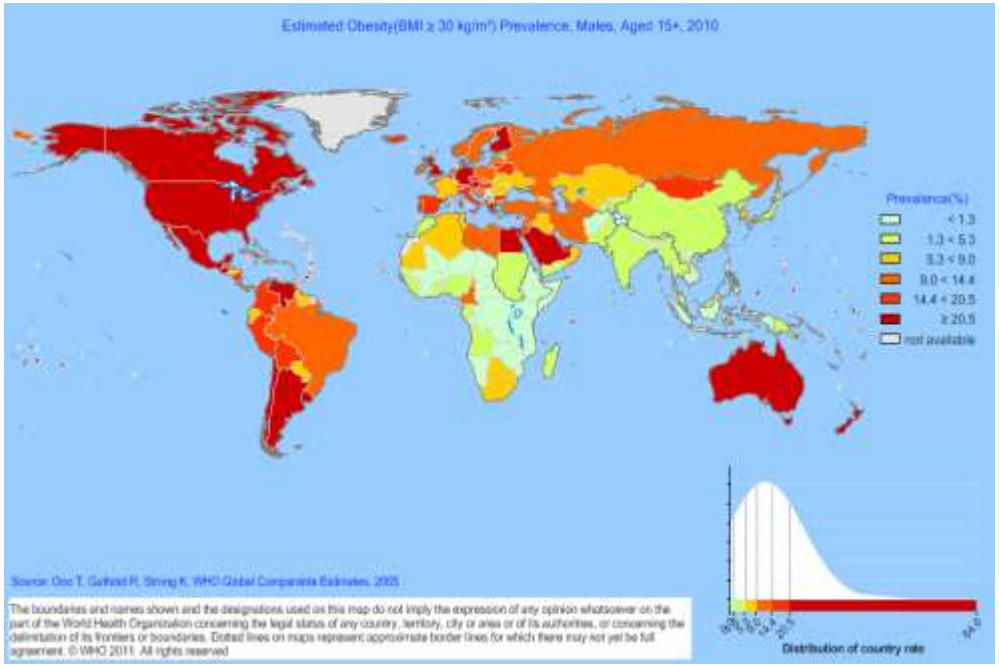


*(Fonte: **Census of India**)*

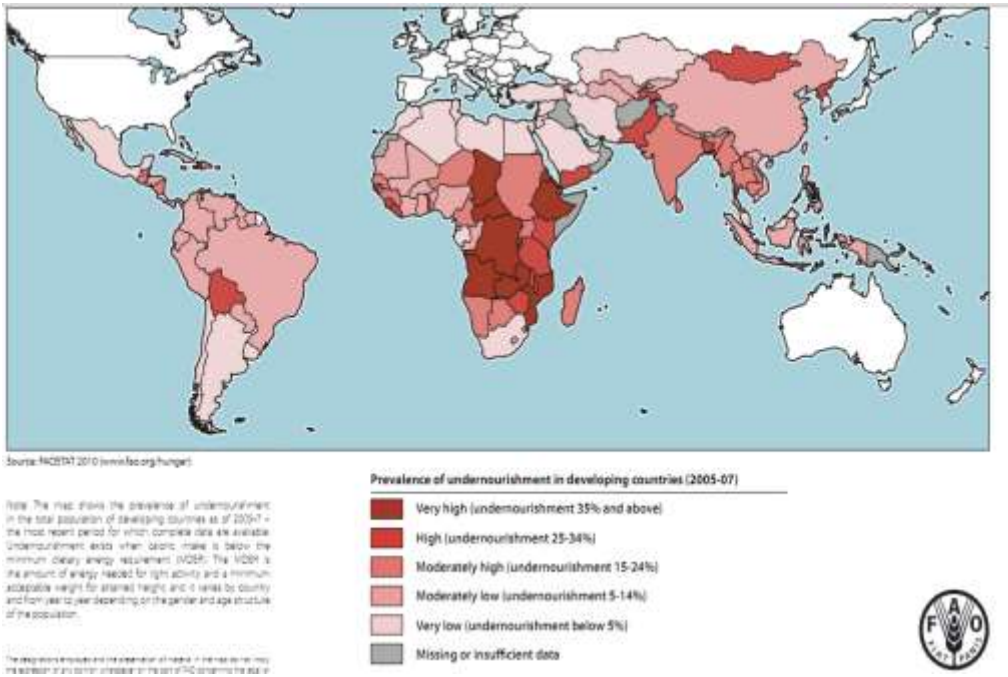
Speranza di vita: inversioni di tendenza?



(UN, 2001)



Obesità



Malnutrizione

TIM 09:31 94%

il caso

EGLE SANTOLINI
MILANO

Il caso indiano «Nelle campagne la monocoltura a base di carboidrati sta mettendo a rischio la salute»

I rimedi Molti governi ora puntano a tassare gli alimenti con troppi grassi e le bibite con gli zuccheri aggiunti

La lotta impari tra chi è sovrappeso e chi muore di fame

Oggi a Milano il Forum internazionale sul cibo

L'ultimo incubo è la pandemia prossima ventura da diabete mellito 2, attesa nei prossimi decenni a livello globale: conseguenza della sovralimentazione del mondo, di una parte di esso, che corrisponde alla sottonutrizione dell'altra. I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità parlano per il 2008 di 1,5 miliardi di adulti sopra i 20 anni in sovrappeso. Ancora più eclatanti i numeri del Wordwatch Institute: gli individui sopra i 15 anni sovrappeso, cioè con un indice di

IL DUELLO LE PRIMARIE IN E-BOOK

«L'obesità non è una libera scelta»

6 domande a Raj Patel Economista

Il titolo originale del suo primo libro è «Stuffed and Starved», letteralmente «rimpinzati e affamati». Raj Patel, economista quarantenne nato a Londra da madre kenyota e padre delle Fiji, professore universitario in Sudafrica e a Berkeley, ora cittadino statunitense, si è occupato della disuguaglianza alimentare e del controllo esercitato dalle multinazionali sulla catena del cibo. Oggi interverrà nel corso del 4th International Forum on Food and Nutrition.

Nel suo libro «Il valore delle cose» lei spiega perché un hamburger che ci costa un euro si mangia, in realtà, una quantità esorbitante di danaro. Ci riassume il paradosso?

«Secondo alcuni ricercatori indiani il costo reale di un hamburger che negli Usa viene pagato dal cliente un dollaro è di 200 dollari. Pensi alle risorse idriche sprecate, alla distruzione dell'ecosistema, all'eliminazione della biodiversità. Costi pagati da qualcuno, in primo luogo dai contadini, impu-

prima rivoluzione verde, quella che dagli Anni 40 in poi spinse le colture intensive nel Terzo Mondo con l'uso di nuovi macchinari, pesticidi, e sulle illusioni di una «nuova» rivoluzione verde. Ci spiega?

«La prima rivoluzione verde corrispose alla fase di accumulazione del capitale e aveva lo scopo di evitare le crisi alimentari e l'instaurarsi del comunismo. Un meccanismo che si è verificato anche durante la primavera araba: l'ultimo provvedimento di Ben Ali prima di essere destituito è stato il taglio del prezzo del pane. Ma mentre la prima green revolution comportava un forte apporto di fondi dello Stato, la seconda che si annuncia ora è guidata dalle industrie e dal potere finanziario. Ancora una volta, è la democrazia a essere in pericolo».

Lei è molto critico nei confronti di certe organizzazioni filantropiche, per esempio la fondazione di Bill e Miranda Gates. Di che cosa le accusa?

«Innanzitutto di paternalismo. I filantropi trattano i contadini come bimbi ignoranti, preten-

●●●●● TIM 3G 10:08 79%

LO STUDIO SU LANCET

Salute, il mondo ingrassa: in due miliardi fuori forma

ROMA. Il mondo ingrassa senza sosta. Obesi e persone in sovrappeso continuano ad aumentare ovunque, nei paesi poveri come in quelli ricchi, sia tra gli adulti sia tra i bambini. Il risultato è che, dati 2013, ci sono 2,1 miliardi di individui sovrappeso o obesi nel mondo (un individuo su tre). Nel 1980 erano 857 milioni. È il quadro tracciato da uno studio condotto da esperti dell'Università di Washington e pubblicato sulla rivista The Lancet. Oggi nel mondo ci sono 671 milioni di obesi. Oltre il 22% delle ragazze e quasi il 24% dei ragazzi adolescenti nei paesi sviluppati, circa il 13% dei coetanei di entrambi i sessi nei paesi in via di sviluppo erano in sovrappeso. Una condizione che, nel 2010, ha causato 3,4 milioni di morti.

dagat
dale h
stro d
conos
Mentr
Polstr
tra cu
vizio
press
e dell
nate
di Fir
dal pr
reato
rivan
con lo
care,
re nec
partic
cestru
armat
legan

TIM 3G 10:02 63%
Edicola 1 di 8

SST Servizio Sanitario della Toscana

24 ORE
Sanità
Toscana

SST Servizio Sanitario della Toscana

Poste Italiane
Sped. in A.P. D.L. 353/2003
conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, DCB Roma

Supplemento al n. 40 anno XVI
del 5-11 novembre 2013
www.24oresanita.com

I nostri sforzi per incoraggiare sani stili di vita

di Emanuela Balocchini *

La recente dichiarazione sull'alimentazione dell'Oms – che individua tra le priorità quella di indirizzare i bambini a consumare meno cibi ricchi di grassi, zucchero e sale e incoraggiare l'attività fisica – sottolinea quanto dieta e stile di vita influenzino lo stato di salute.

La Regione sostiene il ruolo delle sorveglianze epidemiologiche, Okkio alla Salute, Hbsc, Edit, Passi e dell'Osservatorio sugli stili di vita come importanti supporti per la realizzazione di interventi di provata efficacia. A partire dai dati di tali rilevazioni e attraverso il programma Guadagnare salute in Toscana, sono stati posti in essere interventi intersettoriali per la promozione di sani stili di vita, nell'ottica della strategia dell'Oms «La Salute in tutte le politiche». Ciò è stato fatto potenziando l'alleanza tra la scuola, il mondo dello sport, l'associazionismo, il commercio, l'agricoltura, l'ambiente e la cultura e strutturandola in una strategia interdirezionale.

Le istituzioni non possono condizionare direttamente le scelte individuali, ma sono in grado di rendere più facili le scelte salutari, favorendo da un lato la consapevolezza del cittadino e, dall'altro, creando contesti favorevoli. La Regione Toscana, con la collaborazione delle Asl, dei Comuni e degli altri attori del territorio, mira a migliorare gli stili di vita dei bambi-

CONTINUA A PAG. 2

PREVENZIONE *Gli ultimi dati di «Okkio alla salute» mostrano una leggera inversione*

Bimbi, guardia alta sull'obesità

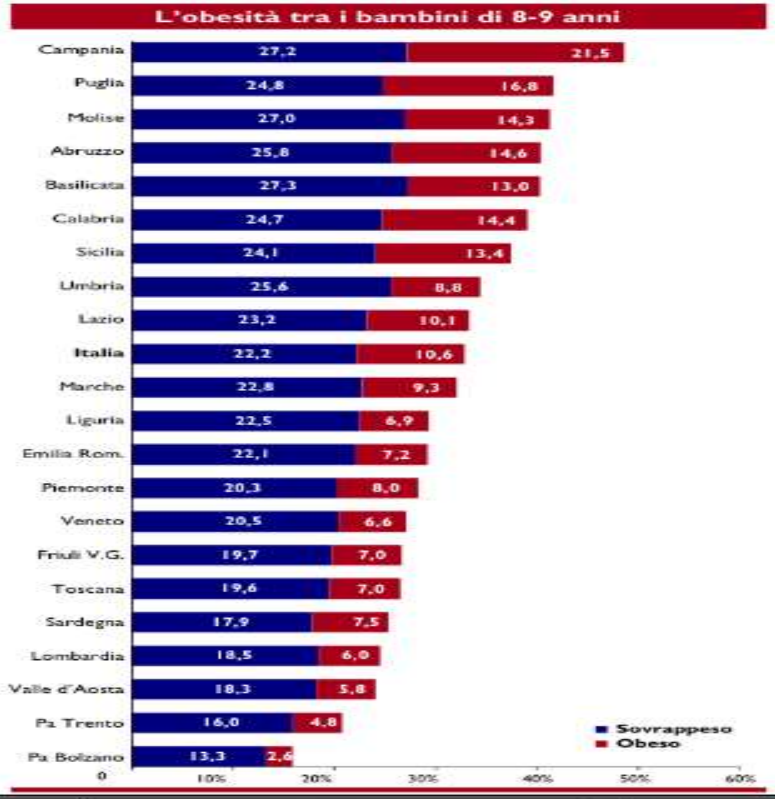
Eccesso di peso per il 26,5% dei giovanissimi - I rischi dell'inattività fisica

Fra le attività sistematiche messe in atto dalla Regione Toscana per promuovere nei giovani sani stili di vita, c'è lo studio «Okkio alla Salute», affidato dal ministero della Salute all'Istituto superiore di Sanità: iniziato nel 2008 è alla sua terza rilevazione biennale in tutte le Regioni italiane. In Toscana il progetto è realizzato grazie alla collaborazione di professionisti della Sanità e della scuola (operatori Asl, referenti regionali, Ufficio scolastico regionale, docenti e dirigenti scolastici) e al coordinamento scientifico del Centro ricerca, educazione e promozione della salute (Creps) dell'Università di Siena.

Lo studio è rivolto ai bambini del terzo anno delle scuole primarie e prevede, attraverso l'utilizzo di metodologie e strumenti standardizzati, la raccolta di informazioni su abitudini alimentari, attività fisica e la misurazione diretta di peso e altezza. I dati toscani di «Okkio alla salute» 2012, basati su un campione rappresentativo di 2.359 bambini, evidenziano che il 19,6% è sovrappeso, il 6% obeso e lo 0,9% severamente obeso, pertanto l'eccesso ponderale complessivo risulta del 26,5% rispetto al 28,4% del 2010 e al 29,5% del 2008. Nel corso degli anni si è dunque assistito a una leggera inversione di tendenza, anche se per quanto riguarda i bambini con eccesso ponderale, sono ancora troppo frequenti le abitudini alimentari scorrette che possono favorire l'aumento di peso. Dall'indagine risulta che circa il 7% dei bambini toscani salta la prima colazione e il 28,7% fa una colazione non adeguata (sbilanciata in termini di carboidrati e proteine). Il 68,9% fa una merenda di metà mattina non appropriata, solo l'8% assume 5 porzioni di frutta e verdura al giorno come raccomandato dalle linee guida internazionale e il 36,3% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate (erano il 41,3% nel 2010).

Aumentano, sia pur di poco, i bambini che hanno giocato all'aria aperta il pomeriggio precedente all'indagine: sono il 76,8% rispetto al 73% del 2010 e al 58,4% del 2008. Anche i valori dell'inattività fisica e dei comportamenti sedentari mostrano un piccolo miglioramento, pur rimanendo elevati: il 13,4% dei maschi e l'8,3% delle femmine praticano sport soltanto per un'ora a settimana o meno. Secondo l'indagine 2012 il 12% non ha fatto attività fisica il giorno precedente la compilazione del questionario (erano il 14,7% nel 2010 e il 21,9% nel 2008). Il 23,3% dei bambini, la mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta e il 45,4% ha la televisione in camera (il 4,2% in meno rispetto al 2008). Il 33% guarda la Tv e gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno con un incremento del 3% rispetto alla precedente rilevazione. Per ciò che riguarda i genitori, altro attore attentamente studiato nell'indagine, non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli: nella nostra Regione il 37,2% delle madri di bambini sovrappeso e il 10,9% delle madri di bambini obesi non ritengono che il proprio figlio sia in eccesso ponderale. Inoltre, rispetto alle precedenti rilevazioni, si è avuto un peggioramento nella valutazione, da parte delle madri, sull'adeguatezza del cibo consumato dai figli, definito poco o giusto, quando questi sono sovrappeso od obesi.

Sebbene permangano criticità relative alla diffusione fra i bambini di sedentarietà e abitudini alimentari scorrette, i dati evidenziano i primi incoraggianti cambiamenti attribuibili, almeno in parte, alle azioni integrate e continuative messe in atto in Toscana nell'ultimo decennio, con la collaborazione attiva della scuola, delle famiglie e di altri contesti sociali che hanno un ascendente sui comportamenti e sugli stili di vita dei bambini e dei ragazzi.



Giacomo Lazzeri
Rita Simi
Mariano Vincenzo Giacchi
Creps Dipartimento Medicina molecolare e dello sviluppo Università di Siena

SERVIZI A PAG. 2-5

Sanità

●○○○○ TIM 10:24 93%

2008 portò a creare a una mano bionica che risponde ai comandi del cervello.

L'avventura di Dennis è iniziata all'inizio dello scorso anno, quando sono stati impiantati quattro elettrodi intraneurali nei nervi mediano e ulnare del suo braccio. Un intervento di otto ore, che ha permesso di creare un ponte tra sistema nervoso e protesi. Parallelamente i ricercatori hanno sviluppato una serie di algoritmi capaci di trasformare in un linguaggio comprensibile al cervello di Dennis le informazioni della mano artificiale. «Il paziente ha modulato in modo efficace e in tempo reale la forza di presa da applicare sugli oggetti», spiega Silvestro Micera, docente di Bioingegneria presso l'Istituto di Biorobotica della Scuola superiore Sant'Anna di Pisa e presso l'Ecole Polytecnhique Federale di Losanna.

«Ha svolto, inoltre, gli esercizi bendato, riconoscendo le pro-

«Potrei dire che l'uso della protesi - racconta Dennis - è simile a quello della mia mano naturale, perché la percepisco e la sento veramente, quando la muovo. È come se particolari vibrazioni mi facessero capire quando afferro un oggetto e com'è fatto».

UN TEAM DI RICERCATORI GIAPPONESI HA SCOPERTO COME TENERE LE DITA PER EVITARE LA FUORIUSCITA DI SALSE E INSALATA

Ecco la presa perfetta per l'hamburger

Il segreto consiste nel tenere pollice e mignolo nella parte inferiore

LORENZA CASTAGNERI

La posizione delle dita nella foto è la più comune. Ma è sbagliata

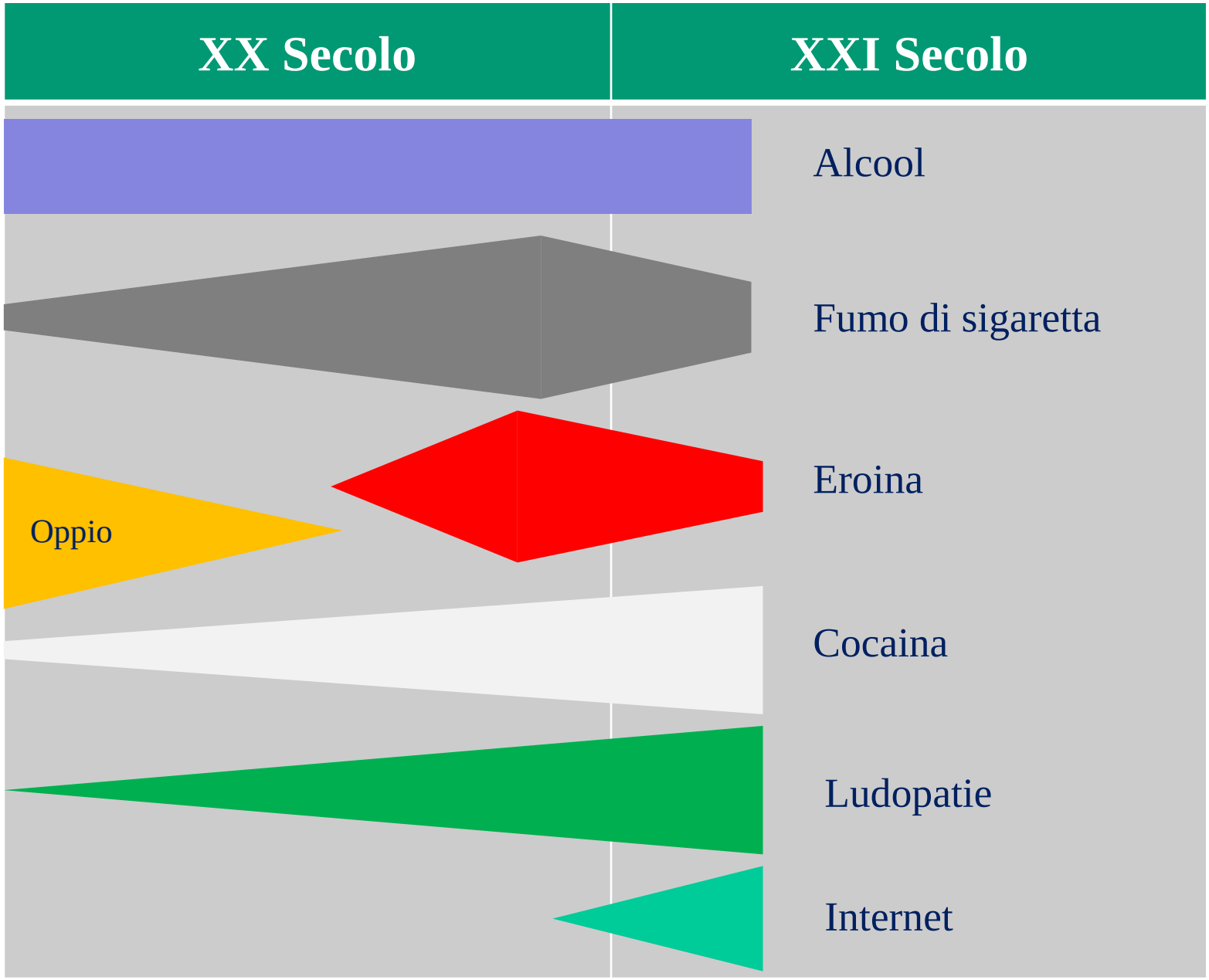
Addentare un hamburger può essere pericoloso. Non per la dieta. Grassi e calorie non c'entrano. Ne va della vostra camicia. Se non volete ritrovarvi con una bella macchia di ketchup che nemmeno la giacca riesce a coprire, forse fareste meglio a leggere qui. Squillino le trombe, rullino i tamburi: c'è il metodo perfetto per gustare il mitico panino senza sporcarsi o incappare in altri piccoli ma spiacevoli incidenti.

Lo ha messo a punto un gruppo di ricercatori giapponesi arruolati dagli autori dello show televisivo «Honma Dekka». Ingegneri, odontoiatri ed esperti in meccanica dei fluidi. In quattro mesi hanno scoperto che il segreto sta tutto in come si afferra l'hamburger.

Quasi tutti mettono il pollice sotto il panino e le altre dita sopra. Sbagliato. Così si favorisce la fuoriuscita di salse e insalata. Il team di scienziati ha sperimentato altri modi. Il migliore è risultato quello dove pollice e mignolo sono sulla parte inferiore mentre le altre dita su quella superiore: uno al centro e indice e anulare sui bordi.

In questo modo l'hamburger si afferra in modo uniforme e

Evoluzione delle dipendenze



N.Nante

TIM 07:20 90%

ferson

senza cuore

lia di non liberare i negri vizio in quanto sono «la a società» e sono «incapa- bambini di badare a loro ra s... profonda convin- ...a ancora Wiencek – tiv... dei negri fosse di- uella dei bianchi. «È pas- scrisse – priva di quel mi- to di sentimenti e sensa- a loro abilità a fare un di- gico è inferiore a quella ni. La loro immaginazio- da, anomala, insignifican- esto non ho mai visto pit- ure, poesie meritevoli di e».

r un breve periodo si n favore della fine della accadde nel 1791, quan-

VATI

ttro figli da una donna ma voleva espellere enti delle relazioni miste

iavi negri si rivoltarono nell'isola di Hispaniola, rono i coloni bianchi e rono il potere. I proprie- antations nel sud degli i temettero che la rivolta stendersi anche al nord. propose allora una gra-

Troppo connessi, drogati da social network

Il sociologo Donati: «Un eccesso d'uso. I rischi maggiori sono per le nuove generazioni»

Lorenzo Sani
BOLOGNA

A TE CHE twitti ogni tre secondi per far sapere ai tuoi followers che sei vivo; a te che dormi con l'I-Phone sotto il cuscino, o perché no a te, lettore compulsivo di e-mail al mattino appena sveglio, prima ancora di lavarti i denti; o magari a te, che rispondi a un sms mentre stai guidando la tua utilitaria, sì, anche a te un consiglio da vero amico, non di quelli che ti fai su Facebook: relax. Rilassati. E apri gli occhi. Le tecnologie che dovevano arricchirci, renderci liberi, rimpicciolire il pianeta in un villaggio globale, ci stanno invece soggiogando. Drogati di hi tech, ecco quello che siamo diventati. Isolati tra la gente come monadi, o più semplicemente mona, direbbero in Veneto.

«Le nuove tecnologie della comunicazione non hanno annullato semplicemente le distanze, ma hanno impoverito la nozione stessa di spazio e di tempo», spiega Pierpaolo Donati, il padre della sociologia relazionale, professore ordinario all'Università di Bologna, figura di riferimento in campo accademico con oltre 500 pubblicazioni. Dalla tecnologia alla patologia sotto il cielo artificiale dell'universo 2.0.

«È evidente che tablet, smartphone e laptop abbiano l'effetto di isolare le persone; questo è stato appurato anche dalle ricerche empiriche sui nuovi media. Non c'è un contatto diretto — dice Donati — , le persone sono sempre più isolate, hanno relazioni virtuali non reali».

Basta osservare la gente per strada, non solo a piedi, ma anche mentre è alla guida della propria automobile, o negli spazi affollati, per rendersi conto di quanto essere connessi sia al limite dell'esercizio compulsivo: ognuno è incollato al proprio cellulare, o a un altro dispositivo che funziona come portale di accesso ad altre persone, ad altri luoghi. Il contingente perde di significato, siamo costantemente in contatto con l'altrove.

La tecnologia ci mette in pausa.

Le nostre conversazioni faccia a faccia sono continuamente interrotte da chiamate e messaggi sms» sostiene Sherry Turkle, l'antropologa del cyber-spazio, una fra le massime esperte degli effetti della cultura digitale sulla società.

«Nel mondo della corrispondenza cartacea, era assolutamente inaccettabile che un collega si mettesse a leggere una lettera personale durante una riunione, mentre nel nuovo mondo digitale, ignorare chi ci sta di fronte per rispondere a una chiamata al cellulare, a una e-mail, o un sms è diventato normale».

In alto, il professor Pierpaolo Donati

Con questo premesse, come sarà il futuro relazionale dei nativi digitali?

«Mentre le generazioni di adulti, pur considerando certi eccessi nell'uso della tecnologia, hanno comunque l'esperienza del mondo reale e delle relazioni primarie, le nuove generazioni non hanno questo imprinting relazionale, hanno soprattutto esperienza delle relazioni virtuali», risponde il professor Donati, piuttosto pessimista.

Con quali rischi?

«Le ricerche empiriche sui giovani _ dicono che emerge la differenza tra chi usa il virtuale come strumento per confermare relazioni reali e chi, invece, sostituisce il virtuale al reale. Parlo soprattutto dei giovanissimi e degli adolescenti, più attratti da dinamiche di comunicazione molto volatili, che non hanno fisicità».

Ci si può ammalare di progresso, o siamo nel paradosso della sociologia?

«Certamente, il rischio è proprio questo: l'insorgenza di patologie di perdita dell'identità. Il vero paradosso, però, è che la connessione diventi più importante dei contenuti e addirittura li sostituisca. Non è importante quello che si comunica, ma ciò che conta è esserci, dire la propria, diffondere o ricevere il messaggio. La comunicazione si riduce a informazione, un mero "mi piace" o "non mi piace"».

In definitiva è a rischio la capacità stessa di comunicare?

«Se guardiamo ai social network sì: si caratterizzano come comunità relazionali che non hanno un territorio, sono molto frammentate dal punto di vista culturale e possono generare grandi incomprensioni. Se da una parte internet crea una certa omogeneità, dall'altra frammenta le reti di comunicazione».

Con quali conseguenze?

«Le abbiamo sotto gli occhi in questi giorni: prendiamo il movimento di Beppe Grillo. È quello che più utilizza i network sociali: militanti e simpatizzanti dialogano prevalentemente su internet e balza subito all'occhio l'estrema conflittualità che si sviluppa. Non c'è uno scambio di opinioni, un dialogo, la ricerca di consenso, ma una rete di relazioni che si sta frammentando al proprio interno e non riesce a costruire significati comuni. In questo momento M5S dimostra quanto un uso esclusivo delle relazioni virtuali e della rete possa creare grossi problemi».

Spazio multimediale
Ufficio Annunci Economici
Galleria 9 Colonne/SPE
PROMOZIONE PER L'ARTE CONTEMPORANEA
ORGANIZZAZIONE Club D'Ars – MILANO

BOLOGNA
Spazio Multimediale - Ufficio Annunci Economici
Galleria 9 Colonne - SPE - IL RESTO DEL CARLINO
via Boldrini 10
orario: 9/12,30 –14/17,30 chiuso sabato e festivi

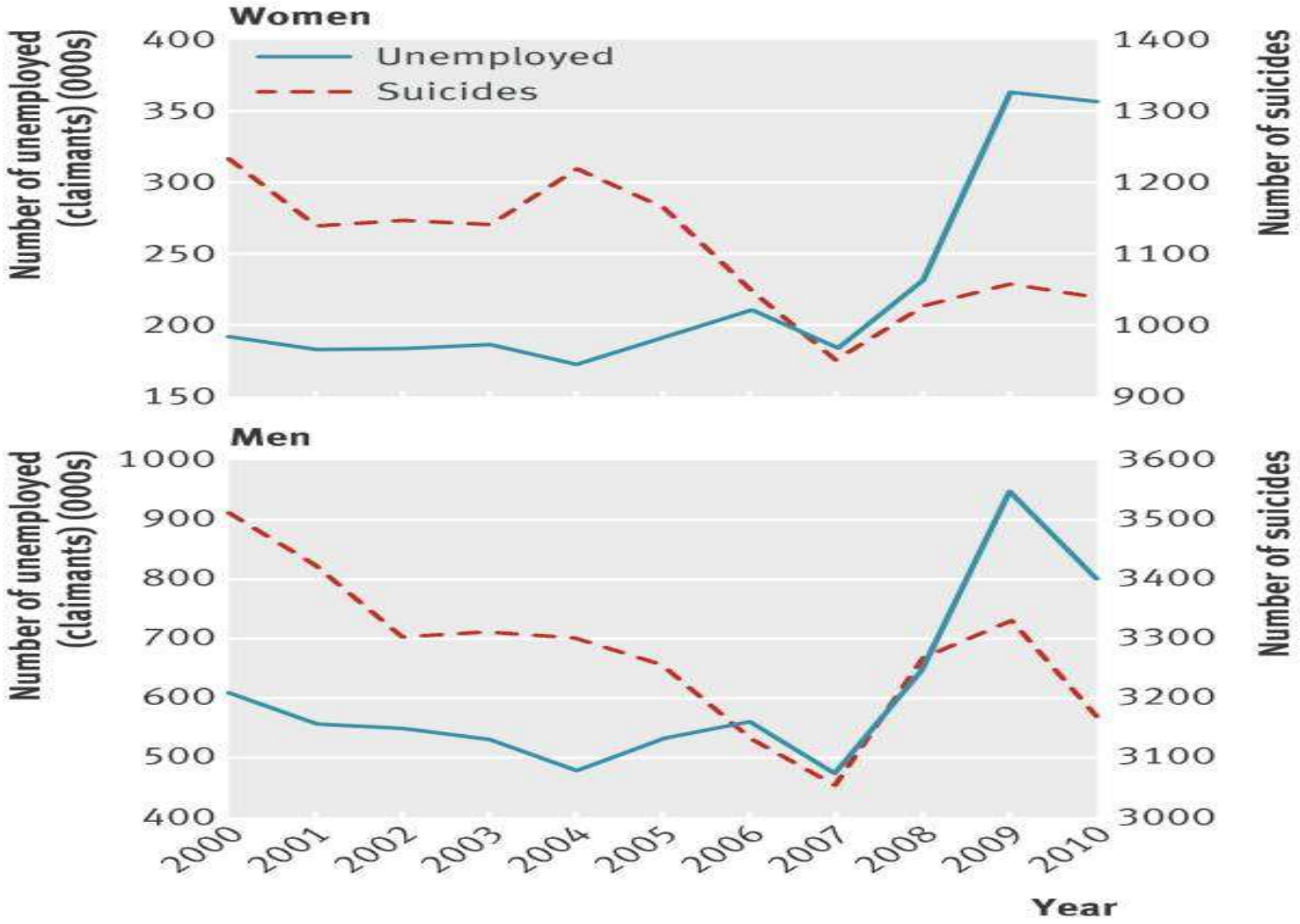
QN
ENTRA NELLA COMMUNITY PER STUDENTI
www.liquotidianoinclasse.it

Consumo farmaci antidepressivi

Il consumo degli antidepressivi è **raddoppiato** negli ultimi **10 anni**

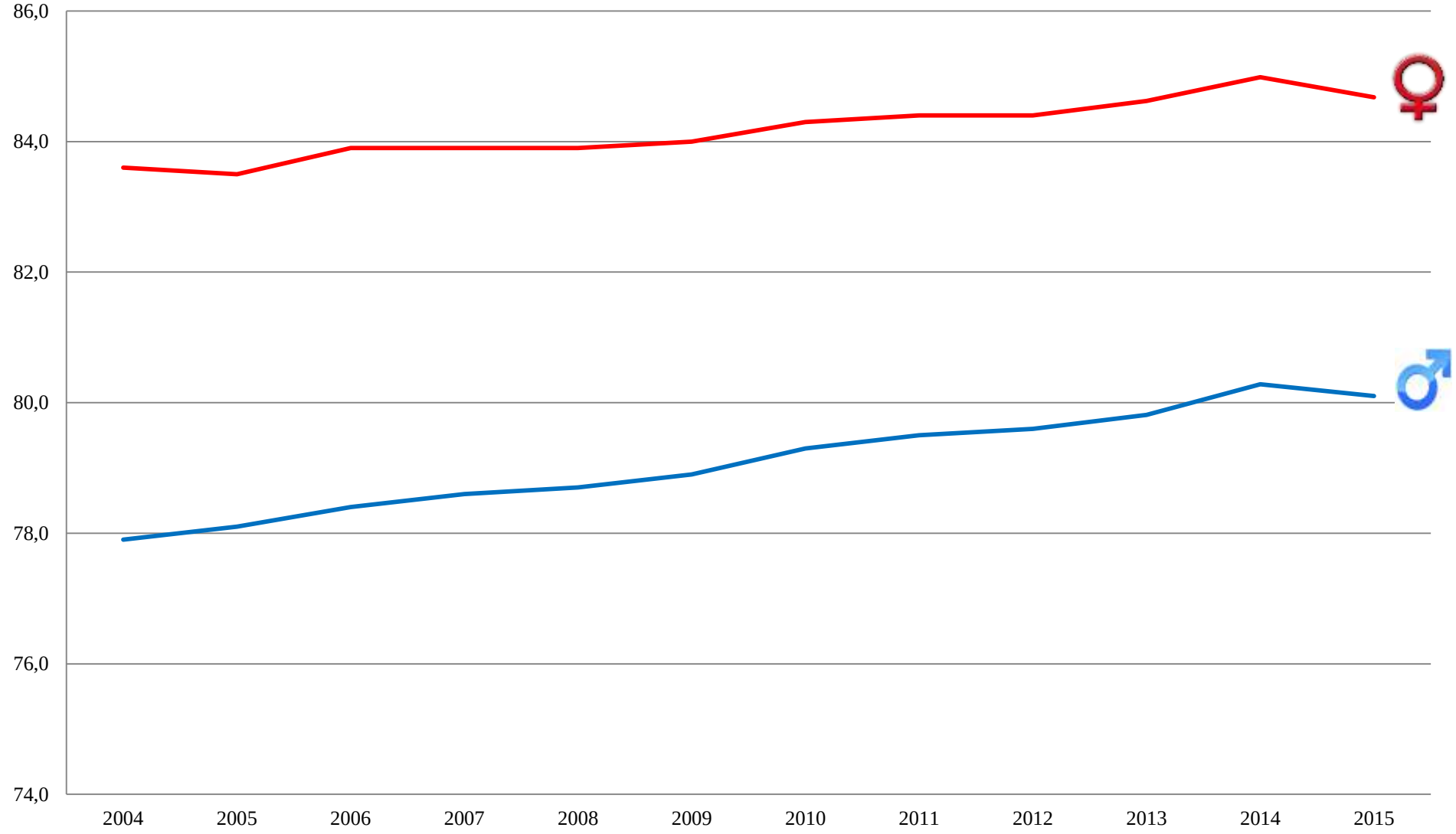
Anno	Dosi giornaliere per 1000 ab.
2001	16,2
2009	34,7
2011	35

Crisi economica e tasso di suicidi



Barr B et al. BMJ 2012; 345 doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.e5142

Speranza di Vita



TIM 3G 22:04 50%
Edicola 19 marzo 2014

MEDICINA

È la rete motoria a rafforzare la memoria

È la rete motoria del cervello che aiuta a ricordare la musica che si è eseguita molto meglio di quella che si è semplicemente ascoltata. A rivelarlo è uno studio condotto da Caroline Palmer della McGill University che getta nuova luce su come percepiamo e produciamo i suoni e che apre la strada a ulteriori approfondimenti sull'apprendimento motorio come strumento per proteggere la memoria e contrastare i deficit cognitivi legati all'età. Si tratta - spiega la ricerca pubblicata sulla rivista «Cerebral Cortex» - di un processo noto come «effetto di produzione sulla memoria».

Bastano 300 millisecondi per riconoscere un bugiardo

Ci vuole meno di un attimo per riconoscere un bugiardo: il cervello impiega 300 millisecondi per capire se l'espressione o l'atteggiamento di una persona sono coerenti con lo stato d'animo che dovrebbe esprimere. La «macchina della verità» si trova nella corteccia orbito-frontale e - rivela un test con 30 studenti che hanno interpretato 280 foto - «mette la sentenza dopo aver ascoltato le sensazioni che proviamo «di pancia». A dimostrarlo è uno studio dell'università di Milano-Bicocca in collaborazione con Cnr, Università di Parma e Università della California a San Diego.

NEUROLOGIA/1

Demenze e Alzheimer: l'epidemia comincia adesso

Nasce un piano internazionale per contrastare l'emergenza e l'Italia è in ritardo

NICOLA PANCIERA

Le demenze affliggono 44 milioni di persone nel mondo e il numero di malati è destinato a triplicare per arrivare entro il 2050 a 135 milioni (il 71% dei quali vivrà nei Paesi a basso reddito e in via di sviluppo).

Le cifre, che hanno aggiornato al rialzo le stime del 2010, sono state diffuse lo scorso dicembre a Londra da «Alzheimer's Disease International» in occasione del primo G8 Dementia Summit, il vertice per stabilire linee-guida comuni su come combattere questa epidemia mondiale, i cui costi sanitari si aggirano già sui 440 miliardi di euro l'anno. Il report «The Global Impact of Dementia 2013-2050» descrive una situazione d'emergenza, per affrontare la quale alcune nazioni - tra cui purtroppo non c'è l'Italia - hanno già adottato un Piano Alzheimer.

I progressi nelle conoscenze delle basi neurobiologiche delle malattie neurodegenerative non hanno ancora restituito spiegazioni adeguate ai trattamenti farmacologici efficaci, nemmeno in grado di rallentare la progressione della patologia. Si pensi all'identificazione dei due grandi indiziati - le proteine beta amiloide e tau, responsabili delle tipiche lesioni cerebrali, le placche senili e i grovigli neurofibrillari - su cui si sono concentrati ricercatori di base e clinici di tutto il mondo.

L'identificazione, poi, di una ventina di mutazioni genetiche che aumentano il rischio di sviluppare la malattia e di geni considerati responsabili delle demenze ad esordio precoce rende conto solo di una piccolissima frazione di casi. Per gli altri la diagnosi si basa solo sui sintomi cognitivi e comportamentali. Un ulteriore fattore di complessità è dato dall'esistenza di disturbi che non mettono a rischio l'autonomia individuale e la cui diagnosi non comporta necessariamente una condanna a futura demenza. E il «Deterioramento cognitivo lieve» («Mci»), una nuova categoria diagnostica introdotta di recente e considerata utile per l'individuazione precoce dei segnali della malattia.

A complicare ancora il quadro subentra la «comorbidità», in quanto, secondo la Scottish School of Primary Care, solo il 37% di chi è affetto da demenza è privo di altre malattie concomitanti, che possono anche aggravarne i sintomi: si va da disturbi psico-comportamentali, malattie gastrointestinali, diabete e ipertensione fino a polmoniti, malattie infettive, ictus e malnutrizione.

All'aumento del numero di casi contribuisce l'invecchiamento della popolazione, uno dei fattori di rischio principali per la demenza. Eppure, nuovi dati pubblicati dalla rivista «Lancet» suggeriscono l'esistenza di una prima inversione di tendenza. Utilizzando gli stessi criteri diagnostici in uso 20 anni fa per realizzare un confronto omogeneo, lo studio ha analizzato la popolazione ultrasessantacinquenne di diverse regioni del Regno Unito: si è scoperto che la prevalenza della malattia nel 2011 è risultata inferiore a quella prevista sulla base delle stime del 1992, passando dall'8,3% al 6,5%, con 670 mila malati invece degli 884 mila attesi.

Qual è il motivo? La diminuzione delle demenze riflette, probabilmente, le migliori condizioni sanitarie e l'effetto protettivo dell'adozione di stili di vita volti alla riduzione del rischio (basta pensare alla lotta a fattori come fumo, ipertensione, ipercolesterolemia). Non è però automatico stabilire quanto possa dedursi da questa «buona notizia» - come l'ha definita l'editoriale di «Lancet» - in termini di guadagno per le generazioni future, che sono di sicuro più a rischio di obesità, malattie cardiovascolari e diabete degli anziani del presente.

Quasi complementare allo studio britannico, poi, un'altra ricerca su «Lancet» ha confrontato lo stato di salute di due gruppi di novantenni, nati nel 1905 e nel 1915, facendo eseguire loro test fisici e cognitivi. A fronte di uno stato di salute simile, i nati nel 1915 hanno migliori prestazioni cognitive. Nei cambiamenti delle condizioni di vita avvenuti nella decade di differenza si nasconderebbe la ragione di questo risultato. Il detto «Tutto ciò che

I TREND

La popolazione invecchia mentre i giovani seguono comportamenti sbagliati

NEUROLOGIA/3

"Le cure partiranno dalla lotta a sette diversi fattori di rischio"

Professor Nicola Vanacore, lei è neurologo del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto Superiore di Sanità: il dilemma di fronte alle demenze è curare o prevenire? Lei cosa risponde?

«Se da un lato vi sono evidenze di un incremento della demenza nei prossimi 30 anni, dall'altro sono riportate, sempre nella letteratura scientifica, evidenze dell'importanza della prevenzione della demenza, primaria e secondaria, sia per la forma di Alzheimer che per quella vascolare. Questi due filoni di ricerca epidemiologica non si sono ancora integrati e non disponiamo quindi di stime sull'incidenza della demenza che tengano conto di possibili scenari modificabili dalle strategie di prevenzione».

Questo accade perché il ruolo dei fattori di rischio non è quantificabile o perché ci vuole una visione più ampia?

«Ciò che emerge è che [illegible] possibili fattori di rischio, ai quali andrebbero imputati circa la metà dei casi di Alzheimer: diabete, ipertensione, obesità, fumo, depressione, inattività cognitiva o basso livello di istruzione e scarsa attività fisica. La stima è sorprendente: una riduzione di tutti questi fattori del 10% potrebbe prevenire 1,1 milioni di casi. Si arriverebbe a 3 milioni di casi evitati, portando la riduzione al 25%. Come è già accaduto molte volte nella storia non appare più come un fenomeno inelluttabile della società che invecchiano. La demenza è una malattia cronica e, come in tutte le patologie croniche, una quota di casi può essere prevenibile. Una revisione di Deborah Barnes e Kristine Yaffe dell'Università della California a San Francisco, apparsa su "Lancet Neurology", calcola quanti casi potrebbero essere evitati riducendo

Nicola Vanacore
Neurologo

RUOLO: È NEUROLOGO DEL CENTRO DI EPIDEMIOLOGIA, SORVEGLIANZA E PROMOZIONE DELLA SALUTE DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

Principali 10 fattori di rischio nei paesi occidentali

Tabacco

Pressione Sanguigna

Alcool

Colesterolo

Sovrappeso

Scarsa assunzione di Frutta e Verdura

Inattività fisica

Sostanze illecite

Rapporti sessuali a rischio

Deficit di Ferro

Source: WHO-World Health Report 2002

Fattori di rischio

	Fumo	**Alcol**	**Obesità**	**Consumo di carne**	**Consumo di grassi**
Cancro polmone	↑↑↑↑				↑
Cancro vescica	↑↑				
Cancro pancreas	↑↑↑			↑	↑
Cancro intestino	↑↑↑↑	↑↑↑	↑	↑↑↑	↑
Cancro prostata	↑↑↑↑			↑	↑
Cancro ovaio	↑↑↑↑				
Cancro mammella	↑↑↑↑	↑↑↑	↑↑	↑	↑
Cancro stomaco	↑↑↑↑				

so di mortalità per questo tipo di malattia è diminuito del 10% grazie alla diagnosi precoce, ai

Ventriglia della S
stile di vita la mec

"Molti tumori nascono a tavola"

La nutrigenomica svela come i nutrienti possono accendere o spegnere i geni

ONCOLOGIA

VALENTINA ARCOVIO

«Più di un terzo dei tumori nasce a tavola, ma con la giusta alimentazione possiamo prevenirli e aiutare il nostro corpo a combatterli». Parola di Antonio Moschetta, direttore scientifico dell'Istituto oncologico di Bari, che interverrà domani all'Università di Chieti in uno degli incontri organizzati dall'Airc - l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro - in occasione dell'annuale appuntamento con i «Giorni della Ricerca».

Professore, cosa c'entra l'alimentazione con la nascita di un tumore?

«Studi di nutrigenomica e nutrigenetica hanno evidenziato che la predisposizione dell'individuo a sviluppare una specifica patologia, come un tumore, non risiede solo nel corredo genetico, ma nell'abilità dei nutrienti assunti di "accendere" o "spegnere" geni specifici. In particolare le mutazioni del Dna responsabili dell'insorgenza di un tumore sono il più delle volte causate da un cancerogeno di origine alimentare che, a contatto con una cellula, ha la possibilità di mutarla. Questa cellula mutata può essere riconosciuta dall'organismo, che provvede ad eliminarla attraverso un meccanismo chiamato "morte cellulare programmata" o apoptosi. Abitudini alimentari errate possono compromettere questo meccanismo di difesa e impedire quindi il suicido della cellula malata che, invece, inizia a proliferare».

Antonio Moschetta
Gastroenterologo

RUOLO: È DIRETTORE SCIENTIFICO DELL'ISTITUTO ONCOLOGICO DI BARI
IL SITO: WWW.ONCOLOGICO.BARI.IT/
IL SITO DELL'AIRC: WWW.AIRC.IT

A questo punto il ruolo dell'alimentazione finisce?

«No. Sappiamo che le cellule tumorali sopravvivono senza ossigeno e sono in grado di produrre energia attraverso il glucosio, che è la loro benzina. Quindi, se riuscissimo a diminuire l'avidità per il glucosio della cellula tumorale, riducendo l'assunzione di zuccheri, e a riaccendere i cosiddetti "polmoni delle cellule", i mitocondri, la cellula potrebbe tornare a utilizzare l'ossigeno e a cambiare così il suo assetto metabolico. In questo modo si riattiverebbe il meccanismo di difesa dell'apoptosi e la cellula malata morirebbe».

Quali sono gli errori più comuni a tavola che possono influenzare la crescita di un tumore?

«In 30 anni il nostro stile di vita ci ha portato ad abbandonare gli alimenti tipici della dieta mediterranea, preferendo un tipo di dieta troppo raffinata, come cibi ricchi di zucchero e di conservanti. Un altro errore comune è l'orario con cui assumiamo gli zuccheri: prima si assumevano a colazione e a pranzo, mentre alla sera si cenava poco e ci si coricava presto, rispettando quindi i ritmi circadiani del metabolismo. Oggi gli orari dei pasti sono slittati, favorendo una maggiore assunzione di zuccheri nella seconda parte della giornata».

Che fine fanno questi pericolosi zuccheri?

«L'assunzione di zuccheri alla sera, quando la richiesta di glucosio da parte degli organi è fortemente ridotta, fa sì che i grassi si depositino nel fegato, generando il cosiddetto "fegato grasso", mentre alcuni di essi possono depositarsi nella zona addominale. L'accumulo di grassi nella regione addominale genera la condizione alterata e patologica dell'adiposopatia, che sembra giocare un ruolo importante nell'istaurarsi dell'iperinsulinemia. Tutto questo fa sì che l'assetto metabolico venga compromes-

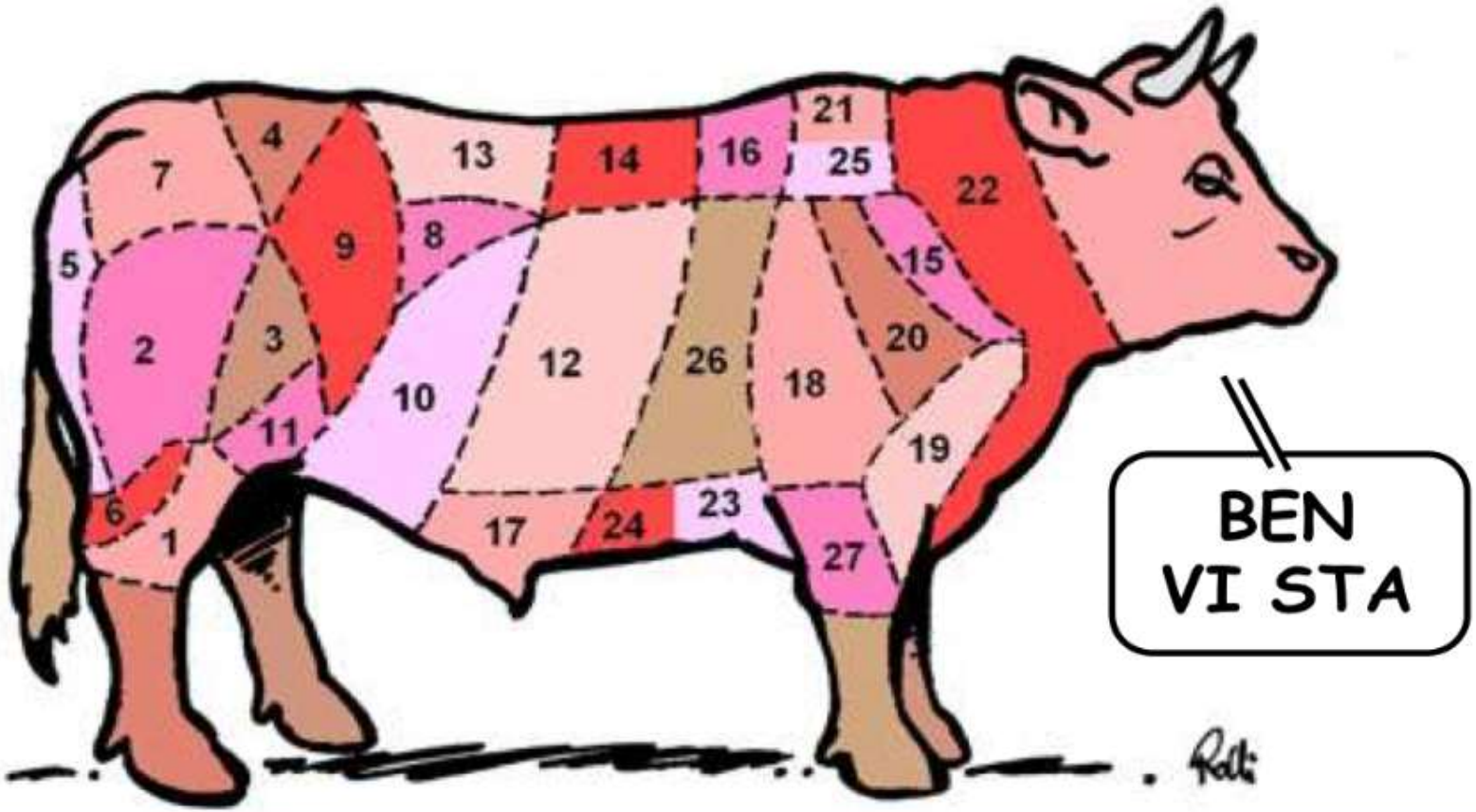
Lufthansa

«L’uomo è ciò che mangia»

L. Feuerbach, 1872

L'OMS METTE ANCHE GLI INSACCATI NELLA LISTA DEI CANCEROGENI

Tumori, carne rossa sotto accusa



Veronesi: dosi minime per vivere più a lungo

NICLA PANCIERA

DI FRONTE all'allarme dell'Oms, che inserisce nella lista degli agenti cancerogeni salumi, insaccati e ogni genere di carne lavorata, oltre alla carne rossa, l'oncologo Veronesi avverte: «La ricerca ha solide basi scientifiche, frutta, verdura e cereali contengono tutti gli elementi utili per mantenerci sani» L'ARTICOLO >> 3

I pericoli dell'alimentazione

L'Oms: gli insaccati nella lista dei prodotti cancerogeni

Gi studi epidemiologici mettono sotto accusa wurstel e carne rossa trattata
Gli oncologi: non dovete smettere di mangiarli, ma riducete le quantità

GABRIELE BECCARIA

LA LISTA è tanto saporita quanto tentatrice. E la tentazione potrebbe rivelarsi mortale: carni in scatola, hot dog, wurstel, prosciutti e pancetta affumicata. Tutte carni rosse e trattate, tutti prodotti - a cominciare dagli insaccati - che da ieri sono ufficialmente entrati nella lista nera dell'Oms, l'Organizzazione mondiale della Sanità, perché considerati cancerogeni per l'essere umano.

Un livello di pericolosità massimo, analogo a quello attribuito a sostanze della pessima fama, come tabacco, amianto, benzene e alcol. E appena un gradino più in basso l'Organizzazione ha collocato le carni rosse «tradizionali» come le bistecche: sono considerate «probabilmente cancerogene». Questa categoria - spiegano gli scienziati - «si riferisce a tutti i tipi di muscolo di mammifero, come manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra».

Se l'associazione carni rosse-tumori è un Sos ripetuto dagli oncologi ormai da anni, la notizia di ieri ha seminato un senso di allarme misto a sorpresa. Stavolta l'Sos diventa drastico, come si legge nel rapporto pubblicato su «Lancet Oncology» dall'International Agency for Research on Cancer, in Francia, sono 800 studi. E, mentre inducono un senso di paura, definiscono soglie precise, che servono da guida nella quotidianità. «Tutto dipende - ha precisato Kurt Straif, a capo del programma di analisi - da quanta carne si mangia. Piccole quantità non hanno effetti cancerogeni, però il rischio aumenta sensibilmente con l'aumentare del consumo». Secondo il rapporto Iarc, quindi, sono sufficienti 50 grammi di carne rossa ogni giorno per aumentare del 18% le probabilità di tumore al colon-retto. Ecco perché la carne rossa è stata classificata nel «Gruppo 2», quello delle sostanze «probabilmente responsabili» di carcinomi, ed ecco perché nel «Gruppo 1» - i cancerogeni certi - sono finiti prosciutti e salami, oltre a carni salate, fermentate, essiccate, affumicate, trattate con conservanti o con additivi.

E se l'ossessione per le dosi è esplosa, gli scienziati dell'Oms hanno ricordato che da tempo il World Cancer Research Fund ripete un consiglio-chiave: non oltrepassare la soglia di 500 grammi di carne rossa alla settimana, mentre la carne insaccata va mangiata con estrema parsimonia. «Sono raccomandazioni base di salute pubblica», ha chiosato il direttore della Iarc, Christopher Wild, e ha aggiunto un punto fondamentale, utile per ogni abitante del Pianeta: se è certo il «valore nutrizionale» della carne rossa, il nuovo studio servirà da bussola per governi e agenzie sanitarie. Così, prima di mettersi a tavola, ogni cittadino potrà sapere con certezza quali sono le raccomandazioni dietetiche ufficiali per la sua salute. E mangiare con spirito più consapevole e anche più sereno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le carni lavorate inserite dall'Oms nell'elenco delle sostanze cancerogene

DIETA DA VARIARE

Con 50 grammi al giorno sale del 18% la probabilità di tumore al colon-retto

La classificazione dell'Oms

Come sono catalogate le sostanze in base al grado di evidenza di cancerogenicità emerso dagli studi

	Nell'uomo	Negli animali
GRUPPO 1 (Cancerogeno) Raggi X, benzene, fumo e carni lavorate (es. wurstel)	Sufficiente o meno che sufficiente	Sufficiente
GRUPPO 2 A (Probabilmente cancerogeno) Formaldeide, raggi UV e carni rosse non lavorate	Limitata	Sufficiente
GRUPPO 2 B (Forse Cancerogeni) Fumi di saldatura, onde generate dai telefonini	Limitata	Limitata
GRUPPO 3 (Non classificabile come cancerogeno) Lampade a fluorescenza	Inadeguata	Inadeguata o limitata
GRUPPO 4 (Probabilmente non cancerogeno) Caprolattame (Nylon 6)	Assente	Assente

PER ALLEVATORI E PRODUTTORI QUANTITÀ E QUALITÀ METTEREBBERO AL RIPARO I CONSUMATORI

Secondo i dati dell'Oms, l'86% dei decessi e il 77% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causati da alcune patologie (MALATTIE CARDIOVASCOLARI, TUMORI, DIABETE MELLITO, MALATTIE RESPIRATORIE, PROBLEMI DI SALUTE MENTALE e DISTURBI MUSCOLOSCHELETRICI) che hanno in comune fattori di rischio modificabili, quali il FUMO DI TABACCO, l'OBESITÀ e SOVRAPPESO, il CONSUMO DI ALCOL, la SEDENTARIETÀ.

Il Sole 24 ore, marzo 2012

●○○○○ TIM 09:40 98%

NEUROLOGIA/3

"Le cure partiranno dalla lotta a sette diversi fattori di rischio"

Professor Nicola Vanacore, lei è neurologo del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto Superiore di Sanità: il dilemma di fronte alle demenze è curare o prevenire? Lei cosa risponde?

«Se da un lato vi sono evidenze di un incremento della demenza nei prossimi 30 anni, dall'altro sono riportate, sempre nella letteratura scientifica, evidenze dell'importanza della prevenzione della demenza, primaria e secondaria, sia per la forma di Alzheimer che per quella vascolare. Questi due filoni di ricerca epidemiologica non si sono ancora integrati e non disponiamo quindi di stime sull'incidenza della demenza che tengano conto di possibili scenari modificabili dalle strategie di prevenzione».

Questo accade perché il ruolo dei fattori di rischio non è quantificabile o perché ci vuole una visione più ampia?

«Ciò che emerge è che la demenza non appare più come un fenomeno ineluttabile delle società che invecchiano. La demenza è una malattia cronica e, come in tutte le patologie croniche, una quota di casi può essere prevenibile. Una revisione di Deborah Barnes e Kristine Yaffe dell'Università della California a San Francisco, apparsa su "Lancet Neurology", calcola quanti casi potrebbero essere evitati riducendo sette possibili fattori di rischio, ai quali andrebbero imputati circa la metà dei casi di Alzheimer: diabete, ipertensione, obesità, fumo, depressione, inattività cognitiva o basso livello di istruzione e scarsa attività fisica. La stima è sorprendente: una riduzione di tutti questi fattori del 10% potrebbe prevenire 1,1 milioni di casi. Si arriverebbe a 3 milioni di casi evitati, portando la riduzione al 25%. Come è già accaduto molte volte nella sto-

mar 3 2014

Curare la depressione riduce il rischio cardiovascolare

TAGS: DEPRESSIONE, SINTOMI COMPORTAMENTALI, RISCHIO, PROBABILITÀ

ARTICOLI CORRELATI

24-01-2014 | Gli antidepressivi in gravidanza minacciano i polmoni del neonato

14-01-2014 | Meditare, in un certo modo, riduce i disturbi connessi allo stress

11-12-2013 | Disturbi depressivi in aumento tra le cause di disabilità

La depressione, così come il fumo, l'obesità e il diabete, va inclusa nella lista dei fattori di rischio cardiovascolare? Sembra proprio di si, almeno a giudicare dai risultati di un'ampia rassegna della letteratura scientifica finanziata dall'American Heart Association e pubblicata sulla rivista Circulation. Il gruppo di 12 esperti autori del documento, tra cui **Robert Carney** e **Kenneth Freedland**, professori di psichiatria alla Washington University School of Medicine di St. Louis, ha passato al setaccio centinaia di studi su depressione e disturbi cardiaci, scoprendo che i soggetti depressi hanno maggiori probabilità di avere attacchi di cuore o di morire per malattie cardiache, specie se già cardiopatici. Commenta Carney: «Risultati che non ci hanno sorpreso: numerose ricerche precedenti suggerivano un simile legame, ma raramente ci sono stati approfondimenti come il nostro». E i dati emersi confermano: lo stato depressivo è un vero e proprio fattore di rischio indipendente di mortalità nei pazienti cardiopatici. Carney e Freedland studiano gli effetti della depressione sul cuore da oltre 25 anni: è loro la prima segnalazione, fatta nel 1988, che la depressione predice un aumento del rischio cardiaco nei soggetti con malattia cardiaca preesistente. «Da allora sono stati svolti centinaia di studi, e la maggior parte ha confermato l'osservazione iniziale» continua lo psichiatra, sottolineando che quando le persone perdono peso o smettono di fumare, il rischio cardiaco si abbassa. Ma finora nessuno ha dimostrato che curare la depressione può avere lo stesso effetto. «Uno studio in particolare, in cui peraltro la casistica era insufficiente, ha cercato, ma senza successo, di stabilire se il trattamento della depressione poteva ridurre il rischio di morbilità o mortalità cardiaca» dice il ricercatore. È questo, dunque, il prossimo obiettivo: verificare se la terapia antidepressiva possa migliorare, oltre alla patologia di base, anche la salute del cuore. «Una parte del problema è che i farmaci non funzionano sempre e anche le migliori cure portano a remissione solo in un caso su due» puntualizza **Carney**. E conclude: «Ci vorrà tempo prima di poter dire che il trattamento della depressione migliora il rischi cardiaco o la sopravvivenza dei cardiopatici. Quello che si sa con certezza è che non trattarla può avere effetti negativi sulla salute e la qualità della vita di tutti gli ammalati».

Circulation. 2014 Feb 24.

PROMOZIONE DELLA SALUTE

- RIMOZIONE DI FATTORI DI RISCHIO (PREVENZIONE)

- PROMOZIONE DI FATTORI DI SALUTE

Fattori protettivi

	Consumo di frutta	**Consumo di verdura**	**Vitamina A**	**Vitamina C**	**Fibre alimentari**	**Attività fisica**
Cancro polmone	⬇⬇⬇⬇	⬇⬇⬇⬇	⬇⬇⬇	⬇⬇		⬇⬇
Cancro vescica	⬇⬇	⬇⬇				
Cancro pancreas	⬇⬇⬇	⬇⬇⬇		⬇⬇	⬇⬇	
Cancro intestino		⬇⬇⬇⬇	⬇⬇		⬇⬇	⬇⬇⬇⬇
Cancro prostata		⬇⬇				
Cancro ovaio	⬇⬇	⬇⬇				
Cancro mammella	⬇⬇⬇	⬇⬇⬇	⬇⬇		⬇⬇	
Cancro stomaco	⬇⬇⬇⬇	⬇⬇⬇⬇	⬇⬇	⬇⬇⬇	⬇⬇	⬇⬇⬇

Broad determinants of health

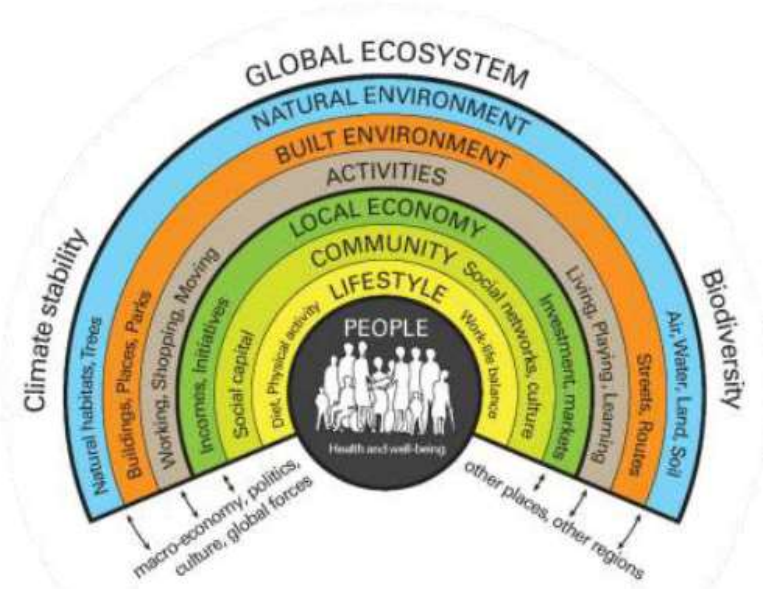
Pre-conceptual/ in-utero	Maternal nutrition, health during pregnancy
Behaviour/ lifestyle	Diet, smoking, physical activity, risk taking behaviour
Psycho-social environment	Community networks, culture, social exclusion
Physical environment	Air, water, housing, transport, noise.
Socio-economics	Individual: Employment, education, training. Area effect: area deprivation
Public services	Transport, shops, leisure, health & social services (e.g. availability, accessibility, appropriateness).
Public Policy	Economic, welfare, crime, agriculture, health policies
Global policy issues	International trade, European Union Policy, Multinational industries, Climate change

DETERMINANTI DI SALUTE

I **Determinanti di Salute** sono fattori la cui presenza o assenza cambia positivamente o negativamente lo stato di salute della popolazione.

Vengono suddivisi in **4 macro-categorie** con differente influenza sul totale:
50% fattori socio-economico e comportamentali
20% condizioni ambientali
20% fattori genetici
10% servizio sanitario (socio-assistenziale)

The Settlement Health Map (Barton and Grant 2006)
developed from a concept by Dahlgren&Whitehead (1991) ►



The settlement as the local human habitat in its global context

guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

(Ministero della Salute, 2012)

PROMOZIONE DELLA SALUTE

Ricerca Epidemiologica

AZIONI SANITARIE
(es. Educazione Sanitaria)

AZIONI POLITICHE
(es. Disposizioni di Legge)

“ Il cittadino è responsabile della propria salute ”

“ I governi sono responsabili di creare un ambiente favorevole alla salute ”

“L’ignoranza viene a creare un curioso privilegio ad ammalarsi…”

Attività politica
=
***longa manus* della scienza**

“…una vita conforme all’igiene, basta da sola a ricuperare la salute, senza che si arrechi disturbo al farmacista.”

TIM 09:00 76%

2003-2013 LA RIVOLUZIONE DEL COSTUME

23,8% Nel 2003

Il numero di fumatori nel 2003 prima della legge. La percentuale è ricavata dall'Istat rispetto alla popolazione con età superiore ai 14 anni

22,3% Oggi

Secondo l'Istat in Italia rimane uno zoccolo duro di fumatori di 11,6 milioni di abitanti (su 52 con età superiore a 14 anni). Di questi 7,1 milioni sono uomini e 4,5 milioni donne

Le tappe di una lunga battaglia

DIVIETO NEI TEATRI PER SICUREZZA

1 Nel 1881 prime ordinanze dei questori

DIVIETO DI VENDITA AI MINORI DI 16 ANNI

2 Un regio decreto del '34 prevede una multa salata

I FILM SENZA PIÙ LE NUVOLE DI FUMO

3 Primi divieti in ospedali e cinema nel 1975

DIVIETO DI FARE PUBBLICITA'

4 Dal 1962 vietat la pubblicità delle sigarette

Dieci anni senza fumo Così la legge Sirchia ha cambiato l'Italia

Dai ristoranti agli uffici, la rivolta anti-tabacco

MARIA CORBI
ROMA

Hanno resistito, hanno protestato, hanno cercato di adattarsi. Ma a dieci anni dall'approvazione in Parlamento della legge Sirchia, il 16 gennaio del 2003, i fumatori ancora non se ne sono fatti una ragione. Almeno quelli che resistono alla paura di ammalarsi, all'aumento del prezzo dei pacchetti e alla crescente intolleranza nei loro confronti. Perché dopo l'entrata in vigore del provvedimento - solo nel 2005, due anni dopo l'approvazione, il numero dei fumatori è andato costantemente diminuendo. Secondo dati Istat, su 52 milioni di abitanti con età superiore ai 14 anni, i fumatori in Italia sono circa 11,6 milioni (22,3%) di cui 7,1 milio-

tori il presidente Sandro Pertini secondo cui «dai fumatori si può imparare la tolleranza», perché «mai un fumatore si è lamentato di un non fumatore».

Il fuoco incrociato contro i tabagisti non è partito certo solo dall'interno, ma anche dall'Europa. Anno dopo anno le difficoltà (e i prezzi) aumentano. Per evitare che i ragazzi under 16 fumino, ai distributori automatici bisogna inserire la tessera sanitaria europea con codice fiscale. Ma mai precauzione fu così poco efficace visto che gli adolescenti con il desiderio sentirsi «grandi» con la sigaretta in bocca normalmente sequestrano a familiari il tesserino.

Se all'inizio i ristoranti e i bar temevano una flessione dei clienti a causa del divieto di fu-

hanno capito che na causa, quasi tut-

ti accettano il sacrificio. Anche se poi, senza pace, si alzano più volte per farsi una boccata all'aperto. Per avere una saletta fumatori, i ristoranti devono fare molti lavori di ristrutturazione e spesso ci rinunciano.

E negli uffici le cose non migliorano. La concentrazione traballa da quando ci si deve alzare continuamente per andare sul balconcino. Peggio quando la zona fumatori è circoscritta a una saletta che dopo poco si trasforma in una nuvola tossica.

Tolleranza zero anche negli alberghi dove, raccontano alcuni receptionist, spesso sono i fumatori a chiedere le stanze non fumatori per evitare quelle che «puzzano». E i salutisti, come cani beagle, quando entrano e sentono tracce di fumo, protestano infuriati. Dura lex, sed lex.

Il divieto di fumo in un locale pubblico

Dieci anni dopo la legge Sirchia

L'Italia adesso fuma un po' di meno

Gli amanti delle sigarette sono scesi dal 23,8 al 22,3 per cento
L'ex ministro: oggi sarei più duro

Colonnello, Corbi e Zanotti ALLE PAG. 12 E 13

Scopri Nuova Auris Hybrid. TOYOTA

TIM 3G 20:24 95%

C'è ancora troppo sale nei piatti degli italiani

La media nazionale è circa il doppio della quantità consigliata

Sotto i 2,3 grammi di sale al giorno si sbaglia

Moderare il consumo di sale fa bene, ma non si deve mai esagerare. Lo sostiene un «report» della commissione del «Center for diseases control» di Atlanta (Usa), secondo cui il limite di 1,5 grammi al giorno indicato da alcuni esperti non ha giustificazioni scientifiche né per la popolazione generale né per quella a rischio. «Se si scende sotto i 2,3 grammi - spiega Brian Strom dell'Università della Pennsylvania - non solo non ci sono dati che quantifichino i benefici, ma ci sono ricerche che suggeriscono potenziali rischi». Quello di 2,3 grammi - aggiunge - è «un buon compromesso», che permette di godere dei benefici del consumo basso senza ricadere nei rischi.

Il Piemonte cambia la dieta "Il pane va salato meno"

Intesa con i panificatori per tutelare la salute e rilanciare il prodotto
"Riducendo la quantità di potassio si evita l'ipertensione arteriosa"

ALESSANDRO MONDO

«Sei più lungo di un giorno senza pane!», si racconta abbia sbottato Pietro Micca, l'eroe della difesa di Torino durante l'assedio del 1706, al compagno che tardava ad accendere la miccia per bloccare l'incursione francese. La vedova, dopo una supplica inviata al duca Vittorio Amedeo II, ottenne come riconoscimento per il sacrificio del marito un vitalizio di due razioni di pane al giorno.

Altri tempi quelli in cui il pane, contornato da poco altro, era un bene prezioso. Ora rischia l'estinzione dalle nostre tavole. Da qui l'avvio di una sperimentazione all'insegna di due obiettivi: tutelare la buona salute dei piemontesi e sostenere il consumo di un prodotto che ha accompagnato la storia dell'uomo.

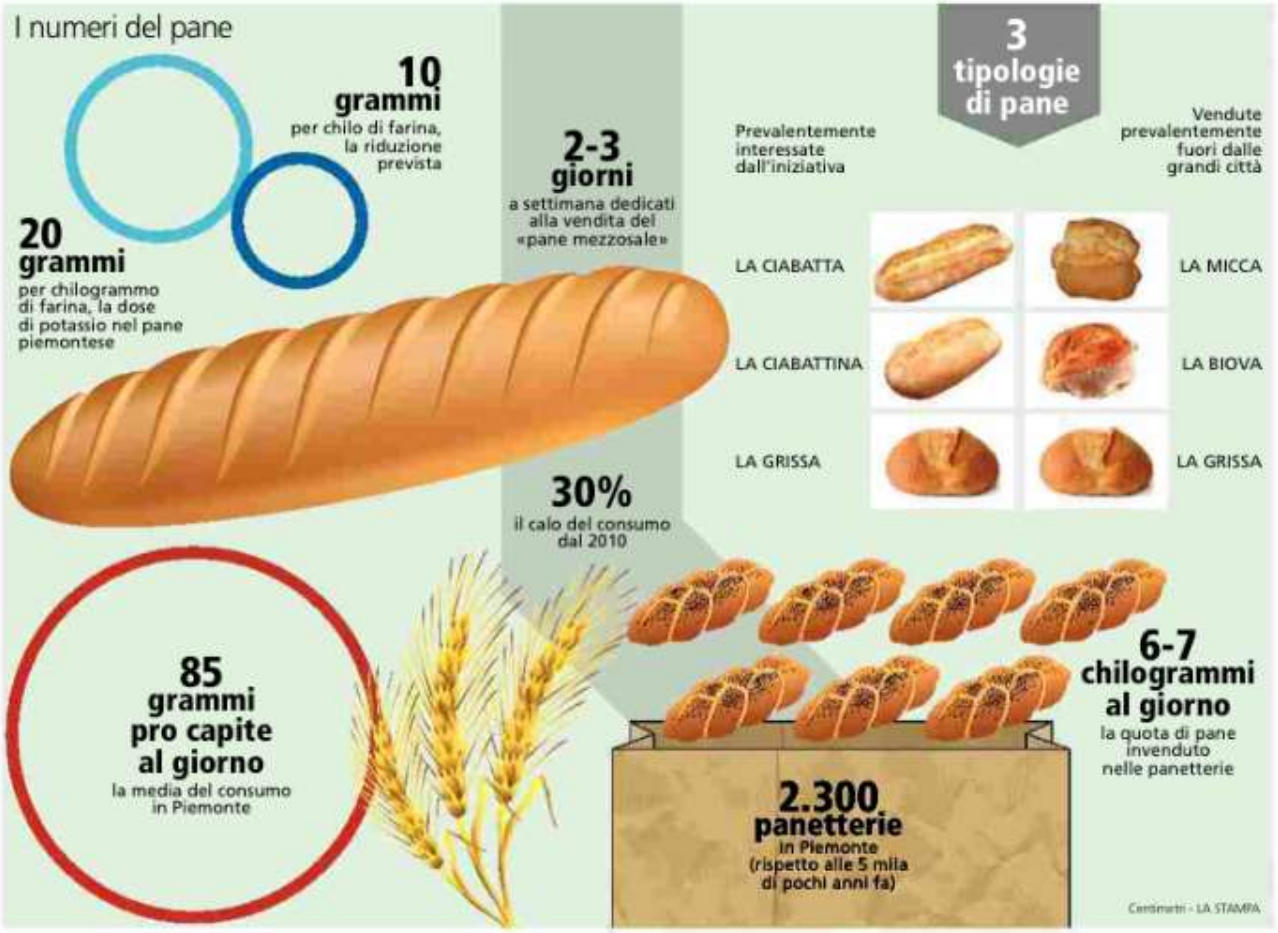
L'iniziativa

In panetteria continuerete a trovare il pane tradizionale ma dal prossimo anno una quota parte sarà proposta con un sapore leggermente diverso: i panificatori piemontesi, d'intesa con l'assessorato regionale alla Sanità, dimezzeranno il contenuto di potassio, cioè di sale. In sostanza, si passerà dagli attuali 15-20 grammi di sale per chilo di farina a 10. E non è detto che la percentuale non possa scendere ancora: dipenderà dalla risposta dei clienti, abituati a un prodotto che in Piemonte è sempre stato «salato».

Si passerà da 15-20 grammi di sale per ogni chilo di farina a 10

Potassio ridotto

Non a caso, si comincerà a dimezzare la dose di potassio su una linea o due: ogni panetteria sceglierà quella che ritiene più opportuna. Non a caso, si tratta di una sperimentazione: la sua prosecuzione dipenderà dal gradimento del pane in versione salutista.



più Paesi europei: oltre ad aver interrotto lo stretto rapporto locale tra produzione primaria e consumo, presupposto della cosiddetta «filiera corta», ha peggiorato la qualità organolettica del pane percepita dal consumatore. Il secondo problema, ancora più insidioso del primo, è l'attecchimento di un modello alimentare che partendo da premesse condivisibili, il contrasto all'obesità e alle patologie correlate, ha eliminato o ridotto dalle diete il consumo del pane. Un capitolo a parte è rappresentato dall'aumento dei celiaci

FERRERO FRANCE: LA CREMA NON CONTIENE NULLA DI DANNOSO

Parigi vuole tassare la Nutella con una gabella sull'olio di palma

Il promotore dell'emendamento "Stop a ingredienti poco salutari"

14 GIOVEDÌ 18 GIUGNO 2015

QN IL GIORNO il Resto del Carlino LA NAZIONE

IL CASO

LITE ITALIA-FRANCIA

Attacco e frenata

Crisi diplomatica sulla Nutella Agnese Renzi disinnesca Ségolène

La ministra francese si scusa dopo aver invitato al boicottaggio

Retroscena

VALENTINA ARCOVIO
ROMA

Allarmi infondati, conflitti d'interessi L'altra faccia imbarazzante dell'Oms

Solo il 25% del budget dell'Organizzazione mondiale della sanità arriva dagli Stati E dopo la carne, l'agenzia annuncia nuovi dossier sui rischi di caffè e altre bevande

La sua missione è certamente ambiziosa, quasi utopica: il raggiungimento da parte di tutte le popolazioni del livello più alto possibile di salute. Ma le sue braccia, forse, sono troppo umane per raggiungere un così lodevole traguardo. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) non è Dio e le sue parole non sono la Bibbia. Dalla sua nascita nel 1946 a oggi, la più potente organizzazione delle Nazioni Unite, ha certamente dato un contributo significativo al bene comune, salvando milioni e milioni di vite umane. Tuttavia, la sua storia è anche costellata da evidenti contraddizioni, frutto di intrecci politico-economici. Clamoroso è stato lo scandalo legato all'influenza suina, quando è stata avviata un'inchiesta su alcuni scienziati, sospettati di avere legami poco chiari con l'industria farmaceutica e, per questo, accusati di aver alimentato l'allarme pandemia, costringendo i governi a fare investimenti inutili. O più recentemente lo scivolone nella gestione dell'emergenza Ebola, in cui l'Oms ha ammesso di aver sottovalutato il problema reagendo inadeguatamente e con grave ritardo per arginare l'epidemia in Africa.

Una «svista», questa, costata la vita di migliaia di persone. E' probabilmente per questi errori grossolani che spesso, e non sempre a ragione, le indicazioni dell'Oms, prima considerate dei veri e propri comandamenti, sono oggi accolte con dubbio e sospetto. Non ultimo il recente aggiornamento della classifica delle sostanze cancerogene o probabilmente cancerogene per l'uomo, con l'aggiunta della carne lavorata e di quella rossa.

Una decisione che ha sollevato non poche polemiche, ora alimentate anche dall'annuncio di nuove indicazioni riguardanti il caffè e altre bevande calde. «La principale causa della graduale perdita di credibilità dell'Oms - spiega Nicoletta Dentico, una delle autrici del rapporto dell'Osservatorio italiano sulla Salute Globale dedicato proprio all'organizzazione delle Nazioni Unite - è certamente legata al fattore economico, in particolare alla perdita di controllo sui propri bilanci».

Alla carne è dedicato l'ultimo studio dell'Oms

Basta pensare che il 70-80% delle risorse realmente disponibili all'agenzia provengono da contributi volontari pubblici o privati, mentre la proporzione dei contributi regolari derivanti dall'esborso regolare dei 193 paesi membri dell'Oms rappresenta a malapena il 20-25% di tutto il budget dell'organizzazione. Solo su quest'ultima l'Oms esercita un controllo discrezionale, mentre i contributi volontari sono perlopiù fuori bilancio, con una destinazione d'uso decisa dal donatore (su progetti specifici) per un termine di volta in volta variabile, a discrezione dell'erogatore». Una situazione non degna dell'«agenzia che serve al mondo». «Diversi governi, il mondo accademico e parecchi gruppi della società civile - sottolinea - Dentico - hanno fatto notare come l'autorità, la credibilità, le capacità stesse dell'Oms siano messe a durissima prova dal ristretto accesso alle risorse».

Tuttavia, rinunciare all'ideale missione per cui è nata l'Oms sembra inaccettabile. «Non bisogna demolirla, ma riformarla ridefinendo il suo ruolo e riprogettando la sua gestione, specialmente finanziaria», dice Dentico. Un obiettivo che l'attuale direttore generale, Margaret Chan, sembra proprio decisa a perseguire.

I casi discussi

1 Influenza suina
Scienziati sospettati di legami oscuri con l'industria farmaceutica per alimentare l'allarme pandemia

2 Emergenza Ebola
L'Oms ha ammesso di aver sottovalutato il problema reagendo male e in ritardo

3 Scelte strategiche
Gran parte delle risorse dell'organizzazione viene gestita a discrezione del donatore e fuori bilancio

UN'INCHIESTA SVELA CHE GLI ITALIANI IGNORANO LE PIÙ ELEMENTARI NORME DI PRUDENZA

PIERO BIANCO

Peccati mortali

Messaggini e telefonate, distrazioni di ogni tipo, **velocità eccessiva** e **distanza di sicurezza**: così si guida oggi, **giocando** con la vita

Tutti lo negano, quasi tutti lo fanno. Si guida con la mente obnubilata da mille pensieri e le mani impegnate in varie attività. Si viaggia troppo forte e senza mantenere la distanza di sicurezza da chi ci precede, magari anche dopo aver ingurgitato bevande alcoliche. Vero

praticamente nessuno. Molti ancora non sanno (o addirittura fingono di non sapere) che è obbligatorio e che non allacciarsi risulta molto rischioso anche per chi sta davanti, visto che un corpo violentemente proiettato nell'abitacolo finirebbe per schiacciare gli altri occupanti.

Il paradosso è che noi, portatori insani dei comportamenti più assurdi e sbagliati, siamo pronti a riversare sul prossimo

illy C'È QUALCOSA SOTTO Trascina e scopri

I principali fattori di rischio (fumo, alcool, scorretta alimentazione, inattività fisica) si distribuiscono con significativi gradienti:

- SOCIO-ECONOMICO
- CULTURALE (TITOLO DI STUDIO)
- NORD-SUD

UNO STILE DI VITA SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*, numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro**,** lardo**,** carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi**,** salumi**,** uova **,**olio di cocco**,** di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori*.

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione*, come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione*.

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari*.

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

UNO STILE DI VITA
SANO
anti cancro-infarto-ictus

1 **Svolgere quotidianamente esercizio fisico !**
Una regolare attività aerobica è protettiva nei confronti di *aterosclerosi* e *malattie cardiovascolari*.

2 **Consumare almeno 400 grammi di frutta/verdura al giorno !**
Poiché una porzione di frutta o verdura (una mela, oppure due albicocche, una grossa carota o una manciata di fagiolini) corrisponde a circa 80-100 grammi, se ne consiglia almeno 5 porzioni al giorno.

3 **Ridurre le calorie nella dieta !** Oltre all'*obesità* ed al *diabete*,
numerosi studi hanno dimostrato che un elevato apporto calorico favorisce lo sviluppo dei *tumori.*

4 **Bere acqua naturale diverse volte al giorno !**
La *disidratazione,* come la malnutrizione, è uno dei problemi più diffusi e meno conosciuti tra la popolazione (in particolare *anziana*) e predisporre a molte malattie.

5 **Consumare cibi freschi di stagione !** Nessun supplemento alimentare (*integratori*) è efficace come l'alimento naturale il cui effetto benefico spesso dipende dalla sinergia dei diversi composti selezionati dalla natura. La stagionalità porta anche, opportunamente, ad una dieta varia.

6 **Seguire una dieta varia !** Variando i cibi se ne sommano le virtù benefiche minimizzandone i danni. Ad esempio si evita il *cumulo di eventuali antiparassitari o altri contaminanti* derivati dai diversi cicli produttivi degli alimenti.

7 **Consumare le patate come sostituto di pane e pasta e non come contorno !**

8 **Limitare al massimo il consumo di sale !**
Sostituire il sale con spezie e aromi per insaporire i cibi riduce molto il rischio da *ipertensione.*

9 **Utilizzare metodi di cottura poveri di grassi !**
Sperimentare la cottura a vapore, al forno, alla piastra.

10 **Evitare i cibi ricchi di grassi saturi !**
(burro, lardo, carni grasse - maiale, oca, anatra, agnello, frattaglie – formaggi, salumi, uova ,olio di cocco, di semi di palma). Preferire il latte scremato, anche parzialmente, rispetto al latte intero.
NON ECCEDERE NEMMENO CON LA CARNE ROSSA.

11 **Non fumare !** Il fumo ha effetti dannosi su tutto l'organismo, oltre ad essere una causa certa di *tumori* e *malattie cardio-cerebro-vascolari.*

12 **Limitare il consumo di alcol!**
Evitarlo del tutto dopo aver fumato e prima di guidare o svolgere attività che espongano a rischio di traumi.

13 **Evitare la prolungata esposizione al sole!**

14 **Effettuare periodicamente gli esami di controllo previsti,** per ciascun sesso alle diverse età, al fine di individuare ed affrontare precocemente importanti malattie limitandone i danni.

N.Nante, 2012

La prevenzione è un insieme di 10 semplici regole quotidiane:

1. Non fumare. Se fumi, smetti di fumare. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non-fumatori.
2. Riduci il grasso corporeo (cercando di mantenere un BMI compreso tra 21-23).
3. Fai attività fisica (almeno mezz'ora al giorno di attività fisica moderata, es. camminata veloce).
4. Limita i cibi ipercalorici ed evita le bevande zuccherate.
5. Riduci il consumo di carni rosse (massimo 500 g a settimana) ed evita gli insaccati.
6. Limita il consumo di alcool (massimo due bicchieri di vino o di birra al dì).
7. Mangia almeno cinque porzioni al dì di frutta e verdura.
8. Evita l'eccessiva esposizione al sole.
9. Rivolgiti tempestivamente al medico in caso di sospetto (ad esempio se noti un nodulo nel seno, una ulcerazione cutanea che non si rimargina, un neo che cambia forma o colore, la presenza di sangue nelle feci, perdita di peso).
10. Partecipa ai programmi di screening (donne sopra i 25 anni: carcinoma della cervice; donne e uomini sopra i 50 anni: carcinoma del colon; donne sopra i 50 anni: carcinoma della mammella).

Aiom
Associazione Italiana di Oncologia Medica

2015

SIAMO CIO' CHE MANGIAMO
(Longevità programmata e Juventologia)

LA DIETA DELLA LONGEVITA'

(sintesi)

1) Adottare una dieta vegana con l'aggiunta di pesce 2-3 volte alla settimana (attenti al MERCURIO !)

2) Ridurre al minimo i grassi saturi animali e gli zuccheri

3) Consumare fagioli, piselli, ceci e altri legumi come principale fonte di proteine

4) Prima dei 65-70 anni mantenere basso il consumo di proteine, dopo, invece, aumentarlo leggermente per non perdere massa muscolare

5) Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (carote, broccoli, pomodori, legumi, ecc.)

6) Consumare 50-100 ml al giorno di olio di oliva e un pugno di noci, mandorle o nocciole

7) Mangiare pesce e molluschi contenenti OMEGA 3 e 6 e/o vit.B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trote, vongole, gamberi) almeno 2 volte /settimana

8) Dieta ricca di vitamine e minerali, integrata 2-3 volte /settimana con multi-vitamininico /minerale di alta qualità

9) Mangiare nell'arco di 12 ore (iniziare dopo le 8-9 e finire prima delle 20-21)

10) Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto

11) Intraprendere cicli di 5 giorni di ***Dieta Mima-Digiuno*** ogni 1-6 mesi

12) Per chi è sovrappeso o tende ad acquisire peso fare 2 pasti al giorno (colazione, pranzo o cena) e 2 spuntini da 100 calorie

13) Controllare peso corporeo e circonferenza addominale per decidere se assumere 2 o 3 pasti al giorno

14) Per chi è normopeso o tende a perdere peso effettuare 3 pasti normali oltre a 1 spuntino da 100 calorie a basso contenuto di zuccheri

15) Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che mangiavano i propri antenati

V.Longo, 2016

Vivere felici fino a cent'anni Ecco le cinque oasi mondiali

Una ricerca americana include nelle "blue zones" anche la Sardegna

La storia

PAOLO MASTROLILLI
INVIATO A NEW YORK

300
quota 100
E il numero dei centenari in Sardegna

600
over 90
I sardi hanno anche il record di 90enni: sono 600

Centenari si diventa, non si nasce. Almeno così spera il Blue Zones Project, che sta cercando di creare comunità dove gli stili di vita copiati da paesi particolarmente longevi allungano l'esistenza di tutti.

Dieci anni fa il lavoro demografico condotto da Gianni Pes e Michel Poulain aveva identificato la provincia di Nuoro come l'area con la più alta concentrazione di centenari, lanciando il concetto delle "blue zones".

Le aree fortunate

Lo studioso americano Dan Buettner e il National Geographic si sono appassionati a questa idea, trasformandola in un progetto che ha puntato prima ad identificare le aree del mondo più longeve, poi a studiarle per capire i motivi, e quindi ad applicare le lezioni a tutte le comunità che vogliono imitarle. I geni [illegible]gono un ruolo chiave per determinare la lunghezza della vita, ma dieci anni dall'avvio della [illegible] iniziativa, Buettner sostiene di avere abbastanza risultati per dimostrare che la longevità può anche essere acquisita.

La Sardegna era stata la regione di partenza, ma con il tempo sono state aggiunte almeno altre quattro "blue zones" naturali, e cioè l'isola di Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, la penisola di Nicoya in Costa Rica e il villaggio di Loma Linda nella California meridionale. Tutte queste aree sono accomunate da una bassa incidenza di malattie come il cancro, e un'alta percentuale di persone che superano i novantanni. Geni a parte, Buettner e i suoi colleghi hanno individuato alcuni elementi che favoriscono la longevità nelle "blue zones" e possono essere esportati. Gli abitanti di queste zone seguono una dieta basata soprattutto su verdure e legumi; fanno molta attività fisica naturale, ad esempio spostandosi a piedi; e hanno una struttura sociale che mette la famiglia al centro delle loro giornate, favorendo in generale rapporti umani intensi.

ANDREA FRAZZETTA / LUZ

Al lavoro Un centenario ancora attivo nei campi di Ikaria (Grecia), una delle «blue zones»

L'importanza della fede

Anche la fede religiosa ha dimostrato di avere un ruolo, perché ad esempio Loma Linda è una comunità di persone che appartengono alla Seventh Day Adventist Church, che favorisce stili di vita salutisti. Partendo da questa base, nel corso degli ultimi dieci anni Buettner ha cercato di esportare queste ricette di lunga vita alle comunità che chiedevano di partecipare al suo progetto, coinvolgendo abitanti, scuole, ristoranti, negozi nell'adottare il nuovo stile. La prima che ci ha provato è stata Albert Lea, nel gelido Minnesota, e i risultati sono stati incoraggianti. Dal 2009 ad oggi, secondo i dati forniti da "Blue Zones", gli abitanti hanno visto aumentare di tre anni la loro aspettativa di vita. Nel 2001 si sono unite al progetto una serie di cittadine costiere della California, come Hermosa, Redondo e Manhattan Beach.

Lotta allo stress

Qui si sta lavorando a ridurre obesità e stress, ad esempio limitando l'uso delle auto. L'intero stato dell'Iowa, poi, si è posto l'obiettivo di diventare lo stato più in salute d'America entro il 2016. La città di Naples in Florida, e le comunità delle Hawaii, Oregon e Texas stanno avviando la loro partecipazione. Ci vorranno decenni, prima di cominciare a vedere risultati come quelli della Sardegna, ma intanto il cammino è iniziato.

«La longevità? Non è nei geni È nello stile di vita che conduciamo»

3 domande a Giuseppe Polisso Geriatra

[illegible]DARO

«Il segreto per vivere a lungo? Uno stile di vita attivo». Lo sostiene l'internista Giuseppe Paolisso, rettore della

Prevenire gli incidenti domestici, uccidono il doppio di quelli stradali

Dieci comandamenti da rispettare per invecchiare nel migliore dei modi

Dieci regole per invecchiare bene.
Nessun uomo è un'isola: focalizzare troppo i propri pensieri su sé stessi è un fattore di rischio per la salute, mentre curare la propria vita sociale ed i legami affettivi diventa un fattore protettivo per mantenersi attivi nel fisico e nella mente. La cucina, arte della salute: l'importanza di assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, ricchi di antiossidanti, vere e proprie sostanze anti-cancro.
Mantenere un peso corporeo adeguato.
Praticare regolarmente attività fisica: nei primi posti delle buone prassi quotidiane per mantenersi in salute figura la regolare pratica di attività fisica, utile anche a scaricare lo stress provocato dalla frenetica vita quotidiana e da ritmi lavorativi, sempre più pressanti.
Ridurre l'assunzione di alcolici.
Fumo? No grazie: al passare di ogni secondo un fumatore muore prematuramente nel mondo perdendo, in media, 13 anni in aspettativa di vita.
Il sole è vita, ma senza esagerare! Proteggere la pelle, che più di ogni altro organo subisce generalmente l'invecchiamento del tempo, è importante per potersi pienamente sentire in salute in qualsiasi età della vita, ma soprattutto nella vecchiaia.
Utilizzare sempre le opportunità della prevenzione in medicina: investire nella prevenzione clinica e nel controllo delle malattie croniche è indispensabile per migliorare la qualità della vita e del benessere degli individui e della società in generale.
Prevenire gli incidenti domestici: uccidono il doppio di quelli stradali e dieci volte di più degli incidenti sul posto di lavoro. Un terzo degli incidenti tra le mura domestiche riguarda gli anziani, spesso vittime di cadute.
Il corretto uso dei farmaci: i farmaci hanno permesso di raggiungere risultati stupefacenti in termini di aumento dell'aspettativa di vita, ma vanno usati in modo corretto.

Mangiare con criterio, no sigarette, ridurre l'assunzione di alcolici

EDUCAZIONE SANITARIA

- Famiglia
- Scuola
- Ambiente di vita
- Mass media
- USL

TIM 06:08 95%

bablità in meno di venire ricove-
patologie a carico dell'apparato
a notizia, che arriva dall'Universi-
blicata sull'«American Journal of
studio prospettico, condotto su
vegetariani, già arruolati nella

di avere un problema al cuore e per loro comunque più basso rispetto ai carnivori (del 28%). Se la dieta vegetariana è benefica per la salute in generale, a essere determinanti per il cuore sono il basso livello di colesterolo e di pressione sanguigna dei vegetariani. Un dato tanto più importante, se si pensa che le malattie cardiovascolari, di cui soffre un italiano su quattro, sono la principale causa di morte in Europa.

Dieta sana più esercizio Il binomio perfetto per restare in forma

ALIMENTAZIONE

SIMONA REGINA

rmai è risaputo: il modo migliore rimanere in

MEDIOBANCA SINTESI

TIM 06:58 97%

L'EVENTO/2

"È la dieta povera l'elisir di lunga (e sana) vita"

Tra topi e umani, le sorprese dei test di laboratorio

GABRIELE BECCARIA

La vera domanda - dice Luigi Fontana, professore all'Università di Salerno e alla Washington University di St.Louis - è questa: è possibile vivere una lunga vita senza ammalarsi? Chi non è uno scienziato può tradurla così: si può morire in tarda età ma sani? La risposta è sì. E la formula si chiama «restrizione calorica».

Professore, come la spiegherà al meeting di Venezia?

«La restrizione calorica - che non significa malnutrizione! - è l'intervento più potente per allungare la durata della vita. Ci sono dati schiaccianti, almeno nei modelli sperimentali».

In pratica?

«Se a un topo di laboratorio si riduce l'introito calorico del 30-40%, l'animale vive fino al 50% in più: è come se la nostra esistenza si allungasse a 140-150 anni. Il fatto straordinario è che le cavie sono più sane e hanno una riduzione di tutte le patologie, dal diabete alle malattie cardiovascolari, fino al cancro».

E quindi perché si muore?

«Semplicemente perché il cuore smette di battere».

Lei sostiene che queste scoperte hanno un doppio aspetto: sia biologico sia economico-sociale.

«In Italia il 21% delle persone ha oltre 65 anni e con il Giappone siamo una delle popolazioni più anziane. E tra 10 anni saliremo al 33%. L'80% di questi ultrasessantacinquenni ha una malattia cronica e il 50% ne ha due o più, come disturbi cardiovascolari, tumori, diabete, demenza. E' una situazione insostenibile, se si pensa che già oggi quasi l'8% del prodotto interno lordo viene speso per la Sanità».

Come si può rimediare?

«Ridisegnando le politiche sanitarie in modo che si arrivi a 70 anni in buona salute, visto che si dovrà lavorare almeno fino a quell'età. Oggi il sistema è curativo: si va dal medico quando si sta male. Ma così non può più funzionare. Se ne deve affiancare un altro - di tipo preventivo - in cui si insegnino comportamenti alimentari e stili di vita sani e corretti».

Luigi Fontana
Geriatra

RUOLO: È PROFESSORE DI MEDICINA ALLA WASHINGTON UNIVERSITY DI ST. LOUIS (USA) E ALL'UNIVERSITÀ DI SALERNO
IL SITO: HTTP://GERIATRICS.IM.WUSTL.EDU/FACULTY/FONTANA.HTML

Anche con la coercizione?

«No. Basta l'insegnamento. Perché la gente fa poco esercizio e non sa mangiare. Apre il frigorifero e si nutre con gli stessi cibi a cui è stata abituata da genitori e amici. Ecco perché bisogna creare strutture dedicate in cui imparare come e cosa fare: ci vuole una nuova concezione della medicina».

In cosa consiste esattamente la restrizione calorica?

«Nel mangiare cibi ricchi di nutrienti, ma poveri di calorie vuote: si dovrebbe adottare una dieta mediterranea, ma un po' più sofisticata, in cui a piccole dosi di latticini e carne magra si affiancano grandi varietà di verdure e frutta, eliminando i dolciumi e aggiungendo pesce, cereali integrali, legumi, noci e semi».

E che cosa si ottiene?

«Gli individui che la seguono, e che fanno un adeguato esercizio fisico, presentano un profilo cardiovascolare fantastico. A 70-80 anni hanno la pressione di un ragazzo, mentre il 90% degli italiani sopra i 50 anni ha già una preipertensione e il 50% è iperteso. Chi comincia la restrizione calorica in giovane età, invece, riduce il rischio di infarto del miocardio e di ictus - le prime due cause di morte - pressoché a zero. Anche il rischio cancro è basso, sebbene al momento non siano ancora disponibili marcatori chiari che permettano di elaborare previsioni per ognuno».

C'è un modello a cui ispirarsi?

«Purtroppo no. In auge c'è ancora quello tradizionale, in Italia come negli Usa».

E come lo si può inventare?

«Si deve ridisegnare il sistema sanitario e universitario, seguendo un approccio multidisciplinare, in cui la missione sarà quella di sviluppare ricerche e iniziative legate alla promozione della salute dell'individuo e della tutela dell'ambiente, oltre che dello sviluppo ecosostenibile».

E l'inquinamento?

«Abbiamo già disponibili molte delle conoscenze che permetterebbero una vita sana in un mondo pulito, ma una visione riduzionistica e arretrata ha impedito finora lo sviluppo di tutte queste opportunità».

L'Italia potrebbe davvero conquistare la leadership nella lotta all'invecchiamento?

«Dobbiamo chiederci se vogliamo diventare un'altra Cina o se concentrarci sulle attività scientifiche, industriali e di servizio legate alla salute. Sono un mercato e un business gigantesco».

TIM 11:33 87%

Tra gli ultimi negozi arrivati in città quello di abbigliamento "Le Sciccherie" di Martina Machetti e Stefania Barbetti in via Pantaneto. A l'apertura è avvenuta soltanto lo scorso 8 dicembre, ma sono già tanti i fan.
Per le Sciccherie è arrivato a gran sorpresa il terzo posto. Molti i gio- con commercianti cittadini le loro vetrine appuntamento a dicembre 2014, quando la sfida dei tagliandi si accenderà ancora.

Sara Corti
Mariella Baccheschi

Incontro *Siena 2019: "La cultura che fa star bene", domani al Santa Maria della Scala*

Il sapere rende più sani Teoria "rivoluzionaria"

SIENA
La cultura come "medicina" per migliorare il benessere psico-fisico. Questo il tema che verrà affrontato, domani, mercoledì 19 marzo dalle 17 alle 19 nella Cappella del Manto del Santa Maria della Scala. All'incontro il direttore di Candidatura Pier Luigi Sacco spiegherà come attraverso una precisa strategia della prevenzione, progetti e iniziative culturali possono alleviare disagi come stress e depressione e migliorare il benessere psico-fisico dei cittadini, teoria confermata da numerosi studi scientifici che hanno attestano come questa possa prevenire alcuni tipi di malattie e, a volte, accelerare i tempi di guarigione. Un tema di grande fascino ma che trova riscontro anche in recenti studi scientifici che confortano molto coloro che amano cibarsi di buona cultura. Se questa porta al corpo umano buoni stimoli perchè regisca positivamente questa non può essere che una grande occasione per avvicinarsi alle esperienze culturali, certi di farsi del bene.
Il rapporto tra cultura, salute e felicità è inoltre una delle tre principali tematiche inserite all'interno del dossier di Candidatura di Siena 2019, per questo verranno spiegati ed analizzati, attraverso un dibattito aperto con esperti del settore e non, i tre progetti appartenenti a questa tematica: Cultural Emergency Room, Infective Roads e Still Dancing.
All'appuntamento sarà presente la dottoressa Anna Pironti Responsabile Capo del Dipartimento Educazione Castello di Rivoli Museo d'Arte Contemporanea che racconterà, Cantiere dell'Arte all'Ospedale Sant'Anna di Torino, il più grande ed antico ospedale ginecologico ed ostetrico d'Europa.
Il progetto nasce dalla collaborazione tra il Dipartimento Educazione del Castello di Rivoli la Fondazione Medicina a Misura di Donna, ente che si occupa dell'umanizzazione della cura e dei suoi luoghi e che ha costituito un'inedita piattaforma formata da 11 istituzioni (9 culturali e 2 scolastiche) per condividere ricerca e progettualità sul binomio arte e salute.
Il Cantiere dell'Arte è la risposta ai bisogni comuni di pazienti e operatori emersi da un'indagine sociologica in profondità: luoghi ospedalieri accoglienti che comunichino "benessere". Nei luoghi di maggior transito dell'Ospedale vengono realizzati variopinti wall drawing, con azioni partecipate di numerose e diverse popolazioni: persone che animano
l'ospedale (personale, studenti, pazienti e le loro famiglie) e della comunità (studenti, manager, club di servizio) che hanno preso coscienza della salute come bene comune, hanno dato vita ad un vero e proprio "cantiere dell'arte" che fa fiorire giardini perenni e riqualifica gli spazi.
Un progetto che muta la percezione e i comportamenti di chi vive l'ospedale, che deve essere "luogo di speranza e non di paura", come afferma il musicista Ezio Bosso che con l'artista Michelangelo Pistoletto è socio sostenitore di Medicina a Misura di Donna.
Una realtà nomade, che dall'Ospedale Sant'Anna si è ampliato ad altre sedi, come l'Istituto dei Sordi di Pianezza, completamente risemantizzato nel corso di un community work, una sessione di apprendimento organizzativo attraverso la cultura, per manager provenienti da 22 Paesi.

TIM 06:36 98%
www.doctor33.it/attivita-mentale-e-fisica-contro-il-decadimento-c Reader Cerca
TV 2010 -... Farmaci... PreciseM... PreciseM... Errata di... Sanità... Aaroi-Em... Malattia... Tecnica... Attivit...

apr 3 2013

Attività mentale e fisica contro il decadimento cognitivo

In pazienti anziani inattivi che lamentano un certo declino intellettuale, una combinazione di esercizio fisico e attività mentale, svolti in maniera costante per circa 3 mesi, migliora la funzione cognitiva. Questa la conclusione di un trial controllato randomizzato, definito Max (Mental activity and exercise),

TAGS: DISTURBI COGNITIVI, DELIRIUM, DEMENZE, DISTURBI COGNITIVI E AMNESTICI, ATTIVITÀ UMANE, COMPORTAMENTO, ATTIVITÀ MOTORIA, MOVIMENTO, ATTIVITÀ DI SVAGO

ARTICOLI CORRELATI

30-11-2012 | Attività fisica: alle donne benefici con almeno seimila passi

22-10-2012 | Difficile aumentare i livelli di

In pazienti anziani inattivi che lamentano un certo declino intellettuale, una combinazione di esercizio fisico e attività mentale, svolti in maniera costante per circa 3 mesi, migliora la funzione cognitiva. Questa la conclusione di un trial controllato randomizzato definito Max (Mental activity and exercise), svolto da ricercatori dell'Università della California a San Francisco, e pubblicato sull'ultimo numero di Jama Internal medicine

TIM 3G 11:22 75%

il caso

ENNIO PERES

Il progetto «Giovani nel Tempo» lancia una serie di prodotti per finanziare la ricerca dei neuroscienziati

La complessità Ci sono voluti quattro anni di studi per elaborare le giuste formule e combinazioni

Gioca che ti passa (la vecchiaia)

L'idea di una commercialista bolognese: "Bastano tre passatempi per tenere sempre allenata la mente"

George Bernard Shaw diceva: «L'uomo non smette di giocare perché invecchia, ma invecchia perché smette di giocare». Un'affermazione che si dimostrando sempre più vera anche a livello scientifico, come conferma la storia di Laura Guidi.

La sessantacinquenne commercialista bolognese dal 2002 al 2008 ha dovuto frequentare tutti i giorni la Rsa (Residenza sanitaria assistenziale) dove era ricoverata la madre, colpita da demenza senile. Un'esperienza che, mettendola in contatto con operatori, psicologi e geriatri, le ha consentito di verificare come un'adeguata ginnastica mentale sia indispensabile per tenere agile la mente. Al tempo stesso si era resa conto di come la ricerca in questa direzione non sia adeguatamente promossa e finanziata dallo Stato.

Laura Guidi ha deciso così di dar vita ad un progetto, «Giovani nel tempo», che si propone di realizzare e in seguito di commercializzare una serie di intrattenimenti in scatola in grado di allenare e mantenere le capacità cognitive e contemporaneamente di proteggere la salute psicologica individuale. Parte dei proventi verranno devoluti alla ricerca sull'invecchiamento condotta

re è inevitabile, invecchiare bene è possibile. Tenere in funzione la mente, giocosamente, è un modo per proteggerla, per renderla resistente e per mantenerne l'efficienza il più a lungo possibile. Se

dicato interamente alla fase di test dei giochi da adottare. Poi si è arrivati al dunque. Laura Guidi spiega: «Vogliamo dare valore al tempo trascorso cercando di mantenere vivo il fanciullino che ognuno di noi custodisce, attraverso stimoli cognitivi

con problematiche cognitive per mantenere l'autonomia e favorire il senso di autoefficacia. «I giochi aiutano a creare situazioni divertenti, di condivisione e di socializzazione. Quest'ultima, infatti, oltre a rappre-

Parkinson Day

Oggi, in occasione della Giornata nazionale della Malattia di Parkinson, la Neurologia dell'ospedale Molinette di Torino organizza un incontro sulla malattia, aperto a pazienti e loro familiari. Verranno illustrate le attività del Centro e le diverse opzioni terapeutiche disponibili per le diverse fasi della malattia. L'ospedale offre assistenza completa, dalla diagnosi al supporto neuropsicologico, fino alle terapie complesse della fase avanzata della patologia. Secondo l'Eurisko il 78% dei parenti dei malati parkinsoniani non conosce i sintomi della malattia.

«Il cervello si rigenera anche in età avanzata»

5 domande a Giancarlo Comi neurologo

VALENTINA ARCOVIO

«È possibile contrastare l'invecchia-

TIM

Titolo

La Carta di Erice sulla diffusione dell'attività motoria nella prevenzione e promozione della salute

Relatore

P. Macini, Bologna

Dal 20 al 24 Aprile 2015 si è tenuto a Erice (TP), presso il Centro "Ettore Majorana", il XLVII Corso Residenziale "L'attività Fisica Adattata in Sport, Wellness e Fitness: Nuove sfide per la prevenzione e promozione della salute", promosso dalla Scuola Internazionale di Epidemiologia e Medicina Preventiva" G. D'Alessandro " in collaborazione con il Gruppo di Lavoro Scienze Motorie per la Salute GSMS-SItI.

La Carta Erice è il documento conclusivo, approvato all'unanimità da docenti e partecipanti al termine del corso; la Carta di Erice ha l'obiettivo di definire punti di riferimento per favorire una assunzione di iniziativa da parte dei Dipartimenti di Prevenzione e Distretti nella organizzazione, programmazione, realizzazione e verifica di interventi fondati sulla integrazione dell'attività fisica in iniziative di prevenzione e promozione della salute sul territorio.

Nella Carta di Erice sono riassunti i punti principali riguardanti il nuovo significato strategico che l'attività fisica ha assunto per la sanità pubblica. Il documento è strutturato in una premessa, i punti fondamentali e delle conclusioni. Contiene 5 appendici, tra cui approfondimenti sulla classificazione di interventi di attività motoria preventiva e adattata e un glossario. In essa vengono definiti 5 aspetti fondamentali: formazione e ricerca, multidisciplinarietà e multiprofessionalità, sicurezza, qualità, modalità operative.

L'attività fisica è uno strumento prioritario per la prevenzione, in cui Dipartimento di Prevenzione e Distretto svolgono un ruolo di coordinamento in un contesto multidisciplinare.

L'intervento di prevenzione primaria non necessita di certificazione per attività ludico-motoria, mentre valutazione medica e prescrizione personalizzata devono essere previste per interventi di prevenzione secondaria e terziaria.

L'osteoporosi Fatevi le ossa da giovani

Un disturbo **insidioso**, legato alla menopausa, che si manifesta **senza dolori** e con una **frattura** all'apparenza banale

Fiammetta Trallo

Prevenire l'osteoporosi vuol dire per le donne prendersi cura della salute delle proprie ossa molto tempo prima dell'arrivo della menopausa. Giocare d'anticipo serve a contenere la perdita di massa ossea che avviene con l'età e che nelle donne subisce una brusca accelerazione in postmenopausa.

Una comparsa silenziosa

L'insidia della malattia è nella sua silenziosa comparsa: senza dolori premonitori può esordire con una frattura dall'apparenza banale. Ma l'osteoporosi non è un problema solo femminile. Anche nell'uomo la perdita di massa ossea, che compare tra i 40/50 anni, progredisce con l'età, rende le ossa più fragili e predispone alle fratture.
Un ruolo primario lo gioca la componente genetica: se genitori o nonni ne hanno sofferto la prevenzione diviene ancora più importante, perché l'osteoporosi non è una malattia ineluttabile e si può ampiamente prevenire. La qualità del nostro tessuto osseo si costruisce dalla nascita e nel corso della vita.
Perciò è necessario pensarci il prima possibile. «Oltre cinque milioni di italiani ne soffrono» afferma Maria Luisa Brandi, endocrinologa e Presidente di F.i.r.m.o, una Fondazione che ha come scopo la sostenibilità di ricerche innovative per la diagnosi delle malattie dello scheletro. In pratica bisogna 'farsi le ossa' fin da giovani attraverso uno stile di vita sano e corretto.

Le regole da rispettare

Fare movimento soprattutto all'aperto, camminare a passo veloce mezzora al giorno, mangiare cibi ricchi di calcio e vitamina D, limitare il sale, pochi alcolici, niente fumo ed evitare grosse variazioni di peso sono grandi opportunità da sfruttare per contrastare la fragilità ossea legata all'inevitabile avanzare dell'età. Nello stesso tempo una maggiore adesione alle terapie farmacologiche da parte di chi è ancora in osteopenia, fase che precede la malattia vera e propria, porterebbe ad una drastica caduta del numero di fratture ossee che si verificano ogni anno con aggravio per salute e per costi sanitari.

Se la **dieta** è squilibrata **giovani a rischio**

Nei giovani l'osteopororosi è sempre legata ad altre malattie o ai farmaci che compromettono il metabolismo dell'osso? Il rischio che possa diventare malattia pediatrica come molti specialisti affermano non è ipotesi remota.
Durante l'adolescenza si completa l'accrescimento dello scheletro e lo stile di vita adottato non è adeguato si creano i presupposti del rischio osteoporosi in ragazzi sani. Abuso precoce di alcool e fumo,poco movimento e dieta squilibrata non aiutano lo sviluppo osseo. Le ragazze sono più a rischio perché più portate a seguire diete dimagranti con alternanza di variazioni di peso. I giovani tendono a consumare cibi poveri di calcio e VitD e più ricchi di zucchero, sostituiscono il latte con bibite gasate e zuccherine. Molti ragazzi con intolleranza al lattosio abbandonano i cibi che lo contengono senza una adeguata integrazione.
L'alimentazione vegetariano/vegana se non adeguatamente bilanciata rischia in adolescenza, e non solo, di creare dei deficit: l'eccesso di fibre vegetali limita l'assorbimento di calcio e VitD contenuto nei cibi. Un'alimentazione priva di proteine compromette la densità minerale dell'osso.

Ecco il farmaco 'selettivo'

Nella osteoporosi è basilare la prevenzione. Un test da fare online per capire se si è predisposti. Arriva il farmaco 'intelligente' che agisce sulle cellule che distruggono l'osso

BARBETTA a pagina 44

Calcio in tavola e movimento

Contro l'osteoporosi è importante un regime alimentare ricco di calcio. L' attività fisica favorisce a mantenere l'osso in buona salute

SERVIZI a pagina 45

Doti terapeutiche delle spezie

Curcuma, zafferano, peperoncino, curry: le spezie non servono solo per insaporire i cibi ma sono alleate della salute e della bellezza

AICARDI a pagina 46

“ E’ necessaria una vera e propria alleanza con il mondo della scuola. ”

Se a scuola il primo piatto è la verdura

Nelle mense di Sanremo s'inverte l'ordine altrimenti i ragazzi si saziano solo di pasta

il caso

GIANNI MICALETTO
SANREMO

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

Così rinunciano ad assumere fibre, vitamine e sali minerali importanti per il buon funzionamento dell'organismo. Con tanti saluti ai nutrizionisti che raccomandano una dieta sana e bilanciata.

L'idea di invertire le portate del menu è sbocciata nella primavera di Sanremo: prima un periodo di prova circoscritto a una scuola dell'infanzia e a un asilo nido; adesso la decisione di estendere l'esperimento a tutti gli istituti cittadini. Ma con il «democratico» coinvolgimento delle famiglie, chiamate a pronunciarsi sulla novità attraverso una sorta di referendum. Perché, nella città dei fiori e delle canzoni, non si vuole calare dall'alto una scelta che a qualcuno potrebbe anche apparire spiazzante o bizzarra.

L'ESPERIMENTO
Dopo un periodo di prova, si estende in tutto il Comune

LE RAGIONI
Cibi che proteggono da patologie croniche degenerative

«Bisogna rendersi conto che, purtroppo, stanno cambiando le abitudini alimentari delle nuove generazioni – sottolinea Federica Leuzzi, dietista della Camst, ditta che ha in appalto preparazione e somministrazione dei pasti – A metà mattina i bambini fanno merenda con focacce che molto spesso sono più grandi dei loro visi, anziché con uno yogurt o un sponibili della campagna ministeriale «OKkio alla salute», condotta con cadenza biennale per radiografare le tendenze nutrizionali e sull'attività fisica nella popolazione più acerba. La fascia di età presa in considerazione è quella tra 8 e 9 anni, perché è già presente la capacità di rispondere autonomamente e lo sviluppo puberale non è ancora iniziato.

Emerge che il 9% salta la prima colazione e il 30% la fa in modo non adeguato; il 68% si concede una merenda eccessiva; una quota del 23% non assume quotidianamente frutta e verdura; il 48% consuma ogni giorno bevande zuccherate e/o gassate.

Lo studio coinvolge anche i genitori: il 36% non ritiene che i propri figli siano in sovrappeso. «I dati sono evidenti: troppi errori e squilibri alimentari», commenta la dottoressa Marialina Montaldi, dietologa dell'Asl Imperiese, componente della Commissione mense di Sanremo che si riunisce periodicamente in Comune per monitorare il servizio nelle scuole e valutare iniziative come quella dell'inversione dei piatti. Queste le sue conclusioni: «Di certo le merende troppo elaborate e le dosi eccessive di zuccheri rappresentano un problema. Il report ligure dello studio ministeriale rivela che il 47% dei bambini mangia verdura meno di una volta la settimana. C'è da preoccuparsi pensando che, a livello internazionale, si raccomanda di consumare cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura. Con un'attenzione particolare sull'educazione alimentare dei più piccoli si spera di correggere le cattive abitudini. O almeno di limitarle. Non è solo una questione di peso: frutta e verdura sono ricche di contenuti protettivi contro il rischio di patologie cronico degenerative».

23%
sovrappeso
Questa la percentuale dei bambini italiani in sovrappeso, mentre quelli in condizioni di obesità sono l'11%, con punte di oltre il 40% in alcune aree del Centro-Sud

Più consapevoli

La ricerca

I DATI SULL'OBESITÀ INFANTILE IN ITALIA VENGONO RACCOLTI OGNI DUE ANNI SULLA FASCIA 8-9 ANNI. IL 36% DEI GENITORI NON RITIENE I FIGLI IN SOVRAPPESO

La cura

CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA SONO LA DOSE OTTIMALE RACCOMANDATA A LIVELLO INTERNAZIONALE. MEGLIO I PRODOTTI DI STAGIONE

Il problema

COLAZIONI INESISTENTI E MERENDE ECCESSIVE. IL 9% DEI BAMBINI NON FA COLAZIONE MA IL 48% BEVE OGNI GIORNO BEVANDE ZUCCHERATE E/O GASSATE

«Le abitudini si modellano in famiglia»

3 domande a Italo Farnetani Pediatra

VALENTINA ARCOVIO

«Prima che a scuola è in famiglia che i bambini imparano ad acquisire una giusta impostazione alimentare. Solo se a casa si ha l'abitudine di mangiare la verdura, allora i bambini lo fanno anche a scuola». Per Italo Farnetani, pediatra e professore a contratto dell'Università di Milano Bicocca, la famiglia ha un ruolo fondamentale nell'instillare nei bambini corrette abitudini alimentari.

Perché è così importante che i bambini mangino quotidianamente della verdura?

«Semplicemente perché la verdura fa bene alla salute. E' ormai noto che una dieta ricca di verdure è efficace contro la stipsi, combatte l'obesità, abbassa i livelli di colesterolo, protegge dal rischio di sviluppare il cancro intestinale. Crude o cotte, le verdure sono ricche di fibre e sono fondamentali nella dieta dei più piccoli».

Ma perché i bambini odiano la verdura?

«I bambini non odiano in assoluto la verdura. La realtà è che non sono abituati a mangiarla. Da una ricerca che ho condotto è emerso che ai bambini piace mangiare quello che mangiano in famiglia e, in generale, amano i piatti tipici della tradizione della propria regione. In Liguria, ad esempio, ai bambini piace mangiare il minestrone di pesto, perché è un pietanza che fa parte della loro cultura. Se il piccolo rifiuta alcune verdure, è solo perché non le mangia abitualmente a casa».

Che ruolo può svolgere la scuola nella rieducazione alimentare?

«Sicuramente non obbligando i bambini a mangiare prima della pasta le verdure. Il rischio è di creare una forte discontinuità di tipo psicoaffettivo tra la scuola e la famiglia. Alla fine il bambino tendenzialmente inappetente rischia di non mangiare e quello più vorace, invece, rischia di perdere il gusto del cibo. Il vantaggio potrebbe essere soltanto una riduzione dell'apporto calorico giornaliero, con una lieve diminuzione dell'obesità».

Un successo l'iniziativa in molti istituti francesi: «Ora non ci sono più scuse»

a papà e mamma, quando arrivano in ritardo

Lufthansa

Educazione alla Salute:

- 5 porzioni di frutta/verdura al giorno
- 30 minuti/*die* di moto
- 19-27 *BMI*
- Non fumare
- Non bere alcool

W. Ricciardi, 2018

MALATTIE CONTROLLABILI CON PREVENZIONE SECONDARIA

	Esame *Sempre preceduto da visita medica (anamnesi ed esame obiettivo)*	*Soggetti interessati*	*Periodicità*	*Eventuali approfondimenti*	*Interventi in caso di diagnosi confermata*
Tumore mammario	Mammografia	Donne ≥50 anni	Ogni 2 anni	- Ecografia - Biopsia	-Se in fase iniziale, escissione chirurgica semplice. -Se lesione estesa, escissione allargata e accompagnata da radioterapia puntuale
Tumore cervice uterina	Pap-test	Donne ≥25 anni	Ogni 3 anni	Colposcopia e biopsia	-Intervento chirurgico
Tumore del colon-retto	Sangue occulto nelle feci	Uomini e donne ≥50 anni	Ogni 2 anni	Retto-colonscopia	-Escissione polipo durante retto-colonscopia. -Se lesione estesa, intervento chirurgico prima che diffonda.
Tumore della prostata	Esplorazione rettale Rapporto PSA libero / PSA totale	Uomini ≥50 anni	Ogni anno	- Ecografia - Biopsia	-Radioterapia -Chemioterapia -Escissione chirurgica
Melanoma ed altri tumori cutanei	Mappatura dei nevi	Uomini e donne dopo pubertà	*Una tantum* e successivo autocontrollo	Visita dermatologica accurata (se un nevo si modifica)	- Escissione chirurgica in anestesia locale
Malattie cardio-cerebro-vascolari	-Misurazione pressione arteriosa -Analisi del sangue (LDL, HDL, colesterolo)	Uomini e donne di ogni età	Ogni anno	-ECG -Ecocolordoppler	-Modificare dieta e abitudini di vita -Terapia farmacologica
Diabete	Glicemia a digiuno	Uomini e donne ≥50 anni	Ogni anno	-Curva da carico -Emoglobina glicosilata	-Modificare dieta e abitudini di vita -Terapia farmacologica
Insufficienza renale	-Creatininemia -Esame delle urine (proteinuria, emoglobinuria, globuli bianchi e rossi nel sedimento)	Uomini e donne ≥50 anni	Ogni anno	-Clearance della creatinina -Ecografia renale	Intervento multidisciplinare ed eventuale dialisi
Epatopatie	Analisi sangue (bilirubina sierica, fosfatasi alcalina, transaminasi)	Uomini e donne ≥50 anni	Ogni anno	-Ecografia epatica	Il danno epatico non fibrotico può regredire con il supporto di esperti
Osteoporosi	Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC)	Donne >65 anni Uomini >70 anni	*Una tantum*	-analisi sangue e urine (calcemia, calciuria, fosfaturia) -eventuale scintigrafia ossea	Intervento multidisciplinare
Depressione	*Beck Depression Inventory* (questionario)	Adatto a individui >13 anni	Secondo consiglio medico	Visita specialistica	Possibili diverse tipologie di intervento

●●●●○ TIM 08:19 65%

Un test del sangue svela il tumore al polmone

Un solo prelievo di sangue diventa decisivo: «è infatti in grado di individuare il tumore del polmone fino a due anni prima della diagnosi ottenuta con Tac spirale, l'indagine radiologica suggerita per la diagnosi precoce». A sostenerlo sono gli esperti dell'Istituto nazionale tumori di Milano, autori di uno studio appena pubblicato sul «Journal of Clinical Oncology». Il test - spiegano - «ha dimostrato un'alta sensibilità» e, infatti, i risultati sono stati presentati a San Diego alla conferenza dell'Associazione americana per la ricerca sul cancro e dell'Associazione internazionale per lo studio del tumore al polmone. E ora Gensignia Ltd - una società londinese privata specializzata nello sviluppo di test diagnostici molecolari - vuole lanciare il test negli Usa già entro l'anno. Lo studio ha analizzato 939 forti fumatori - alcuni malati e altri no - misurando un parametro specifico, vale a dire i livelli di 24 microRna nel plasma sanguigno. Si è quindi osservato che il test ha dimostrato una sensibilità dell'87% nello svelare il tumore al polmone, mentre, considerando tutto il campione, l'esame ha riportato un valore predittivo negativo del 99% per l'identificazione della malattia. Si è così ridotto drasticamente il numero dei falsi positivi individuati dalla Tac spirale. Primo effetto - ha spiegato Ugo Pastorino, direttore dell'Unità di chirurgica toracica - «la riduzione dei costi e dei rischi associati alle indagini radiologiche o all'uso di altre metodologie diagnostiche invasive».

RISPARMIO GESTITO CheBanca!

"…se vuoi star bene, se vuoi vivere sano,
scaccia i gravi pensieri,l'adirarti ritieni dannoso.
Bevi poco, mangia sobriamente;
non ti sia inutile l'alzarti dopo pranzo;
fuggi il sonno del meriggio;
non trattenere l'urina, né comprimere a lungo il ventre;
se questi precetti fedelmente osserverai, tu lungo tempo vivrai.
Se ti mancano i medici, siano per te medici
queste tre cose: l'animo lieto, la quiete e la moderata
dieta…"

Scuola Medica Salernitana, XIII sec.

quotidianosanità.it

Scienza e Farmaci

Quotidiano on line di informazione sanitaria
Mercoledì 18 MAGGIO 2016

Le donne che vanno spesso in chiesa vivono più a lungo. E si ammalano meno di cancro e di malattie cardiovascolari. Uno studio Usa

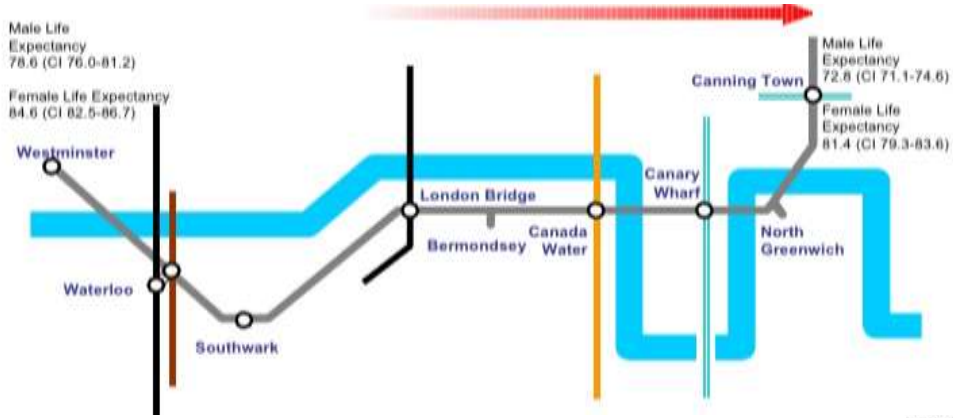
Lo ha stabilito un'analisi condotta su una coorte del Nurses' Health Study pubblicata online first su JAMA Internal Medicine. Ma si tratta di uno studio che, anziché dare risposte, genera domande. Di certo, afferma un editoriale apparso

quotidianosanità.it

Vivere in città? Fa bene alle relazioni sociali e anche alla salute

I residenti di un centro cittadino – anche se stipati in case anguste o in grandi caseggiati - sono più attivi e socialmente impegnati di coloro che vivono nelle periferie, secondo quanto hanno riportato i ricercatori di Oxford e di Hong Kong in una relazione che mira a sfidare le credenze popolari sulla vita cittadina. Inoltre le persone che vivono in zone urbane hanno livelli più bassi di obesità e praticano più attività fisica di coloro che risiedono in case isolate e periferiche

Dimmi dove abiti e ti dirò quanto vivrai:



***Londra*:** vivere a distanza di una sola fermata di metropolitana comporta la perdita di 6 anni di speranza di vita (*M.Marmot, 2012*).

***Torino*:** lungo la linea del tram 3 da un capolinea all'altro si perdono 4 anni di speranza di vita (diversa classe sociale dei residenti?)(*G.Costa, 2016*).

I cittadini che vivono in grandi centri urbani (***Regno Unito***) sono <u>più attivi e socialmente impegnati</u> rispetto a coloro che vivono nelle periferie, fanno <u>più attività fisica</u> e hanno <u>livelli più bassi di obesità</u> (*C.Sarkar, 2017*).

unisinforma
lettera d'informazione dell'Università degli Studi di Siena

ANNO VIII - N. 6 30 giugno 2000

VITA D'ATENEO

Alle Scotte l'ultimo congresso della SIMRI

TROPPA IGIENE FA MALE

Si è svolto dal 15 al 17 giugno, al Policlinico Le Scotte, il IV° congresso della Società Italiana di Malattie Respiratorie Infantili.
Il convegno, organizzato dalla Clinica Pediatrica dell'ateneo senese, ha visto la partecipazione di oltre 400 esperti italiani e stranieri e la presenza, nell'area espositiva, delle principali industrie del settore.
L'iniziativa del professor Morgese e dei suoi colleghi ha suscitato vivo interesse ed ampio consenso tra gli addetti ai lavori che hanno dibattuto i temi più attuali e le ricerche più recenti in tema di asma e altre malattie respiratorie nel bambino.
Di particolare rilievo la relazione del professor Patrick Holt, direttore del Telethon Institute for Child Health Research, di Perth, Australia, che ha sottolineato l'importanza delle infezioni nell'originarsi dell'asma. Il ricercatore australiano ha sottolineato un apparente paradosso: il contatto con determinati tipi di microbi, per i bambini, potrebbe svolgere un ruolo positivo per lo sviluppo di un forte sistema immunitario.
L'interesse del congresso si è anche indirizzato su altri temi di interesse broncopneumologico quali l'impiego di nuovi farmaci antiasmatici, i dispositivi più recenti per la terapia inalatoria ed il monitoraggio della flogosi bronchiale.
Una sessione congressuale è stata infine riservata agli Infermieri Pediatrici Professionali per migliorare l'integrazione di questi fondamentali operatori sanitari nell'assistenza al bambino con difficoltà respiratoria.

INCARICO AL CSS PER MARCOLONGO

Il professor Roberto Marcolongo, direttore dell'Istituto di Reumatologia dell'Università di Siena, è stato nominato componente del Consiglio Superiore di Sanità. La nomina è una riconferma per l'impegno e la qualità del lavoro svolto già nei tre anni passati. Il professor Marcolongo farà parte della 3° sezione del Consiglio Superiore di Sanità che si occupa degli aspetti riguardanti la prevenzione, il termalismo e l'uso delle acque minerali per fini terapeutici.

FINANZIAMENTI PER LA CHIMICA

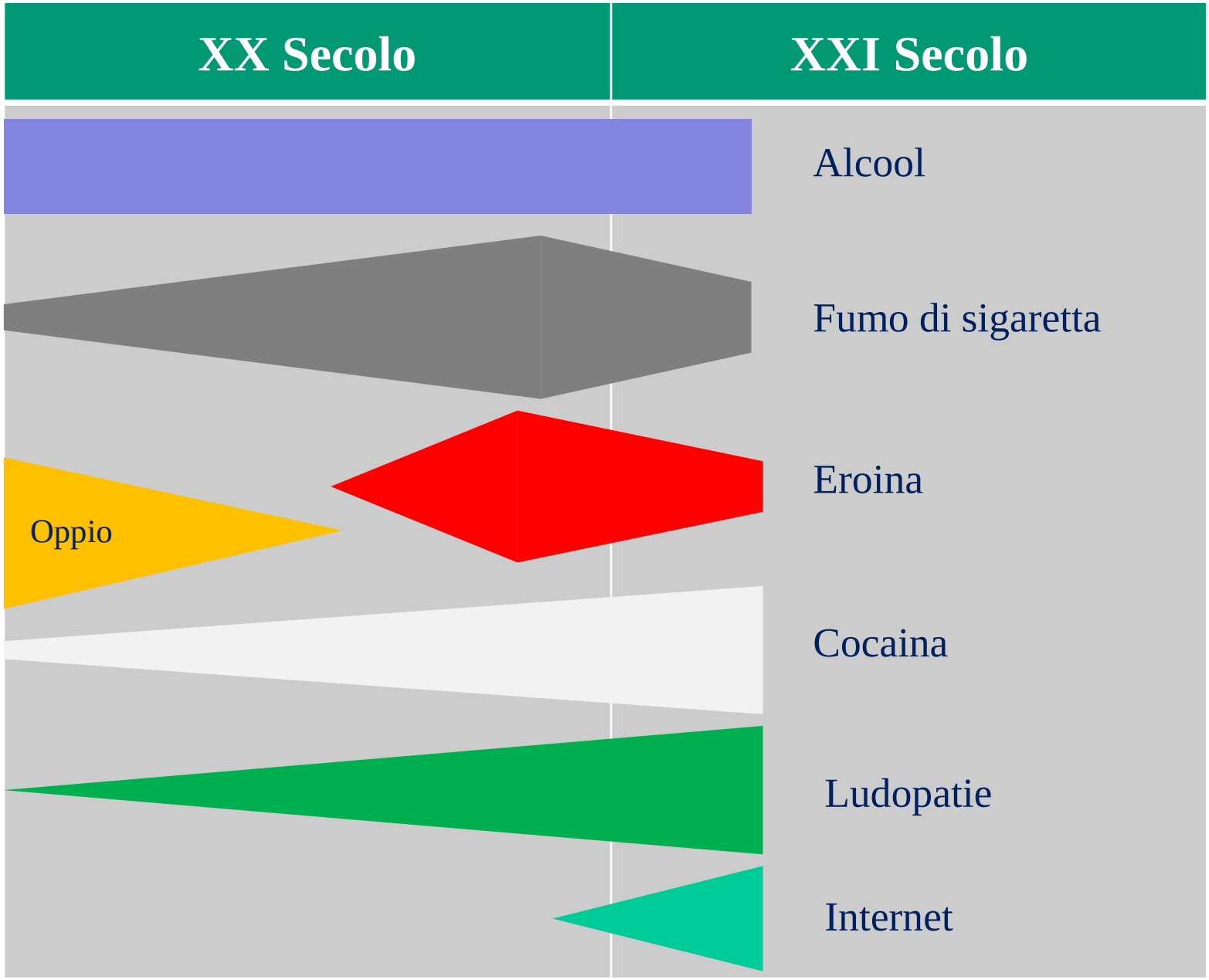
Massimo Olivucci, professore associato di Chimica Organica e titolare del corso di Chimica Computazionale del nostro Ateneo, ha ricevuto il finanziamento internazionale "Human Frontier Science Program 2000" per svolgere ricerche nel campo delle Funzioni biologiche a livello molecolare. Il programma prevede la stretta collaborazione di sei diversi gruppi di ricerca con esperienze fortemente complementari per un periodo di tre anni.

Il 90 % delle principali malattie che ci affliggono colpiscono chi:

- Mangia troppo
- Non fa attività fisica
- Fuma
- Beve

W. Ricciardi 2018

Evoluzione delle dipendenze



N.Nante