

Allattamento al seno, gesto sano tra tabù e proteste

Difeso da Papa e donne, ma polemiche se è in pubblico



Tra tanti tabù da una parte e la rivendicazione della naturalezza di un gesto che fa bene e che rende ancora più intimo e forte il legame tra una mamma e il suo bambino dall'altra, l'allattamento al seno in pubblico fa ancora discutere. Papa Francesco, durante una messa nella Cappella Sistina nella quale ha battezzato dei bimbi, ne ha promosso il valore, invitando le mamme ad allattare i loro piccoli anche in Chiesa se avevano fame. E tante sono anche le manifestazioni e i flash mob delle neomamme a favore di questo gesto. Ma ancora oggi si verificano casi eclatanti di donne che, per la scelta di nutrire i loro piccoli al seno senza trovarsi costrette a farlo solo tra le mura domestiche, vengono fatte allontanare da locali pubblici.

L'ultimo caso in ordine di tempo arriva dalla Gran Bretagna e ha riguardato una mamma 35enne che nella sala da tè di un hotel a cinque stelle del centro di Londra, il Claridge's, ha iniziato ad allattare la sua bambina di 12 settimane; un cameriere è accorso e le ha imposto di coprire se stessa e la piccola con un grande tovagliolo. L'indignazione per il gesto ha spinto altre mamme ad organizzare un allattamento al seno "di massa" davanti all'hotel e lo scontro sul tema è diventato addirittura politico, contrapponendo l'euroscettico Nigel Farage, secondo cui i locali pubblici dovrebbero chiedere alle donne di usare discrezione se intendono allattare, al premier britannico David Cameron, secondo cui "l'allattamento al

seno è completamente naturale ed è del tutto inaccettabile che una donna venga fatta sentire a disagio quando allatta in pubblico".

Nel maggio 2012, a far discutere era stata invece una copertina-scandalo di Time, che ritraeva una donna in perfetta forma e con il seno scoperto, che allattava il suo bambino abbastanza grande e che aveva per titolo "Sei mamma abbastanza?", un modo provocatorio per porre l'attenzione sul discusso tema dell'allattamento al seno prolungato, mentre nel 2009 il social network Facebook, reo di aver rimosso delle foto perché ritenute "oscene", era stato accusato di censura sull'allattamento al seno, con proteste e sit in delle donne in tutto il mondo. Nonostante gli innumerevoli vantaggi per la mamma e soprattutto per il bambino complessivamente, secondo l'Oms meno del 40% dei bambini sotto i sei mesi e' nutrito solo con il latte materno. Nel nostro Paese, in particolare, dove nel novembre scorso 12 pediatri sono stati arrestati per corruzione per aver spinto le mamme a scegliere il latte artificiale in cambio di denaro e regali, la pratica dell'allattamento al seno non sembra essere sufficientemente incentivata secondo un monitoraggio pubblicato dal ministero della Salute. In dettaglio, le neomamme in Lazio e Campania allattano poco al seno all'uscita dall'ospedale, meno del 70%, mentre molto migliori sono i dati di Puglia, Val d'Aosta ed Emilia Romagna, molto sopra l'80%.

https://www.ansa.it/salutebenessere/notizie/rubriche/stilidivita/2015/01/11/allattamento-al-senogesto-sano-tra-tabu-e-proteste_1fd7ae87-3ac1-403c-87d0-c3bd22559846.html

Fumo

Ragazzi attratti dalle "bionde": nuova stretta

È in arrivo una nuova stretta sul fumo negli spazi pubblici e non solo. A dieci anni dalla legge Sirchia, si è infatti notato un pericoloso aumento del consumo di sigarette che sta coinvolgendo anche i giovanissimi, nella fascia di età tra 11 e 12 anni, causa effetto emulazione dei più grandi.

E così qualche giorno fa il **ministro della Salute, Beatrice Lorenzin**, ha annunciato una probabile stretta che potrebbe riguardare altri spazi pubblici come parchi, spiagge e anche scene di film e serie tv.

Il ministro, nel ricordare che nel 2013 una legge ha già vietato il fumo anche negli spazi esterni degli istituti scolastici e la vendita di prodotti del tabacco ai minori di 18 anni, ha annunciato prossime campagne di informazione contro il tabagismo.

Plaude il Codacons, l'associazione dei consumatori, che chiede di «vietare le sigarette nelle automobili, per proteggere i passeggeri, specie i minori, dai pericoli del fumo passivo, e garantire la sicurezza stradale». Secondo l'associazione il 15% degli incidenti stradali dovuti a distrazione è riconducibile al fatto che il guidatore si è acceso una sigaretta.



Speciale Salute

Alleanza mente-corpo L'ottimismo fa bene al cuore e aiuta a smettere di fumare

■ Oltre che alla mente l'ottimismo fa bene anche al cuore, secondo i più recenti studi che confermano la stretta relazione fra mente e corpo. La ricerca dell'Università dell'Illinois pubblicata sulla rivista Health Behavior and Policy Review analizza i dati sulla salute testati su 5100 volontari e si sofferma su sette parametri: pressione arteriosa, indice di massa corporea, valore della glicemia a digiuno e del colesterolo, dieta, attività fisica e consumo di tabacco. I dati sono stati poi messi in rapporto con quanto dichiarato in un sondaggio dai partecipanti allo studio sul proprio stile di vita e sul livello di ottimismo e i ricercatori sono arrivati alla conclusione che la salute cardiovascolare migliora man mano che cresce il livello di ottimismo rilevato dai test psicologici. I decisamente ottimisti hanno tra il 50 e il 76% di probabilità i più di collocarsi a livello intermedio o ideale per la salute cardiovascolare con valori di colesterolo e glicemia più bassi, un indice di massa corporea nella norma. Sono inoltre più propensi all'attività fisica e meno alla dipendenza dal fumo.



Stop alla sigaretta, il ministero rilancia Il Codacons: vietiamola anche nelle auto

● Il Codacons promuove la stretta sul fumo annunciata nei giorni scorsi dal **ministro della Salute Beatrice Lorenzin** in occasione dei 10 anni della legge Sirchia e chiede che «il prossimo passo delle istituzioni deve essere vietare le sigarette nelle automobili, per proteggere i passeggeri, specie i minori, dai pericoli del fumo passivo, e garantire la sicurezza stradale». L'associazione osserva che dall'introduzione della legge Sirchia, che risale al 10 gennaio 2005, nel nostro paese si è registrato «un pericoloso stop nella lotta al tabagismo». «Il 15% degli incidenti stradali dovuti a distrazione è riconducibile al fumo di sigaretta - afferma il presidente del Codacons Carlo Rienzi - basti pensare che è di 11,5 secondi la media di distrazione mentre si fuma una sigaretta al volante (contro i 10,6 secondi per comporre un numero di telefono). Ma ciò che è più grave è il fatto che una sigaretta è sufficiente a trasformare una vettura in una camera a gas». Secondo il Co-

dacons, «basta una "bionda" e se i finestrini sono chiusi le concentrazioni di particolato fine si impennano e i livelli di polveri con peso molecolare 1 (PM1) e 2,5 (PM2,5) arrivano a 1.000 microgrammi per metro cubo d'aria. Una situazione sanitaria pericolosissima se si pensa che nei luoghi aperti sono sufficienti 50 mcg/m3 di PM10 per violare la normativa europea sull'inquinamento dell'aria».

Sabato **Lorenzin** aveva annunciato: «La prevenzione a tutela della nostra salute va fatta sempre, e non bisogna mai smettere di parlarne. Per questo il **ministero della Salute** lancerà a breve delle campagne di sensibilizzazione contro alcol, fumo, droghe, malattie sessualmente trasmesse, in cui la scuola sarà la nostra partner principale». Dal 10 gennaio 2005 a oggi - ricorda il **ministero della Salute** - si è osservata una diminuzione del 18% della prevalenza dei tabagisti (dal 23,8% del 2003 al 19,5% del 2014, dati Istat), riduzione dei ricoveri per infarto del 5% ogni anno, diminuzione del 25% delle vendite dei prodotti del tabacco.



Beatrice Lorenzin,
ministro della Salute



3 La ricerca**Con i vaccini
non cresce il rischio
di malattie gravi**

Due recentissimi studi mettono la parola fine alle tante leggende che da sempre circolano sui possibili rischi delle vaccinazioni, dall'autismo alla sclerosi multipla. Un primo studio americano, pubblicato su *Jama Neurology*, ha valutato le cartelle cliniche di 780 pazienti affetti da malattie neurologiche, come la sclerosi multipla, incrociandole con 3.800 di soggetti sani. La ricerca ha escluso qualsiasi correlazione tra l'uso di molte vaccinazioni, comprese quelle per l'epatite B e il papilloma virus umano (Hpv), e l'aumento del rischio di sclerosi multipla o di malattie simili. Lo studio più importante è però quello pubblicato pochi giorni fa su *Jama*

sulla vaccinazione per l'Hpv, una infezione responsabile del tumore della cervice uterina. La ricerca (di Svezia e Danimarca) ha escluso l'esistenza di collegamenti tra la vaccinazione per questo virus e il rischio di sviluppare malattie neurologiche demielinizzanti, come appunto la sclerosi multipla o disturbi simili. I ricercatori hanno condotto un'analisi su quasi 4 milioni di donne dai 10 ai 44 anni, tra le quali 789.082 erano state vaccinate tra il 2006 e il 2013. I risultati dello studio documentano in modo inequivocabile come l'incidenza di malattie demielinizzanti sia stata più alta nella popolazione non vaccinata rispetto a quella vaccinata. Tutto questo basterà a chi preferisce credere alle leggende invece che alla scienza?

Sergio Harari

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA SCOPERTA

L'obesità può uccidere le cellule del pancreas

I CHILI di troppo non rendono solamente più sensibili allo sviluppo di diabete di tipo 2, malattia che colpisce soprattutto le persone in sovrappeso e si manifesta in età adulta, ma possono anche innescare una reazione che porta l'organismo a distruggere, sbagliando, le cellule del pancreas che producono insulina. Lo dimostra uno studio frutto della ricerca della Società italiana di Diabetologia pubblicato su *Diabetes Care*.

L'obesità in pratica contribuisce ad uccidere le cellule del pancreas, attraverso una reazione autoimmune, cioè attraverso la produzione di auto-anticorpi che distruggono lentamente le cellule beta, produttrici di insulina. In questi casi il diabete assume caratteristiche tipiche, che lo collocano a metà strada tra i due pilastri classici della classificazione: il tipo 1 che compare nei giovani ed è causato dalla distruzione delle cellule pancreatiche (in Italia interessa circa 200 mila persone) e il tipo 2, dovuto invece a una resistenza dei tessuti periferici ai "comandi" impartiti loro dall'insulina e al progressivo esaurimento della funzione del pancreas; quest'ultimo, il più frequente (in Italia interessa oltre 3,7 milioni di persone) si accompagna molto spesso a sovrappeso e obesità. Il diabete di tipo 1 si tratta subito con l'insulina; il tipo 2 si tratta con farmaci

anche per molti anni (farmaci che aumentano la sensibilità dei tessuti all'insulina e altri che stimolano il pancreas a produrre più insulina), per poi arrivare gradualmente alla terapia con insulina. I pazienti affetti da questo diabete "misto", che ricorda altre malattie come l'artrite reumatoide nei meccanismi, sono apparentemente indistinguibili dai classici pazienti di tipo 2 ma nel loro sangue sono presenti autoanticorpi diretti contro le cellule pancreatiche, che li rendono simili ai pazienti di tipo 1. Anche per questo arrivano al trattamento con insulina più lentamente dei "tipici" soggetti con diabete di tipo 1.

La ricerca è stata condotta dagli studiosi dell'Università "Sapienza" di Roma coordinati da Raffaella Buzzetti ed è stata finanziata da Diabete ricerca onlus - la fondazione della Società Italiana di Diabetologia per la ricerca. Si apre quindi un'altra conoscenza sul ruolo dell'obesità viscerale, quella che si concentra soprattutto all'interno della pancia, che rappresenta infatti uno dei principali fattori di rischio per il diabete di tipo 2, perché provoca uno stato di infiammazione cronica che contribuisce a determinare sia l'insulino-resistenza che la graduale distruzione delle cellule beta del pancreas.

FE. ME.



quotidianosanita.it

12 GENNAIO 2015

Stato Regioni e Unificata. Alla prossima conferenza il decreto "precari", riparto hanseiani e sanità penitenziaria. I documenti

Come [anticipato dal ministro Lorenzin](#) prima di Natale alla prossima Conferenza arriverà il Dpcm per lo sblocco dei concorsi del personale a tempo determinato del Ssn che potranno così concorrere per il contratto a tempo indeterminato. Ecco i documenti: [DPCM PRECARI](#), [HANSEIANI](#), [SANITÀ PENITENZIARIA](#).

La prima Conferenza Stato Regioni del 2015, prevista per il 22 gennaio, avrà sul tavolo il provvedimento già preannunciato dal ministro Lorenzin prima di Natale. Stiamo parlando del **Dpcm per lo sblocco dei concorsi in sanità destinati al personale con contratto a tempo determinato del Ssn**. Non è la tanto attesa soluzione "finale" per il precariato sanitario ma certamente un primo passo significativo come hanno riconosciuto anche i sindacati.

In sostanza la bozza di Dpcm, come si legge nella relazione, si propone di disciplinare:

- procedure di reclutamento speciale transitorie (2013-2016), destinate al personale in possesso di contratto di lavoro a tempo determinato in misura non superiore al 50 per cento delle risorse finanziarie disponibili per assunzioni a tempo indeterminato;
- procedure di reclutamento speciale per LSU e LPU;
- la proroga dei contratti di lavoro a tempo determinato;
- possibilità di partecipare alle procedure in questione per il personale dedicato alla ricerca in sanità e per il personale medico in servizio presso il pronto soccorso delle aziende sanitarie locali, con almeno 5 anni di prestazione continuativa, ancorché non in possesso della specializzazione.

Il secondo file della Stato Regioni è la proposta di deliberazione CIPE per il riparto della quota a destinazione vincolata per l'assistenza agli hanseiani e loro familiari relativa al fondo sanitario 2013. In tutto 1 milione e 334 mila euro. La proposta di riparto regionale prevede una serie di correzioni nelle assegnazioni sanando anche il regresso in materia. Da notare che l'Emilia Romagna non riceverà alcun finanziamento in quanto la stessa regione ha dichiarato di non aver erogato alcun sussidio agli hanseiani e che da questi finanziamenti sono comunque escluse per legge Friuli Venezia Giulia, Valle d'Aosta, Trento e Bolzano.

Il terzo accordo in materia sanitaria che andrà però alla Conferenza Unificata è infine quello per il riparto di 165,424 milioni da destinare alla sanità penitenziaria per la parte a carico del Ssn nell'anno 2014. Tale somma sarà ripartita tra le Regioni tenendo conto della presenza degli Opg e di Centri clinici nel territorio regionale e del numero di detenuti e dei minori a carico della Giustizia minorile nelle diverse regioni.

Troppi i corsi di laurea

Troppi corsi di laurea in odontoiatria e soprattutto troppo poco qualificanti.

L'ingresso nella professione sconta dunque anche un altro grosso problema, quello di una formazione poco professionalizzante, ma con un paradosso: un record di corsi di laurea con pochi laureati.

A livello europeo l'Italia risulta il paese con il maggior numero di corsi attivi in Odontoiatria (ben 34), seguita dalla Germania (con 27 corsi).

Peccato che a fronte della pletrica offerta di sedi universitarie, i laureati (fonte Eurostat) sono stati meno di 800 nel 2012, ovvero 22 per sede formativa, a fronte di un valore medio tre volte superiore negli altri paesi europei (65).

Non solo, perché nessuno di quelli italiani secondo i dati si allinea agli standard formativi europei: il valore più elevato si registra infatti a La Sapienza di Roma (con 57 laureati nell'A.A.2012/2013), seguita da Bari e Milano (49), mentre le più forti criticità si registrano nelle 6 università che

«licenziano» meno di 15 laureati l'anno: Ferrara (14), Foggia (12), Catanzaro e Parma (11), Pisa (10) e Perugia (soltanto 4 laureati nell'A.A. 2012/2013). Tutto questo inoltre considerando i costi spesi per la formazione.

Si parla di 30 mila euro spesi dallo Stato italiano per formare ogni laureato e 30 mila dalle famiglie.

Inoltre la selezione attraverso il test di cultura generale genera un ritardo nel percorso formativo dei giovani visto che solo un terzo dei diplomati riesce a immatricolarsi appena diplomato.

Il risultato è che l'età media alla laurea risulta pari a 26,5 anni e il prolungamento, da questo anno, a 6 anni lascia presupporre un ulteriore allungamento dell'età media alla laurea.

A questo si aggiunge che oltre il 90% degli studenti intervistati ritiene che, concluso il percorso di studi universitari, avrà bisogno di ulteriori esperienze professionalizzanti prima di poter esercitare la professione.

—© Riproduzione riservata—



LE BUONE PRATICHE

Corriamo con Carmine,
più veloci dei velenidi **Domenico Finiguerra**

No cave, no discariche a Ghedi, San Polo, Buffalora, Rezzato, Montichiari, Montirone, Castenedolo, Capriano, Calcinatè. Corri con me. Basta tumori". Se vi capita di partecipare a una gara podistica in provincia di Brescia sarà facile trovare questa scritta sul petto di uno dei competitori. È la pettorina di Carmine Piccolo. Brescia è una provincia ricca, industriale, dove si lavora, dove i lombardi si sono sempre inorgogliati dicendo: "Qui si sgobba, si è sempre sgobato". Una provincia che, però, oggi mostra i segni profondi della polvere velenosa prodotta da questo modello di sviluppo, e nascosta sotto il tappeto. Segni dolorosi, sberle taglienti: malattie, tumori, reparti oncologici e pediatrici strapieni. Brescia vanta uno dei territori più inquinati d'Italia. È l'effetto dell'attività della Caffaro, in primis, l'azienda che ha prodotto DDT, cloroformio e PCB. Brescia, la città dove esistono parchi e aiuole delle scuole vietate ai bambini a causa della presenza di diossina. Una provincia massacrata dalle cave e dalle discariche di rifiuti solidi urbani, pericolosi, inerti, radioattivi. Basti pensare che Montichiari è la città d'Europa con più discariche. Ed a Brescia, anche Carmine Piccolo la prende violentissima, la sua sberla. Giunto dalla Campania Felix alla Pianura Padana per inseguire e sposare la sua Rosalba, anche lei nata a Saviano, insegna educazione fisica tra la Valtellina e la Bassa Bresciana e fa il corridore. Corre anche la maratona di New York con un tempo di 2 ore 43'48", arrivando quarto nella sua categoria.

Una volta smesso di correre, continua il suo impegno civico a Ghedi, come consigliere comunale di opposizione. Ma poi, decide di rimettersi

le scarpette. Dopo che una leucemia gli strappa a soli 47 anni la sua Rosalba. Nei nove mesi di malattia di sua moglie, sua prima tifosa, Carmine annusa l'odore acre della terra bresciana, dei reparti Ematologia, Trapianti, Oncologia degli Spedali Civili di Brescia. Da quei giorni drammatici solca tutte le strade. Con il suo messaggio semplice e immediato stampato attorno al cuore. Per fermare l'intossicazione ed il saccheggio del territorio.

Quando sulla sua pagina facebook appare la mappa del percorso del giorno, ciclisti ed altri podisti lo attendono nel punto di partenza per accompagnarlo nei suoi 25 chilometri quotidiani. Qualcuno lo chiama il Forrest Gump della Bassa Bresciana. Ma Carmine sa benissimo perché corre. Carmine corre per fermare l'ennesima discarica a Ghedi, nella Cava Inferno. Corre per fermare il biocidio, per farsi diga del fiume di tumori che attraversa le terre dei fuochi del nostro Paese. Corre per informare e per diffondere la consapevolezza di ciò che accade attorno a noi. Consapevolezza che poi porta, inevitabilmente, all'impegno in prima persona che si ritrova in molte altre belle storie raccontate dal sito www.cittadinireattivi.it.

"Corri con me! Basta tumori!"

Sarebbe ora di mettercela tutti questa maglietta. E correre insieme a Carmine.



LO STUDIO DELL'UNIVERSITÀ DI HAIFA LA PENNICHELLA? AIUTA LA MEMORIA

Il riposino dopo pranzo facilita i processi di apprendimento e permette di fissare i ricordi. Gli esperti lo consigliano a ogni età

**MANCANZA
DI SONNO**

**La maggior
parte
degli italiani
non dorme
a sufficienza**

FEDERICO MERETA

SE VI SENTITE criticati perché dopo il pranzo avete un piccolo blackout e sentite il bisogno irrefrenabile di qualche minuto di riposo, prendetevi una rivincita. Il sonnellino non è solo uno strumento per superare il peso di una digestione troppo laboriosa, ma va visto anche come un formidabile aiuto per la memoria.

Mentre si sta tra le braccia di Morfeo infatti si tende a fissare nozioni all'interno del cervello, e a tutte le età. Inoltre, questa abitudine può anche compensare la tendenza molto diffusa a dormire troppo poco o comunque a non avere un sonno ristoratore, che pare condivisa da moltissime persone in Italia.

Secondo una ricerca condotta da Gfk su poco meno di 30.000 persone in 23 nazioni, da noi la qualità del sonno è ottimale solo per il 54 per cento degli intervistati contro una media mondiale del 66 per cento. I più soddisfatti delle loro notti sarebbero gli indonesiani, gli indiani e i cinesi: noi siamo di poco sopra alla coda della classifica, che vede la Polonia e la Russia agli ultimi posti per questo parametro con il 51 e il 52 per cento rispettivamente di soddisfazione.

Se questa è la realtà, allora, ben

venga la pennichella anche per tamponare la carenza di sonno. Basterebbe infatti un'ora e mezza di riposo dopo il pasto (difficile per tutti, ma comunque anche un periodo minore potrebbe avere effetti positivi) per rinfrescare e aiutare la memoria a lungo termine, quella che si "deposita" e ci consente di portare immediatamente alla mente i nomi delle persone, la capacità di guidare o la possibilità di suonare uno strumento musicale. A dare il tempo del riposino è una ricerca condotta da Avi Karni e Maria Korman del Centro per lo Studio del Cervello e del comportamento dell'Università di Haifa, pubblicata su Nature Neuroscience. Gli scienziati hanno valutato due gruppi di persone: in uno i soggetti riposavano regolarmente dopo pranzo, nell'altro rimanevano attivi fino a sera. Il risultato? Sottoponendo tutti i partecipanti a prove di abilità manuale connesse con il ricordo di una precedente "istruzione", si è visto che chi riposava regolarmente il pomeriggio migliorava costantemente nelle prestazioni, che invece rimanevano immutate in chi proseguiva nella propria attività.

«Sono ormai molte le ricerche che dimostrano come il sonno faciliti i processi di apprendimento e di consolidamento della memoria perché i ricordi sembrano fissarsi meglio quando si riposa» spiega Lino Nobili, responsabile del centro di Medicina del Sonno dell'Ospedale Niguarda di Milano «in particolare si è visto che durante il sonno ad onde lente, il cosiddetto sonno non Rem, i neuroni stimolati in veglia nel corso di un processo di apprendimento sembrano riattivarsi e rinforzare i loro collegamenti, favorendo i processi di memorizzazione».

Sintesi rapida: il sonno è una sorta di "rigenerante" per le cellule nervose che nel corso della giornata si

"riempiono" di informazioni e creano quindi nuove connessioni. Con il riposo verrebbero invece eliminati i collegamenti inutili che durante il giorno si creano tra le cellule nervose. Il sonno, quindi, potrebbe essere un valido meccanismo perché il cervello metta in ordine le sue competenze: ed è particolarmente utile considerando che non tutte le aree cerebrali si impegnano allo stesso modo nel corso di una giornata. Studiare impegna zone particolari, diverse rispetto a quelle prioritariamente impegnate durante l'attività fisica. Quindi non bisogna pensare che la pennichella sia roba da anziani. Può essere utile anche per i giovani che sempre più spesso hanno una quantità di riposo insufficiente, specie se si trovano in fasi di intenso stress legato allo studio ed hanno all'orizzonte scadenze impegnative. Se riposano in modo inadeguato, le loro prestazioni calano. Per questo, l'Accademia americana di Medicina del sonno propone che ogni adolescente nel periodo degli studi riposi saporitamente almeno nove-dieci ore al giorno. A prescindere dall'orario in cui si riposa. «Le persone che dormono di meno hanno una possibilità più alta di divenire obesi e d'altra parte i soggetti obesi - indipendentemente dalla presenza di apnee notturne - si lamentano più frequentemente di sonnolenza diurna» conclude Nobili. In questo periodo dell'anno, insomma, un buon riposo può essere anche un modo efficace per rimettersi in forma.

femereta@tin.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Come dormire bene



1 Andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora, evitando di rimanere molto sotto le lenzuola da svegli. Se non si prende sonno, meglio alzarsi e distrarsi



4 Non sdraiarsi sul divano dopo cena. I pisolini sembrano positivi, ma poi alterano il ritmo del sonno



2 Evitare l'attività fisica nelle ore serali: può dare una sferzata al corpo che poi ha difficoltà a rilassarsi per il riposo



5 Evitare alcolici, caffè o bevande che contengono caffeina a partire dal tardo pomeriggio



3 Controllare l'umidità e la temperatura: l'aria troppo secca non favorisce la respirazione e non bisogna provare caldo o freddo



6 Non fumare prima di andare a letto. Le sigarette fanno male sempre ma la sera possono eccitare il sistema nervoso centrale

Speciale Salute

Sos cuore Le nuove tecnologie migliorano la qualità della vita, riducono tempi di degenza e di recupero

Ecco come sconfiggere la fibrillazione atriale

La visualizzazione tridimensionale funziona come gps ed evita il ricorso ai raggi X

di **Massimo Santini** *

La possibilità di curare le aritmie, anche in maniera definitiva, è l'obiettivo principale della comunità scientifica per migliorare la vita dei pazienti, riducendo nel tempo i ricoveri in termini numerici e di durata di degenza.

Sicuramente le nuove tecnologie possono contribuire a raggiungere questo obiettivo.

In particolare ciò è vero se parliamo di Fibrillazione atriale, l'aritmia prolungata più comune e clinicamente rilevante, caratterizzata da contrazioni irregolari rapide e scoordinate degli atri (da 350 a 600 volte al minuto), che causa un riempimento minore dei ventricoli rispetto alla norma. Questo tipo di aritmia può verificarsi in cuori sani o può essere secondaria ad altre malattie cardiache e non.

I fattori di rischio cardiaci più importanti sono l'ipertensione, le patologie coronariche e lo scompenso cardiaco. Tra i sintomi: palpitazioni, affanno, vertigini, stanchezza, dolore al petto, pulsazioni al collo, ronzii nelle orecchie, svenimenti. La fibrillazione atriale non è solo una malattia ma ha tante complicanze tra cui, la più frequente, è l'ictus: il sangue fermo negli atri può coagulare e formare dei "grumi" che possono raggiungere il cervello determinando uno scarso apporto di sangue e ossigeno.

Si stima che in Europa circa

3 milioni di persone siano affette attualmente da Fibrillazione Atriale e si stima che entro il 2050 a soffrirne saranno circa 7 milioni. Il rischio di sviluppare tale malattia per gli uomini e per le donne al di sopra dei 40 anni è di circa il 25%, 1 individuo su 4 sperimenterà quindi la Fibrillazione Atriale.

L'ablazione transcateretere è una delle terapie che possono curare definitivamente l'aritmia: con tale procedura all'interno delle camere cardiache viene erogata energia a radiofrequenza tramite catetere per ripristinare il normale ritmo cardiaco, per alleviare i sintomi che l'aritmia determina e per ridurre il rischio di tromboembolia atriale e quindi di mortalità.

L'innovazione tecnologica in questo ambito svolge un ruolo molto importante: grazie al feedback di medici esperti da tutto il mondo sono stati progettati cateteri per l'ablazione Flexability e Tacticath di nuovissima generazione. Il primo presenta una punta del catetere irrigato estremamente flessibile con una manovrabilità all'interno del cuore ottimale.

Il secondo è progettato per fornire all'operatore la misurazione oggettiva e in tempo reale della forza applicata alle pareti cardiache durante la procedura di ablazione.

Le procedure di ablazione tradizionali necessitano di esposizione prolungata ai raggi X, dannose per i medici, per lo staff di supporto e per i pa-

zienti. In tutto il mondo, i medici eseguono ogni anno miliardi di studi basati sulle immagini radiologiche, circa un terzo dei quali in pazienti che soffrono di patologie cardiovascolari. Secondo l'American Heart Association la quantità di radiazioni ionizzanti che i pazienti hanno ricevuto durante gli esami medici, è aumentata tra la popolazione generale del 600% tra il 1980 ed il 2006.

Oggi finalmente i nuovi sistemi di mappaggio - come la tecnologia MediGuide™ - riducono questa esposizione dannosa ai raggi X. La tecnologia è un sistema di visualizzazione tridimensionale che aiuta i medici nei laboratori di elettrofisiologia durante le procedure di ablazione e nell'impianto di dispositivi di terapia di resincronizzazione cardiaca.

Fornisce al medico l'esatta posizione dei cateteri attivati dal sensore e degli strumenti all'interno dell'anatomia cardiaca in maniera simile alla tecnologia Gps che i conducenti utilizzano per localizzare il proprio veicolo sulla mappa.

* *Presidente World Society of Arrhythmias*

3 milioni

Le persone colpite in Europa da fibrillazione atriale. Entro il 2050 diventeranno 7 milioni. Dopo i 40 anni ne è affetta una persona su quattro



Santini
Organizzatore del XVI International Symposium on Progress in Clinical Pacing di Roma

