

ANSA.it

Salute

Salute: Lorenzin, impulso per riorganizzare punti nascita

20130511 02033

ZCZC6883/SX4

Ambiente

R CRO INT S0B S04 INT QBKN

Salute: Lorenzin, impulso per riorganizzare punti nascita

(ANSA) - ROMA, 11 MAG - Un impulso alla riorganizzazione dei punti nascita italiani. E' questa l'idea del neo ministro della **Salute** Beatrice Lorenzin, che ha spiegato, a margine di una visita nei reparti maternita' dell'Ospedale Fatebenefratelli e Pertini di Roma che "questo argomento e' nel piano sanitario, con un tavolo aperto con Regioni e parti sociali. Da parte del ministero c'e' non solo la volonta' di dare una piena collaborazione ma anche quella di dare un impulso maggiore alla riorganizzazione e all'ottimizzazione delle risorse, nell'ottica della riqualificazione del servizio".

ANSA.it

Salute

Salute: Lorenzin, aiutare coppie a scommettere su futuro

20130511 02032

ZCZC6878/SX4

Ambiente

R CRO S43 S04 INT S0B QBKN

Salute: Lorenzin, aiutare coppie a scommettere su futuro

(ANSA) - ROMA, 11 MAG - Il momento del parto, il sentimento della maternita', la salute dei neonati. Di questi temi il ministro della Salute Beatrice Lorenzin ha parlato oggi con le neo mamme che si trovavano nel reparto di ostetricia e ginecologia dell'ospedale Fatebenefratelli di Roma. Al termine, prima di recarsi all'ospedale 'Pertini' che come ha spiegato 'e' stato scelto perche' e' quello in cui nascono piu' bambini, il 33% dei quali stranieri, e ci sono per questo importanti servizi specifici che vengono loro forniti, come quello della mediazione culturale ' Lorenzin si e' soffermata sull'emergenza demografica in Italia. 'In Italia siamo in una fase di allarme demografico - ha sottolineato - dobbiamo aiutare le giovani coppie ad avere bambini e a scommettere sul proprio futuro. La festa della mamma e' un augurio a tutte le coppie che hanno puntato su un gesto bello e generoso come quello di diventare genitori''. (ANSA).

Abbronzarsi senza stress. Creme, e non solo, per proteggere la pelle

**TINTA
SE IL SO
E VIRT**



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CLAUDIA BORTOLATO

Sempre più eclettiche, le creme colorate, le terre e gli autoabbronzanti possono risolvere un piccolo, grande problema: esibire un'innocua tintarella virtuale, perfettamente modulabile, e risparmiare stress da foto-invecchiamento a una pelle ancora "a digiuno" di sole. «Non è solo una questione estetica: questi cosmetici aiutano a non lasciarsi sedurre dalla fretta, pessima consigliera quando si affrontano le prime giornate al mare o in montagna, che esigono, invece, gradualità e protezione adeguata. E possono essere una valida alternativa alle lampade solari, che accelerano l'invecchiamento e, in caso di abuso, possono danneggiare la pelle», spiega Leonardo Celleno, dermatologo

dell'Università Cattolica di Roma. Tanto più che le nuove tecnologie cosmetiche offrono prodotti multifunzione: in un unico gesto curano la pelle anche in profondità, la liftano con complessi di attivi hi-tech e garantiscono un effetto *bonne mine*. «Le creme colorate hanno formule idratanti e anti-età con pigmenti che imprinono una tinta molto leggera, ma non necessariamente un filtro protettivo UV», spiega Umberto Borellini, docente di Scienze delle Tecnologie Cosmetiche, Università Tor Vergata di Roma. Fanno parte dei cosmetici "correttivi" del colorito anche le BB cream (Blemish Balm cream) e le CC cream (Color Control cream) che proteggono dai raggi UV e, nel caso delle CC cream, «contengono anche dei pigmenti correttivi, che regalano un bel l'incarnato e attenuano le discromie», spiega Borellini.

Novità a parte, le terre restano un classico. Compatte, in polvere o cremose, hanno microparticelle riflettenti e offrono una serie di gradazioni, per adattarsi meglio alle nuance della pelle. Ma quale terra scegliere? «Le polveri micronizzate assicurano un'aria naturale alle pelli normali, miste o grasse e possono sostituire l'autoabbronzante in quelle acneiche. Le pelli molto secche e disidratate, invece, "preferiscono" le



■ SELPRESS ■
www.selpress.com

mousse e le creme soufflé», dice Borellini. Altro classico cosmetico effetto tintarella è l'autoabbronzante, che rispetto ai make up dura di più (3-5 giorni) ed è apprezzato anche dagli uomini. «Sono a base di sostanze di origine zuccherina o di didrossiacetone, che interagendo chimicamente con la cheratina della pelle la colorano. Le nuove formulazioni spesso contengono anche attivi anti-tetà e, alcune, filtri UV, da integrare, con fattori protettivi adeguati in caso di esposizione diretta al sole», dice Celleno. Infine, per favorire un'abbronzatura più uniforme, ci sono anche gli "stimolatori" della tintarella: non colorano e non proteggono dagli UV, ma contengono degli aminoacidi precursori della melanina (tirosina), che ne stimolano la naturale produzione nella pelle, per prepararla al sole.

i Prodotti

Creme colorate

Si applicano sopra un primer o una crema giorno leggera con fattore protettivo se non contenuto nel prodotto stesso



BB cream

Acronimo di "beauty balm", balsamo della bellezza. Non ha bisogno di creme base, perché contengono un filtro UV

CC cream

Da "color control", crema per il controllo del colore. Come le BB cream, è una categoria di prodotti completi



Terre

Si applica una crema giorno con filtri UV. Poi si stende la terra con movimenti circolari, partendo dalle zone centrali del viso e sfumando verso l'esterno

Autoabbronzanti

Colorano la pelle interagendo chimicamente con la cheratina. Durano di più dei prodotti per il make-up



Stimolatori della melanina

Non colorano. Stimolano la naturale produzione di melanina della pelle per prepararla al sole

DATI di MERCATO

Fonte: UNIPRO

VOLUME VENDITE NEL 2012 (in euro)

Correttori guance, fard e terre
138 milioni

Fondotinta e creme colorate viso
213,7 milioni

Solari e pigmentanti corpo
393,4 milioni

BIONIKE

E SUL MOTOR HOME IL DERMATOLOGO DÀ CONSIGLI PER LA PREVENZIONE

ANGELA CROCE

Con l'arrivo della bella stagione scatta la voglia di abbronzarsi, ma sappiamo esporci al sole con buonsenso? Un piccolo aiuto arriva da un ambulatorio dermatologico itinerante: «Abbiamo allestito due motor-home per percorrere l'Italia fino al 9 agosto: 140 tappe tra le principali città e le località balneari più battute. All'interno, un dermatologo consiglierà come esporci al sole secondo il proprio fototipo», spiega Valter Giacchi, direttore commerciale BioNike. «Dal 2 giugno, "L'estate della prevenzione Defence Sun 2013" sarà realizzata con il contributo medico/scientifico dei dermatologi Adoi (Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani)». Per dialogare con loro bisognerà registrarsi sul sito bionike.it e prenotarsi in base alla data e alla località più vicina. Troppo sole fa male, soprattutto nelle ore più calde, ma se preso in dosi equilibrate, è un toccasana per l'organismo: fa sintetizzare la vitamina D che previene

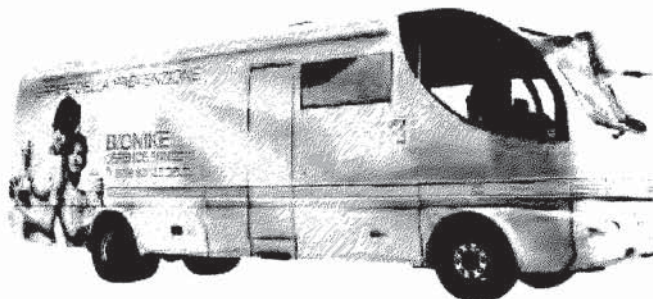
■ SELPRESS ■
www.selpress.com

l'osteoporosi e aiuta a combattere malattie come acne, psoriasi e vitiligine. I raggi UV, di tipo B ed A, attivano la produzione di melanina, il pigmento che naturalmente colora la pelle, ma allo stesso tempo si danno man forte nel creare problemi. Gli UVB sono responsabili di eritemi e scottature, gli UVA che penetrano fino al derma interagiscono a livello del Dna provocando allergie e danni spesso irreversibili come il foto invecchiamento precoce. La melanina da sola, ovviamente, non basta a proteggerci dal sole, quindi la sua azione va sostenuta e amplificata. Fondamentale è scegliere la protezione a misura di pelle, secondo il fototipo, oltre a età, stagione dell'anno, latitudine, altitudine e stile di vita. Con un occhio di riguardo, poi, per la pelle sensibile che reagisce esageratamente a fattori psicologici, ambientali e alimentari.



IL PULMINO

A fianco, la crema di BioNike. E a sinistra, il Motor Home in giro per l'Italia. All'interno dermatologi consigliano come esporsi al sole senza rischi



Tre infettati dalla “nuova” Sars timori di contagio in Francia

PARIGI — Potrebbero essere tre le persone infettate dal nuovo virus simile alla Sars in Francia. Lo hanno affermato le autorità sanitarie francesi, riportano i media locali, secondo cui all'uomo in cui la malattia è stata confermata ieri potrebbero aggiungersi un altro paziente che ha condiviso la stanza in ospedale e uno dei medici che lo hanno curato. Fino a questo momento il virus ha fatto 18 morti, colpendo 30 persone in Arabia Saudita, Giordania, Inghilterra e Germania. Il caso accertato in Francia riguarda un uomo di 65 anni che aveva soggiornato nel paese arabo. Le autorità temono un effetto contagio.

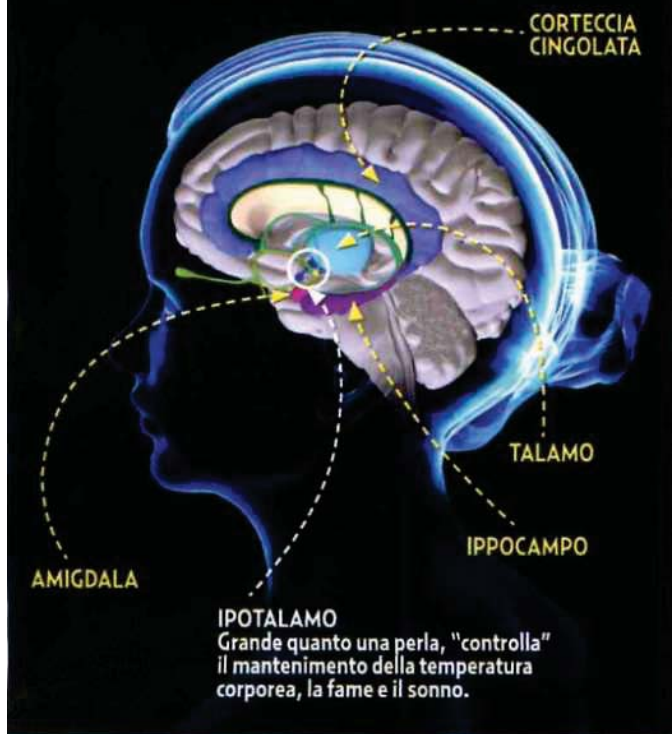


GENTE SALUTE È NEL CERVELLO IL SEGRETO DELL'ELISIR DI ETERNA GIOVINEZZA

QUARANTENNI PER SEMPRE

LA SEDE DEL PENSIERO

Protetto dal cranio, il cervello umano pesa circa 1,5 chilogrammi. La parte esterna è "sede" del pensiero, della coscienza e delle funzioni motorie. Quella interna, delle funzioni emotive.



di Francesco Gironi

Forse è proprio il caso di dire che l'importante è sentirsi giovani dentro. Molto dentro. Diciamo in quel pezzo del cervello, grande più o meno quanto una perla, situato nelle strutture più profonde della nostra testa. Secondo gli scienziati dell'Albert Einstein College of Medicine di New York, infatti,

questa piccola regione del cervello, nota come ipotalamo, controlla l'invecchiamento del nostro corpo. «I nostri studi hanno dimostrato come molti aspetti dell'invecchiamento sono controllati dall'ipotalamo», ha spiegato Dongshen Cai a capo del team che ha pubblicato la ricerca sul prestigioso mensile scientifico *Nature*. «La cosa eccitante è che è possibile alterare i segnali inviati dall'ipotalamo per ral-

lentare il processo di invecchiamento e aumentare la longevità», ha aggiunto.

Insomma, è stato trovato l'elisir di lunga vita? La scoperta statunitense riguarda per il momento i topi di laboratorio, «ma gli stessi risultati potrebbero essere applicabili anche all'uomo», spiega il genetista Edoardo Boncinelli. Ecco di che cosa si tratta. Tra le tante funzioni dell'ipotalamo (per esempio, il mantenimento della tem-

SCOPERTA! UNA PROTEINA (NF-kB) DELL'IPOTALAMO REGOLA L'INVECCHIAMENTO. BLOCCANDOLA, POTREMO ALLUNGARE LA NOSTRA VITA



mentando la concentrazione di questa proteina, l'aspettativa di vita si riduce. Non solo. I topolini trattati avrebbero anche una struttura muscolare e ossea più sviluppata e una pelle più sana.

Ma non si può andare in farmacia e chiedere banalmente una confezione di NF-kB. «Anche se il topo è l'animale modello per eccellenza, ci vorranno almeno 5 anni prima di iniziare le sperimentazioni sull'uomo», avverte Massimo Piattelli Palmarini, docente di Scienze cognitive all'Università dell'Arizona. Da qui agli scaffali della nostra farmacia ci vorrà un'altra decina di anni. «Negli esseri umani è tutto molto più complicato: le interazioni sono assai più estese», aggiunge Piattelli Palmarini.

La nostra molecola, infatti, è quella che Boncinelli definisce «un generale» e tra i sottoufficiali ai suoi ordini c'è il GnRH, un ormone fondamentale nel processo riproduttivo. Con l'avanzare

degli anni, l'NF-kB riduce la capacità del GnRH: diminuisce la funzione riproduttiva e si innescano i meccanismi di invecchiamento.

Un complesso gioco di scatole cinesi che "imporrebbe" una sola strada: lasciare arrivare l'uomo all'età riproduttiva, e solo più tardi intervenire.

L'importanza della ricerca pubblicata su *Nature* è proprio di aver stabilito qual è il meccanismo che stabilisce la durata della vita. Già, perché finora gli scienziati avevano individuato almeno una quindicina di geni legati alla vecchiaia. Il primo, il P66, fu scoperto negli anni Novanta da un italiano: Piergiuseppe Pelicci, condirettore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia e docente di Patologia all'Università Statale di Milano. Così spiega cosa cambia con il lavoro del collega

**NEL 2028
IL FARMACO
ANTI-ETÀ
POTREBBE
ESSERE
IN VENDITA**

Dongsheng Cai: «Se paragonassimo il nostro corpo a un'automobile, possiamo immaginare che il costruttore realizzi l'auto affinché dopo un certo numero di anni invecchi iniziando a rompersi e costringendoci a comprarne una nuova; nel nostro corpo l'invecchiamento è indotto da un programma genetico». In estrema sintesi, quindi, gli scienziati statunitensi sono riusciti a "farsi gioco"

del programma di autodistruzione voluto dal costruttore, portando più avanti nel tempo l'inizio dell'usura della vettura. Sempre che a questo punto non intervenga un altro gene. ●

peratura corporea, il controllo dell'appetito, il ritmo veglia-sonno) c'è anche la produzione di una proteina, chiamata NF-kB. Ebbene, bloccando questa molecola, gli scienziati sono riusciti ad aumentare la vita dei topi di laboratorio: normalmente un topolino muore dopo 600-1.000 giorni ma, intervenendo sull'NF-kB appunto, la dipartita ritarda di almeno 100 giorni. Viceversa, au-



VENTI ANNI IN PIÙ
In Italia l'aspettativa di vita è tra le più alte del mondo: 81 anni. Secondo i ricercatori statunitensi potremo vivere in media una ventina di anni in più.

SELPRESS
www.selpress.com

Direttore Responsabile
Mario Calabresi

Diffusione Testata
279.921



Che cos'è
L'Antigravity
Yoga combina
tecniche di
danza, pilates
e ginnastica
e punta
a essere una
ginnastica
completa per
tenersi in
forma e
disintossicarsi
dalla
compressione
della gravità,
sia in senso
fisico sia in
senso mentale

Tra le novità presentate a RiminiWellness

SE LO YOGA BATTE LA GRAVITÀ



Nel 2009 ha
diretto l'unico
spettacolo di
danza previsto
per le feste di
inaugurazione
della
presidenza
Obama

FRANCESCO RIGATELLI



A Rimini
Rimini
Wellness ha
offerto più di
1.500 ore di
lezione ai 228
mila visitatori
attesi

L'inventore
L'Anti Gravity
Yoga è stato
inventato
nel 2007
dal coreografo
americano
Christopher
Harrison,
52 anni,
già ballerino
nei musical
di Broadway

Scrivere di yoga è come camminare sulle uova (o sui carboni ardenti). È un insieme di tecniche così antiche e complicate che riferire di nuove tendenze in occasione della Fiera internazionale RiminiWellness sembra paradossale.

Basti pensare che dello yoga si trova traccia già nella prima raccolta di scritti religiosi in sanscrito che parte dei famosi Veda, fondamento del Vedismo, del Brahmanesimo e dell'Induismo. Affondare il discorso nello yoga significa avvicinare il momento in cui l'unione tra mente e corpo si è creata. Da almeno 2000 anni prima di Cristo, infatti, la tecnica indiana serve per abbandonare i pensieri fatui e concentrarsi sul-

lo spirito per raggiungere una conoscenza superiore.

La ricetta dello yoga è basata su migliaia di asana (in sanscrito «posizioni») ispirate alla natura e agli animali (chi non conosce la posizione del fiore di loto o del saluto al sole?) eseguendo le quali si liberano le nadi (i canali energetici) in cui scorre il prana (l'energia universale). Per dare un'idea di questa complessità basta dire che le nadi, che ricordano i meridiani della medicina cinese utili pure nello shiatsu giapponese, sono decine di migliaia e alcune intercettano i loti (fiore simbolico, perché da brut-

to diventa bello) più noti come chakra, sorta di valvole di energia.

Simili antiche pratiche religiose sono state tradotte in Occidente solo come una disciplina di benessere. Sia per la nostra idea meno fisica di religione e più fisica dello sport, sia per gli eccessi della fretta, lo yoga è diventato in svariati casi addirittura una ginnastica faticosissima e velocissima. Invece serie antiche ma tuttora attuali come quella antiartrite e antireumatica pawanmuktasana («liberazione del corpo»), trovano la loro migliore applicazione nella lentezza e nella concentrazione. Per questo occorre prudenza davanti ai nuovi yoga spoga, hot, restorative, power, laughing.

Al Rimini wellness da qual-



■ SELPRESS ■
www.selpress.com

che anno e sempre di più si dà spazio a una delle vere invenzioni del settore. Che si allarga a macchia d'olio, per esempio a Milano, dove è stata importata dalla Virgin e ora si pratica in una decina di altri centri. Si tratta dell'antigravity yoga, raro esercizio in assenza di peso oltre al nuoto. Come danzare nell'aria appesi al soffitto. Con una decompressione della colonna senza pari. Insomma, l'unica vera invenzione in materia da qualche millennio. Opera di un ballerino di New York a fine Anni 90 e appena arrivata da noi. Ma è arrivata meglio dello yoga vedico.



*I numeri
Attorno
al mercato
del benessere
in Italia
ruota un giro
d'affari
di oltre
21 miliardi
all'anno
con più
di 30 mila
imprese
tra centri
benessere,
trattamenti
estetici
e palestre
che
impiegano
più di 70
mila addetti
La fiera
Rimini
Wellness, che
si chiude
oggi, è
l'occasione
per un
bilancio, con
dati
decisamente
in crescita
Nelle solo
località
termali
sono presenti
poco meno
di 4.000
esercizi
ricettivi
con una
disponibilità
di 150 mila
letti, per 15
milioni
di presenze
l'anno*

“Sanità caos, anche un anno per un esame”

L'indagine della Uil: “Attese infinite per risonanze e tac e ticket tra i più cari d'Italia”

ANNA RITA CILLIS

ATTESI lunghe — anche di un anno — per alcune prestazioni specialistiche e costi dei ticket tra i più alti d'Italia. Questa la situazione nel Lazio stando a dati monitorati, raccolti e poi elaborati dalla Uil Fpl Lazio, sui tempi che i pazienti del nostro territorio, sono costretti ad aspettare per sottoporsi, in una struttura sanitaria pubblica, a una risonanza magnetica al cervello. E nella maggior parte delle Asl regionali. Uniche strutture ad aprirsi un varco il San Camillo-Forlanini dove, però, dal primo luglio, può prenotare solo chi è affetto da patologie gravi come la sclerosi multipla e poi il Policlinico Casilino e il Grassi di Ostia ma per entrambi i primi posti disponibili sono a febbraio 2014.

Non va meglio per altri esami. La Uil parla di gennaio 2014 per prenotare un ecodoppler cardiaco nelle Asl Roma D (Acilia), e RmF (Ladispoli). Nessuna disponibilità al Sant'Andrea, alla Asl RmB, alla RmC, al San Giovanni e al policlinico Umberto I. A Frosinone si arriva addirittura a dicembre 2014. Tempi più brevi a Marino e Leonessa dove un varco si apre a settembre.

Per un'ecografia all'addome nessuna possibilità, da qui a un anno, al Sant'Andrea, alla Asl RmH, al San Giovanni e allo Spallanzani. Mentre a Tor Vergata, San Filippo Neri e Casilino se ne riparla a gennaio 2014. E per una gastroscopia? Si va dalla prima data utile del 9 luglio a Magliano Sabina per arrivare a maggio 2014 a Tor Vergata. Nessuna speranza, invece, di trovare posto prima di 12 mesi al

Negli ultimi 3 anni, liste di attesa più lunghe del 70 per cento e costi più alti d'Italia

Sant'Andrea, al San Giovanni e all'Umberto I.

Va meglio per una mammografia: a Magliano Sabina si parla di maggio di quest'anno, ad Acilia si arriva a luglio mentre al San Camillo si deve attendere febbraio del prossimo anno e a Ladispoli marzo 2014. Per una colonscopia? Niente da fare a Sant'Andrea, San Giovanni, Umberto I e a Viterbo. Al Pertini e al Grassi febbraio 2014, al Regina Margherita il mese dopo, a Tor Vergata e al Goretti di Latina tra un anno. Per un'ecografia alla tiroide si deve attendere ottobre per il Santa Maria della Pietà, novembre al Padre Pio di Bracciano, gennaio 2014 all'Umberto I e Casilino. Nessuna possibilità, a 365 giorni di distanza, di trovare una data utile al Sant'Andrea, alla Asl RmH, al San Giovanni e allo Spallanzani.

Una situazione «preoccupante — commenta Pierpaolo Bombardieri, segretario della Uil regionale — che danneggia soprattutto le categorie più deboli. Negli ultimi tre anni, nel Lazio, la situazione è peggiorata con liste di attesa più lunghe del 70 per cento e con costi per ogni ricoverato più alti d'Italia».

E ai tempi “eccessivamente lunghi”, secondo l'indagine, vanno così ad aggiungersi «i costi dei ticket che, per le risonanze magnetiche e tac, superano i 61 euro a prestazione, ovvero 25 in più rispetto a 5 anni fa. Non solo: in tutto sono «21 gli euro in più che ogni cittadino del nostro territorio paga rispetto al 2008 per radiografie ed ecografie».

La dotazione annuale sarà di 6,5 mld, 400 mln in meno

Finanziamenti agli atenei verso il minimo storico

DI BENEDETTA PACELLI

Finanziamenti universitari verso il minimo storico. Circa 400 milioni in meno per il Fondo del finanziamento ordinario (Ffo) che, per il 2013, salirà appena sopra la soglia dei 6 miliardi e mezzo, il 4,9% in meno rispetto all'anno precedente.

Dunque, quel taglio annunciato dalla legge di stabilità del 2012, che in molti speravano sarebbe stato eliminato, è diventato realtà concreta in uno degli ultimi atti emanati dal ministro dell'università Francesco Profumo: il decreto ministeriale sull'Ffo ora al vaglio della Corte dei conti.

E per i rettori (Cru) e l'intera comunità accademica (Cun), se non avverrà il reintegro già avvenuto lo scorso anno pari a 400 milioni di euro, per le università sarà un vero collasso. Sono i numeri a dirlo: l'Ffo 2013 a legislazione vigente è di 6,5 mld di euro, cui si aggiungono circa 130 milioni di altre entrate vincolate. Considerando che le spese obbligatorie, tra personale a tempo indeterminato e determinato, obbligazioni varie a carico del sistema, non sono mai inferiori a 6,4 miliardi di euro, per le università resterà disponibile solamente una percentuale bassissima pari all'1,5% per i servizi e le nuove assunzioni di giovani ricercatori. Un mix combinato che rischia

di paralizzare completamente gli atenei. Tra l'altro con l'approvazione del dm 297/2012 sul reclutamento, che lega la possibilità di assumere nuovi docenti e ricercatori alla somma dell'Ffo

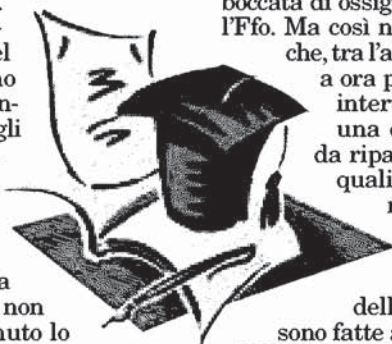
e della contribuzione studentesca, la situazione è destinata ad aggravarsi sempre di più: a fronte di un Ffo costantemente in riduzione, a partire dai tagli operati dalla legge 133/2008 (1,5 mld in 5 anni), l'unico dato variabile risulta essere il gettito che deriva dalle tasse universitarie. Di fronte a questo scenario complessivo l'unica boccata di ossigeno per gli atenei poteva essere l'Ffo. Ma così non è stato. La bozza di decreto

che, tra l'altro, cancella del tutto i fondi fino a ora presenti per i consorzi di ricerca interuniversitari mette poi da parte una quota premiale di 818 milioni da ripartire tra gli atenei in base alle qualità dell'attività di didattica e di ricerca. Sarà, però, un decreto successivo a decidere come e quando saranno stabilite tali modalità. All'indomani

della diffusione della bozza non si sono fatte attendere le polemiche. Secondo il Consiglio universitario nazionale tale riduzione al finanziamento complessivo «genera una situazione di crisi irreversibile, condizionando negativamente la capacità degli atenei di attivare processi di riorganizzazione e di gestione delle proprie risorse, anche umane, a fronte di spese fisse non riducibili nel breve termine, fino a mettere a rischio le prospettive di funzionamento e sviluppo». Sulla stessa scia la conferenza dei rettori che sostiene la necessità di ripristinare la quota di finanziamento garantita al sistema. Se questo non accadesse per la Cru il momento

dei giovani, in un momento nel quale si riaprono i percorsi di carriera sarebbero inesorabilmente compromesse, con ricadute inevitabili e gravissime.

© Riproduzione riservata



IO
CUN
Il decreto su www.italiaoggi.it/documenti



Lettere

Le risposte ai lettori

MARTEDÌ	Gianfranco Fabi
MERCOLEDÌ	Fabrizio Galimberti
GIOVEDÌ	Guido Gentili
VENERDÌ	Adriana Cerretelli
SABATO	Salvatore Carrubba



La perizia dell'Autorità di vigilanza sui contratti dei dispositivi medici

In merito all'articolo apparso sul Sole 24 Ore l'8 maggio, con il titolo "Il Tar boccia Bondi: 1,7 miliardi a rischio", sono necessarie alcune precisazioni. Innanzitutto è fuorviante sostenere che il Tar abbia demolito la spending review nella sanità perché è necessario rileggere questa sentenza insieme alle altre due coeve del Tar Lazio nella stessa materia, le quali dichiarano legittimi i prezzi di riferimento relativi ai principi attivi, come pubblicati dall'Autorità. Le stesse sentenze dichiarano legittima l'indagine campionaria svolta dall'Autorità su ben 66 amministrazioni operanti in ambito sanitario con i più elevati volumi di acquisto. Inoltre la sentenza sui dispositivi medici, commentata nell'articolo, chiarisce come l'istruttoria dell'Autorità possa ritenersi censurabile soltanto in relazione all'impossibilità di elaborare prezzi di riferimento che utilizzino la classificazione dei dispositivi medici (Cnd). Non vi è stata quindi alcuna carenza istruttoria. Quanto al rilievo sul numero di osservazioni, va osservato che la norma attualmente in vigore ritiene sufficienti tre osservazioni per definire un prezzo. L'Autorità ha viceversa rilasciato prezzi solo in presenza di almeno cinque osservazioni. Quindi l'istruttoria dell'Autorità sin dall'inizio è stata svolta con perizia e i prezzi di riferimento dei dispositivi medici sono stati elaborati sulla base di un elenco predisposto dall'Agenas che non si limitava a classificare i dispositivi medici attraverso i soli codici Cnd, ma individuava ulteriori requisiti tecnici. La complessità di attribuire prezzi di riferimento ad alcune categorie di dispositivi medici è stata del resto riconosciuta dallo stesso legislatore, che ha affidato all'Agenas, dal 1° gennaio 2013, l'individuazione dei dispositivi medici sulla base di criteri fissati in relazione a parametri di qualità, standard tecnologico, sicurezza ed efficacia.

Sergio Santoro

Presidente Avcp
Autorità per la vigilanza sui contratti pubblici
di lavori, servizi e forniture



Arrivano giorni difficili La cefalea è in agguato

Sette donne su dieci fanno i conti con mal di testa, dolori mestruali, **disturbi intestinali e stress**. Compagni di vita che si presentano almeno **due volte al mese**

I dati emergono dall'indagine promossa da Anifa (Associazione Nazionale dell'industria **farmaceutica** dell'automedicazione) su un campione di donne adulte di tutta Italia. La cefalea è presente occasionalmente in quasi il 70% della popolazione intervistata. Seguono i dolori mestruali (45,5 per cento), i disturbi da stress (nel 41,5% dei casi), il gonfiore alle gambe e i disturbi gastrointestinali (40%). Mentre il 59% delle giovani dichiara di avere disturbi dell'umore e una su tre difficoltà di concentrazione, mentre con il passare degli anni si impara evidentemente meglio a convivere con il proprio disagio.

MERETA A PAGINA 39

Ma che fastidio in quei giorni In farmacia il consiglio giusto

I **farmaci** di automedicazione contrassegnati dal **bollino rosso** che sorride si possono acquistare **senza obbligo** di ricetta medica

ATTACCHI
DI CEFALEA
LEGATI AL CICLO
MESTRUALE
NEL 70% DELLE
DONNE

Federico Mereta

Sette donne su dieci fanno i conti con mal di testa, dolori mestruali, disturbi gastrointestinali e stress. Questi compagni di vita si presentano almeno due volte al mese. I dati emergono dall'indagine promossa da Anifa (Associazione Nazionale dell'industria **farmaceutica** dell'automedicazione) su un campione di donne adulte di tutta Italia. La cefalea è presente occasionalmente in quasi il 70% della popolazione intervistata. Seguono i dolori mestruali (45,5 per cento), i disturbi

da stress (nel 41,5% dei casi), il gonfiore alle gambe e i disturbi gastrointestinali (40%).

L'impatto

Quasi una donna su due ammette di diventare più lunatica e suscettibile, di provare disagio nelle relazioni con gli altri (26 per cento) e di avere anche difficoltà sul lavoro (20 per cento). A risentirne sono in particolare le giovani: il 59% delle under 25, infatti, dichiara di avere disturbi dell'umore e una su tre difficoltà di concentrazione, mentre con il passare degli anni si impara evidentemente meglio a convivere con il proprio disagio.

L'esperto

«Il benessere psico-fisico femminile — spiega Rossella Nappi, professore associato di Clinica ostetrica e ginecologica al Policlinico San Matteo di Pavia — è frutto di un equilibrio meraviglioso ma complesso, che coinvolge la sfera ormonale del-

la donna con sintomi ciclici e ricorrenti di natura fisica come gonfiore, sintomi dolorosi come cefalea e dolori muscolari, comportamentali come impulsività, senso di perdita di controllo, affaticamento, irritabilità, labilità emotiva, depressione, ansia, che spesso si amplificano a causa dello stress, frutto dei ritmi frenetici di vita e nemico numero uno della regolarità del ciclo».

I **farmaci** di automedicazione sono i primi rimedi cui si ricorre nel 56% dei casi, seguiti da riposo (36%) e rimedi della nonna. Le donne sono consapevoli che spesso è bene rivolgersi al medico (44,8%) o chiedere consiglio al proprio farmacista (38%).



LE REGOLE PER RILASCIO E RINNOVO***Patenti, certificati medici con codice***

Novità sulla trasmissione della certificazione medica per ottenere o rinnovare la patente. Ieri sulla Gazzetta Ufficiale 108 del 2013 è infatti stato pubblicato il decreto del ministero delle Infrastrutture e dei trasporti che «integra e corregge» il decreto del 31 gennaio 2011. Gli uffici delle aziende sanitarie locali cui sono attribuite funzioni di «medico legale» e ciascuna commissione medica locale

dovranno avere un codice identificativo per trasmettere la certificazione medica. La richiesta del codice può essere inoltrata all'Ufficio della Motorizzazione competente dall'entrata in vigore del decreto, e cioè dalla fine di maggio. Dal 10 giugno i medici e le Asl se privi del codice identificativo non potranno rilasciare il certificato di idoneità psico-fisica per la patente.





La dieta . Atkins

Ridurre al minimo **pane e pasta** per qualche giorno
Carne, verdure e movimento aiutano a dimagrire

Per girare il sequel di Bridget Jones, l'attrice protagonista, Renée Zellweger, doveva ingrassare dieci chili. Arrivato il momento di tornare al peso forma ideale, racconta la star, ha poi seguito la dieta Atkins, che consiste nell'eliminare o ridurre per diversi giorni i carboidrati, inclusi pane, patate, pasta, riso, latte, frutta e diverse verdure. È a coronamento di questo regime alimentare, pensato per perdere peso in fretta, ha fatto jogging a un ritmo forsennato. A volte ritornano... si potrebbe dire. Nell'epoca dei regimi alimentari che hanno dato la palma d'oro alla **dieta mediterranea**, alla **piramide alimentare** che mette ai primi posti verdure, legumi e una buona dose di carboidrati, ecco il successo della Dunkan: versione

riveduta e corretta della Atkins. Iperproteica, è l'esplosione del concetto americano della bistecca o del pollo per pasto. Robert Coleman Atkins, che la ideò negli anni 70, morì obeso. Infatti, regina delle diete iperlipidiche e iperproteiche, può dare risultati rapidi ma fa riprendere peso molto facilmente. Al contrario di Scarlett Johansson, la bellissima Venere tascabile musa di Wody Allen, che prererisce uno stile alimentare mediterraneo che non esclude nessun nutriente fondamentale, per mantenersi in forma. La carne? Al massimo tre porzioni la settimana. Da alternare al pesce, meglio di pesce azzurro. Un'alimentazione equilibrata, che non vieta nessun cibo e limita quelli ingrassanti. Così i risultati si raggiungono più lentamente, ma perdurano nel tempo. Quale dieta scegliere?

■ **BETELLI** A PAGINA 34



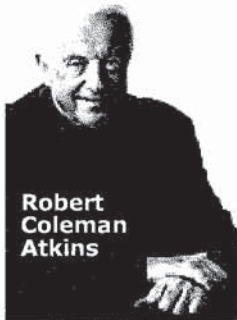
■ SELPRESS ■
 www.selpress.com

Salute

 Torna alla ribalta la dieta iperproteica, anche come stile alimentare: si tende a ridurre **pane e pasta** d'estate per concedersi qualche **bistecca** in più e sciogliere i grassi

Dimagrire con Atkins

Fino a *6 chili* al mese



Robert Coleman Atkins

Chiara Bettelli

L'ha fatta Renée Zellweger, ingrassata dieci chili per girare il sequel di Bridget Jones. Per dimagrire ha seguito la Atkins, eliminare i carboidrati, inclusi pane, patate, pasta, riso, latte, frutta e diverse verdure. Ma, soprattutto ha fatto jogging forsennato. A New York e a Londra, città che nel passato sono state soprattutto steak-house oriented, cioè legate al consumo di carne, negli ultimi dieci anni sono fioriti sempre più numerosi i locali dove si servono fantasiose insalatone all'italiana, e quelli che propongono menù vegetariani: in Italia sono ormai più di 6 milioni i seguaci della dieta verde.

Spuntino

Per strada i chioschi di frutta fresca e frullati per lo spuntino di mezzogiorno hanno fatto lo sgambetto agli hot dog. In Italia la nostra **dieta mediterranea** acquista sempre più proseliti: è buona e, con alcune avvertenze, soprattutto riguardo le quantità, può anche essere seguita per avere una linea snella. Eppure ecco tornare le diete dimagranti iperproteiche che hanno sdoganato il consumo di carne e vedono nei carboidrati la causa scatenante dell'accumulo di grasso corporeo. Come la Atkins, ispiratrice della Dukan. Il motivo di questo successo? Perché si ha fretta di ottenere subito i risultati di calo-peso che questo tipo di regime assicura in tem-

pi brevi. Non si ha pazienza di aspettare e spesso di abbinare l'esercizio fisico che integra un buon risultato in cam-

po estetico e della salute. In che modo la dieta iperproteica funziona così velocemente? Eliminando quasi totalmente il consumo di carboidrati (pasta, pane, riso, patate, cereali) nella prima fase, poi reintrodotti gradualmente nelle tre successive ma sotto forma di vegetali, la maggior parte della frutta e molte verdure, l'organismo utilizza lipidi e proteine, che tra l'altro danno sazietà più degli zuccheri, per trarne energia bruciando i grassi, dopo averne consumate le riserve. Il nostro corpo, di conseguenza, perde peso - soprattutto perde acqua - ma produce corpi chetonici spesso causa di cefalea, nausea, stanchezza.

Restrizioni

Non solo, purtroppo, i rischi di queste diete, se vengono protratte sono ben altri: la non limitazione nella quantità di carne, uova e formaggi e la riduzione di carboidrati, frutta e verdura, crea problemi all'apparato cardiovascolare, renale e osseo e, inoltre, può favorire l'insorgenza di malattie intestinali. Infine i risultati ci sono ma non reggono a lungo. I casi di riacquisto rapido del peso iniziale (e a volte anche maggiore) sono numerosi, rispetto a diete più equilibrate, bilanciate in tutti i macronutrienti. Laura Pausini, la cantante recentemente diventata mamma e tornata presto in forma, di recente aveva perso 16 chili con una dieta iperproteica, studiata appositamente per lei da un nutrizionista (era davvero ingrassata troppo). Laura consiglia: mai mettersi a regime senza aver consultato il medico, meglio un dietologo.

■ SELPRESS ■
 www.selpress.com

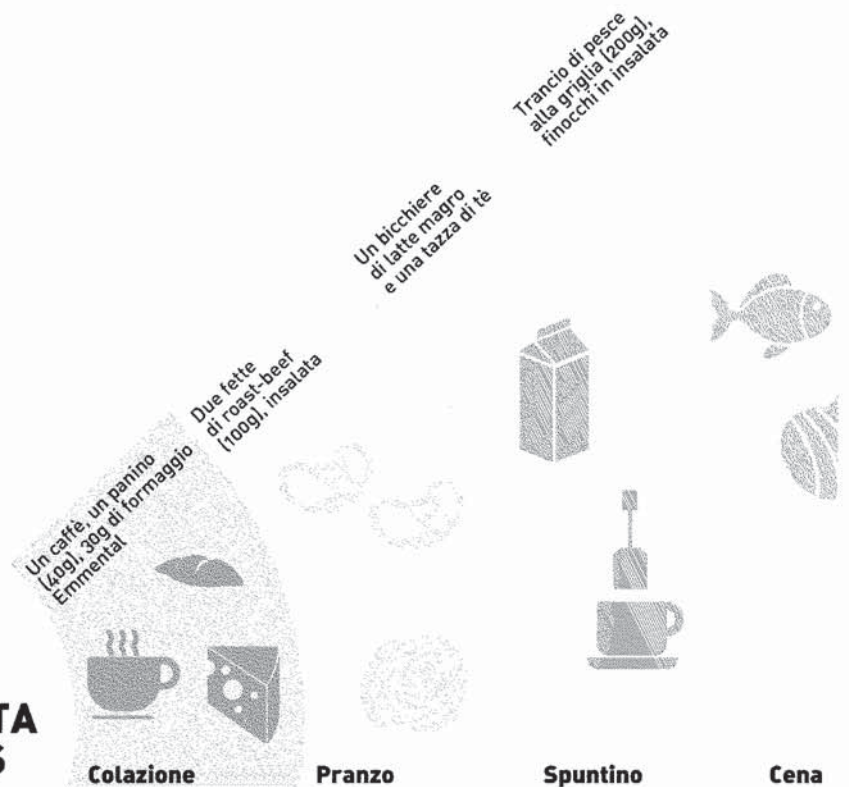
= L'IDEA =

Schema semplice da seguire anche fuori casa

Robert Coleman Atkins, il cardiologo statunitense ideò la dieta che porta il suo nome negli anni '70, per prevenire e controllare il diabete mellito ma anche per risolvere i suoi personali problemi di sovrappeso. Però quando morì, nel 2003, era obeso. Infatti, la regina delle diete iperlipidiche e iperproteiche anti-mediterranee, può dare risultati rapidi ma non li garantisce duraturi. Anche perché è sconsigliabile seguirla per lungo tempo. Recentemente la Atkins (Approccio Nutrizionale Atkins), risorta nel 2006, è stata rivalutata da alcuni studi americani che affermano quanto questo regime alimentare possa innalzare il livello di HDL (colesterolo buono) prevenendo l'aterosclerosi in ogni caso, fondamentale il consiglio del medico e sapere che occorre seguirlo, facendolo accompagnare dalla somministrazione di integratori multivitaminici, di sali minerali e di fibre, essendo carente di questi nutrienti fondamentali per la salute.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA DIETA ATKINS



Come funziona

■ Niente pane

Viene eliminato quasi del tutto il consumo di carboidrati (pane, riso, patate, cereali) nella prima fase, poi reintrodotti nelle fasi successive ricorrendo a prodotti vegetali freschi

■ Più carne

Molte delle diete iperproteiche (quelle che tendono a limitare pane e pasta) hanno rivalutato o del tutto sdoganato la carne (e il pesce), ma attenti alle dosi di carni rosse che ingerite, anche per brevi periodi

■ Tanta acqua

Il nostro corpo, per effetto di questa dieta, tende a perdere peso rapidamente, e perde acqua, per cui è necessario bere molto. Inoltre elimina «corpi chetonici» che possiamo paragonare a tossine

■ Frutta e verdura

La maggior parte della frutta e molte verdure sono essenziali in questa dieta. L'organismo utilizza lipidi e proteine, che danno un senso di sazietà più

degli zuccheri, per trarne energia bruciando grassi

Renée Zellweger ha raccontato ai fan di aver provato vari tipi di dieta. Il personaggio di Bridget Jones ad esempio doveva ingrassare, mentre nel film Chicago la star doveva dimagrire notevolmente. L'attrice ha confidato di aver testato con successo la combinazione di due regimi dietetici, la Atkins (proteica a basso consumo di carboidrati) e una dieta composta di tanti piccoli pasti e minime porzioni. Prima di iniziare una dieta consultare sempre il medico



Silhouette Le formule

CONTROLLO DEL PESO

Fucus, matè e guaranà aiutano a sciogliere i grassi

Il tappo Controllo Peso, le capsule Controllo Peso Plus e la tisana Linea dell'Istituto Erboristico L'Angelica, sono prodotti studiati per favorire l'equilibrio del peso corporeo grazie alla presenza del Fucus, del Matè e del Guaranà, piante utili per stimolare il metabolismo in particolare dei lipidi, e degli altri principi attivi selezionati per le loro azioni mirate.

ASSORBIMENTO

Ingannare l'intestino con gli integratori

Gli integratori a base di una fibra ricavata dal guscio dei crostacei (chitina - chitosano) esplicano una doppia azione grazie alla presenza della Mela che limita l'assorbimento dei nutrienti assunti con la dieta e della Momordica e della Cannella che favoriscono il metabolismo degli zuccheri. Nella buccia della mela sostanze attenuano il senso di appetito

IL SENSO DELLA FAME

Controllare l'appetito e limitare gli spuntini

Gli integratori in compresse ad elevato contenuto di fibre, a base di Garcinia e Griffonia (piante utili per controllare il senso di fame) sono utili quando si segue una dieta ipocalorica per limitare gli spuntini fuori pasto. La gamma dedicata alla linea, per sgonfiare la pancia, si può completare con carbone vegetale e tisane al finocchio