

ROMA, 12 ORE DI DISAGI AL SANTO SPIRITO

Il parto della starlette va in diretta tv: l'ospedale nel caos



L'ex del Gf con il figlio

Claudia Losito, poco dopo il parto, con il piccolo Gabriel e Remo Nicolini (anche lui ex concorrente del Grande Fratello), durante la diretta di Canale 5

FLAVIA AMABILE
ROMA

Allora, lei è un'ex concorrente del Grande Fratello e compagna di Remo Nicolini, già fidanzato di un'altra starlette del reality show, Guendalina Tavassi. Ha mandato in tilt un intero ospedale due giorni fa per far assistere in diretta tv il suo parto.

E' accaduto al Santo Spirito in Sassia, a due passi dal Vaticano, dove pazienti e personale sanitario sono stati 12 ore sotto scacco: le troupe televisive di Mediaset hanno invaso l'ospedale e l'hanno occupato. Tre furgoni hanno campeggiato all'interno della struttura per consentire la diretta dalla mattina alla sera. Per l'intera giornata il personale non ha potuto parcheggiare nemmeno i motorini, i pazienti sono stati costretti a rinunciare allo spazio dove passeggiano. Tra i reparti cavi, riflettori, folla, disagi. Grande caos e altrettanta incredulità del personale sanitario. «Non è possibile che un ospedale si presti a queste iniziative, a danno dei pazienti», dicono dal Santo Spirito. Sconcerto anche tra i malati.

Ma l'evento è andato in onda come previsto. Remo è diventato padre per la seconda volta. «Un'emozione stu-

penda», ha commentato in diretta per la gioia dei telespettatori. Inaccessibile la madre che ha firmato un'esclusiva per Mediaset.

Ieri la reazione dei medici. Il sindacato Anaao-Assomed del Santo Spirito ha scritto alla direzione sanitaria per esprimere «manifesta disapprovazione».

Mentre Cittadinanzattiva-Tribunale dei diritti del malato chiede l'intervento del presidente della Regione Lazio Renata Polverini. «Siamo sconvolti e increduli - commenta il segretario regionale Giuseppe Scaramuzza -. Noi, che ogni giorno parliamo con i pazienti e con gli operatori sappiamo quanto sia difficile la situazione in questo momento. Bloccare un ospedale per un'iniziativa trash è veramente aberrante - sottolinea -. Nello stesso ospedale da almeno sei anni esistono impalcature che rendono la vita difficile a lavoratori e pazienti. È difficile anche solo passeggiare. Ieri anche questo è stato impedito a pazienti ricoverati in attesa di accertamenti o di interventi».

«Per molti medici e infermieri è stato impossibile passare da un reparto all'altro - prosegue il segretario regionale del D.M. - Abbiamo perso il concetto di sanità

come bene comune? Che tutto questo avvenga in un ospedale pubblico è troppo. Chiediamo alla presidente Polverini di sanzionare i responsabili per i disagi arrecati ai cittadini».

La direzione sanitaria tace. Il compito di chiarire viene affidato a Maria Sabbia, direttore generale dell'Asl Roma E. «Sono sorpresa dal rumore provocato da alcuni organi di informazione».

Dal suo punto di vista nessun problema, anzi. La diretta televisiva ha procurato pubblicità. «Faccio presente - prosegue - che la diretta tv nasce da una richiesta della produzione televisiva figlia dell'alta qualità del reparto di Ostetricia. Gli effetti positivi dell'iniziativa non sono tardati. Pochi minuti dopo la diretta, il centralino dell'azienda è stato subsistato di telefonate di donne interessate al percorso nascita attivato nell'ospedale».



Il caso Telecamere per Claudia Losito, ex del Grande Fratello. La direzione: nessun problema, tutto regolare

Parto in tv, rivolta in ospedale

S. Spirito, proteste per la diretta: disagi ai malati e al personale

Le telecamere di Canale 5 riprendono in esclusiva, per dodici ore, nell'ospedale Santo Spirito, a due passi dal Vaticano, il parto di una ex concorrente del Grande Fratello, ma scoppiano lamentele e polemiche per i disagi ed il caos subiti da malati, medici e infermieri. Protagonisti ieri della diretta Claudia Losito, ex concorrente del Grande Fratello che ha dato alla luce la piccola Gaia. Il papà è Remo Nicolini, già fidanzato di un'altra starlette del reality show, Guendalina Tavassi.

Nella camera 18 del reparto di ginecologia-ostetricia il parto è avvenuto come da copione, ma fuori infuriavano le polemiche. «Hanno bloccato l'ospedale senza motivo causando molti problemi a tutti, malati e lavoratori — sottolinea Donato Antonellis, segretario regionale dell'Anao-Assomed —. Reparti e ambulatori sono stati invasi di cavi elettrici causando parecchi disagi ai malati e al personale. Era complicato anche passare da un reparto all'altro. E il Santo Spirito non è stato neanche citato durante le riprese. Oltre al danno, la beffa». Sconcerto anche tra i pazienti. Per l'intera giornata è scattato il divieto di parcheggio per i mezzi a due ruote nel cortile della Asl Roma-E, generalmente consentito al personale. Lo stesso cortile, occupato da tre furgoni di Mediaset indispensabili per la diretta, è stato interdetto per la consueta passeggiatina dei pazienti.

Giuseppe Scaramuzza, segretario regionale di Cittadinanzattiva-Tribunale per i diritti del malato, è sconcertato: «Chiediamo l'immediato intervento della presidente della Regione, Renata Polverini, per spiegare come in un ospedale pubblico sia potuta accadere una cosa del genere. Chi ha autorizzato le riprese?». La governatrice del Lazio annuncia: «Ho chiesto chiarimenti ai vertici della Asl, ma non voglio dare giudizi su questa vicenda». Secondo quanto emerso, i permessi sono stati firmati da Maria Sabia, direttore generale della Asl Roma-E, che comprende anche il Santo Spirito, e dalla direzione sanitaria, senza neanche interpellare la direzione amministrativa della Asl.

Replica Maria Sabia: «Sono sorpresa. Non mi risulta che il parto in questione abbia turbato l'ambiente ed impedito agli operatori le normali attività. Qualcuno sta strumentalizzando la vicenda». I risultati positivi, però, sembrano già evidenti: «Pochi minuti dopo la diretta — sottolinea la Sabia — il centralino della Asl è stato subissato di telefonate di donne interessate al percorso nascita attivato nel Santo Spirito nel quale nell'ultimo anno è quasi raddoppiato, passando da 500 a 960, segno dell'alta qualità del nostro reparto di Ostetricia e Ginecologia».

Francesco Di Frischia

© RIPRODUZIONE RISERVATA



«I telefonini non aumentano i rischi di tumore»

Rassicuranti i dati di un ampio studio epidemiologico

DA MILANO

Il rapporto tra uso dei telefonini e danni alla salute è molto dibattuto. E si tratta di una questione di non poco conto, visto che si stima che al mondo funzionino 5 miliardi di apparecchi, 100 milioni solo in Italia. Nello scorso maggio aveva suscitato grande scalpore la notizia che l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc), sulla base di dati epidemiologici aveva classificato nel gruppo 2B, cioè potenzialmente cancerogene, le onde emesse dai telefoni cellulari. A creare scompiglio era anche il fatto che la Iarc fa capo all'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Mentre un altro studio voluto dall'Oms (Interphone) non arrivava a nulla di certo. Ora arriva una notizia di segno diverso, pubblicata sulla rivista scientifica *British Medical Journal*.

Si tratta di uno studio molto ampio, condotto in Danimarca da Christoffer Johansen della Cancer Society di Copenhagen (già autore di altri studi sul te-

ma) e da Patrizia Frei dell'Istituto di epidemiologia dei tumori di Copenhagen. Anche in questo caso si tratta di un'indagine epidemiologica, condotta su 358.403 possessori di telefonini seguiti mediamente per 18 anni: il risultato è che i telefonini non aumentano il rischio di cancro al cervello o più in generale al sistema nervoso centrale, anche se li si utilizza abitualmente da oltre 10 anni.

Gli esperti infatti hanno monitorato per tantissimi anni la salute di un vasto gruppo di persone e non hanno rilevato alcuna associazione tra telefonini e tumori. Nel corso del periodo di follow up (1990-2007) sono stati registrati 10.729 casi di tumore al cervello ma non è emersa alcuna differenza di rischio tra coloro che utilizzano il telefonino da molti anni e coloro che non lo usano mai. «Lo studio danese – spiega Frei – ha alcuni punti di forza rispetto ai precedenti studi. Per esempio noi non ci siamo basati su informazioni soggettive (e quindi potenzialmente inattendibili) da parte dei partecipanti. Noi abbiamo usato dati sugli abbonamenti a gestori di telefonia mobile (quindi non c'è stato bisogno di porre domande ai singoli partecipanti) e questo da una parte è stato un limite perché non ci ha permesso di sapere quanto assiduamente ciascuno usava il cellulare e quindi valutare i casi di persone che ne fanno un forte uso». «Nel nostro studio non abbiamo trovato aumenti di rischio tumori del sistema nervoso centrale – prosegue l'esperta – ma ci sono ancora domande aperte come il rischio per coloro che usano moltissimo il cellulare o che lo usano da più di 15 anni (questo studio considera un uso medio di 13 anni) e poi i dati sui bambini restano limitatissimi». (En.Ne.)

ma) e da Patrizia Frei dell'Istituto di epidemiologia dei tumori di Copenhagen. Anche in questo caso si tratta di un'indagine epidemiologica, condotta su 358.403 possessori di telefonini seguiti mediamente per 18 anni: il risultato è che i telefonini non aumentano il rischio di cancro al cervello o più in generale al sistema nervoso centrale, anche se li si utilizza abitualmente da oltre 10 anni.



La ricerca

Un maxi-studio assolve i cellulari “Non provocano danni al cervello”

LONDRA — Un nuovo studio scagiona i cellulari dall'accusa di favorire i tumori del cervello o del sistema nervoso centrale. Una equipe danese, in quella che viene descritta come la più grossa ricerca mai condotta sull'argomento, pubblicata sul British Journal of Medicine, non ha trovato prove di un aumentato rischio in 358.403 persone che utilizzavano il telefonino da circa 18 anni. Nel corso del periodo di follow up (1990-2007) sono stati registrati 10.729 casi di tumore al cervello ma non è emersa alcuna differenza di rischio tra coloro che utilizzano il telefonino da molti anni e coloro che non lo usano mai.



Salute Tumori al cervello, scagionati i telefonini Una maxi indagine: «Non c'è alcun collegamento»

ROMA. Non c'è alcun legame tra l'uso dei telefonini e il rischio di tumori al cervello: è quanto emerge dallo studio che ha coinvolto 358.403 persone che utilizzano il cellulare, la cui salute è stata monitorata per una media di 18 anni. La ricerca è stata pubblicata sul British Medical Journal. Il dato rassicurante arriva da un maxi-studio dalle dimensioni senza precedenti sia per numero

di individui considerati sia per gli anni di durata dello stesso, condotto in Danimarca da Christoffer Johansen della Cancer Society di Copenhagen e Patrizia Frei dell'istituto di Epidemiologia dei Tumori di Copenhagen.

Lo scorso maggio l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (Iarc) dell'Oms aveva dichiarato che le onde radio di frequenza compatibile con quella delle onde emesse dai telefoni cellulari sono potenzialmente cancerogene. Il dibattito resta aperto.



DONAZIONE DI ORGANI

Record di trapianti in Italia: nove prelievi per 28 malati

■ Record di trapianti, martedì scorso in Italia. Nove donatori di età compresa tra i 14 e gli 84 anni ricoverati in diversi ospedali del nostro Paese hanno permesso di eseguire 28 trapianti di organo: 12 di rene, 4 di cuore, 4 di polmone e 8 di fegato. Il più piccolo dei riceventi ha pochi mesi di vita, il più anziano 69 anni. Prelevati anche tessuti muscolo-scheletrici, cute e cornee, oltre a due pancreas per separare le isole pancreatiche. Ciò è stato reso possibile grazie alla rete nazionale trapianti che ha coordinato in tempi stretti un'attività eccezionale.



In un giorno 28

Record
di trapianti

A PAGINA 2 Ravizza

Sanità Il Policlinico ha diretto il lavoro per donare gli organi a pazienti da pochi mesi a 84 anni

Trapianti record, 28 in un giorno

«Nessun rifiuto dai familiari»

Nanni Costa: sforzo coordinato di 600 professionisti

22%

la percentuale di rifiuto all'espianto degli organi opposto dai parenti dei malati deceduti nel primo semestre del 2011

Ventotto trapianti in un giorno, un numero mai realizzato in Italia secondo gli esperti. Ventotto pazienti tornati a vivere con gli organi di nove donatori. La giornata dei record è stata martedì 18 ottobre. La centrale operativa che ha coordinato la complessa macchina organizzativa — individuazione dei riceventi, test di compatibilità, trasporto degli organi — è stato il Nord Italia Transplant con sede al Policlinico di Milano.

Il resoconto è da brividi. Dodici reni, 4 cuori, 4 polmoni, 8 fegati trapiantati in bambini, uomini e donne tra i pochi mesi di vita e gli 84 anni. Sono state al lavoro giorno e notte le sale operatorie di 17 ospedali (Policlinico, Niguarda, San Raffaele, Istituto dei tumori, Varese, Riuniti di Bergamo, Civili di Brescia, Udine, Torino, Padova, Genova, Pavia, Vicenza, Verona, Ancona, Macerata e Bari).

Quasi 600 i chirurghi, anestesisti, perfusionisti, infermieri e operatori vari delle équipe sanitarie coinvolti. «È un grande risultato per il nu-

mero in assoluto e per la capacità di gestione in contemporanea di tutte le procedure», sottolinea Alessandro Nanni Costa, direttore del Centro Nazionale Trapianti. Sono numeri destinati a rimanere nella storia dei trapianti in Italia, dietro ci sono storie di vite che se ne vanno e di altre che tornano ad avere un futuro.

Nella straordinarietà generale dell'evento si sono susseguiti altre singolari coincidenze. Su tutti i possibili donatori, il 18 ottobre non c'è stato quasi miracolosamente neppure un rifiuto da parte delle famiglie coinvolte: sono stati prelevati gli organi a nove persone su nove. Altra particolarità, la contemporaneità nello stesso ospedale di più donazioni e trapianti: all'ospedale di Brescia ci sono stati tre donatori, a Niguarda si sono svolti 2 trapianti di fegato e 2 di cuore in meno di ventiquattr'ore. Qui, uno dei casi più complessi portati a termine, è stato quello di un paziente con epatite fulminante: il ricoverato, 65enne, era finito all'improvviso in coma, adesso è sveglio e sta bene.

La sede del Coordinamento interregionale (Cir) del Nord Italia Transplant (NITp) è all'Immunologia dei Trapianti di organi e tessuti del Policlinico. Lo guida Mario Scalamogna: «È doveroso un ringraziamento alle famiglie coinvolte e agli operatori sanitari che hanno lavorato inces-

santemente — dice —. Il risultato ottenuto è anche la dimostrazione di un affiatamento importante tra i parenti dei deceduti e gli operatori sanitari che chiedono la disponibilità alla donazione».

C'è da sperare che il 18 ottobre possa rappresentare anche la ripresa definitiva del trend positivo di donazioni in Lombardia. L'anno nero è stato il 2008, quando si erano registrati solo 147 assenti al prelievo. Nel primo semestre del 2011 le opposizioni sono state il 22% (37 su 168 segnalazioni), contro il 25% dello stesso periodo del 2010 (49 su 194). «Sono segnali incoraggianti — ribadisce Scalamogna —. Il problema è, comunque, che la carenza è strutturale, gli organi di cui c'è bisogno sono sempre più di quelli a disposizione. È stata imboccata la strada giusta, ora occorre andare avanti. L'importanza del gesto è ormai universalmente condivisa, ma non bisogna smettere di insistere nella sensibilizzazione al tema».

Simona Ravizza
sravizza@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Parto in diretta tv, si blocca l'ospedale

Roma, nasce il figlio dell'ex Grande Fratello. La direttrice: ma per noi è pubblicità

I neo genitori sono Remo Nicolini e Claudia Losito. L'evento trasmesso da Canale 5

CARLO PICOZZA

ROMA — «Neanche fosse Carla Bruni che come lei ha partorito nelle stesse ore». Tra i pazienti, i medici e gli infermieri restano rabbia e incredulità per il trambusto e i disagi provocati dalle riprese del parto di Claudia Losito, ex concorrente del Grande fratello, nell'ospedale Santo Spirito, il più antico della capitale, a due passi da San Pietro. Per una giornata, direzione consenziente, le truppe televisive di Mediaset sono diventate padrone del campo mettendo a dura prova l'assistenza e i servizi ospedalieri. «Hanno turbato la privacy e la serenità delle gestanti irrompendo in corsia con le telecamere», denuncia Mauro Mastropietri della Cgil, «e senza preavviso, già di buonora, hanno occupato il cortile dell'ospedale impedendo ai pazienti di passeggiare e ai dipendenti di parcheggiarvi moto e motorini».

Nello slargo, con due furgoni, impianti e cavi inerpicati fino al secondo piano del punto nascita, è stato preparato il collegamento in diretta con gli studi di "Pomeriggio Cinque", trasmissione condotta da Barbara D'Urso che ha proposto scene pre e post partum della starlette del reality show del fidanzato, Remo Nicolini, ex di Guendalina Tavassi, un'altra del Grande fratello.

Si dice «sorpresa del rumore provocato dagli organi di informazione», Maria Sabia, direttrice della Asl RmE cui fa capo il Santo Spirito. «Non risulta», minimizza, «che il parto abbia turbato l'ambiente e impedito le attività degli operatori sanitari». «Anzi», per Sabia, «la diretta tv ha avuto il merito di far conoscere la qualità dell'assistenza del Santo Spirito». «Appena terminata», continua,

«il centralino dell'ospedale è stato preso d'assalto da donne interessate al nostro percorso nascita». Ma la governatrice Renata Polverini frena: «Ho chiesto spiegazioni scritte sull'iniziativa». Che il Tribunale per i diritti del malato bolla come «trash». «Il Santo Spirito avrà bisogno di notorietà», commenta dall'Ostetricia del San Camillo, l'ospedale più grande del Lazio, il primario Claudio Donadio, «le videocamere in sala parto possono essere giustificate da un intervento di alto interesse scientifico non da un cesareo». «Se invece è la gestante a richiamare le truppe televisive», conclude, «poteva essere attrezzata una sala parto in un teatro di posa di Canale 5».

In gravidanza Claudia Losito si era sottoposta ai controlli negli ambulatori del Santo Spirito dove aveva familiarizzato con un'ostetrica che le aveva fissato un appuntamento con il primario Vincenzo Scotto di Palumbo. «Accompagnata dal padre», ricorda il ginecologo, «la giovane, il 13 ottobre, mi ha chiesto: "Posso far riprendere la nascita di mio figlio?"». Scotto di Palumbo gira la richiesta alla direzione. Arriva l'ok e la starlette, puntuale come un orologio, alle 7 di due mattine fa entra nella stanza 18 del reparto (in contemporanea con l'arrivo dei furgoni Mediaset) per sottoporsi, qualche ora dopo, al parto cesareo. E alle riprese per "Pomeriggio Cinque". «A quanti lo chiedono», spiega il primario, «permettiamo di stare in sala parto accanto alle gestanti, perché opporci a una richiesta di riprese televisive prima e dopo la nascita?». «La donna», continua, «mi aveva detto che desiderava un ricordo di quel giorno...». «Ma», conclude Scotto di Palumbo, «visto il clamore, ci sarà stata anche una convenienza, se non economica, certamente di visibilità per lei e il suo compagno dopo la firma dell'esclusiva con Mediaset».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



E-health. Misure allo studio, Regioni preoccupate

Sanità elettronica, 4 miliardi di risparmi

ROMA

■ Avanti tutta con ricette e fascicolo sanitario elettronici. Spunta anche la voglia di e-health tra le mille (e ancora misteriose) pieghe del decreto sviluppo che sta lacerando il Governo. Avrebbe "costo zero" (almeno per lo Stato), e questo piacerebbe a Tremonti. E addirittura, secondo i conti del primo artefice delle proposte sul tavolo del Governo, Renato Brunetta, farebbe risparmiare: quasi 4 miliardi di euro in meno di spesa per la sanità pubblica quando le riforme saranno a regime, per non dire dell'effetto sui controlli e sul taglio della burocrazia. Il che, sempre al ministro dell'Economia, non dispiacerebbe affatto, anche se il tentato blitz arriva da un collega col quale di sicuro i rapporti non sono idilliaci.

Brunetta intanto ha lanciato il sasso nel suo ennesimo tentativo di accelerare sulla sanità elettronica, andando anche oltre una proposta già approvata dalla Camera e ora all'esame del Senato. Ben sapendo però che, oltretutto con Tremonti e col responsabile della Salute, Ferruccio Fazio, dovrà vedersela anche con le Regioni, soprattutto quelle più in ritardo, da Roma in giù, che temono contraccolpi per i già asfittici bilanci di asl e ospedali. Insomma, anche prima delle decisioni a quel tavolo intergovernativo che non decolla, le resistenze non mancheranno.

Sulle ricette mediche digitali la proposta in discussione vorrebbe addirittura fissare una scadenza ravvicinatissima: an-

dare a regime in tutte le Regioni entro la fine di marzo dell'anno prossimo. Appena 5 mesi di tempo («salvo proroga, su richiesta motivata») per completare i collegamenti telematici con i medici che prescrivono farmaci e analisi per conto del Ssn. E per i governatori che non rispettassero la scadenza, scatterebbe la tagliola: un colpo d'accetta su una quota parte dei finanziamenti «integrativi» annuali del Fondo sanitario. Quanto basta evidentemente per scaldare gli animi di tutti i governatori. Che secondo Brunetta dovrebbero riuscire nell'impresa di sostituire le ricette cartacee con quelle elettroniche a ritmi cinesi: non meno del 40% nel 2012, il 70% nel 2013 e il 90% nel 2014. Poi, dal 2015, addio alla carta.

Identico tentativo di forzare sulla sanità on line, poi, riguarda il «fascicolo sanitario elettronico», in pratica la carta d'identità sanitaria a prova di privacy di ogni italiano. Entro tre mesi dalla conversione in legge del (presunto) decreto sviluppo, dovranno essere messi a punto tutti i contenuti e le regole tecniche per la realizzazione del fascicolo sanitario. Poi si dovrebbe partire per la sua concreta applicazione. Ma senza «nuovi o maggiori oneri a carico della finanza pubblica», è l'imperativo. Pagheranno gli «enti del Ssn» con «le risorse umane, finanziarie e strumentali disponibili». Forse potrà piacere a Tremonti, molto meno ai governatori.

R. Tu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Scienze ALIMENTAZIONE

LA BUFALA È SERVITA

La cioccolata fa male. L'ananas brucia i grassi. Il vino, mai... Passaparola e costose mode portano in tavola inutili sacrifici e pericolose sciocchezze. Ecco cosa c'è di vero

DI LETIZIA GABAGLIO

La carne rossa no, perché contiene troppo colesterolo e aumenta il rischio di sviluppare tumore. La pasta e il pane neanche, perché fanno ingrassare. Il vino eliminato, troppo calorico. La frutta con moderazione, magari lontana dai pasti. E poi: guai ad abbinare carboidrati e proteine; inghiottite, invece, per giorni un solo alimento. I consigli si sprecano, e il passaparola semina una montagna di sciocchezze, a volte idee del tutto inutili a chi voglia davvero perdere peso. A volte, peggio, dannose. Colpa dei miti e delle false credenze che il cibo si porta dietro, alcuni vecchi di secoli, altri nuovi e alla moda. Prove scientifiche alla mano, abbiamo chiesto a degli esperti cosa c'è di vero. E che fare, invece, per tenere sotto controllo la nostra alimentazione.

Esistono cibi buoni e cibi cattivi

No. Il problema non sono gli alimenti, ma l'uso che se ne fa: via libera quindi anche a uova, cioccolata, grassi, vino e caffè, senza esagerare però. La rivincita dei cibi demonizzati per lunghi anni passa attraverso gli studi scientifici che ne svelano proprietà e effetti sull'organismo umano. Dei benefici del vino rosso e del resvera-

tolo che esso contiene si è detto: antiossidante, fluidificante e capace di attenuare gli effetti di una dieta troppo grassa. Magari non è un elisir di lunga vita, ma gli studi dimostrano che un bicchiere fa bene.

O ancora, la cioccolata. Additata come il peccato di gola per eccellenza, sta svelando proprietà benefiche insperate anche ai più golosi. «I flavonoidi del cacao sono infatti in grado di ridurre di qualche millimetro di mercurio la pressione arteriosa», afferma Giovambattista Desideri, direttore della divisione di Geriatria dell'Università dell'Aquila: «Chi soffre di ipertensione ha dunque una buona scu- ▶

Ma chi l'ha detto?

Luoghi comuni venuti da chissà dove: le chiacchiere su quel che fa bene o male a tavola sono infinite. Ecco le più popolari e cosa c'è che non va.

CIOCCOLATO fa venire i brufoli.

A favorire l'acne sono principalmente disfunzioni ormonali, tanto è vero che si tratta di un disturbo presente soprattutto in età puberale.

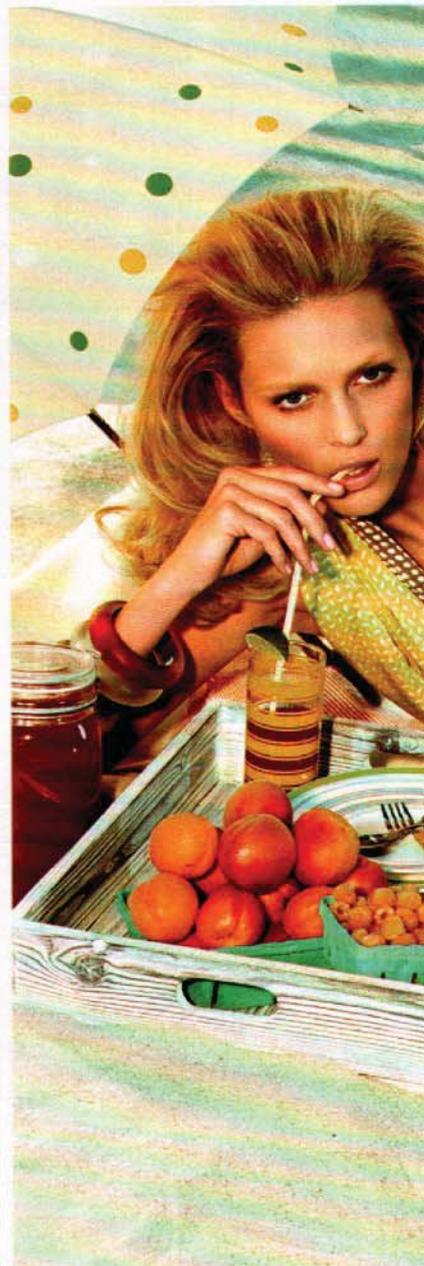
CAROTE ti fanno abbronzare. Il betacarotene non agisce sulla melanina, sulla sostanza cioè che pigmenta la pelle esposta al sole. Piuttosto si deposita

sotto cute e la protegge dai raggi Uv.

PESCE fa bene al cervello. Il detto è nato perché si credeva ci fosse una relazione fra il fosforo, elemento di cui è ricco il pesce, e i fosfolipidi, sostanze necessarie alla crescita del sistema nervoso centrale e periferico. Purtroppo non è così.

PEPERONCINO è afrodisiaco.

A trarre in inganno è la forma e il colore del peperoncino, associati al sesso e alla sessualità. Non esiste infatti alcuno studio che dimostri l'azione afrodisiaca di questo alimento così





come di altri, tipo le ostriche o la cannella. **UOVA** fanno male al fegato. Così vuole la tradizione, ma non la scienza. Se si soffre di calcoli alla colecisti, le contrazioni favorite dalle uova provocano dolore, a lungo confuso con il mal di fegato. Ma con l'avvento dell'ecografia l'equivoco si è risolto.

VINO ROSSO fa buon sangue.

Le proprietà del vino rosso sono molte, ma tra queste non c'è certo quella di contenere ferro. L'adagio nasce forse dal colore della bevanda e dall'indiscutibile

buon umore che genera.

BIRRA fa venire il latte. Alle donne che allattano è consigliato di bere in abbondanza, per mantenere alto il livello di liquidi e favorire la formazione del latte. Niente che indichi che la birra sia un bevanda da favorire rispetto alle altre. Anzi, il luppolo passando nel latte potrebbe renderlo amaro.

MIRTILLI fanno bene alla vista.

Nessuna proprietà miracolosa purtroppo: gli antiossidanti presenti nel mirtillo proteggono dai danni della luce, ma non

riescono a migliorare la vista. Bocciati poi gli integratori: è il frutto nella sua interezza che fa bene, non l'estratto in pasticca.

ANANAS E POMPELMO bruciano i grassi. Sarà per il loro sapore aspro e per alcuni effetti, a dire il vero piuttosto esigui, sulla digestione, ma questi due frutti sono al centro di una delle dicerie più dure a morire. Nel gambo dell'ananas c'è una sostanza, la bromelina, che ha dimostrato qualche effetto antinfiammatorio. Ma tanto, nella maggior parte dei casi questa parte del frutto non si mangia.

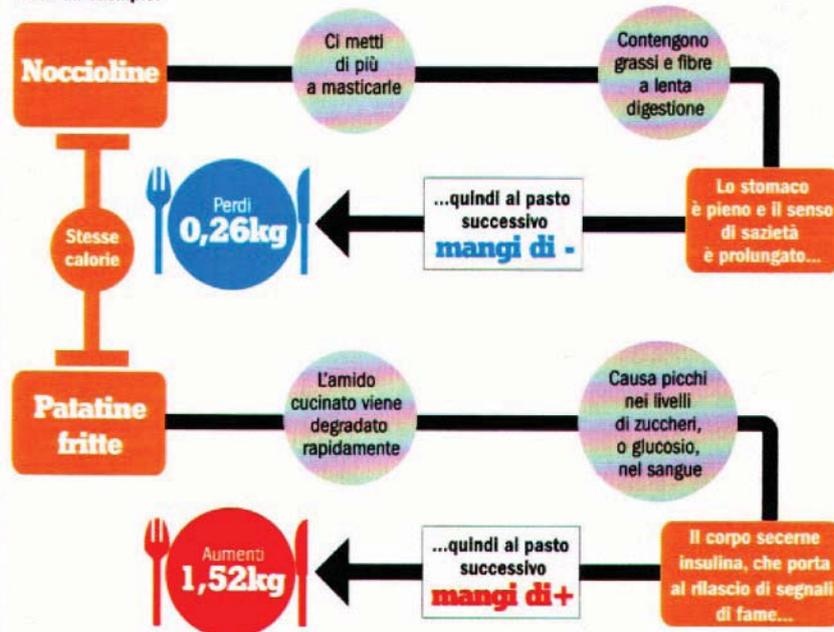
sa per consumare una piccola quantità di cioccolato fondente - con un contenuto minimo di cacao del 75 per cento».

I grassi vanno eliminati

Errore: senza grassi, per esempio, non si riescono ad assorbire alcune proteine. L'alimentazione equilibrata, quindi, non può prescindere da questi nutrienti, vanno solo scelti con giudizio. Ci sono i monoin-saturi, come l'olio di oliva, che si è dimostrato in grado di diminuire il colesterolo Ldl e aumentare l'Hdl, quello buono; e quelli polinsaturi, come gli omega-3, che riducono il rischio di infiammazione e quindi di sviluppare malattie croniche, o gli omega-6, i cui effetti sono invece negativi sull'organismo; e ancora quelli saturi, come il burro. «Questi ultimi sono spesso demonizzati, ma il problema è la capacità che abbiamo di bruciarli», spiega Andrea Ghiselli, ricercatore dell'Istituto Nazionale di Ricerca sull'Alimentazione e la Nutrizione (Inran): «Se fossimo in grado di bruciare tutti i grassi che ingeriamo, per esempio facendo sport, potremmo condire le pietanze anche con il burro. Il problema è che la maggior parte della popolazione ha una vita sedentaria e non brucia quanto assu- ▶

Non tutte le calorie sono uguali

Uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine svela che non è solo quanto si mangia, in termini di calorie complessive, ma anche cosa si mangia a decretare l'aumento o la perdita di peso. Ecco un esempio.





LE REGOLE DI BRIAN

A coloro che soffrono di artrosi del ginocchio ma vogliono rimanere attivi, Brian Feeley dà i seguenti consigli:

1. Tenete sotto controllo la vostra situazione, mai sottovalutare il dolore.
2. Lavorate con il vostro medico per stabilire un programma a breve e uno a lunga scadenza, con lo scopo di alleviare i sintomi e, contemporaneamente, di mantenere il più a lungo possibile il ginocchio e tutto il vostro organismo in salute.
3. Siate flessibili in merito alle vostre attività fisiche e non sottoponete il ginocchio allo stesso tipo di sforzo ogni giorno. In molti casi, modificare le abitudini e, per esempio, aggiungere un po' di nuoto o di bicicletta e togliere un po' di corsa può far diminuire in modo significativo il numero e la gravità dei sintomi. Provate sport nuovi, fatto che aiuta anche a tenere alto il morale.
4. Non fatevi scrupoli e chiedete al medico tutto ciò che occorre sapere su vantaggi e limiti di ogni terapia. Scegliete un medico disponibile a parlare e a seguirvi nel tempo secondo una strategia terapeutica personalizzata.

Menisco La cura senza bisturi

COME SALVARSI IL GINOCCHIO

Sono pazienti molto particolari, i quaranta-cinquantenni che soffrono di artrosi del ginocchio, e non possono essere trattati come quelli più anziani con la chirurgia, perché di solito vogliono continuare a praticare sport e avere la possibilità di muoversi in tutta libertà. Infatti, tra il 25 e il 30 per cento delle persone di età compresa tra i 45 e i 64 anni ha un'artrosi del ginocchio rilevabile con una radiografia. Per loro vanno studiati programmi terapeutici integrati, che considerino la chirurgia come l'estrema ratio, e che cerchi-

no di evitarla. Questo, in sintesi, il senso di un rapporto pubblicato sul "Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgery" da Brian Feeley, dell'Università della California di San Francisco.

L'artrosi del ginocchio, spiega l'esperto, di solito è un processo lento, degenerativo, che inizia a dare segni di sé quando è ancora possibile intervenire. I più giovani, quindi, dovrebbero rivolgersi allo specialista subito, e iniziare con lui un iter di controlli e cure. Tra i rimedi non chirurgici più efficaci vi sono le iniezioni di acido

ialuronico, il posizionamento di un tutore, la modifica di alcune abitudini o la correzione di certe posture, uniti all'assunzione di antidolorifici quando necessario. Non esistono invece prove solide a sostegno di rimedi considerati non convenzionali come l'agopuntura, la glucosamina o la condroitina. Meglio attenersi ai consigli che l'esperto americano dà nel suo rapporto (vedi box sopra).

Agnese Codignola

IN ALTO: GRAPHIC DI UN GINOCCHIO

Scienze

me. In questo caso i grassi saturi sono da sconsigliare perché rimanendo in circolo si vanno per esempio a depositare nelle arterie e favoriscono l'insorgere di malattie cardiovascolari».

Le proteine fanno male

Dipende. La carne rossa va consumata con cautela perché è ricca di grassi saturi, colesterolo e studi clinici hanno associato il suo eccessivo consumo allo sviluppo di tumori, ma il mondo delle proteine si estende ben oltre gli allevamenti bovini. Anche se gli italiani non sembrano accorgersene: secondo l'Inran ogni giorno vengono consumati in media 100 grammi di carne, in prevalenza bovina. Uno sproposito visto che l'ideale sarebbe non superare le tre volte a settimana.

Mai la frutta dopo i pasti

Gonfia, fermenta, fa ingrassare: si è detto di tutto. Sbagliando. Ci sono infatti molti motivi per chiudere pranzo e cena con un frutto. Primo: la sua acidità facilita l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure. Secondo: accompagna il cibo nella digestione proteggendolo dai danni ossidativi. Terzo: è ricco di fibra e acqua e quindi facilita il transito intestinale. Quarto: il suo sapore acidulo dà all'organismo il segnale di fine pasto. Quinto: quello granuloso, come la mela o la pera, favorisce la pulizia dei denti. «Quando si mangia la frutta dopo un pasto abbondante il contenuto di zuccheri e fibre in-



fluiscono sulla digestione. Ma è colpa di quello che si è mangiato prima, non della frutta», chiosa Ghiselli.

Il light fa perdere peso

Paradossalmente è più facile che accada il contrario: mangiare alimenti a basso apporto calorico o di grassi fa sì che ci si senta autorizzati a ingerirne di più. Purtroppo a livello di marketing il meccanismo funziona molto bene, e gli scaffali dei supermercati sono pieni di prodotti dietetici, sugar free, con lo 0,1 per cento di grassi e così via. «In realtà per confezionare cibi light che siano appetibili le aziende, se tolgono da una parte, devono aggiungere dall'altra», spiega ancora Ghiselli: «Prendiamo il caso degli yogurt a bassissima frazione di grassi: per mantenere il sapore ac-

cettabile bisogna riempirli di zuccheri». L'etichetta lo denuncia, è vero, ma sono pochi quelli che la leggono. E così nell'illusione di dimagrire, si ingrassa. Serve a poco anche passare agli alimenti integrali, pane o pasta che sia. «Il risparmio calorico è veramente modesto, e magari la si vive come una privazione», sottolinea Pietro Migliaccio, nutrizionista, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione. Al bando anche crackers e grissini: hanno più calorie del pane e riempiono di meno.

Per perdere peso bisogna soffrire

«Niente di più sbagliato. Se si è golosi, privarsi del dessert o di un cioccolatino può

essere così mortificante da indurre ad abbandonare la dieta», continua Migliaccio: «È la dieta che si deve adattare al paziente, e non viceversa». Si può dimagrire anche facendo colazione con cornetto e caffè, oppure sostituendo un pasto con un gelato con cialda e un frutto, l'importante è che calorie e nutrienti siano bilanciati nell'arco dell'intera giornata. Va sfatato anche il mito della bilancia accanto ai fornelli. «La dieta si può comporre di un pasto con porzioni specifiche, magari facendo riferimento alle confezioni che si possono trovare in vendita, e un pasto con porzioni libere», spiega il nutrizionista: «È una strategia educativa, utile una volta che la dieta finisce, per capire quanto si può mangiare».

Uva, minestrone, cavolo: la monodieta fa miracoli

Con l'autunno arriva la dieta dell'uva, che in inverno viene rimpiazzata da quella del cavolo, in primavera del minestrone. Ma le monodiete, restringendo l'assortimento dei nutrienti in maniera drastica, portano a carenze alimentari rischiose e inutili: l'effetto, certo, è strabiliante: mangiare un solo tipo di alimento per una settimana porta facilmente a perdere 4-5 chili, salvo poi riprenderli con gli interessi una volta che si torna a mangiare normalmente. Quelli che si perdono, infatti, sono i liquidi, non il grasso. E non c'è uva che tenga. ■

Prova a dimagrire con i colori COLLOQUIO CON BARRY SEARS



Mi siedo, e subito penso che qualsiasi cosa ordinerò per pranzo, Barry Sears, il padre della dieta Zona avrà da ridire. Per non sbagliare faccio come lui: ordino un'insalata con il tonno.

Ma lui mi guarda e mi dice: «Non basta, dobbiamo mangiare più colorato. A questo punto siamo obbligati a prenderci almeno la frutta». La Zona è ormai la dieta più famosa del mondo, e si basa sulla formula 40-30-30, dove i numeri stanno per le percentuali rispettivamente di carboidrati, proteine e grassi. Rispettando queste proporzioni ogni volta che si mangia, secondo il professore della Boston University School of Medicine e del Massachusetts Institute of Technology, si ottiene la migliore risposta ormonale possibile e si combattono i processi infiammatori: ci si mantiene in forma, si diminuisce il rischio di sviluppare malattie croniche, si invecchia meglio e, se si limitano le calorie, si dimagrisce in maniera corretta. Cosa c'entrano i colori?

Professor Sears, ha cambiato la Zona?

«Mangiare colorato è il modo migliore per mangiare i carboidrati, la parte più cospicua della nostra dieta. Più sono colorati maggiori sono le loro proprietà antinfiammatorie: il colore è la spia della presenza dei polifenoli, molecole organiche che agiscono come antiossidanti naturali. Se invece i carboidrati sono bianchi - come il pane, la pasta, il riso, le patate - vuol dire che non contengono polifenoli. Non possiamo escluderli dalla dieta, ma dobbiamo sapere che, se vogliamo tenere a freno i processi di infiammazione, nel nostro piatto ce ne devono essere il meno possibile. I piatti devono essere invece colorati, pieni di verdura e frutta: è facile in Italia».

Verdura, carboidrati colorati. E poi?

«Eliminare gli omega-6, i precursori di alcuni ormoni che tengono i livelli di infiammazione costantemente alti. Si tratta di acidi grassi polinsaturi che si trovano in alcuni oli vegetali, per esempio quello di girasole, e quindi nella maggioranza degli alimenti lavorati. Gli oli di semi, insomma, prodotti in

massima parte negli Usa. Per questo l'epidemia di obesità è iniziata in America ma sta arrivando anche in Europa, seguendo il flusso dei cibi che contengono questi grassi. E con l'obesità sono arrivate anche le diete idiote. Come quelle iperproteiche, che fanno perdere acqua e muscoli».

Come è possibile che mangiando molte proteine si bruci massa muscolare?

«Se non si mangiano abbastanza carboidrati, il cervello non ha più zuccheri da utilizzare e manda segnali ormonali che ordinano all'organismo di convertire i muscoli in carboidrati. Alcuni studi hanno messo a confronto il regime iperproteico con quello Zona e visto che, a parità di calorie ingerite, la quantità di peso persa era la stessa, ma nel primo caso si perdeva massa muscolare, nel secondo grasso. In più, i livelli di infiammazione dei soggetti del primo gruppo sono raddoppiati in tempo breve. Chi perde peso in questo modo, quindi, lo riprende rapidamente perché si è indotta una disfunzione ormonale. Dei carboidrati abbiamo bisogno, ma devono essere colorati».

⇒ **Indagine choc** Il divieto ignorato

Aiuto, la scuola è invasa (dal fumo delle sigarette)

DOCENTI INDIFFERENTI

Un ragazzo su tre ammette di accendersi una bionda alle superiori. E i prof? Fanno altrettanto

Francesca Angeli

Roma Fumanogli insegnanti, fumano i bidelli, inevitabile che fumino anche gli studenti. Un ragazzo su tre, tra quelli che frequentano le superiori (il 31 per cento), confessa che nel suo istituto accendersi una sigaretta è un comportamento accettato e che non desta alcuna reazione da parte di chi invece dovrebbe vigilare. Dunque è un fatto: nelle scuole italiane il divieto di fumo, imposto dalla legge Sirchia nei luoghi pubblici ed entrato in vigore nel 2005, viene allegramente ignorato.

Ecco perché i senatori Ignazio Marino (Pd) e Antonio Tomassini (Pdl) hanno messo a punto un disegno di legge bipartisan per vietare la vendita delle sigarette ai minori di 18 anni. Previste sanzioni pesantissime per chi viola le nuove norme. L'iter del ddl a Palazzo Madama è praticamente concluso, manca soltanto il via libera della commissione Bilancio e poi il testo passerà alla Camera. A confermare una realtà purtroppo già nota a chiunque abbia figli a scuola è la ricerca di Città di anzattiva condotta su un campione di oltre 3.000 istituti: 1.641 tra licei e istituti superiori e 1.572 medie. I dati sono preoccupanti tanto più che, sottolinea Città di anzattiva, «il numero di chi ammette di fumare a scuola è senza dubbio inferiore a quello di chi poi effettivamente lo fa». È chiaro che manca la vigilanza da parte di presidi, insegnanti e bidelli. Una realtà comunque «a macchia di leopardo». In molte scuole ad esempio si può fumare soltanto in cortile, giocando sull'equivoco degli spazi aperti, in altri istituti, casi più rari per fortuna, si fuma in classe e non soltanto gli studenti ma pure i docenti, il 3 per cento alle superiori e l'1 alle medie. Nelle superiori il 77 per cento degli intervistati ha visto fumare a scuola i propri inse-

gnanti, nelle medie il 49 per cento. Non stupisce quindi sapere che il 25 per cento dei docenti delle superiori è indifferente di fronte al ragazzo che fuma. Soltanto il 28 per cento degli insegnanti segnala il fatto al dirigente scolastico, responsabile della sicurezza e del rispetto del divieto di fumo. La situazione è migliore nelle medie. Qui il 50 per cento dei docenti segnala il mancato rispetto del divieto al preside. E infatti soltanto il 4 per cento degli studenti delle medie confessa di fumare a scuola. Dove si fuma? Nei licei il 70 per cento lo fa in cortile ma c'è un sorprendente 8 per cento che fuma in classe e un ancor più sorprendente 7 per cento che si accende la bionda in palestra. Si spera non mentre fa ginnastica. Alle medie dove esiste più controllo si fuma, evidentemente di nascosto, in bagno, 49 per cento, o appena fuori dalla scuola, 60 per cento. La realtà però è molto disomogenea. Alle superiori si fuma molto nel Lazio e meno in Lombardia: il 52

per cento contro il 43 per cento. Che cosa accade quando il docente decide di segnalare la violazione al preside? Lo studente delle superiori nel 31 per cento dei casi si prende una multa che va dai 25 ai 100 euro. Nel 9 per cento viene sospeso e nel 6 si prende soltanto un richiamo. Più rigidi alle medie: il 32 per cento viene sospeso.

«Nelle scuole mancano i cartelli con il divieto di fumare, la vigilanza e le sanzioni scarseggiano - osserva Adriana Bizzarri, responsabile scuola di Città di anzattiva - Occorre estendere il divieto di fumo a tutti gli spazi della scuola compreso il cortile anche per tutelare i non fumatori dal rischio del fumo passivo».

«Nelle scuole mancano i cartelli con il divieto di fumare, la vigilanza e le sanzioni scarseggiano - osserva Adriana Bizzarri, responsabile scuola di Città di anzattiva - Occorre estendere il divieto di fumo a tutti gli spazi della scuola compreso il cortile anche per tutelare i non fumatori dal rischio del fumo passivo».

