



In un anno i consumi cresciuti del 3,2%

## Antibiotici e vitamine Gli italiani si scoprono farmaci-dipendenti

Paolo Russo A PAGINA 10

# L'Italia si scopre farmaco-dipendente

In un anno i consumi sono cresciuti del 3,2%. Fra i pericoli il boom di antibiotici, testosterone e vitamina D

PAOLO RUSSO  
ROMA

Mandiamo giù una pillola al giorno che però spesso non leva il medico di turno. Si perché il rapporto dell'Aifa, l'agenzia ministeriale di farmaco, dice che consumiamo sempre più medicine (+3,2% rispetto all'anno precedente) ma troppe volte in modo inappropriato, ossia quando non servono, oppure distratamente, interrompendo anzitempo una cura o prendendo il medicinale irregolarmente. Tutte cose che rendono inutile la terapia se non dannosa, come nel caso degli antibiotici, che quando si smette di prenderli anzitempo o si mandano giù per infezioni virali che non sono in gradi di curare, finiscono per produrre le cosiddette «antibiotico-resistenze», che generano super batteri difficili poi da combattere. E che di antibiotici si faccia cattivo uso lo conferma il boom di prescrizioni, in aumento del 5,4% soprattutto per effetto

dei consumi al Sud. Il direttore generale dell'Aifa, Luca Pani, spiega che «il fenomeno si deve in parte alla rilevante riduzione della vaccinazione antinfluenzale, dovuta al falso allarme nel 2012 sulla contaminazione degli stessi vaccini». «E questo - spiega Pani - conferma che si continuano impropriamente a prescrivere antibiotici per influenze che non sono in grado di combattere».

Ma l'uso inappropriato dei farmaci interessa tante altre categorie, come le statine per abbattere il colesterolo quando basterebbe un po' di moto e una sana dieta. Oppure i medicinali contro l'osteoporosi, che si consumano molto più al Sud dove dovrebbe essercene meno bisogno, visto che il sole da una bella mano a fissare il calcio nelle ossa, evitando così l'insorgere della malattia. E che dire poi della moda importata dagli Usa di mandar giù pillole di testosterone nell'illusione dei maschi italiani di veder così au-

mentare le proprie performance sotto le lenzuola. O ancora la leggenda metropolitana della vitamina D che fa dimagrire. I consumi dal 2007 crescono al ritmo di un più 20% l'anno anche se non esiste uno straccio di prova scientifica che faccia perdere almeno un etto.

Un consumismo farmaceutico che pesa anche sulle tasche degli italiani, visto che l'aumento della spesa privata per pillole e sciroppi è aumentata quasi del 4%, superando quota sei miliardi, ai quali vanno poi aggiunti 500 milioni sborsati per i ticket. Ma anche le casse dello Stato ne risentono. Apparentemente il tetto fissato per la spesa pubblica tiene. Ma si tratta solo delle medicine acquistate in farmacia. Il problema è che sempre più farmaci vengono classificati come ad uso ospedaliero e qui la spesa sta invece esplodendo. La previsione per fine anno è di un buco pari a un miliardo. In base alla normativa vigente metà del ripiano spetta

all'industria farmaceutica ma il resto devono mettercelo le Regioni. Magari aumentando l'Irpef o altre imposte locali, come hanno fatto fino ad oggi quando c'era da dare una sbiancata ai conti in rosso della sanità.

I problemi di oggi sono però niente rispetto a quello che accadrà nel domani prossimo, quando faranno il loro ingresso sul mercato nuovi e costosissimi farmaci salva-vita. Come quelli in grado di combattere più efficacemente l'Alzheimer e la sclerosi multipla o di sradicare una volta per tutte l'epatite C, mandando in soffitta l'interferone, che causa non pochi problemi a tanti pazienti. Una pillola a base della nuova e rivoluzionaria sostanza, il sofosbuvir, negli Usa costa la bellezza di mille dollari. «Le proiezioni che abbiamo fatto sul mercato italiano - rivela Pani - dicono che il costo per il nostro sistema sanitario pubblico potrebbe essere di almeno 9 miliardi di euro». Cifre esorbitanti. Che impongono di mettere al più presto un freno alla spesa per quel che non serve.

**Troppo spesso  
si prescrivono  
anti-batterici inutili  
per patologie virali**

**I privati spendono  
6 miliardi mentre  
il pubblico rischia  
un buco da un miliardo**

**Il fenomeno**

**La «malattia» di pillole e vitamine  
Ogni italiano ne usa 23 confezioni**

**PAOLA SIMONETTI**  
ROMA

**L'**uso di farmaci in Italia è lungi dal sentire gli effetti della crisi. Il consumo di medicinali infatti aumenta sia nel privato che nel pubblico. Così, mentre la recessione sta provocando un forte calo delle visite specialistiche, lo stesso non avviene per l'utilizzo di terapie farmacologiche, come rivela l'Agenzia nazionale del farmaco, che ieri ha presentato il documento tematico dell'Osservatorio sull'impiego dei medicinali (OsMed). Nei primi nove mesi del 2013 la spesa farmaceutica nel complesso è stata di quasi 20 miliardi di euro, oltre il 74% della quale rimborsata dallo Stato; quella territoriale pubblica è invece pari a circa 8,8 miliardi, ovvero 148 euro procapite. Un segno più che riguarda tutte le voci del settore: i consumi in regime di

assistenza convenzionata sono aumentati, sia per quel che riguarda il numero di ricette che per il numero delle confezioni. Nello stesso periodo anche la spesa strettamente privata, a carico del cittadino, è aumentata, così come quella per i medicinali acquistati dalle strutture sanitarie pubbliche. Secondo i dati riportati nel periodo considerato gli italiani hanno acquistato un totale di 1.398 milioni di confezioni di medicinali, per una media di circa 23 confezioni a testa, con una crescita pari al 2,0% rispetto ai primi nove mesi dell'anno precedente, mentre per gli antibiotici le prescrizioni sono salite del 5%. Nell'ambito delle tipologie farmacologiche, «gli italiani – ha commentato il Direttore generale Aifa Luca Pani –, si sono confermati grandi utilizzatori di medicinali per l'apparato cardiovascolare, che restano in testa alla graduatoria». Al secondo posto figurano i farmaci per l'apparato ga-

strointestinale e metabolico. E poi non mancano gli antidepressivi. Il rapporto evidenzia anche una crescita nella percentuale di utilizzo dei farmaci a brevetto scaduto, che hanno rappresentato il 46% della spesa farmaceutica convenzionata (il 5% in più rispetto all'anno precedente). Di questi una buona parte sono stati rappresentati dai farmaci equivalenti. Ma, uno dei dati ritenuti importanti dall'Aifa, è l'aderenza alle terapie farmacologiche, ovvero la costanza con cui il paziente le segue per una guarigione completa. Questa si evidenzia in particolare per gli ipertensivi e antidepressivi. «Un fattore cruciale – ha aggiunto Pani – che ci dà la dimensione di assenza di “sprechi” e sovrapprescrizioni o abusi privati». Dannosi non solo per la salute dei cittadini, ma anche per le tasche dello Stato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**I numeri**

**20 miliardi**

LA SPESA FARMACEUTICA NEI PRIMI NOVE MESI DEL 2013

**-4%**

SCENDE LA SPESA PER IL SERVIZIO SANITARIO

**+46%**

CRESCIE IL CONSUMO DEI FARMACI EQUIVALENTI

**1.398**

I MILIONI DI CONFEZIONI COMPERATE DAGLI ITALIANI

**+4%**

SALE LA SPESA AFFRONTATA DAI CITTADINI

## L'inchiesta

Guarire senza medicine  
il boom dell'autoterapia

MICHELE BOCCI

**G**UARIRE senza farmaci, affrontare malattie e problemi di salute sfruttando le potenzialità del nostro organismo, in particolare del cervello. Aumentano anche in Italia le persone che si rivolgono, quando è possibile e le patologie non sono gravi, a rimedi che non prevedono l'uso di ricavi della chimica. E a ben vedere anche le medicine complementari fanno leva sul paziente.

SEGUE A PAGINA 27

(segue dalla prima pagina)

MICHELE BOCCI

**O**MEOPATIA, fitoterapia e agopuntura sono scelte da almeno il 15-20 per cento degli italiani. La loro convinzione e la loro fiducia sono un pezzo importante della cura.

Chi cerca prove scientifiche sulla forza del cervello troverà risposte nell'effetto placebo, un meccanismo ben noto che viene utilizzato anche per testare il funzionamento dei farmaci. Il professor Fabrizio Benedetti di Torino è il più importante studioso italiano in questo campo. In alcuni casi il placebo, cioè la pasticca di zucchero, è efficace più delle medicine stesse. «Ci sono studi che dimostrano come il 75 per cento dell'effetto antidepressivo deriva da questo fattore. Ma le percentuali di efficacia sono alte anche se viene confronta-

**L'attività fisica viene usata per trattare chi ha avuto un ictus o un infarto**

**Cresce anche il ricorso ai metodi complementari che fanno leva sulla fiducia del paziente**

## Gli italiani che si curano senza medicine “Ecco perché il corpo può guarire da solo”

*Boom di pratiche alternative: sempre più persone puntano sull'autoterapia*

to a medicinali per il dolore, per i disordini del movimento, per il morbo di Parkinson e per i problemi del sistema immunitario ed endocrino». Come funziona il placebo? «È un meccanismo psicologico e sociale, nel senso che è richiesta l'interazione con un terapeuta. L'aspettativa di un beneficio mette il cervello in un determinato stato, inibisce il dolore, migliora la performance motoria. Per certi versi si tratta di un inganno per far agire i neuroni».

Non hanno a che fare con la menzogna ma puntano sulla forza del cervello altre due discipline, che richiedono invece un ruolo attivo della persona: la meditazione e il neurofeedback. I copiosi studi sulla prima sono stati raccolti dallo psichiatra bolognese Alberto

Chiesa. «È stato visto che otto settimane di meditazione riducono l'attivazione dell'amigdala, una parte del cervello che risponde prepotentemente agli stimoli di rabbia, paura, ansia, desiderio incontrollato.

Inoltre si sviluppa l'attività della corteccia prefrontale, deputata alla gestione in tempo reale delle emozioni». Chi medita riduce stress e ansia ma stimola anche il sistema immunitario. «In generale queste persone sono più stabili, e questa pratica infatti aiuta anche contro le dipendenze». Il neurofeedback invece è utilizzato per deficit di attenzione, iperattività, dolori cronici, insonnia e stress. Consiste nel mettere il paziente davanti a uno schermo dove viene proiettato un oggetto (per i bambini può essere un trenino) che si sposta seguendo i segnali del suo encefalogramma. Questa specie di “specchio” della mente serve ad insegnare al soggetto, facendogli cambiare il percorso del trenino, ad intervenire sul suo cervello. Daniela Palomba, professore di psicologia a Padova, spiega che «è un po' come imparare a camminare: la persona deve cavarsela da sola e capire come agire sulle varie fasi encefalografiche, quella rilassata, quella vigile e così via».

Agire sull'organismo per contrastare le malattie vuol dire fare anche attività fisica. Non

la corsa nel parco di chi è sano, bensì la ginnastica in palestra di persone malate, anziani che hanno avuto infarto o ictus e soffrono di problemi cronici. Molte Asl italiane, per prime quelle toscane, offrono questa attività ai cittadini. Poi c'è lo sconfinato fronte dell'alimentazione. Vari i benefici dimostrati di alimenti come mandorle e nocciole, broccoli, succo di melagrana, pesce.

La capacità del corpo di curarsi da solo, o comunque senza medicinali, sta alla base delle cosiddette medicine complementari. «Se vai dall'omeopata o dall'agopuntore — spiega Sonia Baccetti, che dirige il “Fior di prugna” di Campi Bisenzio (Firenze), il primo ambulatorio pubblico di agopuntura e fitoterapia in Italia — ti chiederanno di fare attenzione agli stili di vita. Le nostre sono medicine curative e preventive, e agiscono anche attraverso la psiche. Partono cioè dal potere dell'organismo di affrontare i problemi di salute da solo. Ma aggiungono anche altro: la fitoterapia punta sui principi attivi delle erbe e l'agopuntura stimola zone dell'organismo attraverso gli aghi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Le altre pratiche

**Alimentazione**  
Alcuni alimenti sono considerati terapeutici

- Nocciole
- Mandorle
- Broccoli
- Succo di melograno
- Pesce
- Vino rosso
- Curcuma
- Ginkgo biloba
- Iperico
- Bacche

**Attività fisica**  
È una terapia usata in modo costante per:

- Malati cronici
- Anziani
- Fumatori con insufficienza respiratoria
- Contro gli sbalzi d'umore

**Neurofeedback**  
Fornisce uno "specchio" dell'attività cerebrale e invita il paziente a intervenire per modificarla

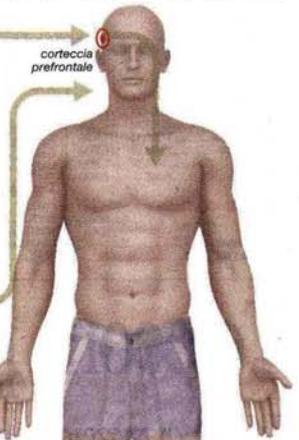
- Si usa nell'epilessia
- Disturbi da deficit dell'attenzione
- Stimola il sistema immunitario

**Meditazione**  
Permette di agire sul cervello per controllare le emozioni

- Riduce stress e ansia
- Dolori cronici
- Stimola il sistema immunitario

**Effetto placebo**  
Meccanismo psicologico che innesca l'aspettativa di un beneficio terapeutico

- Problemi psicologici
- Disordini del movimento
- Dolore



**Medicine complementari**  
Hanno a che fare con l'autocura, perché agiscono anche attraverso la psiche e stimolano i pazienti ad avere stili di vita più congrui

15-20%  
Gli italiani che le usano



10%  
Quota di bambini e ragazzi fino a 14 anni che le usano



73%  
Coloro che dichiarano di usarle insieme alla medicina tradizionale



### I medici in Italia

12.000  
Praticano l'omeopatia

3.000  
Praticano l'agopuntura

1.000  
Praticano la fitoterapia

La diffusione sul totale dei pazienti



### "D" in edicola



**LORO & NOI**  
Il rapporto alla pari tra animali e uomo studiato all'università in un servizio su "D" domani in edicola



**Omeopatia 7%**  
di cui il 74% dei pazienti la usa contro patologie acute, il 26% per migliorare la qualità della vita



**Fitoterapia 3,7%**  
di cui il 76% dei pazienti la usa per patologie acute, il 24% per migliorare la qualità della vita



**Agopuntura 1,8%**  
di cui il 78% dei pazienti la usa contro sindromi dolorose, il 13% contro patologie croniche



L'intervista

Carlo Nozzoli, primario di Medicina interna del Policlinico di Careggi

“Ma attenzione a trattare così patologie serie”

ROMA — «La componente psicologica è importante, ma di fronte a certi problemi ci vogliono i farmaci e semmai la chirurgia». Carlo Nozzoli ex presidente della Società scientifica di medicina interna. Lavora al policlinico di Careggi di Firenze e ha a che fare ogni giorno con malattie serie.

**È vero che il cervello può curare?**

«La predisposizione del malato verso le malattie è sempre importante. E questo ci insegna molto anche sull'importanza del rapporto tra il medico e il paziente. Perché si va dall'omeopata? perché ascolta, parla, convince sulla bontà delle cure. Dedica tempo al malato, cosa che la medicina tradizionale a volte non fa».

**Quando non c'è spazio per le me-**



La componente psicologica aiuta ma in alcune situazioni è necessario ricorrere alle medicine

**dicine complementari?**

«Le patologie importanti devono essere affrontate con i farmaci e se necessario con la chirurgia. Più in generale con trattamenti sperimentati. Su questo non bisogna cedere di un millimetro. Poi ovvio che è meglio se il paziente è positivo e ottimista».

**Ci sono problemi non particolarmente seri su cui il placebo non funziona?**

«Certo. Ad esempio si è visto che sulla pressione alta questo ha un effetto bassissimo. Anche per questo bisogna valutare bene la patologia prima di rivolgersi a pratiche o trattamenti che stanno fuori dalla medicina occidentale».

(mi. bo.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# quotidiano**sanità**.it

Venerdì 07 FEBBRAIO 2014

## Inquinamento metropolitana. Adesso sappiamo che fa male anche al cuore. Milano e Torino le città più a rischio

***L'inquinamento da particolato, causato soprattutto dal traffico e dai riscaldamenti, aumenta il rischio di infarti e di mortalità. A Milano e Torino, lo scettro delle città più inquinate d'Italia. E gli esperti chiedono al Governo italiano di utilizzare il semestre europeo per rivedere gli standard di qualità dell'aria, riducendo i livelli di tolleranza***

L'inquinamento uccide e non solo attraverso tumori e malattie respiratorie. Infarti, ictus ed embolie polmonari sono alcune delle malattie cardiovascolari causate dallo smog. E se è vero che siamo tutti a rischio, in modo particolare lo sono bambini e anziani.

In Italia c'è poco da rallegrarsi. Nella poco edificante classifica delle aree più inquinate del vecchio continente, spicca Milano, che condivide con Torino, il titolo di capitale dello smog in Italia.

L'argomento 'smog e cuore' è stato al centro di una tavola rotonda organizzata dall'Associazione per la Lotta alla Trombosi (ALT). "Un punto di partenza – ha commentato **Lidia Rota Vender**, presidente ALT - per incentivare la sensibilità della cittadinanza e l'intervento delle istituzioni sullo stato di salute dell'ambiente e quindi delle persone".

"Su 53 milioni di morti in tutto il pianeta – ricorda il professor **Pier Mannuccio Mannucci**, direttore scientifico della Fondazione Ca' Granda Policlinico di Milano - 3,3 milioni sono causati dall'inquinamento dell'aria e la prima causa scatenante l'infarto acuto è proprio lo smog".

E intanto si moltiplicano le ricerche sugli effetti poco deleteri dell'inquinamento. Uno studio pubblicato su [British Medical Journal](#) (BMJ) dimostra che l'esposizione all'inquinamento atmosferico, soprattutto a quello da particolato, aumenta il rischio di coronaropatie. Il lavoro, coordinato dal Dipartimento di Epidemiologia del Lazio e dalla Città della Salute di Torino, ha esaminato oltre 100.000 persone residenti in 7 città di 5 Paesi europei, che hanno preso parte al progetto ESCAPE (*European Study of Cohorts for Air Pollution Effects*). I soggetti in studio sono stati seguiti per circa 12 anni e oltre 5.000 di loro hanno avuto un primo infarto o un ricovero per angina instabile nel corso del *follow up*. Allo studio hanno collaborato anche le Agenzie ambientali dell'Emilia-Romagna, del Lazio e del Piemonte.

Le conclusioni sono state che ogni aumento di esposizione a particolato (le particelle di diametro inferiore a 10 micrometri, PM<sub>10</sub>) di 10 µg/m<sup>3</sup> nella media annuale, fa crescere del 12% il rischio di cardiopatia ischemica e che, ogni aumento di 5 µg/m<sup>3</sup> nella media annuale di PM<sub>2,5</sub>, si associa ad un maggior rischio di eventi coronarici del 13%.

L'associazione tra esposizione prolungata a inquinamento da particolato e malattie cardiovascolari è stata confermata anche dopo la correzione per gli altri fattori di rischio (fumo, stato socio-economico, livello di attività fisica, grado di istruzione e indice di massa corporea).

L'inquinante killer dunque si conferma il particolato, purtroppo anche a livelli inferiori a quelli di 'sicurezza' definiti dall'attuale Legislazione europea (il limite annuale europeo per il PM<sub>2,5</sub> è 25 µg/m<sup>3</sup>, quello per il PM<sub>10</sub> è 40 µg/m<sup>3</sup>).

Le 'Linee guida per la qualità dell'aria' dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) propongono invece di abbassare questi limiti a 10 µg/m<sup>3</sup> come media annua per il PM<sub>2,5</sub> (25 µg/m<sup>3</sup> come media

delle 24 ore), e a  $20 \mu\text{g}/\text{m}^3$  come media annua per il PM10 ( $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$  come media nelle 24 ore).

Gli effetti devastanti dell'inquinamento sul cuore, sono estremamente preoccupanti: il 90% circa della popolazione mondiale infatti, respira smog a concentrazioni ben superiori ai livelli di sicurezza raccomandati dall'OMS. "Le polveri sottili sono la causa di 3,1 milioni di decessi – ricorda **Roberto Bertollini**, direttore di Ricerca e Rappresentante OMS presso l'Unione europea - e in Europa si contano 430mila morti premature ogni anno, con picchi nelle zone più a rischio, come la Pianura Padana. Sarebbe importante che il Governo italiano utilizzasse la prossima presidenza per proporre una revisione degli standard europei di qualità dell'aria verso valori più efficaci alla difesa della salute".

Ma non è tutto. Una *review* della letteratura scientifica, [pubblicata di recente su \*Lancet\*](#), dimostra anche la presenza di un'associazione tra esposizione a lungo termine all'inquinamento ambientale da particolato e mortalità. Relazione, pure in questo caso presente, anche per concentrazioni di particolato inferiori ai valori limite definiti dall'Unione Europea.

Questa revisione ha preso in esame oltre due decenni di dati, riguardanti 360 mila abitanti delle grandi città in 13 nazioni europee; tra i partecipanti, 29.076 sono deceduti per cause naturali nei 13,9 anni di *follow up*. Secondo gli autori, per ogni aumento di  $5 \mu\text{g}/\text{m}^3$  in esposizione annuale media all'inquinamento da particolato fine (PM2,5), il rischio di morire per cause 'naturali' cresce del 7%.

"Per contrastare questi numeri – afferma il professor **Mannucci** - non ci sono ricette particolari. Bisogna ridurre il traffico e considerare il ruolo non trascurabile dell'inquinamento nelle case". Parole da ricordare , prima di scatenare le proteste all'annuncio della prossima giornata 'senza auto'.

**Maria Rita Montebelli**

**L'AIFA: SCONTRO GLOBALE**

# E ora spunta un caso Stamina anche negli Usa

■ C'è un «caso Stamina» anche negli Stati Uniti, dove la Corte d'Appello del Distretto della Columbia ha riconosciuto all'Agencia americana per il controllo sui farmaci (Fda) l'autorità per regolare le procedure relative alle terapie basate su cellule prelevate dallo stesso paziente, bocciando le richieste della società Regenerative Sciences. Lo rende noto in un blog la stessa Fda. La Regenerative Sciences è un'azienda con sede in Colorado, che detiene il Metodo Regenexx, una tecnica non chirurgica che prevede il prelievo di midollo osseo e campioni di sangue da un paziente, la coltura delle cellule staminali attraverso la diluizione con la doxiciclina. Quindi le cellule così trattate venivano reinfuse nel paziente dal quale erano state prelevate per trattare dolori alle articolazioni, muscoli, tendini e ossa. Il Metodo è praticato esclusivamente in una clinica del Colorado nella quale lavorano i suoi inventori. Mentre la Fda sostiene che le cellule trattate con il Metodo Regenexx sono farmaci a tutti gli effetti e pertanto vanno preparate rispettando le Norme della buona fabbricazione (Gmp, Good Manufacturing Practices), il punto di vista della Regenerative Sciences era profondamente diverso. La Corte d'Appello della Columbia ha dato ragione alla Fda rilevando che le colture di cellule staminali possono essere definite come farmaci in quanto «sono derivare principalmente da tessuto umano al fine di trattare malattie ortopediche e avere effetti sulle funzioni muscolo-scheletriche». Intanto in Italia l'Aifa denuncia: «È in corso una battaglia globale, che origina oltreoceano e persegue l'obiettivo di modificare o cancellare le regole che tutelano i malati per sostituirle con specifici interessi personali, commerciali, pseudoscientifici».



stampa | chiudi

LO STUDIO

## Se mangi più fibre il cuore ringrazia

*Uno studio su 23 mila persone conferma l'importanza di consumare in abbondanza frutta e verdura, legumi e cereali integrali*

### NOTIZIE CORRELATE

Portare in tavola ogni giorno tanta frutta e verdura, arricchire la dieta di cereali integrali e legumi: in poche parole, mangiare molte fibre. Tutti sappiamo che fa bene e adesso una ricerca che ha la forza dei grandi numeri, perché è stata condotta su oltre 23 mila persone, ne dà una potente conferma. Lo studio, pubblicato di recente sull'*American Journal of Medicine*, dimostra che introdurre fibre in quantità riduce il rischio cardiovascolare: dovremmo però impegnarci molto di più per aumentarne il consumo, che purtroppo è mediamente al di sotto delle quantità raccomandate. La conferma scientifica stavolta ha tutte le carte in regola per non essere ignorata: i dati derivano infatti dal National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) statunitense, per il quale gli autori dello studio hanno analizzato le abitudini e lo stato di salute di ben 23.168 americani, in modo da poter valutare l'eventuale correlazione fra l'introito di fibre con la dieta e l'insorgenza di disturbi cardiovascolari.

**LE ALTRE RICERCHE** - «Sono molte le ricerche che hanno dimostrato, già in passato, come le fibre siano in grado di ridurre i valori della pressione arteriosa, i livelli di colesterolo e il grado di infiammazione sistemica — spiega la responsabile della ricerca, Cheryl Clark, del Brigham and Women's Hospital dell'Università di Harvard, a Boston —. Con il nostro studio abbiamo voluto capire quante ne introducono davvero gli americani e se - e come - le quantità assunte con la dieta si riflettano sullo stato di salute delle persone, valutando peraltro anche l'eventuale influenza di altri fattori, quali sesso, età, etnia, condizione socioeconomica».

**LE DOSI** - I risultati della ricerca americana indicano innanzitutto che l'introito giornaliero è mediamente ben al di sotto delle raccomandazioni: in media si aggira, infatti, attorno ai 16 grammi al giorno, mentre l'Institute of Medicine statunitense consiglia 38 grammi di fibra al giorno per gli uomini e 25 grammi per le donne al di sotto dei 50 anni; per gli over 50, invece, le quantità di assunzione raccomandate passano a 30 grammi per gli uomini e a 19 grammi per le donne. In Italia la situazione non è molto differente. Anche la Società Italiana di Nutrizione Umana indica in circa 30 grammi al giorno la quota di fibre raccomandabile, affermando che si tratta di un obiettivo sensato e raggiungibile. Eppure, come sottolinea ancora la Società Italiana di Nutrizione Umana, la media dei consumi degli italiani si attesta attorno ai 20-25 grammi al giorno. Insomma, anche nel nostro Paese, si potrebbe fare meglio, seguendo con maggiore attenzione le indicazioni degli esperti. A maggior ragione dopo quest'ultima

conferma, proveniente dallo studio americano, sul fatto che le fibre tengono alla larga i problemi che minacciano cuore e vasi sanguigni.

**OBESITA'** - «I partecipanti alla ricerca Usa che mangiano abitualmente una minor quantità di fibre sono risultati essere anche quelli in cui si è riscontrata più spesso la presenza di obesità, di sindrome metabolica, di infiammazione generalizzata. La prevalenza di questi problemi, invece, si riduce drasticamente all'aumentare dell'introito di fibre» osserva Cheryl Clark. Si tratta, a giudizio degli esperti, di dato inequivocabile e "schiacciante", che indica una volta di più la necessità di aumentare la quota di frutta, verdura e cereali integrali nel piatto. Anche perché, aggiungono gli specialisti, le fibre, oltre a far bene al cuore, sono utilissime per diminuire il rischio di tumori gastrointestinali. Un altro "effetto collaterale" del mangiar sano tutt'altro che irrilevante.

stampa | chiudi

## Yogurt Vs diabete: funziona

Uno studio dimostra che il consumo di yogurt riduce in modo significativo il rischio di diabete 2. Lo stesso rischio si riduce con il consumo di latticini freschi a basso contenuto di grassi come la ricotta



Se si vuole prevenire il diabete di tipo 2, riducendo il rischio di svilupparlo, si può fare **entrare nella propria dieta lo yogurt** che, secondo un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Diabetologia* – la rivista dell’Associazione Europea per lo Studio del Diabete – riduce questo rischio del 28%.

A condurre lo studio sono stati i ricercatori dell’Università di Cambridge, che hanno anche scoperto che il rischio si può ridurre del 24% anche **consumando prodotti lattiero-caseari fermentati e a basso contenuto di grassi** come, per esempio, la ricotta.

«Questa ricerca evidenzia che gli alimenti specifici possono avere un ruolo importante nella prevenzione del diabete di tipo 2 e sono rilevanti per i messaggi di salute pubblica», ha commentato la dott.ssa Nita Forouhi, del Medical Research Council (MRC) - Unità di Epidemiologia presso l’Università di Cambridge.

Secondo gli scienziati britannici i latticini sono una fonte importante di proteine di alta qualità, vitamine e minerali. Per contro, molti sono anche una fonte di grassi saturi, che **sono sconsigliati dalle attuali linee guida dietetiche**. In questo caso, la raccomandazione è quella di sostituire i questi prodotti con altri a basso contenuto di grassi.

Poiché precedenti studi a tema avevano dato risultati poco chiari, i ricercatori hanno deciso condurre un nuovo studio che potesse appunto fare chiarezza in merito. La ricerca si è basata sul grande studio “EPIC-Norfolk”, che ha coinvolto oltre 25mila uomini e donne che vivono a Norfolk, Regno Unito.

Di questi, i ricercatori hanno analizzato il registro della dieta giornaliera seguita e gli alimenti più consumati in una settimana da 753 persone che, **al basale, avevano sviluppato il diabete di tipo 2**; per poi confrontare i dati raccolti con quelli di 3.502 partecipanti selezionati in modo

casuale, e seguiti per un periodo di follow-up di undici anni.

Questo ha permesso ai ricercatori di esaminare il rischio di diabete in relazione al consumo totale di prodotti caseari in genere e anche in base ai diversi tipi di prodotti caseari singoli.

Sebbene il consumo in generale di prodotti lattiero-caseari – sia ad alto che basso contenuto di grassi – non sia stato associato con l'insorgenza del diabete di tipo 2, i ricercatori hanno scoperto che coloro che avevano consumato maggiormente yogurt e formaggi fermentati freschi e a basso contenuto di grassi **avevano un rischio ridotto del 24%** nel periodo di 11 anni e rispetto ai non consumatori.

La riduzione del rischio si manteneva anche dopo aver preso in considerazione fattori come lo stile di vita, i livelli di istruzione, l'obesità, altre abitudini alimentari e l'apporto calorico totale.

Confrontando i dati e separando il consumo di prodotti lattiero-caseari fermentati in generale dal consumo di yogurt, i risultati hanno mostrato che **il maggior consumo di yogurt riduceva ulteriormente il rischi arrivando, come accennato, al 28%**. La quantità di yogurt consumato affinché si ottenesse questo beneficio è stata stimata in una media di quattro vasetti e mezzo da 125 g alla settimana.

Nonostante lo studio non possa dimostrare una relazione di causa/effetto, i ricercatori ricordano che i latticini contengono **componenti benefici come la vitamina D**, Sali minerali come calcio e magnesio. Oltre a ciò, i latticini fermentati come lo yogurt possono esercitare effetti positivi contro il rischio diabete per via della presenza di batteri probiotici e una speciale forma di vitamina K (parte della famiglia menachinone) associata alla fermentazione.

A conclusione dello studio, gli autori ritengono che questo contribuisca a fornire prove solide che il consumo di **prodotti lattiero-caseari fermentati a basso contenuto di grassi**, in gran parte guidati dall'assunzione di yogurt, è associato a un ridotto rischio di sviluppare in futuro il diabete di tipo 2.

«In un periodo in cui abbiamo molte altre prove che il consumo di elevate quantità di alcuni alimenti, come gli zuccheri aggiunti e le bevande zuccherate, siano un male per la nostra salute, **è molto rassicurante avere messaggi su altri alimenti** come lo yogurt e i prodotti lattiero-caseari fermentati e a basso contenuto di grassi, che potrebbero essere positivi per la nostra salute», conclude Forouhi.

<http://www.lastampa.it/2014/02/07/scienza/benessere/alimentazione/yogurt-vs-diabete-funzionathni5moHo0VxLoqdvw8YpO/pagina.html>

## UNICEF, OLTRE 125 MLN DI BIMBE E DONNE CON MUTILAZIONI GENITALI

Roma, 6 feb. (Adnkronos Salute) - Nel mondo, ancora oggi più di 125 milioni di bambine e donne sono state sottoposte a mutilazioni genitali femminili. Una su cinque vive in [Egitto](#). Nei prossimi 10 anni 30 milioni di bambine rischiano ancora di subire questa pratica. Anche Somalia, Guinea, Gibuti ed Egitto registrano una alta prevalenza di mutilazioni con più di 9 donne e bambine su 10 tra i 15-49 anni che hanno subito tale pratica. E non vi è stato alcun calo significativo in Paesi come Ciad, Gambia, Mali, Senegal, Sudan o Yemen. "Le mutilazioni genitali femminili sono una violazione dei diritti alla salute, al benessere e all'autodeterminazione di ogni bambina", ha dichiarato Giacomo Guerrera, presidente dell'Unicef Italia in occasione della Giornata mondiale contro le mutilazioni genitali femminili.

"Le legislazioni da sole non bastano. La sfida, cui stiamo andando incontro, è di lasciare - continua - che bambine e donne, ragazzi e uomini levino la loro voce e affermino con chiarezza di rifiutare una pratica dannosa come questa". Oggi le bambine hanno meno probabilità di subire questa pratica rispetto alle loro madri. In Kenya e in Tanzania le ragazze tra i 15 e i 19 anni hanno tre probabilità in meno di essere mutilate rispetto alle donne tra i 45 e i 49 anni. La prevalenza, inoltre, è scesa di ben quasi la metà tra le adolescenti in Benin, Repubblica Centrafricana, Iraq, Liberia e Nigeria. L'istruzione può giocare un ruolo fondamentale nel favorire i cambiamenti sociali; più le madri sono istruite, minori sono i rischi che le loro figlie vengano mutilate e più le ragazze frequentano la scuola, più possono confrontarsi con altre persone che rifiutano tale pratica.

"Non sono necessarie solo le legislazioni, ma che tutti gli attori, governi, Ong e comunità promuovano un cambiamento sociale positivo attraverso programmi e politiche mirate all'eliminazione delle mutilazioni come a tutte le altre forme di violenza contro i bambini, direttamente o indirettamente legate a norme sociali. Ci sono, però, ancora alcuni paesi come Camerun, Gambia, Liberia, Mali e Sierra Leone che non hanno una legislazione in merito. In questi Paesi l'Unicef è particolarmente impegnato con i governi - anche fornendo supporto tecnico - per promuovere leggi in materia", ha ricordato il presidente dell'Unicef Italia .

## **MUTILAZIONI GENITALI: BONINO, PRATICA DIFFUSA ANCHE IN OCCIDENTE**

(AGI) - Gibuti, 6 feb. - "Il flagello delle mutilazioni genitali femminili tocca anche l'Occidente, il mio Paese, non solo l'Africa". Lo ha detto il ministro degli Esteri, Emma Bonino, nel suo intervento a Gibuti durante la conferenza "Per una regione senza Mgf", organizzata in occasione della Giornata internazionale 'tolleranza zero' contro le Mgf. "Da diversi anni - ha aggiunto il ministro - l'Italia e' tra i Paesi piu' impegnati contro questa tragedia, ed e' una prioritaria' condivisa dal governo, dal Parlamento e dalla societa' civile". L'Italia, ha ricordato Bonino, ha adottato una legislazione molto severa e ha lavorato per mettere la questione al centro del dibattito europeo. La pratica delle mutilazioni genitali femminili e' una violazione dei diritti umani, una violenza mai giustificata, con conseguenze drammatiche sul piano sanitario ed emotivo". Il capo della diplomazia italiana ha riconosciuto che "tanti passi avanti sono stati fatti, molti villaggi hanno annunciato di aver abbandonato la pratica", ma, ha ammesso, "molto resta ancora da fare". L'Italia, ha ribadito, "sostiene da lungo tempo le Nazioni Unite: la Cooperazione allo sviluppo finanzia circa 40 programmi nella lotta a questa pratica. Dal 2008 al 2013 ha contribuito ai programmi dell'Unfpa e dell'Unicef con 7,5 milioni di dollari". "Credo che potremo presto confermare un impegno per quest'anno per altri 1,5 milioni di euro", ha auspicato, ricordando anche la conferenza tenuta a Roma lo scorso ottobre. "Ci resta - ha aggiunto - la sfida dell'applicazione della risoluzione Onu del dicembre 2012, che l'Italia e l'Europa hanno sostenuto". A chiusura del suo intervento, Bonino ha osservato di ritrovarsi a Gibuti "dopo quasi 10 anni". "Vedo visi familiari di tante combattenti per i diritti umani, che sono diventate amiche", ha detto rivolgendosi alla 'premiere dame' di Gibuti e presidente dell'Unione nazionale delle donne gibutine, Kadra Mahamoud Haid. "Sono felici che molti uomini, che vedo oggi in sala, si siano uniti a noi, non era scontato", ha concluso augurando agli uomini presenti il "benvenuto". .