



05-03-2014

SSN: LORENZIN, SISTEMA NON PUO' SOPPORTARE NUOVI TAGLI LINEARI

(AGI) - Roma, 4 mar. - "Lo dico soprattutto ai ministri che si occupano di questioni economiche: il Servizio sanitario nazionale non puo' sopportare nuovi tagli lineari perche' non sarebbe in grado di reggerli". Lo ha detto il ministro della salute, Beatrice Lorenzin, intervenendo al convegno sulla farmacia di servizi organizzato a Roma da Federfarma. "Non faccio sindacalismo di settore, difendendo quello di mia competenza solo per cercare consenso - ha precisato Lorenzin - perche' sono un ministro dell'Italia e non solo della Salute. Quindi, se fossi convinta che per il paese c'e' bisogno di altri tagli, li farei". Dall'altro lato, l'impegno del ministro riguardo al Ssn e' di "rimetterlo a posto senza chiedere nuovi soldi allo Stato ma producendo risparmi per reinvestirli". Esemplicando, Lorenzin ha ricordato che "abbiamo stabilizzato i budget per il prossimo triennio", che "nel Patto della salute abbiamo recuperato dalla riorganizzazione delle degenze 900 milioni in 3 anni con cui rifaremo i Lea" e che "i costi standard sono a regime: produrranno un risparmio di 4 miliardi di euro a regime, con una razionalizzazione e quantificazione della spesa".

Spending review. Il dossier fabbisogni standard

Spesa degli enti locali subito «in chiaro»

Eugenio Bruno
ROMA

Neanche il tempo di entrare pienamente in vigore che per i fabbisogni standard si profila un doppio restyling. Nell'immediato gli strumenti introdotti dalla legge 42 del 2009 sul **federalismo fiscale** per mettere sotto controllo la spesa degli enti locali ma mai attuati completamente andrebbero resi più trasparenti; entro un anno andrebbero poi trasformati da meccanismo di «riparto» in mezzo di «efficienza». A suggerirlo sono le conclusioni di uno dei 25 gruppi di lavoro sulla spesa pubblica, quello appunto sui fabbisogni standard.

La soluzione è contenuta nel dossier consegnato nei giorni scorsi al commissario straordinario Carlo Cottarelli. Trentasei slides che alternano grafici e tabelle a proposte di policy. E che partono dallo stato dell'arte. Delle sei funzioni fondamentali dei comuni per i quali andrebbero calcolati i fabbisogni standard solo una (polizia locale) ha visto l'emanazione del regolamento definitivo con il target di ogni municipio mentre un'altra (amministrazione, gestione e controllo nella misura del 70%) ha incassato solo il sì preliminare del Consiglio dei ministri. Le

restanti quattro (istruzione pubblica, settore sociale, viabilità e trasporti, ambiente e territorio) sono state calcolate da Sose Spa e Ifel Anci ma aspettano ancora l'adozione del Dpcm relativo.

La partita non è di poco conto se si pensa che le sei competenze citate movimentano circa 33,9 miliardi di spesa comunale. Ed è anche per questo che l'apposito gruppo di lavoro istituito da Cottarelli suggerisce di sfruttare la spending review per ripensare i fabbisogni standard. Che, al momento, servirebbero per attribuire appena il 10% del fondo di solidarietà comunale e incarnerebbero solo uno dei tanti parametri per calcolare la virtuosità di un ente ai fini del patto di stabilità interno. Per ampliarne l'impatto il *paper* dà un doppio suggerimento. Subito (da leggersi come un orizzonte di due-tre mesi) la pubblicazione della **banca dati** dei fabbisogni all'interno di quella della Pa, così da renderli confrontabili e favorire un maggiore controllo dei cittadini sull'operato dei propri amministratori locali. Entro un anno la loro trasformazione da criterio di riparto delle risorse stabilite centralmente a meccanismo per calcolare le inefficienze da eliminare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

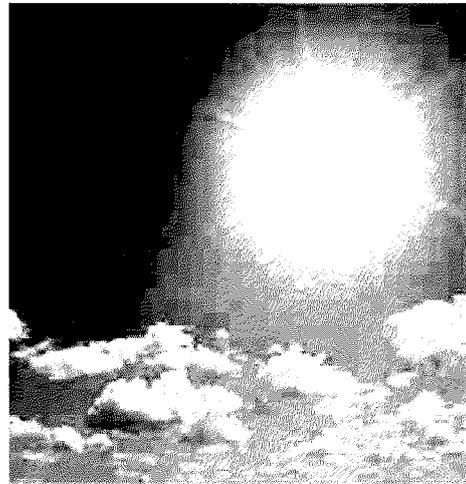


LORENZIN, MENO TAGLI ALLA SANITA' PER 3 ANNI E MENO OSPEDALI

(ANSA) - ROMA, 4 MAR - "Basta ai tagli con la sanita', teniamo il budget fermo per tre anni e quantifichiamo una serie di risparmi da reinvestire nel sistema sanitario stesso, quindi nei livelli essenziali di assistenza, nelle tipologie di cure, nel personale, nelle infrastrutture tecnologiche, in quello che serve, soprattutto nelle regioni del sud". E' quanto ha ribadito il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin ai microfoni di RTL 102.5 durante "Non Stop News". "Devono esserci meno ospedali - ha continuato - ma maggiori ospedali sicuri e in grado veramente di prendersi in carico il paziente in situazioni di rischio e difficolta'". Il ministro ha poi ricordato che sono stati gia' approvati a luglio e resi attuativi a dicembre i "costi standard" e questo permettera' "nei prossimi anni di avere un criterio di efficienza e quantitativo per tutta Italia omogeneo e razionalizzato". "Nel 'Patto della salute' - ha detto - abbiamo gia' approvato delle misure che mirano alla razionalizzazione, a un controllo piu' forte all'interno delle singole aziende e a un cambio di marcia dal punto di vista degli obiettivi dell'area manager. Ora abbiamo un nuovo Ministro dell'Economia, quindi dovrò ricominciare una trattativa, perche' gli attori sono tre: le Regioni, il Ministro della Salute e il Ministro dell'Economia".(ANSA).

Le metastasi da melanoma scatenate dal troppo sole

■ L'eccessiva esposizione al sole può causare le metastasi da melanoma, il più comune tumore della pelle: a dimostrarlo uno studio tedesco, a cui hanno collaborato i ricercatori dell'Ospedale San Raffaele di Milano, pubblicato su «Nature». Già 12 anni fa un team del San Raffaele, coordinato da Marco Bianchi, vice-direttore della Divisione di genetica e biologia cellulare, aveva osservato che la proteina Hmgb1 viene rilasciata dalle cellule quando muoiono: soprannominata «allarmina», costituisce il principale segnale che avverte il sistema immunitario della presenza di cellule morte o stressate. Questa scoperta ha aperto la strada al nuovo studio, svelando un preciso meccanismo: «Quando la pelle viene esposta in modo eccessivo alla luce solare si arrossa - spiegano gli esperti - e le cellule, stressate, rilasciano l'allarmina che richiama dalla circolazione sanguigna i neutrofili, globuli bianchi presenti in gran numero nel sangue e il cui compito è fronteggiare le infezioni». Se è presente un melanoma, però, «anche le sue cellule rilasciano allarmina e richiamano neutrofili, che liberano la molecola Tnf. È quest'ultima a indurre le cellule del melanoma a disseminarsi». Il processo, distinto dall'insorgenza del tumore, «spiega come da un melanoma primario si diffondono le metastasi, in particolare verso il polmone», commenta Bianchi. È proprio questa tendenza alla migrazione a rendere i melanomi pericolosi. Prossimo obiettivo, quindi, è catturare l'allarmina.



quotidiano**sanità**.it

Martedì 04 MARZO 2014

Lorenzin a Padoan: "Stop ai tagli, bloccare budget del Fsn per 3 anni e reinvestire risparmi nel settore". Chiudere subito Patto della Salute

In attesa [dell'annuncio incontro](#) con il ministro dell'Economia, Lorenzin anticipa ad un'emittente radiofonica la sua linea. Confermato l'orientamento alla chiusura dei piccoli ospedali prospettando un futuro con grandi nosocomi sempre più specializzati. E sul Titolo V dice: "Dopo 12 anni ci sono cose che possono essere migliorate, cambiate e ricentralizzate"

"Il nuovo Patto della salute è la vera priorità per il futuro del Servizio sanitario nazionale". Lo ha ribadito questa mattina il ministro della sanità, **Beatrice Lorenzin**, intervenendo ai microfoni della trasmissione radiofonica di Rtl "Non Stop News".

"Tengo veramente tantissimo a chiudere il Patto della Salute perchè è la pianificazione e la programmazione del Sistema sanitario Nazionale dei prossimi tre anni - ha detto il ministro -. Dentro il Patto c'è tutto: il Piano prevenzione nazionale, il Piano sanitario nazionale, la riconversione dei piccoli ospedali, la gestione efficiente dei posti letto, la soluzione dei problemi del blocco del turn over, le liste d'attesa".

Lorenzin quindi ha sottolineato come ci siano "tanti problemi che sono lasciati andare perché bisognava risolvere prima l'emergenza finanziaria, l'enorme sovraffollamento di miliardi e miliardi di euro avvenuto dopo il 2001. Adesso che i conti sono tornati in ordine, a parte qualche eccezione - ha evidenziato - bisogna ripensare alla qualità della sanità e soprattutto al paziente e a quella che sarà la nostra società nei prossimi 20-30 anni: una società con più persone anziane che avrà bisogno quindi un diverso modo di concepire l'assistenza sanitaria".

La proposta a Padoan

"Ora abbiamo un nuovo ministro dell'Economia e dovrò ricominciare una trattativa, anche perché in questo anni il Fsn ha già avuto 25 mld di euro di tagli e le Regioni in Piano di rientro sono quelle che più hanno sofferto di questa situazione - ha spiegato Lorenzin -. La mia proposta al ministro Padoan è quella di fermare i tagli alla sanità, tener fermo il budget per tre anni, e quantificare una serie di risparmi da poter reinvestire all'intero dello stesso Sistema sanitario nazionale".

Titolo V

"La manutenzione del Titolo V va sicuramente fatta, soprattutto per quel che riguarda la sanità", ha precisato il ministro. "La materia è stata devoluta in maniera molto larga e abbiamo visto che ci sono situazioni che sono andate totalmente fuori controllo. Al di là dei compiti di controllo e verifica ci materie come la ricerca, la prevenzione, la lotta e il contrasto alle epidemie sono asset di livello nazionale". Si tratta, ha proseguito il ministro, di "questioni non solo di carattere locale, ma sono delle visioni che uno Stato programma e pianifica in tutto il territorio, credo non ci sia nessun tipo di taboo a dire che dopo 12 anni alcune cose possono essere migliorate, cambiate e ricentralizzate e altre, giustamente, rimarranno alle Regioni che hanno tra l'altro avviato un processo molto lungo e costoso ormai di pianificazione e programmazione sanitaria".

Chiusura piccoli ospedali

"Ci dovranno essere sempre meno ospedali, e quelli che resteranno dovranno essere sicuri e in grado di prendere in carico il paziente in situazioni di rischio e di difficoltà - ha spiegato Lorenzin -. Noi dobbiamo avere ospedali che, dal momento in cui vi si entra, siano capaci di prendersi in carico i pazienti con qualsiasi tipo di patologia offrendo le migliori cure che è possibile reperire sul mercato sanitario".

Assistenza transfrontaliera

La Direttiva, ha spiegato il ministro, cambia totalmente un aspetto del sistema di welfare europeo. "Si prevede già da ora la possibilità per le persone di muoversi nello spazio europeo con un accesso alle cure molto più libero e automatico rispetto a quanto accaduto fino ad oggi - ha spiegato Lorenzin -. Ogni cittadino europeo potrà curarsi in qualunque Stato membro, ovviamente con delle limitazioni che i singoli Paesi hanno posto". Limitazioni che sono di natura, ad esempio, economica. "Abbiamo messo dei paletti in modo che non ci possa essere un depauperamento di uno Stato rispetto ad un altro - ha concluso Lorenzin -. Viste le nostre eccellenze nel trattamento di diverse patologie, quali ad esempio quelle rare o oncologiche, potrebbe esserci un importante afflusso di pazienti verso l'Italia, soprattutto nelle regioni di confine.

Ci sarà soprattutto un maggiore flusso di informazioni attraverso i contact point, in questo modo, ad esempio per le malattie rare, si darà anche ai cittadini un maggiore accesso a cure spesso difficili da reperire".

Giovanni Rodriguez

Nuovo comitato per Stamina, svolta della Lorenzin

Al vertice l'ematologo in pensione Baccarani. Dopo le polemiche cambiati cinque membri su sette

MICHELE BOCCI

ROMA — Sarà un ematologo in pensione a dirigere il comitato incaricato di valutare nuovamente la possibilità di sperimentare il discusso metodo Stamina. Michele Baccarani, 72 anni, che fino al 2012 si è occupato di staminali e trapianti di midollo al Sant'Orsola-Malpighi di Bologna dirigerà un gruppo di sette persone, di cui quattro lavorano all'estero. Anche per questo, dopo una prima riunione programmata nel giro di una decina di

Una prima rosa di nomi era saltata per volere del Tar: sospettati di non essere imparziali

giorni, i ricercatori potranno dialogare in videoconferenza come previsto dal decreto firmato dal ministro alla Sanità Beatrice Lorenzin.

Il nuovo comitato è stato richiesto dal Tar del Lazio, che il 4 dicembre aveva sospeso la decisione di un primo organo tecnico

nel quale secondo i giudici erano presenti scienziati "non imparziali", perché si erano già espressi contro Stamina. Per questo Lorenzin e i dirigenti del ministero hanno cercato nomi nuovi. Si è trattato di un'operazione molto più complessa del previsto, perché non è facile trovare persone nel mondo scientifico, soprattutto italiano, che non abbiano già detto la loro sul metodo inventato da Vannoni e i suoi. E così una prima rosa di nomi fatta da Lorenzin subito dopo Natale è quasi tutta saltata. Cinque su sette persone indicate a suo tempo sono state escluse e tra queste c'è Mauro Ferrari, l'esperto di nanotecnologie a Houston che è stato escluso per un'intervista alle *Iene* in cui è sembrato troppo favorevole a Stamina e più in generale per i grandi complimenti che ha ricevuto dallo stesso Vannoni in queste settimane. Ieri il professore di filosofia pluri indagato per la sua attività di carattere sanitario ha così commentato l'esclusione di Ferrari. «Sono molto stupito e amareggiato. Avevamo espresso

apprezzamento nei suoi confronti perché aveva avviato un percorso di confronto con i malati. Non conosco i nuovi esperti mi riservo di dare un giudizio dopo

essermi confrontato con il nuovo comitato».

Ieri Lorenzin ha scritto una mail ai cinque esclusi per ringraziarli della loro disponibilità. Del gruppo di dicembre, restano nel nuovo comitato Curt R. Freed, della divisione di farmacologia clinica e tossicologia dell'università del Colorado e Sally Temple dell'istituto delle cellule staminali neuronali di Rensselaer, New York. Oltre a Baccarani, i nuovi membri sono Mario Boccadoro, del dipartimento di scienze mediche dell'Università di Torino, Ana Cumano dell'Institut Pasteur di Parigi, Moustapha Kassem, del laboratorio di endocrinologia molecolare dell'ospedale universitario di Odense in Danimarca e Giuseppe Leone, dell'Università Cattolica di Roma.

Baccarani è stato contattato dal ministero quattro giorni fa e si

è detto disponibile. Il suo nome è molto noto nel campo della ematologia italiana. «Sono in pensione e ho tempo da dedicare a questo comitato — dice — La proposta mi è stata fatta in termini molto gentili ed educati. Non so ancora come imposterò il lavoro e non so niente della metodologia. Però è molto positivo il fatto che saremo un gruppo molto profes-

sionale, non lavorerò da solo ma con colleghi capaci. Ci aspetta un compito delicato e difficile, staremo a vedere». Mario Boccadoro ha aggiunto che «ci vorrà molto

“Non lavorerò da solo ma con colleghi capaci. Ci aspetta un compito delicato e difficile”

lavoro ed equilibrio, visto il clamore suscitato dalla vicenda». Paolo Bianco, direttore del laboratorio cellule staminali della Sapienza di Roma, tra i più duri avversari del metodo Stamina, commenta: «I membri del nuovo comitato sono studiosi seri ma resta il fatto che questo nuovo organismo scientifico chiamato a valutare Stamina non dovrebbe esserci».

I sette esperti esamineranno le carte presentate mesi fa da Vannoni, quelle cioè stroncate in cinquanta giorni dal primo gruppo di scienziati. Nel testo c'erano tra l'altro copiatore da Wikipedia e da ricerche altrui. Più in generale non è stato valutato come un protocollo sperimentabile, vista la mancanza di scientificità. Tanti gli errori, anche banali, come quelli legati ai dosaggi.

I membri



CUMANO
Portoghese dirige la "Lymphopoiesis Unit", all'Institut Pasteur di Parigi



BOCCADORO
Ematologo delle Molinette di Torino. Ha studiato il mieloma multiplo



FREED
All'Università del Colorado dirige il laboratorio che studia i neurotrasmettitori



KASSEM
Esperto di cellule mesenchimali dell'Odense Universitets hospital, in Danimarca



TEMPLE
Cofondatrice del Neural Stem Cell Institute di Rensselaer, nello stato di New York



LEONE
Ematologo a Roma (Cattolica) è esperto di malattie di origine tumorale

“Io, tenuto fuori con false accuse”

4 domande a
Mauro Ferrari
 Professore a Houston



Escluso
 Mauro Ferrari è stato presidente del comitato per circa due mesi

Il professor Mauro Ferrari, presidente in pectore per circa due mesi del Comitato Stamina bis è a Houston quando gli comunichiamo che il suo nome nel decreto di nomina dei nuovi esperti non c'è più. Non ha ancora letto la mail inviata dal Ministro Lorenzin, che un po' gli indora la pillola riconoscendogli grandi competenze e doti di umanità. Ma la conclusione della storia gli brucia.

Professore, il suo nome non

è tra i sette. È deluso?
 «Lo apprendo adesso da lei. Non so nemmeno chi sia stato nominato ma non posso che fare i miei auguri a chi dovrà affrontare un compito così delicato. Per quanto mi riguarda posso solo dire di aver concluso il mio servizio».

Colpa delle critiche dei suoi colleghi italiani?

«Diciamo che questa storia mi ha consentito di imparare molte cose...».

Una delle accuse che le sono state rivolte è quella di avere un conflitto di interesse per via delle sue collaborazioni in società che operano nel campo delle terapie cellulari. Come replica?

«Come ho replicato allora: che sì, ho delle partecipazioni in company nel campo biomedicale ma che non so se questo è incompatibile con un incarico che, vorrei si chiarisse bene, non ho chiesto io».

La cosa che più ha irritato gli scienziati anti-Stamina è stata la sua intervista alle lene. La si accusa di aver paragonato il metodo di Vannoni al primo caso importante di medicina rigenerativa in Italia...

«Questo è quanto ha riportato in un articolo la rivista Nature, che ora dovrà rettificare, perché io mi riferivo al caso giuridico e non a uno scientifico al quale guardare con interesse. Ma le ripeto, è stata una vicenda che mi ha aperto gli occhi».

[PA. RU.]



Dermatologia

Occhio a stress
e inquinamento
l'acne colpisce
anche gli adulti

Filippi a pag. 27

Sempre più adulti soffrono di infiammazioni cutanee. Ad essere colpite maggiormente le donne per problemi ormonali ma sul banco degli imputati finiscono anche lo stress e gli androgeni prodotti dal surrene che minano l'epidermide. Il primo step: uno screening dal dermatologo

Acne, non è un gioco da ragazzi

L'uso
di cosmetici a
base di oli può
occludere i
pori e favorire
le bolle

IL DISTURBO

Si è sempre pensato all'acne come a un inevitabile sintomo dell'adolescenza: primi baci, prime bolle. Quasi un assioma. Eppure stando agli ultimi studi ben il 5% delle donne e l'1% degli uomini presentano questo problema anche in età adulta. Ovvero dai 30 ai 50 anni. Le lesioni sono del tutto simili a quelle adolescenziali (papule, pustole e microcisti che possono lasciare delle cicatrici più o meno vistose), ma concentrate in zone più ristrette, soprattutto su mento e mascelle. E purtroppo non conta se si è già stati vittime dei brufoli nella pubertà: l'acne a esordio tardivo, così l'hanno chiamata i medici, si manifesta anche in chi non ne ha sofferto da giovane. Un bel problema.

LE CAUSE

La colpa è soprattutto di un'alterazione dei livelli ormonali (e ciò spiega perché a soffrirne sono di più le donne) i cui equilibri con l'età diventano davvero più complessi. È quanto avviene, per esempio, nel periodo premestruale, in gravidanza o se sono presenti cisti ovariche; in tutti questi casi ad aumenta-



«CI SONO FORME CAUSATE DALL'AMBIENTE DI LAVORO»

Grazia Primavera
Dermatologa

re è la produzione di androgeni, gli ormoni maschili, e lo scompenso può far apparire le bolle si visi decisamente maturi. Sul banco degli imputati però finiscono anche stress, inquinamento e qualsiasi fattore che non permetta alla pelle di respirare. Anche in condizioni di stress sono sempre gli androgeni, prodotti dal surrene, a causare l'acne. Inoltre, l'utilizzo di alcuni farmaci (andro-

geni, corticosteroidi, antiepilettici, antidepressivi, antitubercolari, immunosoppressivi e prodotti a base di iodio, bromo o litio) può portare alla formazione di brufoli sulla parte alta del corpo, coinvolgendo anche le braccia. È insom-



■ SELPRESS ■
www.selpress.com

ma il mix a minare la compattezza dell'epidermide.

LE DIFFERENZE

Ma non sono soltanto queste cause ad accendere la fastidiosa acne in età adulta. «Esistono anche forme di acne che non sono causate direttamente dagli ormoni, come quella professionale – afferma Grazia Primavera, medico chirurgo specialista in dermatologia - In questi casi è l'esposizione a contaminanti ambientali, come la diossina, gli idrocarburi aromatici e gli oli minerali, a determinare la formazione delle pustole. C'è poi l'acne *tropicalis*, o "del viaggiatore", tipica dei luoghi a clima caldo umido. Infine, l'uso di cosmetici a base di oli può occludere i pori e causare, così, un'ennesima forma di acne».

LE SOLUZIONI

Risolvere questo tipo di problema in età adulta alcune volte proprio per il ventaglio di cause, è più complesso che negli adolescenti. Come primo step è opportuno rivolgersi al dermatologo per scegliere la cura più adatta al proprio tipo di pelle. «Per escludere una causa ormonale – spiega la dottoressa Primavera – vengono effettuati degli screening. Se da questi test emerge che l'acne, nel caso di una donna, è causato da un'alterazione dei livelli di ormoni dovuta all'attività delle ovaie, i rimedi più efficaci sono le cure ormonali, come l'assunzione della pillola anticoncezionale specifica, associata ad una terapia locale. Inoltre lo screening serve per capire se la paziente o il paziente ha mai fatto uso in passato di integratori con vitamina B12 e acido folico o se ha applicato creme al cortisone».

Se si escludono tutte queste cause, a seconda dei casi, si passa alla terapia locale: creme mirate o peeling chimici a base di acido salicilico e acido retinoico per i soggetti più restii alle lozioni. «Ma attenzione. Questi peeling vanno effettuati esclusivamente presso uno studio dermatologico» avverte l'esperta. I rischi sono infatti tutti a carico del viso, ovvero della parte del corpo che più ci rappresenta. La guarigione può richiedere anche tre mesi. Una volta guariti è necessario portare avanti una terapia di prevenzione, perché è molto

probabile - purtroppo - che il disturbo si ripresenti.

Francesca Filippi



Pulire cellulari e auricolari



I cellulari possono essere luogo di coltura ideale di batteri, lavare spesso il telefono e usare auricolari

Prodotti ad hoc per le pelli mature



Non usare, scegliendo da soli, i prodotti per l'acne giovanile perché non sono adatti per gli adulti

Dopo aver sudato detergenti delicati



Dopo aver sudato pulire subito la pelle con detergenti delicati ed asciugare con cura

Troppi formaggi e carne nella dieta, dopo i 50 anni pericolosi come il fumo

È il risultato di uno studio dell'italiano Valter Longo dell'Università di Davis: superata la mezza età, assumere quantità elevate di proteine animali fa aumentare di quattro volte il rischio di ammalarsi di cancro rispetto a chi ha un'alimentazione più equilibrata



ROMA - Pericoli nascosti a tavola come nelle sigarette: gli amanti di carne e formaggi che hanno superato la mezza età devono fare attenzione a quello che scelgono di mettere nel piatto, dato che un eccesso di proteine animali quadruplica, come il fumo, il rischio di morte per cancro e quasi raddoppia quello di morte per tutte le altre cause. È questo il risultato a cui ha portato uno studio dell'italiano Valter Longo dell'Università di Davis, pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*, nel quale sono state coinvolte oltre 6.300 persone dai 50 anni in su.

Questione di età. Il problema, spiega l'esperto, è che le proteine animali della dieta aumentano un fattore di crescita, IGF-1, legato a molte malattie. Superati i 65 anni, però, è consigliabile mangiare qualche proteina in più, precisa Longo, perché a quell'età IGF-1 diminuisce e si comincia a perdere peso e ad essere più deboli.

Una dieta ad alto contenuto proteico equivale a prendere dalle proteine il 20% dell'introito calorico giornaliero: per un adulto di 60 chili significa mangiare 150 grammi di carne rossa e 100 grammi di mozzarella al giorno. Una dieta a basso contenuto proteico corrisponde a assumere meno del 10% delle calorie giornaliere da proteine.

Tanti rischi. Preoccupanti i dati che emergono dallo studio di Longo: chi adotta una dieta eccessivamente ricca di proteine animali ha un rischio di morte dovuta a cause diverse del 74% più alto rispetto a chi rinuncia a qualche bistecca. Il rischio di morire per cancro è, invece, del 353% in più, ovvero il pericolo di ammalarsi è più che quadruplicato rispetto a chi assume meno proteine. Una percentuale drammaticamente simile a quella che emerge dal confronto, nel rischio di morte cancro, un fumatore e un non fumatore (300%).

La giusta misura. Secondo Longo "il consumo ideale in proteine per una persona di 60 chili sarebbe di 100 gr di salmone e 200 gr di ceci al giorno. Carne e formaggio - spiega - sono sostituiti da pesce e legumi, fonti di proteine più salutari". Non a caso, conclude Longo, "questo tipo di dieta è molto comune per i centenari del Sud Italia: molti di questi centenari hanno mantenuto diete povere di proteine quasi tutta la vita. Insomma, dobbiamo tornare alla dieta dei nonni".

http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2014/03/04/news/troppi_formaggi_e_carne_nella_dieta_dopo_i_50_anni_pericolosi_come_il_fumo-80218076/

Sono quasi 13 mila le italiane che sfiorano il secolo, tra dieci anni saranno il doppio. I geriatri: hanno colesterolo e glicemia bassi pressione nella norma frutto di dieta equilibrata e movimento

Centenarie alla riscossa

IL CASO

Hanno camminato molto. Hanno lavorato in campagna, in casa, nei laboratori, nelle industrie o nelle scuole. Hanno preparato pasti semplici con proteine vegetali e bevuto un po' di vino rosso. Hanno affrontato la vita da capo tribù, mai remissive e pessimiste. Pochi tratti per disegnare il profilo delle 12.916 centenarie, o ultracentenarie, italiane. Donne che, da Trento a Palermo, hanno avuto una vita più o meno uguale.

Donne che, nonostante l'età, stanno tutto sommato bene, dicono i geriatri che conoscono le loro analisi del sangue: colesterolo basso, glicemia in ordine, peso giusto, pressione nella norma. È un esercizio in crescita quello delle centenarie. «Nei prossimi dieci-quindici anni - fa da sapere Giuseppe Paolisso presidente della Società italiana di geriatria - il loro numero raddoppierà. Pensiamo ad un'Italia prossima ventura popolata da donne che hanno oltre un secolo. Gli uomini over cento saranno sempre molti meno, il rapporto è, infatti, di otto a due. Perché le femmine sono più protette dei maschi dalle malattie, prima della menopausa in particolare».

IL RECORD

ALLA SCUOLA SUPERIORE SANT'ANNA DI PISA COSTRUITO IL ROBOT-ERA UN ANDROIDE BADANTE IN GRADO DI INTERAGIRE CON GLI ANZIANI

Contiamo 16.145 ultracentenari, negli ultimi dieci anni da noi la vita media è aumentata di 2,4 anni per lui e 1,7 per lei. Lunedì scorso un compleanno record nel Bresciano: Bartolomea De Maria, per tutti a Cimbergo la "maestra Lina", ha spento 110 candeline. Insegnante elementare per 45 anni. «Da sempre - racconta - mi piace mangiare tanto latte con i biscotti. Ma assaggio un po' di tutto». Una vita in cattedra, la maestra non si è sposata ed è abituata a comandare. Anche adesso.

Tra dieci anni le donne ultracentenarie sfioreranno le trentamila, dunque. «Un 8 marzo dedicato a loro - suggerisce Paolisso - sia sabato prossimo che nel futuro. Anche le più grandi devono essere protagoniste, hanno molto da raccontare e da insegnare. Soprattutto in fatto di salute. Noi visitiamo signore che, per andare a lavorare o a scuola, hanno camminato tanto in gioventù e hanno anche mangiato il giusto. A volte troppo poco vista l'epoca ma non si sono mai lasciate andare forti di una tradizione che insegna il risparmio. Stiamo preparando una medicina che dovrà occuparsi di donne che sono riuscite ad arrivare al traguardo dei cento ma che avranno, comunque, bisogno di attenzione e accudimento».

LE BUONE ABITUDINI

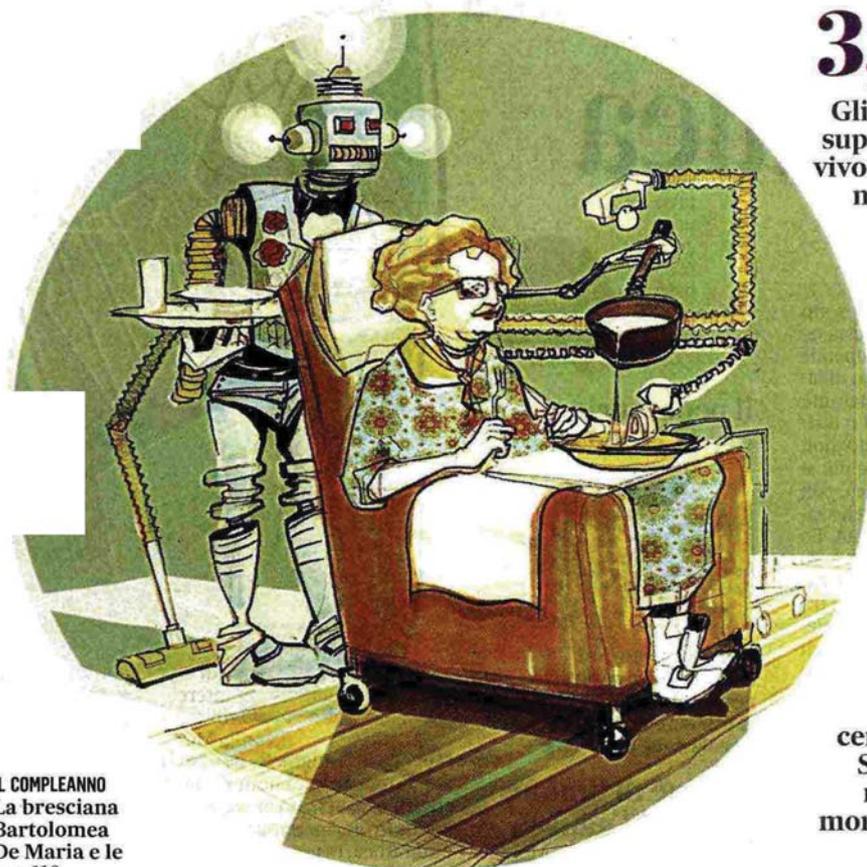
Le bisnonne come esempio. Donne che, inconsapevolmente, hanno protetto la loro salute. Mica che sapevano nulla delle calorie, del peso forma, del bilanciamento tra carboidrati e proteine, della palestra. I geriatri ascoltano le vite di queste "grandi vecchie" e poi, quando è possibile, le mettono a confronto con il quotidiano

delle loro nipoti e bisnipoti. Stress, velocità, poco movimento una tavola in cui è calato il consumo dell'olio extravergine (per risparmiare), il pesce e anche la frutta. L'eredità del boom economico potrebbe, secondo i geriatri, fare ancora da ombrello di protezione alle nate negli anni Cinquanta ma poi? «Rimbocchiamoci le maniche - è ancora Paolisso a parlare - e facciamolo sapere alle donne se vogliono, tra trenta o quaranta anni, avere il privilegio delle loro antenate».

Proprio in previsione di un futuro da centenarie l'Istituto di biorobotica della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa ha dato vita a Robot-Era. Un "badante" in grado di aiutare e interagire con gli anziani: 70 nonni pisani stanno sperimentando i robot. Che aiutano a fare la spesa online, a ricordare quando prendere i farmaci e aiutano per una passeggiata. Le donne entusiaste.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL COMPLEANNO
La bresciana Bartolomea De Maria e le sue 110 candeline

3,6 milioni

Gli italiani che hanno superato gli 80. Da noi vivono i più longevi del mondo: lei in media 84,5 anni mentre lui 79,4

80,8%

La percentuale delle donne tra gli ultracentenari la maggior parte sono magre e con la pressione bassa

22

I centenari ogni centomila abitanti in Sardegna: il doppio rispetto alla media mondiale e il triplo dei paesi occidentali



ALLA SCUOLA SUPERIORE SANT'ANNA DI PISA COSTRUITO IL ROBOT-ERA UN ANDROIDE BADANTE IN GRADO DI INTERAGIRE CON GLI ANZIANI

Lo studio

Carne e formaggi, solo piccole porzioni

«Questo tipo di dieta è molto comune tra i centenari del Sud Italia. Molti di questi hanno mantenuto, quasi tutta la vita, menù poveri di proteine. Dobbiamo tornare alle pietanze di sessanta anni fa». A parlare è Valter Longo dell'università californiana di Davis che ha guidato un studio pubblicato su "Cell Metabolism", coinvolte oltre 6300 persone dai 50 anni in su. Il risultato: una dieta troppo proteica (ricca di carne e formaggi) è pericolosa come le sigarette per le persone di mezza età. Le proteine della dieta aumentano un fattore di

crescita, IFG-1, legato a molte malattie. Dopo i 65 anni, invece, va bene mangiare qualche proteina in più, precisa Longo, perché a quell'età IFG-1 diminuisce e si comincia a perdere peso ed essere più deboli. Una dieta ad alto contenuto proteico equivale a prendere dalle proteine il 20% dell'introito calorico giornaliero: per un adulto di 60 chili significa mangiare 150 gr di carne rossa e 100 di mozzarella. Un menù a basso contenuto corrisponde ad assumere meno del 10% delle calorie giornaliere da proteine.



Salute
Mal di testa,
lo stress
rende cronico
il dolore

Caperna a pag. 26

Un documento per il riconoscimento legislativo come patologia sociale
 L'ansia può rendere cronico il dolore

Manifesto per i malati di cefalea

LO STUDIO

Quando si è troppo sotto pressione anche la testa ne fa le spese. E non dipende dal tipo di impegno o di lavoro. Per studenti, mamme alle prese con i figli o dirigenti d'azienda il risultato non cambia. Più si è stressati e più si rischia di soffrire di cefalea, con una frequenza di attacchi che sale in maniera proporzionata. Lo afferma uno studio dell'università di Duisburg-Essen in Germania condotto su 5.159 persone tra i 21 e i 71 anni, ai quali è stato chiesto di stimare il proprio livello di stress su una scala da zero a cento in quattro occasioni all'anno per due anni di seguito. Al campione è stato chiesto inoltre di dire se soffrissero di cefalee e di che tipo. E' emerso che il 31% dei partecipanti soffriva di cefalea tensiva, il 14% di emicrania, l'11% di una combinazione tra le due e il 17% di una forma non classificata.

TRA I BANCHI

In generale un aumento dello stress percepito è risultato associato a un aumento degli attacchi avuti in un mese. Inoltre lo studio, che sarà presentato ad aprile nel corso del Meeting annuale della American Academy of Neurology di Philadelphia, aggiunge prove al fatto che lo stress può contribuire all'esordio del problema e alla sua cronicizzazione. Anche nei ragazzi in età scolare il

fattore stress non può essere sottovalutato. Il 25% degli giovani alunni infatti soffre di mal di testa con ripercussioni importanti sul rendimento scolastico e sui

**«PER CURARSI LE DONNE
 SPESSO ABUSANO
 DI FARMACI CHE
 DANNO DIPENDENZA»**

Giorgio Bono
 neurologo

rapporti in famiglia. Se ne è parlato a Roma, in occasione di un incontro organizzato da *Italian Migraine Project*, alleanza di medici, pazienti e farmacisti contro le cefalee. Vivere ansie significative per l'andamento scolastico ma anche andare a dormire troppo tardi, abusare di alcolici e sostanze può, secondo gli esperti, portare a sviluppare crisi di cefalea (in particolare di emicrania) e soprattutto favorire la cronicizzazione della situazione.

L'AUTOTUTELA

«Spesso i ragazzi che ne sono colpiti, per lo più con sovraccarichi di impegni, sviluppano la cosiddetta "sindrome da evitamento", una sorta di "autotutela" rispetto al dolore, che li spinge a evitare di fare le attività quotidiane, come compiti considerati troppo difficili o sport», spiega Vincenzo Guidetti, del Dipartimento di Scienze neurologiche e psichiatriche dell'

età evolutiva della Sapienza di Roma.

L'incontro è stato l'occasione anche per presentare il primo Social Manifesto per i diritti della persona con cefalea, a difesa degli oltre sei milioni di italiani che ne soffrono. Gli obiettivi che il documento si prefigge, oltre al riconoscimento legislativo della cefalea primaria cronica come malattia sociale, sono la messa a punto di un sistema di cure più efficienti e modulabile sulle necessità del singolo paziente, differenziato per livelli di gravità e un'adeguata informazione all'interno dei servizi sanitari.

TROPPE MEDICINE

«Oggi in Italia chi soffre di cefalea, e si tratta in gran parte di donne, utilizza troppo spesso i farmaci in modo improprio e protratto, con rischi di tossicità e abuso o dipendenza da questi medicinali, che possono facilitare la cronicizzazione del disturbo - spiega Giorgio Bono, presidente della Società italiana per lo Studio delle Cefalee - per questo è fondamentale arrivare a una chiara definizione legislativa della malattia come patologia sociale, offrendo a ogni paziente un percorso di informazione e cura personalizzato e consentendo l'accesso agli interventi terapeutici più innovativi che oggi, in un'Italia a macchia di leopardo, non sono assicurati allo stesso modo in tutte le regioni». Informazioni sul sito www.cefalea.it

Antonio Caperna

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I consigli

Il peperoncino per la circolazione



Il peperoncino è un antidolorifico naturale: grazie alla presenza della capsicina che influisce sulla circolazione del sangue

Fettine di limone contro la nausea



Limone e zucchero sono utili per combattere la nausea da mal di testa, la fettina va passata nello zucchero e masticata

Meglio evitare formaggi e salumi



Chi ha frequenti mal di testa eviti cibi come formaggi fermentati e salumi che provocano la liberazione di istamina nell'organismo

I numeri

6mln

Gli italiani che soffrono di mal di testa, tra questi anche coloro che non riescono a lavorare

30%

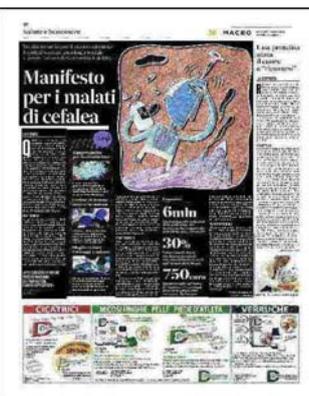
Dei pazienti che si rivolgono ai centri devono disintossicarsi dall'abuso di farmaci

750euro

Il costo medio all'anno di un paziente con mal di testa tra medicine e assenze dal lavoro



www.ecostampa.it



Cibi esotici: la moda non sempre è sana

ALIMENTAZIONE

LORENZA CASTAGNERI

Saranno anche attenti al portafoglio, ma gli italiani non rinunciano al cibo fresco e fatto in casa. E sono curiosi. E così vanno alla ricerca di nuovi «ingredienti di base», originari della cucina araba e sudamericana, per variare la dieta mediterranea. Tutto senza perdere di vista la salute. E allora, c'è anche chi, pur non avendo problemi di intolleranze, sceglie i prodotti per celiaci o senza lattosio. Ecco come si comporta il Belpaese a tavola secondo FoodFWD, ricerca realizzata da Mec e GroupM che indaga le tendenze in fatto di «food».

Punto di partenza è il pasto che, per il 45% degli intervistati, è un momento sacro, che gratifica corpo e spirito. In quest'ottica diventa fondamentale, dunque, la qualità di ciò che si mangia. Così si punta, per esempio, su frutta e verdura che provengono dal territorio, «figlie» di una filiera corta. «Che, oltre a essere più gustose, sono un toccasana perché contengono più an-

tiossidenti e vitamine», osserva il nutrizionista Giorgio Calabrese.

Tradizione e innovazione. Tra i sapori nuovi, ma sempre più protagonisti, c'è la quinoa, cereale ricco di proteine e senza glutine diffuso in America Latina e di casa anche da noi, oppure il kamut, il grano saraceno, o ancora la stevia, pianta a zero calorie ma dal potere dolcificante e le bacche di goji, con azione antiossidante. «Inserirle nella dieta va bene, purché lo si faccia con la testa. Il metabolismo non è abituato a queste sostanze. E' anche una

Giorgio Calabrese Nutrizionista

RUOLO: È PROFESSORE DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA ALL'UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE DI ALESSANDRIA E ALL'UNIVERSITÀ DI TORINO E DI MESSINA

questione di genetica. Non sono prodotti che fanno male, ma è consigliato non abusarne almeno quando non li si è mai assaggiati prima - prosegue Calabrese - . Bisogna essere equilibrati e non perdere di vista il fatto che il corpo sano è quello dove ci sono tutti i nutrienti.

Lo stesso vale quando si mettono nel carrello della spesa confezioni di pasta senza glutine, formaggi privi di lattosio e biscotti per diabetici anche se non si deve combattere contro nessuna intolleranza. «Questi prodotti non fanno male ma non bisogna divinizzarli: per mantenerci in forma l'alimentazione deve comunque essere completa».



LA PILLOLA ABORTIVA ARRIVA NEI CONSULTORI

FIRENZE - In Toscana la pillola Ru486 potr essere somministrata anche fuori dagli ospedali. A deciderlo, secondo quanto riporta La Repubblica, il Consiglio sanitario regionale, l'organo tecnico che affianca l'assessorato alla salute. Cos in Toscana, primo caso in Italia, la pillola abortiva potr essere data senza un ricovero ordinario o in day hospital, bens in consultori e poliambulatori dove la donna che compie questa scelta dovr restare per due ore dopo aver assunto il farmaco.

Dopo potr tornare a casa avendo per sempre sottomano il numero telefonico della struttura sanitaria e quello del pronto soccorso ginecologico pi vicino. Due giorni dopo potr tornare nella stessa struttura per la seconda assunzione, fissando una visita di controllo per 15 giorni dopo. Abbiamo seguito - dice il vicepresidente del Consiglio sanitario regionale e presidente dell'Ordine dei medici di Firenze Antonio Panti - tutte le leggi che regolano l'interruzione di gravidanza. Gi la 194 - aggiunge - apriva alla possibilit di introdurre metodiche nuove oltre la chirurgia e indicava le strutture territoriali come luoghi dove praticarle

La pillola abortiva entra nei consultori

Toscana prima regione a consentire l'interruzione di gravidanza fuori dagli ospedali. Ma è polemica

di Samuele Bartolini

La Toscana è la prima regione in Italia ad aprire alla pillola abortiva fuori dagli ospedali. La donna che ha fatto questa scelta potrà chiedere e assumere la pillola Ru486 nei consultori e nei poliambulatori sparsi sul territorio. È questo il parere tecnico espresso dal Consiglio sanitario regionale che l'assessorato alla salute ha ritenuto conforme alla legge 194 del 1978 per ciò che concerne le strutture sanitarie pubbliche. Il passaggio della normativa che giustifica la conformità - evidenzia una nota della Regione - sta nell'articolo 8 dove si specifica che "nei primi 90 giorni di gravidanza gli interventi di interruzione volontaria della gravidanza dovranno altre-

si poter essere effettuati presso poliambulatori pubblici adeguatamente attrezzati, funzionalmente collegati agli ospedali e autorizzati dalla Regione".

L'assessorato si riserva di approfondire il parere del Consiglio, ma di fatto il passaggio del Rubicone è già avvenuto. E ci sono pochi dubbi sul fatto che l'okay della Regione ci sarà visto l'apprezzamento espresso in serata dal governatore Enrico Rossi «per il coraggio intellettuale e per la chiarezza scientifica espressa dai medici e dai tecnici». «A mio parere - aggiunge Rossi - è una posizione valida e scientificamente fondata, che tiene conto delle esigenze di sicurezza della donna senza costringerla a un inutile ricovero ospedaliero».

Il Consiglio sanitario intanto

spiega come avverrà la somministrazione. La donna arriva al consultorio, prende la pillola e rimane due ore dopo aver assunto il farmaco. Poi può tornare a casa, ma deve avere a portata di mano il numero di telefono della struttura sanitaria e del pronto soccorso ginecologico più vicino. Se non ci sono complicazioni, dopo due giorni la donna torna nella stessa struttura per assumere il secondo farmaco.

Commenta Antonio Panti, vicepresidente del Consiglio sanitario: «Fuori dall'Italia c'è molta più libertà. Da noi queste scelte fanno sempre fatica ad essere accettate. Lo scontro ideologico è sempre dietro l'angolo». E poi si chiede: «Perché costringere una donna a un ambiente emotivamente coinvolgente e traumatico come un ospedale quando

si può somministrare la pasticca in ambulatorio? Fuori dall'ospedale si costruisce anche un percorso più consapevole per la donna». E ribadisce: «Ci è stato chiesto un parere tecnico-professionale e noi lo abbiamo dato secondo lo spirito della legge 194».

Intanto scoppia la polemica. I consiglieri regionali Fdi Giovanni Donzelli e Marina Staccioli gridano alla trasformazione dei consultori in abortifici: «E' paradossale che la regione che per prima ha abolito la pena di morte non stia dalla parte della vita». La posizione della parlamentare di Sel Marisa Nicchi è opposta: «Finalmente le donne saranno libere di scegliere. Spero che le altre regioni seguano l'esempio virtuoso della Toscana. Questo via libera è un importante contributo al rispetto della legge 194».



Una confezione di pillola abortiva