

quotidianosanita.it

Venerdì 18 APRILE 2014

Manovra. Approvato il decreto "80 euro". Renzi e Lorenzin: "Non ci sono tagli alla sanità". Gli stipendi nella PA non saranno toccati. Tranne quelli sopra i 240 mila euro

Il premier l'aveva già detto via Twitter a poco meno di un'ora dall'inizio del CDM e lo riconferma dopo l'approvazione del decreto: "Non ci sono tagli alla sanità, nè tagli lineari in generale". Lo stesso fa Lorenzin, sempre via Twitter. E poi in conferenza stampa ulteriore precisazione di Renzi: "Nel decreto la parola sanità non c'è proprio". Smentiti anche i tetti stipendiali ai dirigenti nella PA. In vigore solo quello per gli stipendi sopra i 240 mila euro.

Non ci sono tagli alla sanità. Non ci sono tagli agli stipendi degli insegnanti. Non ci sono tagli lineari. Ci vediamo alle 16.30". Così in un tweet il presidente del Consiglio **Matteo Renzi** smentisce le ipotesi di tagli dopo le proteste pervenute a 360° dal Pianeta Sanità e dopo l'annuncio di battaglia del [Ministro della Salute](#).

E poi alle 17, sempre su twitter interviene **Beatrice Lorenzin** che scrive: "Ufficiale, niente tagli alla sanità! Non una vittoria personale, ma dei cittadini e del Ssn. Ora avanti tutta con Patto Salute e riforme".

Due tweet che hanno ridato speranza agli addetti ai lavori tutti scesi in campo nella mattinata per chiedere al Governo di ripensarci e di evitare, come era scritto nelle bozze del decreto circolate ieri, di fare nuovi tagli alla sanità.

I tagli quindi non ci dovrebbero essere, salvo un riferimento dello stesso Renzi in conferenza stampa a 700 milioni per i beni e servizi delle Regioni (su un totale di 2,1 mld nel 2014) tra i quali non è stato chiarito se rientrino o meno anche beni e servizi del Ssn. Per il resto Renzi è stato nettissimo: "Nel decreto se cercate la parola sanità non la troverete. E se la trovate vi offro da bere". Una battuta usata dal premier proprio in riferimento alle voci insistenti sui tagli al comparto che sarebbero ammontati a quasi 4 miliardi di euro nel triennio.

Oltre che sui presunti tagli diretti alle prestazioni i timori degli operatori si erano addensati in questi giorni anche sui loro stipendi. Si era infatti parlato di tetti stipendiali per diversi scaglioni di reddito, con il più basso fissato a 60 mila euro che, se confermato, avrebbe voluto dire una belal sforbiciata anche per molti dirigenti medici, sanitari e amministrativi del Ssn. Renzi ha smentito tutto e ha assicurato che l'unico tetto agli stipendi nella PA sarà quello per i top manager pubblici per i quali è stata fissata la soglia massima di 240 mila euro.

Insomma Lorenzin e le Regioni ce l'hanno fatta. E il Patto per la Salute dovrebbe ora finalmente decollare.

Dormire serve al cervello per «fare le pulizie»

Durante il sonno vengono eliminate le tossine dal sistema nervoso. L'importanza dell'ozio cerebrale e i pericoli del web

Perché tutti gli animali, nessuno escluso, dormono? Durante il sonno sono (siamo) del tutto inermi nei confronti dei pericoli esterni, eppure non è possibile sopravvivere senza il regolare «spegnimento» temporaneo del cervello. Gli studi sull'uomo hanno dimostrato che il riposo serve tra le altre cose a consolidare la memoria e a migliorare l'apprendimento, ma deve esserci qualcosa di ancora più importante per una funzione che nei fatti risulta primaria e indispensabile come nutrirsi o bere. Una ricerca pubblicata sulla rivista [Science](#) spiega che forse il principale scopo del sonno è consentire al cervello di «fare le pulizie» eliminando le scorie prodotte dalle cellule cerebrali; inoltre, alcune patologie neurologiche potrebbero dipendere proprio dal mancato «lavaggio» di proteine tossiche durante la notte.

Grandi pulizie

La ricerca è stata condotta visualizzando l'attività del cervello di topolini svegli e durante il sonno, soffermandosi soprattutto sul cosiddetto sistema glinfatico: si tratta di vie, individuate dagli stessi autori, che sarebbero responsabili della pulizia del sistema nervoso smaltendo i «rifiuti metabolici» del cervello. Questo infatti, pur essendo uno degli organi più delicati dell'organismo, è privo dei vasi linfatici che ovunque, nel resto del corpo, servono per portar via le scorie. «Ci siamo accorti che il sistema glinfatico è dieci volte più attivo quando i topolini dormono - spiega Maiken Nedergaard, responsabile dello studio e direttrice del Laboratorio di studi sulle malattie gliali dell'università di Rochester -. Alcune cellule cerebrali, probabilmente quelle gliali che servono a mantenere vitali i neuroni, si rimpiccioliscono durante il sonno: lo spazio fra queste cellule aumenta del 60 per cento e ciò consente l'ingresso di una maggiore quantità di fluidi che aiutano a drenare sostanze tossiche e scorie».

Due possibilità

È una funzione vitale per i neuroni, ma pare non sia possibile svolgerla mentre il cervello è sveglio: «Sembra che sia necessaria molta energia per pompare fluidi nel cervello e pulirlo, e questo potrebbe essere incompatibile con le normali attività cognitive - dice l'esperta -. Del resto in una casa si può dare una festa e si possono fare le pulizie, ma queste due attività non possono essere eseguite contemporaneamente: è come se il cervello dovesse scegliere fra due possibilità, sveglio e allerta oppure addormentato e intento a sgombrare il campo dai rifiuti». La ricercatrice osserva che avere conferma di questi dati nell'uomo sarà relativamente semplice, si tratterà infatti di svolgere studi di risonanza magnetica in volontari svegli o addormentati; le implicazioni però potrebbero essere significative, perché una scarsa capacità di depurazione cerebrale dovuta a un sonno inadeguato potrebbe contribuire alla comparsa di patologie neurologiche caratterizzate dall'aumento incontrollato dei rifiuti metabolici. In alcune malattie come l'Alzheimer o il Parkinson, per esempio, vengono prodotte molte tossine e se i meccanismi di pulizia del cervello non funzionano bene la situazione potrebbe peggiorare ulteriormente. Per il momento sono solo supposizioni, che però aprono nuove strade alla ricerca.

L'ozio del cervello

La conferma dell'utilità del riposo per il cervello arriva anche da uno studio dello svedese [KTH Royal](#)

[Institute of Technology](#): un cervello in ozio, secondo i ricercatori, sta svolgendo un lavoro importante perché sta immagazzinando i dati che ritiene necessari scartando ciò che non gli serve. Il problema è che oggi siamo continuamente bombardati da informazioni: succede navigando online e, secondo l'esperto Erik Fransén, questo sta avendo un effetto dannoso sulla nostra capacità di memoria. «Quando comunichiamo abbiamo bisogno della memoria di lavoro, quella a breve termine: è quella che ci aiuta a filtrare le informazioni e decidere quali usare per comunicare, ma è una risorsa limitata che può contenere solo pochi dati alla volta - spiega Fransén -. Quando navighiamo sul web però infarciamo di concetti la memoria a breve termine e la nostra capacità di processarli, scegliendo cosa trattenere, comincia a perdere colpi. Inoltre, quando cerchiamo di immagazzinare troppo nella memoria a breve termine stiamo anche rubando al cervello il tempo e le risorse di cui ha bisogno per fare le pulizie, trasferendo alla memoria a lungo termine ciò che conta realmente. Restare sconnessi dalla Rete per un po' fa bene, in altre parole». Il tempo passato nell'ozio o a dormire, insomma, non è affatto tempo sprecato: il cervello lavora alacremente per noi anche in questi frangenti e dormire poco stando sempre connessi al web parrebbe proprio essere la via più veloce per andare in tilt.

<http://www.corriere.it/salute/speciali/2014/sonno/notizie/dormire-serve-cervello-fare-pulizie-54215d4c-c702-11e3-ae19-53037290b089.shtml>

RISPOSTA

No! Pericoloso autoinganno

di **Luca Pani**

L'ipotesi dell'*evolutionary mismatch* (dissonanza evolutiva) postula che le condizioni, cioè l'ambiente in cui la nostra specie ha acquisito i suoi tratti adattativi sia drammaticamente cambiato in un tempo troppo breve perché le predisposizioni o aspettative dell'organismo potessero adeguarsi, per selezione naturale, alle novità. In queste pagine abbiamo, per esempio, descritto la dissonanza creata dai nuovi contesti di vita per quanto riguarda cicli del sonno, accesso alle scorte alimentari, comunicazione, cooperazione ovvero isolamento sociale, oppure di comportamenti più complessi come la rabbia aggressiva o l'altruismo. Difficile comprendere come possa essere tacciata di radicale riduzionismo una posizione che avrebbe forse il difetto opposto: quello di essere troppo olistica. Peraltro basterebbe aver letto una cosa qualunque del più

autorevole filosofo dell'evoluzionismo, Ernst Mayr, per evitare questi equivoci. Niente ha senso in biologia se non in chiave evolutivista, come diceva Theodosius Dobzhansky, e a noi psichiatri clinici il livello di sofferenza e disagio della mente umana appaiono negli ultimi anni ineguagliati da quello dei secoli precedenti; o, come controprova, da quanto si osserva nelle nazioni ancora in via di sviluppo. L'esempio della disponibilità dello zucchero e del sale è quanto mai opportuno, sebbene incomprendibile persino a chi lo cita. L'epidemia della sindrome metabolica e l'aumento esponenziale dell'ipertensione arteriosa ne sono un esempio illuminante e molto preoccupante che richiederebbe importanti considerazioni di politica sanitaria. L'idea ingenua della riserva culturale, ovvero che la cultura possa rispondere o supplire completamente, compensando le dissonanze ovvero creando contesti o generando comportamenti appresi che vanno oltre quel che detta la biologia è un pericoloso autoinganno, oltre che il frutto di un'errata, ed epistemologicamente superata, schematizzazione dualistica

«natura vs cultura». Non possiamo accettare di derubricare comportamenti che sono fonte di rischio per la salute mentale ad un banale: «benvenuti nel mondo contemporaneo!» né – tantomeno – di accontentarci del fatto che la maggioranza dei ragazzi e adulti usano (o credono di usare) droghe di ogni genere e alcool in modo controllato. Peraltro esiste una letteratura scientificamente solidissima sul cervello degli adolescenti che meriterebbe più attenzione da parte di chi si considera esperto di tossicodipendenze e di fattori di rischio per le stesse. La nostra attenzione e sensibilità devono rivolgersi proprio verso quelli che rappresentano le minoranze più fragili e potenzialmente più indifese, cominciando da coloro che per il fatto di essere portatori di qualche variante nei neurotrasmettitori o esperienze negative di attaccamento familiare o altro, sono destinati a restare più facilmente prigionieri delle dipendenze. E questo non certamente per un rigurgito di paternalismo o una sterile esigenza di controllo sociale, che non condividiamo affatto, ma perché le minoranze di oggi potrebbero essere ovunque nel mondo di domani e varrebbe la pena essere preparati. Cinquant'anni fa (una goccia nel mare temporale dell'evoluzione) le demenze e le depressioni resistenti erano quasi sconosciute. Entro il 2020 saranno la prima causa di disabilità nel mondo occidentale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





FARMACI: ANZIANI INFORMATI SU EFFETTI COLLATERALI NE ASSUMONO MENO

(AGI) - New York, 20 apr. - Se informati sugli effetti collaterali correttamente, molti anziani sono in grado di smettere di prendere pillole per dormire anche nel caso che le assumano da decenni. Lo afferma uno studio canadese pubblicato dalla rivista Jama Internal Medicine. I ricercatori hanno reclutato i clienti di 30 differenti farmacie, per un totale di 303 persone, tutti anziani che ricevevano prescrizioni di benzodiazepine. A meta' di questi e' stato consegnato un libretto che riportava i rischi derivanti dall'uso di questi farmaci durante la terza eta', da quelli sulla memoria alle cadute, insieme a consigli su metodi alternativi contro l'insonnia o l'ansia, mentre l'altra meta' e' stata usata come gruppo di controllo. Dopo sei mesi il 27 per cento dei pazienti del primo gruppo aveva interrotto l'uso dei farmaci, mentre in quello di controllo la percentuale e' stata del 5 per cento. "Tra i soggetti c'erano anche pazienti oltre i 95 anni - spiegano gli autori - ma anche i piu' anziani sono riusciti a interrompere i trattamenti".

Internet allontana il rischio di depressione negli anziani

Navigare sul web potrebbe essere d'aiuto per le persone sole e gli anziani, scongiurando le probabilità di depressione. L'importante è non eccedere, perché si può avere l'effetto contrario. Lo studio



Le recenti statistiche ILSA (Italian Longitudinal Study on Aging - Università di Padova) non sono particolarmente confortanti: **l'anziano italiano è il più depresso d'Europa**.

Ad avere la peggio sono le donne oltre i 65 anni. I maschi sembrano superare meglio le sfide dell'età, infatti solo il 38% ne soffre.

Eppure una via d'uscita sembra esserci. Secondo alcuni ricercatori del Michigan, infatti, l'utilizzo di Internet potrebbe ridurre la probabilità di depressione almeno del 30%.

La depressione è molto comune tra gli anziani, soprattutto se non hanno un compagno, se non vivono insieme alla propria famiglia o, peggio, se soffrono di alcune forme di disabilità.

Lo studio, pubblicato sul *Journal of Gerontology*, ha esaminato per 6 anni la vita di migliaia di persone anziane che vivono negli USA. E l'uso di Internet sembra aver giocato **un ruolo determinante per ridurre vistosamente il problema**.

«Questo è un effetto molto forte – spiega Sheila Cotten, prof.ssa di telecomunicazioni presso il Michigan State University e coordinatrice dello studio – E tutto questo ha a che fare con le persone anziane che sono in grado di comunicare, di rimanere in contatto con le loro reti sociali, e non sentirsi sole».

Per arrivare a tali conclusioni sono stati analizzati i dati raccolti dalla "Health and Retirement Survey", una raccolta di informazioni provenienti da oltre 22mila americani anziani. «Questa è una delle più grandi e più complete indagini di questo genere», dichiara Cotten.

Ma non è il primo che rivela l'importante ruolo che svolge l'utilizzo di Internet nell'aiutare le persone a superare la depressione.

La differenza sostanziale di questa nuova ricerca è che si è riusciti a **evidenziare la differenza di umore prima e dopo l'uso di Internet**. Inoltre, i ricercatori hanno tentato di capire se stati depressivi passati possano aver in qualche modo influenzato quelli futuri.

I ricercatori fanno tuttavia notare che non tutte le persone sono riuscite a uscire dalla depressione; alcune sono state male anche collegandosi alla Rete. In ogni caso, secondo Cotten, **l'uso di Internet riduce comunque lo stato depressivo**, anche se perdura in parte quello precedente.

Lo studio attuale, quindi, non ha fatto altro che confermare i precedenti che indicavano nella socializzazione via web un valido strumento per migliorare l'umore delle persone che si sentono sole.

«Questo studio fornisce contributi significativi allo studio dell'uso di Internet e la depressione in anziani e pensionati», continua Cotten.

Ovviamente, la ricercatrice precisa che **in ogni cosa ci vuole equilibrio**, dunque anche nell'utilizzo della tecnologia: un po' può aiutare; troppa può ledere. La moderazione è la scelta migliore.

«Se ci si siede davanti a un computer tutto il giorno, ignorando i ruoli che si hanno nella vita e le cose che si devono realizzare come parte della propria quotidianità, allora si può andare incontro a un impatto negativo su se stessi. Ma se lo si sta usando con moderazione e si stanno facendo le cose che migliorano la propria vita, gli impatti saranno probabilmente positivi in termini di salute e benessere», conclude Cotten.

<http://www.lastampa.it/2014/04/19/scienza/benessere/lifestyle/internet-allontana-il-rischio-di-depressione-negli-anziani-dMPyvRMI9BAuKWrP2PzI4J/pagina.html>

OMS, MORBILLO PUO' UCCIDERE, ELIMINAZIONE ANCORA LONTANA

(ANSA) - ROMA, 20 APR - Viene chiamata 'malattia infantile', ma colpisce anche i ragazzi e i giovani adulti e, nonostante nell'immaginario collettivo sia considerato ancora quasi normale, averla puo' avere conseguenze molto gravi, fino a uccidere. E' il morbillo, insieme alla rosolia, il protagonista della Settimana dell'Immunizzazione dell'Oms di quest'anno. Anche se nella lotta globale alla malattia si sono avuti dei successi, ricorda l'agenzia, i progressi possono essere persi in poco tempo se si allenta la tensione sulle vaccinazioni. Secondo le stime dell'Oms la mortalita' nel mondo per il morbillo e' scesa da oltre 560mila casi nel 2000 a 122mila nel 2012, con almeno 13,8 milioni di morti prevenute dai vaccini in questo arco di tempo. "Nonostante il miglioramento sia impressionante - spiegano gli esperti dell'Oms - i progressi verso la totale eliminazione della malattia non sono omogenei nel mondo, e il morbillo continua a essere una minaccia globale. Cinque delle sei regioni dell'Oms hanno ancora epidemie, e Africa, Mediterraneo orientale ed Europa non riusciranno a raggiungere gli obiettivi di eradicazione previsti". Per quanto riguarda l'Europa, che aveva l'obiettivo di eliminare la malattia entro il 2015 e che celebra la settimana dal 22 al 26 aprile, i dati dell'Ecdc, nel 2013 sono stati 10.271 i casi di morbillo, di cui il 91% concentrato in Germania, Italia, Paesi Bassi, Romania e Regno Unito, e i morti sono stati tre, con otto casi di encefalite acuta. Per la rosolia i casi sono stati 38.847, il 99% in Polonia. Anche per l'Italia, spiegano le cifre dell'Istituto Superiore di Sanita', l'obiettivo e' ancora lontano. Nel 2013 sono stati segnalati 2.211 casi di morbillo, con 3,7 casi per 100mila abitanti. L'86,7% delle volte si e' trattato di persone non vaccinate. "Proprio sulla vaccinazione per morbillo e rosolia siamo un po' indietro, mentre le cosiddette obbligatorie hanno una buona copertura - spiega Massimo Andreoni, presidente della Societa' Italiana di Malattie Infettive (Simit) - bisogna ricordare che di morbillo si puo' morire, e che il vaccino e' sicuro, nonostante periodicamente torni sotto i riflettori. Le malattie sono sempre piu' pericolose dei possibili effetti collaterali dei vaccini". Per quanto riguarda le altre malattie prevenibili, secondo Andreoni bisognerebbe puntare di piu' su alcuni vaccini gia' disponibili. "Da noi si usa poco il vaccino contro lo pneumococco, che causa la polmonite - spiega l'esperto - mentre invece i soggetti 'deboli', ad esempio con malattie croniche respiratorie, dovrebbero usarlo di piu'". L'importanza di essere vaccinati 'lungo tutta la vita' e' un altro dei temi principali della settimana indetta dall'Oms. "Ogni anno tra due e tre milioni di morti sono evitati grazie alle vaccinazioni, non solo di malattie 'famosse' come polio e tetano, ma per pneumococco e rotavirus, due dei principali killer sotto i 5 anni. Tuttavia ancora un bambino su 5 nel mondo non riesce ad avere le vaccinazioni". (ANSA)