

## L'esperto risponde

Scrivi all'indirizzo email salute@quotidiano.net



**Giuseppe Di Pasquale**  
Direttore cardiologia ospedale Maggiore Bologna

### Cardiologia

**Anticoagulanti orali a dosi fisse Semplifichiamo il monitoraggio**

**LA TERAPIA** anticoagulante con antagonisti della vitamina K risulta molto efficace nei pazienti con fibrillazione atriale per la prevenzione dell'ictus, ma nella pratica clinica esistono problematiche di «sottotrattamento» e di difficoltà di gestione pratica della cura laddove l'accesso ai monitoraggi regolari, specie per le persone anziane, diventa problematico. Per questi e altri motivi il 30% circa dei pazienti che iniziano una terapia con anticoagulanti orali la sospendono entro un anno. Da qui deriva l'interesse e l'attesa della comunità scientifica nei confronti dei nuovi anticoagulanti orali a dosi fisse, con un buon profilo di sicurezza sulle emorragie, che non richiedono il monitoraggio di routine della coagulazione.



**Andrea Ghiselli**  
Medico - Inran Istituto naz.le di ricerca alimentazione e nutrizione

### Nutrizione

**Dosi generose di frutta fresca e merendine con meno calorie**

**IN COMMERCIO** esistono tante merendine dalle 100 alle 150 calorie, meno del tradizionale pane e prosciutto, pane e formaggio o pizza che superano facilmente le 200-250 calorie. È possibile scegliere prodotti diversi in occasioni diverse. Per esempio, si può optare per una merendina meno energetica durante la pausa scolastica o nel pomeriggio. Mentre si potrebbe darne una anche più ricca di zuccheri o grassi nel caso del bimbo impegnato in attività sportiva. Importante è che l'alimentazione complessiva sia il più possibile variata ed equilibrata. Buona abitudine associare un frutto, o un succo, un bicchiere di latte o uno yogurt a un prodotto da forno a ridotto contenuto calorico.



**La copertina del libro di Paolo Legrenzi** professore di psicologia cognitiva

### Psicologia

**I veri ostacoli alla felicità sono nella nostra mente**

**LA PSICOLOGIA** ha cominciato a esplorare le vie con cui la mente ostacola o favorisce la ricerca della felicità. Si tratta di meccanismi basati sull'espansione del proprio io, sulla prospettiva temporale soggettiva, sull'individuazione delle cause dei nostri successi e guai, sull'illusione di poter controllare tutto quello che ci capita. Tali meccanismi non sono specifici di persone particolarmente felici o infelici, ma sono alla base del nostro abituale modo di pensare e agire nella vita quotidiana.

**DAL LIBRO** di Legrenzi *La felicità* (ed Il Mulino) vendita abbinata ai quotidiani QN - Il Giorno - il Resto del Carlino - La Nazione in edicola



**Ciro Vestita**  
Medico dietologo fitoterapeuta

### Naturopatia

**Banana e succo di barbabietola esaltano la performance sportiva**

**PER MIGLIORARE** le performance sportive il mondo naturale offre valide soluzioni, la più affermata è la somministrazione di fettine di banana, molto diffusa tra i tennisti che giocano anche per tre o quattro ore senza sosta. La banana ha il potassio, e carboidrati a lenta scissione. Un altro studio, dell'Università di Exeter, pubblicato sulla rivista *Medicine and Science in Sports and Exercise*, afferma che il succo di barbabietola aumenta le prestazioni muscolari tanto da poter essere definito un **doping naturale**. Merito dei nitrati in esso contenuti. Ciclisti sulla distanza di 18 chilometri hanno guadagnato 40 secondi rispetto alle normali tabelle di corsa. Eccezionale.

## COME CAMBIA L'ASSISTENZA

# Medici di famiglia professione in trincea



**Donatella Barbetta**

**NEGLI AMBULATORI** pazienti sempre più anziani e tanti malati cronici. Come cambia il ruolo del medico di famiglia? «Noi della Fimmg (Federazione medici di famiglia) abbiamo proposte — risponde Fabio Maria Vespa, segretario provinciale di Bologna — e capacità per organizzare sul territorio un modello assistenziale basato

**SALTO DI QUALITÀ**  
«Chiediamo di rivalutare la formazione seguendo l'esempio delle specialità»

sul rapporto di fiducia con il medico, per dare risposte organizzate ed efficaci. E lo dimostriamo in questi giorni, diventando un punto di riferimento per le popolazioni colpite dal sisma». L'emergenza terremoto in Emilia, infatti, vede in prima linea camici bianchi ospedalieri e di medicina generale. Ad esempio a Mirandola, Finale Emilia, San Felice e Massa Finalese la collaborazione tra medici sta venendo incontro ai tanti problemi della gente, come attacchi di panico, ferite, febbri. Nel gruppo di Medibase Area Nord, il presidente, Nunzio Borelli, sottolinea: «Cerchiamo tutti di dare una mano, e ospitiamo i colleghi negli



**SISMA**  
Ambulatorio dei medici di medicina generale tra le tende nelle zone terremotate a Mirandola. Sopra: Carlo Spezia

ambulatori rimasti agibili, c'è in atto una gara di solidarietà». Anche i corsi di medicina generale, cioè i camici bianchi impegnati nel corso triennale per diventare medici di famiglia, si sono fatti avanti: «Alcuni di noi si sono resi disponibili, a titolo personale — precisa il coordinatore regionale Carlo Spezia — per affiancare i colleghi nei paesi in grave difficoltà».

**CURE PRIMARIE** e continuità assistenziale sono alcuni temi che saranno affrontati oggi al convegno «La nuova figura del medico di famiglia», in programma a Gualdo Tadino, in provincia di Perugia, a cui sono annessi Renato Balduzzi, ministro della Salute, e Giacomo Milillo, segretario nazionale Fimmg. Un'occasione di confronto anche per i medici in formazione Fimmg, impegnati nella campagna «Cento giorni di lona per i medici di famiglia di domani»: una protesta che ha visto l'occupazione delle sedi

degli Ordini di Bologna, Napoli e Potenza, seguita da quella di Torino e Ancona. «Ci rivolgeremo al ministro Balduzzi — anticipa Spezia — e se non avremo risposte adeguate andremo avanti, organizzando sit in davanti alle Regioni e una manifestazione nazionale a Roma». I medici in formazione, infatti, si sentono in secondo piano rispetto agli iscritti nelle scuole di specializzazione universitarie.

«**PUNTIAMO IL DITO** — afferma Spezia — sulla questione dei mancati investimenti nel percorso che dovrebbe formare al meglio il medico di famiglia: il corso che noi frequentiamo, organizzato dalle Regioni, garantisce una esigua borsa di studio di circa 760 euro al mese ed è ormai inadeguato per standard organizzativi. Gli specializzandi universitari, al contrario, beneficiano di un buon contratto: 1.700 euro al mese con naela di malattia, gravanzza e pieno coinvolgimento nell'attività di reparto».

## CARDIOLOGI OSPEDALIERI RISULTATI DELLO STUDIO EPIDEMIOLOGICO

# Troppo sale. E attenti a diabete e obesità

**COME CAMBIA** il cuore degli italiani? La risposta viene dall'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare frutto della collaborazione tra Istituto superiore di sanità (Iss) Armonico (cardiologi ospedalieri) e Fondazione per il Tuo Cuore. Lo studio ha esaminato 8500 persone fra i 35 e i 79 anni: «Aumentano i valori indicativi di diabete, obesità e colesterolo — ha spiegato il presidente Armonico, Marino Scherillo, al congresso di Firenze — buone notizie sul fronte del controllo dell'ipertensione, lo stop al fumo e l'attività fisica, concetti che iniziano a passare». «L'azione importante per proteggere il cuore — aggiunge Diego Vanuzzo, condirettore dell'Osservatorio — è l'educazione alla salute».

In definitiva il rapporto segnala un'Italia in cui sono ancora pochi gli amici del cuore, mentre resistono alcuni comportamenti a rischio, come il consumo eccessivo di sale. «Probabilmente bisogna spingere, oltre che sulle campagne informative, anche sugli accordi con i produttori sullo stile di quello fatto per abbassare il contenuto di sale del pane — afferma Simona Giampaoli, condirettore dell'Osservatorio per conto dell'Iss — indubbiamente la prevenzione interessa la sfera culturale delle persone, e quindi serve molto tempo perché i messaggi abbiano effetto, ma spero che il prossimo rapporto avrà numeri migliori di questi».

## BUONO A SAPERSI

# Condizionatori d'aria Attenti al mal di gola

**Federico Mereta**

**COMINCIANO** le giornate di grande caldo. E subito si corre al condizionatore per trovare un pizzico di refrigerio. Uno strumento ideale per dare sollievo, ma che va impiegato con intelligenza. Prima regola: anche se fa molto caldo, non bisogna abbassare subito la temperatura artificialmente. In genere si consiglia di porre la temperatura del condizionatore non più di cinque inferiori a quella ester-

na e comunque di non passare repentinamente da una ambiente molto caldo a uno molto freddo. Esiste il rischio che il sudore sulla pelle si raffreddi di colpo, e quindi porti ad un raffreddamento delle cute, riducendo quindi la sua azione protettiva nei confronti delle infezioni.

**QUESTA SITUAZIONE**, specie quando nell'ambiente circolano numerosi virus pronti ad attaccarci, può aprire la porta a piccole infezioni delle alte vie respiratorie



con tosse, mal di gola e altri fastidi che possono essere trattati, su consiglio del farmacista, con farmaci di automedicazione. Questi medicinali, riconoscibili attraverso il bollino rosso che sorride apposto sulla confezione e vendibili senza ricetta medica, possono contribuire a combattere i sintomi. Ovviamente il loro impiego va limitato nel tempo, ovvero nei pochi giorni che contraddistinguono le classiche infezioni virali di stagione. Quando i fastidi permangono occorre sempre andare dal medico.



**Andrea Ghiselli**  
Medico - Inran  
Istituto naz.le  
di ricerca  
alimentazione  
e nutrizione

## Nutrizione

Dosi generose di frutta fresca e merendine con meno calorie

**IN COMMERCIO** esistono tante merendine dalle 100 alle 150 calorie, meno del tradizionale pane e prosciutto, pane e formaggio o pizza che superano facilmente le 200-250 calorie. È possibile scegliere prodotti diversi in occasioni diverse. Per esempio, si può optare per una merendina meno energetica durante la pausa scolastica o nel pomeriggio. Mentre si potrebbe darne una anche più ricca di zuccheri o grassi nel caso del bimbo impegnato in attività sportiva. Importante è che l'alimentazione complessiva sia il più possibile variata ed equilibrata. Buona abitudine associare un frutto, o un succo, un bicchiere di latte o uno yogurt a un prodotto da forno a ridotto contenuto calorico.