

SALUTE e medicina

Un laboratorio di make-up per donne in chemioterapia

Progetto Medicare Onlus all'Humanitas centro catanese di oncologia

REALIZZATO NEGLI USA

Un vaccino con Dna in formato cerotto

Roma. Realizzato il primo vaccino contenente un tratto di Dna, il tutto nel formato di un cerotto: si tratta di uno strato di minuscoli aghi che rilasciano gradualmente il farmaco per settimane. Questa modalità di rilascio del vaccino, realizzata da un gruppo di ricercatori coordinato dall'Istituto di Tecnologia del Massachusetts (MIT) potrebbe risultare importante per i Paesi in via di sviluppo perché non richiede refrigerazione e risulta facile da immagazzinare e trasportare. Il cerotto potrebbe dunque aprire la strada all'utilizzo degli enzimi vaccinali a Dna, una nuova tipologia di farmaci candidati a sostituire i vaccini tradizionali. A differenza di questi, realizzati iniettando virus o batteri depotenziati, i vaccini a Dna prevedono direttamente l'inserimento nelle cellule di un tratto di Dna con le istruzioni per combattere l'infezione. Una soluzione teoricamente molto semplice ed economica ma che ha prodotto finora scarsi risultati e si è rivelata molto difficile da attuare. Il cerotto realizzato dai ricercatori permette ora di superare alcune problematiche legate alla conservazione e al trasporto dei vaccini a Dna, facilmente deperibili.

Curare il proprio corpo, la femminilità e la bellezza anche e soprattutto durante il trattamento chemioterapico: è questo lo scopo dell'iniziativa "Prima di tutto sono una donna", svoltosi all'Humanitas Centro Catanese di Oncologia. Il progetto, ideato e organizzato da Medicare Onlus e partito dal capoluogo etneo, toccherà nei prossimi mesi cinque province siciliane. Dieci pazienti hanno così preso parte ad un laboratorio di make-up, guidate da una consulente di bellezza che le ha truccate e ha spiegato loro come valorizzare l'aspetto fisico e nascondere i segni della terapia. La lotta contro il cancro costituisce un percorso lungo e irto di ostacoli, riguardando non solo gli aspetti terapeutici e medici, ma anche quelli psicologici e relazionali, coinvolgendo la personalità a 360° e toccando tutti gli aspetti della vita delle persone che lottano giorno dopo giorno per sconfiggere la malattia. L'obiettivo del progetto è ottenere l'impegno dei trattamenti chemioterapici sulla vita delle donne. "Accettare l'idea di avere un tumore, di doverlo combattere, voler sopravvivere e lottare è qualcosa di costoso" - spiega la dott. ssa Daniela Aiello, psicologa di Humanitas Centro Catanese di Oncologia - "è già difficile, ma quando poi non ci si riconosce più allo specchio, la lotta diventa ancora più dura. Bisogna ritrovare e rafforzare la femminilità e l'autostima attraverso la cura del proprio corpo accettando i cambiamenti dovuti alla terapia; è proprio questo lo scopo dell'iniziativa". Migliorare l'aspetto della persona contribuisce a migliorarne la qualità di vita e questo favorisce una miglior adesione alle

L'iniziativa. Dieci pazienti sono state truccate da una consulente di bellezza che ha spiegato loro come valorizzare l'aspetto fisico e ritrovare l'autostima



UNA PAZIENTE DELL'HUMANITAS CON LA CONSULENTE DI BELLEZZA DI MEDICARE ONLUS

progetto del genere è positivo e va sostenuto, perché riesce a farci sentire meno sole e a darci la forza psicologica nel cammino del recupero".

I benefici psicologici sembrano essere stati quasi immediati sul gruppo di donne coinvolte, che affrontano ogni giorno tutte le difficoltà della malattia e del recupero e che per un pomeriggio hanno potuto riscoprire la propria femminilità e curare il proprio volto per sentirsi pienamente donne anche in una fase così difficile in cui i segni della chemioterapia mettono a dura prova chi si guarda allo specchio e vede cambiare il proprio aspetto: "Per fortuna ho un carattere energico, sono allegra e positiva - sostiene una paziente; iniziative come questa infondono coraggio e speranza e possono dare una mano alle pazienti psicologicamente più deboli. Oggi ci siamo sentite tutte meno sole; una bella sensazione".

Alleanza fondamentale nella lotta contro il cancro, la chemioterapia mette a dura prova l'autostima della persona perché determina numerose ed evidenti trasformazioni: caduta dei capelli, pallore, pelle secca. Tutti questi cambiamenti dell'aspetto interferiscono con l'accettazione della malattia e comportano importanti ripercussioni nella vita sociale. Ecco, quindi, che il make-up può restituire alla donna quella parte di femminilità perduta e, con essa, migliorare l'autostima, la capacità di affrontare la malattia, la serenità nell'vivere la quotidianità. Una beauty-bag di prodotti è stata consegnata alle partecipanti per testare a casa quanto appreso nella seduta, affinché questa esperienza possa lasciare un segno durante il percorso della terapia.

I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

Energetica e più digeribile più carboidrati e meno grassi è la merenda ideale col freddo per i piccoli sportivi di oggi

Più energetica e nel contempo più digeribile, con più carboidrati e meno grassi. È questa la merenda ideale del piccolo sportivo per contribuire ad affrontare il freddo invernale. L'alimentazione, si sa, riveste un ruolo determinante per una buona prestazione sportiva. E nel caso dei bambini bisogna anche tenere conto che lo sport si inserisce in una giornata già densa di impegni scolastici. La merenda, quindi, diventa un pasto strategico. «Bisogna sfatare il mito secondo cui chi fa sport deve mangiare di più di chi non ne fa» dice il nutrizionista-medico dello sport Michelangelo Giampietro, consulente scientifico del sito www.merendineitaliane.it, «molti genitori fanno ancora l'errore di esagerare nella quantità di cibo proposta a merenda, perché sentono il bisogno di "compensare" la fatica dei figli che fanno sport. E, invece, preferibile puntare su una merenda più energetica e più digeribile». «Come? Scegliendone una più ricca di carboidrati e meno di grassi. In particolare, bisogna puntare soprattutto sui carboidrati se si praticano ad esempio giochi di squadra, su carboidrati e grassi se si praticano nuoto o maratona». Il nutrizionista fa l'esempio di un bambino normopeso di circa 10 anni, che pratica il calcio e ha un fabbisogno quotidiano di 1500/1800 calorie. «Poiché la merenda deve rappresentare il 10-15% - spiega - dovrà contenere circa 150-180 calorie, quindi una giusta merenda potrebbe essere rappresentata da una merenda non farcita in abbinamento con un succo di frutta (o un frutto) o uno yogurt. Se, invece, è un bambino in sovrappeso, la merenda dovrà contenere meno di 150 calorie e potrebbe essere costituita da uno o due frutti, una merenda non farcita e un frutto, crackers o yogurt e frutta». Qual è il momento giusto per la merenda? Anche in questo caso non esistono regole universali, ma dipende dalle abitudini del bambino. «Se l'attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo - continua il prof. Giampietro - è consigliabile farla circa un'ora e mezzo prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'ora dopo l'attività. In questo caso, è consigliabile puntare su una merenda altamente digeribile, come fette biscottate con miele/marmellata, un dolce da forno non farcito in abbinamento a un succo di frutta o a un frutto. Se, invece, l'attività si fa più a ridosso del pranzo, è bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme, tipo biscotti secchi o pane e marmellata, alternandoli con dolci da forno a base di pandispana, pasta frolla, briciole o con cereali. Per chi, invece, non fa alcuno sport, l'orario migliore è a metà pomeriggio, con una merenda dolce e anche salata, come pane e prosciutto o altre farciture a minore contenuto di grassi». È fondamentale che i ragazzi siano educati al movimento il prima possibile e svolgano una adeguata attività fisica. Lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, ancora di più di quanto lo sia per gli adulti, tanto da esser stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale. «Bisogna educare il prima possibile i bambini ad uno stile di vita sano, con un'alimentazione varia ed equilibrata e adeguato movimento - aggiunge Giampietro - i bambini di oggi fanno molta attività fisica sulla carta, ma il problema è capire che cosa questi bambini fanno durante gli allenamenti. Una ricerca che abbiamo condotto qualche anno fa con la Scuola dello Sport del Coni ha messo in luce proprio questa caratteristica: la gran parte del tempo che i bambini trascorrono nei centri sportivi è dedicato alla spiegazione dell'esercizio e all'impostazione dell'allenamento, per cui in realtà è un'ora di allenamento il tempo dedicato al movimento è spesso una minima parte, ovvero circa 20 minuti. Questo è certamente uno dei fattori che contribuisce all'aumento della sedentarietà che possiamo definire silente, perché noi crediamo che i bambini si muovano e, in realtà, non si muovono».

GIOVANNA GENOVESE

ALLARME DEI NEFROLOGI. «Tagli sì ma mai mettere a rischio il diritto alla salute» «Servizi dialitici, spending review non si traduce in appalto totale»

FRANCO CAPPELLO

In tempi di riduzione di risorse, di revisioni di spesa e di sollecitazioni di tagli il sistema sanitario accentua la tendenza alla esternalizzazione dei servizi. Ma la doverosa e sacrosanta attenzione alla economicità delle gestioni non deve mettere a rischio il diritto alla salute, peraltro sancito dalla Costituzione italiana. Il tema, con particolare riferimento ai servizi legati alla dialisi, nei giorni scorsi è stato oggetto di un confronto tra i nefrologi, amministratori, costituzionalisti, esponenti del mondo aziendale e rappresentanti dei pazienti organizzato dalla Società italiana di nefrologia, ed ha particolare rilievo per una regione come la Sicilia che ha circa cinquemila dializzati.

In Italia il numero dei pazienti in trattamento sostitutivo a causa di insufficienza renale è di circa quarantamila, e il costo individuale di un ciclo trentacinquemila euro all'anno. Alle prese con budget sempre più risicati, per far quadrare i conti molti ospedali hanno cominciato ad appaltare la dialisi a società private e secondo la Società italiana di nefrologia la percentuale di servizi esternalizzati sfiora ormai il 10 per cento, ma arriva addirittura al 78% in Sicilia, al 60% in Campania, al 45% nel Lazio. La tendenza all'esternalizzazione («outsourcing») è trasversale e in continuo aumento, parallelamente all'aumento di patologie croniche legate all'allungamento della vita media. Ma la Sin non ci sta e lan-

GIORGIO BATTAGLIA

aggiunge il presidente della Sin, Giovanni Battista Capasso: «L'outsourcing dei servizi di diagnosi e cura da parte di enti pubblici ha senso solo quanto interviene per garantire efficienza e appropriatezza a strutture pubbliche, che per qualsiasi motivo non siano in grado di assicurare questi requisiti ai cittadini». «Questo - aggiunge - non sempre può applicarsi nel nostro Paese al settore della dialisi, che vanta risultati clinici di assoluta eccellenza (il tasso di mortalità dei dializzati italiani è uno dei più bassi del mondo) a costi contenuti. In un contesto già virtuoso

«E' In crescita la tendenza a fare outsourcing ma così si ottengono realmente efficienza a buone cure?»

nei costi ed eccellente nei risultati clinici non è verosimile che l'outsourcing consenta di ottenere alcun beneficio, neanche in termini di costi».

«L'esternalizzazione dell'intera filiera dei servizi nefro-dialitici potrebbe avere implicazioni potenzialmente negative per l'azienda pubblica e per i cittadini, perché con l'esternalizzazione dei servizi il sistema sanitario nazionale perde definitivamente delle competenze cruciali». Si alla spending review, allora, ma con razionalità, come peraltro ha detto lo stesso presidente della Repubblica, Giorgio Napolitano, in un recente intervento in materia di sanità.

LA SCOPERTA DI UN TEAM DI NEUROSCIENZIATI CALIFORNIANI Anziani smemorati perché dormono poco

In non per caso non ricorda i nomi di tutti i nipoti? E' tutta colpa di dormire poco e male. Il link esistente tra un riposo di scarsa qualità e la perdita di memoria con l'invecchiamento finora era stato poco studiato. Ma per la prima volta, un gruppo di scienziati della University of California di Berkeley hanno trovato un legame tra queste insidie che sono per l'appunto caratteristiche della vecchiaia. Per lo studio sono stati messi a confronto 18 giovani sani di circa 20 anni detti con 15 persone di 70 anni e oltre, dopo un'intera notte di sonno. Prima di andare a letto, i partecipanti sono stati sottoposti a un test della memoria e

quando si sono addormentati hanno subito un'elettroencefalogramma. La mattina dopo, sono stati nuovamente testati, ma questa volta mentre venivano sottoposti a risonanza magnetica. I neuroscienziati hanno così scoperto che le onde cerebrali lente che sono generate durante il sonno profondo e ristoratore, di cui abbiamo tipicamente esperienza in gioventù, svolgono un ruolo chiave nel trasporto dei ricordi dal «ppocampo» - la zona del cervello che garantisce il deposito a breve termine della memoria - alla corteccia prefrontale, che è l'«hardisk» a lungo termine della nostra mente.

Negli anziani, i ricordi possono rimanere bloccati nell'«ppocampo» la mattina dopo, con qualità del sonno e vengono di conseguenza «sovrascritti» da nuovi ricordi. «Quello che abbiamo scoperto» - dice Matthew Walker, professore associato di Psicologia e Neuroscienze all'Università di Stanford e autore senior dello studio pubblicato su «Nature Neuroscience» - «è un percorso disfunzionale che aiuta a spiegare la relazione tra il deterioramento del cervello, i disturbi del sonno e la perdita di memoria con l'avanzare dell'età. E, di conseguenza, si apre alla possibilità di un nuovo trattamento».

R.A.

**I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA**

## **Energetica e più digeribile più carboidrati e meno grassi è la merenda ideale col freddo per i piccoli sportivi di oggi**

Più energetica e nel contempo più digeribile, con più carboidrati e meno grassi. È questa la merenda ideale del piccolo sportivo per contribuire ad affrontare il freddo invernale.

L'alimentazione, si sa, riveste un ruolo determinante per una buona prestazione sportiva. E nel caso dei bambini bisogna anche tenere conto che lo sport si inserisce in una giornata già densa di impegni scolastici. La merenda, quindi, diventa un pasto strategico.

«Bisogna sfatare il mito secondo cui chi fa sport deve mangiare di più di chi non ne fa - dice il nutrizionista-medico dello sport Michelangelo Giampietro, consulente scientifico del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) - molti genitori fanno ancora l'errore di esagerare nella quantità di cibo proposta a merenda, perché sentono il bisogno di "compensare" la fatica dei figli che fanno sport. È, invece, preferibile puntare su una merenda più energetica e più digeribile».

«Come? Scegliendone una più ricca di carboidrati e meno di grassi. In particolare, bisogna puntare soprattutto sui carboidrati se si praticano ad esempio giochi di squadra, su carboidrati e grassi se si praticano nuoto o maratona».

Il nutrizionista fa l'esempio di un bambino normopeso di circa 10 anni, che pratica il calcio e ha un fabbisogno quotidiano di 1500/1800 calorie. «Poiché la merenda deve rappresentare il 10-15% - spiega - dovrà contenere circa 150-180 calorie, quindi una giusta merenda potrebbe essere rappresentata da una merendina non farcita in abbinamento con un succo di frutta (o un frutto) o uno yogurt. Se, invece, è un bambino in sovrappeso, la merenda dovrà contenere meno di 150 calorie e potrebbe essere costituita da uno o due frutti, una merendina non farcita e un frutto, crackers o yogurt e frutta».

Qual è il momento giusto per la merenda? Anche in questo caso non esistono regole universali, ma dipende dalle abitudini del bambino.

«Se l'attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo - continua il prof. Giampietro - è consigliabile farla circa un'ora e mezzo prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'oretta dopo l'attività. In questo caso, è consigliabile puntare su una merenda altamente digeribile, come fette biscottate con miele/marmellata, un dolce da forno non farcito in abbinamento a un succo di frutta o a un frutto. Se, invece, l'attività si fa più a ridosso del pranzo, è bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme, tipo biscotti secchi o pane e marmellata, alternandoli con dolci da forno a base pandispagna, pasta frolla, brioche o con cereali. Per chi, invece, non fa alcuno sport, l'orario migliore è a metà pomeriggio, con una merenda dolce o anche salata, come pane e prosciutto o altre farciture a minore contenuto di grassi».

È fondamentale che i ragazzi siano educati al movimento il prima possibile e svolgano una adeguata attività fisica. Lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, ancora di più di quanto lo sia per gli adulti, tanto da esser stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale.

«Bisogna educare il prima possibile i bambini ad uno stile di vita sano, con un'alimentazione varia ed equilibrata e adeguato movimento - aggiunge Giampietro - i bambini di oggi fanno molta attività fisica sulla carta, ma il problema è capire che cosa questi bambini fanno durante gli allenamenti. Una ricerca che abbiamo condotto qualche anno fa con la Scuola dello Sport del Coni ha messo in luce proprio questa caratteristica: la gran parte del tempo che i bambini trascorrono nei centri sportivi è dedicato alla spiegazione dell'esercizio e all'impostazione dell'allenamento, per cui in realtà in un'ora di allenamento il tempo dedicato al movimento è spesso una minima parte, ovvero circa 20 minuti. Questo è certamente uno dei fattori che contribuisce all'incremento della sedentarietà che possiamo definire silente, perché noi crediamo che i bambini si muovano e, in realtà, non si muovono».

**GIOVANNA GENOVESE**