

Cerba Italia Magazine

#5

COPIA OMAGGIO



NUMERO 5 | PRIMAVERA 2022

PUBBLICATO DA CERBA HC ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT



In questo numero



Le vostre e-mail 4

News Cerba

Lifebrain entra a far parte di Cerba 6

D.ssa Maria Rosaria Montemurro

La terapia sistemico relazionale 10



Dr. Gianni Sarasso

Parliamo di: prolasso mitralico 12

Dr. Michele Scelsi

Dolore al ginocchio: cause e cure 14

Fabio Azzati

Riflessologia plantare 16



Dr. Simone Gulletta

Ablazione transcatetere delle aritmie cardiache 18

Dr. Luca Poli

Mali di stagione: come trattarli? 20

D.ssa Benedetta Miglino

Nei, prevenzione, fotoprotezione e dintorni... 22

Editoriale

In questo numero celebriamo il successo di una grandissima operazione che ha consacrato Cerba HealthCare Italia come il primo operatore del settore in Italia.

L'acquisizione del gruppo Lifebrain porta Cerba ad una presenza territoriale capillare su tutto il territorio nazionale.

Non ci accontenteremo di essere i più grandi ma dovremo assicurarci di essere i migliori nel farci carico delle necessità dei nostri pazienti (le persone) e dei nostri clienti (le aziende che di persone sono composte) tenendo a mente quella parola che è parte del nostro nome: "CARE" che descrive così sinteticamente il "prendersi cura" degli altri. Noi, orgogliosamente, ci prendiamo cura degli altri.

Prendetevi il tempo per sfogliare queste pagine, se poi avrete dubbi o domande scriveteci:
healthcare@cerbahealthcare.it

Stefano Massaro
CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Edito e distribuito da

© CERBA HC ITALIA S.R.L.

Via Bernardo Quaranta, 57 - 20139 Milano

P.IVA 07327190158 - C.F. 01579220177

www.cerbahealthcare.it

Direttore: avv. Stefano Massaro

Direttore scientifico: prof. Francesco Broccolo

Impaginazione e Grafica: Zero Pixel

Fotografie: Shutterstock, archivio privato

Stampa: Grafiche Noè

Registrazione del Tribunale di Milano n.77 del 08.04.2021

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale, in ogni forma e con ogni mezzo, inclusi la fotocopia, la registrazione e il trattamento informatico, senza l'autorizzazione del possessore dei diritti.

Le vostre e-mail

Scrivici a info@cerbahealthcare.it



Laboratorio Analisi

Eseguite il tampone salivare per bambini?

Sì, ora è possibile eseguire anche presso i nostri centri prelievo il tampone molecolare SALIVARE Covid-19 in alternativa al classico tampone naso-oro-faringeo, molto utile proprio nei casi dei bambini.

Si tratta dello stesso test molecolare (RT-PCR) che dà diritto ad ottenere il Green Pass, ma con una modalità di prelievo meno invasiva per cui maggiormente indicata in particolare nei seguenti casi:

- individui (sintomatici o asintomatici) fragili con scarsa capacità di collaborazione (ad esempio anziani in Rsa, disabili, persone con disturbi dello spettro autistico);
- bambini;
- soggetti che devono sottoporsi frequentemente al test.

In caso di viaggio all'estero è necessario sempre verificare che il paese di destinazione accetti il Test Molecolare Salivare in sostituzione

del Tampone Molecolare, sulla base della normativa nazionale di riferimento.

Si può prenotare direttamente online dal nostro sito www.cerbahealthcare.it scegliendo la sede, il giorno e l'orario disponibile. Il referto è disponibile il giorno successivo.

Il mio medico mi ha prescritto l'analisi del microbiota intestinale, lo eseguite?

Il nostro laboratorio Cerba può eseguire questa analisi. L'esame serve ad aiutare lo specialista nella diagnosi di alterazioni funzionali, spesso irrisolte e correlate al microbiota intestinale e più in generale ad una disbiosi intestinale. Alcune patologie correlate sono la sindrome del colon irritabile, il gonfiore addominale, la stipsi, le coliti, il reflusso gastroesofageo, ma anche problemi in altri distretti come le cistiti e le vaginosi batteriche, le patologie metaboliche, in particolare sindrome metabolica e l'obesità, le allergie e persino le patologie autoimmuni. Il microbiota intestinale fornisce capacità essenziali per la fermentazione di substrati non digeribili come fibre alimentari e muco intestinale endogeno. Questa fermentazione supporta la crescita di microbi specializzati che producono acidi grassi a catena corta (SCFA) con effetti benefici. L'esame sul microbiota intestinale si effettua su un campione di feci raccolte in un apposito contenitore sterile. La quantità di feci deve essere pari ad una noce. Durante la raccolta bisogna prestare attenzione a non contaminare il campione con urina.





Poliambulatorio

Dovrei eseguire una visita per controllare dei nei, è possibile da voi?

Presso i Poliambulatori del gruppo Cerba Healthcare è possibile eseguire la visita dermatologica per la mappatura dei nei, utile a valutare le lesioni pigmentate presenti sulla pelle. Si consiglia di eseguire l'esame periodicamente per monitorare la situazione della cute ed escludere la presenza di formazione maligne, come il melanoma. Negli anni, la mappatura dei nei ha acquisito importanza come esame diagnostico per individuare precocemente la presenza di un tumore della pelle e migliorarne in modo significativo le probabilità di cura. Alcune formazioni di nei possono suscitare dei sospetti se presentano una struttura "atipica", visibile sia ad occhio nudo sia tramite l'esame dermatoscopico. La mappatura dei nei si avvale di tecnologie non invasive e indolori, come l'esame dermatoscopico manuale o la videodermatoscopia digitale. Una mappatura dei nei si effettua in circa 15-20 minuti. L'esposizione alla luce solare non deve mai essere eccessiva o non accompagnata dalla protezione di creme apposite.



Medicina dello sport

È possibile prenotare da voi una visita sportiva per il pugilato e conoscere i costi?

Sì certamente, sul nostro sito www.cerbahealthcare.it alla sezione *Quale Sport Quale Visita* trova tutte le discipline sportive riconosciute dal Coni con i relativi protocolli di visita.

Nel caso del pugilato, occorre capire quale tipologia di disciplina debba eseguire, in quanto ci sono le discipline AOB che prevedono un protocollo B5 e l'Amatoriale Gym Boxe, con protocollo di visita B1. La visita per il pugilato Amatoriale Gym Boxe, noto anche come pugilato "light", si può svolgere in tutte le nostre sedi di medicina dello sport e si tratta della stessa tipologia di visita per sport più comuni quali calcio, pallavolo, pallacanestro, ciclismo o nuoto per citarne alcuni.

Le visite del protocollo B5 si possono effettuare solo sulla sede di Rozzano, v.le Toscana 35 e prevedono una visita con 3 specialisti, oltre al medico dello sport: neurologo, oculista e otorinolaringoiatra. L'atleta deve aver eseguito un elettroencefalogramma (EEG) negli ultimi 5 anni, salvo casi di KO tecnico che prevedono l'esecuzione ex novo dell'esame. Per le atlete femmine, invece, è richiesto di eseguire anche una visita senologica con ecografia mammaria annuale, un'ecografia pelvica annuale e un'eventuale mammografia solo previa indicazione clinica. La visita del protocollo B5 si può prenotare solo telefonicamente. È importante sottolineare che la Federazione Pugilistica Italiana attualmente prevede un'età massima di 40 anni per poter eseguire la visita agonistica per il pugilato AOB, mentre per l'Amatoriale Gym Boxe l'età massima consentita per la pratica agonistica è 65 anni.



Lifebrain entra a far parte di Cerba HealthCare

Cerba HealthCare ha acquisito Lifebrain: è numero 1 in Italia nella diagnostica di laboratorio e non è tutto.

Ricorderemo il 28 ottobre 2021 come il giorno in cui il Gruppo Cerba si è consacrato anche in Italia come primo network della diagnostica di laboratorio.

Questa novità rappresenta il coronamento di una strategia di espansione che Cerba HealthCare ha intrapreso da quando è sbarcata in Italia nel 2017, con un unico obiettivo: affermarsi tra i principali attori della sanità anche nel nostro paese, combinando un salto dimensionale alla qualità scientifica ed alla capillarità territoriale necessarie per poter offrire ai pazienti soluzioni di altissimo livello nel percorso diagnostico individuale. Con l'acquisizione di Lifebrain, che può vantare un'esperienza di primo piano nell'ambito

dello sviluppo territoriale e una forte presenza geografica con quattro hub e circa 360 centri, Cerba è ora presente in 17 regioni italiane su 20.

Il CEO di Cerba HealthCare Italia, Stefano Massaro, ha descritto la strategia ed il posizionamento del gruppo con un messaggio deciso: "Il nostro impegno oggi è quello di soddisfare pienamente le crescenti esigenze di competenze per la diagnostica di pazienti, medici e ospedali: faremo affidamento su tecnologie all'avanguardia ma soprattutto su team eccezionali il cui lavoro ha alimentato il successo delle nostre rispettive organizzazioni negli ultimi anni. Nel gruppo che si sta consolidando si avverte crescere l'entusiasmo per l'inizio di questo lavoro congiunto ed è un onore per me accompagnare tutti i nostri collaboratori in questa ambiziosa impresa e raggiungere insieme il nostro miglior potenziale. Insieme saremo in grado di portare su larga scala anche in Italia la cultura scientifica, l'attenzione al paziente e l'innovazione tecnologica che sono i pilastri su cui si fonda la storia gloriosa del gruppo Cerba, risorsa importantissima sia per i cittadini che per le Istituzioni della Sanità Pubblica».

Entrando a far parte del mondo Cerba, Lifebrain porta con sé una capacità di consolidamento senza pari. Basta dare un'occhiata ai numeri per rendersene conto: serve in Italia oltre 6 milioni di pazienti e più di 400 strutture, effettuando 25 milioni di test ogni anno. La sua rete è composta da quattro hub centrali, 16 mini-hub e oltre 360 centri con 12 aree di specializzazione. Con circa 1.500 collaboratori che si aggiungono ora al team Cerba, offre l'intero spettro di esami di Medicina di Laboratorio, da quelli di routine a quelli di genetica umana classica e molecolare; inoltre offre la consulenza di esperti, supporta medici di medicina generale e specialisti nella ricerca delle migliori soluzioni diagnostiche e nell'interpretazione dei risultati.

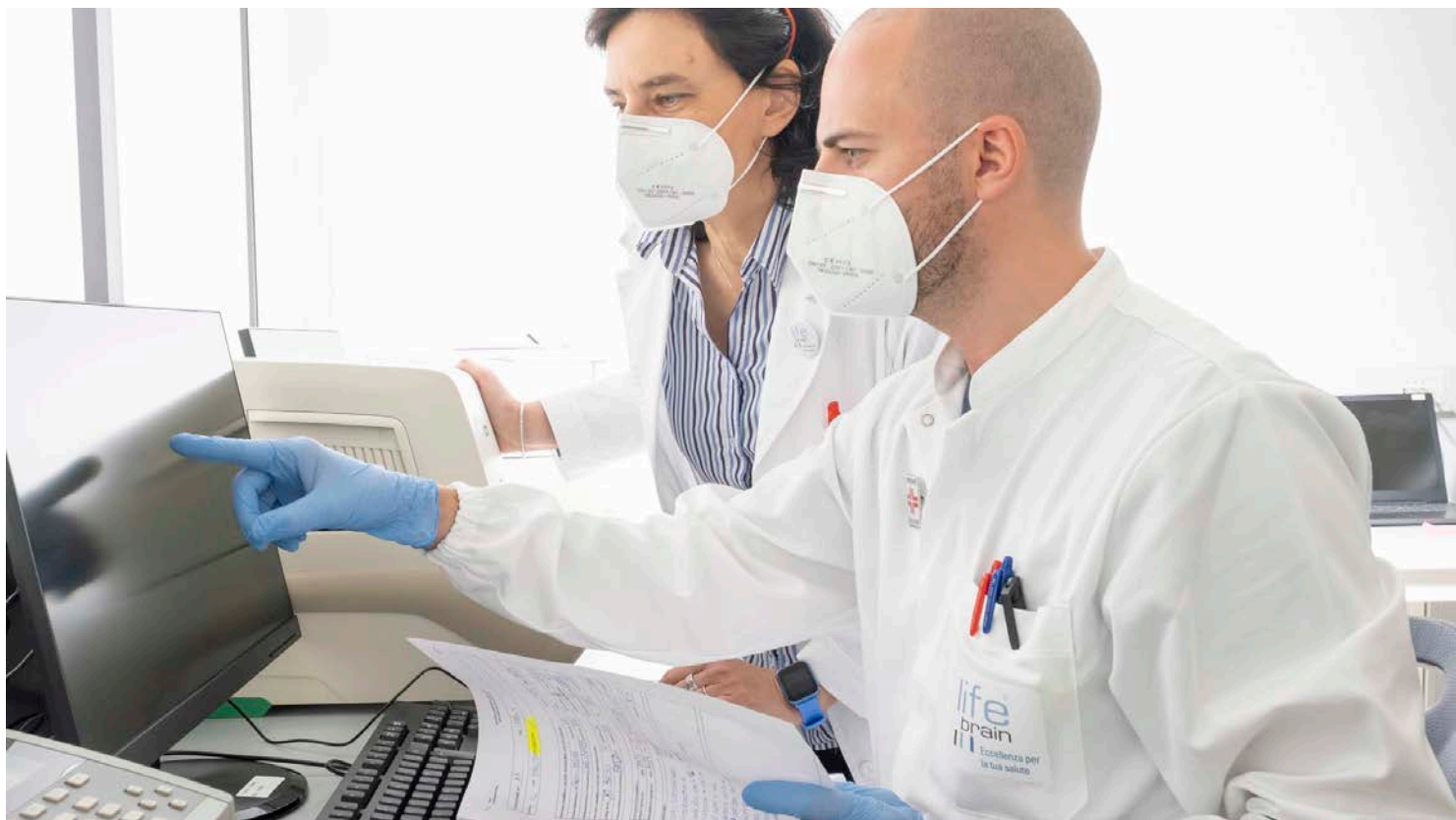




Cerba HealthCare porta con sé una cultura aziendale di grande attenzione alle persone: inteso sia come dipendenti e collaboratori – con focus sulla formazione continua e sull’integrazione delle competenze delle diverse figure professionali – sia come clienti e pazienti, che possono contare su un customer care tempestivo e puntuale. Si tratta di valori condivisi in Lifebrain che trovano applicazione fin dalle prime settimane di questo processo di integrazione.

Ciò che ha caratterizzato la storia di Lifebrain è stata la sua crescita continua. Nata nel 2013 con l’obiettivo di creare una rete di laboratori

nell’Europa Centrale, partendo dalla Austria, il gruppo Lifebrain ha fatto il suo ingresso nel mercato italiano l’anno successivo, nel 2014, con l’acquisizione del Laboratorio Analisi Guidonia (RM) e di alcuni centri in Puglia. Nel 2015 è diventato il principale gruppo di laboratori del Lazio e ha fatto il suo ingresso anche in Emilia Romagna, Basilicata, Liguria, Campania, Lombardia e Marche. Nel 2016 il gruppo Lifebrain è diventato il numero 1 del Veneto e il secondo player italiano del settore: il nostro Paese si conferma il mercato di punta per Lifebrain, che si focalizza proprio sulla nostra Penisola, creando hub al Nord, al Centro e al Sud e arrivando a contare 145 sedi. Nel 2017 il network di laboratori





è presente in 15 regioni e le sedi sono 204; nel 2018 – anno dell’ingresso di Lifebrain nel mercato delle analisi ambientali e agroalimentari – i centri prelievo attivi sul territorio diventano 270. Una crescita che non si arresta: nel 2021 il gruppo ha quattro hub e 360 sedi in 17 regioni, mentre in territorio austriaco ha saputo creare il più grande hub europeo specializzato nella esecuzione di test Covid-19.

L’attività per cui Lifebrain, in pochissimi anni, è diventata conosciuta e apprezzata da milioni di pazienti è, come già accennato, quella della diagnostica di laboratorio a 360°. Non si tratta solo di offrire una gamma completa di test per ogni esigenza di salute e prevenzione dei pazienti, ma anche di offrire la consulenza di specialisti: biologi molecolari, genetisti, immunologi, patologi, specialisti di tossicologia e medicina del lavoro. Elevati sono gli standard di qualità e di ottimizzazione adottati in ogni fase, dall’accettazione dei campioni alla loro analisi, fino alla gestione informatizzata dei referti; un processo soggetto a costanti controlli per garantire risultati sicuri e affidabili, grazie

a una “catena di custodia” informatizzata che segue e accompagna il campione biologico dall’entrata in laboratorio fino alla refertazione in maniera tracciata e automatizzata. L’innovazione tecnologica in questo campo si traduce anche nella rapidità con cui sono resi disponibili i referti: per gli esami di urgenza i tempi scendono sotto i 60 minuti. L’eccellenza del servizio è garantita anche dalla presenza di una rete logistica diretta e centralizzata, che garantisce la sicurezza del trasporto dei campioni e l’accuratezza del dato refertato avvalendosi di 132 operatori sull’intero territorio nazionale con una flotta proprietaria.

Un’area in cui Cerba HealthCare rappresenta da sempre un punto di riferimento riconosciuto è poi quella della Medicina del Lavoro: ora che questa expertise beneficia di una portata territoriale di livello nazionale grazie all’introduzione delle molteplici strutture di Lifebrain vale la pena spendere qualche parola in più. Qui il gruppo non solo offre una gamma completa di esami di laboratorio e strumentali, ma svolge un’importante azione di supporto garantita ai clienti con un

servizio di screening dedicato all'emergenza Covid-19, attraverso test sierologici e tamponi molecolari. Offre inoltre test tossicologici, assistenza negli adempimenti che riguardano rischio aziendale e sorveglianza sanitaria, sopralluoghi sui posti di lavoro ed una importante e continua assistenza al medico competente, accertamenti e prestazioni sanitarie di ogni tipo e giudizi di idoneità. Un servizio di customer care completo e attento, la refertazione rapida e online. Il servizio di Medicina del Lavoro è rafforzato anche dalla disponibilità delle unità mobili che portano le prestazioni medico-diagnostiche direttamente nelle sedi operative delle aziende. Dotate di due ambulatori interni, cabina silente e servizi igienici, le strutture mobili arrivano nelle aziende equipaggiate con medico competente, personale infermieristico e tutta la strumentazione necessaria per eseguire visite, esami strumentali ed esami ematochimici di laboratorio.

Questa visione panoramica fa dunque capire come, accogliendo Lifebrain, la famiglia Cerba HealthCare sia diventata oggi ancora più grande e più forte, un vero e proprio network

territoriale di servizi al cittadino, il più esteso e completo in Italia per quanto riguarda le analisi, la specialistica ambulatoriale, la diagnostica per immagini e la medicina dello sport. «E non ci accontenteremo di essere i più grandi – ha dichiarato il CEO di Cerba HealthCare Stefano Massaro nel discorso di benvenuto ai collaboratori di Lifebrain – ma dovremo assicurarci di essere i migliori nel farci carico delle necessità dei nostri pazienti (le persone) e dei nostri clienti (le aziende che di persone sono composte) tenendo a mente quella parola che è parte del nostro nome: "CARE" che descrive così sinteticamente il "prendersi cura" degli altri. Noi, orgogliosamente, ci prendiamo cura degli altri».

Guardare lontano, mantenendo il focus sulle persone e su quattro valori fondamentali: eccellenza, impegno, audacia e rispetto. Una missione che Cerba HealthCare intende compiere portando nel proprio gruppo i migliori partner e le migliori realtà del settore, per proseguire insieme in un lungo viaggio fatto di attenzione, cura, servizio ed innovazione.



La terapia sistemico relazionale



La **terapia sistemico relazionale** è un approccio che muove i primi passi negli USA negli anni '50, grazie soprattutto agli esponenti della **Scuola di Palo Alto**.

Riconosciuta ufficialmente a inizio anni '70, solo dopo un decennio si diffonderà in Italia, quando il metodo sistemico-relazionale comincerà a essere utilizzato nei servizi di salute pubblica e applicato al trattamento dei disturbi alimentari, delle tossicodipendenze e in percorsi terapeutici che coinvolgono bambini e adolescenti, figli di genitori divorziati.

L'approccio si fonda principalmente sull'osservazione diretta delle modalità attraverso cui le persone interagiscono e si relazionano nel proprio contesto sociale e familiare di appartenenza, che influenzeranno e da cui saranno influenzate in maniera imprescindibile.

La Famiglia è il primo gruppo sociale in cui ogni essere vivente si forma ed è nella presa in carico di tutto il sistema familiare che la terapia sistemico relazionale trova la sua specificità. Ciò non toglie che un terapeuta sistemico lavori anche con i singoli individui, pur mantenendo saldi i principi fondamentali dell'approccio stesso.

CHI POTREBBERO ESSERE I FRUITORI?

- **Singoli individui** che vogliono conoscere gli intrecci della propria storia familiare, che vogliono correggere, padroneggiare, elaborare antichi paradigmi relazionali, avvertiti come disturbanti, che stanno sperimentando disagi esistenziali in cui si circoscrive una sintomatologia invalidante per il soggetto (ansia, depressione, attacchi di panico, disturbi alimentari, dipendenze...) o anche persone che si accingono a cambiare il proprio stadio all'interno del proprio ciclo vitale trovandosi a vivere eventi che portano a un cambiamento (matrimonio, nascita di un figlio, svincolo di quest'ultimo dalla famiglia di origine, perdita del lavoro, lutto, malattia...).
- **Coppie** che avvertono difficoltà, fallimento nelle regole di collaborazione, stallo nella loro relazione. Oltre a osservare i due individui in seduta, l'attenzione sarà diretta alla loro relazione, alla raccolta della storia di coppia, all'idea che hanno della coppia e di ciò che sono diventati, alle motivazioni che li hanno spinti a chiedere un colloquio proprio in quel momento. Il terapeuta, terzo neutrale rispetto al sistema coppia, faciliterà il dialogo e la comunicazione a partire dalla definizione di un obiettivo comune presupposto per intraprendere un percorso psicologico di coppia.
- **Famiglie conflittuali**, aventi una propria struttura, regole interne e modalità peculiari d'interazione. In ogni nucleo familiare viene a costituirsi un copione relazionale regolato da accordi impliciti, dove ad ognuno viene attribuito un ruolo fisso, dove vengono nutrite aspettative e attuate interazioni articolate secondo sequenze ripetitive. Il terapeuta familiare faciliterà le interazioni tra i membri e farà attenzione a eventuali alleanze o coalizioni sottese o esplicite, modificando le dinamiche relazionali disfunzionali presenti, contrastando la tendenza, tipica di ogni sistema, a mettere in atto retroazioni negative per ristabilire in modo mascherato l'omeostasi precedente, funzionale ai giochi del sistema.

“Introdurre la famiglia nella terapia è come accendere la luce in una stanza buia: alcune cose appaiono immediatamente evidenti”

(S. Minuchin).

GLI OBIETTIVI DEL TERAPEUTA:

- Creare una **relazione** col paziente, un **contesto di cura** autentico, in cui possa sentirsi accolto nelle sue emozioni e dove potersi raccontare.
- Porsi in **ascolto attivo ed empatico**, accogliendo la riflessione dell'altro e restituendo nuove letture e significati ai quali la persona prima non aveva accesso.
- Porre l'**attenzione al qui e ora** della seduta, a ciò che accade nel momento presente del processo terapeutico tra paziente e terapeuta, connettendolo con possibili scenari passati.
- Esplorare e comprendere la **funzione del sintomo**, allargando il focus dal paziente designato (portatore del sintomo che si fa carico del cattivo funzionamento del sistema, accentrando su di sé preoccupazioni e disagi), al contesto familiare e sociale in cui egli è inserito e in cui si esprime un conflitto che nessuno "osa" esplicitare.
- Guidare il paziente nel potenziamento e recupero delle parti sane di sé, fornendogli un aiuto nel trovare un "nuovo modo" di stare in relazione con gli altri, più funzionale rispetto a quello finora adoperato.
- Procurare le trasformazioni desiderate nel sottosistema, attraverso un mutamento di equilibri disfunzionali presenti al momento della domanda, predisponendo strategie per superare lo stallo evolutivo.
- Strutturare la loro danza come un fatto che richiede cooperazione reciproca, facilitandone il cambiamento.

*II TORNARE INDIETRO
non ha solo un effetto riconciliatorio
tra una generazione e l'altra,
ma permette, a chi lo sperimenta,
di ANDARE AVANTI
nei propri rapporti più significativi,
con una diversa e più matura
realizzazione del proprio Sé.*

QUANTO DURA UNA PSICOTERAPIA SISTEMICA?

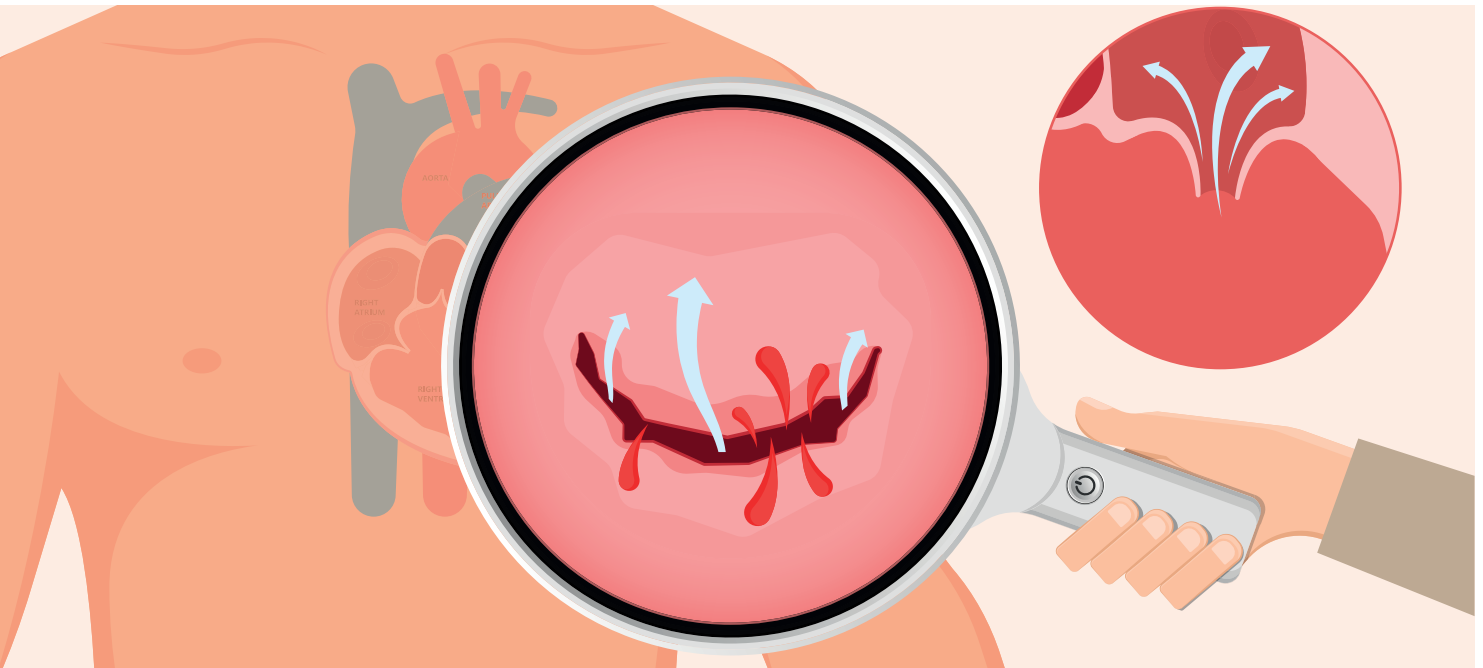
La durata e la riuscita dipenderanno dalla maturità del sistema nel suo insieme.

Paradossalmente si potrebbe dire che una terapia "finisce quando comincia" ovvero quando individuo o famiglia, attraverso questa esperienza, sono in grado di usare le proprie risorse e le proprie energie in modo autonomo, di "camminare sulle proprie gambe", avendo appreso e fatto proprio un metodo di lavoro che permette loro di sentirsi competenti sulle problematiche attuali ma anche di essere equipaggiati per affrontare nuove crisi evolutive, avendo acquistato nuove strategie relazionali per riappropriarsi del proprio tempo evolutivo, senza che le tensioni ruotino su vecchi problemi.



D.ssa Maria Rosaria Montemurro
PSICOLOGA

Parliamo di: prolasso mitralico



Quando, molto spesso in verità, mi capita di porre questa diagnosi, mi trovo di fronte a pazienti che assumono immediatamente un'aria molto allarmata, non conoscendo questa patologia che in realtà è quasi sempre benigna e non richiede particolari cure o attenzioni. Infatti, la prima domanda che mi sento porre è:

Ma cos'è questo prolasso mitralico?

Normalmente la valvola mitrale quando si apre lascia passare il sangue dall'atrio sinistro al ventricolo sinistro, quindi si richiude impedendo che il sangue refluisca all'indietro verso l'atrio. I suoi due lembi, anteriore e posteriore, collabiscono trattenuti dalle corde tendinee che ne garantiscono la perfetta chiusura, mantenendo la valvola in linea con l'anello fibroso che racchiude la valvola stessa. Quando un lembo, o parte di esso (o addirittura entrambi), per motivi costituzionali è troppo grande rispetto all'anello, allora deve piegarsi con l'atteggiamento tipico di un'amaca troppo lunga rispetto agli alberi a cui è tesa. In questo caso sporge allora all'indietro e si dice che "prolassa". Può anche capitare che le corde tendinee che dovrebbero trattenere la valvola siano troppo

lunghe, ed in questo caso la valvola si deve piegare comunque, prolassando all'indietro verso l'atrio. Le due condizioni possono presentarsi simultaneamente. Infatti, non esiste una sola forma, o "variante", di prolasso: si riscontra una serie continua di situazioni, che vanno da un semplice piegamento della valvola all'indietro, fino ai casi più gravi in cui i lembi valvolari ed anche spesso le corde tendinee sono eccessivamente ridondanti per un accumulo abnorme di tessuto e tutta la valvola prolassa ampiamente anche in modo drammatico entro l'atrio. Fortunatamente questi ultimi casi sono poco frequenti, mentre quelli più lievi si riscontrano fino al 5-10% della popolazione generale, soprattutto nel sesso femminile con un habitus morfologico tipico di soggetti magri e longilinei.

Dunque è congenito? Ce l'ho dalla nascita? Ma è anche ereditario?

Può essere presente già alla nascita nelle forme più eclatanti. In genere si manifesta nell'adolescenza quando il corpo è completamente sviluppato. Il prolasso valvolare mitralico "grave" o "primario" è talora associato a forme familiari ereditarie, ma in questo caso sono spesso

coinvolte alterazioni di altri organi o malattie del sangue, ed entra a far parte di patologie complesse che coinvolgono l'intero organismo. Non è questo il caso del prolasso lieve, che può essere dovuto ad una predisposizione familiare non obbligatoria, correlata alla morfologia generale del corpo.

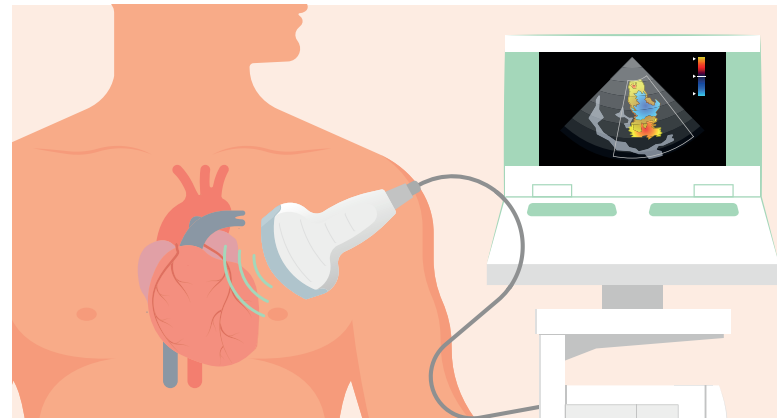
È pericoloso? Posso fare sport?

Il prolasso mitralico lieve, senza insufficienza valvolare, limitato ad un semplice piegamento ad amaca dei lembi, o di uno solo, o addirittura solo di una parte di esso, è una condizione benigna che non richiede particolari attenzioni e non comporta limitazioni all'attività fisica non agonistica. Se il prolasso è più pronunciato, con eversione dei lembi e conseguente insufficienza anche importante, e si desidera praticare attività agonistica, vi è necessità di una approfondita visita medico – sportiva per valutare rischi e benefici nel singolo paziente. Esistono protocolli specifici che consentono o limitano l'attività per alcuni sport, in relazione al loro specifico impegno psicofisico.

Avverto spesso uno sfarfallio al cuore, come se mancasse un battito e mi sento anche un nodo alla gola. È dovuto al prolasso?

Questi sintomi sono legati ad extrasistoli (che sono battiti "in più", "fuori ritmo") che essendo spesso solo un fenomeno "elettrico", senza conseguenze emodinamiche, danno proprio la sensazione che un battito manchi. Possono o non possono essere collegati al prolasso. Le extrasistoli sono presenti molto frequentemente nella popolazione generale, anche in cuori completamente sani.

Possono allarmare se provocano sintomi, ma in genere sono innocui. È importante sottoporsi in questo caso ad un esame ecocardiografico proprio per escludere altre cardiopatie occulte.



Può peggiorare nel tempo?

La complicanza principale è costituita dall'insufficienza valvolare, presente però solo nei casi più evidenti, con valvole molto degenerate. L'insufficienza lieve è ben tollerata, non richiede limitazioni di alcun genere e non comporta sintomi o ridotta tolleranza allo sforzo. Non è quasi mai soggetta a peggioramento e va tenuta sotto controllo con esami ecocardiografici, la cui frequenza è stabilita di volta in volta dal cardiologo. L'insufficienza severa è presente nei casi più gravi. Inizialmente non causa alcun sintomo, ma con il passare degli anni provoca ingrossamento dell'atrio e del ventricolo sinistro. In questo caso si deve intervenire chirurgicamente con la riparazione o con la sostituzione valvolare. L'intervento in entrambi i casi è relativamente semplice ed occorre tenere presente che un intervento troppo tardivo potrebbe non ottenere i risultati attesi, se le condizioni cardiache sono già troppo deteriorate. Ed è proprio in questo caso che si verificano le aritmie più importanti, atriali e ventricolari (fibrillazione atriale, extrasistoli frequenti, tachicardie atriali e ventricolari). La presenza di insufficienza valvolare moderata o severa costituisce un indice della presenza di un prolasso significativo: la degenerazione valvolare rende la valvola particolarmente suscettibile alle infezioni. Per questo motivo solo in tali casi le linee guida internazionali indicano una profilassi antibiotica in occasioni di interventi chirurgici o anche dentari.



Dr. Gianni Sarasso
CARDIOLOGO

Dolore al ginocchio: cause e cure

La gonalgia, o più semplicemente il dolore al ginocchio, è un disturbo comune tra gli adulti e il più delle volte è associato alle sollecitazioni legate alle attività quotidiane come camminare, inginocchiarsi, stare in piedi e sollevare pesi. Questo problema non si manifesta solo negli anziani, ma può riguardare anche i giovani (specie se in sovrappeso), o quanti praticano un'intensa attività sportiva. Gli atleti che corrono o praticano sport che comportino salti o rapidi cambi di direzione hanno maggiori probabilità di sviluppare problemi al ginocchio.

In alcuni casi il dolore al ginocchio, oltre ad essere molto fastidioso, può essere letteralmente debilitante limitando le attività quotidiane.

BREVE ANATOMIA DEL GINOCCHIO

Il ginocchio è un'articolazione molto robusta, che deve sopportare e gestire le forze derivanti dalle attività quotidiane (come sollevare pesi, fare le scale o inginocchiarsi) e da attività ad alto impatto (come la corsa e gli sport di squadra).

Il ginocchio è formato da tre parti: inferiormente la tibia (l'osso più grande della parte inferiore della gamba), superiormente il femore (l'osso della coscia) ed anteriormente la rotula (può essere chiamata patella in gergo tecnico). Ogni estremità ossea è ricoperta da uno strato di cartilagine che ammortizza gli urti, distribuisce le forze compressive in maniera uniforme all'osso sottostante proteggendolo e favorisce un movimento scorrevole. I capi articolari sono tenuti in posizione grazie alla capsula articolare, ai legamenti ed all'apparato muscolotendineo.

Quali sono i problemi più comuni del ginocchio?

Molti problemi al ginocchio sono il risultato del processo di invecchiamento e della conseguente usura dello strato cartilagineo. Altri problemi comuni al ginocchio sono invece dovuti ad una distorsione o un trauma.



Tra i problemi più comuni al ginocchio ci sono:

Stiramento dei legamenti e/o dei muscoli

Questo problema è solitamente causato da uno sforzo eccessivo, tipicamente all'inizio dell'attività sportiva, quando muscoli e tendini non hanno avuto tempo di ipervascolarizzarsi e pertanto sono meno elastici. I sintomi includono spesso dolore al carico e al movimento, gonfiore e difficoltà a camminare. Tipicamente si ha una guarigione completa o pressoché completa, un consulto ortopedico aiuta a ridurre l'infiammazione, sapere quali sono i movimenti eventualmente da evitare e guarire meglio e prima.

Lesione dei menischi

Un trauma o una distorsione al ginocchio possono lacerare i menischi, delle specie di cuscinetti tessuto connettivo che sono interposti tra femore e tibia e fungono da ammortizzatori e stabilizzatori. In caso di dolore e gonfiore importante, l'ortopedico provvederà a drenare con una siringa il liquido in eccesso: questo consentirà anche di distinguere tra lesione meniscale (liquido limpido giallo paglierino), lesione anche di un legamento (liquido sanguigno) oppure frattura ossea (goccioline di grasso sospese in un liquido sanguigno). Il trattamento può comportare l'uso di un tutore durante alcune attività per proteggere il ginocchio da ulteriori lesioni. In alcuni casi potrebbe essere necessario un intervento chirurgico per regolarizzare la lesione del menisco.

Tendiniti

L'infiammazione dei tendini può derivare dall'uso eccessivo di un tendine durante determinate attività come la corsa, il salto o il ciclismo. È un problema piuttosto comune negli sport come il basket, il calcio

o il tennis, a causa delle continue sollecitazioni del tendine dovute all'impatto con il suolo dopo un salto oppure ai repentini cambi di direzione.

Artrosi

L'osteoartrosi primaria è il tipo più comune di artrosi che colpisce il ginocchio. È un processo degenerativo in cui la cartilagine dell'articolazione si consuma gradualmente. Colpisce spesso le persone di mezza età e gli anziani. L'osteoartrosi può essere causata da un eccessivo stress sull'articolazione, ad esempio a seguito di lavori gravosi e prolungati o di un significativo sovrappeso. Altra causa frequente è l'artrosi post traumatica, sviluppatasi in seguito ad alterazioni nella forma del ginocchio che sono conseguenti ad una frattura mal consolidata. Anche le malattie reumatiche, come ad esempio l'artrite reumatoide, possono colpire le ginocchia, provocando un'inflammatione cronica e distruggendone la cartilagine.



Come vengono diagnosticati i problemi al ginocchio?

Prima di tutto attraverso una visita con l'ortopedico e un esame fisico. Su richiesta dello specialista, è possibile perfezionare l'indagine diagnostica attraverso altri test.

Radiografia (Raggi X)

L'esame principe consente di valutare i profili ossei, gli angoli caratteristici ed il grado di usura. È un esame fondamentale poiché può essere eseguito in carico, riuscendo così ad apprezzare l'assetto dell'articolazione in condizioni di vita quotidiana.

Risonanza magnetica per immagini (RM)

Questa tecnica utilizza grandi magneti, radiofrequenze e un computer per creare immagini dettagliate di organi e strutture

all'interno del corpo per determinare danni o malattie in un legamento o muscolo. Consente di valutare direttamente i legamenti, i menischi, le cartilagini e l'interno dell'osso.

Tomografia computerizzata (TC o TAC)

Crea una ricostruzione del corpo in 3D utilizzando i raggi X e ricostruendo le informazioni mediante un computer. È un esame con una elevatissima risoluzione, permettendo di apprezzare minimi dettagli. Le ricostruzioni possono essere rappresentate come "fette" oppure come ricostruzione tridimensionale.

Scansione ossea con mezzi di contrasto

Una tecnica di imaging nucleare che utilizza una quantità molto piccola di materiale radioattivo, che viene iniettato nel flusso sanguigno del paziente per essere rilevato da uno scanner. Questo test mostra il flusso sanguigno che arriva all'osso e l'attività cellulare all'interno dell'osso. Utile nella diagnosi di infezioni.

Artroscopia

Procedura diagnostica e di trattamento minimamente invasiva utilizzata per indagare le condizioni di un'articolazione dall'interno. Questa procedura viene eseguita tramite un piccolo tubo ottico illuminato (artroscopio) che viene inserito nell'articolazione attraverso una piccola incisione. Le immagini dell'interno del giunto vengono proiettate su uno schermo e permettono di valutare direttamente le patologie articolari, in definitiva di determinare la causa del dolore e dell'inflammatione ossea.

Trattamento per problemi al ginocchio

In caso di artrosi, se i trattamenti fisici e farmacologici non forniscono sollievo e i raggi X mostrano un consumo importante dell'articolazione, l'ortopedico può raccomandare l'impianto di una protesi monocompartimentale o totale di ginocchio per la cura del dolore e il miglioramento della funzionalità. Questi interventi oramai beneficiano di tecniche mini invasive e garantiscono tempi di recupero brevi.



Dr. Michele Scelsi
CHIRURGO ORTOPEDICO E TRAUMATOLOGO

Riflessologia plantare



Fabio Azzati
MASSOTERAPISTA

PREMESSA

Ci sono varie tecniche di riflessologia plantare che attraverso la manipolazione del piede cercano di ridare salute a tutto il corpo.

Alcune molto apprezzate anche dalla medicina occidentale hanno trovato impiego in diversi ospedali e cliniche, dove sono utilizzate come atti medici. Sono sicuramente efficaci ma, è mia opinione, dovrebbero essere praticate da persone con una specifica formazione sanitaria.

Ci sono altre tecniche di massaggio del piede che si propongono di rimettere il ricevente in armonia con sé stesso, con il suo ambiente sociale, lavorativo, affettivo e naturale. Sono manipolazioni che hanno come obiettivo il benessere, hanno un'origine molto antica e possono essere praticate da qualunque persona dotata di concentrazione, osservazione ed empatia su persone di qualunque età, condizione socioeconomica, qualunque.

Si tratta di manipolazioni facili, piacevoli, assolutamente non invasive, che possono curare la salute con efficacia priva di effetti collaterali.

La base è costituita dall'antica arte di trattare i piedi dei monaci taoisti, chiamata On Zon Su, che consiste nel massaggiare il tallone (anche se la manipolazione è molto più estesa e diversificata), combinata con altre tecniche, sia provenienti come questa dalla Medicina Tradizionale Cinese, sia di origine diversa e più vicina alla nostra epoca.

LA STORIA

Fin dall'antichità si insegnava nelle prime scuole Taoiste il massaggio terapeutico del piede On Zon Su.

Gli antichi maestri Taoisti avevano individuato l'esistenza di correnti energetiche sul corpo umano e sui piedi, sulle quali si poteva intervenire permettendo di ristabilire all'interno dell'organismo uno stato d'equilibrio funzionale.

Nell'antica Cina vi furono tre grandissimi uomini che diedero vita a tre grandi insegnamenti e influenzarono più di duemila anni di storia dell'oriente: il primo, Lao Zi, fu un grande maestro Taoista; il secondo, Confucio, fu un grande maestro della scuola morale; il terzo, Mak Zi, fu il fondatore del massaggio On Zon Su.

Secondo Mak Zi, massaggiare la testa e i piedi è utile a tutti. Gli uomini oltre al corpo fisico e ai cinque sensi possiedono, a differenza degli animali, conoscenza, sentimento e ideali. Se il corpo e la mente sono forti queste ricchezze si possono ottenere, mantenere ed applicare. Se insorgono malattie fisiche o mentali o perdita dell'equilibrio psicofisico, ci sono ripercussioni negative nella vita sociale. Per aiutare gli uomini ad ottenere e mantenere la salute Mak Zi insegnò il massaggio del piede per distribuire l'energia vitale, aprire la conoscenza e calmare lo spirito per regolare e curare i cattivi stati psicologici e i pensieri sbagliati.

IL MASSAGGIO CINESE DEL PIEDE PER LA SALUTE

Alcune definizioni vengono dall'antica cultura cinese e ci possono sembrare un po' strane, ma è importante conoscerle, anche per capire meglio la mentalità e il periodo in cui è nato questo tipo di massaggio. On Zon Su significa "arte di massaggiare il tallone", ma non si riferisce necessariamente solo al massaggio

di quella parte del piede. Quest'arte di massaggiare si è tramandata nella conoscenza, nelle abitudini del popolo e dei maestri e monaci moisti, buddisti, taoisti etc.

È utile per conservare e migliorare la salute, equilibrare, aumentare l'energia fisica e psichica. È una via di miglioramento e di crescita, ma soprattutto è un modo per stabilire una comunicazione non verbale fra chi lo pratica e chi lo riceve, in modo da aiutare quest'ultimo a ritrovare il suo equilibrio psicofisico personale.

Consiste in una serie di manipolazioni su alcuni punti e zone del piede e coinvolge tutta la persona come organismo unitario, non solo come somma di organi. L'atteggiamento corretto per avvicinarsi a questa "disciplina" richiede: rispetto della persona che si massaggia, di se stessi, della tradizione e dell'insegnamento; sincerità sulle proprie capacità e aspettative, sul proprio stato fisico e psichico del momento, sulla propria disponibilità a dedicarsi in quel momento a quella persona; costanza nell'impegnarsi nel massaggio, nel superare la fatica, nel praticarlo nel tempo con metodicità, perché così si affinano capacità e conoscenza; umiltà nel non pretendere troppo, nel fare i conti con le proprie capacità e limiti personali; fiducia nella bontà di questo metodo, nei maestri che lo hanno tramandato, nella sua efficacia e nel suo valore per il miglioramento personale.



La radice della medicina cinese è antica (risale a prima del 2000 a.C.) e presenta queste basi:

Ideale: l'uomo in armonia con se stesso, con il suo ambiente familiare e sociale e con la natura;

Metodo: l'armonizzazione alle leggi della natura: microcosmo = macrocosmo;

Indirizzo: storico, comprende fisica, astronomia, scienze e medicina;

Obiettivo: ottenere un uomo in armonia.

Mak Zi, uno dei fondatori del metodo On Zon Su, ebbe molti allievi, ma tra questi ne scelse solo tre per tramandare il suo insegnamento: un monaco, un mendicante ed un nomade. Ognuno di questi a sua volta fece da caposcuola, seguendo un particolare aspetto del metodo di Mak Zi.

MENDICANTE: massaggio con pressione lieve che rimane a livello pelle, per risultare piacevole. I mendicanti applicavano principalmente un tipo di massaggio, efficace per il ricambio di energia e per migliorare la circolazione, che risultava rilassante e piacevole.

NOMADE: massaggio con pressione variabile secondo la zona, la persona da trattare e la situazione. Il trattamento aveva per obiettivo il riequilibrio della funzionalità organica e fisiologica di chi doveva affrontare lunghi viaggi stancanti e pericolosi e quindi doveva contare sulla forza e la salute di tutto il corpo.

MONACO: massaggio con pressione forte - profonda. Ha un effetto di "qualcosa di profondo che non si vede". I monaci si dedicavano prevalentemente alla cura del cuore e della mente, praticando un tipo di massaggio incisivo e doloroso, capace di stimolare un cambiamento radicale nella persona trattata.

"I piedi sono le nostre radici e la nostra base di sostegno, il nostro corpo si poggia su di essi, ci uniscono alla terra e alla sua energia. La teoria riflessologica si basa sul principio che nelle varie zone del piede sono riflesse tutte le funzioni e gli organi del corpo umano; questa tecnica agisce sull'energia bloccata, che provoca disarmonia nell'organo corrispondente, riportando così l'equilibrio psicofisico."



Ablazione transcatetere delle aritmie cardiache

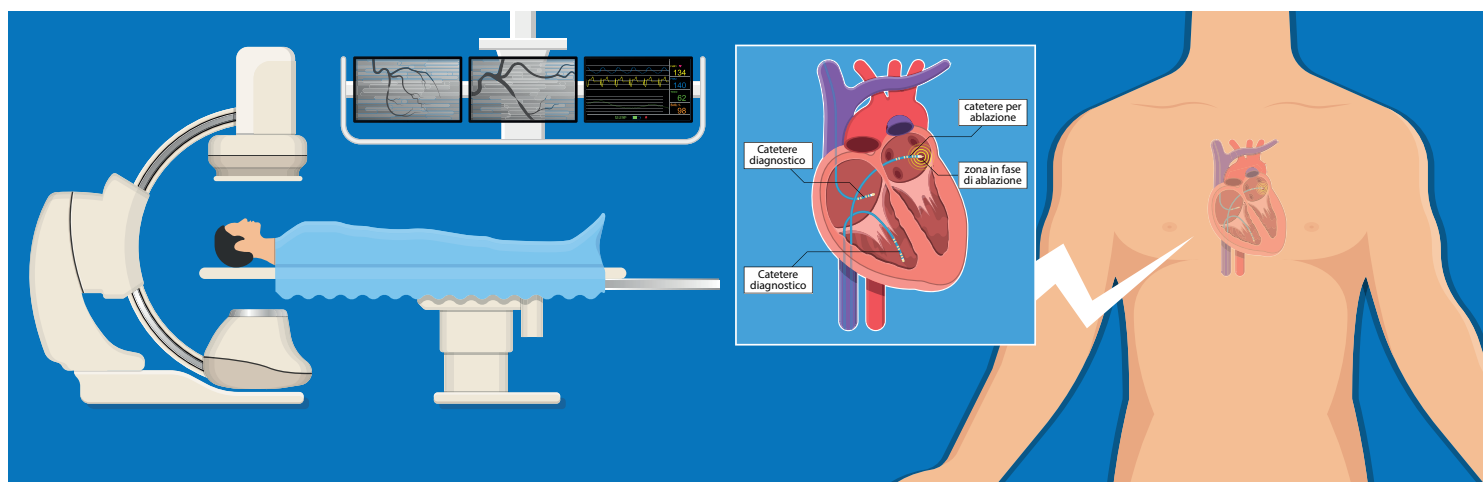
Il nostro cuore è un organo stupendo. Una macchina fondamentale e al contempo estremamente complessa che richiede attenzione, cura e persino un po' di manutenzione. Il battito che sentiamo, e che permette di far arrivare il sangue in tutto il nostro corpo, è un metronomo: scandisce il tempo, dà il ritmo che ci accompagna per tutta la vita. Ogni battito è stimolato da un segnale elettrico che viene generato dal sistema di conduzione cardiaco. Un cuore normale fa questa attività all'incirca tra le 60 e le 100 volte al minuto, rispettando sempre il suo ritmo. Se insorgono problemi al sistema di conduzione, il ritmo può variare: accelera, rallenta oppure si registra un battito irregolare. In questi

casi parliamo di aritmia: viene meno il ritmo corretto e possono insorgere altri problemi che inficiano sul buon funzionamento del nostro cuore.

Intervenire in questi casi non è semplice, ma è possibile farlo. In caso di inefficacia o intolleranza dei farmaci, l'ablazione transcatetere mediante radiofrequenza permette di trattare la maggior parte di aritmie cardiache e spesso in modo definitivo, ovvero rimuovendo il problema all'origine. Parliamo di una procedura che consiste nell'introduzione di elettrocatereteri nel cuore attraverso accessi venosi o arteriosi (solitamente sono utilizzate la vena o l'arteria femorale, oppure la vena succlavia o giugulare), permettendo così di analizzare la causa del problema e di intervenire in modo mirato: l'elettrocateretere ablatore "brucia" infatti la zona responsabile dell'aritmia. Solitamente si esegue da sveglio, in anestesia locale, ha una durata media di circa 90 minuti con elevata percentuale di successo e il paziente generalmente è dimesso dall'ospedale il giorno successivo all'intervento.

Tra le diverse tipologie di aritmie cardiache, l'ablazione transcatetere è indicata per la fibrillazione atriale. In particolare, per la fibrillazione atriale parossistica. Questa si caratterizza per il fatto che si interrompe spontaneamente entro i sette giorni e si differenzia dalla fibrillazione





atriale persistente, la cui durata è maggiore di sette giorni e necessita di cardioversione farmacologica oppure elettrica; dalla fibrillazione atriale di lunga durata che, invece, persiste da più di un anno e richiede un trattamento terapeutico per il ripristino del ritmo sinusale; dalla fibrillazione atriale permanente per la quale non viene più presa in considerazione una strategia terapeutica per il ripristino del ritmo sinusale.

I migliori risultati ablativi si ottengono nella fibrillazione atriale parossistica, senza cardiopatia organica e con normali dimensioni dell'atrio sinistro. Peraltro, nei pazienti con fibrillazione atriale parossistica l'ablazione transcateretere è indicata come terapia di prima linea poiché il mantenimento del ritmo sinusale offre migliori risultati nel ridurre le recidive.

Una volta diagnosticata una fibrillazione atriale parossistica è importante la tempestività dell'intervento. Infatti nella progressione della forma parossistica a quella persistente porta a un rimodellamento atriale che rende l'aritmia più resistente alla terapia ablativa.

L'indicazione primaria dell'ablazione transcateretere della fibrillazione atriale è l'isolamento elettrico delle vene polmonari che confluiscono nell'atrio sinistro. Qui le moderne tecniche d'intervento permettono di ottenere un mappaggio dell'area da trattare. L'anatomia dell'atrio sinistro viene ricostruita grazie a sistemi di mappaggio tridimensionali. Inoltre, informazioni aggiuntive

sono date dagli ablatori con forza di contatto: questi migliorano l'efficacia della lesione e riducono al minimo i rischi di complicanze.

Tra le aritmie che vengono trattate con l'ablazione transcateretere ci sono anche le tachicardie parossistiche sopraventricolari dovute a un meccanismo da rientro. La più comune è la tachicardia da rientro nodale, caratterizzata da palpitazione con esordio e termine improvviso, a cui possono associarsi angina, ansia, sincope e scompenso cardiocircolatorio. Il target dell'ablazione è rappresentato dalla via lenta che è una zona del sistema di conduzione cardiaco che può essere sottoposta ad ablazione con sicurezza.

L'ablazione transcateretere mediante radiofrequenza si applica anche a pazienti con preeccitazione ventricolare (WPW), tachicardie atriali, extrasistoli ventricolari e tachicardie ventricolari. Di fatto, questa metodica rappresenta l'innovazione tecnologica più indicata nella cura delle aritmie poiché riduce il numero delle ospedalizzazioni e migliora la qualità della vita rispetto alle terapie con farmaci antiaritmici.



Dr. Simone Gulletta
SPECIALISTA IN CARDIOLOGIA ARITMOLOGIA

Allergie, mal di gola, sinusite, asma, congestione ai seni nasali e paranasali.

Mali di stagione: come trattarli?



«**Quanto è bella la primavera che danza festosa, corre sui prati e li ride**», narra la filastrocca. Ma per i 20 milioni di italiani che soffrono di allergie stagionali -quelle più comuni sono al polline e alle graminacee-, primavera fa rima con i mali di stagione: naso gocciolante e perennemente congestionato, starnuti continui, occhi arrossati, mal di gola, sovente sinusite e asma.

I sintomi sono simili a quelli di un brutto raffreddore, con la differenza che non passano in tre o quattro giorni ma perdurano per tutta la stagione, portando ad una riduzione dell'olfatto, al fenomeno dell'ovattamento dei padiglioni auricolare e a una persistente sensazione di testa pesante. Così, invece di

godere della gioia della natura che si risveglia, a molte persone la primavera rende le giornate dolorose e più faticose del dovuto.

Una terapia in grado di aiutare molte persone è l'insufflazione dell'orecchio di ossigeno-ozono, «che è in grado di fornire un sollievo immediato dai sintomi nasali e sinusali, come congestione, dolore, infezioni ai seni nasali e paranasali, sia che siano associati ad allergie o a semplice raffreddore -spiega il dottor Luca Poli, master in chirurgia estetica, che opera nella sede di Cologno Monzese di Cerba HealthCare Italia-. Inoltre, l'insufflazione dell'orecchio di ossigeno-ozono porta al miglioramento del mal di gola e delle ghiandole gonfie, all'eliminazione della stanchezza mentale e al miglioramento dell'umore».

Come si effettua l'insufflazione dell'orecchio di ossigeno-ozono?

«In medicina, l'insufflazione è l'atto di soffiare qualcosa in una cavità corporea. In questo caso mi riferisco all'introduzione di un flusso di gas: l'ossigeno ozono, che viene introdotto nel condotto uditivo e entra nel sistema linfatico e sanguigno attraverso una siringa sterile senza ago. Normalmente la procedura è veloce, ed è considerata non dolorosa e non fastidiosa».



Poi c'è l'insufflazione nasale di ossigeno ozono: è un trattamento sicuro?

«Durante questo trattamento, viene utilizzato ozono puro di grado medico, sulla base delle linee guida stabilite dal Ministero della Salute. Inoltre, quando utilizzata correttamente da un operatore esperto, l'ozono terapia, in tutte le forme, ha un record di sicurezza eccezionale -riprende il dottor Luca Poli-. Sebbene l'inalazione di ozono gassoso possa infiammare i polmoni, l'insufflazione nasale è un approccio sicuro. Durante il trattamento, mentre il paziente trattiene il respiro, l'ozono viene introdotto nei seni nasali attraverso le narici utilizzando una siringa senza ago. Attraverso questo processo, i pazienti possono inalare in sicurezza l'ozono senza che esso possa irritare i polmoni».

Quali sono i benefici per la salute dell'insufflazione nasale di ossigeno ozono?

«Proprio come altre forme di ozonoterapia, l'insufflazione nasale offre molti benefici sia ai passaggi nasali che all'intero corpo. Attraverso

l'insufflazione nasale, sono stati curati innumerevoli pazienti in tutto il mondo con una varietà di condizioni e disturbi. L'insufflazione nasale è un modo eccellente per affrontare la causa alla base del problema, fornendo al contempo il tanto necessario sollievo».

Nel dettaglio, alcuni dei vantaggi più popolari del trattamento dell'insufflazione nasale di ossigeno ozono includono la diminuzione della pressione sinusale, la diminuzione dell'infiammazione attraverso i passaggi nasali, il sollievo dalla sinusite acuta e cronica, il sollievo da asma, bronchite e altre infezioni delle vie respiratorie superiori. «Inoltre -riprende il dottor Luca Poli-, la terapia combatte batteri e virus dannosi e promuove la salute e il benessere generale».

Ma quanti trattamenti servono di insufflazione nasale di ossigeno-ozono?

«L'insufflazione nasale, come altre forme di ozonoterapia, ha un effetto cumulativo -conclude il dottor Luca Poli-. Può essere utilizzato per fornire sollievo da condizioni sia acute che croniche. Questo trattamento viene spesso eseguito 1-2 volte alla settimana fino al raggiungimento del risultato desiderato. Normalmente bastano pochissimi trattamenti, nell'ordine di tre o quattro per i casi "importanti". Infine va detto che l'insufflazione nasale può essere utilizzata come trattamento autonomo o combinata con altri trattamenti e può essere utilizzata per il trattamento di condizioni sia acute che croniche».



Dr. Luca Poli
MASTER IN CHIRURGIA ESTETICA

Nei, prevenzione, fotoprotezione e dintorni...



I nei o nevi sono lesioni cutanee pigmentarie e non pigmentarie presenti su cute e mucose. Possono essere palpabili (rilevati), marroni o di più colori. È importante effettuare il controllo dei nei per differenziarli da un grave tumore maligno della pelle chiamato melanoma che può insorgere su un neo preesistente o più spesso su cute sana. Durante il controllo il dermatologo controllerà anche eventuali altre lesioni (esempio: placche ruvide, macchie rosee, ecc...) che potrebbero essere segnali di lesioni precancerose, dovute ad esposizioni solari non corrette negli anni passati, cosiddette cheratosi attiniche, oppure solamente segni di invecchiamento cutaneo.

Tali lesioni e tutti i nei in generale vanno controllati da uno specialista che, con l'aiuto di un importante strumento, il dermatoscopio, individua le lesioni "sospette" per una possibile evoluzione maligna e decide se ricontrollarle nel tempo o procedere ad un piccolo intervento chirurgico per analizzare il neo/lesione cutanea in oggetto ed avere quindi una certezza diagnostica.

Il controllo andrebbe eseguito annualmente dalla maggiore età in tutti i soggetti adulti. Nei bambini e in età adolescenziale va eseguito in particolari situazioni annualmente (per esempio se c'è un componente della famiglia

che ha avuto un melanoma) o a discrezione del dermatologo in base all'anamnesi. Sarebbe opportuno eseguire il controllo nel periodo autunnale, invernale e primaverile, quando anche l'ultima abbronzatura estiva è sparita.

Molto importante per la popolazione di ogni genere ed età, eseguire un autocontrollo, almeno 4/5 volte l'anno, in cui osservare tutte le lesioni cutanee presenti sul proprio corpo.

Una regola importante da seguire è l'ABCDE

A

Come asimmetria: la presenza di una forma irregolare.

B

Come bordi: si valuta l'eventuale presenza di bordi frastagliati ed irregolari.

C

Come colore: se il neo presenta un colore molto scuro o non uniforme e/o se sono comparse modificazioni anche minime.

D

Come dimensione: si esaminano le dimensioni del neo soprattutto se c'è stata una rapida crescita nelle ultime settimane.

E

Come evoluzione: se il neo ha modificato il suo aspetto iniziale o se causa prurito o sanguina spontaneamente.

Nel caso sia presente anche solo uno dei precedenti punti è indispensabile ricorrere ad una visita dermatologica urgente, indipendentemente dalla propria storia clinica e dall'età. Invito tutti quindi a prendersi cura della propria pelle, eseguendo almeno annualmente una visita dermatologica per non trascurare potenziali "nemici cutanei" futuri.

Spesso durante la visita dermatologica mi viene richiesto: "Che protezione solare devo utilizzare? E per i bambini cosa mi consiglia?"

In merito alla fotoprotezione le famiglie italiane oggi sono più attente a proteggere i bambini dal sole rispetto a un decennio fa, ma ancora 1 bambino su 4 ha riportato almeno una scottatura solare. L'esposizione solare e le scottature durante l'infanzia sono associate ad un aumentato rischio di sviluppo di tumori cutanei in età adulta (melanoma e carcinoma basocellulare soprattutto). Nei bambini la pelle è particolarmente vulnerabile, come emerge da uno studio americano del 2017 dal quale risulta che il rischio di danno da parte delle radiazioni UVA è aumentato in soggetti esposti in modo non corretto già nei primi 6 mesi di vita. Il concetto più importante da trasmettere ai bambini (e non solo) riguarda l'importanza di seguire le regole della fotoprotezione, tra le quali quelle di evitare scottature solari, non esponendosi al sole durante le ore centrali della giornata (h 11-16), facendo indossare indumenti adeguati ai più piccoli, utilizzando sempre fattori di protezione solari anche se si staziona all'ombra durante la giornata.

È necessario ricordare che i filtri solari sono la nostra prima arma contro le scottature. In commercio esistono numerosi prodotti con filtri solari; gli ultimi arrivati sono validi protettori sia contro UVA che UVB e addirittura la luce blu, e offrono una migliore protezione. È indispensabile però scegliere un fattore di protezione (SPF) adeguato in base al nostro fototipo (classificazione che oltre al colore dei capelli/occhi, tiene conto della capacità di scottarsi dopo esposizione solare). La protezione pertanto dovrà essere tanto più alta quanto più è basso il fototipo (vedi immagine).

TABELLA FOTOTIPI (sec. Fitzpatrick)		
Fototipo	Sensibilità UV	Comportamento all'esposizione al sole
I	Elevata	Si scotta con facilità, non si abbronzia mai
II	Elevata	Si scotta con facilità, si abbronzia poco
III	Media	Si scotta moderatamente, si abbronzia gradualmente
IV	Scarsa	Si scotta minimamente, si abbronzia sempre con rapidità
V	Minima	Si scotta raramente, si abbronzia intensamente e con rapidità
VI	Nulla	Non si scotta mai, sempre intensamente pigmentato

Per i nostri bambini è assolutamente necessario utilizzare sempre un filtro molto alto, ovvero un SPF 50+, evitando l'utilizzo di alcuni filtri chimici potenziali cause di fotoallergie. Per questo motivo è bene leggere i componenti presenti sulle etichette della crema solare in cui non devono essere presenti: PABA derivati, cinnamati, benzofenoni e octotrileni. Sulla stessa etichetta è inoltre riportato la durata del prodotto dal momento dell'apertura: è bene non utilizzarlo oltre tale data in quanto la fotoprotezione non sarebbe più garantita. Ricordo anche che i filtri solari vanno riapplicati ogni 2/3 ore e in opportune quantità, in quanto sudore, acqua e sabbia ne riducono la potenza. Per i più piccini è doveroso ricordare l'utilizzo di abbigliamento adeguato (cotone leggero) e cappellino durante le giornate estive anche in città. Infine, voglio soffermarmi su uno degli effetti benefici del sole, ovvero l'aumento dell'attivazione di un'importantissima vitamina: la vitamina D. Essa è indispensabile per il buon accrescimento osseo e neuromuscolare. È sufficiente una breve esposizione solare (15 minuti circa), ricordandosi le regole sopracitate, per avere un significativo aumento dell'attivazione di questa vitamina.

Concludo ricordando che la visita dermatologica e il relativo controllo "mappatura" dei nei – è una prevenzione molto importante per la nostra salute, consigliata almeno una volta all'anno.



D.ssa Benedetta Miglino
DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA

Test del Microbiota

Studio del microbiota, un super organismo
fondamentale per la salute e la vita

Il microbiota contribuisce alla digestione degli alimenti, produce alcune vitamine, mantiene attivo il sistema immunitario e protegge da svariate patologie. Ecco perché è così importante monitorarne lo stato di salute.

Il test è consigliato in caso di ricorrenti lievi disturbi intestinali, problemi di digestione, gonfiore intestinale, persistente stanchezza, difficoltà di concentrazione, problemi cutanei (prurito, orticaria, acne...)

Si effettua molto semplicemente raccogliendo un campione di feci in un contenitore sterile da consegnare al centro di riferimento. Non è necessaria la prescrizione medica.

Attraverso il test Microbiota Profile NGS (Next Generation Sequencing), eseguibile in tutti i Centri Cerba HealthCare Italia, è possibile monitorare il Microbiota.

Richiedi maggiori informazioni

Cerba HC Italia Srl
tel. 02 999100
info@cerbahealthcare.it
www.cerbahealthcare.it