

Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in abbonamento postale. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1, comma 1, D.C.B. Firenze 2 Anno III numero 2 dicembre 2011. € 0,26

SORRISI & SALUTE

PERIODICO PER IL BENESSERE DELLA FAMIGLIA

21INVERNO20112012



ORTODONZIA

AFFRONTARE IN TEMPO
LA PARODONTITE



FOCUS

MENOPAUSA:
UN NUOVO INIZIO

Articolo anche su

Iris
COMPAGNIA ODONTOIATRICA
ITALIANA

www.compagniairis.it

VIVERE
IN SALUTE

INVERNO IN SALUTE



Ahinoi, l'inverno è ormai alle porte – che, se dipendesse da noi, terremo ben sprangate, per impedirgli di portarsi appresso la sua fastidiosissima "dote" di freddo e umidità – e il nostro organismo sta già incrociando le dita al pensiero dei tanti problemi in agguato. In cima alla lista, ovviamente l'influenza.

Si trasmette per contagio e ha un periodo d'incubazione medio di due giorni, prima che compaiano i sintomi. Quindi è bene mettersi l'anima in pace: pur adottando mille cautele e selezionando scrupolosamente gli ambienti che frequentiamo, possiamo beccarci l'influenza anche da persone apparentemente sane.

Ma ciò che maggiormente rende insidiosa questa patologia è che il suo virus ha una forte tendenza a mutare, a trasformarsi, così da "beffare" il sistema immunitario di chi aveva già preso la malattia l'anno precedente. In assenza di una bacchetta magica, quindi, non ci sono molte alterna-

tive per prevenire l'influenza: o ci si tappa in casa senza avere contatti con chicchessia per almeno quattro mesi – ipotesi non propriamente percorribile, se non si è eremiti – o ci si vaccina. Il periodo più indicato per farlo va da ottobre a dicembre e il vaccino deve essere somministrato con una iniezione intramuscolo: nella coscia per i minori di dodici anni e nella spalla per tutti gli altri. Anche l'intestino fa i debiti scongiuri in previsione dell'inverno e la "strategia" per proteggerlo è sostanzialmente di carattere alimentare: fare ampio uso di fibre alimentari, quindi

cinque porzioni tra frutta e verdura, oltre a cereali integrali e legumi; consumare pesce almeno tre volte alla settimana; incrementare il consumo di acqua; masticare lentamente i cibi. Di grande importanza sono anche i mirtilli, che proprio nell'intestino sembrano svolgere un'azione antinfiammatoria.

Se poi vengono consumati insieme allo yogurt o ai probiotici (microorganismi benefici, presenti negli alimenti o aggiunti ad essi, come i lactobacilli, i bifidobatteri e i lieviti), pare che aiutino a ridurre i batteri che possono generare infiammazio-

ni nel tratto intestinale, stimolando altresì la produzione di batteri benefici.

Sgradite protagoniste dei mesi freddi sono anche le bronchiti che, è bene ribadirlo, solo raramente, quando cioè sono di origine batterica, devono essere curate con antibiotici.

Nell'80% degli altri casi, sono ancora attualissimi i "rimedi della nonna": latte, lana, letto. Vale a dire stare a riposo e non prendere freddo. È importante mantenere un'idratazione adeguata e se la tosse è molto forte si può ricorrere a sedativi. Scontato

dire che l'ammalato deve evitare il fumo, attivo e passivo, preferendo un buon libro in casa propria alla frequentazione di locali affollati. Indicato anche l'uso di un umidificatore in camera, perché l'aria calda e umida contribuisce ad alleviare la tosse e scioglie il catarro presente nelle vie aeree.

E, effetti collaterali di alito a parte, ricordiamo che le cipolle sono un ottimo rimedio naturale: sciolgono il catarro e ne prevengono la formazione. Basta prendere un cucchiaino di succo crudo la mattina, al risveglio.



L'INVERNO È ARRIVATO E IL NOSTRO ORGANISMO INCROCIA LE DITA AL PENSIERO DEI PROBLEMI IN AGGUATO



SORRISI & SALUTE

Reg. Trib. di Firenze n° 5672 del 11/09/2008

Editore
EDIMEDIA srl
Via Volturmo 10/12 A - 50019 Sesto F.no
tel. 055340811 - fax 055340814

Direttore Responsabile
Carla Franccone

Direttore Scientifico
dott. Cesare Paoleschi

Hanno collaborato a questo numero
dott. ssa Maria Rosaria Di Troia

Stampa Industria Grafica Valdarnese

Tiratura 20.000 copie

© copyright 2008 Tutti i diritti riservati



RISPOSTE NATURALI AI SEGNALI DEL PROPRIO CORPO

Le vacanze sembrano già lontane, anzi dopo tanta attesa, ci accorgiamo che passano molto in fretta. Se poi aggiungiamo l'arrivo del cattivo tempo, delle giornate più corte, il freddo e i ritmi frenetici della vita moderna, ci rendiamo conto che il nostro organismo subisce degli effetti non proprio positivi. È così che si manifestano disturbi come l'ansia e l'insonnia, l'astenia e addirittura, la depressione. Sono le risposte dell'organismo allo stress eccessivo, cui spesso è sottoposto il corpo e che, in casi accentuati può far insorgere una maggior sensibilità dell'organismo alle infezioni e alle malattie, in quanto le difese immunitarie diminuiscono. Lo stress, infatti, è la risposta a una o più stimolazioni che possono essere di tipo fisico o psichico, segnali che l'organismo manda come richiesta di riposo psico-fisico.

Che fare dunque?

Prima di tutto si deve cercare di non arrivare a quello che è il proprio limite, che è diverso per ciascuna persona, ma se questo non è possibile è bene ricorrere ad un aiuto esterno, aiuto che può essere offerto dalla natura per combattere l'ansia o l'insonnia prima che diventino troppo gravi al punto di richiedere trattamenti farmacologici ben più pesanti rispetto al rimedio naturale privo di effetti collaterali. Le piante che più spesso si usano per combattere l'ansia nelle sue varie forme e manifestazioni sono molte e si possono scegliere quelle più adatte di volta in volta a seconda della necessità. Ad esempio quando si presenta con palpitazioni cardiache (il cosiddetto cuore in gola), se non sono legate a fenomeni patologici, viene in aiuto il biancospino che ha l'effetto di rilassare il sistema nervoso, ma anche di calmare sia il battito



cardiaco troppo accelerato (tachicardia), sia le palpitazioni. Se invece l'ansia si manifesta a carico dell'apparato digerente è più adatta la melissa, mentre se è il



CAMBIO DI STAGIONE, RITORNO ALL'ORA SOLARE, STRESS DI VARIO GENERE POSSONO INFLUIRE SULL'ORGANISMO. MA IL RIMEDIO C'È



sonno che viene alterato può essere più indicato l'uso della passiflora, della valeriana, dei fiori d'arancio e altre ancora, magari miscelate fra loro per potenziarne l'azione.

Se infine oltre all'ansia e ai disturbi del sonno subentrano anche sintomi di lieve depressione come malumore, tristezza senza motivi apparenti, crisi di pianto, assenza di interesse verso le attività comuni, calo di energia, stanchezza e senso di impigrimento, senso di inutilità etc. prima che i disturbi diventino tanto grave da richiedere l'intervento di farmaci, la pianta più adatta è l'iperico.

Questa pianta ha la capacità di migliorare proprio il tono dell'umore senza gli importanti effetti collaterali dei farmaci di sintesi (ai quali comunque non deve essere mai associato).

All'iperico possiamo abbinare anche altre piante rilassanti come Passiflora e Melissa; invece se alla depressione si associa astenia, svogliatezza,

stanchezza fisica e mentale si possono abbinare piante tonificanti come il ginseng e l'eleuterococco. Tutte queste piante si possono assumere sotto forma di tisana, quando i disturbi sono di entità lieve o media; mentre quando il problema è un po' più importante è meglio ricorrere a preparati già pronti, in capsule o in gocce nelle quali i principi attivi siano concentrati e standardizzati, in modo da assumere quantità ben definite e costanti. Per ripristinare il tono dell'umore è anche utile associare magnetoterapia a campo stabile sul punto di agopuntura n° 2 del dorso del piede (biorisonanza per l'umore) con applicazione di biomagnete Eco 4 con polarità positiva.

AFFRONTARE IN TEMPO LA PARODONTITE

Spesso si sente parlare di parodontite detta anche comunemente piorrea. Si tratta della degenerazione della semplice gengivite che distrugge i tessuti di sostegno del dente e della struttura ossea.

È una malattia insidiosa perché indolore ma che può provocare gravi conseguenze, anche la caduta dei denti. Uno dei primi segni visibili, spesso ignorato, è il sanguinamento delle gengive anche durante la pulizia dei denti, cosa che viene spesso confusa per la naturale conseguenza di un'igiene particolarmente scrupolosa.

La cura si affronta con una strategia

terapeutica specifica basata su vari trattamenti che vengono scelti secondo il livello della malattia.

Se la parodontite è scoperta precocemente bastano semplici procedure che rimuovono placca e tartaro al di sotto della linea gengivale ed eliminano i batteri che provocano l'infezione. È un programma conservativo che consiste in una serie di visite e procedure che mantengono la malattia sotto controllo.



LA SCELTA DEL TRATTAMENTO DIPENDE DAL LIVELLO DELLA MALATTIA



Recentemente è entrato in uso il laser al neodimio o al diodo, efficace e minimamente invasivo, che "uccide"

i batteri senza intervento chirurgico.

Invece se la malattia è avanzata fino al punto in cui le tasche parodontali sono profonde e vi è la perdita d'osso, spesso la solu-

zione è il ricorso al trattamento chirurgico. È un problema che non si limita ai disturbi locali, ma può mi-

nare lo stato di salute dell'organismo perché se non affrontato, o se non tenuto sotto controllo, può aumentare il rischio di infarto del miocardio, infarto cerebrale, arteriosclerosi fino a parti prematuri con peso inferiore alla norma.

La durata del trattamento è determinata dalla gravità della malattia stessa. Richiede il controllo dell'infezione, l'eliminazione del sanguinamento e dell'odore orale sgradevole, la riduzione della profondità delle tasche gengivali e la prevenzione della perdita d'osso. Si può iniziare dalla pulizia ad ultrasuoni - che elimina placca, tartaro e tossine batte-

riche - si passa alla pulizia manuale, compresa l'eliminazione delle parti ruvide delle radici, al curettage che rimuove il tessuto malato e, infine, all'irrigazione locale con agenti antimicrobici.

I farmaci non possono sostituire la chirurgia o l'uso del laser ma sono da considerare coadiuvanti della pulizia profonda. In certi casi la scelta degli antibiotici è associata al trattamento topico e dettata dal carattere acuto o specifico dell'infezione.

IL FUTURO È GIÀ REALTÀ

Terapia laser per le gengive malate

Esiste una malattia che si chiama parodontite, meglio nota con il nome improprio di piorrea, che fa vacillare i denti anche se integri e senza carie. Se non si interviene in tempo, l'infezione - una vera e propria tasca che contiene vari tipi di batteri patogeni capaci di crescere e di riprodursi nella gengiva - può progredire fino a distruggere l'osso che sostiene i denti. In questi casi è necessario un vero e proprio intervento chirurgico, ma quando la lesione non è ancora troppo grave esiste una terapia in grado di eliminare (o quanto meno ritardare) la necessità dell'intervento chirurgico. Si può, infatti, utilizzare una luce laser particolare direttamente dentro la gengiva, una cura indolore che non richiede tagli, né anestesia.

Il laser al neodimio-yag - utilizzato anche per combattere eventuali infezioni intorno ad impianti endoossei - riesce ad eliminare i batteri vaporizzandoli, rimuove la parte malata della gengiva (senza danneggiare il tessuto sano e il dente) e stimola la guarigione del tessuto osseo. In genere è sufficiente ripetere quattro volte il trattamento, con una cadenza settimanale, ma l'aspetto interessante è che dopo ogni applicazione il paziente può avere una vita assolutamente normale, mangiare e addirittura fare sport.

A quali risultati porta questa terapia? I risultati sono subito evidenti. Con la cessazione dell'infiammazione dei tessuti parodontali, scompare il sanguinamento e il cattivo odore della bocca, i denti smettono di vacillare e le gengive tornano di un bel colore rosa.

La moderna tecnologia viene sempre più in aiuto alla medicina, ma ci sono due segreti per evitare di incorrere in infezioni delle gengive: il primo è di praticare una scrupolosa igiene orale tutti i giorni e fin da piccoli; l'altro è di farsi controllare dal proprio dentista almeno un paio di volte l'anno.



PERCORSI PRECISI PER IL TRATTAMENTO PARODONTALE NON CHIRURGICO

Antibiotici

In un certo numero di casi l'antibiototerapia è associata al trattamento topico (locale).

La scelta è dettata dal carattere acuto o specifico dell'infezione.

Sciacqui antimicrobici

L'efficacia di questi lavaggi dipende innanzitutto dal prodotto utilizzato, anche se perfino i prodotti più efficaci, a base di clorexidina, hanno un'efficacia limitata alla superficie dei denti, là dove uno spazzolamento regolare e ben fatto è quasi altrettanto efficace. Non bastano quindi gli sciacqui per guarire da una parodontite, infatti essi possono essere utilizzati solo come complementi.

Miglioramento dell'igiene orale

Sono poche le persone che si lavano i denti in modo davvero corretto o che usano il filo interdentale. L'igiene interdentale deve essere praticata tutti i giorni, prima dello spazzolino e del dentifricio.

Ripristino dell'attacco gengivale

La capacità delle gengive di attaccarsi saldamente ai denti è dovuta alla presenza di "fibrille" che formano l'attacco epiteliale. Queste piccole fibre sono le prime a essere distrutte da un'infiammazione delle gengive, mentre per contro, se è possibile curare in maniera durevole l'infiammazione, si può sperare che le fibrille ricompa-

iano e che si ripristini così l'attacco epiteliale.

Una volta ottenuto questo risultato è sufficiente disinfettare correttamente la porzione di radice dalla quale la gengiva si è staccata.

Controllo e rivalutazione

Alla fine delle fasi descritte viene effettuato un nuovo controllo, durante il quale ci si aspetta che l'80% dei siti trattati non presenti più segni di infezione, mentre il restante 20% deve mostrare almeno un progresso che deve proseguire lungo i mesi successivi. Per promuovere questo miglioramento e per mantenere i risultati ottenuti il paziente entra in un protocollo di cure parodontali specifiche,

chiamato "manutenzione parodontale".

La manutenzione parodontale

È applicata a una frequenza variabile in funzione sia della qualità di controllo della placca di cui è capace il paziente nella sua igiene domiciliare, sia del suo stato di salute, e infine del numero e dell'estensione delle lesioni residue.

Il numero e la tipologia dei trattamenti variano in funzione dell'estensione della malattia gengivale, ma in ogni caso, qualunque sia la procedura indicata dal dentista, **l'igiene quotidiana a casa resta il pilastro indispensabile della cura.**





Come poter migliorare il proprio sorriso

SEMPLICISSIMO: SORRIDETE!

Ma per fortuna i tempi sono cambiati e se in passato non restava che rassegnarsi, oggi abbiamo un asso nella manica per tutelare il nostro charme e togliersi, di conseguenza, delle belle soddisfazioni in ambito di seduzione o semplicemente di rapporti interpersonali. Un asso, dicevamo? No, due, essi rispondono al nome di sbiancamento e "faccette". L'odontoiatria estetica e le tecniche di restauro hanno infatti compiuto passi da gigante. Bastano pochi appuntamenti dal dentista per risolvere tutti questi problemi con una soluzione esteticamente e tecnicamente perfetta cancellando i denti macchiati, ingialliti, storti, spaziati.

Come? Appunto con lo sbiancamento e con le cosiddette faccette, quelle sottilissime lamine di porcellana che vengono incollate ai denti e migliorano l'aspetto in modo davvero radicale. A differenza di ponti e corone, la porzione di dente sacrificata all'applicazione delle faccette è davvero minima (in media 0.5 mm di spessore del dente) e il risultato finale non solo è esteticamente perfetto, ma anche solido, resistente, assolutamente naturale e durevole nel tempo (almeno 10 anni); e ovviamente è possibile sostituire le faccette ove necessario.

Questa tecnica - che ha visto la luce negli anni '80, ma solo in tempi recenti i sostanziali miglioramenti nei materiali e negli adesivi ne hanno fatto una tecnica sicura e sempre più diffusa - ottiene contemporaneamente risultati di sbiancamento, allungamento, modificazione, miglioramento della forma e riallineamento dei denti, oltre alla chiusura degli spazi interdentali (diastema).

Di non secondaria importanza è il fatto che le faccette non si macchiano neppure nei forti fumatori e non richiedono una manutenzione particolare. L'uso quotidiano di spazzolino e dentifricio, filo interdentale, scovolino e sciacqui - ossia la normale routine di

igiene orale - è sufficiente a garantirne la durata.

Sono numerose le situazioni nelle quali questa tecnica all'avanguardia rappresenta una valida alternativa alle corone, garantendo risultati migliori delle cosiddette otturazioni bianche (in materiale composito). Non solo richiede un approccio molto meno invasivo per modificare il colore, la forma o la dimensione di un dente, ma al pari delle corone può mascherare una serie di difetti indesiderabili come le macchie dovute all'uso di tetraciclina, fumo, bevande; gli inestetismi dovuti a traumi, carie, trattamenti canalari, otturazioni che nel tempo sono diventate scure e antiestetiche, spazi interdentali troppo ampi, denti fratturati, usurati, troppo corti o di forma inadatta (conoidi), leggermente storti o sovrapposti.

Lo sbiancamento

Un'altra tecnica per poter sorridere senza imbarazzo è proprio quella dello sbiancamento, che si consiglia quando la normale pulizia dei denti non è più sufficiente a garantire la colorazione naturale, sia a causa di ragioni interne come l'età e il tipo di dente, sia esterne come fumo, alcol, caffè... Quella dello sbiancamento oggi è una tecnica molto avanzata ed efficace, che sfrutta una speciale sorgente di luce e le particolari proprietà di un gel attraverso una procedura che non produce alterazioni sullo smalto e sulle otturazioni esistenti, ma che consente di ottenere una colorazione dei denti più chiara e comunque molto naturale, senza provocare effetti indesiderabili. Infatti la tinta dei denti non può prescindere dalla pigmentazione della pelle e dal colore di labbra e gengive. Il sorriso, anche schiarito, deve insomma sempre essere in armonia con il resto del viso e del tutto adatto non solo alla sua morfologia, ma anche alla sua personalità.

LA CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE

La chirurgia "maxillo-facciale" è la chirurgia dello scheletro facciale. Essa fa parte di un trattamento complesso, ortodontico e chirurgico, che può essere effettuato su pazienti adulti. Questo particolare tipo di chirurgia ha un obiettivo specifico: migliorare l'estetica facciale e la funzione masticatoria.

Una mandibola troppo grande può essere un imbarazzante problema estetico, ma anche la causa di problemi funzionali. Un'efficace e tempestiva terapia ortodontica in giovane età può risolvere o ridurre il problema; i moderni apparecchi ortodontici possono infatti ridurre un'eccessiva crescita mandibolare.

Bisogna sapere che la mandibola continua di solito ad ingrandirsi fino ai 18 anni nelle ragazze e fino ai 21 anni negli uomini. Questo processo rende necessario un approccio ortodontico molto tempestivo, appena i genitori o il dentista di fiducia si accorgono di qualche problema, soprattutto nei maschi. Ma è anche importantissimo che la cura ortodontica scelta venga poi seguita fino al completamento della crescita, proprio per evitare spiacevoli sorprese.

Se il problema della "bazzona" riguarda pazienti adulti, è evidente che la terapia ortodontica potrà certamente modificare la posizione dei denti; tuttavia, è altrettanto evidente che non potrà ridurre gli eccessivi volumi ossei già esistenti.

In questo caso è possibile intervenire con una terapia chirurgica. Un approccio molto raffinato, che mira a ripristinare la normale grandezza della mandibola e i corretti rapporti tra la mandibola stessa e la arcata mascellare, ottenendo nello stesso tempo una gradevole estetica.

La cura di un adulto con una mandibola eccessivamente voluminosa richiede

de un'attenta valutazione anatomica e funzionale da parte di una squadra di professionisti: il dentista di fiducia, l'ortodontista e il chirurgo. Una volta valutato il volume della mandibola e del mascellare, si valutano i rapporti tra esse, sia come relazione tra i volumi ossei presenti che per il modo di chiudere i denti.

È estremamente importante, infatti, conoscere alla perfezione il tipo di anomalia che si presenta: può essere una mandibola troppo grossa, o un osso mascellare troppo piccolo o troppo arretrato; i denti in arcata possono presentarsi

difetti di chiusura. Si realizza così il piano di trattamento che permetterà di riottenere una piacevole estetica e un corretto rapporto tra le arcate mediante un trattamento chirurgico di riallineamento o di riduzione di una o entrambe le arcate, oppure viceversa un'espansione o un avanzamento del mascellare, nonché una terapia ortodontica per allineare correttamente i denti in arcata, sia prima che dopo l'intervento chirurgico vero e proprio.

Naturalmente, è compito del dentista di fiducia spiegare al paziente tutto il piano di trattamento, con indicazioni e controindicazioni, limiti e possibilità di una terapia sicuramente complessa ma che è spesso risolutiva. In genere, il paziente dovrà subire un unico intervento, durante il quale si esegue tutta la terapia chirurgica. Generalmente non necessita di dover poi subire il bloccaggio delle arcate dentarie nel periodo di guarigione. Infatti, un approccio abbastanza recente che utilizza piccole viti di fissazione tra i segmenti ossei modificati e riavvicinati rende spesso superflua la pratica tradizionale di legare le arcate tra loro per quattro settimane, ma permette subito un uso ed un aspetto normale



della bocca. Il paziente, spesso, chiede di intervenire anche su altri difetti estetici nella stessa occasione, ad esempio la rinoplastica per migliorare anche la grandezza e la forma del naso. Infatti, non è raro che queste anomalie di forma della mandibola e del mascellare siano accompagnate da anomalie di forma del naso, con gli inevitabili inestetismi e deviazioni del setto nasale, causa di difficoltà respiratorie più o meno accentuate.

FACCETTE



conchiglie di porcellana incollate ai denti per coprire difetti indesiderabili



dott. Cesare Paoleschi
 perfezionato in chirurgia implantare preprotetica, chirurgia laser, chirurgia estrattiva dei denti inclusi, tecniche operative di implantologia e parodontologia

Iris
 CHIRURGIA ODONTOLÓGICA ITALIANA



MENOPAUSA: UN NUOVO INIZIO



IL RAPPORTO FRA MENOPAUSA E VECCHIAIA

All'epoca dell'antica Roma l'età media della donna era poco più di 29 anni e la menopausa 50; cinquanta anni fa vita media e menopausa coincidevano; oggi la vita media è di 80 anni, la menopausa è sempre ferma a 50, la vecchiaia insorge dopo i 65 anni; domani la vita media sarà di 120 anni e la menopausa rimarrà sempre a 50 anni, la vecchiaia non sappiamo quando insorgerà perché anche lei si allontanerà ed una settantenne di domani sarà come una cinquantenne di oggi. Sicuramente si allontanerà sempre più dalla menopausa.

Menopausa non è un termine recente (fu usato per la prima volta da Gardanne nel 1813) né un termine neutro; è una parola che nel tempo si è caricata di significati, non soltanto medici, ma soprattutto valoriali, riflettendo il significato che nel tempo la società dava alla mestruazione.

CURIOSITÀ

Nel 1813 il famoso medico inglese Henry Halford, medico personale di re Giorgio III, presidente del Royal College of Physicians (dal 1822 fino al 1844, anno della sua morte), pubblicò un articolo dal titolo "On the climacteric disease", che rappresentò il primo articolo pubblicato sul climaterio.

Halford descrisse questa nuova malattia, caratterizzata da: weakness, debolezza; fatigue, affaticamento; palpitations, palpitazioni; irritability, irritabilità; restlessness, agitazione; headaches, mal di testa; paresthesia, parestesia; vague fears, paure vaghe, cui Mendel aggiunse (nel 1910) le vampate e gli attacchi improvvisi di sudorazione.

E, come si può osservare, la stessa sindrome climaterica che siamo abituati a rilevare ancora oggi nelle donne, attraverso le più comuni scale di valutazione. Con una differenza: che la sindrome climaterica descritta da Halford nel 1813 si riferiva agli uomini! Halford e Mendel parlavano di climaterio maschile, riferendo una sintomatologia identica al climaterio femminile di oggi.

Quando aveva un valore positivo (nel sedicesimo-diciassettesimo secolo per esempio era ritenuta un beneficio della natura perché eliminava il sangue e le impurità in eccesso prodotte dal corpo) rivestiva un significato negativo; quando aveva un significato

negativo (nel diciottesimo secolo era ritenuta causa di una particolare forma di follia, per questo chiamata follia mestruale) la menopausa aveva un valore positivo. In anni più recenti la "menopausa"

(dal greco "μήν", gen. μηνός, mese, cessazione) è stata considerata una condanna, non un traguardo ma l'arrivo, la fine di una corsa, ed era vissuta dalle donne come un'ossessione, come la porta di ingresso alla senilità perché la donna era considerata principalmente per la sua funzione riproduttiva.

Anche in questo campo la scienza ha fatto progressi. La menopausa è diventata solo l'evento fisiologico, una fase di transizione e instabilità nella vita come la pubertà, che nella donna corrisponde al termine del ciclo mestruale e dell'età fertile, e

che non è solo: lo stesso fenomeno è stato osservato anche nei primati e nei cetacei. In questo periodo, che arriva tra i 46 e i 52 anni, termina l'attività ovarica: le ovaie non producono più follicoli ed estrogeni (i principali ormoni femminili) e tale stato

provoca una serie di mutamenti che riguardano gli aspetti trofici, metabolici, sessuali e psicologici con una serie di sintomi che variano a seconda della persona e possono essere più o meno marcati. Ma non tutti sono collegabili alla menopausa in sé poiché influiscono altri fattori

come il contesto familiare e sociale. La menopausa o climaterio, dunque, non deve essere vissuta come una malattia (non lo è) è semplicemente una fase della vita che non deve costituire un problema, anzi un vantaggio. Un nuovo inizio.

È un dato di fatto che i cambiamenti biologici nella donna (pubertà, gravidanza, parto, menopausa) raramente avvengono senza manifesta-

zioni sintomatologiche, come se ogni volta la donna fosse costretta a superare delle prove, sono dei processi di crescita che comunque non devono avvenire in maniera passiva, ma devono costringere ad attingere alle proprie forze. Oggi, grazie ad una notevole longevità, le donne trascorrono ben oltre un terzo della loro vita in menopau-

sa: circa 34 anni in media.

Pur essendo uno dei momenti più delicati della vita si deve capire che si tratta di un evento naturale, da fronteggiare con tranquillità per raggiungere i nuovi equilibri e per questo bisogna sapere come affrontarlo.

Si possono controllare le conseguenze e prevenire i danni da carenza di estrogeni. Come? Con i farmaci, con un'alimentazione sana e integratori specifici, con il movimento e l'esercizio fisico, con uno stile di vita appropriato.

Il concetto di terapia ormonale sostitutiva nasce dalla necessità di sostituire i "normali" ormoni persi con la menopausa. Per quanto bizzarro a crederci, in realtà la medicina si è inventata di decidere che la normalità per la donna non è quella che la natura le ha dato per tutta la durata della vita e in ogni fase della vita, ma quella che la medicina stabilisce per lei.



È UN MOMENTO IMPORTANTE PER LA DONNA: CON IL TERMINARE DEL CICLO MESTRUALE E DELL'ATTIVITÀ OVARICA, FINISCE IL PERIODO DELLA FERTILITÀ. SI TRATTA DI UNO STATO NORMALE.



FISIOLOGICO CARATTERIZZATO DALLA COMPARSA DI ALCUNI SPIACEVOLI DISTURBI CHE RENDONO PIÙ DIFFICILE AFFRONTARE UNA FASE PSICOLOGICAMENTE DELICATA



LE VAMPATE CHE TORMENTO!

Fra le manifestazioni a livello vasomotorio le vampate di calore sono le più frequenti. La donna inizia a sudare improvvisamente e sente vampate di calore, sono episodi di improvvisi sbalzi di temperatura - che, spesso, persistono per 5 anni dalla menopausa - e si riscontrano nel 65-75% dei casi soprattutto nella fase del climaterio dove è il sintomo principale. Si manifesta anche nel 20% delle donne in premenopausa pur in condizioni ormonali nella norma. Interessante è vedere come la percentuale cambia a seconda della zona, probabilmente per via delle abitudini alimentari del luogo. In Indonesia ad esempio le donne che hanno tale disturbo si riducono dal 20 fino al 10%; in Cina la percentuale si ferma al 25%.

L'arrossamento coinvolge la testa e le parti limitrofe (viso, collo, nuca) per almeno 6 minuti, mentre successivamente vi è un calo di temperatura fino ad una sensazione di freddo. Per quanto riguarda la durata, sia della singola manifestazione sia della frequenza con cui si mostra, sono considerate molto variabili. Alcuni studi sostengono una correlazione con la temperatura esterna: a basse temperature esse sono meno frequenti, con alte temperature gli episodi aumentano. Un'altra correlazione è stata riscontrata durante la notte, dove contribuiscono a disturbare il sonno.

CONSIGLI

VAMPATE DI CALORE: indossare indumenti a strato che in caso di improvviso sbalzo termico possono essere tolti facilmente. Ricorrere all'agopuntura: provoca un notevole effetto placebo mentre la somministrazione di vitamina E il sollievo che comporta è stato dimostrato minimo.

OBESITÀ: occorre un cambiamento dello stile di vita, seguire una dieta più moderata

Artralgie: è raccomandabile un trattamento di attività fisica come lo stretching o la cyclette

INSONNIA: effettuare esercizio fisico, massaggi ed evitare ogni forma di stress

OSTEOPOROSI: importante è la prevenzione, quindi necessita la cessazione di vizi negativi come il consumo di alcol o sigarette; esercizio fisico, ma soprattutto una dieta basata sulla ricchezza di calcio (1000 mg al giorno), al tempo stesso deve essere povera di caffeina e cloruro di sodio.

DEFINIZIONI

PREMENOPAUSA

il tempo precedente l'ultima mestruazione (fascia di età 38-47 anni).

POSTMENOPAUSA il tempo successivo l'ultima mestruazione.

PERIMENOPAUSA

un periodo più esteso rispetto alla premenopausa, che si esaurisce dopo un anno all'atto della menopausa, in questo periodo le donne facilmente fanno uso di tranquillanti o antidepressivi (40%), alcuni studi dissentono in parte affermando che la data iniziale di tale periodo sia intorno alla seconda metà della quarta decade.

MENOPAUSA PRECOCE (fascia di età inferiore 40 anni) per anomalie genetiche: come distrofia miotonica, disgenesia gonadica, difetti enzimatici come la galattosemia, fattori fisici come infezioni virali, irradiazione delle gonadi, patologie immunitarie come le malattie autoimmuni.

MENOPAUSA PREMATURA (fascia di età 40-45 anni).

CLIMATERIO (fascia di età 45-55 anni), periodo in cui avviene l'atresia follicolare, cioè la diminuzione graduale della quantità di afflussi fino alla loro scomparsa.

MENOPAUSA SPONTANEA (fascia di età 50-52 anni).

MENOPAUSA TARDIVA

(fascia di età superiore a 52 anni). Tra i fattori che comportano il ritardo: l'obesità che provoca un ritardo medio di 5 anni; la pressione arteriosa alta, da 5 a 9 anni, i trigliceridi alti, dai 10 ai 14 anni.

TRANSIZIONE MENOPAUSALE il periodo finale del climaterio.

MENOPAUSA ARTIFICIALE

dipende se è la conseguenza diretta di un intervento o della chemioterapia. L'isterectomia, soprattutto in giovani donne, non esaurisce la funzione ovarica ma di fatto vengono a cessare i cicli mestruali e in ogni caso le donne avranno bisogno di ulteriore supporto in età avanzata.

LO PSICOLOGO VA A SCUOLA...



L'intervento psicologico si pone al servizio della scuola con l'obiettivo generale di favorire la promozione della salute e l'educazione al benessere nel contesto scolastico. A tal fine vengono attuati interventi di varia natura come attività individuali (il famigerato sportello d'ascolto, rivolto a studenti, insegnanti e genitori) e interventi di gruppo che possono coinvolgere le classi (ad esempio i laboratori per lo sviluppo delle competenze socio-affettive e relazionali), i genitori, come i gruppi di sostegno alla genitorialità, e gli insegnanti, come le

attività di formazione su specifici argomenti. Sia che si tratti di interventi individuali che di gruppo, sia che lo psicologo lavori in classe affiancato o meno dall'insegnante, si tratta sempre di azioni programmate e condivise con la scuola: lo psicologo lavora in comunione con il gruppo docenti, il dirigente, le famiglie.

A scuola ci si può trovare di fronte a diversi tipi di problemi degli studenti così come a difficoltà che i ragazzi hanno in quanto studenti: fenomeni di abbandono scolastico, bullismo, disturbi della condotta costituiscono situazioni problematiche che richiedono interventi di tipo psicologico. Non è compito della scuola risolvere i problemi personali degli studenti, ma è suo dovere accorgersene. In questo la psicologia si pone in una prospettiva che privilegia lo sviluppo del sistema scolastico e non la "cura" del singolo individuo. Lo psicologo inoltre non si sostituisce alla scuola, ma lavora con tutti gli attori del

sistema condividendo ed esplorando insieme le problematiche, i disagi e le difficoltà e sviluppando progetti specifici con l'obiettivo di promuovere il benessere e un clima sociale di interazione che motivi all'apprendimento, riduca la dispersione scolastica e prevenga il disagio. Un altro compito importante dello psicologo è quello della mediazione tra scuola e famiglia affinché non vi sia competizione, ma collaborazione.



SEMPRE PIÙ SPESSO RITROVIAMO NELLE SCUOLE LO PSICOLOGO, MA SIAMO SICURI DI SAPERE A COSA SERVE? E SE SERVE?



Quindi, tornando alla domanda iniziale, possiamo affermare che l'intervento psicologico è uno strumento che può servire alla scuola per sviluppare l'efficienza nel raggiungimento dei propri obiettivi formativi, serve ai genitori per aiutarli a dare un significato alle proprie esperienze genitoriali, attivare competenze e risorse e migliorare gli aspetti comunicativi tra scuola e famiglia, e soprattutto serve allo studente, impegnato nel delicato e duro compito di crescere.



SULLA NEVE MA... PREPARATI



Eliski, biathlon, freestyle e night ski le discipline cult di quest'anno

Non esiste una data certa sull'uso degli sci, ma probabilmente è il mezzo di locomozione più antico, ancora prima della ruota, inventato dall'uomo. Il fatto certo è che appassiona molti italiani, da alcuni dati sembrerebbero circa 3 milioni, ed il numero è in costante aumento.

Possiamo dividere questi sciatori in "specialisti", cioè coloro che vivono la montagna con la finalità primaria di sciare e vogliono provare nuove destinazioni, emozioni più forti e nuove piste anche oltre i confini nazionali. E in "amatoriali" quelli che amano scoprire nuove discipline e privilegiano le destinazioni in grado di offrire il giusto mix di opzioni per sciare e per passare in altro modo il tempo libero.

Ma c'è anche molta attenzione allo sci da fondo - riscoperto negli ultimi anni - ed allo snowboard - fresco e frizzante. E nuove discipline sia per nuovi appassionati che per pionieri come eliski, biathlon, freestyle e night ski che, dopo una prima fase di sperimentazione, quest'anno diventeranno cult. Allora, per qualsiasi tipo di disciplina optate, non dimenticate di prepararvi per sciare nella migliore condizione fisica.

Lo sci alpino e lo sci di fondo "bruciano" molta energia: circa 12 calorie al minuto. In altre parole: un'ora di sci di fondo a 15 km/h richiede il doppio dell'energia che in un'ora di tennis. Ecco perché chi pratica gli sport invernali deve prepararsi ad affrontare questi sforzi anche scegliendo una grande alleata: la giusta alimentazione. È bene adeguare, infatti, l'assunzione di cibo all'esercizio fisico così non si rischia né di appesantire l'organismo né di restare a stomaco vuoto e senza energia. La soluzione migliore è la "regola del 5": ossia ricordarsi di mangiare

5 volte al giorno. Una bella colazione, un pranzo equilibrato e una cena leggera, con l'aggiunta di due break a metà mattina e pomeriggio, scandiscono la giornata perfetta dello sciatore virtuoso. Anche se fa freddo e se si passano tante ore all'aperto non è necessario mangiare più grassi, anzi, per prepararsi meglio alle performance sportive, si devono preferire alimenti come il latte e i suoi derivati che forniscono sia gli zuccheri - il "carburante" dell'organismo - sia le proteine di cui l'aumento delle masse muscolari ne aumenta il fabbisogno. Come viene sottolineato da diversi studi scientifici latte, yogurt e formaggi freschi sono un'ottima fonte di acqua, indispensabile per evitare la disidratazione. Oltre ad apportare zuccheri necessari per reintegrare le riserve glucidiche dei muscoli e del fegato, forniscono una buona quantità di proteine, compensando le perdite proteiche che avvengono nell'organismo sottoposto a un intenso sforzo fisico.

Nella colazione della settimana bianca, quindi, una tazza di latte accompagnata da pane, marmellata e burro (zuccheri e vitamina A) e un frutto significa prepararsi ad affrontare le piste nelle migliori condizioni fisiche. Prima di mettere gli sci ai piedi mai dimenticare di bere una spremuta di arancia oppure una tazza di tè per assicurarsi il necessario apporto di acqua. Per l'indispensabile pausa rigenerante di metà mattina è ideale un fresco yogurt, magari in una versione particolarmente golosa e gratificante che apporta un mix di zuccheri e proteine che impedisce la degradazione delle cellule muscolari e ricostituisce le riserve organiche. A pranzo, pasto principale di ogni sciatore, meglio resistere alla lusinga della cucina classica invernale offerta nei rifugi e

scegliere proposte che sazino senza appesantire come un piatto di pasta o riso al pomodoro, con un filo d'olio extravergine di oliva e un cucchiaino di formaggio grana, oppure un panino con formaggio magro e verdura. Lasciate i "peccati di gola" per la merenda quando arriva il momento per un latte al cacao o un frullato di latte e frutta.

E dopo una intensa giornata la sera a cena arriva il meritato relax. Via libera a una minestra di verdure, un piatto di carne o pesce e un piccolo dolce. Se si preferisce un menu tipico di montagna, allora si può scegliere tra una gustosa raclette e una saporita fonduta, un'irresistibile panna cotta o un goloso budino di latte e riso.

Attenzione! Di altrettanta importanza è affrontare le discese in gran spolvero: piste verdi, rosse e nere con il fisico preparato in modo adeguato, soprattutto per coloro che praticano lo sci per pochi giorni all'anno o per il solo week-end, evitando che un periodo di divertimento si trasformi in un disastro. L'allenamento si può fare in palestra o con esercizi di ginnastica pre-sciistica, flessioni dei bicipiti femorali eseguite con gli elastici (squat a corpo libero, con balzo o con i pesi) e con la corsa, base per ogni attività sportiva. La corsa a fondo lento, a frequenze cardiache superiori al 65% della frequenza cardiaca massima teorica (secondo la formula dell'età) - dai 20 minuti ad un'ora - è ottima per ossigenare e preparare a sforzi più intensi e sviluppare un bel po' di resistenza.

www.compagniairis.it

LA SALUTE DELLA TUA BOCCA... È ANCHE ON LINE!

Iris

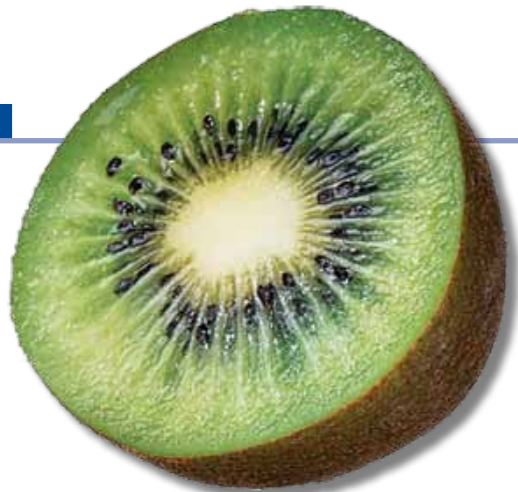
dentisti di famiglia

365 giorni l'anno

VIDEO

La tua salute orale e quella della tua famiglia è anche on line: cosa aspetti, visita il sito

www.compagniairis.it



FRUTTI PREZIOSI

Può sembrare strano, ma è proprio l'autunno la stagione che vanta la più ampia gamma di varietà di frutta che, a differenza della frutta estiva, ha addirittura bisogno di essere conservata per un lungo periodo prima di poter essere consumata al meglio. Kaki, mele, pere, arance, mandarini, pompelmi, kiwi.

Proprio il kiwi, originario della Cina oggi è l'Italia il maggior produttore mondiale, si trova da novembre a giugno e si può consumare sia fresco, sia utilizzato per la preparazione di conserve, macedonie, marmellate, sciroppi e succhi. Dal punto di vista nutrizionale, il kiwi vanta una quantità di vitamina C superiore a quella degli agrumi. Infatti nel kiwi ci sono 85 mg di vitamina C ogni 100 g, mentre in arance, limoni e pompelmi la quantità varia fra i 50 e i 60 mg. Contiene, inoltre, proteine: 1,14; grassi: 0,52; carboidrati per differenza: 14,66 (fibre: 3,0); ceneri: 0,61; acqua: 83,07; colesterolo: 0; sodio: 3. Attenzione però alle calorie (a seconda delle varietà vanno da 44 a 61 per 100 g): a causa della buccia molto sottile, mentre un kg lordo di arance è pari a 270 kcal, un kg lordo di kiwi è pari a 400 kcal.

Anche il caco (o diospero), sebbene originario dell'Oriente, è un frutto tipico della stagione fredda che matura in autunno. È ricco di zuccheri, ed è sconsigliato a chi ha problemi di obesità e a chi soffre di diabete. Sono molto potenti, invece, le sue virtù lassative e diuretiche e, quindi, indicato per chi ha problemi di fegato, perché lavora come agente depurante. Il caco è consigliato nell'alimentazione dei bambini, perché molto nutriente e ricco di vitamine A, C e K, e nell'alimentazione degli sportivi. Se siete a dieta cercate di evitarlo, ma se non resistete alla tentazione di assaggiare i primi cachi della stagione, allora fatelo con attenzione: per ogni 100g si assumono circa 70 kcalorie.

Mele e pere si trovano sui banchi del fruttivendolo più o meno tutto l'anno, però la loro reale stagione è il periodo compreso tra l'autunno e l'inverno perché è in questo momento che i due frutti esprimono al massimo le loro proprietà e virtù. Uno dei primi vantaggi è il loro potere disintossicante, in particolare sull'apparato digerente. È sufficiente mangiare solo mele o pere per un giorno, per depurarsi completamente. Sia le mele che le pere sono ricche di pectina, una proteina solubile che stimola il colon e perciò sono blandamente lassative ed anche diuretiche. Le mele in particolare contengono enzimi che favoriscono la digestione ed alleviano i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile. Andrebbero mangiate regolarmente a colazione, aggiungendole a cubetti ad uno yogurt magro e cospargendole con una manciata di semi oleosi. L'importante è che la frutta sia matura, con la buccia soda e liscia. Lavatele sempre molto bene prima di mangiarle per rimuovere la sporcizia ed i germi lasciati da chi l'ha maneggiata, anche se l'acqua non elimina comunque i pesticidi. Arance e mandarini sono la frutta più conosciuta ed apprezzata. Gli agrumi contengono preziose vitamine: la vitamina B basilare per un'alimentazione corretta ed importante per l'equilibrio del sistema nervoso; la vitamina C che regola gli scambi intercellulari; la vitamina P o rutina che aumenta la robustezza e l'elasticità dei vasi sanguigni. Contengono sali

minerali come il calcio, il bromo che ha effetto calmante, il magnesio che contribuisce a mantenere l'equilibrio del sistema nervoso e costituisce difesa contro alcune malattie come il cancro; il fosforo che stimola l'attività cerebrale; lo zinco che aumenta l'azione e l'efficacia delle vitamine; il rame e il ferro che prendono parte al processo di fabbricazione dei globuli rossi; lo zolfo che rafforza le

gamenti e tendini e anche molti polifenoli, molecole fortemente antiossidanti e sono utilissimi al sistema immunitario. Perciò sono un ottimo rimedio per le persone affaticate che possono trovare in pochissimo tempo l'energia perduta e sono utili anche in caso di disturbi intestinali, epatici e gastrici. Gli

agrumi sono relativamente scarsi di zuccheri, quindi possono essere consumati con una certa tranquillità anche da persone sofferenti di diabete. Nella stagione in cui il frutto abbondante è consigliabile una "cura" a base di spremuta d'arancia, ad esempio si possono consumare 2-3 bicchieri di spremuta al giorno, anche per 1-2 mesi, effettuando nel caso una pausa di 4-5 giorni ogni 15 giorni. Questo è il periodo anche della frutta secca ritenuta per decenni lesiva per la salute e oggi rivalutata. Secondo gli studiosi della Texas University di Houston l'uso abbondante di pistacchi, noci, mandorle, nocciole, abbate notevolmente l'incidenza del tumore ai polmoni nei fumatori. Pistacchi, noci e mandorle sono ricchi di acidi omega tre (salva cuore) con grande potere antinfiammatorio.



ATTENZIONE AGLI INTEGRATORI VITAMINICI. NON ASSICURANO L'EFFETTO PROTETTIVO DELLE VITAMINE NATURALI E DOSI ELEVATE POSSONO DETERMINARE DANNI A FEGATO, RENI E INTESTINO



DIMINUISCE IL LIVELLO DI PESTICIDI NEL CIBO

Notizie positive sul fronte alimentare, almeno per quanto riguarda gli alimenti provenienti dall'Unione Europea. Secondo il rapporto dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) che ha sede a Parma, il livello di pesticidi nel cibo che quotidianamente gli europei mangiano è sensibilmente più basso del previsto. I dati affermano che il 61,4% dei campioni risultava privo di residui misurabili di pesticidi.

Le percentuali di superamento più basse si sono registrate nei prodotti alimentari di origine animale (0,3%).

Le più elevate sono state trovate nell'uva da tavola (2,8%), nei peperoni (1,8%),

nelle melanzane (1,7%), nei piselli (1%), nel grano (0,8%), nel burro (0,6%), nei cavolfiori (0,5%), nelle banane (0,4%) e nelle uova di gallina (0,2%).

Rispetto al 2006, anno in cui è stata svolta l'ultima analisi dei medesimi prodotti alimentari di origine vegetale nell'ambito del programma coordinato dall'UE, la percentuale di superamento degli Lmr è scesa dal 4,4% all'1,4%.

Secondo l'Efsa questo dato potrebbe essere attribuito in parte all'armonizzazione degli Lmr, entrata in vigore nel settembre 2008; tuttavia al miglioramento potrebbero avere contribuito anche altri fattori, come l'impiego più efficace degli strumenti legislativi che impongono a produttori e altri soggetti dell'industria di attuare sistemi di sicurezza nonché le mutate modalità di impiego dei prodotti per la difesa delle colture in Europa.

ALZHEIMER, DALL'ITALIA NUOVA SPERANZA

Cinque nuovi geni collegati all'Alzheimer sono stati individuati, consentendo di rafforzare l'ipotesi secondo la quale nella genesi della malattia peserebbero anche virus cerebrali della famiglia dell'Herpes.

È il risultato della più ampia ricerca

europea mai condotta sulle radici genetiche dell'Alzheimer che ha studiato 19mila pazienti e quasi 32mila individui sani.

MANI PULITE E... SALVI LA SALUTE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la corretta igiene delle mani riduce l'incidenza dell'influenza stagionale e delle principali infezioni.

Questo semplice gesto reiterato più volte quotidianamente si ridurrebbero le infezioni gastrointestinali del 30% e quelle respiratorie del 40%.

I dati sono stati resi noti nella IV Giornata Mondiale della pulizia delle mani celebrata il 15 ottobre scorso.

In questa occasione la Società italiana di Pediatria preventiva e sociale ha concluso la prima campagna educativa rivolta a bambini e insegnanti delle scuole primarie.

La scuola, infatti, dove gli alunni hanno l'abitudine di mettere in bocca gli oggetti o utilizzare i bagni comuni, associato ad una scorretta igiene personale, è uno degli ambienti di maggiore diffusione di infezioni.

Usare acqua e sapone per almeno un minuto e chiudere il rubinetto con una salviettina sono alcuni dei gesti "salva salute".



Trattoria
OTT & MEZZO

CUCINA TIPICA TOSCANA

VIA MONTEGRAPPA 10 NOVOLI
APERTO PRANZO E CENA
CHIUSO LA DOMENICA
PER PRENOTAZIONI TEL. 055 410012
www.trattoriaottemezzo.it

Denti sani...
... palato fino!

UNA NUOVA ERA NEL TRATTAMENTO DEL CANCRO

Nonostante le ristrettezze imposte dalla crisi economica sta affermandosi una nuova era nel trattamento del cancro. Del resto, come sostiene il prof. Alfredo Falcone, Direttore del Polo Oncologico dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana (centro di eccellenza nella cura dei pazienti oncologici, nella ricerca, nell'applicazione della diagnostica molecolare e della farmacologia) "Non c'è sviluppo senza ricerca e integrazione. Solo così si possono garantire cure oncologiche personalizzate ed efficaci".

E prosegue: "Stiamo vivendo un periodo storico molto importante che ci richiede di ottimizzare il rapporto tra ricerca, clinica e il nuovo laboratorio molecolare".
"È importante – sostiene il prof. Falcone – dare messaggi che non creino false aspettative. La cura contro il cancro è una strada molto lunga e impegnativa da combattere su più fronti, a partire da quello della prevenzione. Gli avanzamenti, molti importanti, però esistono. In alcune patologie, infatti, otteniamo oggi un maggior numero di guarigioni, in altre riusciamo a rallentare la progressione del tumore facendo convivere il paziente più a lungo con la malattia e preservando una buona qualità della vita. Ricordiamoci che parlare di tumore significa parlare di malattie molto diverse tra loro, che necessitano di strategie e terapie differenti".

"Di importanza rilevante è la farmacogenetica, lo studio cioè della risposta terapeutica e della tossicità ai farmaci in relazione a fattori genetici del singolo individuo. È una delle principali strade – prosegue il prof. Falcone – per una reale personalizzazione della terapia, anche per le cure oncologiche più utilizzate come la chemioterapia. Già oggi abbiamo dati importanti su

alcuni farmaci come ad esempio il 5-Fluorouracile, utilizzato da oltre 50 anni nelle cure chemioterapiche, così come per l'irinotecan ed altri. Oltre all'ottimizzazione nell'utilizzo della chemioterapia, abbiamo oggi una serie di farmaci innovativi a bersaglio molecolare per i quali è obbligatorio un test farmacogenetico o biomolecolare, grazie al quale siamo in grado di predire la risposta al farmaco – come avviene oggi ad esempio per i tumori della mammella, del colon retto, del polmone, per citare solo alcuni dei più frequenti – e quindi di selezionare i pazienti da trattare".

Uno degli obiettivi primari dei ricercatori che si occupano di oncologia è quello di identificare i complessi proteici responsabili dell'insorgenza e della progressione del tumore e di "costruire"

poi nuove molecole che ne possano bloccare l'attività. Si muovono in questa direzione anche i primi risultati di uno studio, apparso recentemente sulla rivista Cell Cycle, finanziato interamente da AIRC e nato dalla collaborazione fra l'Istituto Regina Elena a Roma e l'Istituto Weizmann di Rehovot, in Israele. Nel corso degli ultimi anni è stato ampiamente dimostrato che in molti casi all'origine del tumore ci sono mutazioni nel patrimonio genetico che portano a una rottura del delicato equilibrio alla base del corretto funzionamento delle cellule. In particolare, non si può parlare di cancro senza parlare di oncogeni e oncosoppressori: i primi sono geni che danno origine a proteine in grado di favorire l'insorgenza

o la progressione del tumore, mentre i secondi sono responsabili del mantenimento delle normali condizioni di funzionamento della cellula e, in un certo senso, la proteggono dal tumore.

Se si verificano mutazioni o anomalie in queste due classi di geni (per esempio una aumentata presenza dell'oncogene o una ridotta presenza dell'oncosoppressore), la cellula normale si avvia verso la trasformazione in cellula tumorale. In sintesi, la biologa Sil-via Di

Agostino e colleghi hanno in primo luogo identificato l'attività oncogenica (che favorisce l'insorgenza del tumore) del complesso costituito da una forma mutata delle proteine p53 e p73. È stato inoltre osservato che se si blocca l'attività del complesso, le cellule rispondono meglio a

vari trattamenti farmacologici e sono state dunque prodotte e brevettate molecole capaci di rompere questo complesso e di attivare le proprietà di gene oncosoppressore di p73. Questi risultati hanno portato alla produzione di nuove molecole antitumorali, la cui attività dipende dalla specifica mutazione del gene p53, un gene che si presenta alterato in più della metà dei tumori umani.

"L'approfondimento di tali risultati potrebbe contribuire notevolmente allo sviluppo di terapie oncologiche personalizzate" spiegano i ricercatori. "Identificata la mutazione di p53 del paziente si produce una specifica molecola antitumorale, da associare, magari, a farmaci preventivi".



**EFFETTUARE
CHECK-UP
SANITARI REGOLARI
CONSENTE
DI SCOPRIRE
IN TEMPO
SE QUALCOSA
NON VA**



DENTI FELINI

Se "You can't teach an old dog new tricks", tantomeno si può insegnare qualcosa di nuovo a un gatto anziano dignitosamente stabilizzato nelle sue consuetudini, per cui è importante abituarlo già da cucciolo alla pulizia orale con vari mezzi appositi, per prevenire la formazione di placca e di tartaro su denti senza più l'attrito con le ossa e i tendini delle prede. Ma

se il cane, per le innate capacità di adattamento, può consentirci dopo l'inserimento nelle sue fauci di una mano munita di spazzolino e dentifricio, di ritirarla pressoché indenne, non altrettanto si può dire del gatto, in grado per l'occasione di



**PET RIMEDI
PER LA BOCCA
DEL GATTO...**



riesumere energia sufficiente a trapassarla. Se, dal "peloso" acciambellato sulle nostre ginocchia ci perviene dunque un fiato da basilisco che smonterebbe anche la devozione di un Baudelaire, non rimane che portarlo dal veterinario e fargli togliere il tartaro in anestesia totale, nonché gli eventuali denti guasti e pronti al loro reperimento sul tap-

peto. I gatti possono continuare a mangiare senza che ci si accorga del loro mal di denti, ma un segnale per noi sarà la difficoltà a masticare cibi duri o a chiudere la bocca. Inutile sperare nelle consuete crocchette, se ne possono però trovare di specifiche per la prevenzione, oppure, oltre ai tempestivi controlli veterinari, sostituire la propria attività ginnica quotidiana con quella per l'agguantamento del riottoso felino debitamente rimpiattato, per procedere alla auspicabile pulizia dentale diretta.




TELEGIORNALE DELLA TOSCANA



**24 EDIZIONI DI TG REGIONALE
6 EDIZIONI DI TG IN LINGUA INGLESE
SERVIZI DA TUTTE LE PROVINCE 24 ORE
6 EDIZIONI DI TG NAZIONALE
METEO TOSCANA
RASSEGNA STAMPA
TUTTI GLI APPUNTAMENTI DEL WEEK END
E TANTO ALTRO...**

SU DIGITALE TERRESTRE

TV WEB www.tgt24.it



IMPLANTOLOGIA: IL PIACERE
DI UNA SOLUZIONE
STABILE E SICURA



IRIS Compagnia Odontoiatrica Italiana

La prima e la più grande rete odontoiatrica interamente italiana presente nel nostro Paese

348 2719607
PER URGENZE

www.compagniairis.it

Numero Verde
800 19 84 19