

Salute & Benessere

Benessere intimo



Mariolina De Angelis*



Come ogni parte del corpo anche la pelle della vagina va detergita in modo corretto, al fine di prevenire l'insorgenza di diverse patologie. L'utilizzo di un prodotto cosmetico specifico dedicato ha lo scopo di pulire, profumare, modificare l'aspetto e mantenere il microambiente sano.

Una corretta igiene intima è determinante per prevenire molti disturbi ed infezioni. L'ambiente nelle zone intime è costituito da un complesso ecosistema che va preservato per garantire la salute di questa zona. È una vera e propria barriera che si altera e si

modifica sotto l'influsso ormonale. Per questo motivo esso è diverso nelle varie fasi della vita di una donna. Durante l'età puberale l'apparato genitale non ha ancora sviluppato un sistema di autoprotezione efficace; il ph è molto vicino alla neutralità, quindi, in questo periodo della vita, va utilizzato un detergente neutro. Durante il periodo fertile invece, la mucosa vaginale ospita i lattobacilli che si nutrono di glicogeno la cui produzione è stimolata dagli ormoni estrogenici. Questi batteri producono inoltre acido lattico che è fondamentale per mantenere il ph tra 4, 5 e 5. La scelta del detergente intimo ideale sarà quindi quello che possiede un ph acido, tra 3,5 e 4,5. Diverso il discorso nella fase menopausale, in cui la carenza degli

estrogeni inibisce la produzione dell'acido lattico e il ph è vicino alla neutralità. In questa fase va utilizzato un detergente neutro. È importante comunque utilizzare prodotti non aggressivi che contengono tensioattivi poco schiumogeni ed estremamente delicati. Le formulazioni possono essere arricchite con principi attivi idratanti, calmanti e rinfrescanti. È opportuno dare delle indicazioni su come effettuare la detersione intima corretta. Prima di tutto è importante lavarsi le mani per non portare germi e batteri a contatto con la mucosa. Procedere poi alla pulizia con movimenti che vadano dalla vagina verso l'ano e non viceversa per evitare la contaminazione. Sciacquare abbondantemente con acqua pulita ed asciugare

senza esercitare uno sfregamento eccessivo. Tra i prodotti diventati protagonisti nella cosmesi vaginale ci sono i deodoranti intimi che sono utilizzati non solo per eliminare i cattivi odori causati dalla proliferazione batterica per infezione in corso. Una eccessiva sudorazione, cambiamenti ormonali, indumenti stretti, certamente possono essere causa di infiammazioni. Questi deodoranti, inoltre, contribuiscono a preservare la salute del microambiente e rendere fresca e pulita questa zona del corpo. Tra queste sostanze c'è il bisabolo e l'acido glicirretico entrambi ad azione antinfiammatoria e la vitamina E. Li troviamo in farmacia in formulazione spray, emulsioni o polveri. Non bisogna esagerare nell'utilizzo per non altera-

re il microbiota vaginale. Esistono poi in commercio dei prodotti idratanti e lubrificanti, efficaci nei casi di secchezza vaginale, inestetismo che può provocare prurito, difficoltà nei rapporti sessuali. È importante menzionare a questo anche l'acido ialuronico e la vitamina A che aggiunti ad estratti vegetali come la lavanda, aloe e arnica, aumentare l'idratazione è migliorare l'elasticità dei tessuti vaginali.

Allora ecco consigli per un benessere vaginale; non indossare biancheria sintetica o indumenti stretti, lavare gli indumenti con detergenti igienizzanti e non profumati, rimanere sessualmente attivi, questo migliora l'affluenza di sangue e mantiene in salute il tessuto vaginale.

*Farmacia

► **PREVENZIONE.** La crisi sociale e sanitaria non ha fermato i club alcologici

Nei Cat la speranza di un riscatto

La crisi sociale e sanitaria che abbiamo vissuto e che stiamo ancora attraversando non ha fermato le attività dei Club Alcologici Territoriali che hanno continuato a lavorare utilizzando la rete per rimanere in contatto e sostenere chi è in difficoltà, accorciando le distanze incontrandosi anche virtualmente.

Ricordiamo che i CAT (Club Alcologici Territoriali), sono comunità multifamiliari autonome costituite da non più di 12 famiglie e un Servitore-Insegnante e costituiscono momenti di incontro tra persone e famiglie con problemi correlati ad alcol e ad altri stili di vita rischiosi (fumo, psicofarmaci, altre droghe, gioco d'azzardo, ecc.), nonché ai disagi familiari e sociali.

Il Club è uno spazio accogliente di confronto e cambiamento, un cambiamento che si crea attraverso il dialogo, lo scambio di opinioni, la riscoperta della solidarietà e dell'amicizia. Uno spazio dove poter costruire una cultura umana che corrisponda alla dignità e ai bisogni della comunità di appartenenza, per poter contribuire a una crescita e a una

qualità di vita migliore per tutti.

Le persone e le famiglie in un Club condividono il cambiamento possibile come opportunità per tutti; l'auto-mutuo-aiuto, la comunità multifamiliare, il "fare assieme", l'ascolto riflessivo, l'empatia, la corresponsabilità come strumenti efficaci ed accessibili per impegnarsi a cambiare in meglio sé stessi, le proprie famiglie e le comunità.

L'obiettivo rimane il cambiamento dello stile di vita delle famiglie che ne fanno parte e della cultura sanitaria della comunità.

Al Club le persone parlano di sé in una comunità che: rispetta, ascolta, comprende, aiuta, stimola, incoraggia, ferma. In altre parole: si fa carico di ognuno.

Il condividere insieme le difficoltà quotidiane, il saper ascoltare le problematiche di tutti comporta il ritorno ad una vita serena, tranquilla dove regna la pace.

L'obiettivo non vuole dunque essere solo l'astinenza, ma la famiglia, la sobrietà, una vita migliore, una crescita e maturazione ed infine la pace, come diceva Vladimir Hudolin (Ogulin, 1922

- Zagabria, 1996, illustre psichiatra, neurologo e docente universitario croato, tra i massimi esponenti dell'alcologia internazionale) fondatore dell'approccio ecologico sociale "La pace non può essere conquistata se prima di tutto non siamo in grado di averla dentro di noi: una pace nel cuore, una possibilità di riguadagnare la gioia di vivere, la riappropriazione del proprio futuro, un superamento, una trascendenza da se stessi."

Secondo l'approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi, l'alcolismo non è una malattia, tantomeno un vizio. Per la prima volta, la dipendenza da alcol viene concettualizzata come uno "stile di vita", nato e maturato all'interno del proprio sistema socioculturale (famiglia, comunità, società, cultura). Il focus di intervento, nel trattamento, diviene dunque la comunità nella quale l'uomo cresce, vive, lavora: non un approccio individuale ma sistemico; non finalizzato all'astensione dal bere, ma rivolto al cambiamento culturale, sociale e sociosanitario della comunità stessa, a partire dalla sua cellula più piccola: la



famiglia.

I Club rappresentano l'indispensabile cellula territoriale di un cammino teoricamente più complesso.

L'invio al club avviene attraverso canali differenti. Talvolta le famiglie si rivolgono ai servizi di riferimento, ai SerD o si rivolgono autonomamente al Club.

I club sono aperti a chiunque desideri cambiare il proprio rapporto con l'alcol ed altri comportamenti a rischio.

Per la vita e la crescita di queste piccole ed importantissime cellule di salute sono necessari la cor-

retta informazione e la conoscenza, la strutturazione di solide reti con i Servizi e le Istituzioni (nel rispetto delle reciproche autonomie), la partecipazione attiva alla vita delle comunità.

Ed infatti in un contesto di lavoro di rete per e nella comunità il Comune di Avellino ha dato disponibilità di una sala presso il Provveditorato agli Studi di Avellino in Via G. Marotta 14, dove ogni mercoledì dalle ore 18:00 alle ore 19:30 si svolgono gli incontri del club con la referente del Club di Avellino Anna Calvanese 3272813421.



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

www.casadicuravillamaria.it

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

SERVIZI:

- **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE

La TAC con minima esposizione alle radiazioni

RMN SIGNA Explorer GE

La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- **FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA**

ENDOSCOPIA DIGESTIVA AD ALTA DEFINIZIONE CON NBI
MANOMETRIA ESOFAGEA

PH IMPEDENZIOMETRIA ESOFAGEA DELLE 24 H

- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN
CANCER CENTRE
Villa Maria

- SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA
- UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO
- TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

► **SOCIETÀ'** La mancanza di libertà finisce per favorire atteggiamenti aggressivi

Covid e disagio psicologico

Un trauma collettivo che determina cambiamenti

Le restrizioni legate al contenimento dei contagi e la paura del virus hanno creato malessere diffuso

Gianpaolo Palumbo



Alcuni mesi fa abbiamo parlato della infopandemia o meglio della infodemia e della diffusione delle "fake news" nel campo dell'informazione da coronavirus. Questo tipo di informazione di massa, ma falsata, si prefiggeva di non voler far vaccinare il mondo. Oggi, però, i dati sull'efficacia dei vaccini è impressionante con 8 miliardi e 210 milioni di dosi già praticate, con un numero di contagi di 266 milioni di individui e di 5 milioni di decessi. I numeri che vi abbiamo riportati sono straordinari nella loro cattiveria anche se si assiste quotidianamente ad una contraddizione scientifica senza eguali, quella della pandemia dell'informazione. L'incontrollato flusso di sciocchezze che si sentono in giro sta portando gli ospedali a riempirsi di non vaccinati, anche se, purtroppo e soprattutto, con pluripatologie.

L'impatto con le informazioni non veritiere è molto alto e risulta quanto mai deleterio sul versante emotivo. Tutto questo porta a mutare atteggiamenti e abitudini di vita in vista di un futuro che non esiste. Le tante e troppe restrizioni sono ottime per ridurre i pericoli della pandemia ma aumentano le situazioni che lasciano in eredità lo stress in grande quantità.

La crisi che ci è stata regalata dalla pandemia comporta oggi, oltre ai problemi sociali, anche ricadute patologiche dal punto di vista economico. Purtroppo quelle che lasciano il segno sono le ricadute in senso psicologico e psicopatologico. Quindi le restrizioni legate al contenimento dei contagi ha creato malessere diffuso sia nel singolo individuo, nella sua compagna, nella sua famiglia facendo in modo che si incrementasse l'espressione di un disagio diffuso. I "lock down" prolungati e malinconici hanno fatto registrare l'aumento del malessere psicologico di pari passo con l'aumento del rischio. L'isolamento e la mancanza di punti di riferimento hanno fatto il resto, trasformando la paura, la preoccupazione, l'ansia incombente in "costruzioni" difensive di tipo paranoide. "Noi consumiamo i nostri giorni belli senza badarvi... lasciamo passare dinanzi a noi, senza godercene e con volto infastidito, migliaia di ore serene e piacevoli, per poi sospirarle con vana nostalgia, quando giungono i tempi foschi." Come scriveva Schopenhauer nell'opera il cui nome è sempre difficile da ricordare "Parerga e paralipomena", col presente che si prospetta, ora come ora, non ci resta che il passato come buona medicina per tirare un po' su il morale e migliorare il nostro benessere psicofisico. Ma nella stessa opera, Schopenhauer, riflettendo sul valore del passato, ci dà anche una buona dritta per non soffrire, dimostrando che questi sentimenti di smarrimento l'umanità li vive da sempre; infatti scrive: "Talvolta noi



crediamo di sentire nostalgia di un luogo lontano, mentre in verità abbiamo nostalgia del tempo che laggiù abbiamo trascorso...In tal caso il tempo ci inganna, prendendo la maschera dello spazio".

E' vero che il trauma psichico che ha colpito il mondo non è cosa da poco, basti pensare all'alterazione del ritmo circadiano sonno-veglia, ai nuovi rapporti tra coniugi, a quelli all'interno dell'ufficio, alla paura dell'essere infettati dagli altri, dal proprio migliore amico, dal figlio-letto che torna da scuola positivo.

Al trauma della singola persona, ma che in realtà è un trauma collettivo, molto pericoloso per la società perché porta cambiamenti su larga scala. Basti pensare al fatto che dovranno essere sempre tenute presenti alcune oggettive e soggettive difficoltà: una su tutte la mancanza di libertà di movimento e quindi di libertà. Diventiamo così semplici macchine, robot autonomamente intelligenti, perdendo così il senso stesso della vita, la nostra specificità di essere uomini pensanti che è l'essenza dell'uomo stesso. Anzi l'uomo è tale perché possiede anche l'umanità. Ma l'umanità in se stessa viene "utilizzata" dall'uomo al tempo del coronavirus? Siamo di fronte alla spersonalizzazione con l'interrogativo se siamo uomini o apparteniamo al mondo delle cose.

Quando non c'è aggregazione tra gli uomini non c'è scambio di affettività, non c'è lo spirito di fratellanza ed amicizia che tanto aiuta nei momenti difficili del dolore, soprattutto.

Diventiamo così "meno" umani senza l'appartenenza ad una "associazione" fatta di uomini che non provano nulla verso l'altro, se non la paura e la preoccupazione di infettarsi. Ecco perché vaccinarsi è un impegno anche verso se stesso, oltre che verso i familiari, i parenti, gli amici. E' proprio "disumano", invece, lasciarsi attaccare dal virus senza opporre resistenza, senza difendersi. In questo modo farsi limitare la propria libertà è un dato di fatto, anche se si vaccinati in una quota infinitesimale possono ammalarsi, ma non finire in rianimazione.

A fianco dei disturbi psicologici c'è il problema di salute pubblica a livello mondiale, perché se non si

vaccinano parte di interi continenti in maniera efficace non si viene fuori dalla pandemia. Oltre la nostra c'è di mezzo l'economia mondiale che subisce contraccolpi pericolosi dall'attuale persistenza fuori dall'Occidente di uno scarso movi-

mento vaccinale.

Con una psicologia distorta nella società e nel singolo individuo, la mancanza di libertà induce ad atteggiamenti aggressivi, i quali dureranno almeno finché dura la pandemia.

Ma dopo la vaccinazione "globale" e dopo la scomparsa del virus torneremo ad essere normali o la psiche rimarrà sempre ancorata al disagio ed alla paura?

*Medico Federazione Medici Sportivi Italiani

**SOCIETÀ'**

La pandemia e il fallimento dell'equilibrio dell'ecosistema

Dora Garofalo



L'inafferrabile pandemia ci pone drammaticamente di fronte al fallimento dell'equilibrio dell'ecosistema sconvolto dall'uomo e dalla sua arrogante onnipotenza. L'inafferrabile "corona", che ci ha rinchiusi agli arresti domiciliari, sembrava affare della lontana Cina. Non era ancora mi-

naccia di epidemia e nemmeno lontanamente avvertito come imminente pandemia. Non si pronosticava il radicale cambio di certezze, comportamenti e stile di vita. Covid 19, oggi, rappresenta la "cacciata dal paradiso post-moderno". Nel 1930 a Parigi si proponeva di raderne al suolo i quartieri popolari non per visione urbanistica, ma per debellare la diffusione di colera e di tubercolosi, malattie ancora incurabili. All'alba del 1900 avere 50 anni significava essere anziani, l'aspettativa di vita spesso era meno di 50 anni e il tasso di mortalità infantile era alto perché non c'erano gli antibiotici. Covid 19 impone oggi ripensamenti, anzi scoperte. C'è ancora qualcuno, al tempo della pandemia coronata, che ha voglia di sostenere la teoria del no-vax mentre si invoca a grande voce il vaccino contro il Covid, malattia provocata da un virus appartenente al genere Coronavirus, caratterizzata da febbre, tosse, gravi difficoltà respiratorie, e che nei casi più gravi può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta, insufficienza renale, portando fino alla morte. Il messaggio che arriva dagli ultimi dati è chiaro: vaccinarsi è sempre un vantaggio. Tutti stiamo vivendo un'esperienza triste: non possiamo più baciarci, abbracciarci, stringerci la mano, ma dobbiamo mantenere - e non sappiamo per quanto tempo - le distanze. Quei rapporti che pensavamo freddi, consumati attraverso le nuove tecnologie,



attraverso i whatsapp o telegram, sono diventati l'unica possibilità per stare a contatto con gli altri. Le lezioni, gli esami, persino le sedute di laurea adesso si fanno a distanza attraverso sofisticati software che ci permettono collegamenti da più sedi in simultanea. Possiamo ordinare quello che ci serve on line e persino le canzoni e le opere d'arte possiamo cercarle tutte sui Social network o sul web. Ci siamo trovati impreparati davanti ad un virus che ha cambiato le nostre vite e ci ha fatto contare i morti. Certo, stando a casa, usufruiamo ancora dei mezzi d'informazione tradizionali come la radio o la tv e leggiamo i giornali cartacei, ma spesso ci fidiamo più dei siti che diffondono le fake news. La nostra è un'altra vita davvero, segnata da una situazione emergenziale che ci saremmo tutti voluti risparmiare. Il Covid 19, il cui nome rimarca la sua scoperta avvenuta appunto nel 2019, a distanza di due anni continua a diffondere l'infezione nella comunità. L'esperienza di chi sperimenta il contagio non sempre termina con il tampone che lo dichiara finalmente "negativo" al virus. Questa infezione nei casi più

gravi richiede l'ospedalizzazione e lascia segni indelebili permanenti. Ovviamente non è più un virus del raffreddore, è un virus che si lega alla famosa crisi respiratoria del 2002-2003 quando su circa un migliaio di contagiati ha mietuto 774 vittime. Tante le epidemie che hanno segnato la storia dell'uomo. Da quella scoppiata ad Atene nel 430 a.c. fino alla peste nera, al vaiolo, alla spagnola, l'asiatica del 1957, l'HIV, l'influenza suina, la Sars, la mucca pazza, l'ebola, fino al covid 19. Oggi, per fortuna, il tasso di mortalità è sceso. Si deve questo straordinario progresso soprattutto alla vaccinazione e alle mascherine. I No-vax, diciamo in italiano, quelli che sono contrari alla vaccinazione e quanti non vogliono esibire il super Green pass sono complottisti che considerano il Covid 19 una truffa delle élite mondiali.

► **PREVENZIONE.** Occorre agire sulla fase “preparatoria” di contrazione neuromuscolare

La rottura del Legamento Crociato

Si tratta di uno degli eventi traumatici e frequenti in diverse discipline sportive

Mario e Alessandro Ciarimboli*

La lesione del legamento crociato anteriore è uno degli eventi traumatici più frequenti e più inquietanti in diverse discipline sportive. Esso è uno dei quattro legamenti principali del ginocchio del quale è il centro di rotazione o “pivot”. Esso impedisce lo spostamento in avanti della tibia rispetto al femore. È formato da 2 fasci: il fascio antero-mediale e il fascio postero-laterale. In alcune attività sportive come calcio, basket, sci, è sottoposto a numerose sollecitazioni meccaniche ed a traumi che facilmente possono determinarne la lesione. I meccanismi di lesione più frequenti sono la flessione del ginocchio associato alla intrarotazione, la eccessiva estensione con intrarotazione e la rotazione esterna del ginocchio quando è sollecitato in valgismo (diminuzione dell'angolo esterno formato da tibia e femore). Peraltro, questa lesione può facilmente associarsi a lesione di elementi articolari vicini (menischi, legamenti collaterali ecc.). Come è ben noto la diagnosi può essere fatta dal medico con la osservazione clinica e con alcune classiche manovre (“manovra del cassetto”) che mettono in evidenza la lassità anteriore del ginocchio, cioè la instabilità con mobilità in avanti della tibia rispetto al femore. A fronte di una diagnosi certa di rottura del legamento crociato anteriore il trattamento può essere di tipo conservativo (fi-



sioterapia mirata alla eliminazione dell'infiammazione e del dolore e al rinforzo muscolare) o chirurgico (ricostruzione del legamento stesso). Ma, a parte la cura la cui scelta dipende da vari fattori (età del Paziente, sport praticato e livello amatoriale o professionale ecc.), è possibile prevenire la lesione stessa? La risposta è senz'altro positiva e la prevenzione può essere attuata agendo soprattutto nella identificazione e rimozione dei fattori esogeni che favoriscono i traumi (terreni incongrui come strutture artificiali con elasticità non uniforme, terreni “molli” e con presenza di avvallamenti e buche, uso di scarpe poco adatte alla attività sportiva ecc.) ma

anche alla identificazione e correzione dei fattori endogeni che possono essere alla base della lesione. Due fattori concorrono alla stabilità del legamento: 1) la forza e il trofismo dei muscoli della coscia (loggia anteriore con il quadricipite ma, soprattutto, della loggia posteriore con i muscoli ischiocrurali); 2) lo schema e la velocità di reclutamento neuromuscolare dei muscoli della coscia. Questi due aspetti vanno valutati e migliorati coordinandone la funzione. Il lavoro di allenamento finalizzato all'ottenimento del massimo rafforzamento dei muscoli della coscia non è infatti sufficiente. Occorre agire sulla fase “preparatoria” di contrazione



neuromuscolare facendo sì che nelle attività di salto, corsa e nel gesto atletico i tempi di attivazione muscolare precedano il contatto del piede con il terreno.

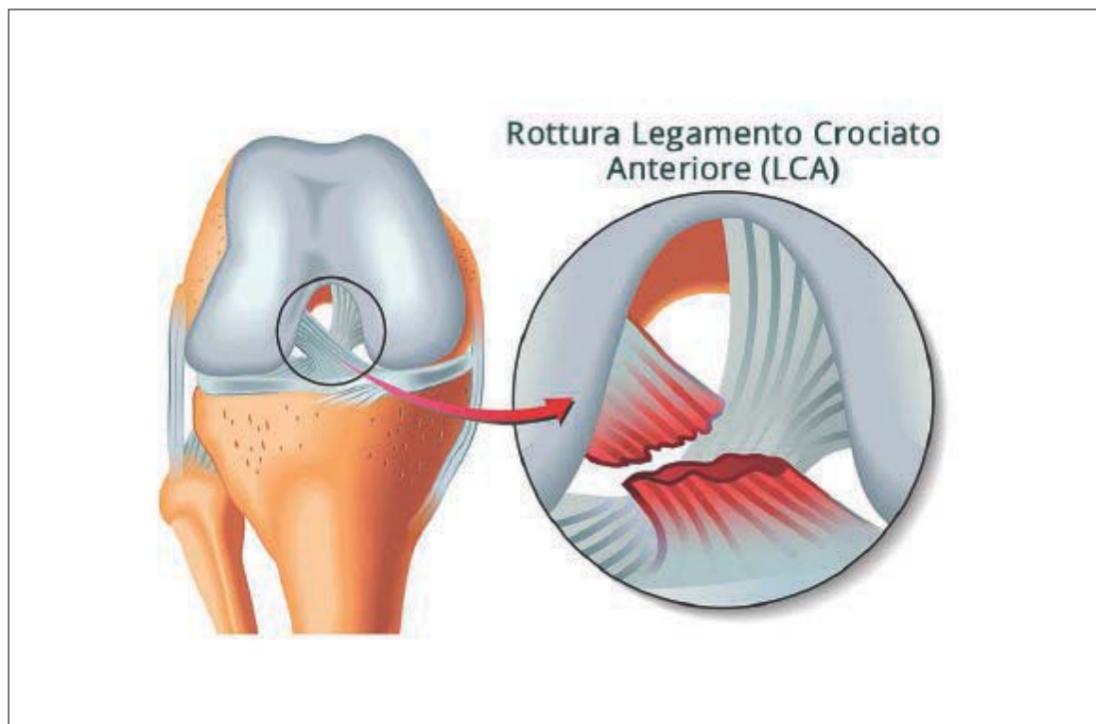
Un esame indispensabile per la valutazione dei tempi di attivazione neuromuscolare della coscia nelle attività sportive è rappresentato dalla elettromiografia di superficie effettuata durante una attività di salto. In particolare, il protocollo Drop-Fall quantifica i momenti di inizio contrazione dei muscoli della loggia anteriore e posteriore della coscia permettendo di verificare se lo schema di reclutamento neuromuscolare assicura la stabilità del ginocchio. In alti termini l'elettromiografia consente di stabilire quanto tempo prima dell'impatto con il terreno i muscoli si contraggono nell'effettuare un salto. Se questo momento è troppo ravvicinato all'impatto il ginocchio è esposto al rischio di rottura del legamento crociato. Naturalmente esistono delle scale di riferimento che consentono di considerare normale o patologico questo tempo di attivazione muscolare. Il protocollo Drop-Fall è quindi un test di pre-attivazione muscolare ed è altamente predittivo sul rischio di rottura del legamento crociato anteriore (LCA). Si esegue con elettromiografi di superficie e con un sensore inerziale. Il test si esegue facendo fare un salto monopodalico cioè con appoggio su un solo piede dopo un salto da una altezza di circa 30 centimetri. Esso in definitiva quantifica il timing cioè il momento di inizio della contrazione muscolare durante questo esercizio di caduta e di atterraggio monopodalico. Più precoce è il momento di attivazione muscolare di quadricipite ed ischiocrurali nel salto e nella fase che precede l'impatto con il terreno maggiore è la protezione del legamento crociato. Valutati questi tempi di attivazione e se patologici (lentezza o ritardo di attivazione) è possibile instaurare metodiche di allenamento che velocizzano la fase di pre-attivazione muscolare associate a tecniche di rinforzo muscolare. Inoltre, è possibile oggettivare una fase di recupero e riabilitazione post-intervento nel momento in cui si

valuta la opportunità di tornare alla attività agonistica. Lo schema di reclutamento ed attivazione muscolare e la velocità di reclutamento neuromuscolare dei muscoli della coscia giocano un ruolo fondamentale per assicurare rigidità e stabilità dinamica al ginocchio. Per prevenire i traumi all'articolazione, è necessaria una contrazione contemporanea (“cocontrazione”) di quadricipite, flessore, ed ischiocrurali, estensori, antici-pata rispetto all'impatto traumatico. È necessario, quindi, sviluppare la fase “preparatoria” di contrazione neuromuscolare ancor prima che avvenga il contrasto o, nel caso del test, prima che il piede arrivi a contatto con il terreno. La preparazione può avere inizio in ambulatorio fisiatrico con il protocollo DROP FALL che, oltre che diagnostico, può essere un ottimo esercizio, se ripetuto in misura adeguata, per stimolare e migliorare i tempi della cocontrazione preparatoria. Questa fase va integrata nell'atleta con protocolli di preparazione fisica sul campo consistenti in training neuromuscolari ed esercizi pliometrici. Infatti, gli allenamenti di resistenza, svolti senza training di agilità, aumentano il tempo di attivazione volontaria e il tempo per raggiungere il picco di forza ma non velocizzano i tempi di contrazione preparatoria.

È necessario pertanto una preparazione incentrata sulla agilità per l'adattamento ad esigenze agonistiche (cambi di direzione, contrasti, accelerazioni ecc).

Riteniamo che gli esercizi più utili siano gli esercizi pliometrici e di stabilità del ginocchio in movimenti propri del gesto tecnico specifico dello sport praticato, di equilibrio, di agilità ed esercizi propriocettivi. Ricordiamo in particolare il training pliometrico di Hewett o il protocollo “La stella” del basket o gli esercizi propriocettivi su pedana stabilometriche. Questi naturalmente sono soltanto degli esempi di preparazione atletica che vanno utilizzati per migliorare le performance agonistiche e, nello stesso tempo, limitare i rischi di lesione del legamento crociato anteriore.

*fisiatri





► SOCIETÀ' La sfida di una prevenzione sempre più all'avanguardia

L'intelligenza artificiale nella chirurgia oncologica

A Napoli al via un progetto pionieristico del Policlinico della Vanvitelli

Ludovico Decimo*



Quando più di 4 anni fa, a giugno del 2017, l'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli" ha partecipato con successo ad un bando della Giunta regionale della Campania, cui va la nostra gratitudine, con un progetto su fondi europei finalizzato alle Digital Solution in campo oncologico, intuimmo da pionieri l'importanza delle potenziali applicazioni dell'Intelligenza Artificiale anche in campo oncologico. Intuimmo che il futuro potesse essere più vicino della comune immaginazione, con importanti risultati che oggi, soprattutto a seguito delle conseguenze della Pandemia Covid-19, assumono un'importanza strategica ancor più rilevante. Basti pensare, infatti, che nell'ultimo anno, a fronte delle 130.000 morti per l'infezione virale da Coronavirus, sono stati eseguiti nel nostro Paese 619.000 ricoveri chirurgici in meno. Ma c'è di più, anche da un punto di vista prospettico. Si prevede, infatti, che entro i prossimi 20 anni ci sarà un aumento dei pazienti oncologici di oltre il 20%. Se consideriamo, a titolo esemplificativo, che una donna su 9 si ammalava di cancro della mammella, l'aver eseguito 400.000 mammografie in meno ha determinato la riduzione dei casi intercettati di 2000 unità, con un calo medio del 24,4% di interventi chirurgici eseguiti per tali patologie in Italia (nel Molise addirittura del 62,7%); mentre per i tumori del colon la riduzione ha raggiunto il 34,9% (Umbria 54,5% e Marche 54,3%). Questa riduzione non sta a significare, purtroppo, che il numero dei pazienti si è ridotto, ma che piuttosto non è stata fatta diagnosi e quindi la malattia evolverà aggravando il quadro che verrà ad essere individuato con ritardo e con un sensibile peggioramento dei futuri risultati. Ecco che allora diventa ancor più importante la prevenzione che non significa soltanto evitare di ammalarsi, ma anche e soprattutto

mirare alla tempestività nelle diagnosi, perseguendo la così detta diagnosi precoce, quella che interviene quando ancora non è comparso alcun tipo di sintomo, oppure quella in grado di cogliere in anticipo l'eventuale ripresa della malattia. In tal senso l'archiviazione scientifica dei grandi dati in campo medico può sicuramente contribuire in misura determinante a questo intento se convertita in preziosi algoritmi, consentendo una potenziale accelerazione del percorso diagnostico, fino a predire la comparsa e l'evoluzione di malattie oncologiche complesse e dando il giusto rilievo ad una notevole quantità di informazioni epidemiologiche, cliniche, strumentali e terapeutiche, già disponibili nelle nostre casistiche. Abbiamo pertanto elaborato con i partners un progetto di studio: Synergy-Net, che ha rivolto l'attenzione alle principali patologie oncologiche di colon, stomaco, polmone, tiroide e mammella, che con il melanoma colpiscono con elevata frequenza le nostre popolazioni. Patologie potenzialmente molto gravi se non individuate tempestivamente.

Si è trattato di un percorso complesso quanto affascinante, ambizioso nella sua concreta potenzialità, su cui occorre continuare a lavorare per un progresso inarrestabile al quale con orgoglio abbiamo contribuito da pionieri. L'Intelligenza Artificiale tuttavia non sostituisce l'uomo, ma può diventare un indispensabile strumento a disposizione del medico. Oggi, infatti, per definire una diagnosi sarebbe impensabile limitarsi ad un esame clinico senza ricorrere alla conferma diagnostica con indagini strumentali sempre più sofisticate e computerizzate. Ma se la "macchina" non può sostituire l'uomo, neanche il contrario sarà possibile. La sinergia delle intelligenze, necessariamente governata anche sotto il profilo etico, rappresenta la vera sfida di un millennio in cui il futuro è già iniziato.

***Direttore del Dipartimento Medico-Chirurgico di Alta Specialità - AO Università della Campania "Luigi Vanvitelli"**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La synergia delle intelligenze

Nuove frontiere in ambito diagnostico e chirurgico

Le innovazioni tecnologiche nella chirurgia oncologica della mammella e l'intelligenza artificiale nella chirurgia toracica saranno alcune delle nuove frontiere in ambito diagnostico e chirurgico oggetto delle riflessioni del congresso dedicato al tema "La Synergia delle intelligenze per la chirurgia oncologica". L'evento, ideato ed organizzato dal Dipartimento di Scienze mediche e chirurgiche avanzate dell'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli", con la direzione scientifica del Prof. Ludovico Decimo, mutua il suo titolo dal progetto Synergy-Net dell'Ateneo campano che da quattro anni indaga l'utilizzo dell'intelligenza artificiale nella chirurgia oncologica. Ed in particolare in alcuni dei tumori considerati i "big killer" tra le patologie cancerose: colon, stomaco, polmone, tiroi-



de e mammella. Il congresso si aprirà domani mattina alle 10.30 all'Hotel Excelsior di Napoli con una sessione di lavori dedicata all'utilizzo dell'intelligenza artificiale nella diagnosi del melanoma. Sessione conclusiva sabato matti-

na alle 11 dedicata al ruolo dell'intelligenza artificiale nella diagnosi e trattamento del cancro del polmone. I lavori del congresso che, si potranno seguire anche in diretta streaming sulla piattaforma online wecongress.it, saranno aperti dagli interventi del Rettore dell'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli", Francesco Nicoletti, del presidente della Società Italiana di Chirurgia, Francesco Basile, e del presidente della Commissione Sanità e sicurezza sociale della Regione Campania, Vincenzo Alaia. Tra i temi di discussione più importanti nelle due giornate del congresso ci saranno la diagnosi delle lesioni preneoplastiche gastrointestinali, l'intelligenza artificiale in Endoscopia digestiva e la chirurgia robotica in urologia e nel trattamento del cancro del polmone.

Docimo, alla guida del dipartimento medico chirurgico della Vanvitelli

Tra i più noti luminari della chirurgia oncologica e della chirurgia dell'obesità Ludovico Decimo è attualmente direttore dell'U.O.C. di Chirurgia generale, Mininvasiva, Oncologica e dell'Obesità dell'Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli dove è professore ordinario di Chirurgia generale e direttore del Dipartimento Medico-Chirurgico di Alta Specialità. Già presidente della Società Napoletana di Chirurgia e della Società Italiana dei Chirurghi Universitari, Ludovico Decimo ha arricchito la sua formazione giovanile presso il Massachus-



setts General Hospital della Harvard University, il Centre Hospitalier General di Tolone e il St. Mark's Hospital di Londra. Consigliere della sezio-

presiedere il congresso su "La Synergia delle intelligenze per la chirurgia oncologica" che ospiterà a Napoli oltre 100 esperti del settore.

▶ **PREVENZIONE.** *Ottime per sfruttare i benefici del calore e degli estratti vegetali*

Tè e tisane, alleate preziose

Un toccasana per l'organismo per contrastare la ritenzione idrica

Laura Melzini*



Idratare il proprio organismo è sempre indispensabile, in ogni periodo dell'anno. Una corretta idratazione è in grado di regolare la temperatura corporea e di supportare il metabolismo, ed inoltre favorisce lo smaltimento delle tossine e contribuisce a mantenere la corretta elasticità e tonicità dei muscoli e delle articolazioni. Quando siamo ben idratati il nostro intestino ci ringrazia: l'acqua, insieme alle fibre, è importante anche per combattere la stitichezza.

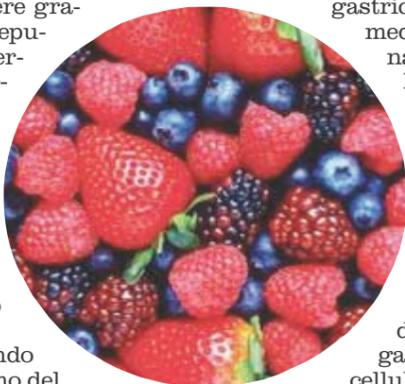
In questa stagione fredda bere molta acqua risulta difficile e un valido aiuto può essere dato dall'utilizzo delle tisane calde che sono un toccasana per l'organismo per contrastare la ritenzione idrica e possono diventare un valido aiuto in previsione delle imminenti "abbuffate" delle feste natalizie.

Non solo dunque calda compagnia per trascorrere i lunghi periodi a casa, ma alleate del benessere grazie alle loro qualità depurative. Bere tisane permette di sfruttare i benefici del calore per la motilità intestinale e di assumere estratti vegetali particolarmente utili.

Vediamo dunque le proprietà benefiche di alcune erbe che bene si adattano a questo periodo:

TE' VERDE: secondo uno studio recentissimo del 2021, assumere con continuità tè verde sembrerebbe potenziare il sistema immunitario: si è visto che i suoi antiossidanti modificano l'attività dei linfociti T e regolano i meccanismi dell'infiammazione. Alcune sue sostanze, le catechine, appartenenti alla classe dei polifenoli, impediscono l'attacco delle particelle virali sulle membrane delle cellule. Il tè verde contiene una concentrazione impressionante di catechine, cui sono inoltre attribuite proprietà protettive per il sistema nervoso e cardiovascolare.

TARASSACO: è una pianta selvatica che fiorisce e matura in primavera; contiene sali minerali (calcio, ferro, sodio, fosforo, magnesio, potassio, selenio e zinco) e vitamine (A, B1, B2, B3, C, E, K), flavonoidi, acido caffeico, acido cumarico e mucillagini. Il tarassaco facilita la digestione, stimolando la produzione di saliva, succhi gastrici e pancreatici, grazie alla presenza di sostanze amare come l'inulina e la tarassicina. Queste sostanze aiutano inoltre la flora batterica e il transito intestinale: bere una tisana o un decotto al giorno per una settimana aiuta a regolare le funzioni intestinali. Il tarassaco, in foglie, ha anche proprietà diuretiche e depurative: grazie ai flavonoidi e ai sali di potassio si facilita l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine.



CARCIOFO: è una pianta erbacea molto utilizzata in cucina, ricca di fibre e di sostanze nutritive. Gli estratti o le tisane preparati con le foglie di carciofo sono un valido aiuto per la stimolazione della diuresi ed eliminazione delle tossine. Risultano al palato un po' amari però, con l'aggiunta di un dolcificante naturale, il gusto diventa estremamente più gradevole. Tra le sostanze contenute nel carciofo la cinarina, una sostanza con effetto detossicante che favorisce la diuresi e la secrezione biliare, è in grado di depurare il fegato; l'inulina ha invece effetto ipocolesterolemizzante, oltre ad essere una fonte preziosa di potassio e sali di ferro. La presenza di acido colorogenico lo rende un fantastico antiossidante.

ZENZERO e LIMONE: lo zenzero è una pianta erbacea di origine asiatica, la cui radice preziosa oggi è molto di moda anche in Italia. E' amato anche in cucina per il suo gusto piccante dato dalla presenza del gingerolo. Tra le proprietà dello zenzero c'è la stimolazione dei processi digestivi, infatti è molto utile per ridurre il gonfiore addominale dopo i pasti, promuovendo lo svuotamento gastrico; è inoltre un ottimo rimedio per contrastare la nausea in gravidanza.

Inoltre favorisce il lavoro del fegato che libera la bile contrastando il ristagno di cibo. Lo zenzero agisce anche come antinfiammatorio e antiossidante, inibendo l'attività dei radicali liberi e contrastando così lo sviluppo di malattie croniche legate all'invecchiamento cellulare. La radice fresca di zenzero si taglia a fettine e si lascia in infusione in acqua bollente con alcune fette di limone o succo dello stesso. Dopo circa 15 minuti si filtra e si può degustare.

FRUTTI ROSSI: Lamponi, mirtili neri, mirtili rossi, more, ribes e fragoline di bosco sono ricchi di antiossidanti e sostanze benefiche che ci proteggono dalle malattie e ci aiutano a prevenire e a contrastare le infezioni. I benefici dei frutti rossi sono dovuti soprattutto alla ricchezza di polifenoli, in particolare degli antociani, molecole capaci di contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e del danneggiamento delle nostre cellule. I frutti rossi rafforzano infatti i capillari, e quindi sono molto efficaci in caso di emorroidi e varici, ed hanno proprietà diuretiche, in quanto la presenza del potassio aiuta a combattere la ritenzione idrica. La presenza di antociani li rende efficaci anche in caso di cistite perché contribuiscono a diminuire i batteri responsabili dell'infezione.

E' opportuno lasciare raffreddare le bevande a una temperatura inferiore ai 60 gradi prima di consumarle, visto che recentemente l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro ha concluso che il consumo regolare di bevande molto calde (a una temperatura superiore a 65 gradi) è probabilmente cancerogeno.

*Specialista in Scienze dell'alimentazione

▶ **ALIMENTAZIONE.** *Si a quello classico, senza glasse e creme*

A Natale tutti pazzi per il rito del pandoro

Marialuisa D'Amore*



Dicembre è il mese delle feste, dei pranzi in famiglia e delle tavole imbandite: momento di convivialità per antonomasia, ogni festa che si rispetti termina però nel modo più dolce possibile; e cosa c'è di più dolce del pandoro?

Mette d'accordo grandi e piccini, il pandoro è un dolce lievitato tipico della regione del Veneto che riempie i supermercati durante il periodo invernale e soprattutto a ridosso delle festività natalizie.

L'origine del pandoro è ancora oggi molto dibattuta, e diverse teorie si contrastano per spiegare i natali di questo dolce tanto amato: la teoria più accreditata si assesta intorno al XIX secolo e vede il pandoro come diretto erede di un dolce tipico della tradizione veronese, il nadalin, con cui condivide grossomodo la tipologia dell'impasto che si differenzia solo per una maggiore lievitazione.

Ciò nonostante, però, ci sono almeno altre due preparazioni più antiche del nadalin, che sembrano avere molto in comune con il pandoro: il Pan de Oro veneziano, risalente al periodo di massimo splendore della Serenissima (dolce rivestito con sottili foglie di oro zecchino per simboleggiare l'abbondanza sulle tavole dei signori veneziani) e il Pane di Vienna, una torta molto ricca di burro e dalla consistenza simile alle brioches francesi.

Dalla caratteristica forma a stella ad otto punte, il pandoro ha una pasta lievitata molto simile a quella del pane, con cui condivide l'impasto a base di farina di grano tenero, lievito e cottura a temperature molto elevate; diversamente dal pane, però, contiene uova, burro e zucchero, oltre che aroma di vaniglia che conferisce il sapore dolce.

La sua composizione a base di frumento, lo rende un prodotto non adatto ai celiaci.

L'apporto energetico del pandoro è molto elevato (100 grammi apportano circa 390 calorie), in quanto costituito principalmente da una componente glucidica e dai grassi, la quota proteica non è elevata e va ricercata soprattutto nelle uova.

Imprecisato, invece, l'apporto di colesterolo e di grassi saturi, che comunque dovrebbero avere un peso consistente nella composizione nutrizionale di questo dolce; per tale ragione se ne sconsiglia l'utilizzo o l'abuso per i soggetti affetti da ipercolesterolemia e/o in una condizione di rischio elevato per le patologie cardiovascolari.

In ultimo, per la presenza di uova tra gli ingredienti, è ipotizzabile un buon quantitativo di ferro.

Il pandoro non ha una porzione media raccomandabile: essendo un dolce natalizio, viene tipicamente consumato al termine di pasti abbondanti e per tale motivo, se si facesse riferimento al normale equilibrio nutrizionale che dovrebbe essere sempre rispettato, la porzione ammonterebbe a pochi grammi.

Ma quindi è davvero necessario bandire il pandoro per preservare il peso forma? Ovviamente no, uno strappo alla regola il giorno di Natale è ampiamente concesso, ma con i dovuti accorgimenti: sarebbe preferibile evitare il pandoro farcito con glasse e creme, a favore di uno classico o artigianale.

Un ulteriore accorgimento sarebbe quello di servire pandoro farcito con yogurt magro, per ridurre le calorie addizionali del 50%.

In ultimo, scegliere il momento migliore: preferibile consumare il pandoro lontano dai pasti, meglio se a colazione o a merenda e in un'unica fetta di medie dimensioni; limitarsi ai giorni di festa e non abusarne durante l'intero periodo.

*Biologa-Nutrizionista





► UNISA: LA CASA DELLA DIETA CHETOGENICA.

Diabete e dieta: c'è Oloproteic

A confronto sullo studio di Giuseppe Castaldo
Protocollo tra Unisa e ospedale Moscati di Avellino



Alcuni momenti dell'evento

di LUCA RASTRELLI*



Si è tenuto il 3 dicembre scorso, presso l'Aula 1 del Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Salerno, l'evento "Nutrizione Chetogenica e Nutraceutica", diretto dal Prof. Luca Rastrelli, e dedicato all'importanza della nutrizione chetogenica all'approccio di numerose patologie complesse e nella ricerca scientifica.

Moderato dal giornalista Gianni Festa, alla presenza di 200 tra medici, farmacisti e biologi nutrizionisti l'incontro ha avuto una triplice anima, nell'occasione, infatti, sono stati presentati: il libro "Oloproteic Diet" del dott. Giuseppe Castaldo; è avvenuto il battesimo ufficiale della "NUSA, Nutriketo Scientific Association" esono stati proclamati gli esperti della quinta edizione del Corso Universitario post-laurea in Diete e Terapie Nutrizionali Chetogeniche: Integratori e Nutraceutici "Nutriketo" dell'Università di Salerno.

La manifestazione, dalla connotazione scientifica e culturale (nata in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera San Giuseppe Moscati di Avellino e con l'Università degli Studi di Salerno), si è svolta alla presenza dei su citati: dott. Giuseppe Castaldo (medico nutrizionista, ideatore della Dieta Oloproteica, specialista in Medicina Interna, Gastroenterologia e Scienza dell'Alimentazione) e del prof. Luca Rastrelli, professore universitario (Ordinario di Chimica, Tecnologia e Formulazione degli Integratori) e direttore del Corso Universitario in Diete e Terapie Nutrizionali Chetogeniche: Integratori e Nutraceutici "Nutriketo" dell'Università di Salerno.

L'evento è iniziato con la presentazione in anteprima internazionale del libro "Oloproteic Diet", pubblicato in italiano, inglese e rumeno, e edito da "Momento Medico", da parte dell'autore. Durante l'evento sono intervenuti ospiti autorevoli nella persona del noto ematologo Dott. Ni-

cola Cantore Presidente del Comitato Etico Campania Nord, del Prof. Luigi Schiavo dell'Ateneo salernitano e Responsabile del Programma (Dipartimentale) Assistenziale Universitaria "Ambulatorio di Dietetica e Nutrizione" afferente al Servizio di Farmacologia Clinica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria San Giovanni di Dio e Ruggi d'Aragona "Scuola Medica Salernitana" (P.O. Ruggi) e della Prof. Mariateresa Russo responsabile del Focus Lab (Food Chemistry, Authentication, Safety and Sensorimetric Laboratory) del Dipartimento di Agraria dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria.

Il Libro: OLOPROTEIC DIET

Il metodo e l'esperienza clinica del Prof. Castaldo sono oggi finalmente pubblicate nel suo libro OLOPROTEIC DIET edito dalla Momento Medico. Nell'Opera l'Autore ci porta per mano, partendo dalla testimonianza di Anna, la sua prima paziente, che lo ringrazia per il dimagrimento e la nuova silhouette raggiunta e, attraversando un ventennio fatto di continue riflessioni e approfondimenti sulla sua innovativa strategia dimagrante chetogenica. Il metodo OLOPROTEIC DIET è per il paziente rinnovamento,



cambiamento, ringiovanimento. Il paziente impara a mangiare ed a gestire le proprie emozioni, riapprende ad amare il proprio corpo e diventa autonomo nelle scelte alimentari. Il metodo è basato su un approccio globale alla salute dei pazienti, non trascurando lo stretto rapporto tra mente e corpo e rappresenta un regime terapeutico di intervento nel breve, medio e lungo termine rendendo il paziente protagonista della dieta. Il protocollo del metodo basato su alimenti bilanciati ed integratori di alta qualità, se

attuato precisamente, è in grado di contrastare l'insulino-resistenza, combattere le adiposità generalizzate o localizzate ed attuare una vera e propria liposuzione alimentare, garantendo oltre l'efficacia anche la sicurezza della Dieta Oloproteica. Il metodo nutrizionale si configura come un vera e propria prevenzione e cura delle patologie metaboliche, infiammatorie o cronico-degenerative e in grado di mantenere il risultato clinico, imparando a mangiare e a camminare. Il volume "Oloproteic Diet" approfondi-

scie la storia delle diete chetogeniche in Italia e del metodo Castaldo, applicato a migliaia di pazienti ed in grado di prevenire e curare le patologie metaboliche, infiammatorie o cronico-degenerative. La Dieta Oloproteica è di natura chetogenica, fortemente ipoglicidica, normo-proteica e con quantità lipidiche differenziate a seconda delle caratteristiche del paziente; impiega integratori e nutraceutici per assicurarne l'efficacia e la sicurezza.

Castaldo, con aneddoti e racconti personali, ha spiegato come



**PREVENZIONE.** I dati dimostrano la diminuzione dell'efficacia a distanza di tempo dalla vaccinazione

Copertura vaccinale e infezione da variante Delta



Biagio Campana*



Nonostante abbiamo, a quasi due anni di distanza dall'inizio della pandemia, prove convincenti che i vaccini contro SARS-CoV-2

siano altamente efficaci nella prevenzione delle infezioni da COVID-19, i casi relativi all'infezione di soggetti già vaccinati, stanno aumentando a un ritmo crescente. Uno studio di coorte retrospettivo (Tartof e altri) aveva ben evidenziato come l'efficacia del vaccino contro COVID-19 diminuisce sicuramente nel tempo pur restando molto elevata la protezione verso l'ospedalizzazione e le forme gravi senza un'apparente riduzione dell'efficacia del vaccino dopo 1 mese (87%) o 5 mesi (88%) dalla somministrazione dello stesso. Sebbene la maggior parte dei casi di COVID-19 riscontrati nei pazienti che hanno completato il ciclo vaccinale siano di gravità lieve o moderata, sono stati segnalati sia casi gravi che finanche dei decessi. E non potrebbe essere diversamente se consideriamo l'elevata percentuale di popolazione ormai immunizzata. Da una revisione sistematica condotta su pazienti con infezione da SARS-CoV-2 confermata dal tampone molecolare, ricoverati presso lo "Yale New Haven Health System di New Haven" negli Stati Uniti, tra il 4 agosto e il 12 ottobre 2021,

epoca in cui la variante SARS-CoV-2 delta (B.1.617.2) ha rappresentato oltre il 95% dei casi di COVID-19 della regione, è emerso che

Ad emergere la necessità delle dosi di richiamo

tra i 371 pazienti ricoverati, 129 (35%) erano completamente vaccinati al momento del ricovero. Il dato più importante riguardava però i pazienti che presentavano una forma grave o critica di malattia che erano in numero di 222 rappresentando circa il 60% del campione totale. Di questi 222, 82 e quindi il 37% risultavano completamente vaccinati. Nel complesso, una percentuale molto maggiore di pazienti ricoverati in ospedale con un test SARS-CoV-2 positivo ha presentato una forma grave o critica durante questo periodo di osservazione rispetto a quanto riportato dallo stesso sistema sanitario nell'intervallo temporale compreso tra il 23 marzo ed 1 luglio 2021 (14 [1%] su 969 pazienti), allorché la variante delta rappresentava meno



del 20% dei casi di COVID-19 nella regione. Inoltre i dati analizzati hanno dimostrato la decadenza tempo dipendente della copertura vaccinale e l'incremento dei casi gravi mano mano che aumentavano i giorni dalla somministrazione del vaccino. Tra i pazienti con forme di COVID-19 grave o critica, la distribuzione per età dei pazienti infettati vaccinati era a favore delle fasce di età più avanzate (età media 71,5 anni) rispetto a coloro che non erano vaccinati (55,2 anni). Inoltre, le comorbilità sottostanti, tra cui le malattie car-

diovascolari e polmonari, il diabete mellito di tipo 2, storia di tumori maligni e uso di farmaci immunosoppressori, risultavano essere più frequenti nei pazienti infettati vaccinati rispetto a quelli non vaccinati. Nonostante queste differenze, che potrebbero potenzialmente far presagire evoluzioni cliniche peggiori per i pazienti con forma grave di COVID-19, si è osservato una durata media più breve del ricovero (10,8 giorni contro 13,1 giorni), un minor rischio di ossigeno terapia ad alti flussi, di supporto ventilatorio (26 [32%] di 82 vs

72 [51%] di 140 pazienti) e una minore mortalità intraospedaliera (otto [10%] vs 17 [12%] pazienti) tra i pazienti infettati vaccinati rispetto a quelli che non erano vaccinati. È probabile che la capacità di infettarsi dei vaccinati coinvolga molteplici fattori, tra cui la diminuzione e dimostrata risposta anticorpale a distanza di tempo dalla vaccinazione completa e/o l'emergere di nuovi ceppi di SARS-CoV-2. Le differenze nell'incidenza di questi casi in base al tipo di vaccino, vettore virale o m RNA, sono interessanti e richiederanno ulteriori

indagini. La tendenza all'incremento dei casi nei vaccinati con il passare del tempo dalla vaccinazione evidenzia la necessità delle dosi di richiamo o booster, soprattutto alla luce dei dati emergenti a sostegno della loro efficacia e soprattutto per le popolazioni più anziane e per gli individui con comorbilità sottostanti che presentano un aumentato rischio di sviluppare una forma grave della malattia. Abbiamo ancora tanto da scoprire su Sars Covid 2 e le sue varianti. Una cosa è certa: il virus si evolve continuamente, essendo un virus ad RNA, e lo fa semplicemente per sopravvivere anche se tutto ciò avviene in maniera causale e sfruttando la numerosità impressionanti delle sue azioni. Dal punto di vista evolutivo una variante sarà sempre più contagiosa della precedente per i motivi suddetti. Un aumento di contagiosità non sta ad indicare necessariamente un incremento della patogenicità e viceversa. Un discorso a parte va infine fatto su un'eventuale capacità di una nuova variante, come ad esempio l'omicron, di reinfeettare coloro che, in precedenza, hanno già sviluppato la malattia da

Covid 19. Non abbiamo prove robuste che ciò possa accadere in futuro, ma laddove dovesse presentarsi una situazione del genere parleremo di un virus completamente diverso, un virus nuovo, e probabilmente saremo costretti a rinominare il SARS Covid 2 con una nuova dicitura con tutti gli annessi e connessi che ne deriverebbero da questa nuova situazione epidemiologica.

***Specialista dell'Apparato Respiratorio**

Meccanismi dell'invecchiamento ovarico nello studio firmato Biogen

Nuovi marker diagnostici e/o bersagli terapeutici contro l'invecchiamento ovarico potranno emergere dalla comprensione dei meccanismi di regolazione dei mitocondri da parte degli ormoni ipofisari e tiroidei. Diverse evidenze in tal senso emergono dalle recenti ricerche bibliografiche, eseguite dal laboratorio 'Geni e Ambiente' del centro di ricerca irpino Biogen, diretto dalla professoressa Concetta Ambrosino, con la partecipazione della postdoc Danila Cuomo, della Texas A&M University, e confluente in una review, dal titolo 'Ovarian aging: role of pituitary-ovarian axis hormones and ncRNAs in regulating ovarian mitochondrial activity'.

Lo studio, a prima firma Marco Colella, è stato pubblicato sulla rivista 'Frontiers in Endocrinology', e, partendo dall'acclarato



ruolo dello squilibrio dei livelli circolanti degli ormoni attivi lungo l'asse ormonale ipofisi-ovaio (gonadotropine, estrogeni, AMH e altri peptidi ovarici) nell'invecchia-

mento fisiologico o prematuro dell'ovaio, suggerisce un nuovo meccanismo d'azione, che vede il mitocondrio come componente cellulare centrale.

In particolare, la ricerca punta sulla dissonanza tra mitocondri ed ormoni ipofisari, che - afferma Marco Colella - "si è visto essere regolata dal ruolo emergente di mitomiRs (miRNAs attivi a livello mitocondriale)".

Dall'analisi critica degli articoli presi in esame - sottolinea infine lo stesso Colella - emerge dunque che "la piena comprensione dei meccanismi che regolano la funzione e la dinamica mitocondriale attraverso le vie di segnalazione che rispondono agli ormoni attivi lungo l'asse ipofisi-ovaio è essenziale per proporli come potenziali marker diagnostici e/o bersagli terapeutici contro le malattie dell'invecchiamento ovarico".