

ARTEMISIA

NUMERO 13 - ANNO 5 - NOVEMBRE 2021

magazine

INSIEME, CONTRO LE VIOLENZE
PER IL BENESSERE DI TUTTI



CRISI IN AFGHANISTAN
E CONCETTO
DI LIBERAL-DEMOCRAZIA

APPLICARE LA MEDICINA
MOLECOLARE
PERSONALIZZATA

VIOLENZA
DI GENERE

PRESIDI SANITARI DIAGNOSTICA COVID-19

TAMPONI NASOFARINGEI

TAMPONE MOLECOLARE RT-PCR (SI GREEN PASS)

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO LE 18:00 DEL GIORNO SUCCESSIVO AL PRELIEVO

TAMPONE ANTIGENICO RAPIDO (SI GREEN PASS)

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO DUE ORE DAL PRELIEVO

**TAMPONE ANTIGENICO QUANTITATIVO
DI LABORATORIO (SI GREEN PASS)**

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO LE 18:00 DEL GIORNO DELL'ESAME

TAMPONI SALIVARI

TAMPONE SALIVARE MOLECOLARE RT-PCR (SI GREEN PASS)

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO LE 18:00 DEL GIORNO SUCCESSIVO AL PRELIEVO

**TAMPONE SALIVARE QUANTITATIVO
DI LABORATORIO (NO GREEN PASS)**

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO LE 18:00 DEL GIORNO DELL'ESAME

TEST SIEROLOGICI

RICERCA ANTICORPI IgM - IgG NEUTRALIZZANTI

TEST QUANTITATIVO DI II GENERAZIONE METODICA CLEIA (CHEMILUMINESCENZA)

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO LE 18:00 DEL GIORNO SUCCESSIVO AL PRELIEVO

IgM + IgG • IgG



SERVIZIO ULTRA VELOCE

TAMPONE MOLECOLARE RINOFARINGEO RT-PCR (SI GREEN PASS)

REFERTO ITALIANO/INGLESE ENTRO 4 ORE DAL PRELIEVO

**SONO PREVISTE AGEVOLAZIONI SUL SERVIZIO. PER SAPERNE DI PIÙ
E PER PRENOTARE, CHIAMA IL CENTRO PIÙ VICINO A TE, OPPURE SCRIVICI:**



WWW.ARTEMISIALAB.IT/PRENOTAZIONE-ON-LINE

MAIL PER INFORMAZIONI: tamponi@artemisialab.it

IL SERVIZIO È DISPONIBILE ANCHE A DOMICILIO/HOTEL



**CRISI IN AFGHANISTAN E CONCETTO
DI LIBERAL-DEMOCRAZIA** **4**

**ANALISI LIPIDOMICA E INFIAMMAZIONE:
APPLICARE LA MEDICINA MOLECOLARE
PERSONALIZZATA** **10**

LA RONCOPATIA CRONICA NOTTURNA **16**

**VIOLENZA DI GENERE
COMPRENDERE E RICONOSCERE
LA VIOLENZA A PARTIRE
DALLA RADICE** **18**

IL SORRISO CI SALVERÀ **20**

**L'ALIMENTAZIONE ANTIAGE:
VOLERSI BENE PER TUTTA LA VITA** **24**

COS'È LO STRESS? **28**

**DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE
E IPERATTIVITÀ: COME RICONOSCERLO
E INTERVENIRE** **30**

**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA:
ESPRESSIONE DI BELLEZZA** **34**

**UNA CONDIZIONE MOLTO FASTIDIOSA
MA ANCORA POCO CONOSCIUTA: LA S.I.B.O.** **40**

INSIEME

*contro le violenze, per
il Benessere di Tutti*



Dr.ssa Elena Pollari
Direttore Artemisia Onlus

Il 25 novembre si celebra nel mondo la Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne, una ricorrenza istituita per sensibilizzare l'opinione pubblica sul fenomeno e invitare tutti a proporre soluzioni e ad attivarsi, sinergicamente, in iniziative di prevenzione e contrasto agli atti di violenza e sopruso, nonché al supporto concreto delle vittime.

La violenza di genere rappresenta una grave violazione dei diritti fondamentali della donna e non solo: oggi il fenomeno è diventato un fattore di criticità globale, un serio problema per il Sistema sanitario nazionale e per le figure assistenziali di primo riferimento per ogni cittadino.

I dati attualmente disponibili rivelano che nel mondo la violenza di genere interessa 1 donna su 3. In Italia i dati Istat rivelano che il 31,5% delle donne ha subito nel corso della propria vita forme di violenza fisica o sessuale. Gli atti di violenza più gravi sono esercitati da partner o ex partner, da parenti o amici. Gli stupri sono stati commessi nel 62,7% dei casi da partner.

La pandemia da Covid-19 ed il lockdown, come è noto, hanno aggravato la situazione; se poi volgiamo il pensiero all'Afghanistan, non possiamo non riconoscere, tutti, il gravissimo livello di crisi raggiunto nel Paese: il protrarsi ed il moltiplicarsi delle violenze ha fortemente limitato la libertà di pensiero e di scelte di vita e drammaticamente incrementato povertà, paura e sofferenza, soprattutto per donne e bambini.

Artemisia Onlus da molti anni è impegnata in attività assistenziali, consulenziali, formative ed educative dedicate alle Donne vittime di aggressioni e maltrattamenti, agli Uomini in stato di crisi, depressione o forte stress ed ai giovani, a cui sono rivolti corsi di tipo medico-scientifico e sociologico.

Con questo numero si intende sensibilizzare l'intera comunità sull'urgenza di creare una rete di risorse in coesione e di intensificare ed estendere i servizi di ausilio e tutela esistenti, potenziare le iniziative di formazione ed educazione socio-affettiva, educazione al rispetto del prossimo, del bene comune e dell'ecosistema, educazione al senso civico, al riconoscimento del merito ed alla cultura della solidarietà, dell'inclusione e dell'integrazione, soprattutto all'interno delle scuole, cercando di agire in maniera preventiva oltre che correttiva.

Buona lettura.

ARTEMISIA
magazine

Periodico edito da **Artemia Lab S.r.l.**
Via Velletri, 10 Roma - www.artemisialab.com
www.associazioneartemisia.it_redazione.magazine@artemisialab.it

Direttore responsabile: Dr.ssa Rossana Nastasi
Coordinatore di redazione: Dr.ssa Elena Pollari
Comitato di redazione: Dr.ssa Francesca Fornari,
Dr. Adrea Costanzo, Ing. antonino Rotilio, Dr.ssa Elena Stella
Comitato scientifico: Dr.ssa Maria Luisa Santoro,
Dott. Antonio Amato, Avv. Maria Antonietta Schettino
Art director: World Medical Products S.r.l.

Stampa: World Medical Products S.r.l.
Via Cesare Pascarella, 9 - 00011 Tivoli Terme (RM)
In copertina: Happy earth day di Shamsia Hassani
Testata registrata presso il Tribunale di Roma n. 159 del 12.10.2017



Crisi in Afghanistan e concetto di **LIBERAL-DEMOCRAZIA**



Con riferimento ad alcune opinioni espresse in questo ultimo periodo, a seguito della crisi afghana, voglio formulare alcune considerazioni generali, quali contributo per definire lo scenario in cui ci troviamo.

Il punto principale che viene sollevato è se la democrazia sia “esportabile”.

Ricordando gli scritti di Sartori, non c'è dubbio che la democrazia sia una creazione della cultura occidentale. Pertanto, l'idea di esportarla potrebbe presupporre una forma di “imperialismo culturale”.

Tuttavia, il concetto di liberal-democrazia deve essere scomposto nei due elementi che lo compongono: liberale e democratico.

La componente liberale è quella che emancipa la popolazione dalla servitù, dal dispotismo, dando spazio alle libertà individuali, ai diritti individuali.

La componente democratica è, invece, quella che dà ad una popolazione la possibilità di

partecipare attivamente alle scelte riguardanti il proprio futuro.

Ora, la componente “liberale” è conditio sine qua non perché si realizzi la componente “democratica”, ma può esistere indipendentemente dalla seconda. E quest'ultima, peraltro, può essere attuata in svariati modelli, a secondo della cultura e delle circostanze storiche.

Quindi, la componente liberale è fatta di principi universalmente definiti, mentre la componente democratica è l'elemento variabile, che si può realizzare in modi differenti, ma anche non realizzarsi.

Tanto premesso, la componente liberale, essendo più “universale”, è più facile da esportare e da sposare.

Altrimenti, perché gli odierni afgani tenterebbero così in tanti di fuggire, accettando finanche di separarsi dai figli pur di non perdere quelle libertà individuali acquisite?

Per non essere ipocriti, va ricordato che que-



Dr. PAOLO POLETTI

Presidente Sicuritalia
Security Solutions Srl,
Senior Advisor
Artemisia Lab



sta “esportazione” può avvenire per contagio, in modo endogeno, oppure può risultare da una sconfitta militare ed essere imposta con la forza.

I principi illuministici arrivarono in Italia sulle baionette delle truppe napoleoniche, ad esempio.

Giappone ed India, pur culturalmente così diverse dall'occidente, hanno acquisito e fatto proprie le componenti della democrazia, dopo una lunga occupazione militare (il primo, dopo la sconfitta nella II guerra mondiale) e la dominazione inglese (la seconda). Il caso del Giappone dimostra che la democrazia non è necessariamente vincolata al sistema di credenze e valori della civiltà occidentale. I giapponesi restano culturalmente giapponesi ma apprezzano, allo stesso tempo, il metodo di governo occidentale.

Ancor più qualificante è il caso indiano, ove un'ulteriore condizione era posta dalla coesistenza di tre grandi religioni: induismo, buddismo e islamismo. Tuttavia, l'approccio religioso in India, era tale da accettare la laicità della politica. Perciò l'India è una democrazia “importata” che lascia gli indiani culturalmente indiani.

Qui veniamo al punto: se la democrazia, almeno nella componente liberale, risulta “esportabile”, un ostacolo può essere costituito dalla religione.

È il caso dell'Islam, che in molte delle sue attuali forme teocratiche, a livello di massa è rigido, sclerotizzato, manca di flessibilità, adattabilità per cui, più l'occidente laico si ritiene in dovere di “liberarlo”, più quello si ritiene in dovere di difendere la propria fede dalle contaminazioni occidentali e di reagire islamizzando l'occidente. D'altronde l'Islam ogniqualvolta ha incontrato l'occidente ha assunto tre diverse posture: rifiuto totale, accettazione totale oppure riforma e ripensamento interno mantenendo la propria identità. Purtroppo il rapporto con l'Occidente e con “l'altro” in generale è ancora il grande irrisolto dell'Islam.

Venendo all'Afghanistan, il problema non era di trasformare un millenario sistema tribale in uno Stato democratico, ma di promuovere la componente “liberale” ed impedire che il Paese diventasse, o ridiventasse, uno “Stato canaglia” nel quale il terrorismo

islamico potesse avere campo libero.

Si aggiunga il clamoroso errore, nei modi e nelle ragioni, di invadere l'Iraq, per una indefinita democratizzazione, che ha “distratto” l'attenzione dalle finalità dell'intervento in Afghanistan. E, a distanza di anni, l'errore commesso da Francia e Gran Bretagna nel destabilizzare (per fini neocoloniali rispondenti ad esigenze di politica interna) Libia e Siria, sull'onda equivoca delle “primavere arabe” e senza alcun piano realistico per il periodo a venire.

Gli esiti sono sotto gli occhi di tutti.

Poi le realtà locali vanno conosciute: noi riteniamo l'organizzazione paramilitare libanese Hezbollah, di ideologia sciita, un movimento terrorista ed il Presidente siriano Bashar al-Assad, anch'egli sciita un feroce dittatore. Eppure, se chiedeste ai cristiani libanesi e siriani che ne pensino, vi risponderebbero che si sentono tollerati e protetti da entrambi, temendo assai di più le componenti politiche sunnite, che invece noi riteniamo, un po' genericamente, moderate.

In Afghanistan i Talebani reintrodurranno la Shari-ah nella sua interpretazione più conservatrice e manichea come fondamento della legge, con buona pace delle libertà acquisite, soprattutto dalle donne e delle libertà individuali in generale.

Circa le missioni di pace, non può condividersi un giudizio totalmente negativo.

Secondo Thomas Franck è necessario discriminare fra interventi umanitari “genuini” ed interventi umanitari insinceri e opportunistici. Può accadere che l'emergenza umanitaria sia pura invenzione di una potenza che si propone di interferire nella domestic jurisdiction di un altro Stato per ragioni politiche e/o economiche. Oppure può accadere che una guerra civile di ridotte dimensioni venga gonfiata di proposito da parte di una grande potenza per giustificare l'aggressione contro un paese militarmente debole che essa ha deciso di occupare per ragioni strategiche. Fin dagli anni Sessanta del Novecento, varie istituzioni internazionali avevano sostenuto il principio dell'intervento umanitario come diritto di ingerenza della comunità internazionale entro i confini di uno Stato per accertare un'eventuale violazione dei diritti umani e per portare soccorso alle popola-



zioni colpite. Negli Stati Uniti, nel corso della presidenza Carter, l'argomento della tutela internazionale dei diritti umani era stato ufficialmente proposto come un motivo legittimo di interferenza negli affari interni di uno Stato.

Ma è negli anni Novanta che la prospettiva dell'ingerenza umanitaria diviene l'elemento chiave della strategia statunitense e avanza crescenti pretese di legittimità etica e giuridica. In parallelo, prende corpo in Occidente la tendenza a sostituire, anche terminologicamente, il "diritto internazionale umanitario" al "diritto internazionale di guerra". Quest'ultimo, come è noto, era il risultato del lungo processo di secolarizzazione dei principi etico-religiosi della dottrina del *bellum justum* e si riferiva agli Stati nazionali come soggetti primari del diritto internazionale, impegnati a tutelare la propria sovranità e integrità politica e territoriale. Ora si sostiene che il nuovo "diritto internazionale umanitario" legittimi in varie forme – sanzioni di carattere economico, missioni di peace-enforcing, giurisdizioni penali internazionali ad hoc – la possibilità che la sovranità degli Stati subisca deroghe in funzione della protezione internazionale dei diritti umani.

A conferma, nel 2005, durante il World Sum-

mit delle Nazioni Unite, si è stabilito il concetto della "Responsibility to protect" (R2P) ossia il principio per cui si deve intervenire in difesa dei diritti umani fondamentali e per evitare che qualsiasi Stato possa commettere gravi violazioni contro la popolazione. La responsabilità di proteggere andava ad inserirsi nel framework della protezione dei diritti umani che si era cominciato a delineare nel 1948 con la Convenzione per la prevenzione e repressione del delitto di genocidio e, nel 1949, con le quattro convenzioni di Ginevra.

Così, la letteratura specialistica ha elaborato la nozione di "sicurezza globale" (global security) che, riferito al nostro sistema di alleanze, comporta due essenziali innovazioni:

- il ruolo della NATO deve dilatarsi fino a tener conto dei crescenti rischi di disordine internazionale provenienti da una molteplicità di aree regionali, secondo una azione non solo difensiva ma espansiva;

- la strategia della global security esige che i Paesi responsabili dell'ordine mondiale, diano ormai per superato il vecchio principio della non ingerenza nella domestic jurisdiction degli Stati nazionali. Esse dovrebbero esercitare e legittimare un loro diritto-dovere di "ingerenza umanitaria" (humanitarian intervention) nei casi in cui



si renda necessario intervenire con la forza per risolvere crisi interne a singoli Stati, in modo particolare per prevenire o reprimere gravi violazioni dei diritti umani.

Ora, interventi di questo tipo dovrebbero sempre rispondere ad alcuni requisiti:

- la gravità della minaccia per la popolazione locale e la comunità internazionale, quando non vi siano altre opzioni che quella militare per neutralizzarla o limitarne la portata;
- scopo appropriato, ossia l'intervento deve essere finalizzato a far fronte alla minaccia e non ad altro. Si tratta di aiutare i Paesi colpiti da conflitti a creare le condizioni per una pacificazione stabile e sostenibile;
- la forza quale ultima risorsa. Ciò equivale a dire che è necessario, prima dell'intervento, tentare di risolvere la crisi con tutti gli altri mezzi a disposizione, diplomatici, politici, economici. Ciò non vuol dire, ovviamente, che ogni opzione debba essere realmente posta in essere: a volte una crisi umanitaria è tale da non lasciare il tempo di tentare concretamente tutte le vie. È sufficiente, invece, disporre di elementi concreti che facciano ritenere che, nelle date circostanze, se pure altre azioni fossero state intentate, esse non avrebbero condotto a risultati concreti;

- proporzionalità dei mezzi. Ciò vuol dire non solo che l'ampiezza, la durata e l'intensità dell'intervento militare debbano essere le minime necessarie al raggiungimento dell'obiettivo umanitario che ci si è posti, ovvero la neutralizzazione della minaccia per la popolazione locale e la comunità internazionale, ma anche che l'effetto sul sistema politico del Paese in oggetto debba essere limitato esclusivamente a ciò che è strettamente necessario al raggiungimento dello stesso scopo;
- bilanciamento delle conseguenze. In altre parole, deve esservi una ragionevole certezza che l'azione militare fronteggi con successo la minaccia e che le conseguenze dell'azione non si rivelino fatalmente peggiori delle conseguenze del non agire.

Quando tali parametri sono stati rispettati, le missioni hanno conseguito risultati apprezzabili.

Del resto, quanti aiuti umanitari non giungono a destinazione per l'instabilità dei Governi locali e la ferocia delle organizzazioni criminali?

Certamente, il fallimento (perché tale è) dell'intervento in Afghanistan solleva alcuni problemi che vanno attentamente considerati:

- il primo attiene all'atteggiamento degli Stati Uniti:
 - si sono rivelati incapaci di definire quali fossero gli obiettivi militari e sociali realisticamente conseguibili e di collegarli fra loro, in un progetto comprensibile ed accettabile dall'opinione pubblica americana ma anche agli stessi afgani. L'ampio sostegno all'intervento militare in Afghanistan per rovesciare il regime talebano che proteggeva Al Qaeda, si è perso col rientro dei caduti in Patria insieme all'impossibilità di comunicare chiaramente all'opinione pubblica azioni e risultati dell'intervento, per l'indefinità delle politiche e la contraddittorietà dei risultati (almeno per come venivano percepiti);
 - l'Amministrazione Biden sembra ratificare una tendenza isolazionista, anche sulla scorta di una opinione pubblica stanca di guerre lontane e non sempre comprensibili. Perciò il concetto stesso



- di global security viene messo in discussione;
- il secondo riguarda la NATO, sotto la cui egida molte missioni sono state condotte. È noto che l'Alleanza sia guidata dagli USA a tutti gli effetti, ma la vicenda afghana segna il suo fallimento più eclatante: al momento cruciale gli americani hanno deciso ed agito senza consultare ma nemmeno informare gli alleati. Un'organizzazione di tal fatta è inutile. Per la verità tuttavia, va ricordato che il ritiro dall'Afghanistan era previsto da tempo: il 29 febbraio 2020, a Doha (Qatar), al termine di negoziati iniziati nel settembre 2018, l'allora segretario di Stato USA, Mike Pompeo, e il numero due dei Talebani, mullah Abdul Ghani Baradar, al termine di negoziati bilaterali (Governo di Kabul, quindi escluso) siglarono un accordo che prevedeva il ritiro completo delle truppe straniere entro la fine di aprile 2021 (siamo quindi rimasti fino ad agosto in virtù d'una "proroga"). Lo stesso 29 febbraio, venne siglato altro accordo tra l'Amministrazione USA ed il Governo di Kabul. Sta di fatto, che l'accordo di Doha legittimava politicamente e concedeva molto ai talebani, a partire dal ritiro completo delle truppe straniere, mentre il secondo serviva invece a rassicurare Kabul, senza però nulla garantire;
 - poiché è sterile pensare di poter ignorare le crisi internazionali (che in un mondo così interconnesso non possono non incidere sulla nostra sicurezza), l'Europa deve darsi una credibilità internazionale. Prima ancora di pensare ad un sistema di difesa europeo (la nostra sicurezza resterà comunque dipendente dall'ombrello USA), deve darsi una politica estera, con maggioranze qualificate in sede di decisioni. Del resto:
 - né l'UE, né alcuno dei suoi membri, ha mai sollevato obiezioni sui negoziati di Doha;
 - del pari, ha rappresentato agli USA l'esigenza di pianificare per tempo l'evacuazione, in modo da riportare ordinatamente in Patria i connazionali e gli afghani che ne avessero diritto (se ragioniamo sulle date, il tempo c'era);
 - addirittura, al Vertice G7 del giugno

scorso tenutosi in Cornovaglia, la situazione in Afghanistan era quasi fra i temi residuali;

- troppo spesso i Paesi europei si sono allineati, solo per ragioni opportunistiche, agli USA.

Si consideri che solo la debolezza politica italiana e dell'UE ha reso la Libia area di espansione per gli interessi russi e turchi, allontanando ogni ipotesi di soluzione.

Ma "we are where we are" e la situazione afghana non è liquidabile con un mea culpa (pur necessario) o egoismi locali.

Ricordiamo l'art. 10, c.3 della Costituzione: "Lo straniero, al quale sia impedito nel suo paese l'effettivo esercizio delle libertà democratiche garantite dalla Costituzione italiana, ha diritto di asilo nel territorio della Repubblica, secondo le disposizioni stabilite dalla legge" e la nozione di rifugiato ai sensi della Convenzione di Ginevra: "Chi temendo a ragione di essere perseguitato per motivi di razza, religione, nazionalità, appartenenza ad un determinato gruppo sociale o per le sue opinioni politiche, si trova fuori del Paese di cui è cittadino e non può o non vuole, a causa di questo timore avvalersi della protezione di questo Paese".

Perciò noi dobbiamo, per rispetto della legge, per responsabilità del nostro operato e per imprescindibile solidarietà umana, impegnarci per recare aiuto alla popolazione afghana.

Si tratta di misure finanziarie e umanitarie urgenti, per sostenere i Paesi confinanti (pur con qualche riserva e distinguo) nell'accoglienza della prevedibile prima ondata di profughi. Di questo capitolo devono far parte anche le misure nazionali e comunitarie per favorire l'uscita dall'Afghanistan non solo delle persone che hanno collaborato con i Paesi della coalizione, ma anche di coloro che, donne per prime, in buona fede, credendo in ciò che si prometteva ed oggi risulta tradito, hanno studiato ed investito in attività e ruoli che ritenevano potessero rappresentare un futuro migliore. L'Italia deve agire sia in proprio e con ogni forza a livello dell'Unione Europea, per evitare egoismi e utilitarismi inaccettabili da chi della disfatta afghana porta la responsabilità.



**CENTRO DI FISIOTERAPIA
CONVENZIONATO A.S.L.**

**FISIOTERAPIA - PRESIDIO DI RECUPERO
E RIABILITAZIONE FUNZIONALE
POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO**



**VISITA
SPECIALISTICA
ORTOPEDICA**

AFFIDATI A NOI!

PRENOTA ORA



**Roma - Via G. Ciamarra, 34
ZONA GARBATELLA**

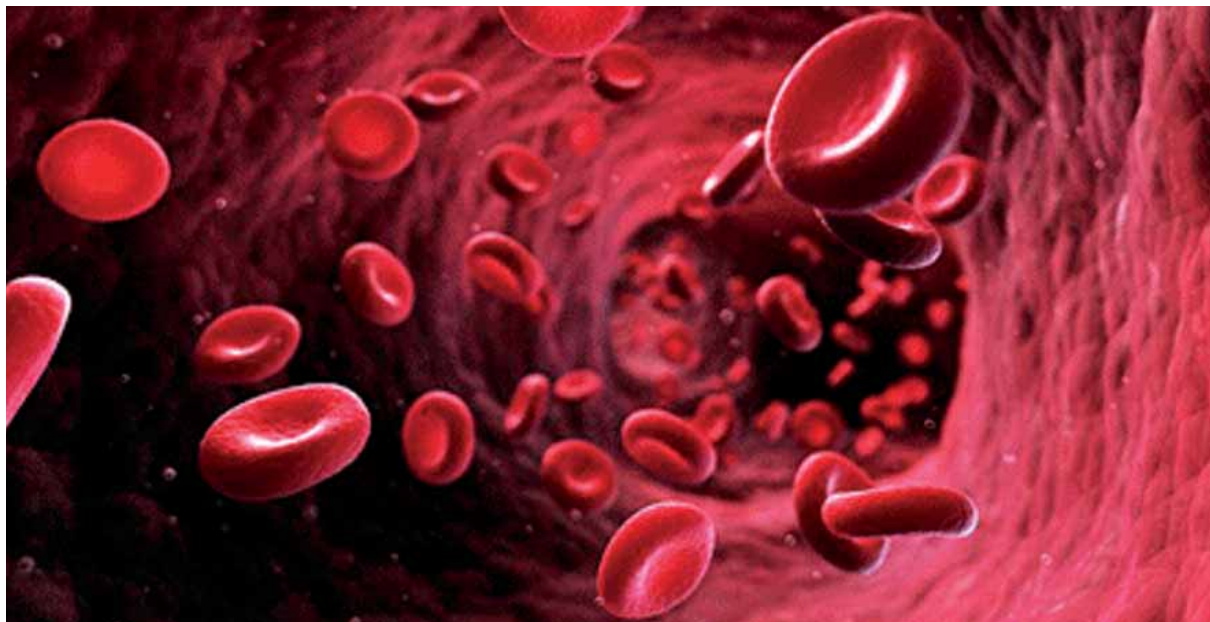


TELEFONO

06 57302463

www.artemisialab.it

seguici su   



Analisi lipidomica e infiammazione: *applicare la* **MEDICINA MOLECOLARE** **PERSONALIZZATA**

Quando si parla di salute oggi, soprattutto dopo l'esperienza drammatica della pandemia, tutti sono e devono essere interessati a migliorare la propria condizione, dal semplice cittadino agli specialisti di strutture sanitarie pubbliche e private. L'evidenza più importante, proveniente da studi su popolazione, riguarda l'infiammazione, che è un processo necessario al nostro organismo per reagire in modo appropriato ad insulti esterni ed interni, ma che invece si è trasformato in uno stato di reattività perenne, la cui causa è stata individuata nelle profonde alterazioni di stile di vita ed alimentazione avvenute ai nostri "tempi moderni" 1. Lo stato di perenne reattività è molto noto anche con il nome di "infiammazione silente", poiché può manifestarsi in silenzio, senza che le classiche analisi di laboratorio mettano in evidenza parametri alterati; ma proprio per questo,



Dr.ssa CARLA FERRERI

Senior Researcher
Consiglio Nazionale
delle Ricerche Research
Area of Bologna

diviene un "assassino segreto" o "secret killer", come mostra una copertina del periodico Time già nel marzo 2004, in grado di minare le nostre difese, la nostra capacità di adattamento e di resistenza.

Lo stato infiammatorio è collegato a tutti gli stati patologici e degenerativi, come anche all'invecchiamento (chiamato "inflammaging" 2), ed in effetti complica l'esito di una malattia, come è stato ben visibile anche durante la pandemia da Covid-19.

Visto che è necessario che la popolazione e la società a tutti i livelli si trovino più preparate e maggiormente protette, dovrà essere svolto un accurato monitoraggio ed un efficace intervento per migliorare la condizione di infiammazione, con un'attenzione all'aspetto nutrizionale, ovvero prevedendo la revisione di stili di vita e abitudini alimentari, come evidenziano tutte le moderne conoscenze scientifiche 4. L'alimentazione è quindi



un potente strumento per tenere controllata la condizione infiammatoria. A ciò va aggiunto che si è dimostrato che il regime nutrizionale debba essere assegnato in modo personalizzato, perché non si può applicare una “ricetta per tutti”⁵. In termini pratici, quindi, va prima determinato il profilo metabolico-nutrizionale dell'individuo mediante i moderni strumenti della diagnostica molecolare, e successivamente da questo risultato si potrà varare il piano alimentare personalizzato, effettuando cambiamenti in funzione delle condizioni di vita, stress, età del soggetto.

Innanzitutto, perché proprio la nutrizione è così importante?

La Scienza medica ha accertato che un grande effetto sulla salute – positivo o negativo – può essere ottenuto dall'alimentazione. E quando parliamo di alimentazione, includiamo tutti – ma proprio tutti – i tipi diversi di cibi consumati, nonché le abitudini dietetiche senza confini geografici, come accertato dallo studio apparso su Lancet nel 2019⁶ ed eseguito dal gruppo di lavoro GBD (Global Burden of Disease).

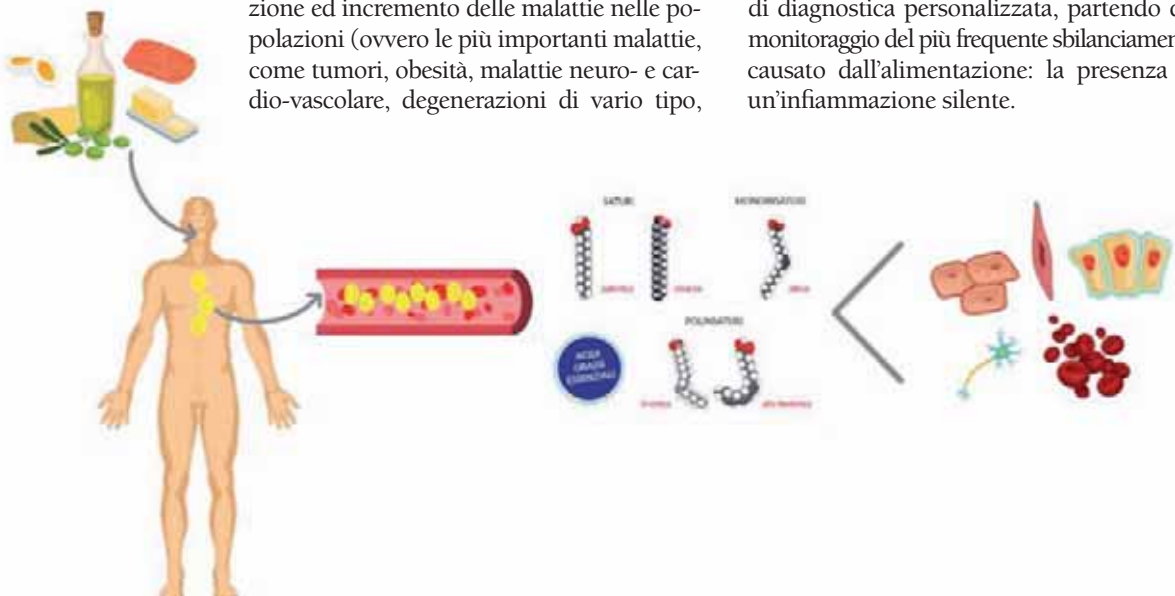
Dal gruppo di scienziati del GBD sono stati esaminati ben 159 Paesi, a copertura di tutti i Continenti - da Est a Ovest, da Nord a Sud del Mondo – e per un lungo periodo, dal 1990 al 2017 (ben ventisette anni!), ed è stata dimostrata la correlazione tra alimentazione ed incremento delle malattie nelle popolazioni (ovvero le più importanti malattie, come tumori, obesità, malattie neuro- e cardio-vascolari, degenerazioni di vario tipo,

ecc.). Sono state individuate 15 abitudini “insane”, trasversalmente presenti nell'alimentazione mondiale, che danno risultati pericolosi; per queste 15 abitudini, per esempio, nel solo 2017 sono avvenute 11 milioni di morti e 255 milioni di casi di malattia! Incredibile, ed è tutto scientificamente provato! Le 15 abitudini includono:

- Scarsi consumi di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, latte, fibre, calcio, semi oleosi e frutta secca, pesce e fonti di grassi polinsaturi;
- Alti consumi di sodio, carne rossa, carne processata, bevande contenenti zucchero, alimenti contenenti grassi trans (con oli deodorizzati oppure parzialmente idrogenati).

Il report indica anche quali debbano essere i consumi medi da raggiungere IN TUTTI I PAESI, quindi a prescindere da dove viva l'individuo e dalla cucina locale, come ad esempio: 50-70 g/giorno di legumi, 200-300 g/giorno di pesce, 100-150 g/giorno di cereali integrali, e così via.

Questo report, ma anche tante altre evidenze scientifiche oramai da lungo tempo ottenute, pongono ai nutrizionisti e agli specialisti nei vari settori sanitari un serio obiettivo: varare un progetto efficace di miglioramento netto delle abitudini alimentari delle persone che arrivano negli ambulatori. Per essere efficace, il progetto deve inserire moderni strumenti di diagnostica personalizzata, partendo dal monitoraggio del più frequente sbilanciamento causato dall'alimentazione: la presenza di un'inflammatione silente.





Perché oggi la diagnostica molecolare è così importante?

La diagnostica è il campo che ha fatto maggiori passi da gigante proprio nell'attuale ventunesimo secolo, focalizzandosi non tanto all'intero organismo ma maggiormente alla sua parte vitale più piccola, che si chiama "cellula". Secondo un lavoro pubblicato sul prestigioso *New England Journal of Medicine* nel 2017 è giunto il tempo di inserire una visione nuova nella Medicina, che sia capace di "ri-assemblare" le conoscenze ottenute nel secolo scorso sulle cause di malattie insieme alle attuali conoscenze sulle interazioni che avvengono tra l'infinitesimale piccolo, che è la cellula, unità vitale dell'organismo, con l'ambiente, incluso l'apporto molecolare della nutrizione. Ne deve risultare una visione OLISTICA della salute dell'individuo, che sia anche nel contempo personalizzata, puntando a come la cellula di quell'organismo si correla con tutto ciò che ha intorno.

Oggi l'insieme di tutte le interazioni della cellula con fattori esterni e interni si chiama epigenetica, che si deve unire quindi alla genetica – ovvero l'informazione proveniente dal patrimonio familiare – per esaminare come si comporta un organismo, sia durante il decorso di una patologia, sia ancor prima, agendo con le proprie risorse per affrontare eventi che possono compromettere lo stato di salute. L'infiammazione è proprio una delle risposte epigenetiche più importanti,

poiché avviene come risultato dell'interazione cellula-ambiente, riconoscendo situazioni "di pericolo" o, comunque, che richiedono un "controllo" da parte delle difese cellulari.

I grassi, la diagnostica lipidomica e la nutrizione anti-infiammatoria personalizzata

La nutrizione ha un ruolo-chiave nell'infiammazione, soprattutto guardando la classe di molecole denominate scientificamente LIPIDI, ma più conosciute con il nome di GRASSI: a livello popolare, i grassi vengono ancora percepiti come sostanze da evitare, o comunque da mangiarne il meno possibile. Gli specialisti nel campo della LIPIDOMICA (disciplina che studia i lipidi e la loro attività nell'organismo) ne affermano invece la necessità per la sopravvivenza umana, in particolare perché sono proprio i lipidi ad essere i protagonisti principali per far scattare e guidare la risposta infiammatoria, come anche la corrispondente contro-risposta di difesa. Nello studio GBD prima menzionato, la sesta causa di malattia o di morte, tra le 15 cause generali, è proprio legata direttamente al tipo di grassi assunti dall'alimentazione, che divengono pericolosi quando si crea uno squilibrio, ovvero se la quantità di grassi che provocano infiammazione non è bilanciata nell'organismo da altri tipi di grassi che sono necessari al controllo ed alla difesa.

Grazie agli studi in lipidomica si è andato a fondo sull'argomento lipidi-infiammazione, determinando che il luogo dove i grassi sono più importanti per svolgere le loro indispensabili attività è la membrana cellulare. È proprio la membrana il sito dove si può creare un potenziale infiammatorio correlato allo stile di vita ed alimentazione.

Cerchiamo di spiegare in parole semplici cosa accade nell'organismo quando si formano le membrane per dare vita alle cellule:

si deve partire da un processo spontaneo per cui i grassi, detti fosfolipidi, si avvicinano gli uni agli altri con una forza di attrazione (simile alla gravità) che li mantiene uniti in un cosiddetto doppio strato, che è proprio la membrana. Quando lo strato si è formato, tutto l'armamentario metabolico e il corredo molecolare (incluso il famoso DNA!) trovano una posizione all'interno della cellula. In questo assemblaggio spontaneo i grassi rag-



giungono un equilibrio tra i vari tipi e strutture presenti nell'organismo, equilibrio detto anche OMEOSTASI. L'equilibrio è dato dalla quantità e qualità dei grassi (che si chiamano grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi), anche quelli che mangiamo, da cui poi la membrana assume varie forme, che sono caratteristiche per i diversi tipi di cellule presenti nei vari tessuti di un organismo umano, come si vede nella figura: così si formano la cellula nervosa con le sue propaggini, oppure la cellula del fegato di forma esagonale, e ancora le cellule dell'intestino e della pelle, che formano un insieme molto stretto tra di loro come le piastrelle di un pavimento, ed anche le cellule muscolari, lunghe come un fuso e dotate di grande elasticità, oppure i globuli rossi, con la forma di un disco appiattito al centro, anch'essi molto elastici. Cosa accade se, per errate abitudini o alterato metabolismo, l'equilibrio delle varie tipologie di grassi non è presente nell'organismo? Questa domanda è molto importante perché vi sono ragioni varie, dall'accuratezza della nutrizione alla presenza di eventi che possono alterare il patrimonio molecolare dell'individuo, e si può arrivare ad una condizione in cui i grassi non sono presenti nella varietà necessaria. La risposta sta nella "resistenza" delle cellule ovvero alla capacità di compensare lo squilibrio, ma il tempo di resistenza non è infinito, e sintomi come stanchezza, stress e affaticamento sono segni premonitori (anche assai diffusi!) dello sforzo che le cellule stanno facendo. Soprattutto, lo squilibrio lipidico crea l'ambiente favorevole allo stato di "infiammazione silente", con risultati che possono poi scatenarsi in modo sfavorevole per l'individuo, magari in coincidenza con un periodo di maggiore lavoro, oppure per esposizione ad agenti infettivi o traumatici, o anche per condizioni generali di debolezza psico-fisica.

Oggi una delle diagnostiche di avanguardia, chiave di lettura delle condizioni finora descritte, incluso lo stato infiammatorio, è l'ANALISI LIPIDOMICA DI MEMBRANA FAT PROFILE®, screening di primaria importanza per ottenere informazioni molecolari personalizzate sullo stato di equilibrio/squilibrio dell'individuo⁹. Le principali caratteristiche dell'analisi sono:

- consente di esaminare i grassi della membrana cellulare, prendendo come cellula di riferimento il globulo rosso maturo, che vive 120 giorni nel nostro organismo, per evidenziare se vi siano deficit oppure squilibri rapportandoli allo stato del soggetto, incluso il suo regime nutrizionale;
- consente di determinare il profilo molecolare del soggetto, sia se si tratta di un caso fisiologico sia nei casi patologici. Per esempio, può mettere in evidenza la presenza di una condizione infiammatoria "silente", ovvero di un contenuto più elevato di grassi a cui è legato questo tipo di risposta cellulare, e di cui può diventare problematico il controllo. Tale stato pro-infiammatorio può essere presente anche prima dell'insorgenza di altri ben noti indicatori di infiammazione, come la proteina C reattiva, ed è pertanto un'importante indicazione per attuare misure preventive, su suggerimento dello specialista, in presenza di sintomatologia riferita dal paziente come "stress", ma ancora non evoluta come patologia.

- In caso di patologia, l'analisi contiene numerose informazioni sia su lipidi che agiscono nella risposta infiammatoria (pro- ed anti-infiammatoria) sia su lipidi che intervengono nelle risposte metaboliche di vari tessuti (lipogenesi, lipolisi, angiogenesi, proliferazione, rigenerazione). Pertanto lo specialista riesce ad inquadrare lo stato clinico anche a livello molecolare, comprendendo la predisposizione del paziente nel dare risposte cellulari, incluso le risposte ai trattamenti terapeutici e farmacologici. Vale la pena di ricordare che, proprio a seguito della pandemia, gli strascichi dell'infezione, con maggiore o minore sintomatologia, possono consistere in una condizione di squilibrio con deficit di grassi anti-infiammatori e infiammazione che non si "risolve" spontaneamente.

È importante sottolineare che oggi l'analisi lipidomica di membrana è una diagnostica disponibile al pubblico. L'analisi si chiama FAT PROFILE® e viene eseguita nel Laboratorio centralizzato denominato Laboratorio di Lipidomica dell'azienda innovativa Lipi-nutragen, fondata come spin-off dai ricercatori del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) di Bologna¹⁰. Il Metodo analitico ha raggiunto il livello più alto come Metodo di Laboratorio



che, a partire dal campione di sangue prelevato al paziente, esegue la lavorazione per determinare i grassi presenti nella membrana del globulo rosso maturo mediante una robotica dedicata, unica al mondo, che sostituisce completamente la manualità, garantendo affidabilità e ripetibilità dei dati ottenuti. Il Laboratorio di Lipidomica è autorizzato ASL e accreditato secondo la normativa ISO/IEC 17025 presentando il simbolo ACCREDIA sul Rapporto di Prova, ovvero sull'esito analitico. Lo specialista può esaminare il risultato in una Tabella dei valori degli Acidi Grassi di Membrana e degli Indici Lipidici, in riferimento ad intervalli di normalità della popolazione sana, inquadrando il profilo del paziente e individuando l'intervento su base nutrizionale personalizzato a riportare la condizione molecolare in equilibrio.

Con l'analisi lipidomica di membrana FAT PROFILE® si approfondiscono gli aspetti epigenetico e molecolare in base alla moderna diagnostica, delineando il profilo dell'individuo anche riguardo lo stato infiammatorio, chiarendo in modo inequivocabile il tipo di trattamento nutrizionale, personalizzato al bisogno. Si può così agire in senso precoce sulla condizione di indebolimento e stress, favorendo il ricambio in modo naturale, per il rinforzo e mantenimento delle difese cellulari, così importante soprattutto in vista del periodo invernale. Allo stesso tempo, gli specialisti che seguono pazienti affetti da patologie possono utilizzare i risultati dell'analisi lipidomica per controllare lo stato molecolare legato all'infiammazione, anche residuo da stati infettivi, e puntare al riequilibrio su base nutrizionale, con risultati

concreti ed anche in sinergia agli interventi terapeutici.

Lettura dell'esito:

Nel Rapporto di Prova, i valori trovati fuori della norma sono in rosso, segnalando un profilo di membrana del soggetto che presenta sia infiammazione (eccesso di omega-6 acido arachidonico e eccesso del rapporto omega-6/omega-3) sia carenza di grassi essenziali (in particolare di omega-3 DHA). Rappresentando per immagine la condizione di membrana riscontrata in questo soggetto, si può descrivere una suddivisione in: 50% infiammazione e 50% deficit di DHA (omega-3). L'intervento viene esattamente individuato dai risultati dell'analisi, e per ripristinare la condizione di equilibrio lo specialista darà consigli su base nutrizionale ed imposterà la dieta personalizzata per il paziente, come segue:

1- Per diminuire lo stato infiammatorio si dovrà effettuare una scelta nella dieta abituale per diminuire le fonti di acidi grassi omega-6 (frutta secca come mandorle, semi di zucca, oli di semi come mais o girasole) ed incrementare le fonti omega-3 (pesce, alghe, olio di lino). Nella dieta "grammata" si dovrà realizzare un rapporto 1:2 tra omega-6 ed omega-3;

2- Per ripristinare il livello di DHA, nei primi mesi di avvio del trattamento, ci si può affidare non solo ad alimentazione (consigliando fonti specifiche di DHA come pesce azzurro e alghe) ma anche alla prescrizione di un integratore a base di DHA (consigliato un ciclo almeno di 4 mesi).

ATTENZIONE!!! L'analisi menzionata in questo articolo è l'analisi lipidomica di membrana cellulare FAT PROFILE®, analisi lipidomica eseguita sulla cellula del globulo rosso maturo a partire da una provetta contenente sangue in EDTA. Altre analisi che si trovano in commercio (che utilizzano plasma, sangue intero, gocce di sangue) non si riferiscono al globulo rosso maturo, pertanto il risultato non è paragonabile a quello che si ottiene analizzando la specifica matrice biologica della membrana. Per un protocollo nutrizionale/nutraceutico personalizzato con efficacia a livello cellulare, è indispensabile ricorrere ad analisi che isolano il globulo rosso maturo.

Bibliografia

1. Calder, P. C. Eur J Pharmacol 2011, 668, S50–58.
2. Franceschi, C. et al. Nat Rev Endocrinol 2018, 14, 576–590.
3. Merad, M. et al. Nat Rev Immunol 2020, 20, 355–362.
4. Myles I. A. Nutr J 2014, 13:61. doi:10.1186/1475-2891-13-61.
5. Demetrowitsch T. J. et al Front Immunol 2020, 11, 3009; doi:10.3389/fimmu.2020.587895.
6. Afshin, A. et al. Lancet 2019, 393, 1958–1972; doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8.
7. Greene, J. A. et al. N Engl J Med 2017, 377, 2493–2499.
8. Ferreri, C., Chatgililoglu, C. Membrane Lipidomics for Personalized Health, 2015, Wiley
9. Ferreri, C. et al. Diagnostics 2017, 7: 1; doi: 10.3390/diagnostics7010001.
10. Per maggiori informazioni visitare il sito: www.lipinutragen.it

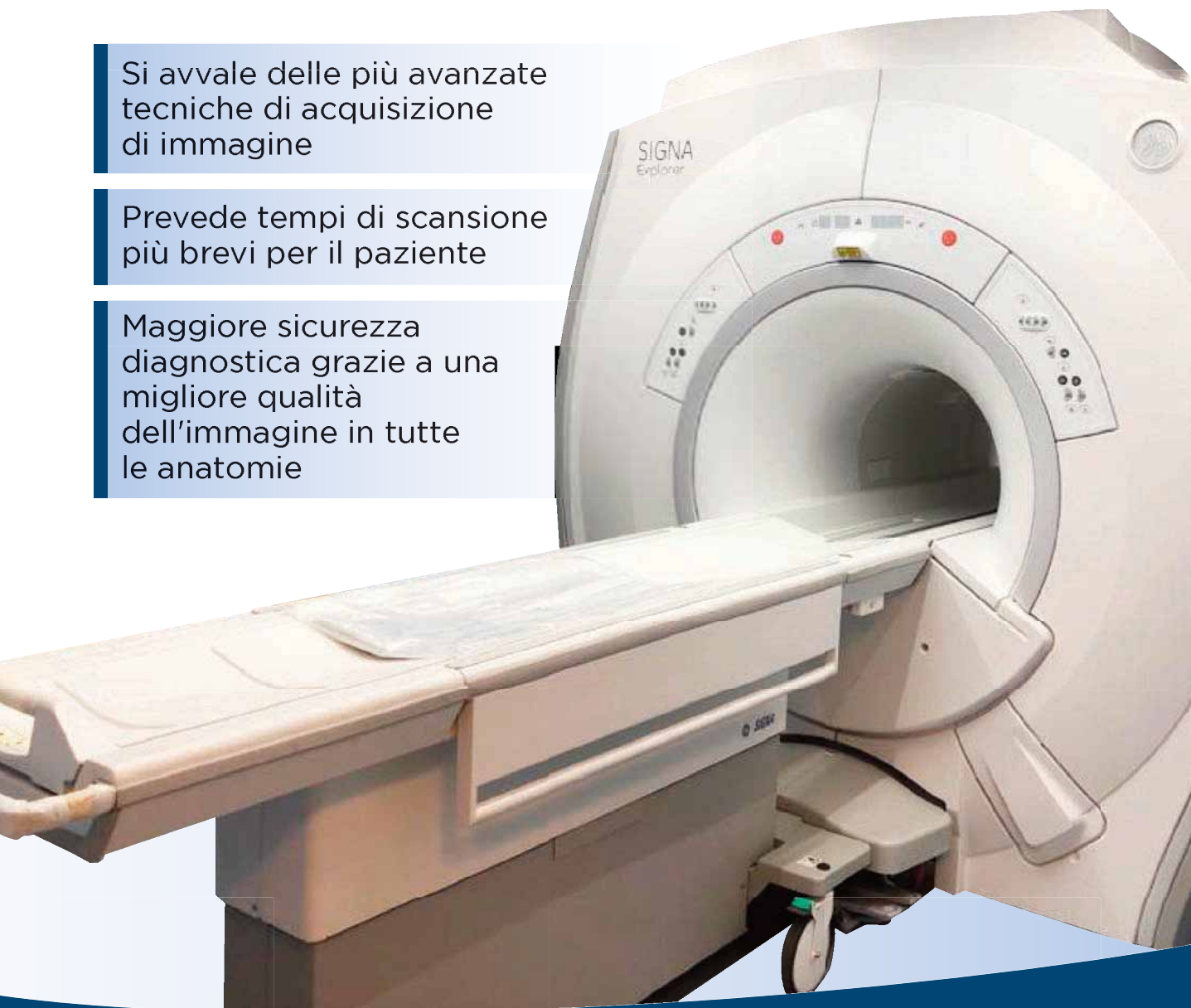
RISONANZA MAGNETICA DIGITALE

con Fibre Ottiche "Signa Explore Lift"

Si avvale delle più avanzate tecniche di acquisizione di immagine

Prevede tempi di scansione più brevi per il paziente

Maggiore sicurezza diagnostica grazie a una migliore qualità dell'immagine in tutte le anatomiche





La roncopia cronica **NOTTURNA**



**Dr. STEFANO
D'ALESSANDRO**

Medico-chirurgo
specialista in
Otorinolaringoiatria

Con il termine di roncopia si definisce l'insieme di quelle manifestazioni cliniche legate ai disturbi respiratori del sonno che spaziano dal russamento semplice fino alla cosiddetta "Sindrome delle apnee ostruttive", definita con il suo acronimo anglosassone O.S.A.S. (Obstructive Sleep Apnea Syndrome).

In generale si parla di roncopia semplice, quando il russamento risulta pressoché costante, risultando fastidioso sia per chi lo

produce che per chi gli vive accanto, non implicando gravi problemi di salute; mentre l'O.S.A.S., nelle forme medio/gravi, fa aumentare notevolmente il rischio di malattie cardio-vascolari.

Al di là del disturbo sonoro che viene prodotto, la roncopia cronica notturna, innesca una serie di complicanze legate alla riduzione di ossigeno nei tessuti quali, ad esempio, ipertensione arteriosa, aritmie cardiache, difficoltà di concentrazione, sonnolenza diurna. I fattori che favoriscono il russamento, sono



spesso legati a cause anatomiche che interessano le prime vie aeree come, la rinite cronica di varia natura (allergica, vaso motoria), l'ipertrofia dei turbinati, le deviazioni del setto nasale, la poliposi nasale; ma anche dovute a particolari conformazioni strutturali del palato molle (prolasso dell'uvula/velo palatino), da marcata ipertrofia tonsillare/adenoidica e linguale (macroglossia).

Anche lo stile di vita soggettivo può determinare un russamento come, per esempio, l'utilizzo di bevande alcoliche nelle ore serali (l'alcool accentua il rilassamento delle prime vie aeree) o l'assunzione di farmaci sedativi (benzodiazepine – antistaminici) e miorilassanti.

Lo studio clinico del russatore riguarda in prima battuta, lo studio delle alte vie respiratorie eseguendo una visita specialistica otorinolaringoiatrica. Tramite l'ausilio di un endoscopio a fibre ottiche, lo specialista riesce a visualizzare ed identificare il sito di ostruzione, sia in maniera statica che in maniera dinamica (test di Muller).

Anche la Rinomamometria anteriore attiva e la Rinomanometria acustica sono indagini strumentali che ci forniscono dati importanti nello studio dei flussi e delle resistenze delle vie aeree superiori.

Di primaria importanza è la valutazione strumentale tramite un esame semplice e non invasivo: la Polisonnografia, la quale fornisce informazioni utili sulla frequenza cardiaca, sulla ossigenazione del sangue, sul tipo di russamento e sull'eventuale presenza e quantificazione di apnee durante il sonno (indice di AHI) definendo il numero di episodi di ipo-apnea e classificando i vari livelli di O.S.A.S.

Una volta accertata la diagnosi, lo specialista ORL, può ipotizzare una strategia terapeutica, indirizzando il paziente al trattamento più idoneo per ogni singolo caso.

La cura della roncopia può essere di tipo conservativo, oppure chirurgica, in base alla gravità e alla localizzazione del sito di ostruzione:

- **Terapia medica/internistica:** E' alla base di qualsiasi trattamento ed è basata sulla collaborazione tra medico internista e nutrizionista per l'identificazione di eventuali disturbi metabolici al fine di contrastare

l'obesità o il sovrappeso che sono spesso causa del russamento.

- **Terapia ventilatoria:** L'utilizzo di una maschera facciale chiamata CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) agendo come dilatatore pneumatico delle vie aeree superiori è in grado di fornire aria a pressione costante e continuativa evitando il collasso delle strutture molli del palato. Tale trattamento però è spesso poco tollerato dal paziente per il disagio causato dalla stessa maschera facciale, che determina una sensazione fastidiosa di claustrofobia e che a lungo termine determina abrasioni cutanee sul volto.
- **Terapia ortodontica:** Dopo uno studio radiologico, con una radiografia orto-panoramica, una tele-radiografia del cranio e le impronte dentarie, si può ricorrere all'ausilio di eventuali dispositivi orali notturni MAD (Mandibular Advancement Device) che mantengono libere le vie aeree oro-faringee, mettendo in protusione la mandibola e aumentando il diametro antero-posteriore della faringe.
- **Terapia chirurgica:** I pazienti con scarsa tolleranza alla CPAP e in età relativamente giovane, sono spesso indirizzati verso la terapia chirurgica. La roncchirurgia prevede interventi chirurgici finalizzati a liberare il sito di ostruzione, modificando eventuali deviazioni del setto nasale (settoplastica/turbinoplastica), del palato molle (uvuloplastica, uvulofaringoplastica), della base linguale (sospensione ioidea, avanzamento maxillo-mandibolare), delle tonsille e/o delle adenoidi (tonsillectomia/adenotomia).

Possiamo quindi dire che a prescindere dal tipo di trattamento che viene applicato per risolvere il russamento, è sempre necessario comunque il raggiungimento di un peso ideale con una dieta correttamente impostata e condurre uno stile di vita sano.

Il ripristino delle condizioni fisiologiche di resistenza ventilatoria deve rappresentare l'obiettivo primario da non sottovalutare per il benessere psico-fisico con uno sguardo al futuro.



VIOLENZA DI GENERE

Comprendere e riconoscere la violenza a partire dalla radice

La violenza sulle donne costituisce ad oggi una problematica quanto mai attuale e negli ultimi anni, a seguito della pandemia da Covid-19, ha registrato un aumento dei casi, come evidenzia uno studio dell'Istat pubblicato nel 2021 e intitolato «Le richieste di aiuto durante la pandemia». Lo studio rileva come l'emergenza sanitaria abbia contribuito, in particolare nella fase del lockdown che ha comportato convivenze forzate, ad aggravare situazioni già precarie e a favorirne di nuove.

Sebbene la violenza di genere sia spesso esperita in contesti familiari, sarebbe un errore limitare il fenomeno alla dimensione intima o esclusivamente femminile, in quanto esso è capillare, sistemico e diffuso,



**Dr.ssa CHIARA
QUINTAVALLE**

Psicologa, contrattista
di ricerca presso
l'Ospedale Bambino
Gesù

ascrivibile a modelli sociali e culturali ben radicati, e si configura come violazione dei diritti umani (Convenzione di Istanbul 2011).

Per comprendere la violenza di genere può risultare utile immaginare un albero, le cui radici rappresentano la base da cui nasce la violenza e i rami le manifestazioni più tangibili e visibili del fenomeno. Partendo da questa base troviamo: i ruoli di genere stereotipati, la tolleranza, la minimizzazione e la normalizzazione sociale della violenza, concetti difficili da riconoscere in età adulta, in quanto l'individuo li ha interiorizzati per anni, fin dall'infanzia. Ad un livello successivo troviamo le discriminazioni di genere, l'oggettivazione sessuale e la narrazione tossica della violenza da



parte dei media, il linguaggio e l'umorismo sessista, di cui tutti facciamo esperienza nella vita quotidiana. La violenza diventa poi più visibile ed esplicita, attraverso forme di colpevolizzazione, la denigrazione, la manipolazione e i ricatti emotivi, il controllo e l'indifferenza sistematica. Si arriva, infine, a forme più esplicite di violenza caratterizzate da urla e minacce, abusi sessuali e aggressioni fisiche che possono culminare nel femminicidio. Usi e costumi di un passato recente hanno condizionato le aspettative nei confronti della donna privandola dell'indipendenza e dell'autonomia assimilandola, nei casi più gravi, a un oggetto da possedere. Un'ulteriore conferma che la violenza è più spesso ascrivibile ad una matrice culturale che non ad una patologia psichiatrica proviene dalle sentenze dei tribunali sui casi di violenza domestica, laddove solo il 26% degli imputati riporta un esito positivo nella perizia psichiatrica e solo il 7.8% del totale dei casi riceve una diagnosi di psicosi grave, tale da mettere in discussione la capacità di intendere e di volere.

Il primo passo per comprendere la violenza di genere consiste nel riconoscere le dinamiche che sottendono il fenomeno. Alla base vi è uno sbilanciamento di potere: il partner agisce violenza per dominare o per ribadire un ruolo. Mentre in un rapporto di coppia sano vi può essere conflitto, ma i due partner mantengono sempre un ruolo paritario, riconoscendo la dignità dell'altro, nella violenza la comunicazione diventa manipolazione, sopraffazione, denigrazione, e una delle parti è sistematicamente privata degli strumenti fondamentali della libertà. Comprendere le dinamiche e le varie forme della violenza può risultare difficile per il partner abusato, soprattutto nei suoi aspetti più sottili e meno evidenti. La violenza fisica è la più facile da riconoscere, da dimostrare in giudizio e da contrastare, perché lascia segni visibili, ma vi sono tipologie di violenza meno esplicite, ugualmente distruttive per la donna. Uno di queste è la violenza psicologica, che può assumere moltissime forme. Generalmente è caratterizzata da comportamenti lesivi della dignità e dell'autostima, da intimidazioni,

minacce, rimproveri, imposizione dell'isolamento dai propri affetti e amici, denigrazioni delle capacità personali e relazionali. Le forme di violenza psicologica sono riscontrabili a qualsiasi livello sociale: anche una donna con un ruolo professionale soddisfacente può incorrere in denigrazioni o umiliazioni in famiglia a volte proprio a causa del successo e della gratificazione che ottiene nella vita professionale. Un'altra forma di violenza è quella sessuale, che può consumarsi anche all'interno di una coppia e che si concretizza in ogni atto sessuale imposto contro la propria volontà. La dipendenza economica è anch'essa una forma sottile di violenza, che si concretizza attraverso l'imposizione di impegni economici non voluti o gravosi, o il divieto di lavorare, il controllo ossessivo delle spese di casa, e la pretesa di rendicontazione del denaro speso, fornito in modo contingentato dal partner. Infine lo stalking, che consiste in comportamenti persecutori protratti nel tempo, che inducono nella vittima una continua percezione di pericolo, da cui la necessità di controllare costantemente l'ambiente circostante, e il cambiamento delle proprie abitudini di vita. È importante sottolineare che la violenza non si configura solo sotto forma di comportamenti minacciosi e ostili, ma anche di comportamenti apparentemente leciti, per esempio l'invio di lettere d'amore o messaggi dai toni non aggressivi protratto nel tempo e ossessivamente reiterato nonostante il rifiuto della persona a cui sono rivolti.

Il problema è complesso e di difficile risoluzione, ma un ruolo fondamentale viene svolto dalla prevenzione, soprattutto nelle scuole e in famiglia, al fine di educare le nuove generazioni a riconoscere la violenza all'interno delle relazioni di coppia. È importante fornire a ragazze e ragazzi gli strumenti per gestire le proprie emozioni, favorire lo sviluppo delle risorse personali e della capacità di stare in modo sano nel conflitto. La prevenzione parte dall'educazione alla libertà dagli stereotipi legati al maschile e al femminile, dal rispetto delle differenze e dalla consapevolezza che il benessere in una relazione è incompatibile con la privazione di libertà.



Il sorriso ci salverà

Come mai è così difficile uscire dal circuito dei pensieri depotenzianti? Eppure la scienza ci conferma che uno stato interiore di benessere fa bene al sistema immunitario, alla forza muscolare, alla creatività e all'apprendimento. Wow! Allora come fare per ristabilire l'equilibrio se l'umore è andato giù? Ora te lo spiego. Intanto vai allo specchio e regalati un sorriso.

Ci vogliono settantadue muscoli per fare il broncio ma solo dodici per sorridere. Provaci per una volta. Mordecai Richler Il Dott. Marco Rathschlag, psicologo e Mental Coach, considerato il numero uno in Germania nel campo delle performance eccellenti, dimostra dal 2007, in diversi



**Dr.ssa TERESA
BURZIGOTTI**

NLC Master Coach e trainer,
programmattrice
neurolinguistica e wingwave
Coach, fondatrice e della Otto
Deit Akademie e del Centro
Italiano wingwave®, membro
dell'equipe del servizio
"Coesione" Artemisia Onlus

studi e ricerche condotti all'Università dello Sport di Colonia, che le emozioni "positive" come la gioia aumentano le performance sportive, e che sono vincenti in termini di miglioramento dei tempi sportivi e di diminuzione della frequenza cardiaca, a confronto con quelle negative come paura e rabbia.

Con un test muscolare, Marco mostra nelle tv tedesche, come la forza muscolare s'indebolisca quando si invita la persona su cui si esegue il test, a concentrarsi, con la mente e con i sensi, su qualcosa di negativo. Al contrario quando la concentrazione si sposta su qualcosa di positivo, la forza muscolare aumenta.

Con questo, La scienza conferma una regola di buon senso: non parlare mai di



qualcosa di deprimente e negativo con un atleta prima della gara, con un artista prima dell'apparizione in pubblico e con uno studente prima degli esami. Sembra ovvio? Dalla mia esperienza di Coaching ti assicuro che l'ovvio è una presupposizione. Molti lo fanno, e non solo gli altri! Spesso la stessa persona protagonista di un evento importante per la propria vita o per la carriera, si sente sopraffatta da previsioni negative su di sé e sulle proprie performance, scivola in un circuito mentale depotenziante, mettendo a rischio l'opportunità di gestire la sfida con efficacia.

Poiché il tema è ampio e già solo la ricerca svolta da Marco a più riprese nel corso degli anni è vasta, mi concentro qui su due temi fondamentali: come usare il pensiero positivo e cosa si può fare per prevenire gli attacchi di negatività.

Ritengo infatti che sia piuttosto inefficace

il "pensiero positivo a tutti i costi". Se una persona è triste, convincerla a non esserlo e mostrarle tutto ciò che è allegro e positivo nella vita, spesso sortisce l'effetto contrario. Si potrebbero generare anche vergogna, rabbia e frustrazione dovute al senso d'inadeguatezza nel superare quello stato d'animo, soprattutto se richiesto e atteso dagli affetti più cari. Anche la convinzione "non sono abbastanza per darti gioia", affiora spesso in queste dinamiche relazionali confuse.

In effetti la stabilità e l'equilibrio positivo interiori si raggiungono per gradi. Innanzi tutto è necessario intervenire in termini di sponsorship. La sponsorship è quel sostegno alla persona, per cui, indipendentemente dai risultati che porta nell'immediato, si vede il suo potenziale e si affianca nella sua realizzazione. Le frasi giuste sono: "Credo in te, anche quando non sei al meglio." – "Anche se in questo momento pensi e senti così, tu sei molto di più di questo." – "Dentro di te ci sono le risorse per superare anche momenti negativi."

Le frasi citate nel primo gruppo sono molto più sostenibili di quelle del secondo: "Il problema è la tua testa in realtà è tutto ok." – "Il mondo è meraviglioso sei tu che lo vedi triste." – "Devi imparare a vedere il sole anche quando piove." "Devi farcela, se vuoi puoi!" – "Dovresti fare la scelta giusta per una volta!".

Il senso di congruenza interiore, impedisce alle frasi del secondo gruppo d'integrarsi nella consapevolezza e il risultato è un peggioramento dell'umore.

Nel Coaching Neurolinguistico* ho uno strumento di massima precisione per testare quali sono le parole e le frasi all'interno del "Linguaggio Vita" del mio cliente, che hanno un effetto depotenziante e stressante, e quali sono quelle che invece aprono la connessione fra il potenziale interiore e la sua espressione in termini comportamentali. Il Test Miostatico secondo Besser-Siegmund, cioè quello sviluppato dai creatori del metodo di Coaching wingwave®, ha avuto conferme scientifiche e internazionali nell'essere lo strumento che crea la via più rapida, pre-



cisa e stabile verso la soluzione del tema di Coaching. Per raggiungere questo risultato il test è utilizzato con parole e frasi referenziali del “Linguaggio Vita” del cliente, ovvero quelle parole con le quali egli rappresenta il suo mondo. Questa è neuro linguistica.

Dunque, cosa fare se un trenino di pensieri depotenzianti ti porta via davanti ad un appuntamento o a un evento importante?

Innanzitutto è deleterio farsi cogliere impreparati. Il lavoro allo specchio, dinnanzi al quale ci troviamo numerose volte nella giornata, aiuta a essere stabili. Davanti allo specchio sorridi a te stesso, regalati qualche frase gentile: “Io valgo” – “Sono capace” – “Mi fido di me.” – “Sono prezioso.” – “Io sono ok”. Qui rafforziamo l'identità invece di misurare il nostro valore con le performance più o meno riuscite.

Un altro esercizio molto utile e preventivo



è quello di raccogliere in un diario i nostri momenti più intensi di gioia. Prendiamo qualche foto di un'esperienza positiva, oggi abbiamo tutti il cellulare pieno di foto! Se sei genitore, per esempio, ricorda la prima volta che tuo figlio ha pronunciato la parola mamma o papà. Scrivi il titolo di questa esperienza come se fosse un libro, e scrivi il nome dell'emozione più intensa che hai sentito nel corpo in quel momento. Entra di nuovo in quell'emozione e sentila come fosse qui e ora. Ora puoi rievocare quell'emozione ogni volta che ne hai bisogno per sentirti come ti sentivi allora, in quello stato intenso di benessere. Fa' una collezione nel tuo diario di questi momenti di gioia e costruirai il tuo “trenino della gioia” sul quale puoi salire ogni volta che vuoi, per rafforzare la percezione di tutti i doni che hai dalla vita. La vita ti ama, sei degno di essere felice.

La musica, il canto e il ballo sono anche di grande aiuto, persino in casa da soli o con la famiglia, attivano il buon umore. E infine il sorriso! Metti la bocca all'insù anche se hai pensieri diversi, l'effetto “peggiore” che ti può capitare è che la gente che t'incontra per strada contraccambia il sorriso, anche se non sa il perché.

Dedico questo articolo ai piccoli Emma Charlotte e Raphael il cui pensiero è per me una fonte inesauribile di sorrisi spontanei. Mentre cammino da sola per strada, ovunque io mi trovi, incontro perfetti sconosciuti che rispondono a quel sorriso, come se ne sentissero esattamente l'intensità e la gioia. Il sorriso è un luminoso e contagioso raggio di sole sul viso, al quale nessuno può resistere.

*Secondo l'Associazione di Coaching Neuro-linguistico, G-NLC che si occupa di ricerca scientifica nell'ambito del Coaching

* L'Istituto Besser-Siegmund, che ha creato nel 2001 il metodo wingwave®, si occupa dello sviluppo e della diffusione del metodo a livello internazionale, supportato dalla ricerca scientifica in numerose e prestigiose università tedesche.

Associazione



ARTEMISIA Onlus

I NOSTRI SERVIZI GRATUITI



UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI PER COSTITUIRE, SUPPORTARE E MANTENERE SANA LA FAMIGLIA; CONTRO TUTTE LE FORME DI CRISI E DI VIOLENZA; A SOSTEGNO DELLE VITTIME DI STALKING, MOBBING E BULLISMO



FORMAZIONE E DIVULGAZIONE

- Convegni con crediti ECM gratuiti
- PCTO e tirocini rivolti a studenti
- Informazione scientifica online
- Conferenze e tavole rotonde rivolte alla comunità
- Collaborazioni con Università ed altre strutture Sanitarie Italiane ed europee

L'ISOLA che C'È



UN'EQUIPE DI ESPERTI PER ASSISTERE BAMBINI E ADOLESCENTI NEL LORO PERCORSO EVOLUTIVO, PSICO-SOCIALE E COGNITIVO.

un servizio di consulenza e di accompagnamento al percorso didattico, che fornisca un valido supporto nell'affrontare e superare difficoltà cognitive, di concentrazione, relazionali, affettive ed anche fragilità emotive, vulnerabilità psico-comportamentali e disturbi dell'umore.

*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*

La nostra associazione è dedicata
alla tutela e all'assistenza
dei più fragili

CONTATTACI
24 ore su 24

Via Velletri, 10 - 00198 Roma.
Tel. 06 85856030
infoassociazioneartemisia.it

www.associazioneartemisia.it



NUMERO VERDE
800 967 510



L'alimentazione antiage: **VOLERSI BENE PER TUTTA LA VITA**



**Dr. ANTONIO
DI MAURO**

Biologo Nutrizionista
Dottore di Ricerca in
Scienze Biomediche
Integrate, Università
Campus Bio-Medico
di Roma
Master di II livello in
Psiconeurobiologia,
Università Sapienza di
Roma
Nutrizione Clinica
ArtemisiaLab

Alimentazione, stile di vita, attività fisica, trattamenti personalizzati: la medicina si scopre antiage e assume una connotazione tipicamente preventiva e rigenerativa, giocando d'anticipo sui segni del tempo allo scopo di custodire al meglio lo stato di salute di ognuno di noi. Vivere a lungo e vivere bene sono concetti che cerchiamo di correlare il più possibile, ma è sempre così?

Alimentazione antiage significa prevenire e prendersi cura di sé stessi ogni giorno, usando come denominatore comune a tutte le pratiche quello del buon senso. Affidarsi a uno specialista non è mai un errore; per prendersi cura occorre essere formati e ricevere indicazioni precise, le quali sono valutate caso per caso. Ciò fa pensare appunto al concetto di “medicina 4P”: personalizzata,

predittiva, preventiva e partecipativa.

D'altronde, si tende ad affrontare il concetto di nutrizione antiage o della longevità sempre più spesso e sempre in relazione alla nemesi degli antiossidanti: le specie pro-ossidanti e i radicali liberi, intimamente collegate alla cancerogenesi. Da un punto di vista biochimico, molecole dotate di attività radicalica sono in grado di danneggiare le strutture cellulari come la membrana plasmatica e il DNA ossia l'informazione genetica che rende unico ciascuno di noi. L'azione negativa dei radicali liberi si ripercuote sulla salute del nostro organismo, accelerando i processi di invecchiamento cellulare, deprimendo in sistema immunitario e favorendo l'insorgenza di patologie tumorali. Quali sono i principali fattori predisponenti la proliferazione dei radicali liberi? Uno stile di vita squilibrato dal



punto di vita circadiano (equilibrio tra lo stato di veglia e di sonno) e alimentare, carico di conservanti, acidi grassi saturi, colesterolo, bevande acide, zuccherine e/o alcoliche, sale e zuccheri di sintesi; l'inattività fisica; il fumo di sigaretta.

Per iniziare a volersi bene e mirare allo stile di vita antiage, si parte assicurandosi una corretta nutrizione per la salute dell'intero organismo e ciò prevede come primo passo l'assunzione del non-nutriente per eccellenza e costituente primario del corpo umano: l'acqua – fino al 70% in età adulta, in funzione del genere e della latitudine alla quale viviamo. Quanto e come bere? Almeno 30 mL per kg di peso corporeo o comunque almeno 2 litri d'acqua al giorno, frazionati durante la giornata ossia evitando di notare urine dal colore/odore “pesante” ... Assicurarsi un adeguato apporto idrico significa compiere una vera e propria biorivitalizzazione cutanea dall'interno! Vi sono poi alimenti amici della salute e della bellezza della propria cute, specialmente se inquadrati all'interno di un approccio nutrizionali di restrizione calorica o di digiuno intermittente. I concetti sono legati tra loro in quanto prevedono l'ottimizzazione dell'intake dei nutrienti e dunque delle calorie, il che esclude la sottoalimentazione o denutrizione, prediligendo alimenti a bassa densità calorica.

Frutta fresca e verdure rappresentano due categorie particolarmente virtuose, arrivando a contenere fino al 96% d'acqua e dunque poche calorie per quantità di alimento ingerito. Ideali per un approccio di restrizione calorica e ricche di vitamine idrosolubili, sali minerali e antiossidanti. Tra i frutti freschi con maggior dotazione di antiossidanti si annoverano:

- il kiwi, ricco di polifenoli e vitamina C
- l'avocado, ricco di vitamina A e vitamina E
- l'ananas, ricco di vitamina C e manganese – rafforza ossa e annessi cutanei
- gli agrumi: arancia, mandarino, mapo, pompelmo etc., ricchi di vitamina A, B e C
- i frutti di bosco, ricchi di polifenoli e antocianine

Ampio ricorso a legumi e grani integrali, fondamentali per l'apporto di tanta fibra alimentare e carboidrati complessi a più lento assorbimento.

Tra i cibi a maggior densità calorica, il pesce azzurro è sicuramente una categoria di cibi ricchi di sostanze antiage poiché contiene ottime quantità di acidi grassi benefici omega-3 nonché vitamina A, B e C, calcio, selenio, iodio, zinco, fosforo, potassio e fluoro. Spazio dunque all'aguglia, acciuga, aringa, gheppia, merluzzo, palamita, sardina, sgombero, sugherello etc. Tra i non appartenenti alla categoria, vale comunque la pena di ricordare pesci certamente nutrienti come la ricciola, il salmone, il tonno e il pesce spada. La frutta secca è inoltre fonte di acidi grassi polinsaturi altamente benefici per la salute dell'apparato cardiovascolare e fonte di antiossidanti.

Una menzione a parte meritano il tè verde e il tè bianco, bevande ricchissime di molecole antiage come le catechine e le epigallocatechine.

Si stima che 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, ad esempio frutta al mattino e agli spuntini + verdura a pranzo e a cena, siano in grado di apportare circa 5000 unità ORAC (oxygen radical absorbance capacity ossia capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno) all'organismo, un quantitativo che ben aiuta a contrastare i radicali liberi. È comunque possibile quantificare la capacità antiossidante degli alimenti, delineando una lista degli alimenti più efficaci ma che comunque non dovrebbero essere consumati in eccesso, lasciando spazio a una sana, completa alimentazione:

- succo d'uva nera (un bicchiere): 5216 unità
- mirtillo (una tazza): 3480 unità
- cavolo verde cotto (una tazza): 2048 unità
- spinaci cotti (una tazza): 2042 unità
- barbabietola cotta (una tazza): 1782 unità
- more (una tazza): 1466 unità
- 3 prugne nere: 1454 unità
- Cavoli di Bruxelles cotti (una tazza): 1384 unità
- Succo di pompelmo (un bicchiere): 1274 unità
- Fragole (una tazza): 1170 unità
- Succo d'arancia (un bicchiere): 1142 unità
- un avocado: 571 unità
- un kiwi: 458 unità
- una cipolla: 360 unità
- una mela: 301 unità



Come impostare una giornata all'insegna dell'antiage?

Colazione alle 6:30-7 con frutta secca o semi, kefir e frutti di bosco

Spuntino alle 10:30 con un vasetto di yogurt con frutta fresca

Pranzo alle 12:30-13 con cereali integrali alle erbe e pesce azzurro al vapore

Spuntino pomeridiano alle 16:30 con frutta secca o semi

Cena alle 19-19:30 con legumi e bowl di verdure

È infine possibile supplementare la propria dieta, purché sotto controllo di un professionista medico o nutrizionista. Tra gli integratori maggiormente utilizzati rientrano:

- integrazione di specie antiossidanti: vitamina A (carotenoidi), vitamina C, vitamina E (olio di germe di grano), acido alfa-lipoico, catechine, quercetina, resveratrolo, esperidina.
- Integrazione per la funzionalità del microcircolo: centella asiatica, vite rossa, rutina, ippocastano, diosmina, escina.
- Integrazione antinfiammatoria: curcumina, artiglio del diavolo, bowellia,

omega-3, olio di krill.

- Integrazione per il benessere articolare e cutaneo: collagene, MSM, amminoacidi solforati, acido ialuronico, rame, zinco.
- Integrazione per il sostegno del sistema immunitario: vitamina C, glutammina, echinacea, uncaria, rodiola, eleuterococco, vischio, aloe vera.

Quanto conta dormire bene? È essenziale: né poco, né troppo. Il ritmo circadiano (dal latino circa diem, intorno al giorno) influisce sul nostro masterclock e dunque sulle variazioni di pressione sanguigna, battito cardiaco, livelli ormonali, capacità respiratoria e dei distretti corporei, il che segue l'andamento della rotazione terrestre attorno al proprio asse ossia un periodo di 24 ore.

Un professionista medico o nutrizionista ben preparato sa come prendersi cura del ritmo circadiano del proprio paziente. Basti pensare che durante la notte il corpo si rigenera, eliminando le scorie della giornata.

Riferimenti bibliografici

Zulueta A et al. ORAC and TEAC assays comparison to measure the antioxidant capacity of food products. Food Chem 2009; 114(1): 310-6.
Sharif Z et al. Review on methods for preservation and natural preservatives for extending food longevity. Chem Eng Res Bulletin 2017;19.

Test Prenatale non invasivo

Prenatal**Safe**[®]



*Un semplice prelievo venoso
per rilevare le eventuali
anomalie cromosomiche
in anticipo.*

*Nello stesso giorno del test,
consulenza genetica
ed ecografia della
translucenza nucale
sono **GRATUITE***

Chiama il centro più vicino a te



Che cos'è LO STRESS

È la modifica psicologica e corporea a un evento stressante, lo "stressor"



**Dr.ssa CARLA
LENDARO**

Medico Chirurgo,
Psiconeuroimmunologo

Gli stressor possono essere di vario tipo: p.e. malattie, traumi fisici o psichici, eventi ambientali avversi. In ogni caso si tratta di eventi emotivi per noi importanti, a cui rispondiamo con una modifica del nostro funzionamento; "emotivo" qui è inteso nel senso latino di "emovere", cioè scuotere, smuovere.

Facciamo un esempio. Torniamo per un attimo alla savana, là dove dovevamo cacciare o essere cacciati. Perché ritorniamo alla savana? Perché i meccanismi di modifica che mettiamo in atto sono sempre quelli, sin dalla nostra origine, e sono volti alla nostra

sopravvivenza. Non sono modifiche che avvengono coscientemente perché sono immediate, per consentirci la sopravvivenza. La coscienza della situazione arriva dopo che tutto si è attivato. Se devo scappare da un leone, devo essere pronto a correre subito, non posso prendere coscienza del pericolo e poi attivare la modifica corporea che mi consente di correre al meglio perché, nel frattempo, il leone mi ha già raggiunto! La coscienza del pericolo poi mi aiuterà a decidere dove e come scappare o nascondermi. La coscienza del pericolo è capire coscientemente cosa sta succedendo nel mondo esterno a me e anche nel mio mondo interno perché



tutte le sensazioni che vengono dal mio corpo mi dicono che ho paura e sto all'erta per reagire.

Quali sono i parametri nel nostro corpo che cambiavano se incontravo un leone e che cambiano anche oggi se dobbiamo affrontare uno stressor? Aumentano frequenza e gittata cardiaca, cambia il ritmo respiratorio, il sangue va di preferenza ai muscoli perché serve correre, aumenta la pressione del sangue, c'è ritenzione di liquidi perché per correre si suda e li perdo, aumenta la coagulabilità del sangue perché mi potrei ferire, intestino e vescica si svuotano perché mi devo liberare di pesi inutili, diminuiscono attività digestiva e ormoni sessuali, perché mangio e penso a riprodurmi quando sono tranquillo e non sotto stress, diminuiscono l'ormone della crescita, la funzione immunitaria, l'insulina e la sensibilità all'insulina, cambia la risposta al dolore perché è probabile che mi faccia male e quindi è meglio soffrire di meno.

Una volta superato il problema, (o siamo riusciti a cacciare o purtroppo ci hanno cacciato e preso e quindi il problema è superato per sempre...) torniamo allo stato di riposo e recuperiamo le energie: abbiamo vissuto un momento di stress acuto.

Questo se tutto funziona bene, ma oggi la vita è un po' cambiata. Certo, il leone non lo dobbiamo più affrontare, ma non abbiamo più grandi periodi di riposo e gli eventi stressanti, anche se meno gravi, sono continui. Oltretutto, noi continuiamo a pensare ai problemi, a come risolverli, anche quando dovremmo liberare la mente e recuperare: pensare a uno stressor già attiva le modifiche funzionali psicofisiche di cui abbiamo parlato. Tutto ciò ci porta da uno stato di benessere, in cui siamo capaci di affrontare e superare indenni il momentaneo stato di stress acuto, a uno stato di malattia, in cui i questi meccanismi ancestrali della savana continuano a ripetersi e diventano il nostro stato abituale, modificando in maniera dannosa la nostra mente e il nostro corpo: siamo ora in uno stato di stress cronico.

Quindi, ricapitolando:

- l'attivazione da stressor è una modifica nella funzione neuropsicofisica ed è una reazione benefica di sopravvivenza,
- la nostra specie ha delle reazioni standard

di modifica delle funzioni neuropsicofisiche da stress,

- all'interno della specie, ogni individuo ha peculiarità genetiche ed epigenetiche che caratterizzano la sua risposta allo stressor,
- ogni individuo tende, col tempo, a produrre risposte simili anche a stressor diversi, ad alzare di livello l'entità della risposta, indipendentemente da qualità ed entità dello stimolo stressante, e a mantenere queste risposte a valori elevati di modifica neuropsicofisiologica anche se lo stressor non è più presente.

Già nel 1935, Hans Selye codificò queste risposte agli stressor definendo la "sindrome di adattamento generale" in cui si descrivono tre fasi.

La prima fase è la fase di allarme, in cui ci sono attivazione e reazione valide all'evento stressante e poi recupero delle energie. La seconda fase è la fase di resistenza, in cui c'è difficoltà a reagire e poi a recuperare l'energia. La terza e ultima fase è la fase di esaurimento, in cui non abbiamo più capacità di reazione e recupero.

Quindi, nella sindrome generale di adattamento passiamo progressivamente da un'attivazione fisiologica normale ad una attivazione disfunzionale: questo passaggio è totalmente inconsapevole, stabile, autoriproduttibile, determinato geneticamente ed epigeneticamente, ma modificabile tramite l'apprendimento perché esiste sempre una permanente plasticità neurale, cioè la capacità di creare nuove comunicazioni (sinapsi) tra neuroni. Questo ci dice che lo stato di stress cronico non è ineluttabile, si può curare per avere modalità diverse di risposta neuropsicofisica: la mente e il corpo, la salute e il nostro comportamento possono cambiare in meglio e mantenerci in salute! Il medico psiconeuroimmunologo si occupa proprio di questo: misurare con appositi test non invasivi, rapidi e indolori (PPG stress flow, BIA-Acc, TomEEEx) la presenza di stato di stress cronico e poi curare la persona tramite nutrizione clinica, biofeedback respiratorio, schemi di allenamento personalizzato e trattamento con campi elettromagnetici pulsati ultradeboli EBS, valutando con la sua esperienza professionale quale terapia applicare nei singoli casi.



Disturbo da deficit di attenzione e iperattività: COME RICONOSCERLO E INTERVENIRE



**Dr.ssa ELENA
STELLA**

Psicologa,
Psicoterapeuta,
Consulente Artemisia
Lab e Artemisia Onlus

L'ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - Disturbo da Deficit di Attenzione ed Iperattività) rientra nella categoria dei Disturbi del Neurosviluppo (patologie che esordiscono nel periodo dello sviluppo) ed è caratterizzato da livelli invalidanti di disattenzione, disorganizzazione e/o iperattività-impulsività.

La presenza di ADHD in Italia è abbastanza diffusa, è stimata in circa il 5% dei bambini ed il 2,5% degli adulti.

Nel periodo della fanciullezza, l'ADHD si sovrappone spesso a disturbi quali il Disturbo Oppositivo-Provocatorio e il Disturbo della Condotta. Spesso, inoltre, permane in età adulta, causando difficoltà in ambito sociale, scolastico e lavorativo.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE E LE MANIFESTAZIONI DI QUESTO DISTURBO?

- **Disattenzione:** il bambino o ragazzo manifesta eccessiva divagazione dal compito, mancanza di perseveranza, difficoltà nel mantenimento dell'attenzione, disorganizzazione non imputabile ad una mancata comprensione. Sono inoltre deficitarie la memoria di lavoro e la pianificazione. Questa discontinuità dell'attenzione compromette l'apprendimento, non permette lo sviluppo di abilità cognitive come il problem solving e di strategie comportamentali adeguate ad instaurare relazioni soddisfacenti con gli adulti ed i compagni.
- **Iperattività:** il bambino manifesta un com-



portamento ipercinetico e mancanza di autoregolazione. Questi deficit si traducono in un'attivazione motoria spropositata ed inappropriata, eloquio eccessivo, difficoltà di inibizione delle risposte e difficoltà nel rispettare regole e turni. Nell'adulto l'iperattività può esprimersi con un'irrequietezza estrema o l'effetto logorante verso gli altri della propria attività.

- **Impulsività:** si manifesta con azioni estremamente affrettate e istantanee, spesso con elevato rischio. L'impulsività può esprimere un desiderio di immediata ricompensa, manifestandosi anche con comportamenti invadenti, come interrompere gli altri o prendere decisioni importanti senza riflettere sulle possibili conseguenze.

I sintomi dell'ADHD variano a seconda del contesto in cui si manifestano e si presentano in più occasioni: a casa, a scuola o a lavoro. Questo disturbo esordisce nell'infanzia ma non vi è alcuna specificazione di un'età di esordio. È frequentemente identificato nel corso degli anni della scuola elementare, dove anche la disattenzione risulta maggiormente invalidante. Il quadro sintomatologico risulta più stabile nella prima adolescenza ma in alcuni casi, però, può presentarsi un peggioramento nel corso del tempo, con la comparsa di comportamenti antisociali.

ADHD IN ADOLESCENTI E ADULTI

Una parte dei sintomi tipici del disturbo in età infantile tendono a riproporsi nella fasi successive di vita, ma nuovi tratti fanno la loro comparsa e vanno a caratterizzare l'ADHD nell'adulto e nell'adolescente, che risulta associata alla presenza di diverse problematiche nell'ambito psico-sociale.

Le caratteristiche sintomatologiche che più frequentemente si presentano nell'adulto e nei giovani sono:

- disattenzione cronica che si manifesta in diverse forme: distraibilità, scarsa capacità nel prestare e mantenere a lungo l'attenzione e nel portare a termine i compiti affidati, propensione ad evitare impegni che richiedono uno sforzo mentale protratto nel tempo, incapacità di mettere a fuoco la tematica principale, dimenticanze;
- impulsività comportamentale e verbale (agitazione, difficoltà a stare seduto, fare

le cose senza pensare alle conseguenze, non rispettare i turni di parola all'interno di un dialogo, essere logorroici);

- disorganizzazione (caos e casualità nella pianificazione di pensiero e azione);
- scarse capacità sociali e di mentalizzazione;
- sensazione di noia e difficoltà ad essere soddisfatti con lo svolgimento del proprio lavoro o altri aspetti della vita quotidiana;
- frustrazione immediata di fronte a circostanze di ritardo;
- labilità emotiva

Un individuo che ha convissuto con l'ADHD per la maggior parte della sua vita senza mai essere diagnosticato potrebbe aver sviluppato altre forme di disagio: scarso rendimento scolastico, un eccesso di separazioni e divorzi, maggiori probabilità di difficoltà lavorative, sfavorevoli condizioni socioeconomiche, maggior probabilità di esporsi a rischi.

CAUSE DELL'ADHD

La ricerca ha evidenziato l'importante ruolo ricoperto dai fattori genetici sullo sviluppo dell'ADHD. La trasmissione genetica incide sui livelli di attività motoria e si ipotizza, dunque, una base ereditaria per il disturbo. È stato dimostrato come il peso dei fattori genetici sullo sviluppo del disturbo sia maggiore in presenza di sintomi di maggior gravità.

I bambini con ADHD, in particolare, manifestano un deficit evolutivo che interessa i circuiti cerebrali correlati all'inibizione e all'autocontrollo. Alcune ricerche hanno messo in luce importanti differenze tra persone con ADHD e quelle che non sono affette da tale patologia: le aree cerebrali che governano le emozioni e la motivazione risultano essere più piccole rispetto alla popolazione generale. Inoltre, si è osservato che i bambini in età prescolare con ADHD mostrano un volume cerebrale significativamente ridotto in più regioni della corteccia cerebrale, inclusi i lobi frontali, temporali e parietali, regioni tipicamente coinvolte nel controllo cognitivo e comportamentale.

TRATTAMENTO DELL'ADHD

Il trattamento dell'ADHD prevede un intervento multimodale e multidisciplinare in grado di combinare interventi di tipo farma-



cologico, psico-educativo e psicoterapeutico. Per quanto riguarda i farmaci, gli psicostimolanti sono ritenuti quelli più efficaci per adolescenti, bambini e adulti con ADHD: i loro effetti positivi principali sono a carico del mantenimento adeguato dei livelli di attenzione, dell'impulsività e dell'iperattività. Al trattamento farmacologico è sempre opportuno associare interventi psico-educativi e psicoterapeutici. La terapia psicologica del paziente con ADHD coinvolge tutte le aree deficitarie implicate nel disturbo. Al bambino vengono illustrate e insegnate strategie che lo guidino in modo sistematico alla pianificazione del proprio comportamento nei diversi ambiti di vita e incrementino la sua capacità di problem solving. Grande attenzione viene rivolta all'acquisizione dell'abilità di monitorare le proprie azioni, sviluppando una capacità di autoregolazione dell'impulsività e della disattenzione.

Il bambino apprende, inoltre, a trarre informazioni importanti dai propri errori così da potersi autocorreggere, ma anche a sapersi premiare per il raggiungimento di risultati positivi. L'intervento si pone anche l'obiettivo di incrementare le abilità sociali, attraverso il rispetto delle regole, lo sviluppo di interazioni più efficaci e la capacità di decodificare lo stato emotivo altrui, per poter rispondere e relazionarsi in modo più adeguato e funzionale. I programmi psico-educativi di provata efficacia per l'ADHD prevedono altresì vari livelli d'intervento, tra loro interconnessi, che coinvolgono, oltre al trattamento individuale del bambino, anche la famiglia e l'ambito scolastico.

ADHD E GENITORI

I programmi di intervento diretti ai genitori hanno lo scopo di accrescere la consapevolezza e la conoscenza delle caratteristiche del disturbo ADHD, sviluppando capacità

di gestione da parte dei genitori e modificando i comportamenti disfunzionali messi in atto nella relazione con il bambino.

È stato infatti riscontrato che i genitori di bambini con ADHD mettano frequentemente in atto comportamenti controllanti nei confronti del figlio, incentrati principalmente sull'uso di rimproveri eccessivi e incoerenti, spesso inefficaci. L'alternanza tra comportamenti genitoriali improntati al controllo e la rinuncia verso la gestione delle condotte del bambino determinano un circuito che diminuisce ulteriormente l'autostima del bambino. Questi atteggiamenti controllanti o punitivi, che spesso si ripresentano anche negli altri contesti di vita del bambino come la scuola (in cui è frequente come esito l'isolamento da parte dei coetanei), rafforzano una visione negativa di sé da parte del bambino, che mantiene e rafforza le condotte sintomatiche.

Il focus principale dell'intervento è posto sullo sviluppo di maggiori capacità riflessive da parte dei caregiver, per aiutarli ad acquisire maggior coerenza e stabilità nelle proprie strategie educative che aiutino e supportino il bambino nell'acquisizione della capacità di autogestirsi. Un ruolo fondamentale riveste la promozione di un miglior clima emotivo in famiglia e di una più efficace comunicazione con il bambino, anche definendo i corretti limiti e regole da seguire.

ADHD E INSEGNANTI

L'intervento indirizzato agli insegnanti ha lo scopo di fornire loro, in una prima fase, informazioni necessarie a raggiungere una piena conoscenza del disturbo ADHD. Ciò costituisce un prerequisito importante perché si possa iniziare un riconoscimento degli eventuali sintomi presentati dal bambino in classe. Diviene centrale, in tale ottica, trasmettere agli insegnanti informazioni su una strutturazione dell'ambiente scolastico che tenga in considerazione bisogni e caratteristiche del bambino iperattivo, per potenziare le sue capacità di attenzione e gli apprendimenti. È necessario, inoltre, fornire agli insegnanti strategie utili per gestire e modificare i comportamenti disfunzionali dello studente ADHD, oltre che migliorare le sue relazioni e l'integrazione con i coetanei.

Media partner



Federazione Italiana Canottaggio



PARTECIPA AL
PROSSIMO NUMERO

500MILA
LETTORI
TI ASPETTANO!

Vuoi ricevere la tua copia direttamente a casa?

Richiedi la spedizione al 371 1451732 o scrivi a:info@destinazionebenessere.it



seguici



Iscriviti e ricevi gratuitamente
la versione digitale della rivista
www.destinazionebenessere.com





Olio extravergine di oliva: **ESPRESSIONE DI BELLEZZA**





L'olio di oliva è anche e soprattutto espressione di bellezza. Il benessere che se ne ricava si estende, infatti, oltre il consueto approccio legato alle dinamiche nutrizionali, fino a donarci molteplici virtù in termini di cosmetica. Fin dall'antichità veniva considerato, prima di tutto, un elisir di bellezza e grazie alle sue proprietà antiossidanti è ancora oggi riconosciuto come il migliore in assoluto tra gli oli vegetali per i suoi benefici. La ricetta di un antico unguento a base di olio di oliva, latte, bacche di cipresso e grani di incenso, è riportata in un papiro egiziano in cui si elencavano tutte le possibili soluzioni che potessero risultare utili alla conservazione della bellezza femminile. Oggi la cosmesi all'olio di oliva è un pilastro nella cultura della bellezza popolare.

L'ANTICA STORIA DELL'UNGUENTO MIRACOLOSO

L'OLIO NELL'ANTICA GRECIA

Pensiamo al padre della medicina Ippocrate che, seduto sotto un grande albero dell'isola di Kos, ne raccomanda l'assunzione per una vita lunga e sana, l'uso topico per curare le ferite, il succo di olive fresche per sanare le malattie mentali e gli impacchi di olive macerate per guarire le ulcere.

La pratica dell'unzione era particolarmente diffusa presso tutte le più antiche civiltà dell'area mediterranea e l'olio di oliva, liquido grasso dalle proprietà connettive, disgiuntive e nel medesimo tempo conservative, ne era senza dubbio il simbolo più tangibile.

Considerato il più importante emblema e prodotto della cultura greca, l'olio d'oliva era indispensabile per l'igiene del corpo e per la cosmesi, come riportato nell'Odissea dove Afrodite veniva unta dalle Grazie e dove lo stesso Odisseo viene unto dalle ancelle di Nausicaa, da Elena e da Eurinome. Segno di quanto, nell'antica Grecia, l'olio odoroso veniva considerato tra i tesori più ambiti, insieme all'oro e al bronzo.

I profumi, infatti, soprattutto nel periodo romano ed ellenistico erano considerati molto pregiati. Avevano come base l'olio di oliva e si realizzavano, in particolare, per



impregnazione a caldo di alcune piante. L'olio di oliva era utile a ripulire e favorire la guarigione delle ferite, per i massaggi muscolari e articolari nei guerrieri e nei lottatori, con lo scopo di recuperarne la funzione e ridurre i dolori dei vari traumi, per ravvivare e conservare i capelli e il loro colore naturale. È stato impiegato per la cura dei sofferenti di stomaco, di fegato e d'intestino, sulla cute ustionata e per preservare la stessa dai raggi solari.

L'utilizzo di questo prezioso unguento in cosmesi, risale ai tempi antichi; si pensi a Cleopatra, la Regina fra le regine: amante della cosmesi, impiegava preparati a base di olio d'oliva ed essenze su corpo, capelli e viso per esaltare la sua leggendaria bellezza.

La cosmesi all'olio di oliva inoltre, era essenziale per ottenere la tipica acconciatura greca femminile. Esso, applicato sul viso, insieme alla biacca di Rodi (sostanza a base di carbonato di piombo) copriva di bianco il volto delle donne greche, come simbolo di nobiltà.

I BAGNI DI BELLEZZA ROMANI

Dalla Grecia a Roma, rimane l'ingrediente base nella cosmesi: dopo il bagno, i romani lo impiegavano sulla pelle miscelandolo ad altre essenze. Gli riconoscevano un ruolo importantissimo nella cura dell'epidermide, chiamando – i trattamenti a base di olio di oliva – “bagni di bellezza”: sul viso era impiegato come primo “antirughe” e sui capelli, come lozione rinforzante.

Nel Medioevo e durante tutto il Rinascimento l'olio di oliva fu usato per curare le infezioni ginecologiche. Ad esso venivano riconosciute proprietà nella cura delle cardiopatie, della febbre e come ipotensivo, antidiabetico, emolliente e diuretico. Fino a tutto l'Ottocento è stato impiegato anche per curare l'otite e come blando purgante e, fino a pochi anni fa, prima della disponibilità della vitamina D, gli anziani agricoltori lo impiegavano per massaggiare i bambini rachitici, per cospargere le gengive colpite da piorrea, per le nevriti, per le distorsioni, per estrarre le spine da sotto la pelle, per curare il mal di pancia, per ammorbidire i duri



**Arch. MARTA
MARIANETTI**

Architetto,
sommelier dell'olio



dei piedi e, con erbe revulsive, contro la caduta dei capelli.

L'olio di oliva viene quindi eletto da sempre quale elisir di bellezza e di salute, espandendo la sua fama ed il suo impiego...a "macchia" d'olio!

PERCHÉ SI USA L'OLIO DI OLIVA COME COSMETICO?

I grassi dell'olio d'oliva sono gli stessi che formano il sebo della cute. All'interno dei cosmetici anche se diluito, l'olio resta comunque attivo e svolge un ruolo importante grazie al contenuto di acido oleico. Da qui l'utilizzo in caso di psoriasi, secchezza della pelle, desquamazione e in generale, contro l'invecchiamento.

Usato regolarmente nel massaggio è, per l'epidermide, un vero e proprio nutrimento che regala luminosità, elasticità e compattezza.

Dona alla pelle un aspetto rilassato e al tatto un effetto gradevolmente vellutato. Per la presenza di acidi grassi, vitamine e minerali è da sempre usato contro le scottature, il prurito, le dermatosi, le screpolature e gli arrossamenti della pelle.

Ottimo lubrificante e buon levigante, è molto utilizzato anche nei massaggi anticellulite. Antiage, emolliente e lenitivo è particolarmente indicato per la pelle matura, secca e disidratata, ma è perfetto anche per massaggi sulla cute delicata dei neonati e dei bambini e per prevenire smagliature in donne in gravidanza.

L'olio extravergine di oliva:

- Mantiene la pelle elastica grazie agli antiossidanti naturali, i polifenoli e la vitamina E.

- Contrasta la formazione di cellulite, smagliature e macchie epidermiche, rendendo la pelle più morbida e migliorandone l'aspetto. È inoltre particolarmente impiegato come base per oli da massaggio per il corpo.
- Ha inoltre azione lenitiva sugli arrossamenti e sulle irritazioni ed è ben tollerato anche dalle pelli più sensibili. Si utilizza perciò anche per il trattamento della pelle irritata o che presenta screpolature, per la cura delle labbra, delle mani, per idratare la pelle secca e matura o in caso di pelle sensibile con eczema o herpes.
- Contrasta l'invecchiamento delle cellule causato dai radicali liberi, dagli agenti atmosferici e dai raggi UV, a cui spesso la nostra pelle è sottoposta.

Lo squalene è una sostanza benefica, precisamente un idrocarburo, presente nell'olio extravergine di oliva. Il termine 'squalene' indica un composto chimico che si occupa del ripristino del normale film lipidico, rigenerando la pelle e proteggendo l'intero organismo dall'azione di agenti patogeni; esso fornisce le maggiori proprietà benefiche che lo contraddistinguono dagli altri oli vegetali. Nonostante le sue infinite applicazioni, le virtù benefiche e protettive dell'olio extravergine di oliva non si limitano alla pelle, ma si estendono anche ai nostri capelli e alle nostre unghie, rendendole più forti.

L'olio di oliva sui capelli umidi serve per donar loro lucentezza e morbidezza, è inoltre eccezionale per combatterne la debolezza e contro la loro caduta, in quanto nutre in profondità il bulbo pilifero, mantenendolo in buone condizioni ed irrobustendolo.

Propongo di seguito qualche maschera fai da te da preparare a casa, con pochi e semplici ingredienti.

MASCHERA ANTIRUGHE | OLIO EVO | ARGILLA | LAVANDA

1 cucchiaino di Olio EVO

1 cucchiaino di Argilla

Qualche goccia di Lavanda

PROCEDIMENTO

Dopo aver mescolato insieme questi due ingredienti è possibile anche inserire qualche goccia di essenza, come la lavanda per rendere ancora più piacevole l'esperienza di bel-



lezza. Il composto così ottenuto deve essere lasciato in posa per 10 minuti sul viso per poi essere risciacquato.

Il risultato è una pelle levigata e nutrita.

TIME: Ripetere l'operazione una volta alla settimana.

MASCHERA NUTRIENTE | OLIO EVO | FARINA | YOGURT | LIMONE

2 cucchiaini di Olio Evo

2 cucchiaini di farina d'avena

1 cucchiaino di yogurt bianco

1 cucchiaino di succo di limone

PROCEDIMENTO

Mescolare l'olio extra vergine di oliva e la farina d'avena in una ciotola; aggiungere lo yogurt bianco, un cucchiaino di miele e il succo di limone. Lasciare in posa per un minuto e applicare sul viso evitando il contorno occhi. È importante che la pelle del viso, prima dell'applicazione sia perfettamente asciutta e pulita.

TIME: Potete fare la maschera al massimo una o due volte alla settimana: idratazione e purificazione dell'epidermide sono assicurate! La maschera può essere conservata in frigorifero per 2 o 3 giorni.

MASCHERA DEPURATIVA E DISINFETTANTE | OLIO EVO | BICARBONATO | MIELE

1 cucchiaino di Oli Evo

1 cucchiaino di Bicarbonato di Sodio

Mezzo cucchiaino di Miele grezzo

PROCEDIMENTO

Prendere una ciotola pulita e mettere un cucchiaino di Olio Evo, un di bicarbonato di sodio e mezzo cucchiaino di miele grezzo, leggermente sciolto a bagnomaria. Mescolare amalgamando bene tutti gli ingredienti. Lavare il viso con un buon latte detergente per eliminare ogni traccia di trucco o sporcizia. Lasciare la pelle leggermente umida e applicare la miscela con le dita o un pennello. Una volta coperta tutta la superficie del viso, lasciar riposare per 10-15 minuti.

Sciacquare con acqua tiepida.

TIME: Ripetere l'operazione una volta alla settimana.

SCRUB | OLIO EVO | ZUCCHERO

Questo scrub tutto naturale è di facile preparazione, eccezionale nel rimuovere i residui di pelle morta grazie alla granulosità dello zucchero grezzo, mentre la presenza





dell'Olio Evo è fondamentale per nutrire la pelle e modulare l'esfoliazione evitando ulteriore desquamazione.

Olio Evo

Zucchero di canna

PROCEDIMENTO

Lavare il viso con un panno caldo per inumidire la pelle e applicare l'Olio Evo sulla pelle in modo uniforme. Versare lo zucchero di canna sulle mani e strofinarlo tra le dita. Applicare lo zucchero sulle guance, sul mento e sulla fronte strofinando leggermente ed evitando il contorno occhi. Continuare a strofinare per circa 20-30 secondi per poi risciacquare il tutto con acqua tiepida rimuovendo i residui di zucchero. Elimina infine l'Olio Evo con un panno inumidito.

TIME: Ripeti questo trattamento di bellezza settimanalmente.

CONSIGLIO: Per rendere ancora più idratata la nostra pelle, provata dal sole e dall'acqua di mare, l'ideale è utilizzare ogni giorno, dopo la doccia, una buona crema idratante. Ed anche qui entra in gioco sempre lui: l'Olio Evo!

Qualche cucchiaino di Olio Evo in aggiunta alla nostra crema corpo abituale darà nutrimento, essenziale come rigenerazione fisiologica. L'uso dell'Olio Evo insieme ad una crema è la soluzione migliore per far sì che l'Olio possa penetrare meglio nell'epidermide, svolgendo all'interno la sua azione elasticizzante e nutritiva e riattivando l'equilibrio fisiologico.

Qualche goccia di Olio Evo può essere ag-

giunta anche alla nostra crema viso abituale, tutte le sere prima di andare a letto, come rimedio anti-idratazione ed extra-elasticizzante per le pelli secche o mature. L'uso dell'Olio Evo non è mai casuale, ricordiamocelo!

Esso forma una protezione naturale sull'epidermide che riduce la perdita d'acqua e controlla la sua desquamazione. Ricordati quindi di utilizzarlo, oltre che ai fornelli e sulla tavola, anche nella tua cosmesi quotidiana!

Ti è stato utile questo articolo?

Ora che hai appreso le proprietà benefiche di questo prezioso alleato di bellezza e sai come farne uso anche in cosmesi, continua a seguirmi nel prossimo numero sull'Artemisia Magazine! Aspetta di leggere altre curiosità sul mondo dell'olio EVO.

Vuoi saperne di più? Visita www.oroliquidoumbro.it e approfondisci il tema sul mio blog.

Sei un professionista interessato al tema? Un imprenditore agricolo? Un produttore di olio EVO? Un ristorante o uno chef attento a ciò che la cucina propone ai suoi clienti?

Ti propongo allora di visitare la mia pagina www.professioneevoluti.it ed iscriverti alla prima Masterclass in Italia sull'EVO Marketing, per scoprire tutte le principali strategie di marketing e comunicazione finalizzate alla promozione e alla vendita del tuo prodotto e di leggere il mio nuovo libro - 'EVO Marketing' - disponibile presso Mondadori, Amazon, IBS e Feltrinelli.

**AMBULATORIO DI CHIRURGIA
ED ENDOSCOPIA ARTEMISIA^{LAB}
A ROMA CENTRO**

CHIRURGIA AMBULATORIALE

LASER CHIRURGIA

GASTROSCOPIA

COLONSCOPIA

**ESAMI CITOLOGICI
ed ISTOLOGICI
con refertazione rapida**

DOVE SIAMO: Via Nemorense, 90
Zona Quartiere Trieste



TELEFONO

06 39919869



Una condizione molto fastidiosa ma ancora poco conosciuta: la **S.I.B.O.**

La SIBO (acronimo dell'inglese Small Intestine Bacterial Overgrowth: sovracrescita batterica del piccolo intestino) è una condizione piuttosto diffusa nella popolazione generale ma oggi ancora misconosciuta, che si presenta con sintomi molto simili a quelli della sindrome dell'intestino irritabile (IBS) come gonfiore, dolori addominali e alvo alterno, ma è in realtà una condizione a sé stante caratterizzata dall'aumento nel numero o da una alterazione nel tipo di batteri nel tratto enterico superiore (intestino tenue, o piccolo intestino).

In condizioni normali si passa infatti da una situazione di sterilità dello stomaco, alla presenza di poche specie batteriche nel primo tratto di intestino tenue, principalmente lattobacilli ed enterococchi (ma un terzo della popolazione presenta assenza di batteri in questo tratto superiore) aumentando in ma-

niera progressiva fino al tenue distale, fino ad una altissima concentrazione di batteri anaerobi nel colon. Nella SIBO invece si osserva una abbondante presenza di batteri nell'intestino tenue, responsabili della fastidiosa sintomatologia addominale.

Ci sono differenti meccanismi di difesa che prevengono questa iper-presenza di batteri nell'intestino tenue, che vanno dalla secrezione acida gastrica (che abbate la maggior parte dei microrganismi ingeriti), alla motilità intestinale (che tende a far sì che quella piccola percentuale di batteri che ha superato lo stomaco prosegua fino al colon), da una valvola ileo-cecale ben funzionante (che impedisce il reflusso di batteri dal grosso al piccolo intestino) alla presenza di immunoglobuline nelle secrezioni intestinali e infine per le proprietà batteriostatiche delle secrezioni biliari e pancreatiche.

I sintomi più frequenti sono il gonfiore e



Dr.ssa RITA MONTERUBBIANESI
dirigente medico presso
UO Gastroenterologia
AO San Camillo Forlanini



la tensione addominale che possono causare dolore, a cui si associa un alvo alterno (con diarrea più frequente rispetto alla stipsi), ma nelle forme più severe può comparire anche perdita di peso e riduzione nell'assorbimento della vitamina B12, del ferro, calcio e magnesio. Si tratta di pazienti che il gastroenterologo vede spesso nel proprio ambulatorio, ma che troppe volte vengono liquidati come affetti da un problema di ansia o di somatizzazione.

La causa più frequente oggi è legata all'assunzione di farmaci tra cui gli inibitori della pompa protonica (i cosiddetti gastroprotettori) che aumentano il rischio di SIBO del 50% dopo 12 mesi di dosaggio pieno, a seguire ansiolitici e psicofarmaci. Questo non significa che non bisogna assumere farmaci, ma deve essere sempre il medico a prescriverli e a valutare rischi e benefici di ogni terapia. Tra le altre cause le pregresse gastroenteriti infettive e condizioni chirurgiche come le resezioni gastriche (con eliminazione della mucosa che produce acido), le aderenze post chirurgiche, le resezioni intestinali con eliminazione della valvola ileocecale, i by-pass gastro-intestinali e ogni alterazione della normale struttura e funzione intestinale. Inoltre l'intolleranza al lattosio, la malattia celiaca e la sindrome dell'intestino irritabile si associano frequentemente a SIBO, come anche l'obesità.

La diagnosi di SIBO viene effettuata con i

Breath Test all'idrogeno e al metano che utilizzano lattulosio o glucosio come substrato. Idrogeno e metano sono gas prodotti solamente dai batteri e non dall'uomo. Alti livelli di questi gas nell'esperto del paziente indicano un'attività batterica aumentata e permettono di porre diagnosi di SIBO. Entrambi i test sono piuttosto sensibili e specifici con una elevata accuratezza diagnostica. La terapia di primo livello è a base di antibiotici, in particolare il più utilizzato e studiato è la rifaximina, molecola che viene assorbita per meno dello 0,1% della dose orale a livello intestinale, permettendo di concentrare a livello locale l'azione battericida contro batteri sia aerobi sia anaerobi, riducendo in modo significativo l'incidenza di effetti collaterali. Ha quindi un'ottima tollerabilità e i rari eventi avversi come nausea e cefalea di lieve entità regrediscono immediatamente al termine del trattamento. L'associazione di fibre ne aumenta l'efficacia clinica. Anche la medicina complementare offre una terapia antibiotica naturale: gli oli essenziali sembrano essere efficaci, in particolare l'olio essenziale di menta piperita, di timo e quello di origano. E un aiuto dalla natura arriva anche da cannella, aglio e berberina. Devono comunque sempre essere prescritti da un medico perché possono andare ad interferire con altri farmaci assunti e non sono scevri da effetti collaterali. Il problema della terapia antibiotica però, sia essa "chimica" o "naturale", è che





non differenzia tra batteri patogeni e batteri simbiotici (i batteri buoni) quindi riduce la carica batterica in maniera significativa ma generica.

Gli antibiotici sono un trattamento necessario ma temporaneo, che non va alla radice del problema.

Di fondamentale importanza è l'alimentazione, perché alcuni alimenti che ingeriamo andranno a nutrire alcuni batteri piuttosto che altri. Quindi la dieta come parte integrante nella prevenzione e nel trattamento della SIBO. Non deve essere una dieta di esclusione ma una dieta varia a base di prodotti freschi e non confezionati (i prodotti industriali sono un concentrato di zuccheri, grassi idrogenati e sale raffinato), se possibile a Km 0 così che mantengano le loro proprietà nutrizionali, riducendo la quantità di car-

boidrati fermentabili (presenti quotidianamente nella nostra dieta, vengono attaccati dai batteri in sovra crescita nell'intestino tenue causando produzione di gas), ma senza escluderli perché amidi e fibre sono fondamentali nella salute dell'altro tratto intestinale, il colon, poiché la loro fermentazione porta alla formazione di sostanze (acidi grassi a catena corta, come l'acido butirrico) che hanno funzione anti-infiammatoria. Quindi la parola chiave per una corretta alimentazione è la varietà. Associata ad un corretto stile di vita: adeguata attività fisica, adeguato numero di ore di sonno, niente fumo e poco alcol: uno stile di vita sano riduce la probabilità di ammalarsi e di conseguenza di dover assumere farmaci che possono essere causa del disturbo intestinale. Un circolo vizioso che può diventare virtuoso!

ALLERGIE:

**Nuovo Test Molecolare
per uno studio completo**

ALEX2 TEST

**UN SOLO PRELIEVO PER
UNA VALIDA RISPOSTA**



Allergy Explorer2 (ALEX2)

È un Test allergologico multiplex, che fornisce un quadro completo della sensibilizzazione di ogni paziente, tramite un ampio pannello di allergeni disposto su un chip.

Il test consente la misurazione simultanea delle IgE totali (tIgE) e delle IgE specifiche (sIgE) rivolte verso **300 estratti allergenici con l'inibizione della reattività verso i CCD (Determinanti Carboidratici Cross-reattivi)**

Il test **ALEX2** è destinato a supportare la diagnosi di malattie allergiche, infatti, oltre ad identificare le fonti allergiche sensibilizzanti, **ALEX2** fornisce un profilo molecolare completo ad alta risoluzione delle IgE.

prenota il tuo appuntamento

Chiama il Centro più vicino a te

ARTEMISIA[®] LAB

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

- 1 INGHIRAMI • AURELIO/BOCCEA**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
P.zza dei Giureconsulti, 27 - tel **06 66 20 392**
- 2 ARTEMISIA LAB CASSIA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536 - tel **06 33 10 393**
- 3 ARTEMISIA LAB CASSIA**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Cassia, 534 C - tel **06 33 10 393**
- 4 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO - SERVIZIO SERVICE
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**
- 5 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA - GENETICA MEDICA
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**
- 6 BIOLEVI • BATTERIA NOMENTANA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Nomentana, 523 - tel **06 44 29 13 67**
- 7 STUDIO LANCISI • POLICLINICO - CASTRO PRETORIO**
POLIAMBULATORIO - RADIOLOGIA - TOMOGRAFIA ASSIALE
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**
- 8 ANALYSIS • EUR MARCONI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
Via Antonino Lo Surdo, 40/42 - tel **06 55 185**
- 9 CLINITALIA • EUR MARCONI**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 65 917**
- 10 ARTEMISIA LAB FISIO • EUR MARCONI**
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 30 28 49**
- 11 FISIOSEMERIA • GARBATELLA**
FISIOTERAPIA - PRESIDIO DI RECUPERO E RIABILITAZIONE FUNZIONALE
POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO
Via Guglielmo Ciamarra, 34 - tel **06 57302463**
- 12 ANALYSIS LIDO DI OSTIA**
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**
- 13 ANALYSIS LIDO DI OSTIA**
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**
- 14 ARTEMISIA LAB PANIGEA • APPIA/TUSCOLANA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
FISIOTERAPIA
Via delle Cave, 82/86 - tel. **06 78 44 34**
- 15 CHEA • APPIA/COLLI ALBANI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**
- 17 ANALYSIS CIAMPINO**
POLIAMBULATORIO
Via Mura dei Francesi, 153/161 - tel **06 90282706**
- 18 ARTEMISIA LAB ESTESAN QUARTIERE TRIESTE**
CHIRURGIA AMBULATORIALE SPECIALISTICA
Via Nemorense, 90 - tel **06 39919869**
- 19 ACILIA 20 GUIDONIA IN RISTRUTTURAZIONE**



www.artemisialab.it



La salute al primo posto

SEZIONE BEAUTY

- 16 ARTEMISIA LAB BEAUTY by FRANCY'S • APPIA/COLLI ALBANI**
CENTRO DI ESTETICA E BENESSERE
Via Appia Nuova, 675 - tel **06 7851564**

APERTI 7 GIORNI SU 7 ANCHE AD AGOSTO
RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE, ESAMI CLINICI IN GIORNATA