



PIANETA
SALUTE

Anno XVII - n. 191 Gennaio 2017

fondato da michele cènnamo

MENSILE DI MEDICINA, ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO

Farmacista
*Una figura
in evoluzione*

Probiotici
*La nuova frontiera
biodinamica*

Dieta del Mediterraneo
Il ruolo del Vino

Ercole Cavaliere

Prevenire il cancro

SOLIMÈ
La tradizione erboristica



**PRIMI NELLA RICERCA
SUL COLOSTRO CON
BREVETTI ORIGINALI SOLIMÈ
DAL 1993**

Natura Maestra: la strada più sicura di ogni progresso scientifico



di Massimo Radaelli,
Direttore Scientifico

Quando Ercole Cavaliere si trasferì negli USA, quasi mezzo secolo fa, iniziando a lavorare all'inizio degli anni '70 presso l'University of Nebraska Medical Center, forse non si sarebbe aspettato di vedere coronate le sue ricerche da successi così eclatanti in tema di prevenzione del Cancro. Coi suoi Collaboratori si concentrò sul ruolo esercitato da alterazioni del metabolismo degli estrogeni non solo in tumori femminili, in primis carcinoma mammario, ma anche in svariate patologie oncologiche, dal cancro della prostata ai linfomi non-Hodgkin. Dopo decenni di ricerche condotte con la Dottoressa Eleanor Rogan, giunse alla conclusione che quando situazioni di stress ossidativo portano ad un metabolismo più spinto degli estrogeni, possono formarsi sostanze in grado di interagire con il DNA, provocando tumori. Ne parla diffusamente Pierluigi Ghiggini nell'articolo dedicato al grande Ricercatore italiano che, dalla identificazione del problema, ha avuto la genialità di esplorare le possibili soluzioni, in chiave preventiva, indagando fra le sostanze naturali quali potessero interferire nel processo patogenetico ed identificandole nella N-Acetilcisteina (NAC), nel resveratrolo e nella Vitamina D, i primi due essendo rispettivamente un derivato di uno dei venti aminoacidi che formano le nostre proteine e un potente antiossidante di cui sono ricchi alcuni vegetali, quali broccoli, cavoli ed uva, purtroppo non in quantità sufficienti ai fini pratici, ponendosi così le premesse per un'integrazione alimentare con adeguati preparati. Quanto alla Vitamina D, di cui ci occuperemo presto diffusamente, sappiamo che ha effetto protettivo contro il cancro con modalità differenti, tra cui l'aumento dell'autodistruzione di cellule mutate che, proliferando, possono portare al cancro. Ancora una volta la strada della salute percorre sentieri tracciati dalla Natura e in questa direzione si colloca l'articolo di Rudy Rossi sul vegetarianesimo, scritto senza pregiudizi "ideologici" ma solo in chiave rigorosamente scientifica; del resto tempi duri si profilano per chi non rinuncia ai piaceri della carne: oltre alla ben nota correlazione con il rischio di insorgenza di patologie tumorali, è recentissimo uno studio osservazionale condotto su consumatori di prosciutto ed insaccati (Thorax, 2016) che evidenzia il peggioramento della sintomatologia in soggetti asmatici. Il numero di gennaio di Pianeta Salute riporta anche un fondamentale elaborato di Angelo Maria Di Fede e Pasquale Ferorelli su nuovi probiotici gastroprotetti in matrici biodinamiche, e la seconda e conclusiva parte delle riflessioni di Carlo Alberto Zaccagna sui Regni della Natura: un affascinante excursus fra Scienza e Filosofia che certamente affascinerà i lettori.

Buon anno a tutti!

PIANETA SALUTE

11 Come il cancro ha inizio, e come prevenirlo

PIANETA SALUTE

12 Come sta cambiando il ruolo del farmacista

PIANETA INFETTIVOLOGIA

14 Meningite: tutto quello che c'è da sapere

L'ITALIA DELLE PROVINCE

16 Quale futuro per le Province?

PIANETA SALUTE

18 Dal Brasile: "mais ordem, mais beleza"

PIANETA FARMACI

21 D'Ambrosio Lettieri, per i farmaci equivalenti un futuro in espansione

PIANETA VINO

22 Dieta mediterranea: il ruolo essenziale del Vino

PIANETA ALIMENTAZIONE

24 Abitudini da cambiare: 7 consigli "mindful" per un 2017 in forma!

PIANETA INTESTINO

26 Probiotici: nuova frontiera della Ricerca biodinamica

PRIMA DEL FARMACO

34 Che cos'è la salute?

PIANETA SALUTE

Sommario n. 191

In copertina



PIANETA SALUTE
Ercole Cavalieri:
prevenzione
e fitoterapia

• pagina 6 •

PIANETA UNIVERSITÀ

36 Come sopravvivere al "Mi formo, dunque sono"

PIANETA SALUTE

39 Farmacie: progetto a Milano, prenotazione prestazioni in pubblico e privato

Sfogliabili on-line i "Quaderni di Pianeta Salute" e "Approfondimenti medici di Pianeta Salute" <http://www.pianetasaluteonline.com/>

PIANETA ALIMENTAZIONE

40 Considerazioni mediche sul Vegetarianesimo

NATUROPATIA

44 Artiglio del Diavolo

PIANETA CINEMA

46 Lo chiamavano Bud Spencer

PIANETA GIOVANI

48 One Direction Sulle orme dei Beatles?

PIANETA MUSICA

52 I Pooh festeggiano 50 anni di musica insieme prima di sciogliersi

PIANETA CULTURA

54 Profumi e pensieri

PIANETA LIBRI

58 Consigli per la lettura

PIANETA ADNKRONOS SALUTE

60 "Più forte del destino", a Napoli in scena la sclerosi multipla

60 17 mln di italiani ipertesi, studio su una nuova terapia con canrenone

62 Malattie rare, 4 patologie autoimmuni del fegato ma solo una riconosciuta

PIANETA NOTIZIE

63 Le Aziende informano

PIANETA SALUTE

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI

Guido Fanelli (Parma)
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Ferretti Stefania (Parma): Urologia
Foad Aodi (Roma): Professionisti di origine straniera in Italia e Salute globale
Franzè Angelo (Roma): Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma): Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna): Telemedicina
Gallazzi Laura (Bologna): Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma): Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma): Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma): Cure palliative
Gogioso Laura (Modena): Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia): Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma): Osteopatia animale
Grossi Adriano (Parma): Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma): Cardiologia
Guidi Antonio (Roma): Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma): Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma): Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno): Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniynenko Halyna (Parma): Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma): Medicina preventiva e riabilitativa manuale post-traumatica
Lista Anna (Parma): Nutrizione
Loconte Valentina (Parma): Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia): Formazione professionale
Lotti Torello (Firenze): Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza): Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza): Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano): Vulnologia
Maluta Sergio (Padova): Ipertermia oncologica
Mantovani Gemma (Parma): Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma): Neuropsichiatria
Marmioli Libero (Reggio Emilia): Cosmetologia
Messina Lorenzo (Roma): Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone): Filosofia
Moneta Angela (Pavia): Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma): Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma): Neuroscienze
Morandi Beatrice (Como): Pediatria e Medicina dell'Adolescenza

Mura Riccardo (Pavia): Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma): Medicina interna
Paduano Guido (Lecco): Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena): Consultazione medica di "Secondo Parere"
Pavani Pier Francesco (Bologna): Informazione scientifica
Pedretti Giovanni (Parma): Epatologia
Antonio Pernice (Milano): Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova): Ostetricia e Ginecologia
Piccinini Chiara (Modena): Audio Psico Fonologia
Pierr Carmela (Roma): e-Health
Pigatto Paolo (Milano): Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia): Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma): Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza): Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena): Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia): Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo): Turismo
Rosan Ermete (Pordenone): Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo): Formazione universitaria
Saidbegov Dzhahaludin G. (Roma): Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano): Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano): Farmacologia
Schiff Laura (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia): Fisioterapia
Solimè Roberto (Reggio Emilia): Fitoterapia
Tedeschi Anna (Parma): Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna): Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma): Psicologia
Truzzi Claudio (Milano): Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale
Turazza Gioriana (Mantova): Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano): Medicina integrata e Biometeorologia
Vignali Simona (Parma): Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma): Comunicazione
Viscovo Rita (Milano): Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma): Terapia cognitivo comportamentale
Zaccagna Carlo Alberto (Torino): Disturbi Alimentazione
Zanasi Alessandro (Bologna): Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti): Scienze sociali

PIANETA SALUTE

MENSILE DI MEDICINA, ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO

Anno XVII - N° 191 Gennaio 2017

Editore incaricato

Edizioni Clanto Snc - Brescia

Direzione, Redazione

Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile

Michele Cennamo - mic.cennamo@gmail.com

Condirettore

Daniele Rossignoli - rossignoli.daniele@gmail.com

Vicedirettore

Marina Gianarda - gianarda@gmail.com

Direttore Scientifico

Massimo Radaelli - radamass1@gmail.com

Corrispondente estero

Aldo Proietti dal Costa Rica

Stampa

Iprint Srl - Brescia

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001 Iscrizione ROC n. 10515 (Registro degli Operatori di Comunicazione)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Edizioni Clanto Snc.

La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati.

I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

Distribuzione gratuita.

Una sinergia vincente di fronte al cancro

Ercole Cavalieri: prevenzione e fitoterapia



di Pierluigi Ghiggini

Il professor Ercole Cavalieri, scienziato originario di Campagnola Emilia, già allievo e collaboratore del Nobel per la chimica Melvin Calvin, da oltre 40 anni negli Stati Uniti all'università del Nebraska di Omaha (Eppley Institut), è attivo da decenni nella ricerca sulla prevenzione del cancro, per la quale il professore nato a Milano, cresciuto in Emilia, ed emigrato prima in Canada e poi negli States dopo una parentesi di lavoro alla Recordati, vanta centinaia di pubblicazioni e consulenze scientifiche e i suoi studi, sia sull'origine dei tumori sia sulle sostanze che possono intervenire sui meccanismi che generano il cancro, sono considerati con estremo interesse, al centro di osservazioni e anche sperimentazioni su larga scala, come a Taiwan. Secondo Cavalieri è un errore ritenere il cancro alla stregua di una molteplicità di malattie diverse: ha dimostrato per via chimica che gran parte delle neoplasie sono originate dall'alterazione del metabolismo degli estrogeni ed è dunque a quel livello che si può e si deve intervenire, ristabilendo l'equilibrio e quindi fermando la genesi del cancro al suo primissimo gradino. Mentre questo numero di Pianeta Salute va in stampa, è in corso di pubblicazione negli Usa uno studio, che Cavalieri considera definitivo, firmato da lui stesso e dalla sua collaboratrice storica, la dottoressa Eleanor Rogan. In esso, fra l'altro, si sostiene che le stesse sostanze indispensabili per la prevenzione dei tumori, come il resveratrolo e la N-acetilcisteina, sarebbero efficaci anche nel morbo di Parkinson. Intanto, a metà del 2016 la rivista scientifica americana online Atlas of Science, ha pubblicato un articolo firmato da Cavalieri e Rogan dal titolo indiscutibilmente assertivo: "How cancer begins and how to prevent it" (Come comincia il cancro e come prevenirlo).

Nel testo, completato da uno schema sulle mutazioni molecolari, e passato al vaglio di un



comitato scientifico di alto livello, gli Autori, sintetizzando i risultati di ricerche e di pubblicazioni molto più ampie, affrontano il tema della cancerogenesi chimica, partendo dalla conoscenza di determinate molecole come fattore essenziale per comprendere come si genera il cancro. A un protocollo di ricerca sul resveratrolo rispetto al linfoma di Hodgkin conclamato, partecipa anche il laboratorio di microbiologia del Santa Maria Nuova di Reggio Emilia. A Taiwan, dove il cancro al seno in giovane età è una emergenza nazionale, sono in corso sperimentazioni condotte da una rete di università e ospedali proprio sulla base degli studi condotti a

Omaha. L'articolo di Atlas of Science si conclude con un'affermazione perentoria: "Una efficace prevenzione del cancro è già una realtà, e può e deve essere avviata oggi". Il professor Ercole Cavalieri, che ha interessato alla questione anche papa Francesco e il presidente Obama, non nasconde la sua speranza che sia proprio l'Italia a fare da guida in Europa e nel mondo a questa battaglia per la prevenzione. In Italia una piccola società no profit di Sassuolo si è intanto incaricata di commercializzare l'integratore a base di resveratrolo, N-acetilcisteina e vitamina D sulla base delle indicazioni di Cavalieri, in collaborazione con Solimè che lo produce.

In un colloquio con Pianeta Salute, il professor Cavalieri conferma che "la prevenzione è il risultato della scoperta dell'eziologia del cancro: gli estrogeni possono infatti diventare cancerogeni quando il loro metabolismo diventa anormale con abbondante produzione dei metaboliti estrogeni-3,4-chinoni che sono cancerogeni.

Professore, sono in vista altre evoluzioni e novità nei suoi studi?

Pensiamo che alcune malattie neurodegenerative e cardiovascolari sono iniziate dagli estrogeni. In particolare il resveratrolo e la N-acetilcisteina possono essere efficaci anche nel morbo di Parkinson perché l'iniziazione della malattia è dovuta agli addotti depurinanti della dopamina che sono chimicamente simili agli addotti depurinanti degli estrogeni.

Perché il resveratrolo e la N-acetilcisteina sono efficaci nella prevenzione?

Perché eliminano la formazione degli addotti depurinanti degli estrogeni con il DNA, che sono gli iniziatori dei vari tipi di cancro.

Oltre agli studi in vitro, gli studi su queste sostanze hanno riguardato anche gruppi di pazienti? E con quali risultati?

A mia conoscenza circa 500 persone senza cancro hanno ricevuto i due agenti preventivi e tuttora non hanno sviluppato neoplasie.

Lei ha messo a punto anche un test sugli addotti depurinanti per individuare con largo anticipo il rischio cancro: come funziona?

Questo test è un rapporto tra DNA addotti depurinanti e estrogeni metaboliti e coniugati. Un basso valore di questo rapporto indica un rischio minimo di cancro, mentre un alto valore esprime un alto rischio di iniziazione del cancro.

Lei è un pioniere degli studi sulla prevenzione del cancro e sulle sostanze utili a una prevenzione di massa: può dirci a quali conclusioni è giunto?

La prevenzione del cancro è il risultato della scoperta dell'eziologia (origine) del cancro. Abbiamo trovato che gli estrogeni possono diventare cancerogeni quando il loro metabolismo diventa anormale con abbondante produzione dei metaboliti estrogeni-3,4-chinoni che sono cancerogeni.

Sono in vista altre evoluzioni e novità nei suoi studi?

Pensiamo che alcune malattie neurodegenera-



Ercole Cavalieri con Eleanor Rogan



Eleanor Rogan

tive e cardiovascolari siano iniziate dagli estrogeni.

Perché il resveratrolo e la N-acetilcisteina sono efficaci nella prevenzione?

Perché eliminano la formazione degli addotti depuranti degli estrogeni con il DNA, che sono gli iniziatori dei vari tipi di cancro.

Oltre agli studi in vitro, gli studi su queste sostanze hanno riguardato anche gruppi di pazienti? Con quali risultati?

A mia conoscenza circa 500 persone senza cancro hanno ricevuto i due agenti preventivi e tuttora non hanno manifestato insorgenza di cancro.

Lei ha messo a punto anche un test sugli addotti depuranti per individuare con largo anticipo il rischio cancro: come funziona?

Questo test è un rapporto tra DNA addotti depuranti, e estrogeni metaboliti e coniugati. Un basso valore di questo rapporto indica un rischio minimo di cancro, mentre un alto valore esprime un alto rischio di iniziazione del cancro.

Nell'ultimo studio da Lei pubblicato insieme alla dottoressa Eleanor Rogan, si sostiene che le sostanze come il resveratrolo possono essere efficaci anche nel morbo di Parkinson? Può spiegarci perché, e in quale misura?

Il resveratrolo e la N-acetilcisteina possono essere efficaci anche nel morbo di Parkinson perché l'iniziazione della malattia è dovuta agli addotti depuranti della dopamina che

Ercole Cavalieri

sono chimicamente simili agli addotti depuranti degli estrogeni.

I suoi studi hanno ispirato molteplici ricerche a livello mondiale e addirittura un paese come Taiwan ha avviato una sperimentazione su larga scala. Pensa che sia in atto quella svolta verso la prevenzione che lei propugna da decenni?

Ci sono alcuni gruppi che hanno tentato il nostro approccio scientifico, ma non hanno sinora avuto successo nel ricevere fondi per questo tipo di ricerca.

INTERVISTA A ROBERTO SOLIMÈ

Il Prof. Roberto Solimè, erborista di fama nazionale, è fondatore e titolare dei laboratori Solimè di Cavriago, dai quali escono prodotti distillati con procedimenti propri, senza l'intervento di sostanze estranee. Prodotti originali e anche innovativi, che si distinguono per la capacità di preservare pienamente le qualità e i principi delle sostanze naturali dalle quali sono estratti. Solimè ha accettato di produrre "Linea vitale", un integratore a base di vitamina D, resveratrolo e N-acetilcisteina, basato sugli studi del professor Ercole Cavalieri sulle sostanze efficaci nella prevenzione del cancro.

Perché ha accolto questa sfida?

Nutro una profonda ammirazione per il professor Cavalieri che con i suoi studi, ai quali ha

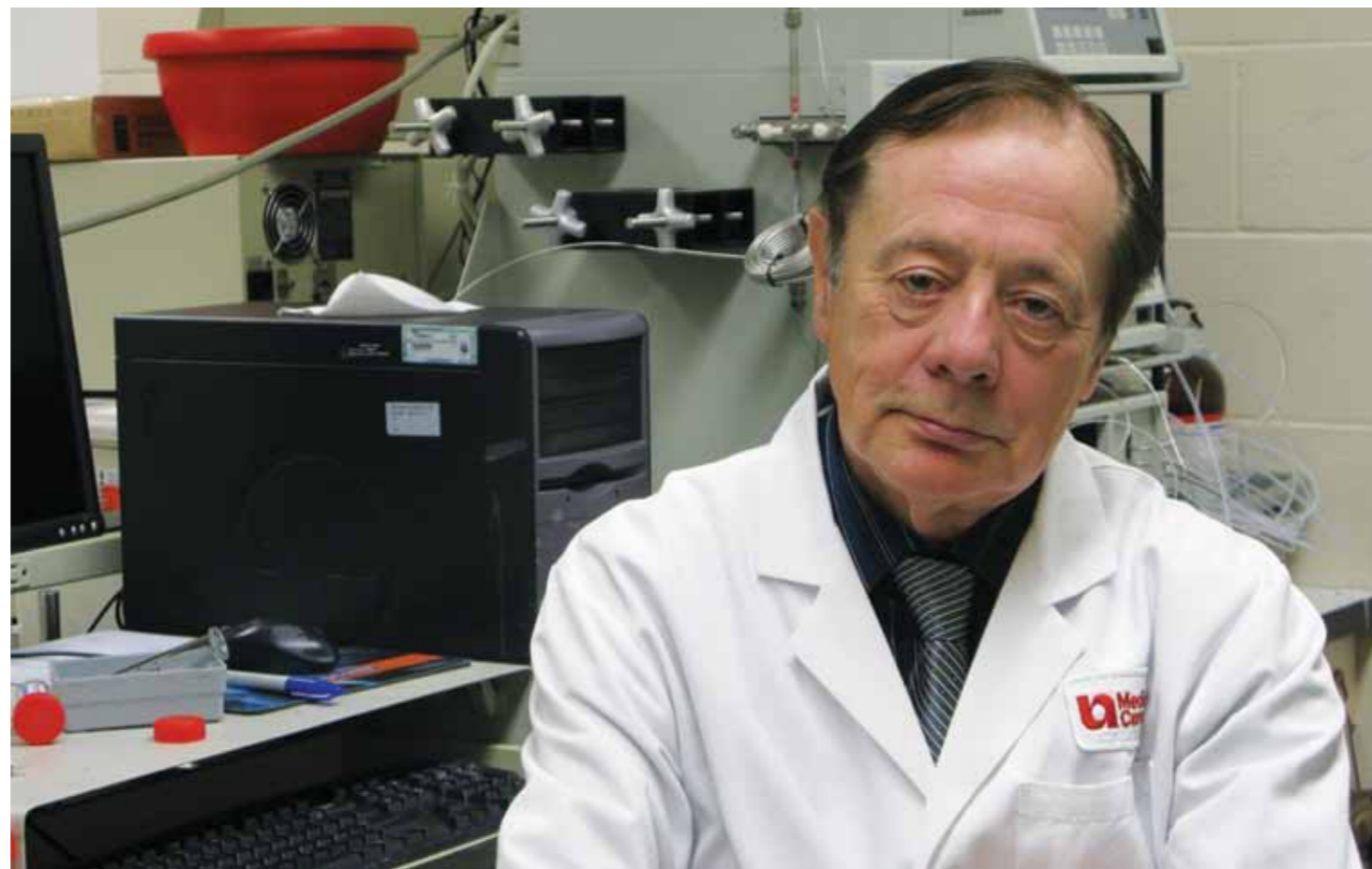
sacrificato tutto come un benefattore disinteressato dell'umanità, ha indicato al mondo scientifico, alla medicina e alla società globale la strada risolutiva per mettere definitivamente l'umanità al riparo del cancro. Di fronte a una battaglia di questa portata, non è possibile, non è consentito tirarsi indietro. Inoltre mi trovo in una condizione per così dire privilegiata, perché i laboratori di Cavriago sono perfettamente attrezzati per produrre l'integratore ai massimi livelli di qualità possibili.

Come i prodotti naturali possono aiutare nella prevenzione e nella cura delle grandi malattie, in particolare le neoplasie?

Da molti anni ormai la fitoterapia è riuscita a ritagliarsi un proprio spazio di intervento e di uso per alcune problematiche all'interno della medicina tradizionale. Ancora poco invece viene utilizzata nella terapia oncologica, in particolar modo per quanto riguarda l'uso di minerali, vitamine o fitoterapici. Eppure queste sostanze potrebbero costituire un ottimo ausilio, e non solo per ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti antitumorali: sono stati riscontrati, in studi internazionali, effetti sinergici se utilizzati in concomitanza con la chemio/radioterapia.

Di quali sostanze parliamo?

Parliamo infatti di resveratrolo, N-acetilcisteina e vitamina D, di cui parlerò presto diffusamente su questa Rivista nella mia rubrica, indicate dal



professor Cavalieri come "sostanze salvavita". Il resveratrolo (trans-3,5,4etiidrossistilbene), considerato uno degli antiossidanti per eccellenza, è una fitoelastina, una sostanza contenuta in particolare nella buccia degli acini d'uva, ma anche nella frutta di colore rosso vivo e viola come mirtilli, mirtilli rossi e più in generale i frutti di bosco e nella frutta secca come arachidi, pistacchi, e in particolari piante (Polygonum cuspidatum).

Le fitoelastine sono sostanze prodotte dagli organismi vegetali in condizioni di stress, come ad esempio condizioni climatiche sfavorevoli, o in seguito ad attacchi di animali, insetti, funghi ed altri patogeni. Studi scientifici hanno dimostrato che il resveratrolo agisce da antiossidante inibendo la perossidazione dei lipidi delle lipoproteine a bassa densità (low-density lipoprotein, LDL), e prevenendo la citotossicità delle LDL ossidate. Riduce i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue e il fattore intrinseco ipertesi endotheline-1. Inoltre svolge la sua azione antiossidante anche per un potenziamento della sintesi del Glutathione, che è noto essere il maggior sistema antiossidante degli organismi, essenziale nel mantenimento della bilancia antiossidativa capace anche di svolgere azione detossificante diretta. Esso inoltre promuove la produzione di ossido di azoto che rilassa e dilata le arterie.

Cavalieri ritiene possa essere efficace anche nel morbo di Parkinson: come?

Secondo studi preliminari, il resveratrolo protegge il cervello da stress sia da solo che in combinazione con altri antiossidanti. È noto che lo stress ossidativo svolge un ruolo importante nello sviluppo della maggior parte delle malattie neurodegenerative.

Non solo: uno studio cinese ha dimostrato che il resveratrolo protegge il midollo spinale dall'infiammazione con un'efficienza paragonabile a quella del farmaco di sintesi. Secondo uno studio condotto presso la Harvard Medical School, attiva un gene per la longevità e può aumentare l'aspettativa di vita del 70%; i suoi effetti si verificano come quelli di restrizione calorica (l'unico metodo scientificamente provato per aumentare la longevità), attraverso l'attivazione di geni CRS. Per la potente azione antiossidante, al resveratrolo, gli scienziati attribuiscono attività anti-aging, permette cioè di ritardare l'invecchiamento e l'espressione dei tratti propri dell'invecchiamento. Numerosi studi clinici hanno dimostrato il suo ruolo preventivo sull'invecchiamento cutaneo: stress

ossidativo cutaneo - aumentata produzione di collagenasi o MMP-1 e in generale di Metallo Proteasi di Matrice - azione sui fibroblasti del derma - effetti del fotoaging da UV - effetti ormonali. Infine, sempre in studi recenti, è stato dimostrato come il resveratrolo possieda proprietà anti-mutagene in quanto in grado di incrementare la presenza di un particolare enzima, chinone riduttasi, che esercita attività detossificante nei confronti delle molecole potenzialmente cancerogene introdotte nel nostro corpo. Questa proprietà inibirebbe la fase iniziale della formazione del tumore.

Quindi parliamo sempre di prevenzione, non di cura...

Non è detto. Sembra, in proposito, che il resveratrolo eserciti un'attività antinfiammatoria e di inibizione nei confronti dell'enzima ciclossigenasi atto alla conversione dell'acido arachidonico in sostanze aventi attività pro-infiammatorie e in grado, tra l'altro, di stimolare la crescita delle cellule tumorali, fase di promozione.

Ma il resveratrolo sembra avere un importante ruolo anche nel processo di progressione tumorale grazie alla sua capacità di stimolare la differenziazione delle cellule promielocitiche della leucemia.

Quali, invece, le proprietà della N-acetilcisteina, utilizzata su larga scala nelle affezioni delle vie respiratorie?

La NAC o N-acetilcisteina, derivato dell'amminoacido L-Cisteina, è un precursore del Glutatione e viene utilizzata dall'organismo per ricavarne Cisteina. Il Glutatione partecipa direttamente alla neutralizzazione dei radicali liberi, dei composti reattivi dell'ossigeno e mantiene gli antiossidanti interni, come le vitamine C ed E, nella loro forma ridotta, cioè attiva. La sua carenza nei globuli rossi, congenita od acquisita nel corso dell'esistenza, determina il precoce invecchiamento cellulare, sistemico ed organico, per via di un anomalo metabolismo ossidativo, che determina la mancata eliminazione e quindi lo stoccaggio nell'organismo di sostanze tossiche, con l'aggiunta di ioni+, scompensando i giusti rapporti fra ioni- e ioni+.

Può illustrarci la rilevanza del Glutatione per l'organismo umano?

Il Glutatione attraverso il processo di coniugazione diretta, detossifica molti xenobiotici cioè sostanze chimiche estranee al sistema biologico

come: farmaci, vaccini, contaminanti ambientali, agenti cancerogeni, insetticidi, ma anche composti di origine naturale e composti che si originano per l'aggiunta di additivi chimici o in seguito alla cottura dei cibi. Il Glutatione è un potente scudo per la difesa della salute: protegge da radiazioni, che mioterapia, raggi X. Ha inoltre una grande capacità disintossicante grazie alla sua facoltà di chelare, ossia la capacità di un elemento di legarsi ad un altro, i metalli pesanti e tossici quali piombo, cadmio, mercurio ed alluminio, li trasporta via eliminandoli dal corpo. E' in grado di riportare il ferro nel suo stato ferrico rendendo il sangue di nuovo capace di trasportare l'ossigeno indispensabile per la respirazione cellulare. Aiuta il fegato a disintossicarsi e a prevenire possibili danni causati dall'eccessivo consumo di alcool. È più efficace della vitamina C nel migliorare l'utilizzo e la biodisponibilità del ferro, neutralizzando gli effetti tossici di alcuni agenti esogeni come: nitriti, nitrati, clorati, derivati del benzolo, derivati del toluolo, anilina ecc. È importante sottolineare il ruolo antinvecchiamento di questo tripeptide che permette di eliminare i radicali liberi che si formano dalla perossidazione dei lipidi che, causando la rottura di certe membrane, hanno un impatto negativo su DNA e RNA e di conseguenza determinano distorsioni cellulari e disfunzioni biochimiche. Il Glutatione impedisce inoltre che i radicali liberi si leghino alle proteine fibrose del corpo, evitando così l'indurimento e il restringimento del collagene, e quindi rughe, mancanza di elasticità nelle arterie, ecc., per questo motivo il Glutatione mantiene sano e "giovane" il sistema circolatorio. Quanto al sistema immunitario, il Glutatione è strettamente legato all'attività fagocitica di specifiche cellule polmonari, influisce in misura sostanziale sull'evoluzione e la risoluzione delle broncopneumopatie (bronchite cronica, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), la sindrome rinobronchiale, la sindrome sinuso-bronchiale ecc.) attenuando il rischio di complicanze da diminuzione di secreto e da insufficiente aerazione del polmone. Protegge dagli eventuali effetti dannosi del fumo, insieme ad altri antiossidanti come vitamina C, E, Selenio, Beta Carotene e Cisteina. Aiuta a bloccare il diffondersi del virus HIV (American Journal of Clinical Nutrition). Gli alimenti ricchi di Glutatione sono numerosi: arance, avocado, carote, cocomero, fragole, patate, pesche, spinaci. Purtroppo durante il processo di riscaldamento e/o cottura degli alimenti, il Glutatione viene completamente distrutto.

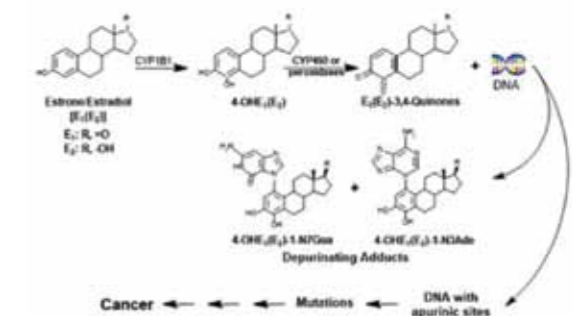
Pubblichiamo la traduzione dell'articolo pubblicato nel maggio 2016 dalla rivista on line Atlas of Science

Come il cancro ha inizio, e come prevenirlo

Il cancro è un problema di cancerogenesi chimica. Ciò significa che agenti chimici sono coinvolti nei processi che portano alla formazione delle neoplasie. La conoscenza del funzionamento di determinate molecole è pertanto essenziale per capire come si genera il cancro. Le sostanze chimiche che causano gran parte del cancro umano sono gli estrogeni, quando producono metaboliti pericolosi. In oltre 40 anni di ricerca su come il cancro inizia e come prevenirlo, abbiamo scoperto che molti tipi prevalenti di cancro nascono da un meccanismo comune. Tutti noi, donne e uomini, abbiamo gli estrogeni nel nostro corpo. Il cancro ha inizio a causa di un aumento della formazione di metaboliti degli estrogeni chiamati chinoni, e che si rivelano particolarmente pericolosi. Se la formazione di questi chinoni (metaboliti degli estrogeni) sale a livelli significativi, il DNA è danneggiato e si verificano mutazioni che possono causare il cancro. Come si vede nella figura, gli estrogeni estrone ed estradiolo possono essere convertiti nei chinoni che reagiscono con il DNA, formando addotti estrogeno-DNA e lasciando vuoti nel DNA detti siti apurinici. È proprio nei siti apurinici che possono generarsi le mutazioni. Così inizia il processo di formazione del cancro. Successivamente, una varietà di fattori determinerà quale tipo di cancro si sviluppa. Poiché il primo passo per molti tipi prevalenti di cancro è il medesimo, si possono prevenire questi tumori inibendone il passo iniziale. Abbiamo sviluppato un saggio per questi addotti estrogeno-DNA che predice quando le persone sono ad alto rischio di sviluppare il cancro. Lo abbiamo dimostrato finora per cinque tipi di tumore: al seno, alle ovaie e alla tiroide nelle donne, e per il cancro alla prostata e il linfoma non-Hodgkin negli uomini. Riteniamo che altri tipi diffusi di tumori, come quelli al pancreas, al rene, al cervello e altri an-

cora possano cominciare nello stesso modo. Altri livelli di estrogeno addotti-DNA si osservano non solo nelle donne con diagnosi di cancro al seno, ma anche nelle donne considerate ad alto rischio. Questo risultato mostra che la formazione di alti livelli di addotti estrogeno-DNA è un fattore critico che porta allo sviluppo del cancro. Inoltre, abbiamo scoperto una combinazione di integratori alimentari, N-acetilcisteina e resveratrolo, che riduce la formazione di addotti estrogeno-DNA. Attraverso diversi meccanismi chimici e biochimici, N-acetilcisteina e resveratrolo riducono la formazione di chinoni col DNA, inibendo così la formazione degli addotti estrogeno-DNA. Vari tipi di studi hanno dimostrato che queste due sostanze inibiscono sia la formazione di addotti estrogeno-DNA, sia la trasformazione di cellule normali in cellule tumorali. Con la comprensione del ruolo svolto dagli addotti estrogeno-DNA (addotti depurinanti), sappiamo che ridurre al minimo la formazione di tali addotti è il modo per prevenire il cancro. È importante sottolineare che il nostro approccio alla prevenzione del cancro porterebbe in breve tempo ridurre il numero di nuove persone affette da tumori.

Una efficace prevenzione del cancro è già una realtà, e può e **deve essere avviata oggi.** (traduzione revisionata dagli autori)



di Ercole Cavalieri e Eleanor Rogan, Eppley Institute and College of Public Health, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE, USA

Intervista a Annarosa Racca, presidente di Federfarma

Come sta cambiando il ruolo del farmacista



di Daniele Rossignoli

Come è cambiato, nel corso degli anni, il ruolo del farmacista nel nostro Paese. La farmacia è diventata, sempre più, il primo presidio sanitario e il farmacista il primo professionista a cui rivolgersi per ogni piccolo o grande problema. Al farmacista, infatti, vengono richiesti consigli e rimedi per tutto quanto riguarda la nostra salute: dall'arrossamento degli occhi al semplice raffreddore,



Annarosa Racca

dalle eruzioni cutanee ai dolori alla schiena. “Nelle oltre 18mila farmacie sparse sul territorio nazionale - spiega a Pianeta Salute Annarosa Racca, presidente di Federfarma- entrano mediamente dai 3 ai 4 milioni di persone al giorno e ogni mese circa 300 cittadini soli, impossibilitati a recarsi in farmacia, per disabilità o gravi malattie, si rivolgono al numero verde 800.189.521, gestito da noi, per la consegna, gratuita, a domicilio dei medicinali di cui hanno bisogno. Inoltre -prosegue Racca- ogni notte, sul territorio nazionale, sono aperte 1.500 farmacie”.

“Da qualche anno, poi -prosegue la presidente di Federfarma- la farmacia ha accresciuto il proprio ruolo di servizio. Con la popolazione che invecchia e con l'aumento delle malattie croniche si è reso necessario per la farmacia assumere nuovi e diversi compiti. In farmacia si possono fare autoanalisi, misurare la glicemia, il colesterolo e altri esami, E' possibile prenotare analisi più approfondite o visite specialistiche, evitando così di fare lunghe e interminabili code alle Asl. Sempre in farmacia - aggiunge Racca- si può contattare

un fisioterapista o fare degli screening per l'ipertensione”. “Solo chi non conosce questa realtà e non ne apprezza la complessità e l'impegno può pensare che si possano cancellare, con un colpo di spugna, le regole che ne assicurano il buono funzionamento, senza che ciò comporti una perdita di efficienza e di capillarità del sistema, a danno dei cittadini”, sottolinea la presidente dei Federfarma che sollecita, a questo proposito,

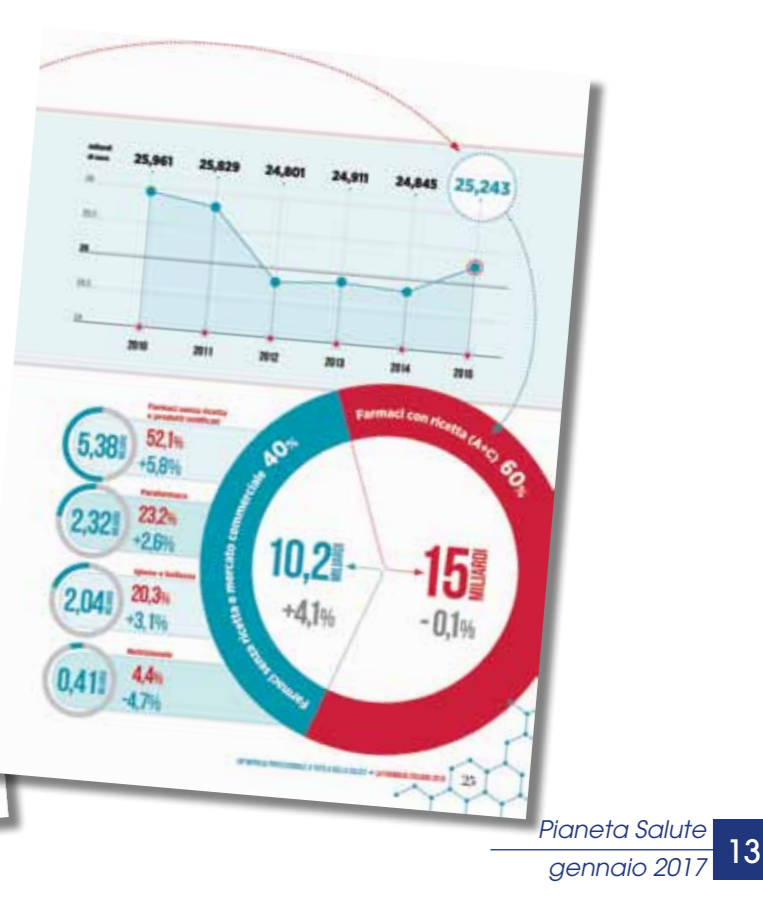
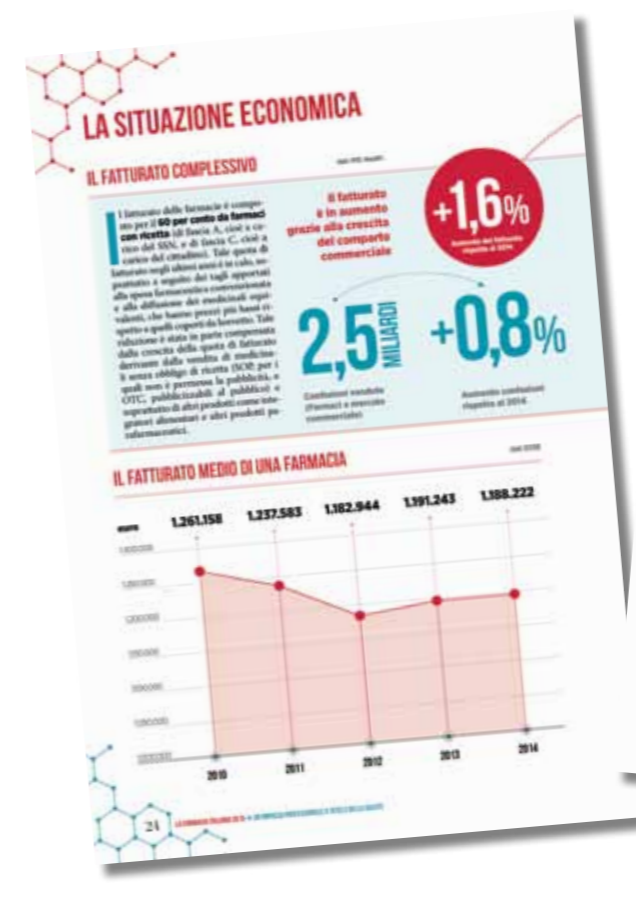
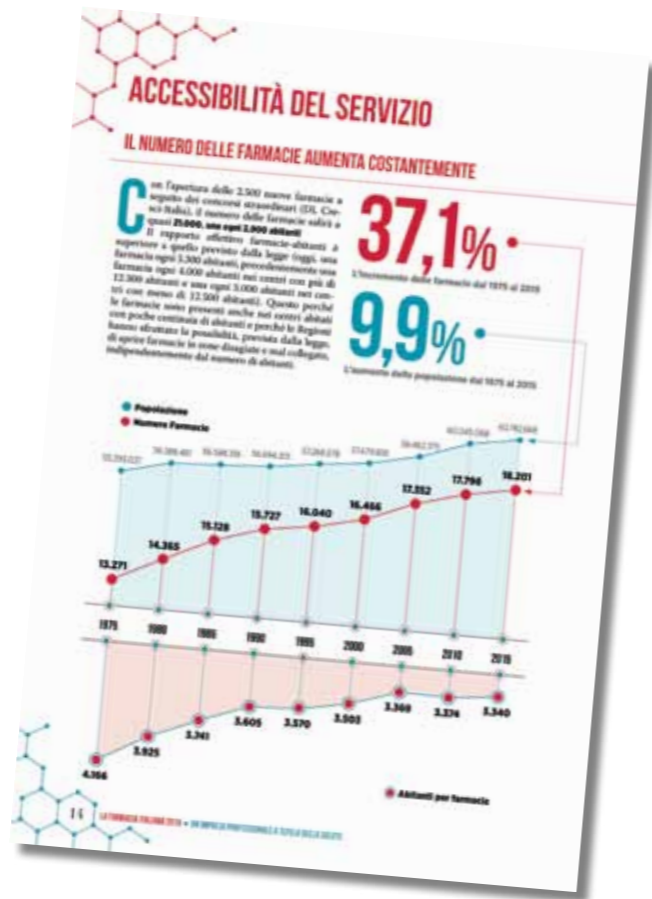
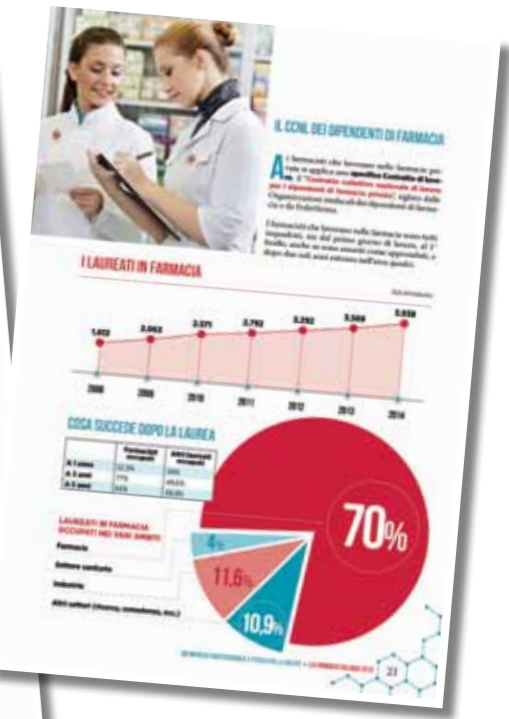
il rinnovo della convenzione con lo Stato, scaduta nel lontano 1998. “In questi vent'anni - spiega- sono cambiate molte cose e abbiamo

bisogno, quindi, di un nuovo contratto Stato-farmacie”. Per parte loro, precisa Racca “i farmacisti devono essere sempre orgogliosi e consapevoli del ruolo svolto ogni giorno a servizio della popolazione e, allo stesso tempo, devono impegnarsi sempre più per migliorare il servizio offerto”.

Ogni farmacista, compreso il titolare, dedica poi mediamente 2 ore giornaliere del proprio lavoro all'attività di consulenza e informazione gratuita nei confronti dei cittadini. Oltre 6 farmacie su 10 organizzano giornate dedicate alla prevenzione di particolari patologie (diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi), ma anche su nutrizione, intolleranze alimentari, udito. Tale attività comporta un investimento da parte delle farmacie nella prevenzione della salute pubblica che va dai 24 ai 40 milioni di euro l'anno. Ogni anno 1,5 milioni di cittadini usufruiscono di attività di prevenzione delle malattie più comuni, grazie alle farmacie.

Tra queste un piccolo ma importante esempio consiste nella campagna ‘Spegnila e respira’, sulle patologie respiratorie e i fattori di rischio. Da giugno e settembre, in una ventina

di farmacie milanesi, 300 persone sono state sottoposte a spirometria e sono stati diagnosticati 20 casi di broncopneumopatia cronica ostruttiva, di cui la metà di grado medio-severo. L'obiettivo per il 2017 è quello di allargare lo screening, coinvolgendo altrettante farmacie per arrivare a 40 esercizi, una ventina dei quali potranno partecipare a un programma di accreditamento e diventare ‘Centri antifumo’ con il bollino blu dell'Istituto Nazionale dei Tumori. Entrare quindi oggi in una farmacia non significa più solo acquistare medicine bensì occuparsi con consapevolezza di salvaguardare la propria salute e il benessere. ♦



E' importante, per poter ricorrere tempestivamente alle cure, riconoscere precocemente i sintomi della malattia invasiva da meningococco che può manifestarsi con un quadro clinico di sepsi o di meningite

Meningite: tutto quello che c'è da sapere

di Marina Gianarda

Il meningococco si trasmette da persona a persona per contatto diretto o ravvicinato attraverso goccioline di saliva e secrezioni nasali che possono essere disperse dalle persone infette (portatori sani o malati) tramite colpi di tosse, starnuti, baci. Il batterio non si diffonde così facilmente come i germi responsabili del comune raffreddore e dell'influenza perché è un batterio molto fragile che vive pochi minuti al di fuori dell'organismo umano non sopravvivendo così in alimenti e bevande o su oggetti, giocattoli, abiti, mobili. Il meningococco - si legge in una nota pubblicata sul sito dell'Asl di Como - non si diffonde semplicemente respirando l'aria dell'ambiente in cui è stato precedentemente il malato.

E' importante, per poter ricorrere tempestivamente alle cure mediche, riconoscere precocemente i sintomi della malattia invasiva da meningococco che può manifestarsi con un quadro clinico di sepsi o di meningite (a volte sovrapposti) entrambi caratterizzati da un esordio ed un'evoluzione molto rapidi.

SINTOMI

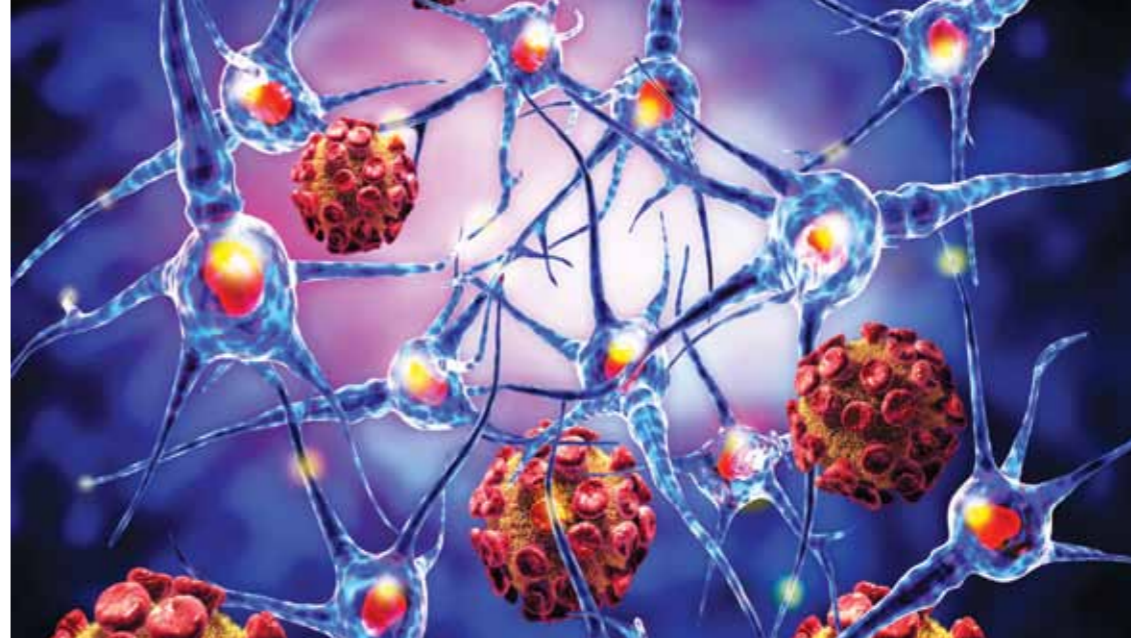
Sintomi di meningite sono: rapida insorgenza di febbre, mal di testa, rigidità nucale (difficoltà e dolore alla flessione della testa sul tronco), spesso accompagnati da nausea, vomito, fastidio intenso alla luce (fotofobia), stato confusionale. Sintomi di sepsi sono: febbre, stanchezza, vomito, mani e piedi freddi, brividi, dolori articolari, muscolari, toracici, addominali, respiro rapido, diarrea, petecchie (macchioline puntiformi rosse o marroni) che possono diventare macchie rosse violacee o vescicole di sangue. Nei neonati alcuni di questi sintomi non sono presenti o non sono molto evidenti. Più comunemente

nei neonati sono presenti: pianto continuo, irritabilità, sonnolenza, scarso appetito, tensione o rigonfiamento delle fontanelle, cute chiazata, pallida o bluastra.

FATTORI DI RISCHIO

Ci sono dei fattori che possono aumentare il rischio di malattia:

- **età:** la maggior incidenza di malattia si ha nei bambini di età inferiore a 5 anni; un secondo picco, meno elevato, si riscontra tra i 15 e 25 anni; la malattia può comunque colpire chiunque a qualsiasi età;
- **stagionalità:** la malattia è più comune



in inverno fino all'inizio della primavera (novembre-marzo), anche se casi sporadici di malattia si verificano tutto l'anno;

- **contatti:** il rischio di malattia meningococcica è più elevato nei contatti stretti (conviventi e familiari) di soggetti infetti rispetto al rischio nella popolazione generale;
- **vita di comunità:** le condizioni di sovraffollamento (grandi luoghi di ritrovo come le discoteche) favoriscono la trasmissione del meningococco;
- alcune patologie croniche o condizioni di vita determinanti una diminuzione delle

difese immunitarie: ad esempio infezione da Hiv, malattie renali ed epatiche croniche gravi, immunodeficienze congenite;

- **viaggi:** esistono nel mondo aree, come l'Africa sub-Sahariana, interessate da frequenti epidemie di meningite meningococcica particolarmente durante la stagione secca.

Effettuare le vaccinazioni raccomandate dal calendario vaccinale - si legge - è il modo migliore per difendersi dalle malattie prevenibili con le vaccinazioni.

VACCINI

I vaccini disponibili contro la malattia meningococcica sono:

- il vaccino tetravalente coniugato attivo verso i ceppi A,C,W135 e Y e il vaccino monovalente attivo verso il ceppo C;
- di recente introduzione è il vaccino monovalente attivo verso il ceppo B.

Il calendario vaccinale attuale, tra le altre vaccinazioni, propone la vaccinazione contro il meningococco C (una dose nel secondo anno di vita, tra i 13 e i 15 mesi; alternatively i genitori hanno la facoltà di chiedere la somministrazione del vaccino nel primo anno di vita dal 3° mese - ciclo di tre dosi). Il vaccino antimeningococco C è offerto inoltre gratuitamente ai ragazzi non precedentemente vaccinati, fino al compimento di 18 anni. Altra categoria di persone cui i vaccini antimeningococco sono offerti gratuitamente e attivamente è quella dei soggetti affetti da patologia cronica determinante una condizione di rischio. Infine il vaccino tetravalente del gruppo A, C, W135 e Y è offerto, negli ambulatori di profilassi internazionale, in co-pagamento ai viaggiatori che si recano in aree endemiche.



L'Italia delle Province

a cura di **Filippo Fritelli**
Presidente Provincia di Parma
Sindaco di Salsomaggiore Terme

L'esito del referendum del 5 dicembre scorso ha riguardato assai da vicino anche le Province, il cui destino deve essere ora riscritto

Quale futuro per le Province?

L'abolizione delle Province è stato un tema per decenni al centro del dibattito politico, senza mai arrivare ad una decisione definitiva. Uno degli

esiti fu la loro trasformazione in Enti di secondo livello, mantenendo inalterate strutture e funzioni amministrative a fronte di un consistente taglio delle risorse, fino ad arrivare, col decreto Delrio, al progressivo svuotamento delle loro funzioni in gran parte passate a Comuni e Regioni.

Oggi, respinta la riforma, le Province

rimangono ancora una volta al loro posto, in una sorta di limbo istituzionale, e chi le amministra si trova a dover gestire una situazione non più di transizione e dallo sviluppo incerto.

Nell'immediato è prioritario garantire all'Ente la stabilità finanziaria necessaria a permettere la gestione delle competenze rimaste e ad affiancare i Comuni nello svolgimento di quelle a loro trasferite. In quest'ottica sarà necessaria anche una chiara e decisa presa di posizione del Governo in merito alle risorse da erogare per rendere ciò che resta delle Province operativamente in grado di continuare ad garantire i servizi rimasti di loro competenza, alcuni dei quali essenziali. Le attività e i margini di intervento, in questi ultimi due anni, sono già state fortemente limitate, ma, meno di così, non si può obiettivamente fare. Anzi occorre che diventi concreta la consapevolezza che una stagione fino a ieri considerata chiusa è stata invece riaperta dalla volontà popolare e che ad essa occorrerà dare risposte adeguate.



MARKETING

GESTIRE IL PRESENTE, IMMAGINARE IL FUTURO.

IL **Multichannel** di Comunicazione Farmaceutica permette di collaborare con le Aziende in modo completo per:

- creare visibilità
- esercitare un' incisiva azione diretta sui **medici, pazienti e farmacie;**
- sviluppare un processo completo per evidenziare tutte le potenzialità dell'Azienda.

Gli alleati strategici della tua azienda per raggiungere e superare prestigiosi traguardi!

comunicazione farmaceutica

LE COMPETENZE PER COMPETERE.

Attraverso moduli tematici di taglio pratico e interattivo, rivolti sia a Privati che ad Aziende, l'obiettivo dei Corsi è far acquisire le competenze principali sulle attività delle Aziende Farmaceutiche, sugli aspetti fondamentali della produzione e commercializzazione dei prodotti destinati alla salute, con particolare attenzione alle recenti normative per i farmaci, i dispositivi medici, i cosmetici e gli integratori.

25 anni di esperienza in corsi di formazione.

FORMAZIONE

Via Cascina Venina 7 20090 Assago (MI) ☎ +39 02-82.62.195 - +39 02-67.165.82.16 🏠 www.comunicazionefarmaceutica.it



Accademico AEREC - Accademia Europea per le Relazioni Economiche e Culturali

Al 53° congresso della Società Brasileira di Chirurgia Plastica e Ricostruttiva tenutosi a Fortaleza una storica presa di posizione che sancirà più ordine e rigore tra i professionisti certificati e non

Dal Brasile: “mais ordem, mais beleza”



di Antonio Distefano, Specialista in Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica

La Società Brasileira di Chirurgia Plastica (SBCP) ha dichiarato apertamente “guerra” ai non specialisti.

Non è stato ancora presentato un disegno di legge vero e proprio ma i dati sconcertanti a danno degli utenti che si rivolgono a chirurghi non specialisti hanno cominciato a far muovere la SBCP in senso sempre più restrittivo.

Da quest'anno infatti la SBCP non ha accettato l'iscrizione al congresso da parte di medici non specialisti e, agli stessi, ha chiesto la presentazione dell'iscrizione alla propria società nazionale di riferimento come goodstanding per la partecipazione al congresso.

Per troppi anni molti medici non specialisti partecipando a Congressi nazionali e

internazionali hanno acquistato diplomi di frequenza di corsi e congressi che hanno loro conferito una equipollenza non corrisposta da una adeguata pratica clinica universitaria postlaurea che dura 5 anni e che nessun congresso o corso postlaurea può avvalorare.

Il risultato di tale situazione è che la maggior parte dei sinistri e dunque delle condanne emesse è nei confronti dei medici non specialisti.

La SBCP infatti ha pubblicato un manuale sulla safety plastic surgery dove il 62% dei contenziosi legali riguarda i medici non specialisti contro il 38% degli specialisti.

Una situazione insostenibile che la SBCP non intende più tollerare stabilendo dei protocolli di sicurezza sempre più severi anche per quanto concerne la prevenzione delle

complicanze postoperatorie che un adeguato spazio clinico chirurgico e la presenza di una adeguata equipe, dove è sempre presente un anestesista, riducono al minimo.

Nel decalogo presentato dalla SBCP si stabilisce una condotta precisa, una serie di linee guida che dove vengono regolamentati obblighi e comportamenti etici e deontologici dei chirurghi plastici.

Fra i più citati l'iscrizione obbligatoria ad una società nazionale che monitori e sorvegli attivamente i suoi iscritti, l'obbligo di frequentare scuole di livello internazionale, di operare in strutture cliniche idonee e certificate, di fare educazione sanitaria al pubblico in modo obiettivo e a difesa della sicurezza del paziente condannando iniziative pubblicitarie che sminuiscano la figura dello specialista stesso; punto quest'ultimo sul quale si è molto dibattuto in questa sede congressuale dove il danno all'immagine arrecato ai chirurghi specialisti da parte di “pirati” della chirurgia plastica è incalcolabile.

Al 53° congresso della SBCP sono state evidenziate tendenze e metodologie innovative di grande impatto emozionale.

Una ventata di modernità, di avanzamento tecnico che vedrà nei prossimi anni un new trend anche in Italia.

Il Paese che esporta moda, bellezza e una alimentazione fra le più sane al mondo non potrà non tenere conto di questi new concepts.

Il volto e il body contouring hanno fatto da padroni di casa in tutte e quattro le giornate congressuali.

Il lipotransfer al viso e al corpo si sono dimostrati la metodica attualmente più eseguita e, a quanto pare, la più richiesta in Brasile.

Complice anche un tempo chirurgico non impegnativo e un postoperatorio breve, senza sequele a lungo termine e dunque una ripresa del sociale nell'arco di pochissimi giorni.

In particolare si è ulteriormente approfondito il tema del microlipotransfer come metodica alternativa ai filler per risultati non solo più duraturi ma anche più validi dal momento che le cellule adipose contengono i fattori di crescita che migliorano il trofismo e dunque la qualità della pelle.

Microlipotransfer sia come riempitivo di rughe, solchi e volumi mancanti ma anche

come revitalizzante importante per la qualità della pelle stessa: luminosità, compattezza ed elasticità.

Analogo procedimento ma più raffinato è il nuovissimo nanolipotransfer che vede una filtrazione o ovvero una lavorazione maggiore del tessuto adiposo prelevato con sofisticatissime microcannule e che viene utilizzato come revitalizzante e non come volumizzante.

Un procedimento rapido i cui effetti sono più longevi e migliori qualitativamente delle meglio conosciute vitamine.

E' stata ulteriormente ribadita invece la tendenza ad abbinare il lifting del viso al lipotransfer o microlipotransfer soprattutto la dove un buon recupero della tonicità del profilo mandibolare e del collo non conferiscono lo stesso risultato a livello delle labbra, degli zigomi o delle guance in casi di visi scarniti,

Il Dott. Antonio Distefano insieme al Dott. Raul Gonzalez



dimagrirti o sempre tali per costituzione, circostanze tutte che non consentono un recupero dei volumi mancanti.

Un viso ben ritonificato ma troppo magro non da soddisfazione sia al paziente che al chirurgo.

Le relazioni dei più grandi esperti internazionali hanno unanimemente dimostrato che i risultati migliori derivino dall'abbinamento delle due metodiche combinate.

Si comincia infatti a parlare di lipolifting del viso.

Grande attenzione e, numeri alla mano crescenti, per il body contouring che consente di correggere le adiposità localizzate in eccesso (non il sovrappeso) e allo stesso tem-

po migliorare le zone poco rappresentate e poco toniche o voluminosamente non armoniche come il seno o il gluteo.

Secondo i dati emersi al congresso sono aumentate le procedure per la correzione del gluteo e del seno mentre sempre maggiore è la richiesta per l'armonizzazione del dorso che continua a essere una delle aree più difficili da trattare e, allo stesso tempo, causa di disarmonia con punto vita e fianchi.

Il lipotransfer del corpo perfezionato dalla scuola brasiliana sta riconoscendo risultati talmente evidenti e armonici che è diventato il primo intervento estetico eseguito in Brasile spodestando la mastoplastica additiva da sempre considerata la più richiesta.

A tal proposito i lipotransfer è sempre più utilizzato anche per correggere imperfezioni o perdite volumetriche del seno dopo una mastoplastica additiva che non ha prodotto i risultati pianificati.

Dove?

Nei punti più sensibili che le donne richiedono essere ben corretti ovvero la parte superiore del seno, da sempre la meno rappresentata, che risente di gravidanze e allattamenti impegnativi come di dimagrimenti importanti.

Lipotransfer dunque per evitare sostituzioni protesiche nonché ulteriori cicatrici nel caso di mastopessi che con il tempo hanno determinato una discreta perdita di volume e dunque di proiezione del seno.

Un approccio dunque che riscuote sempre più consensi e che, visti i risultati a lungo termine sia dai pazienti che dai chirurghi, viene considerato come una valida alternativa all'utilizzo degli impianti protesici sia in viso (zigomi, mento, labbra) che nel corpo.

Il tutto confermato dalla quasi nulla presenza di complicanze.

Il "self" infatti non scatena quelle sequele come la contrattura capsulare o il dislocamento della protesi.

Evenienze che, anche se molto basse, richiedono una correzione chirurgica.

Artestetica Srl

Via Quadronno 6 - 20122 Milano
info@artesteticamilano.it
02 58314665

Artestetica
CHIRURGIA E MEDICINA ESTETICA



Il senatore in occasione dell'iniziativa di AssoGenerici #Fabbricheaperte

D'Ambrosio Lettieri, per i farmaci equivalenti un futuro in espansione

Il futuro dei farmaci 'non griffati' è un futuro "in espansione: si tratta di una crociata culturale, perché quelli che ieri chiamavamo farmaci generici oggi sono equivalenti e rappresentano un valore aggiunto per la nostra sanità".

Lo ha affermato il senatore Luigi D'Ambrosio Lettieri, componente della commissione Sanità di palazzo Madama, in occasione di una delle tappe dell'iniziativa #FabbricheAperte di AssoGenerici: un vero e proprio viaggio tra le strutture, i processi produttivi e le risorse umane delle aziende che producono farmaci equivalenti per far conoscere ai decisori e al pubblico il valore economico, occupazionale e di innovazione del settore in Italia. In quasi 15 anni, dall'introduzione degli equivalenti in Italia, le aziende farmaceutiche impegnate in questo settore hanno infatti visto crescere progressivamente il loro mercato di riferimento. Dal 2001 a oggi, il comparto ha sviluppato quasi 10mila posti di lavoro (tra addetti diretti e indotto) e rappresenta un mercato annuale di oltre 2,6 miliardi di euro per un totale di quasi 380 milioni di confezioni. Oltre il 50% della produzione avviene in officine italiane, localizzate soprattutto nel Nord Italia. "In questi anni - ha aggiunto il senatore - questi prodotti hanno consentito di mettere più in protezione e al sicuro il Sistema sanitario nazionale, perché si sono ottenuti risparmi, garantendo un accesso al bene farmaco in condizioni di assoluta sicurezza e garanzia". "Credo dunque - ha proseguito D'Ambrosio Lettieri - che possiamo guardare in termini di prospettiva con fiducia, da oggi al 2023 scadranno numerosi brevetti con un valore che si stima superiore ai 20 miliardi di euro e indubbiamente c'è bisogno di una mobilitazione complessiva. Non solo da parte del decisore politico, ma di tutta la filiera,

perché vi sia un maggiore impegno e una maggiore consapevolezza e convinzione rispetto all'importanza della diffusione" di questi medicinali. Diffusione "che non va assolutamente a danno della ricerca: dobbiamo riuscire a mettere in migliore equilibrio il sistema della generazione con quello che produce l'innovazione".



di Daniele Rossignoli



Il senatore Luigi D'Ambrosio Lettieri

“Abusum non tollit usum”

Dieta mediterranea: il ruolo essenziale del Vino



di Massimo Radaelli, Direttore scientifico Pianeta Salute

LA DIETA DEL MEDITERRANEO

La dieta “povera” del Sud d’Italia, che indusse il biologo americano Ancel Keys, a coniare il termine “dieta mediterranea”, consacrandone gli innegabili vantaggi sulla salute umana, cominciò paradossalmente ad essere attaccata proprio nel momento in cui la Scienza la validava: si era negli anni ’60, in pieno “boom economico”, quando il modello proposto dalla Scienza alimentare del Nord America sembrava il più adatto per esorcizzare il ricordo di decenni di ristrettezze anche alimentari, dovute alla devastazione del secondo conflitto mondiale. Così per molti anni fu messo in discussione il “primato del pane” rispetto al “companatico” (prodotti animali), e solo nell’ultimo ventennio la convergenza di considerazioni mediche ed economiche ha portato alla rivalutazione del modello alimentare “mediterraneo”: in Italia, Spagna, Grecia, Francia meridionale, Paesi dell’Africa settentrionale e medio-orientali, terre affacciate sul Mar Nero, che col Mediterraneo è in continuità, esiste infatti una tradizione comune, che utilizza gli stessi cibi anche se prodotti in terre fra loro lontane, una tradizione millenaria che affonda le sue radici nella culla della civiltà occidentale, oggi rivalutata appunto, col termine di “Dieta del Mediterraneo”.

“FA’ CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA”

La pasta, il pane, l’olio di oliva, i cereali, i legumi, la frutta, gli ortaggi e il vino sono i suoi cardini, alimenti che reciprocamente combinati e integrati da esigue quantità di prodotti di origine animale (latte, formaggi, uova, pesce e carne), hanno prodotto cucine nazionali ormai affermate in tutto il mondo per sinfonie di sapori ed equilibrio di componenti nutrizionali, nell’ottica del

mantenimento della salute e trattamento delle più svariate patologie, all’insegna dell’ippocratica massima secondo cui il cibo deve rappresentare la prima medicina. Ancel B. Keys, che morì nel 2004 ultracentenario, giunse alle sue conclusioni dopo un intenso programma di ricerca che coinvolse studi in sette aree geografiche (Seven Countries Study), pubblicando nel 1975 il libro “Eat well and stay well, the mediterranean way” (Mangiare bene e star bene: la dieta mediterranea), che divenne il documento fondamentale in proposito, inducendo con la forza delle evidenze scientifiche una onesta autocritica dei detrattori d’oltre-oceano: l’alimentazione ottimale è ormai consolidata nella “Dieta Italian Style” dei contadini in cui si imbattè Keys, al punto che il 16 novembre 2010 l’Unesco incluse ufficialmente la dieta mediterranea nella Lista dei Patrimoni Culturali Immateriali dell’Umanità.

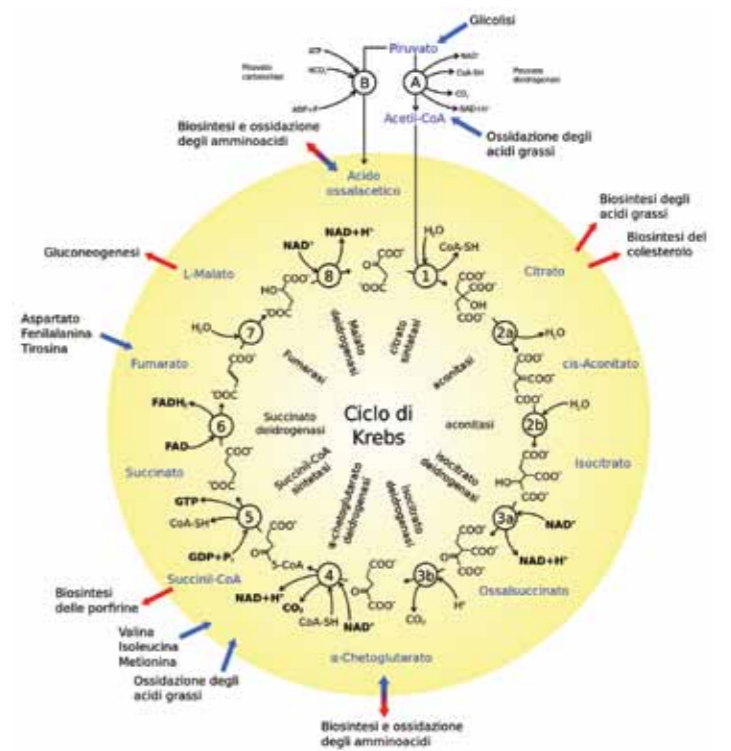
NON SOLO SALUTE E BENESSERE MA RISPETTO PER IL PIANETA

L’economista Frances Moore Lappé, alla fine del secolo scorso, stimava che nei soli USA dai 145 milioni di tonnellate di cereali e legumi coltivati per l’allevamento si otteneva poco più di ventuno milioni di tonnellate di carne, latte, latticini e uova: la differenza, pari ad oltre centoventi milioni di tonnellate di cibo, avrebbe potuto fornire un pasto al giorno ad ogni abitante del pianeta... Oggi la situazione si è aggravata ulteriormente, con vasti territori disboscati per ricavarne campi per il foraggio, nel totale disprezzo dell’ambiente e degli ecosistemi (il tanto demonizzato olio di palma, ad esempio, non è scientificamente criticabile per i suoi contenuti ma la sua produzione coincide con lo sterminio di molte specie animali, ad iniziare dagli elefanti). Anche dal punto di vista dell’inquinamento le conseguenze di questa agricoltura globalizzata sono drammatiche, ma

è soprattutto la cosiddetta “biodiversità” a farne le spese, anche in Italia: basti pensare che ai primi del Novecento le varietà di grano erano 289, all’inizio degli anni ’70 si riducevano a 41, oggi sono una decina. I governi che si sono succeduti hanno di fatto favorito la diffusione dei grani cosiddetti “cartellinati” (venduti esclusivamente da aziende che ne hanno il brevetto) al solo scopo di contenere i costi di produzione, determinando la nascita di un settore “sementiero” che oggi detiene quasi l’80% del mercato globale, concentrato in una manciata di compagnie, col risultato che i contadini, da sempre “custodi della biodiversità”, potendo liberamente utilizzare e scambiare i semi, oggi sono depredati dell’elemento essenziale per la propria autonomia, in uno scenario le cui tinte si incupiscono ancora di più con l’ingresso degli organismi geneticamente modificati, le cui gravissime conseguenze, anche sulla salute, saranno presto oggetto di un articolo sulla nostra Rivista. E’ chiaro che interessi economici, culturali e scientifici a volte anche inconsapevolmente al loro servizio, aspetti etici, ideologici e religiosi rendono complesso districarsi in un campo, quello della alimentazione, dove si gioca il futuro dell’Umanità.

VINO, ALIMENTO CARDINE DELLA DIETA DEL MEDITERRANEO, E IL ROVESCIO DELLA SUA MEDAGLIA: L’ALCOL ETILICO

Il ruolo salutistico del vino nella alimentazione umana è ormai scientificamente consolidato, per la presenza di componenti bioattive che rendono questa bevanda a tutti gli effetti non solo un alimento ma un alimento-cardine della dieta mediterranea, insieme ad olio d’oliva, cereali, legumi, frutta e vegetali in genere, nel contesto di una crescente condivisione medica dell’importanza che il “vegetal factor” sia preponderante nell’alimentazione umana rispetto all’ “animal factor”, erroneamente proposto in un recente passato quale conquista sociale. Il contenuto alcolico del vino (etanolo o alcol etilico, sostanza tossica) pone però precisi limiti alla sua assunzione, che si raccomanda quotidiana ma moderata: già con 100 ml di vino a gradazione alcolica media si innesca infatti un processo biochimico ossidativo che, se rallenta dopo la prima tappa (l’ossidazione dell’etanolo ad acetaldeide) può provocare problematiche importanti. La metabolizzazione dell’etanolo e dell’acetaldeide da parte degli enzimi epatici, nel soggetto sano, presenta peraltro efficacia e tempi variabili da soggetto



Il ciclo di Krebs, fonte di energia in accoppiamento con la fosforilazione ossidativa, è “alimentato” dall’Acetil-coenzima A

a soggetto: da qui l’importanza di poter disporre di preparati che, in modo del tutto naturale, siano in grado di ottimizzare l’attività di questi enzimi, consentendo una generale attivazione della funzionalità epatica attraverso un “resetting” enzimatico. Col “common name” di Citoethyl la Ricerca italiana di Citozeatec, avallata da studi universitari e pubblicazioni, sta proponendo al mondo un’importante conquista, in grado di modificare radicalmente le abitudini di consumo, che si raccomanda sempre moderato, del vino: è della fine del 2016 la stipula di un accordo che, attraverso Israele, porterà ad una rapida diffusione di questi preparati in Nordamerica (USA e Canada), Paesi scandinavi e Federazione russa. Citoethyl è un integratore alimentare biodinamico, contenente substrati zuccherini dotati di specifica “memoria enzimatica” (conformazione “spaziale” delle molecole biologiche), derivanti da una perfezionata biotecnologia a conversione enzimatica sequenziale, e rappresenta da questo punto di vista “il compagno del vino”, da assumersi regolarmente alla fine di un pasto in cui si sia assunta moderatamente questa bevanda, allo scopo di trasformare l’etanolo e il suo primo prodotto ossidativo, l’acetaldeide, da sostanze tossiche a fonti di acetilcoenzima A e, quindi, di energia biologica prontamente assimilabile, utile anche per un ottimale assorbimento attivo delle sostanze fenoliche antiossidanti (in primis resveratrolo), antiaggreganti e capillaroprotettivi, naturalmente presenti nella bevanda.



Abitudini da cambiare: 7 consigli "mindful" per un 2017 in forma!

Il nuovo anno è arrivato, e con lui i buoni propositi del mettersi in forma! Come ogni inizio anno cominciare la dieta sembra la cosa più importante della vita.

Quest'anno voglio perdere peso! Quest'anno cambierò le mie abitudini! Quest'anno mi iscriverò in palestra! Ma quanto durano poi questi obiettivi?

Più e più volte le diete hanno dimostrato di non essere la soluzione per la perdita di peso, almeno non a lungo termine.

Quello che devi fare per perdere peso (e poi mantenerlo) è cambiare la tua mentalità, le tue abitudini, il modo che hai di avvicinarti alla vita e alla salute. La salute si ottiene attraverso la costruzione di una serie di buone e sane abitudini e l'inizio del nuovo anno può essere il momento migliore per creare le tue nuove abitudini da sostituire a quelle vecchie.

Ecco a te i miei 7 consigli "mindful" per cominciare al meglio il 2017, costruire le tue sane abitudini e perdere peso senza fare dieta.

#1. SII MENO PIGRO

La pigrizia è il rifiuto dell'azione, la mancanza di entusiasmo per la vita che stai vivendo. E non parlo solo di pigrizia fisica, ma anche mentale. Condurre una vita pigra e priva di obiettivi, può avere effetti indesiderati sia sul tuo

stile di vita che sullo stato di salute. Fai un po' di esercizio, scoprirai come anche una veloce passeggiata possa essere sufficiente a ristorare la tua energia e a darti la giusta spinta per affrontare gli impegni quotidiani. Esci di casa, vai al cinema, programma un viaggio. Agisci!

#2. ALZATI PRESTO

Non avrei mai pensato di poterlo fare, perché mi è sempre pia-

ciuto un sacco dormire, ma da un po' di mesi a questa parte mi alzo alle 5.30! E la cosa più assurda è che non riesco a farne a meno. Svegliarsi presto al mattino dà un colore diverso all'intera giornata: avere del tempo, prima di andare al lavoro, da dedicare a te stesso ti fa cominciare con un umore decisamente diverso. Inoltre, riuscire ad alzarti a quell'ora, ti consente di ottenere una piccola vittoria già dalle prime ore del mattino, vitto-



ria che ti sprona a dare il meglio di te nel resto della giornata.

#3. MANGIA "MINDFUL"

Onora il cibo e dedicagli il tempo necessario. Mangiare "Mindful" significa essere consapevole di ogni morso, apprezzando pienamente ciò che mangi e prestando maggiore attenzione a quello che metti sul piatto. Significa trasformare un gesto spesso affrettato e superficiale in una esperienza quasi spirituale. In questo modo il cibo ti sembrerà mille volte più buono e ti basterà molto meno per sentirti appagato.

#4. EVITA I "MOMENTI SPAZZATURA"

Guarda poca TV, leggi piuttosto un libro. Non comprare cose

inutili, compra piuttosto esperienze. Viaggia, quando puoi con il corpo e quando non puoi fallo con la mente. Frequenta solo persone positive che ti fanno stare bene, evita chi ti fa sentire sbagliato. Tu sei perfetto!

#5. ENJOY THE SILENCE

Imparare a prendersi momenti di silenzio è fondamentale per trovare il proprio equilibrio interiore e di conseguenza migliorare il livello di salute. Se si è capaci si può provare con 10 minuti di meditazione al giorno, altrimenti si può anche solo rimanere in silenzio lontano da TV, cellulare e via dicendo. Ad esempio, è stato scientificamente dimostrato la meditazione sia efficace nella regolazione dei geni dell'infiammazione.

#6. SII GRATO SEMPRE!

E' così bello dire grazie! Per le cose belle che ho avuto, ma anche per quelle brutte che mi hanno aiutato a diventare quello che sono. Ti consiglio di fare una lista delle cose per cui sei grato, da aggiornare quotidianamente. Magari ti sembrerà di non averne, ma ti assicuro che è impossibile. Ogni volta che sei giù di morale vai a leggerla, vedrai come ti sentirai meglio!

#7. SMETTI DI RIMANDARE

Sconfiggere la mia innata tendenza ad abbracciare 1.000 progetti, per poi abbandonarli



già prima di cominciare, è stata per me cosa ardua. Ma con molto impegno e costanza sono decisamente migliorata! Nel momento in cui ho capito che il tempo a disposizione è limitato, ho deciso che era ora di smettere di pensare ma bisognava iniziare ad agire. Pianificare una qualsiasi attività che hai intenzione di intraprendere è una ottima idea, ma anche se le condizioni non sono tutte perfette come vorresti, devi ugualmente iniziare! Pianificare ti dà un senso di controllo in cui non ci possono essere errori o sconfitte. In realtà ogni volta che rimandi qualcosa è una perdita. Perciò, inizia!

Con questi piccoli consigli spero di averti dato qualche spunto per cominciare al meglio il nuovo anno ed eventualmente la dieta! Nel frattempo ti faccio i miei migliori auguri per un meraviglioso 2017!

Importanti novità in arrivo

Probiotici: nuova frontiera della Ricerca biodinamica



di **Angelo M. Di Fede**,
Specialista in
Allergologia ed
Immunologia
clinica,
Specialista in
Geriatrics e
Gerontologia,
Specialista
in Medicina
preventiva



di **Pasquale Ferorelli**,
Responsabile
Ricerca &
Sviluppo
Citozeatec

PROBIOTICI

Il significato del termine probiotico (“pro-bios”: a favore della vita) risale al lontano 1908, quando il premio Nobel Elie Metchnikoff avanzò l’ipotesi che la longevità dei contadini bulgari fosse collegata al consumo prevalente di prodotti del latte fermentato. Oggi, con il termine probiotico, si considera un tipo di microorganismo, con caratteristiche specifiche, normalmente presente nell’intestino umano e resistente all’azione digestiva dei succhi gastrici, degli enzimi intestinali e dei sali biliari. Tale microorganismo deve essere in grado di aderire alle cellule intestinali e di colonizzarle, esercitando un effetto benefico per la salute umana, grazie all’antagonismo verso microrganismi patogeni e alla riduzione dei livelli di sostanze tossiche. Tra le specie batteriche benefiche ritrovabili nelle feci possiamo considerare: Bifidobacteria: *B.animalis*, *B.breve*, *B.infantis*, *B.longum*, *B.adolescentis*, *B.lactii*, Lactobacilli: *L.acidophilus*, *L.casei*, *L.jonsonii*, *L.reuteri*, *L.rhannosus*, *L.salivarius*, *L.plantarum*, *L.crispatus*. Eubacteria, ed altri come *E.faecium*, *E.coli*, *B.sublitis*, *S.boulardii* e *Cl.butyricum*. Tra le specie dannose e potenzialmente patogene vengono considerate le specie: *P.aeruginosa*, *Proteus*, *Stafilococchi*, *clostridi*, *Veillonelle*, *Enterococchi*, *Streptococchi*. I prebiotici diversamente dai probiotici, sono una risorsa energetica: infatti si tratta di dissaccaridi non digeribili, presenti negli alimenti o commercializzati come integratori, che influenzano positivamente la crescita e l’attività di un numero di batteri benefici presenti nel colon. Le associazioni di probiotici e prebiotici all’interno dello stesso integratore, sono definite con il termine simbiotici, ed hanno lo scopo di migliorare la

sopravvivenza dei microrganismi probiotici, fornendo allo stesso tempo un substrato energetico specifico alla flora batterica presente nel colon. I probiotici nonostante siano ancora oggi, centro di un’intensa attività di ricerca, presentano comunque molti aspetti da chiarire, come la competizione per i substrati energetici e per i siti di adesione alle pareti intestinali. I probiotici competono con microrganismi dannosi sottraendo nutrimento e occupando i siti di adesione delle pareti intestinali, diminuendo il pH fecale. Infatti la fermentazione operata dai probiotici, in modo particolare da quelli appartenenti al genere *Bifidobacterium*, produce acido lattico e acidi carbossilici a corta catena, creando un ecosistema favorevole per la crescita dei simbiotici e inibendo la proliferazione dei patogeni. Si assiste, di conseguenza, ad una diminuzione della flora patogena e dei suoi metaboliti tossici che, quando presenti in concentrazioni eccessive, favoriscono l’infiammazione della mucosa intestinale, alterandone la permeabilità, con conseguenze sulla salute. Un esempio è rappresentato dalla produzione di ammoniaca, tossica a livello cerebrale e dalle ammine biogene con grado elevato di tossicità. Inoltre anche le nitrosamine cancerogene a livello epatico e gli acidi biliari secondari oggi considerati come possibili promotori del cancro intestinale. L’importanza degli acidi grassi a corta catena come l’acido butirrico, deriva dal fatto che rappresentano un essenziale nutrimento per le cellule della mucosa del colon, contribuendo a migliorarne il trofismo e l’efficacia. Queste condizioni portano ad un migliore assorbimento delle sostanze nutritive, favorendo l’eliminazione di quelle tossiche. Molti studi sugli acidi grassi a corta catena prodotti dai probiotici hanno confermato azioni protettive contro le malattie infiammatorie inte-

stinali. L’acido butirrico, oltre a contrastare la proliferazione di patogeni e ad avere proprietà antiputrefattive, sembra possedere un alto effetto preventivo sullo sviluppo del cancro al colon. La fermentazione della fibra alimentare operata dai probiotici dà origine anche ad alcune vitamine utili per l’organismo, quali la B12 e la vitamina K. I fermenti lattici dal momento che vengono in gran parte inattivati dai processi digestivi, e in parte danneggiati anche dalle tecniche di produzione commerciali non adeguate non dovrebbero essere propriamente considerati veri probiotici. I numerosi effetti di questi prodotti sulla salute dell’intestino, caratterizzano sempre più dettagliatamente i meccanismi biologici attraverso i quali agiscono. L’effetto riequilibrante sembra essere attribuito alla capacità batteriostatica, utile ad impedire la crescita di enterobatteri patogeni ed a mantenere la proliferazione della flora acidogena di difesa, equilibrando gli effetti battericidi durante le terapie antibiotiche e sembrano essere importanti soprattutto nella prevenzione delle manifestazioni diarroiche.

LA DEFINIZIONE FAO E OMS

Secondo la definizione ufficiale della FAO e della Organizzazione Mondiale per la Sanità (OMS), i probiotici sono “organismi vivi” che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell’ospite”. Il documento FAO/OMS che fornisce questa definizione si riferisce a microrganismi non patogeni, presenti negli alimenti o aggiunti ad essi, ed “esclude riferimenti ad agenti bioterapeutici e a microrganismi benefici non utilizzati in ambito alimentare”. Questo distinguo, spesso non preso in considerazione, è di estrema importanza per quanto riguarda la sicurezza di utilizzo di batteri vitali. I batteri lattici (LAB, Lactic Acid Bacteria), per la maggior parte rappresentati dai lattobacilli, e i bifidobatteri, sono i più comuni tipi di microrganismi probiotici, assieme anche ad alcuni lieviti e bacilli. I “fermenti lattici” vengono comunemente consumati insieme agli alimenti fermentati che li contengono - alimenti come lo yogurt o yogurt di soia con aggiunta specifica di colture batteriche vive e attive, ma questi microrganismi, non svolgono alcun ruolo benefico per l’organismo umano, perché muoiono appena entrano in contatto con i succhi gastrici non sopportandone l’acidità. Secondo le linee guida della FAO/OMS, sono infatti definiti “probiotici” solo quei microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in

adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l’organismo. In conclusione un microorganismo si può definire probiotico soltanto se soddisfa i seguenti requisiti:

- è sicuro per l’impiego nell’uomo: in Europa un utile riferimento in questo senso può essere la lista delle specie batteriche qualificate presuntivamente come sicure dall’EFSA (QPS). In ogni caso, i microrganismi probiotici non devono essere portatori di antibiotico-resistenze acquisite e/o trasmissibili;
- essere attivi e vitali a livello intestinale in quantità tale da giustificare gli eventuali effetti benefici osservati in studi di efficacia;
- essere in grado di persistere e moltiplicarsi nell’intestino umano;
- essere in grado di conferire un beneficio fisiologico dimostrato secondo i criteri riportati nel documento FAO/OMS sulla valutazione dei probiotici per uso alimentare.

La colonizzazione intestinale da parte dei probiotici ha carattere temporaneo e termina alcuni giorni dopo la sospensione della loro assunzione.

BENEFICI DEI PROBIOTICI.

I benefici descritti nei vari studi non sono sempre da intendersi come effetti generali dei probiotici: ogni effetto è da attribuirsi solo al singolo ceppo o ai singoli ceppi testati a quel proposito. Se un integratore con probiotici ha dato risultati positivi in uno studio su un determinato beneficio, ciò non documenta quel beneficio per nessun altro ceppo, seppur della stessa specie di quello sperimentato, né a maggior ragione per l’intero gruppo dei probiotici. Di conseguenza, tutte le affermazioni riportate di seguito dovranno essere intese in riferimento ad un ceppo o a un numero limitato di ceppi, ovvero quello sperimentato per quell’effetto. La parola “probiotici” dovrebbe in altre parole essere letta come “alcuni ceppi probiotici”.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Poiché i batteri lattici sono in grado di convertire il lattosio in acido lattico, l’assunzione di determinati ceppi attivi può aiutare, gli intolleranti al lattosio a digerire più di quanto riuscirebbero altrimenti. Questo effetto è possibile grazie al rilascio da parte dei batteri dell’enzima beta-galattosidasi, capace di “rompere” il lattosio nelle sue componenti glucosio e galattosio: ciò avviene tramite lisi delle cellule batteriche che, in questa fase, non sono quindi più metabolicamente attive. Anche i fermenti normalmente uti-

lizzati per la produzione di yogurt sono in grado di operare questo percorso, ovvero *S. thermophilus* e *L. delbrueckii subsp. bulgaricus*.

DIARREA DA ANTIBIOTICI

La diarrea associata agli antibiotici (AAD, Antibiotic-Associated Diarrhea) è il risultato di uno squilibrio causato da una terapia antibiotica nel microbiota presente nel colon. L'alterazione del microbiota provoca cambiamenti a livello del metabolismo dei carboidrati, con ridotto assorbimento di acidi grassi a catena corta che porta a una diarrea osmotica. Un'altra conseguenza dell'antibioticoterapia, che porta a diarrea è la proliferazione di microrganismi potenzialmente patogeni come il *Clostridium difficile*. Il trattamento con probiotici può ridurre incidenza e severità della diarrea associata ad antibiotici, come indicato in diverse metanalisi. L'efficacia della prevenzione di diarrea da antibiotici, tramite consumo di probiotici, dipende dal ceppo o dai ceppi probiotici utilizzati e dal loro dosaggio. Si sono registrate riduzioni fino al 50% dei casi diarrea. In nessuno di questi studi sono stati riscontrati effetti avversi. Uno studio clinico, condotto nel 2007 nel Regno Unito, ha mostrato che il consumo preventivo di un prodotto commercialmente disponibile, a base di latte fermentato col probiotico *L. casei*, in aggiunta ai normali fermenti dello yogurt - *L. bulgaricus* e *S. thermophilus* - può ridurre l'incidenza di diarrea associata ad antibiotici e ad infezione da *Clostridium difficile*. Recenti metanalisi, evidenziano come si possa osservare un'importante riduzione dei casi di AAD, quando alla terapia antibiotica sia associato un trattamento preventivo con probiotici. Nell'adulto il microrganismo più efficace sembra essere il *Saccharomyces boulardii*, mentre nei bambini, oltre al *Saccharomyces boulardii*, è risultato particolarmente efficace anche il *Lactobacillus rhamnosus GG*. Efficacia e tollerabilità di una dose giornaliera di *Lactobacillus acidophilus CL1285* nella prevenzione di diarrea associata ad antibiotici sono state dimostrate in uno studio del Montreal's Maisonneuve-Rosemont Hospital su pazienti ospedalizzati. Uno studio del 2010 suggerisce che gli eventuali effetti positivi di terapie probiotiche, nella prevenzione di infezioni secondarie, una complicanza comune della terapia antibiotica, possano derivare dal fatto che l'ingestione di alimenti contenenti batteri buoni concorre a mantenere il sistema immunitario sollecitato e

attivo, il che concorre a contrastare gli effetti negativi della malattia e dell'assunzione di antibiotici. Si è ipotizzato che gli antibiotici possano "attenuare" il sistema immunitario, mentre i probiotici lo riportano a uno stato di allerta, più pronto a reagire velocemente a nuove infezioni. I probiotici sono utili anche nel ridurre gli effetti di diarree infettive nei bambini, in particolar modo nei Paesi occidentali dove l'infezione da rotavirus è la causa principale, e accorciare la durata della diarrea di alcune ore o di un'intera giornata può essere rilevante. Un ceppo probiotico ampiamente studiato in tale ambito è il *Lactobacillus rhamnosus GG*, che è risultato in grado di ridurre la durata della diarrea infettiva sostenuta da rotavirus, patogeno frequente in età pediatrica ed importante causa di ricovero ospedaliero. Le Linee guida dell'American Academy of Pediatrics del 2010, così come nel 2008 le linee guida dell'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition), indicano che per il trattamento della diarrea acuta, l'effetto benefico è ceppo-dipendente e che il *Lactobacillus GG* è ad oggi il probiotico più efficace, che se somministrato già all'insorgenza della diarrea acuta, è in grado di ridurre la durata di circa 1 giorno.

FUNZIONE IMMUNITARIA E PREVENZIONE DELLE INFEZIONI

Ci sono evidenze sul fatto che i batteri che colonizzano l'intestino (il così detto microbiota intestinale) possono modulare il sistema immunitario mucosale; alcuni ceppi probiotici sono in grado di stabilire un "dialogo incrociato" (cross-talk) con il sistema immunitario intestinale (GALT, Gut Associated Lymphoid Tissue) e di avere quindi un effetto su di esso. Le conseguenze di queste interazioni nel loro complesso sono tuttavia ancora da comprendere. Si reputa che i probiotici possano avere diversi effetti benefici sulla funzione immunitaria. Possono infatti proteggere da specie patogene tramite inibizione della crescita per competizione e, come suggerito da alcune evidenze, agire sul sistema immunitario aumentando il numero di cellule che producono immunoglobuline, migliorando la fagocitosi, incrementando la proporzione di linfociti T e cellule NK (Natural Killer). Alcuni studi clinici hanno dimostrato, inoltre che i probiotici possono diminuire l'incidenza di infezioni respiratorie e di carie nei bambini, così come severità e durata della diarrea del viaggiatore negli adulti. Uno

studio del 2007 condotto dall'University College Cork in Irlanda ha mostrato che il consumo di latte fermentato con *Lactobacillus*, era in grado di prevenire le infezioni da *Salmonella* nei maiali. Si è visto inoltre che alcuni alimenti e integratori probiotici, modulano la risposta infiammatoria, e si pensa che ciò sia dovuto almeno in parte alla regolazione della funzione delle citochine. Per quanto riguarda la risposta infiammatoria, alcuni studi clinici suggeriscono, ad esempio che possano prevenire le ricadute di malattie infiammatorie croniche intestinali (IBD, Inflammatory Bowel Disease) negli adulti. Per l'ipersensibilità, invece, non è tuttora chiaro come i probiotici possano contrastare la sovrareazione del sistema immunitario, ma un potenziale meccanismo sembra essere la desensibilizzazione dei linfociti T, un importante componente del sistema immunitario, verso stimoli pro infiammatori. Un interessante effetto benefico di alcuni ceppi probiotici a questo proposito, riguarda la dermatite atopica e l'asma nei bambini; si trovano tuttavia in letteratura dati discordanti. Non sembra invece che i probiotici possano ridurre gli effetti di eczemi e dermatiti persistenti.

SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE (SII) E INFIAMMAZIONE INTESTINALE

C'è ampio consenso sul fatto che alcuni probiotici possano migliorare la qualità di vita di chi soffre di disfunzioni gastrointestinali (gonfiore, dolori addominali, ecc). All'interno di questa popolazione, il gruppo di chi soffre di SII, è stato preso come riferimento (anche per valutazioni da parte dell'EFSA) per verificare il potenziale dei probiotici nel migliorarne la sintomatologia; questi risultati si possono considerare validi anche per tutti coloro che presentano sintomi analoghi ma che non hanno una diagnosi di SII. Alcuni ceppi hanno dato risultati positivi per questo tipo di attività, inclusa la riduzione di stipsi e il ripristino di un "normale" tempo di transito. Interessanti sono i dati ottenuti in uno studio del 2009 sull'efficacia del *Lactobacillus GG* nella gestione ambulatoriale con approcci naturali dei disturbi legati alla forma "diarrea-predominant" della sindrome dell'intestino irritabile e sul gonfiore addominale.

PATOLOGIE DA HELICOBACTER PYLORI

I batteri lattici sono considerati utili anche nel trattamento delle infezioni da *Helicobacter pylori*

ri, associato a ulcera peptica negli adulti, in associazione ai farmaci normalmente utilizzati allo scopo. Al maggio 2011 risultano pubblicati circa 140 studi che riguardano probiotici e *H. pylori*, da cui è emerso che l'aggiunta di yogurt contenente probiotici, alla tripla terapia eradicante, non ha aumentato il tasso di eradicazione dell'*H. pylori*, tuttavia ha ridotto la frequenza di stomatite e costipazione. L'*H. pylori* induce la produzione di IL-8 attraverso l'attivazione di meccanismi di segnale-recettore Toll-like 4 (TLR4) mediati; i lattobacilli, in particolare il *Lactobacillus bulgaricus* (LBG), impedisce lo sviluppo dell'*H. pylori* mediata dalla produzione di IL-8 attraverso l'inibizione delle vie di segnale TLR4 mediate. Secondo Lesbros-Pantoflickova, l'assunzione a lungo termine di prodotti contenenti ceppi di probiotici determina effetti favorevoli sulla eradicazione dell'infezione da *H. pylori* negli esseri umani, per la capacità di questi di ridurre i disturbi associati con gli alti livelli di infiammazione gastrica. Secondo Gotteland et al. la regolare assunzione dei probiotici potrebbe essere una soluzione applicabile su larga scala per le popolazioni a rischio di colonizzazione da *H. pylori*. Una metanalisi condotta nel 2007, suggerisce che la supplementazione con probiotici potrebbe migliorare i tassi di eradicazione della terapia anti-*H. pylori*, mostrando così la sua utilità nei pazienti con tassi insufficienti di eradicazione. Inoltre, i probiotici mostrano un impatto positivo sugli effetti collaterali della terapia antibiotica di eradicazione dell'*H. pylori*.

OBESITÀ

Molte patologie gastroenterologiche, come la malattia infiammatoria intestinale, la sindrome del colon irritabile, i linfomi intestinali ed anche l'obesità, trovano una possibile causa nell'alterazione della flora microbica. E' infatti, nota l'alterazione della flora microbica nei soggetti obesi; ne consegue che tra le strategie terapeutiche utili per trattamento adiuvante dell'obesità, diversi autori suggeriscono utile l'uso dei probiotici assunti nello yogurt o in supplementi alimentari. Nuove evidenze suggeriscono che esiste una differenza nella composizione del microbiota intestinale tra obesi e volontari magri, cosa che ha aperto nuovi spazi per la ricerca sui pre e/o probiotici e/o simbiotici. La manipolazione della flora intestinale potrebbe essere un mezzo importante per la gestione del peso dei pazienti con sovrappeso. Dati suggeriscono che l'uso di ceppi di bifido-batteri sarebbe efficace

nel ridurre il rischio di obesità.

STIPSI

L'uso delle fibre nella terapia della stipsi è stata consigliato, da sempre, sulla base di osservazioni empiriche, ma solo recentemente si sono compresi i meccanismi con cui le fibre e i prodotti derivati possono influenzare la funzione del colon. L'interazione tra fibra e la flora batterica del colon umano sembra svolgere un ruolo importante, nel generare gli effetti benefici della fibra. La microflora è quindi un necessità terapeutica per garantire gli effetti terapeutici delle fibre. Anche nei bambini, il trattamento con probiotici, mostra la sua utilità nel trattamento della stipsi pediatrica. Negli anziani con malattia diverticolare, l'uso regolare di probiotici migliora la qualità dell'alvo specie nei soggetti con prevalenza di stipsi. I lattobacilli, insieme alle terapie standard nei soggetti domiciliati in casa di cura affetti da stipsi cronica, determinano un miglioramento della frequenza della defecazione, nella quantità e dello stato delle feci; suggerendo con ciò l'utilità dell'uso dei lattobacilli nel prevenire la stipsi. Un recente studio condotto in Israele su 243 pazienti anziani (>65 anni), ospedalizzati e sottoposti a trattamento con probiotici o placebo per 45 giorni consecutivi, ha mostrato che la supplementazione con probiotici ha effetti positivi sulla motilità intestinale nei pazienti sottoposti a riabilitazione ortopedica.

ASSORBIMENTO DEI MINERALI

Si pensa che i lattobacilli probiotici possano portare beneficio nei casi di malassorbimento di minerali-traccia, frequenti in particolar modo tra chi ha una dieta ricca in fitati, sostanze contenute in cereali integrali, noci e legumi.

PREVENZIONE DELLA PROLIFERAZIONE DI BATTERI NOCIVI IN CONDIZIONI DI STRESS

In uno studio condotto per valutare gli effetti dello stress sulla flora intestinale, si è potuto verificare, che ratti alimentati con probiotici avevano meno batteri nocivi adesi alle pareti intestinali rispetto a quelli alimentati con acqua sterile.

PREVENZIONE DELLE INFEZIONI IN CHIRURGIA

Una metanalisi suggerirebbe, come l'uso dei probiotici/simbionti, può ridurre le infezioni post-operatorie dopo chirurgia addominale; dato però da interpretare con cautela per l'eterogeneità de-

gli studi esaminati. I probiotici possono ridurre il rischio di sviluppare malattie infiammatorie croniche intestinali e riducono la proliferazione batterica intestinale dopo un intervento chirurgico intestinale; ciò attraverso la specifica stimolazione immunitaria dei processi che coinvolgono le cellule dendritiche, risultando ciò vantaggioso per lo stato immunologico dell'ospite aiutando a prevenire la traslocazione patogena.

INFEZIONI UROGENITALI

Diversi studi in vitro hanno mostrato il potenziale dei probiotici nel trattamento di infezioni del tratto urinario e nelle vaginosi batteriche. Si sono ottenuti in questi studi risultati di diversa entità, e sono necessari studi in vivo per confermare e definire l'efficacia in quest'area. Sono al momento oltre 130 gli studi che correlano i probiotici al tratto urinario, di questi sono 9 gruppi che studiano sull'uomo i probiotici nelle infezioni del tratto urinario. Le infezioni del tratto urinario inferiore sono frequenti nelle giovani donne, durante la gravidanza, ed anche in donne in peri e post-menopausa. A causa della natura cronica di queste infezioni urinarie (IVU) e del potenziale di resistenza agli antibiotici, un approccio naturale alla prevenzione e cura è auspicabile. La ricerca clinica suggerisce le migliori soluzioni naturali per la prevenzione a lungo termine comprendendo anche i probiotici. I risultati mostrerebbero come i lattobacilli probiotici possono interferire con la microflora vaginale alterata, suggerendo come questi possono aiutare ad eradicare i patogeni nella formazione del biofilm.

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

L'importanza dei probiotici in gravidanza è sottolineata da varie pubblicazioni e studi. Dati indicano che la supplementazione con probiotici raramente determina un assorbimento sistemico quando questi sono usati da individui sani. Diversi studi controllati e condotti su donne durante il terzo trimestre di gravidanza, non hanno riportato un aumento di eventi avversi fetali. Non ci sono studi pubblicati per la specie *Saccharomyces* nel suo uso in gravidanza. In generale è poco probabile una presenza dei probiotici nel latte materno. Un studio condotto su 220 donne mostra come l'uso di probiotici sia sicuro nella prevenzione in gravidanza (ultimo mese) delle atopie dell'infanzia. Il *Lactobacillus GG* (LGG) è stato impiegato anche nella prevenzione e nel trattamento delle patologie allergiche. In uno studio verso placebo, LGG è stato somministrato a

donne in gravidanza con anamnesi di patologie atopiche e successivamente durante l'allattamento. In questo studio il trattamento con LGG, ha mostrato un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo di forme di atopia. Il follow up di questo studio che attualmente ha raggiunto i 7 anni, ha confermato le osservazioni iniziali. In questo studio inoltre non è stato registrato alcun evento avverso sia nelle madri che nei neonati. Una ricerca condotta presso il Dipartimento di Pediatria, dell'Università di Bari, mostra che l'alimentazione dei neonati pre-termine, con una formula integrata con prebiotici e probiotici, può stimolare lo svuotamento gastrico e migliorare la maturazione dell'attività EGG (elettrogastrografia cutanea) mimando l'effetto del latte materno.

PREVENZIONE DEL TUMORE AL COLON

È stato dimostrato in studi di laboratorio, che alcuni ceppi di batteri lattici (*Lactobacillus bulgaricus*) hanno un effetto anti-mutageno, che si pensa dovuto alla loro capacità di legarsi alle ammine eterocicliche, che vengono prodotte durante il processo di cottura, dalle sostanze cancerogene contenute nella carne. Studi su animali hanno dimostrato, che alcuni batteri lattici possono avere effetto protettivo nei confronti del tumore al colon nei roditori, mentre i dati sull'uomo sono per ora limitati e non concordi. La maggior parte degli studi sull'uomo ha mostrato che i ceppi utilizzati possano esplicare effetti anti-tumorali attraverso la diminuzione dell'attività di un enzima, la β -glucuronidasi, che può generare carcinogeni all'interno del sistema digerente. In uno studio sulla popolazione, si è inoltre osservata, una percentuale di tumori al colon inferiore nei soggetti che consumavano una maggior quantità di prodotti derivati dal latte fermentato. Questi dati sono da considerarsi ad oggi indicativi, in quanto necessitano di maggiori conferme da ulteriori studi. Nel complesso, sappiamo che esiste una dinamica interrelazione tra la microflora intestinale e il rischio di cancro al colon, rischio che può essere modificato da componenti della dieta e dal comportamento alimentare.

IPERCOLESTEROLEMIA

Studi su animali hanno dimostrato l'efficacia di diversi batteri lattici sulla riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue, probabilmente a causa della metabolizzazione della bile a livello intestinale e impedendone quindi il riassorbimento (e quindi il passaggio di colesterolo dall'intestino al

flusso sanguigno). Alcuni studi sull'uomo, hanno mostrato che i derivati del latte fermentati con batteri lattici specifici, possono produrre moderate riduzioni dei livelli di colesterolo totale e LDL in soggetti con livelli nella norma. Sono tuttavia necessari studi su soggetti ipercolesterolemici.

IPERTENSIONE

Diversi studi clinici, hanno indicato che il consumo di prodotti lattiero-caseari fermentati con diversi ceppi di batteri lattici, può portare a moderate diminuzioni della pressione sanguigna. Si pensa che ciò sia dovuto all'azione di peptidi che agiscono come gli ACE inibitori, presenti nell'alimento in quanto prodotti durante il processo di fermentazione del latte, e non all'azione dei batteri nell'intestino. Per tutto quanto detto, risulta chiara l'importanza di un microbiota in equilibrio e ricco di batteri probiotici. Esistono tuttavia delle condizioni che possono distruggere considerevolmente il quantitativo numerico di questi batteri:

- infezioni intestinali,
- avvelenamenti,
- uso di antibiotici,
- cattiva digestione,
- scorrette abitudini alimentari,
- stress

Si raccomanda cautela nel somministrare integratori probiotici a pazienti con una barriera intestinale compromessa a seguito ad esempio di gravi patologie. In alcune situazioni e patologie specifiche la somministrazione di probiotici può infatti essere nociva. Alcuni ospedali riportano inoltre di aver trattato casi di setticemia da lattobacillo, un'infezione potenzialmente fatale causata dal consumo di probiotici da parte di soggetti immunodeficienti o con gravi patologie in atto.

CEPPI PROBIOTICI

I probiotici sono disponibili in alimenti, liofilizzati, in integratori alimentari o prodotti farmaceutici da banco (OTC). Gli alimenti contenenti i soli fermenti lattici, sono i più comuni derivati del latte fermentati ottenuti con i fermenti normali dello yogurt (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*), oppure con aggiunta di un ceppo probiotico specifico. Ceppi comuni per questa categoria sono ad esempio *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*. I ceppi probiotici comuni invece nelle categorie integratori alimentari e OCT sono ad esempio il *Lactobacillus rhamnosus*, il *Saccharomyces boulardii*, il

Bacillus clausii, il Bifidobacterium, Lactobacillus paracasei, l'associazione del Lactobacillus rhamnosus con il Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Lactococcus lactis, Lactobacillus salivarius.

**LA RICERCA SCIENTIFICA
CITOZEATEC SUI PREBIOTICI**

La continua attività di ricerca condotta da Citozeatec nel corso della sua ultratrentennale esperienza in ambito enzimologico biodinamico rappresenta un'importante garanzia per la salute umana. Le ricerche completate, sempre pubblicate su riviste scientifiche nazionali ed internazionali, hanno permesso di validare le proprietà dei particolari Integratori Alimentari Biodinamici (IAB) messi a punto dall'Aazienda. Svariati studi clinici effettuati su patologie umane quali steatosi epatica, ipertrofia prostatica benigna, prevenzione e riduzione delle placche ateromatiche, tumori variamente localizzati (mammella, fegato), patologie virali (Epatite cronica da HCV) e altre in corso di attuazione, hanno portato prove sperimentali a favore dell'uso preventivo e curativo di Citozym altri preparati biodinamici. Oggi l'impegno di Citozeatec è focalizzato anche su studi innovativi tesi a migliorare l'assorbimento e quindi la funzione di probiotici di nuova concezione, superando il potenziale di rischio della possibile distruzione dei principi attivi durante il percorso digestivo. Nel 2005 il Ministero della Salute, in collaborazione con Assolatte (Associazione italiana lattiero-casearia), ha stilato le linee guida su questi prodotti, che sono valide per tutte le aziende e si applicano a tutti i probiotici venduti in Italia. Per essere definiti "probiotici", gli alimenti e le bevande devono soddisfare quattro requisiti:

- essere fatti con ceppi sicuri per la salute;
- avere microrganismi capaci di arrivare vivi e vitali nel tratto terminale dell'intestino, dove possono moltiplicarsi;
- conferire un beneficio fisiologico dimostrato da studi e ricerche;
- contenere microrganismi buoni in quantità tale da garantire questi effetti benefici, indipendentemente dall'"età" del prodotto.

Citozeatec è andata ben oltre queste direttive, studiando una particolare associazione di ceppi di microrganismi e sostanze bioattive. La scelta si è basata sulla sinergia di miscele di organismi probiotici e molecole biodinamiche in grado di ottimizzare lo sviluppo e l'efficacia terapeutica

dei ceppi probiotici utilizzati. Uno studio preliminare condotto da Citozeatec ha valutato l'effetto dei preparati biodinamici sulla vitalità di microrganismi probiotici sottoposti a controlli delle proprietà fisico-chimiche e microbiologiche, che ha permesso di confermare come la presenza di molecole biodinamiche influenzi positivamente sia la crescita probiotica che l'efficacia degli stessi. Per limitare molte delle variabili che potrebbero essere fonte di insoddisfazione nel consumatore, con dubbi conseguenti sull'efficacia dei probiotici stessi, leciti con le formulazioni sinora presenti in commercio, Citozeatec finanzia una continua attività di Ricerca in collaborazione con prestigiose Università italiane e straniere, che rappresenta una vera garanzia per la comunità scientifica e per i consumatori. Queste ricerche hanno permesso di valutare e confermare le qualità e l'efficacia degli integratori biodinamici formulati e commercializzati dall'Azienda. L'impegno attuale di Citozeatec è focalizzato su studi innovativi mirati a valutare reale efficacia, vitalità, rilascio e permanenza nei siti specifici dei suoi probiotici, superando il rischio di distruzione dei microrganismi durante il percorso digestivo, che accomuna i prodotti sinora immessi in questo mercato. A tal fine è stata messa a punto una particolare associazione di ceppi e sostanze bioattive, basata sulla sinergia di miscele di fibre prebiotiche e molecole biodinamiche in grado di ottimizzare lo sviluppo di probiotici selezionati. La biocompatibilità dei ceppi scelti con altri componenti attivi o eccipienti del formulato e il confezionamento in stick sterili e privi di aria, garantiscono la stabilità del preparato finale, l'ottimale conservazione anche fuori di catene del freddo e la conseguente efficacia per il consumatore, diretta conseguenza del mantenimento numerico di microrganismi probiotici vitali ai fini di una specifica destinazione nell'ecosistema intestinale umano.

Una flora batterica adeguata risulta essere un supporto necessario per l'organismo e contribuisce positivamente al benessere intestinale e al fisiologico assorbimento dei nutrienti presenti nella dieta. Anche in ambito probiotico la proposta innovativa di Citozeatec, sostenuta dalla capacità professionale dei Ricercatori che operano nelle sue strutture, ha come obiettivo primario il benessere del consumatore, ed è stato raggiunto grazie alle molteplici proprietà della componente biodinamica del preparato di nuova formulazione (Probiotic-P450), che permette, dopo assunzione, il rilascio intestinale integro, di microrganismi vivi e attivi.

#meglioilmeglio

Se è fatto solo con **latte appena munto delle zone d'origine**, è meglio. Se **non ha additivi né conservanti**, è meglio. Se **può stagionare a lungo**, è meglio. **Parmigiano Reggiano. #meglioilmeglio**



**PARMIGIANO
REGGIANO**

#meglioilmeglio

www.parmigianoreggiano.it

[/parmigianoreggiano](#) [@theonlyparmesan](#) [#ParmigianoReggiano](#) [theonlyparmesan](#)



Che cos'è la salute?

Salute del corpo vuol dire che le cellule, i tessuti, le ghiandole e gli organi sono liberi da scorie e sostanze acide e che i depositi di sostanze minerali sono pieni. I nostri depositi di minerali sono capelli e cuoio capelluto, denti, unghie, pelle, ossa, vene, cartilagine, sangue, queste sono le colonne su cui poggiano la nostra salute e la nostra bellezza.

Le scorie, o radicali liberi, vengono prodotte durante i normali processi metabolici man mano che le cellule dell'organismo trasformano il cibo in energia. Il nostro sistema difensivo, che comprende diversi enzimi antiossidanti (SOD, catalasi e glutazione perossidasi) ha lo scopo di mantenere i radicali liberi in limiti accettabili. Il problema si presenta quando aumenta la concentrazione dei radicali liberi che prevalgono sugli antiossidanti

che ne possano contrastare l'effetto. Un'alimentazione ricca, per esempio di cereali integrali, legumi, aglio, cipolla, carote, vegetali a foglia verde, cavoli, broccoli, ortaggi, frutta, semi oleosi e oli spremuti a freddo, pochissima carne ben sgrassata (meglio niente), pesce più abbondante, sono la miglior protezione contro i radicali. Anche in questo caso la fitoterapia, disciplina che si fonda sull'uso di piante medicinali a scopo preventivo e curativo, ci viene in aiuto offrendoci numerosi vegetali dalle spiccate proprietà antiossidanti tra cui:

L'**Artemisia Annu**a è una piccola pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Contiene molteplici principi attivi tra cui l'artemisinina e la diidroartemisinina che sono considerati molto interessanti dalla ricerca scientifica tanto che sono entrambi

in corso di sperimentazione su varie patologie oncologiche.

A partire dal 1995 il Dipartimento di Bioingegneria dell'Università di Washington ha iniziato a studiare l'applicazione di questo vegetale per la cura del cancro ed i risultati sono stati molto incoraggianti. La sua azione molto potente è legata alla struttura chimica che lega il ferro intracellulare. I ricercatori hanno visto che uno dei tanti principi attivi contenuti, l'artemisinina, liberando radicali liberi, colpisce selettivamente le cellule contenenti eccessive quantità di ferro. Le cellule tumorali contengono significativamente più ferro libero intracellulare delle cellule normali ed è stato dimostrato che l'artemisinina e suoi analoghi, selettivamente, possono causare arresto della crescita cellulare e apoptosi in molte linee cellulari tumorali.

La **Curcuma** (Curcuma longa) appartiene alla famiglia delle Zingiberacee. Si tratta di piante erbacee perenni, dotate di rizoma e coltivate prevalentemente nelle regioni tropicali.

Nonostante il lungo uso fatto in India e in Cina, le azioni terapeutiche della curcuma sono state studiate solo negli ultimi decenni. L'interesse verso questa pianta è sorto quando è aumentata la volontà di verificare i cibi e le medicine capaci di abbassare i livelli di colesterolo o dotati di proprietà antiossidanti, capaci di neutralizzare i radicali liberi che sono responsabili delle infiammazione come ad esempio il dolore alle articolazio-

ni, epicondiliti artrite reumatoide. La ricerca condotta fin dai primi anni 70 principalmente in India, ha confermato le azioni tradizionali e ha rilevato nuovi potenziali usi quali antinfiammatorio, un'azione più forte dell'idrocortisone secondo gli studi della ricerca conclusi fra il 71 e il 91; colesterolo, prove cliniche cinesi fatte nel 87 mostrano che la curcuma abbassa i livelli del colesterolo; cancro, può essere un prezioso rimedio preventivo per soggetti a rischio per la sua spiccata azione antiossidante. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Cancer Research, la curcuma avrebbe un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento del tumore alla prostata. L'India, dove si consuma un'importante quantità di Curcuma (3-5 g per adulto al giorno) è il paese con la più bassa incidenza di tumore alla prostata. I ricercatori americani dell'Università del Missouri, in uno studio apparso su Menopause, la rivista della North American Menopause Society, affermano che protegge le donne in menopausa e sottoposte alla terapia ormonale sostitutiva dal tumore al seno, ma molte altre sono le possibili occasioni di impiego di questa pianta.

Il **Vischio** (Viscum album) è una pianta sempreverde a carattere cespuglioso, appartenente alla famiglia delle Viscaceae. Cresce su alberi ospiti ad esempio sulle piante di melo, pioppi, ontani, querce e pini montani. La pianta ha suscitato l'interesse da parte della ricerca medica perché i suoi estratti sembrano avere proprietà anti tumorali. Recenti studi hanno evidenziato tali benefici uccidendo le cellule tumorali in esperimenti in vitro. Esperimenti sia in vitro che in vivo hanno evidenziato come l'estratto

di vischio abbia proprietà utili a rafforzare il sistema immunitario attribuibili ad alcuni principi attivi come viscotossina, polisaccaridi e lectina. La tradizione erboristica lo impiega sotto forma di decotto soprattutto per ridurre la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, calmare l'ansia, favorire il sonno. Inoltre riduce attacchi di panico, mal di testa e migliorare la capacità di concentrazione.

Lo **Zenzero** è una pianta dalle molteplici proprietà, il suo nome deriva probabilmente dal sanscrito e significa "a forma di corno", ha origini asiatiche ed appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae. Diversi sono i minerali e le vitamine contenute nello zenzero: calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese, zinco, selenio e rame; vitamine B1, B2, B3, B5, B6, vitamina C, vitamina K e J. Molti dei suoi effetti benefici sono attribuibili al gingerolo, componente attivo che gli conferisce l'inconfondibile sapore e che ha potenti proprietà antinfiammatorie. Proprio per questo lo zenzero si è rivelato utilissimo nel trattamento dell'artrite oltre che in caso di dolori muscolari. Inoltre è espettorante, valido rimedio polmonare, digestivo e carminativo e si rivela utilissimo in caso di nausea e vomito. Lo zenzero contiene sostanze con proprietà antiossidanti in grado di contrastare l'attività dei radicali liberi. Secondo una ricerca presentata al Frontiers in Cancer Prevention Research, il gingerolo contenuto nello zenzero, sarebbe in grado di inibire la crescita delle cellule tumorali al colon-retto, alle ovaie e al seno.

E ANCORA

L'Ascorbato di Potassio è un sale derivato dall'acido ascorbico (vitamina C) e si ottiene per

soluzione estemporanea a freddo in acqua dei due composti acido L- ascorbico e bicarbonato di potassio. Questo sale evidenzia una straordinaria azione contro le patologie degenerative e la sua assunzione regolare, anche a livello preventivo, permette un potenziamento delle difese immunitarie. Una carenza di potassio altera il funzionamento della pompa sodio-potassio causando importanti degenerazioni cellulari che possono instaurare gravi patologie. L'importanza del potassio per il metabolismo cellulare e la sua carenza nelle patologie degenerative è nota in letteratura fin dagli anni '30.

L'ascorbato di potassio agisce per ripristinare, o mantenere, la corretta concentrazione di potassio intracellulare, con ripristino del corretto metabolismo cellulare ed un'inversione di tendenza nella degenerazione stessa, se presente. Il composto, per le caratteristiche altamente antiossidanti, evidenzia quindi un meccanismo protettivo con straordinario effetto nel trattamento delle patologie degenerative; molti studi ne testimoniano l'azione anti degenerativa e antivirale, immunostimolante e antiossidante. L'ascorbato di potassio, inoltre, può operare efficacemente anche a livello di prevenzione avendo l'obiettivo di mantenere costanti i livelli intracellulari di potassio. L'assunzione preventiva ha quindi l'obiettivo di "proteggere" la cellula dal rischio di degenerazione. Ricordiamo inoltre l'importanza di altre sostanze come il Resveratrolo, la N-acetilcisteina e la Vitamina D da anni oggetto degli studi del professor Ercole Cavalieri e di cui si è ampiamente parlato nell'articolo a lui dedicato in questo numero della Rivista.



Eleanor Rogan, Ercole Cavalieri e Roberto Solimè

Come sopravvivere al “Mi formo, dunque sono”



di **Maurizio Battino**,
Professore
di Biochimica
e Nutrizione
Universidad
Europea del
Atlántico,
Santander,
Spagna
Università
Politecnica
delle Marche,
Ancona, Italia

“Continuing vocational training” è un’espressione inglese usata per definire la formazione professionale continua post-laurea (FPC, anche nota come Life Long Learning).

Ma, ahimè, la FPC al giorno d’oggi di vocazionale ha ben poco.

Se fino a non troppo tempo fa, infatti, la formazione era una tappa propedeutica all’occupazione, il vecchio motto ‘impara l’arte e mettila da parte’ è stato sostituito con il più attuale ‘mi formo, dunque sono’. Una svolta epocale che risponde all’esigenza di aumentare costantemente la competitività e l’adattabilità del professionista alle caratteristiche (tecnologiche, organizzative) di un mercato del lavoro mutevole e sempre più esigente.

Oltre che dalla precarietà lavorativa, la FPC è poi regolata da imposizioni legislative a cui sfuggono sempre meno ormai tutte le categorie professionali. Infatti, se l’obbligo della formazione continua inizialmente riguardava solo i professionisti dell’ambito sanitario (il programma nazionale di Educazione Continua in Medicina – ECM - entrò in auge in Italia nel 2002 con il DLgs 502/1992 integrato dal DLgs 229/1999), a partire dal primo gennaio 2014 è diventato un obbligo deontologico per la maggior parte dei professionisti in attività e iscritti a un albo, incluse categorie prima esonerate quali giornalisti e economisti, per effetto del DPR 137 del 7 agosto 2012 attuativo della riforma degli ordinamenti professionali.

Concretamente, la FPC obbligatoria prevede la maturazione di un numero minimo di crediti formativi annuali (ad esempio, 150 crediti ECM in 3 anni per i medici), che però variano da categoria a categoria. Ogni iscritto all’albo ha a disposizione una più o meno vasta gamma di opportunità formative di approfondimento



e/o aggiornamento, erogate dagli Ordini o da strutture formative accreditate (enti pubblici o privati quali Università, imprese di formazione, aziende stesse).

Ma è comunque un bell’impegno, non tanto e non solo dal punto di vista economico, considerando che viviamo nell’era di Bianconiglio (“devi correre più che puoi per restare nello stesso posto, e se vuoi andare da qualche parte devi correre almeno il doppio”, Lewis Carroll, Alice nel Paese delle Meraviglie). Ben vengano dunque i sacrifici e gli obblighi se, in un momento di inarrestabile crisi economica, creano effettive opportunità di rilancio professionale e non si convertono in un gioco a punti stressante



e senza qualità.

Fortunatamente, un numero crescente di categorie professionali ha oggi l’opportunità di accedere a programmi di formazione a distanza (FAD) convincenti e accreditati.

Nel contesto attuale, i vantaggi che offre la FAD si potrebbero riassumere con un generico ma basilare miglioramento della QoL (Quality of Life). Questo perché la FAD permette di migliorare il livello di qualificazione e di sviluppo professionale delle persone che effettivamente lavorano, senza che la qualità della vita ne risenta oltremodo.

La possibilità di iscrizione in qualsiasi momento dell’anno, per esempio, facilita una valutazione più ponderata delle scelte curriculari e promuove un piano formativo coerente con le necessità di ognuno. L’autogestione del tempo dedicato allo studio e all’autovalutazione, la possibilità di godere di tutti gli strumenti didattici in un unico ambiente (virtuale) senza necessità di spostamenti geografici ed eliminando problemi di incompatibilità di orario, sono altri dei punti forti più ovvi della FAD.

Le moderne telecomunicazioni facilitano tremendamente l’opzione dell’educazione non presenziale, consentendo agli enti di formazione pubblici e privati non solo di bypassare le difficoltà logistiche dei corsi presenziali e completare la loro offerta con programmi snelli e innovativi, ma anche di creare reti internazio-

nali volte a promuovere un modello educativo globale. Attraverso i Campus Virtuali, gli iscritti a un corso FAD possono infatti accedere alla documentazione elettronica (materiale didattico, interviste, approfondimenti e contenuti extra) da qualsiasi parte del mondo, e incontrarsi in spazi di discussione dove condividere le proprie esperienze con colleghi anche di altri Paesi.

In questo fu pioniera la Fondazione Universitaria Iberoamericana (FUNIBER, <http://www.funiber.it>), una rete internazionale di tipo accademico-professionale presente ora in 41 paesi tra Europa, America, Africa ed Asia e che in ogni paese si associa a una o più Università. Ogni istituzione della rete continua a conservare la propria identità, ma si lavora insieme per offrire agli studenti programmi accademici a distanza che coprono le aree meno toccate dai corsi presenziali tradizionali. Gli studenti, così, non sono studenti di FUNIBER ma ottengono il titolo dalla corrispondente Università o, quando previsto, anche dalle altre Università partecipanti allo specifico Programma Accademico.

Nel 2005, FUNIBER entrò nel mercato italiano come prima fondazione internazionale accreditata per corsi post-laurea in modalità on-line/FAD associandosi dapprima con l’Università Politecnica delle Marche (UnivPM) e più recentemente anche con l’Università di Pavia (nel 2015 rispettivamente ottava e deci-

ma nella classifica generale delle sessantuno università statali, secondo il Sole24 ore, stilata sulla base di specifici indicatori sulla didattica e sulla ricerca). Mentre a livello globale, FUNIBER segue oltre 20.000 studenti l'anno nei vari idiomi (soprattutto inglese, spagnolo e portoghese), in Italia dal 2005 ha potuto contare con un totale di quasi 1500 iscritti a Master Universitari e Corsi di Perfezionamento proposti in lingua italiana.

Parte del successo di FUNIBER deriva certamente dal fatto che offre una formazione superiore di qualità in distinte aree (Salute e Nutrizione, Sport, Impresa e Diritto, Ambiente, Tecnologie ICT e Formazione degli Insegnanti, tra le altre). Le proposte formative garantiscono il rispetto delle norme e delle legislazioni di ogni paese e di ogni università della rete. Ad esempio, in Italia i Master Universitari ed i Corsi di Perfezionamento che assegnano Crediti Formativi Universitari o CFU sono anche riconosciuti per l'acquisizione di punteggio nelle graduatorie scolastiche (Graduatorie di Istituto e Graduatorie ad Esaurimento).

La creatività e l'innovazione nella proposta formativa sono altri elementi che caratterizzano FUNIBER Italia. Non a caso la sede italiana è stata la prima al mondo ad organizzare un Master Universitario in Nutrizione Vegetariana (60 CFU), inizialmente proposto in lingua italiana, ma che ora, visto il successo, è già disponibile anche in inglese, spagnolo e portoghese. Un'offerta formativa non solo di assoluta eccellenza come sono riconosciuti tutti i corsi FUNIBER, ma addirittura unica nel panorama

universitario globale, che risponde alle esigenze sempre più diffuse di una vasta popolazione in continua crescita e che ha richiamato l'attenzione di molte famose università statunitensi con continue richieste di collaborazione.

Certamente, i corsi di formazione a distanza rappresentano un importante investimento economico, come tutti i corsi di formazione post-laurea di prestigio. Vi sono però ottime notizie per i cittadini di alcune regioni molto sensibili a queste nuove opportunità e sempre più spesso sono disponibili borse di studio o voucher formativi specifici. L'ultima, in ordine di tempo, è la Regione Toscana che ha recentemente aperto un bando per agevolare i propri cittadini sovvenzionando l'iscrizione a Master Universitari e Corsi post-laurea per giovani residenti (minori di 40 anni): una strategia oculata e vincente per promuovere la formazione continua e facilitare l'accesso al mercato del lavoro di questa importante fascia di età.

Considerando poi i costi aggiuntivi dei corsi residenziali (viaggio, soggiorno), anche l'attuale governo sembra promuovere indirettamente la FAD. Il ddl sul Welfare delle partite Iva, a latere della manovra, prevede infatti la totale deducibilità dei corsi ECM a fronte dell'indeducibilità di viaggi e soggiorni, mentre finora tanto le spese di formazione come di spostamento erano entrambe deducibili al 50% dal reddito.

Ulteriori informazioni sulle tipologie di formazione a distanza e sulle ultime novità, possono essere richieste direttamente a univpm@funiber.org oppure

L'idea di Federfarma per capoluogo, Lodi e Monza, da "agenda integrata" la prima data utile in ogni struttura

Farmacie: progetto a Milano, prenotazione prestazioni in pubblico e privato

Entrare in farmacia per prenotare una prestazione sanitaria e conoscere, grazie all'accesso a una sorta di "agenda integrata", la prima data utile per ottenerla sia nel pubblico sia nel privato, in regime di convenzione con il Servizio sanitario nazionale oppure a pagamento. E' l'idea alla quale sta lavorando la Federfarma di Milano, Lodi e Monza Brianza, illustrata dal segretario dell'associazione Giampiero Toselli, in occasione della tradizionale conferenza stampa di fine anno. "Per ora è solo una prospettiva in via di definizione", tiene a precisare Toselli che tuttavia spera si possa arrivare a un progetto più concreto "nel primo semestre del 2017".

"Quello che possiamo dire già ora - spiega - è che le farmacie dispongono di una piattaforma informatica efficiente e in grado di ospitare accanto alle agende pubbliche quelle privatistiche. Quindi, potenzialmente, di individuare per il cittadino che deve prenotare una visita o un esame la data e il luogo della prima disponibilità utile, oltre all'eventuale costo" se si tratta di una prestazione nel privato non convenzionato. "Il supporto informatico c'è già e funziona", ribadisce Toselli. "Stiamo cercando di capire se c'è interesse affinché questo progetto si concretizzi. Per farlo dovremo avviare un dialogo con i vari interlocutori del sistema". Un sistema, quello socio-sanitario lombardo, che con la riforma regionale varata nell'agosto del 2015 integra al suo interno la nuova farmacia dei servizi. Non solo dispensazione di medicinali e pre-



sidi sanitari, ma anche prenotazione di visite ed esami, campagne di informazione e sensibilizzazione, promozione della salute e del corretto uso dei farmaci, monitoraggio e screening, servizi alla persona, programmi di aderenza alle terapie, valutazione dei consumi, indagini statistico-epidemiologiche. "La modifica del Titolo VII della legge n.33/2009 che riguarda le farmacie e ne definisce le funzioni è attesa a brevissimo", ricorda Annarosa Racca, presidente di Federfarma nazionale, regionale e di Milano-Lodi-Monza Brianza. "Siamo molto soddisfatti per il fatto che la Regione Lombardia abbia messo nella riforma socio-sanitaria la farmacia dei servizi.

E' la prima Regione - sottolinea la numero uno dei titolari - che inserisce all'interno della normativa regionale la legge nazionale sul tema. Questo ci permette di essere ancora più vicini alla gente". Il "buon proposito" per il nuovo anno è di "uniformare sempre più l'assistenza farmaceutica anche nella nuova realtà, in cui le 15 Asl sono scese a 8 e sono diventate Ats, Agenzie di tutela della salute", garantisce Racca. "Stiamo lavorando senza problemi - puntualizza Toselli - ma in questo momento, per i prodotti diversi dal farmaco, non sempre c'è la possibilità di ottenerli fuori dal territorio di appartenenza. Ebbene, stiamo cercando di superare anche questo problema e contiamo di arrivare a un risultato nel primo semestre 2017. La Regione ha capito che uniformare le procedure significa risparmio".

di Marina Gianarda



I dolori della carne

Considerazioni mediche sul Vegetarianesimo



di Rudy Rossi,
Medico di continuità assistenziale,
Medico estetico

Negli ultimi tempi abbiamo assistito sui vari media ad un aspro confronto tra i crescenti sostenitori di filosofie vegan e vegetariane e i difensori di diete onnivore o basate prevalentemente su prodotti animali. Questo duello ha raggiunto a volte i connotati di un vero e proprio scontro ideologico, con toni molto esacerbati da parte di estremisti dell'una o dell'altra fazione. Affrontare l'argomento risulta quindi molto delicato, in quanto le motivazioni che stanno alla base di una scelta di vita vegan o vegetariana sono spesso radicate in un'etica intima e personale, che ha a che fare con la propria sensibilità, con un sentire profondo paragonabile quasi a una fede. E' innegabile però che sul tema si è creato un agglomerato confusionario di opinioni, in cui diverse tematiche si intrecciano mescolando sacro e profano. Quando si parla di vegetarianesimo infatti, il primo rischio è di incappare in alcuni diffusi e discutibili luoghi comuni: anzitutto, quelli concernenti la tematica salutistica, per cui a tutti noi è capitato di parlare con chi ha giurato di conoscere qualcuno che ha vissuto bene fino a cent'anni (o quasi) mangiando carne e che quindi essere vegetariani sia in fondo un inconcepibile "sacrificio", per giunta inutile. E poi la tematica ecologista, quella per cui il consumo di vegetali può essere ritenuto deleterio tanto come quello della carne, in uno scenario economico consumistico e di sfruttamento come il nostro in cui sembra impossibile trovare qualcosa di completamente "sano" persino tra frutta e vegetali, inondati di pesticidi e prodotti chimici. Ma qual'è la verità, e cosa dice la scienza a proposito?

Essere vegetariani conviene alla salute?

Se apriamo qualsiasi libro di patologia me-

dica scopriremo che l'origine di molte delle malattie è tutt'ora ignota; si chiamano in causa fattori di rischio, qualche tipo di gene implicato in modi più o meno chiari, si parla di familiarità e si forniscono infine come rimedi dei sintomatici che spesso non curano la malattia ma trattano i sintomi in cronico. Di fronte al mistero della natura e della sua aleatorie-

tà quindi, una delle poche armi che abbiamo a disposizione per tutelare la nostra salute è quella di ridurre, per quanto possibile, i rischi; significa che possiamo scegliere di guidare la nostra auto a grande velocità per tutta la vita e forse con un po' di fortuna non ci accadrà nulla, come colui che si nutre prevalentemente di carne o fuma a volontà, raggiungendo un'età invidiabile; ma se vogliamo abbassare il rischio di avere incidenti, cercheremo di "guidare piano" e con attenzione. E se vogliamo "guidare piano", ovvero abbassare il rischio di ammalarci, da un punto di vista alimentare frutta, verdura, cereali integrali a basso indice glicemico sono ciò che ci aiuta maggiormente a preservare la nostra salute. Ma cosa renderebbe in generale gli alimenti vegetali migliori di quelli animali a questo scopo? Essi, semplicemente, sono ricchi di microelementi, vitamine, oligominerali e principi attivi che hanno un impatto positivo sulla nostra salute; sono i cofattori essenziali di ogni reazione biochimica

che fa funzionare bene il nostro organismo. Ciò ovviamente non ci renderà immortali né tanto meno immuni da qualsiasi patologia, in quanto il vegetarianesimo è il più delle volte una scelta di coscienza più o meno condivisibile che ha vantaggi sulla salute come effetto collaterale e non come intento primario; tuttavia, fornire il giusto "carburante" alla nostra auto, è sicuramente una scelta preferibile rispetto ad affaticarla con alcune tipologie di cibi ricchi in zuccheri raffinati, grassi saturi, sale e farine che l'industria ci propone e che hanno dimostrato avere un impatto nefasto sul nostro fisico.

E la carne?

La carne è un alimento il cui consumo o meno è influenzato dalla sensibilità del singolo di fronte agli allevamenti intensivi, al danno che ne deriverebbe, secondo alcune teorie, per l'ambiente, all'uccisione di un essere senziente che può essere più o meno disturbante, per l'una o per l'altra persona diversamente; su queste tematiche ognuno può farsi una propria opinione per poi decidere in piena libertà proprio in base al proprio sentire. Ma limitandosi all'aspetto medico, cosa fa della carne un alimento potenzialmente negativo? Attualmente possiamo affermare che sono molti gli studi che dimostrano un aumento statisticamente significativo di malattie correlate al consumo di carni rosse, specie a carico del colon, come neoplasie, morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, ma anche cancro allo stomaco e alcuni tumori ormono-dipendenti come quelli al seno, alla prostata e dell'endometrio. Gli epidemiologi concordano che gli individui che seguono diete ricche di proteine animali, soprattutto carni rosse lavorate, hanno maggior rischio di sviluppare diabete, infarto, problemi cardiovascolari, obesità e cancro. Nel mese di Ottobre del 2015 l'International Agency for Research on Cancer (IARC) di Lione, un'agenzia dell'organizzazione mondiale della sanità che valuta le prove di cancerogenicità delle sostanze, ha classificato la carne rossa come sostanza "A2", cioè probabilmente cancerogena, mentre le carni rosse lavorate sono addirittura riportate in classe "1", ovvero tra le sostanze sicuramente cancerogene.

Cosa renderebbe la carne dannosa

I contestatori delle diete definite "alternative" di fronte a queste evidenze solitamente si



difendono attribuendo gli effetti negativi della carne al fatto che essa possa provenire da allevamenti intensivi, dove gli animali vengono cresciuti con mangimi ogm, anabolizzanti e antibiotici, così come le verdure però, coltivate con pesticidi e anticrittogamici, additate quindi come altrettanto dannose. Anche qui, occorre mettere un po' di ordine: se parliamo di inquinamento, molto di ciò che consumiamo purtroppo rischia di essere non del tutto salutare, e nemmeno vegetariani e vegani possano tutelarsi completamente dai danni dell'agricoltura intensiva. Ma questo è un tema che concerne la genuinità di ciò che mangiamo e non ha nulla a che vedere con il vegetarianesimo e il potere dannoso intrinseco della carne, anche quella considerata "sana", che è dato invece da elementi costitutivi e da altri liberati in alcune tipologie di cottura e lavorazione. L'AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) a questo proposito spiega alcune cose interessanti: le proteine animali sono composte dalle stesse identiche molecole chimiche di quelle vegetali, gli amminoacidi, pertanto la pericolosità per la salute risiederebbe nel modo in cui esse interagiscono con l'organismo, attribuibile anche ai processi di lavorazione, conservazione e modalità di cottura che modificano le molecole rendendole dannose per la salute. I cibi di origine animale contengono alcune sostanze quali grassi saturi e molecole come l'"eme", un composto chimico deputato al trasporto dell'ossigeno, che in dosi eccessive stimolano l'aumento di colesterolo, i livelli di insulina nel sangue e l'infiammazione del tratto gastroenterico, correlati a una maggiore incidenza di tumori al colon-retto. Le lavorazioni come essiccazione, salatura, affumicatura e la conservazione con additivi come nitrati, nitriti e idrocarburi policiclici aromatici possono ulteriormente potenziare questi effetti deleteri. L'"eme" ha anche un effetto fortemente ossidante ed agisce modificando direttamente la composizione delle colonie di batteri che vivono nell'intestino, alterando il microbioma (ovvero la flora batterica intestinale), la cui influenza sullo stato di salute dell'organismo è oggi riconosciuta come fondamentale. Effetti che sembrano avere un ruolo essenziale nella patogenesi del cancro, tanto che lo studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) promosso dall'Unione Europea e condotto su più di mezzo milione di partecipanti

ha confermato recentemente un'associazione positiva tra consumo di carni lavorate e morti premature per cancro, specie del colon-retto e del seno.

E' necessario rinunciare alla carne?

In realtà, i dati degli studi vanno correlati ai molteplici altri fattori che influiscono sull'organismo nel determinare lo stato di salute della singola persona. Sull'onda del recente riconoscimento della cancerogenicità della carne, molti giornali hanno titolato "carne cancerogena come il fumo": ciò è errato, in quanto il fatto che carne lavorata e fumo siano inseriti nella stessa categoria è attribuibile alla loro dannosità provata con certezza scientifica, ma il fumo resta in termini assoluti molto più cancerogeno degli insaccati: il Cancer Research UK ha stabilito infatti che il 21 % dei tumori al colon è probabilmente legato al consumo di carni rosse e insaccati e così il 3% di tutti i tumori, mentre il fumo di sigaretta è responsabile dell'86% dei tumori al polmone e del 19% di tutti i tumori; ciò significa che se tutti gli abitanti del Regno Unito smettessero di fumare ci sarebbero 64.500 casi di cancro in meno l'anno, se diventassero vegetariani il numero scenderebbe a 8.000; per cui ragionevolmente una fetta di salame di tanto in tanto avrà minore influenza sulla nostra salute di un paio di sigarette. Un'analisi condotta nel 2011 dal World Cancer Research Fund ci suggerisce inoltre di considerare il rischio individuale: se è vero infatti che un consumo elevato di carni rosse lavorate secondo lo studio aumenta del 17% il rischio generale della popolazione di ammalarsi di cancro al colon, è vero anche che se una singola persona ha familiarità per neoplasie ma nel contempo ha



abitudini di vita salutari come esercizio fisico e astinenza dal fumo di sigaretta, pur consumando frequentemente salumi e carne rossa, il suo "rischio reale" sarà più basso di quel 17%, proprio per gli effetti protettivi delle componenti salutistiche. Allo stesso modo, una persona che ha un'elevata familiarità per tumore del colon o una malattia infiammatoria intestinale già attiva, mangiando insaccati avrà in termini assoluti una percentuale di rischio molto più grande di quel 17%, proprio per la concomitanza di altri fattori di rischio aggravanti. Ecco spiegato quindi perché una comunità sarda, pur seguendo una dieta ricca di salumi, selvaggina, uova e prodotti caseari, registra il più alto numero di centenari d'Italia: abituati, essendo stati per lo più pastori, a camminare tutto il giorno inerpandosi per i monti di quella bellissima isola, hanno compensato con aria fresca ed esercizio gli eventuali effetti negativi della dieta.

Ha senso diventare vegetariani?

Gli epidemiologi dello IARC si sono espressi chiaramente: mai nella storia dell'umanità si è consumata così tanta carne e in modo così diffuso. Ci sono pertanto margini per una ragionevole riduzione, senza necessariamente arrivare a scelte drastiche, a meno che siano dettate da convinzioni etiche personali compatibili con la buona salute o da motivi ecologisti. Da un punto di vista medico, il Word Cancer Research Fund raccomanda ad esempio, di non superare i 300 grammi a settimana di carni rosse lavorate, mentre consiglia



5 porzioni di frutta e verdure per un totale di 500 grammi al giorno. L'Harvard School of Medicine restringe il limite di consumo a 80 grammi, al massimo due volte al giorno. Lo IARC ha concluso per un consumo sotto i 500 grammi a settimana per escludere pericoli sulla salute. Molti studi scientifici hanno messo in luce i benefici generali della salute di diete vegetariane, a patto che siano rigorosamente controllate per garantire un completo apporto nutrizionale, rispetto a regimi alimentari ricchi di carne e prodotti di origine animale. Tuttavia non esistono ancora studi che indichino una relazione convincente tra rischio di malattie in assoluto e un modesto consumo di proteine animali, per esempio come avviene nella tradizione del mediterraneo, esempio di dieta sana ed equilibrata. Pertanto, il tutto è come sempre rimandato alla propria libertà individuale, e a motivazioni filosofico-pratiche che ognuno potrà considerare valide o meno nel suo intimo personale, si spera sempre nel rispetto delle convinzioni e delle scelte altrui.



Artiglio del Diavolo



L'artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*), è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Pedaliacee originaria dell'Africa del Sud molto usata nella medicina naturale tradizionale grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, antidolorifiche ed antireumatiche.

L'efficacia antinfiammatoria ed antireumatica svolta dai principi attivi della radice, gli Harpagosidi, è comparabile a quella degli antinfiammatori di sintesi farmaceutica. L'attività terapeutica si manifesta dopo circa una settimana e consiste in un'azione antiflogistica dovuta al blocco della sintesi di prostaglandine, analgesica periferica e miorelissante grazie alla regolazione del flusso di calcio nella muscolatura liscia.

Il suo utilizzo è indicato per trattare patologie quali dolori in genere, contusioni, tendiniti, infiammazioni muscolari, torcicollo, mal di testa, mal di schiena, sciatica e cruralgia, artrosi, artrite, reumatismi infiammatori. Usato come estratto secco, aiuta anche a ridurre l'acido urico e risulta utile ed efficace nel trattamento della gotta. Utilizzato da sempre anche come antipiretico, se associato alle terapie cortisoniche e antinfiammatorie,

supporta la riduzione dei dosaggi delle terapie cortisoniche stesse e dei FANS.

LA SUA COMPOSIZIONE COMPRENDE

Glucosidi monoterpenici iridoidi (procumbide, arpagoside ed arpagide), Fitosteroli (betasitosterolo e stigmasterolo), Glucidi, Polifenoli, Triterpeni (acido oleanolico e acido ursolico), Flavonoidi, Acidi aromatici (caffeico, cinnamico, clorogenico).

MODALITÀ D'USO

USO INTERNO: in commercio in tintura madre, capsule o compresse. La sua assunzione non deve superare le 2 settimane.

USO ESTERNO: Pomate e gel a base di artiglio del diavolo sono indicate in tutte le forme d'infiammazioni articolari.

Considerando prodotti di qualità standardizzati e titolati le dosi indicate sono:

- In estratto secco, per problemi osteoarticolari e reumatici 300-600 mg al giorno da assumere in 3 momenti della giornata.
- In tintura madre: 30 gocce diluite in acqua, 3 volte al giorno.
- In infuso, 5 grammi di tisana in 500 ml di acqua, da assumere in 3 volte al giorno.

INTERAZIONI FARMACOLOGICHE

- Potenziale aumento della gastrolesività da FANS e cortisonici.
- Possibile somministrazione di effetti con farmaci ipotensivi ed ipoglicemizzanti.
- Porpora in caso di assunzione contemporanea di Warfarin.

CONTROINDICAZIONI

- In gravidanza a causa dell'attività stimolante sulla contrattilità uterina.
- In allattamento.
- in pediatria o comunque sotto i 18 anni di età.
- In chi è affetto da gastrite, ulcera peptica e malattia da reflusso gastroesofageo in quanto stimola la secrezione gastrica.
- In chi assume farmaci anticoagulanti.
- In chi è a conoscenza di ipersensibilità accertata.

ACCORGIMENTI D'USO

Quando l'artiglio del diavolo viene assunto a scopo curativo è indispensabile ricorrere alle forme standardizzate descritte in precedenza, le uniche che consentono di sapere quante molecole attive si stanno assumendo riducendo pertanto il rischio di insuccesso terapeutico e l'insorgenza degli effetti collaterali.



“La natura non è
un posto da visitare.
E' casa nostra.”

Gary Snyder



ITALIAAMBIENTE.IT
IL QUOTIDIANO DELLA BIODIVERSITÀ

Sette mesi fa moriva l'attore italiano più famoso nel mondo

Lo chiamavano Bud Spencer



di Lorenzo De Luca, sceneggiatore

Avevo 25 anni e la testa piena di sogni, la prima volta che strinsi la mano a Carlo Pedersoli, in arte "Bud Spencer" (dal nome della sua birra e del suo attore preferito, Spencer Tracey). Ne avevo 50 e la testa un po' più avariata, quando gliel'ho stretta l'ultima volta, a giugno 2016. Nel mezzo, la mia umilissima carriera di sceneggiatore s'è beata della fortuna di diventare non solo suo collaboratore, ma anche amico di famiglia, mentre sfornavamo un po' di serial-TV (EXTRALARGE, DETECTIVE EXTRALARGE, NOI SIAMO ANGELI, I DELITTI DEL CUOCO) e ben quattro libri autobiografici best-seller all'estero, due dei quali usciti anche in Italia. Strano che sembri, Bud era più amato nel mondo che non qui, dove l'affetto del pubblico non gli è mai mancato, mentre l'attenzione modaiola dell'Intelligenza nostrana,

Lorenzo De Luca insieme a Bud Spencer

Chi è Bud Spencer

Carlo Pedersoli nasce a Napoli il 31 ottobre 1929. Famiglia facoltosa, ma suo padre, imprenditore, perde tutto sotto i bombardamenti della Seconda Guerra. Nel 1950, è il primo nuotatore a fare cento metri sotto il minuto. A 27 anni emigra in Sud America per lavorare come operaio. Nel 1960 sposa Maria Amato, figlia del produttore di cinema Giuseppe Amato. Ha tre figli (Giuseppe, Cristiana e Diamante). Nel 1967 "inciampa" in DIO PERDONA... IO NO!, "western-spaghetti" di risonanza mondiale. Da allora non si ferma più! Conseguisce i brevetti di pilota d'aereo ed elicottero ed è attivissimo nella beneficenza, senza farlo mai sapere. Muore serenamente il 26 giugno 2016 a Roma.



gli preferiva altri. "Bè, futtetenne, ridici su," diceva sempre. Nel cinema inciampò quando il regista Giuseppe Colizzi lo volle per un western divenuto leggendario: DIO PERDONA... IO NO!, 1968, con l'italo-tedesco Mario Girotti, in arte "Terence Hill". Ma il vero regista fu il destino: infatti inizialmente i protagonisti erano Bud ed il bolzanese "Peter Martell" (Pietro Martellanza), attor giovane che si infortunò ad un piede poco dopo l'inizio delle riprese. Disperato, Colizzi ingaggiò il primo rimpiazzo disponibile... per l'appunto Terence Hill! Nacque così la coppia italiana più internazionale del cinema, consolidatasi fino al record storico di... E CONTINUAVANO A CHIAMARLO TRINITA', di Enzo Barboni, che col suo incasso di 45 miliardi di lire del vecchio conio, deterrà un primato inviolato per molti anni. Nel frattempo, però, Bud, sia in coppia che da solo (ricordiamo la serie dei PIEDONE, diretta da Steno), diventa una garanzia anche all'estero. Nel 1998 Variety lo elegge "attore italiano più popolare nel mondo", e perfino star di Hollywood quali Schwarzenegger e Russell Crowe, si dichiarano suoi fans. Forse è più interessante chiedersi come mai un non-attore ("Io sono un personaggio," diceva lui), mai competitivo ("Io e Terence siamo l'unica coppia del cinema che non ha mai litigato!"), sia cresciuto nell'immaginario popolare al punto che in Germania volevano dedicargli un tunnel stradale, che nella musica c'è un gruppo che si chiama Bud Spencer Blues Explosion, e che gli arrivavano lettere perfino dalla Cina (con furore? No, con amore). Io, che in microscopica parte ho contribuito a qualche suo ruolo, una risposta me la sono data: quando batti sempre lo stesso tasto, rischi di stufare -e non c'è dubbio che quei film ripetessero sempre la formula del Gigante Buono-; ma se quel tasto produce una nota melodiosa che fa sentire bene chi la ode, batterlo per mezzo secolo irradia una gioia che diviene cultura. I critici che detestavano Bud non capivano che in quei film (peraltro fatti benissimo!), si esaltavano la difesa dei più deboli e la sdrammatizzazione della violenza. Nessuno moriva ammazzato, ai Cattivi bastava un sano cazzottone, ed alla fine il Bene trionfava: cioè la vita come vorremmo che fosse. Se poi proprio

Buon viaggio, Bud! Ora davvero anche gli angeli mangeranno fagioli.



De Luca e Spencer, la prima foto assieme, Miami 1991, sul set di Extralarge



cerchiamo un messaggio, bè, in BANANA JOE (film di cui Bud curò anche la musica e il soggetto), c'era una feroce critica al militarismo e alla burocrazia, mentre in IO STO CON GLI IPPOPOTAMI, lui e Terence difendevano le specie protette con decenni di anticipo sull'attuale coscienza animalista. Non sarà che a volte una buona risata serve ad una causa più di un simposio? Bud Spencer è uscito di scena senza averci mai ingannati, perché, vi assicuro, era proprio come nei film: sornione, mangione, ottimista. Ma non era manesco: da cultore di Filosofia qual era, aveva fatto suo il motto di Socrate: "Conosci l'Uomo."

Buon viaggio, Bud! Ora davvero anche gli angeli mangeranno fagioli.

Bud Spencer Dixit

"Il mio primo valore è la decenza. Fellini mi offerse un ruolo in SATYRICON, avrei dovuto fare il bagno nudo insieme a dei puttini. Nemmeno a parlarne! Dino De Laurentiis mi voleva per l'uomo-falco in FLASH GORDON, ma non era il mio genere. Gli inglesi mi volevano per un remake di I VIAGGI DI GULLIVER, ma anche là, per decenza, ho preferito non addentrarmi in una cultura estranea. Ad Ermanno Olmi, per CANTANDO DIETRO I PARAVENTI, dissi di sì perché, se anche fossi andata male, non avrebbe cancellato tutto quello che ho fatto prima. La morte non mi fa paura, mi incuriosisce: di qua ho visto tutto, ora voglio vedere cosa c'è nell'Aldilà. Però se scopro che non c'è niente mi arrabbio!"

Nuovi miti

One Direction Sulle orme dei Beatles?

di Alisée
Maksimovna

CORSI E RICORSI

Se i genitori di Harry Styles, Niall Horan, Liam Payne, Zayn Malik e Louis Tomlinson, adolescenti negli anni di massimo splendore dei Beatles, avessero immaginato cosa sarebbe accaduto ai loro figli mezzo secolo dopo, molto probabilmente avrebbero pensato ad un sogno irrealizzabile. Invece oggi gli "One Direction" sembrano proprio ricalcare le orme di John Lennon, Paul McCartney, Ringo Starr e George Harrison, non tanto per stile musicale quanto per gli effetti "sociologici" della loro presenza, amplificati a dismisura da una realtà che al

tempo dei Beatles era inimmaginabile, Internet e le sue implicazioni mediatiche. Milioni di ragazzi e ragazze nel mondo ormai globalizzato della rete fanno tutto dei loro idoli, ne cercano i gadget, scaricano video e canzoni, imparano l'inglese grazie ai 1D. Se mancava l'investitura ufficiale nel ruolo di "nuovi Beatles", questa è arrivata proprio da uno degli ex-ragazzi di Liverpool, Paul McCartney, che non solo ha accettato il paragone in recenti interviste ma ha pubblicamente confessato di apprezzarli moltissimo, sia per la musica che per il modo di presentarsi al loro pubblico, soprattutto femminile, proprio come capitava ai Beatles.



UNA STORIA DI SUCCESSI MONDIALI

La "Boy Band" anglo-irlandese "One Direction" nasce alla fine del primo decennio del nuovo secolo e si presenta ufficialmente nel 2010 arrivando terza alla settima edizione del "talent show" X-factor, ma è grazie ai social network, che si afferma prepotentemente negli anni successivi, pubblicando dal 2011 al 2015 un album ogni anno: "Up All Night", "Take Me Home", "Midnight Memories", "Four" e "Made in the A.M.", raccolte che sono arrivate nella top ten delle principali classifiche musicali, assieme a quindici "singoli", tra cui mi piace ricordare "Story of my Life", "Live While We're Young" e "Best Song Ever". Nel 2012 la rivista americana Billboard li ha proclamati "Top New Artist" e due anni dopo gli attuali "magnifici quattro" (prima c'era anche Zayn Malik, che dal 2015 ha lasciato il gruppo, abbracciando una carriera di solista), scalavano anche le classifiche economiche risultando in assoluto i più pagati nel mondo musicale, con fatturati di decine di milioni di sterline fra tour, diritti pubblicitari e attività commerciali legate al loro marchio, senza per questo perdere l'immagine di semplicità e di familiarità che sta alla base del loro successo. In Italia li abbiamo visti nel 2012, quando hanno partecipato come ospiti al Festival di San Remo, cantando "What Makes You Beautiful". Nello stesso anno hanno vinto tre premi ai Teen Choice Awards, come

miglior gruppo emergente, migliore canzone d'amore ("What Makes You Beautiful") e miglior gruppo di quella estate: concomitanti impegni impedivano la partecipazione fisica alla cerimonia di premiazione, e così i ragazzi inviarono un video di ringraziamento per gli organizzatori e per i fan, in cui gli allora cinque componenti del gruppo cercavano senza riuscirci di costruire una tavola da surf, con evidente riferimento ai premi dei Teen Choice Awards, che sono a forma di tavola da surf. Sempre nel 2012, il 12 agosto, si esibirono con straordinario successo a Londra, alla cerimonia di chiusura delle Olimpiadi. Il 17 febbraio 2013 uscì il singolo "One Way or Another" (Teenage Kicks), finalizzato a raccogliere fondi per l'associazione di beneficenza Comic Relief e pochi giorni dopo iniziò il "Take Me Home Tour", che impegnò in otto mesi 120 concerti fra Europa, America, Asia ed Oceania, a testimonianza di un successo crescente, ormai su base planetaria, ripetuto nel 2014 con un tour in tutti gli stadi del mondo, essendo ormai gli spazi classici dei teatri insufficienti ad ospitare le folle immense degli appassionati. Un record assoluto di quell'anno fu il milione e centomila download gratuitamente scaricabili in 24 ore del disco Fireproof. Nell'estate 2015 il gruppo pubblicò per download digitale "Drag Me Down", il primo brano a quattro, senza Zayn Malik e fu un trionfo: in meno di tre giorni il brano raggiunse la prima posizione su iTunes in un'ottantina

di Paesi nel mondo, con quasi cinque milioni di ascolti in una sola giornata.

LA PAUSA E GLI ANNUNCI DEL POSSIBILE SCIOGLIMENTO DEL GRUPPO

A fine agosto 2015 la folla di fan del Gruppo ebbe un sussulto: si era sparsa la voce di un possibile scioglimento ma Niall Horan tranquillizzò il mondo spiegando che lui e i suoi amici si sarebbero soltanto presi un periodo di meritato riposo, a partire dalla primavera dell'anno successivo e comunque solo dopo aver concluso gli impegni legati all'uscita del quinto album, previsto per Natale 2015. "Made in the A.M." fu in realtà pubblicato il 13 novembre 2015. Nell'estate del 2016 altra freccia nel cuore dei fan: dopo l'addio di Zayn Malik e l'accordo da solista firmato da Harry Styles con la Columbia Records, anche Liam Payne annuncia di aver firmato un contratto da solista con la britannica Capitol Records. L'annuncio ufficiale di Liam parla chiaro: "Sono veramente felice per aver firmato un contratto per una casa discografica prestigiosa come la Capitol Records UK. In passato ha avuto tra i suoi cantanti persino Frank Sinatra e io non vedo l'ora di entrare a far parte della loro storia. Gli One Direction saranno sempre la mia famiglia; ma adesso non vedo l'ora di dimostrare quello che posso fare da solista". E arriviamo allo scorso novembre, quando le speranze dei fan di non vedere sciolta la band dei loro idoli trova conforto nelle parole di Niall Horan, che rivela alla rivista The Sun che presto tutti torneranno insieme: "sarebbe stupido non farlo...ridicolo. Al momento siamo tutti concentrati sulle nostre cose. Harry vuole fare il suo film e gli altri si stanno godendo un po' di relax. Non credo che nessuno debba preoccuparsi per noi, stiamo bene".

I MAGNIFICI CINQUE

Niall James Horan nasce il 13 settembre 1993 in Irlanda, a Mullingar, figlio di Maura Gallagher e Bobby Horan, e ha un fratello maggiore, Greg. Suona la chitarra, che ha imparato a suonare da bambino, definendola "il miglior regalo di Natale di sempre". Liam James Payne nasce il 29 agosto 1993 a Wolverhampton, nel West Midlands, figlio di Karen e Geoff, e ha due sorelle maggiori, Ruth e Nicola. Soffrì per gran parte dell'infanzia di problemi renali, che lo hanno costretto ad una vita molto controllata, fino al 2012, anno della completa guarigione. Harry Edward Styles nasce il 1° febbraio 1994 nel Worcestershire, a

Redditch, figlio di Anne Selley e Des Styles, e ha una sorella maggiore, Gemma Styles. Prima di partecipare ad X Factor, lavorava in una panetteria. Louis William Tomlinson (alla nascita Louis Troy Austin) nasce il 24 dicembre 1991 a Doncaster, nel South Yorkshire, figlio di Johannah Poulston morta a dicembre 2016 di leucemia e Troy Austin, prendendo poi il cognome del patrigno Mark Tomlinson. Ha una sorella minore da parte paterna, Georgia Austin, mentre da parte materna ha quattro sorelle e due fratelli minori: Charlotte, Félicité, le gemelle Daisy e Phoebe Tomlinson ed i gemelli Doris ed Ernest Deakin. Zayn Javadd Malik nasce a Bradford il 12 Gennaio 1993, figlio di Yaser Malik e di Trisha Brennan Malik (inglese convertita all'Islam prima del matrimonio), ha una sorella maggiore e due minori: Doniya, Safaa e Waliyha. Zayn lascia il Gruppo il 25 marzo 2015.

UNO STILE MUSICALE INCONFONDIBILE

"Up All Night", l'album di debutto, è pura musica pop, definita da Robert Cospey di Digital Spy "collezione di pop rock con ritornelli killer", mentre il New York Times lo ha illustrato come "pieno di un rock piegato dal pop, allegro e qualche volta pulito e la rivista Billboard, a firma Jason Lipshutz, ha invece scritto in proposito che nell'album c'era l'originalità nel suono che "necessaria per far rivitalizzare la giovane band". Comunque un misto di power pop e pop rock, con "riff" simili ad una "centrale elettrica" e cori "impetuosi", di beatlesiana memoria. Il secondo album, "Take Me Home" è sempre pop rock, con molti riff e impiego di sintetizzatori e software auto-tune per la correzione del pitch. Il New York Times lo ha definito "molto meno tecnico" rispetto all'album di debutto. I testi trattano temi come amore, amore non ricambiato, unicità della persona anche per i suoi difetti, gelosia, nostalgia del passato. Nei successivi si assiste ad un progressivo affinamento, che rende inconfondibile uno stile musicale originale, immediatamente riconoscibile non solo dall'orecchio attento dei fan, in un accostamento subliminale con l'immagine solare di ragazzi "puliti", che sembrano evocare un desiderio planetario di affrancamento dalla violenza e dalle ingiustizie del mondo. In qualche modo "poesia della musica", ormai consacrata anche dalle istituzioni, dopo l'assegnazione del Premio Nobel nel 2016 a Bob Dylan, menestrello di altra generazione, come gli One Direction capace di consensi universali.



Think different
Think positive
Enjoy it

LAVAGNE IN VETRO
COLORATO, MAGNETICHE
E SCRIVIBILI

Ideali come lavagne,
bacheche e complemento
d'arredo per comunità

Per ulteriori informazioni
visita il sito www.arkeitaly.it
o contattaci

I Pooh festeggiano 50 anni di musica insieme prima di sciogliersi



di Daniele Rossignoli

Festeggiare 50 anni di musica insieme per un intero anno e poi un ultimo concerto prima di dire basta alla loro lunga carriera musicale. Il 30 dicembre i Pooh sono saliti per l'ultima volta sul palco a Bologna per quella che ha rappresentato l'ultima tappa di un anno memorabile. Un anno ricco di celebrazioni e festeggiamenti, una lunga serie di concerti e un disco di platino per il loro ultimo album "Pooh50 - L'ultima notte insieme". Bologna è la città che li ha visti nascere nel lontano 1966 "e per questo -hanno spiegato- ci è sembrato giusto chiudere proprio lì". Una decisione, quella di dire stop al loro sodalizio, maturata nel tempo ma che una volta presa non prevede ripensamenti. "Abbiamo promesso che questa reunion rappresentava il nostro ultimo viaggio e così sarà", ha tenuto a precisare Roby Facchinetti nell'ultima conferenza stampa prima del definitivo scioglimento. Una reunion che ha visto, oltre alla presenza di Stefano D'Orazio (che aveva lasciato il gruppo nel 2009), anche il ritorno di Riccardo Fogli che il gruppo



l'aveva lasciato nel lontano 1973.

La prima formazione ufficiale dei Pooh, nel 1966, è composta da Valerio Negrini alla batteria, Roby Facchinetti e Bob Gillot alle tastiere, Riccardo Fogli e Gilberto Fagioli al basso, Mauro Bertoli e Mario Goretti alle chitarre. Il primo 45 giri è "Vieni fuori" e "L'uomo di ieri". Sempre nel 1966 pubblicano un secondo 45 giri "Quello che non sai" e "Bikini beat" seguito dal loro primo Lp "Per quelli come noi" che contiene il brano "Brennero '66" con il quale vincono il Festival delle Rose. Nel '67 Mauro Bertoli lascia il gruppo e nel '68 arriva il loro primo



successo "Piccola Katy". Intanto Dody Battaglia sostituisce Mario Goretti.

Nel 1969 partecipano al Cantagiro con "Mary Ann" e nel '70 vanno in Giappone per la loro prima tournée. Nel 1971 firmano il loro primo contratto con la Cgd e conquistano il primo posto della hit parade con "Tanta voglia di lei" a cui segue un altro grande successo: "Pensiero". Stefano D'Orazio entra nel gruppo e prende il posto di Valerio Negrini che rimane comunque legato ai Pooh firmando molti dei loro testi e soprattutto quelli del secondo Lp "Opera prima". Nel 1972 i Pooh conquistano il primo disco d'oro con "Tanta voglia di lei", vanno in tournée in Venezuela e incidono l'album "Alessandra" che vende 250 mila copie. Nel '73 Red Canzian prende il posto di Riccardo Fogli e il gruppo parte per il suo primo tour negli Usa. Intanto esce il 33 giri "Parzifal", disco storico e campione d'incassi per oltre dieci anni con 400 mila copie vendute (record incredibile per quei tempi quando un Lp di successo mediamente non superava

le 100 mila copie).

Da allora è tutto un susseguirsi di successi e tournèe che hanno portato i Pooh a incidere una trentina di album, vendere oltre 100 milioni di dischi, tenere più di 3.000 concerti (20 solo nell'ultimo anno) ed essere insigniti nel 1986 dell'onoreficenza di Cavaliere della Repubblica. Intanto i Pooh hanno stabilito un nuovo record: il loro ultimo concerto bolognese è stato trasmesso in diretta in oltre 200 cinema italiani raccogliendo oltre 35 mila spettatori e piazzandosi al secondo posto al box office con 500 mila euro. L'importante "è lasciarci da amici. E' un momento difficile -hanno spiegato prima di scendere per l'ultima volta dal palco- ma ci lasciamo bene. E' una forma di dignità fermarsi con le luci accese e non ci sono porte chiuse: in ogni momento, infatti, potremmo rivivere assieme un ricordo, rivederci per una cena o una canzone. Cinquant'anni non si dimenticano, si sente il dolore della chiusura, ma una chiusura -concludono- ci deve essere".



Alla ricerca delle origini sulla Via dell'Incenso (Seconda parte)

Profumi e pensieri

“.....c'è un tempo per cercare e un tempo per perdere,
un tempo per serbare e un tempo per buttar via,
un tempo per tacere e un tempo per parlare.....”

Quélet (3)



di Carlo Alberto Zaccagna, Medico Chirurgo esperto di medicina complementare enzimatica

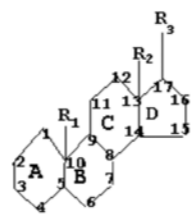
LA VIA ANIMALE: GLI STEROIDI

Abbiamo sopra parlato dello squalene come di una sostanza terpenica sita a cavaliere tra il mondo delle piante e quello degli animali; vediamo ora in quale misura siano presenti nell'uomo i terpeni che abbiamo visto costituire parte molto importante nella vita dei vegetali.

Gli steroidi rappresentano un importante e vasto gruppo di composti presenti nei tessuti animali e vegetali, caratterizzato dalla presenza nella molecola da un concatenamento di atomi di carbonio identico a quello del fenatrene fuso ad un anello pentatomico. Al gruppo degli steroidi appartengono sostanze biologicamente molto importanti, come gli ormoni sessuali, il colesterolo, gli acidi biliari, etc. La classificazione degli steroidi si basa sia sul numero di atomi di carbonio, sulla presenza di determinati gruppi o doppi legami nel sistema ciclico, sia sulla particolare funzione biologica svolta dalla sostanza. Le classi più importanti sono:

- gli steroli, con numero di atomi di carbonio da 27 a 30 con un gruppo ossidrilico legato al carbonio in posizione 3 e con uno o più doppi legami; il più rappresentativo è il colesterolo*;
- gli acidi biliari, a 24 atomi di carbonio, contenenti un gruppo carbossilico nella catena laterale legato al carbonio in posizione 17; il più imponente è l'ac.colico;
- gli ormoni sessuali a 18, 19, 21 atomi di carbonio con un gruppo chetonico (testosterone, progesterone), o un ossidrilico (estrone) legati all'atomo di carbonio 3;
- gli ormoni corticosurrenali a 21 atomi di carbonio (cortisone, corticosterone) e a struttura più complessa;

- le sapogenine a 27 atomi di carbonio con un gruppo lattonico in posizione 17;
- gli agliconi cardiotonici a 23 atomi di carbonio con catena laterale di tipo lattonico in posizione 17 (digitossigenina).



Nucleo degli steroidi con la numerazione convenzionale degli atomi di carbonio.

Gli steroli si ritrovano fra i costituenti delle pareti cellulari e rappresentano i precursori degli ormoni steroidei. Indubbiamente lo sterolo più conosciuto, anche per il gran parlare che per certi versi ha indotto nell'immaginario popolare un sorta di demonificazione, è il colesterolo.

Chiamato anche colesterina, è noto solo dalla fine del XVIII secolo e fu isolato per la prima volta dalla bile; la formula bruta è $C_{27}H_{46}O$ ed è lo sterolo tipico dei Vertebrati, nei quali funge da normale costituente cellulare. Si trova allo stato libero nel sistema nervoso centrale (20% di cui 14% nel corpo calloso e 6% nella corteccia), nel fegato (bile) e nel sangue (eritrociti); esterificato con gli acidi grassi (oleico) nella pelle (1,3%), nel plasma e nel surrene. E' presente anche nel rene (1.6%), nella milza (1.5%), nella gh.mammaria, nei muscoli lisci, nel diaframma, e nei muscoli striati; ne sono pure ricchi il rosso d'uovo, gli olii di fegato di pesce, i Crostacei; i calcoli biliari possono arrivare a contenerne fino al 90% in forma libera. Viene prodotto soprattutto nel fegato nell'intestino, nella pelle, nei surreni e nelle gonadi. Finanche i tessuti vascolari (aorta) pare siano

dotati di attività produttrice. Per la sua biosintesi sono necessarie circa 30 reazioni enzimatiche a partire dall'acido acetico da cui si giunge all'acetilcoenzima A, allo squalene, al lanosterolo, allo zimosterolo, al desmosterolo ed infine al colesterolo. Il 7-deidrocolesterolo si trova specialmente nella cute e funge da provitamina D3 in quanto per azione delle radiazioni ultraviolette subisce una trasformazione fotochimica di cui la vitamina D3 o colecalciferolo costituisce il prodotto fisiologicamente più attivo.

Il colesterolo viene eliminato con le feci sottoforma di coprostanolo.

Abbiamo visto quindi come i terpeni costituiscono un importante anello di congiunzione tra il mondo animale e quello vegetale; vediamo ora se in quello minerale esiste la possibilità di stringere un collegamento con i summenzionati.

LA VIA MINERALE: IL PETROLIO E L'AMBRA

Una delle sostanze più significative ai fini della nostra ricerca e altrettanto importante per la nostra economia è il petrolio che, come dice il nome, significa "olio di pietra".

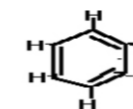
Conosciuto fin nella remota antichità il petrolio veniva usato come medicamento, combustibile e olio da ingrassaggio. Nella Bibbia sono citati il calafataggio dell'arca di Noè, l'uso del bitume come cementante nella costruzione della torre di Babele; al tempo di Settimio Severo nelle terme di Costantinopoli si usava il petrolio per riscaldare l'acqua. I Cinesi sono da considerarsi i precursori dell'utilizzazione del gas naturale ottenuto mediante perforazione e convogliato tramite metanodotti realizzati con canne di bambù. Fino al secolo scorso il petrolio era venduto come medicamento per ogni sorta di mali e ancora oggi lo si trova nei prodotti anticalvizie. Dall'inizio del XIX secolo si cominciò a raffinare il grezzo per l'illuminazione e quindi per l'autotrazione.

Le prime ipotesi sull'origine del petrolio risalgono al 1700: Alessandro Volta espresse l'opinione che il "gas delle paludi" o metano, fosse prodotto dalla decomposizione di sostanze animali. In questi ultimi anni sono state formulate diverse teorie di cui la più accreditata è quella dell'origine organica; secondo tale teoria per primi si sarebbero formati gli idrocarburi superiori; questi sa-

rebbero poi stati elaborati da batteri aerobi e anaerobi. A convalida di questa teoria si è riusciti a dimostrare con analisi di laboratorio, la presenza nel petrolio grezzo di sostanze organiche di struttura simile al colesterolo, di sostanze otticamente attive e di pigmenti del gruppo delle porfirine. I materiali organici da cui si è formato il petrolio sono costituiti da resti di organismi vegetali e animali (alghe, coralli, lamellibranchi, etc.) che vivevano nel mare, allo sbocco dei fiumi; si formarono così rocce argillose, rese compatte dal peso degli strati che man mano andavano accumulandosi. Queste rocce sedimentarie sono state battezzate "rocce madri" in quanto in esse si svolse il lento processo di trasformazione che ha dato origine al petrolio.

Chimicamente il petrolio è costituito da idrocarburi aromatici che comprendono almeno una struttura benzenica.

Il benzene (C_6H_6) ha formalmente tre doppi legami però non localizzati:



Sono noti vari idrocarburi allo stato solido. Vorrei ricordare l'idralite reperibile nelle cave dell'omonima località jugoslava, in Slovenia; è un minerale di colore bianco che si trova nei giacimenti di mercurio di Idria; e soprattutto l'ambra gialla (diversa dall'ambra grigia, presente nell'intestino di alcuni cetacei, dal caratteristico profumo di muschio) o succino è una resina di conifere fossili, fragile, quasi trasparente, di un colore variante dal giallo pallido al rosso giacinto.

L'ambra gialla è una miscela di sostanze tra cui è sempre presente l'acido succinico (3-8%) che permette di distinguerla dalle altre resine fossili; è ricchissima di terpeni. L'ambra gialla dell'oligocene del Baltico contiene talvolta inclusioni fossili rappresentate da insetti arboricoli che vi furono inglobati al momento della sua formazione; ad essa dobbiamo molte delle nostre cognizioni sugli insetti fossili di tale periodo. L'ambra è composta in media da carbonio (78%), idrogeno (10%), ossigeno (11%) e da piccole quantità di zolfo.

Nella Roma imperiale si usava polverizzarla ed impastarla con olio di rosa per linimenti adatti a trattare malattie dell'orecchio e infiammatorie in genere.

**CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE:
PENSIERI.**

Da quanto sopra esposto mi pare di aver localizzato nei terpeni le sostanze che, ricorrendo con le medesime caratteristiche nei tre regni, possono essere a tutti gli effetti considerati una dimostrazione della uniformità del nostro mondo. Indubbiamente a prima vista può sembrare quantomeno curioso che le più raffinate strutture dell'umano organismo, quali ad esempio il tessuto nervoso, abbiano dei parenti prossimi nei profumi o nel catrame; ancora una volta però dovremmo renderci conto che nel grande disegno della Natura non esiste spazio per concetti che pongano creature in posizioni di superiorità o di inferiorità rispetto ad altre. E' più probabile che i rapporti che intercorrono tra le diverse forme di vita siano regolati da una legge tanto più semplice quanto più celata; infatti la pacifica convivenza che da millenni si è stabilita tra questi tre modi di esistere, non potrebbe generare conflitti in alcun modo senza sovvertire un equilibrio generale. Il fatto che ogni forma di vita derivi ed obbedisca ad un unico principio creatore è intuibile proprio dalla presenza, in tutte le sue forme di vita, di identiche strutture sulle quali possono essersi innestate variabili determinate da fattori ambientali nel lungo avvicinarsi del tempo.

Il fatto che soltanto all'uomo sia concesso di "intelligere" credo che non sia motivo sufficiente per poter variare quest'ordine o questa regola; penso piuttosto che il pensiero umano sia una sorta di profumo, paragonabile in tal senso all'"escreto" di una pianta o di un fiore o, ancora, alla vibrazione elettromagnetica di un cristallo; sono prerogative legate indissolubilmente alla specifica natura di una forma di vita senza peraltro che debba necessariamente esserci una particolare spiegazione. Quand'anche la nostra intelligenza ci mettesse in grado di svelarne i principi fisici o chimici, rimarrebbe sempre quella iniziale distinzione che ha voluto differenziare in tre mondi diversi un unico modo di essere, essendo stata utilizzata per la loro costituzione la medesima pasta creativa.

Mi rendo ben conto che tale mia convinzione può essere motivo di contestazione, ma so anche che nessuna teoria per quanto suffragata da dati inizialmente inoppugnabili, ha mai retto a lungo nel corso degli anni; se è vero che per Eraclito tutto scorre e diviene, in una continua alternanza sempre in conflitto, è parimenti vero che le tracce che la Natura lascia nel suo cammino sono talvolta più evidenti all'umile pellegrino che alla guida

più esperta.

Indubbiamente devo confessare che quest'idea mi affascina perchè, come ho detto all'inizio, ho avuto modo di constatare l'efficacia di una cura antica, anzi antichissima, basata sullo sfruttamento delle proprietà terapeutiche di due resine simili: l'incenso e la mirra. Tutti conosciamo la vicenda dei Re Magi, ma dopo i risultati che ho conseguito con queste sostanze posso affermare che non si tratta soltanto di simboli, quanto piuttosto di formidabili rimedi per molte malattie. In tal caso proprio quegli idrocarburi che abbiamo visto ricorrere pressoché eguali nel mondo minerale, vegetale ed animale, ci vengono in aiuto con identiche modalità terapeutiche. Così come le piante che pur senza ricorrere a medici, riescono a curarsi da sole, secernendo sulle gemme per esempio il propoli, che è pure una resina terpenica, e allontanando così, talvolta uccidendoli, insetti e batteri nocivi.

Non è comunque questa la sede per dissertare sulle proprietà terapeutiche di determinate sostanze perchè dovremmo occuparci innanzitutto del concetto di malattia che richiederebbe da solo un lungo trattato; accontentiamoci per ora di rimirare dall'alto il sentiero testè percorso con la stessa soddisfazione di un pellegrino che abbia raggiunto la sua meta a lungo desiderata.

*"Come cinnamono e balsamo ho diffuso profumo;
come mirra scelta ho sparso il buon odore;
come gàlbano, ònice e storàce,
come nuvola di incenso nella tenda,
come un terebinto ho esteso i rami
e i miei rami son rami di maestà e di bellezza.
Io come una vite ho prodotto germogli graziosi,
e i miei fiori, frutti di gloria e ricchezza.
Avvicinatevi a me, voi che mi desiderate,
e saziatevi dei miei prodotti....."*

Siracide 24

BIBLIOGRAFIA

- › La Bibbia. Ecclesiaste 3 pag. 979; Ed. Pastoral Italiane (Roma 1973)
- › Eiccl. Universale Rizzoli-Larousse XIV- I- II- IX (Milano 1971)
- › Encicl.della Scienza e della Tecnica A.Mondadori (II- V- IX Milano 1963)
- › J. Innes Miller - Roma e le via delle spezie (G. Einaudi 7:27 1974)
- › M. Giuia - Trattato di chimica industriale 5; (851:916 1975)
- › C.Lenti - Biochimica descrittiva 159:160 1959
- › Storia della Medicina Walk Over Italiana I-III (Bergamo 1982)
- › La Bibbia. Ecclesiastico 24 pag.1067; Id.



DAI FORMA AL TUO FUTURO

MASSOTERAPIA	MODA E FOTOGRAFIA
OSTEOPATIA	CORSI DI LINGUE
OMEOPATIA	SCIENZE CULINARIE
MASSAGGIO SPORTIVO	
PROCURATORE SPORTIVO	

www.saintgeorge.it



0364 536046



a cura di Lorenzo Federico Radaelli

Consigli per la lettura

Francesco Nardi, Armida Calogero, Alfonso Iaccarino
PESO FORMA
STRUMENTI E METODOLOGIE ALTERNATIVE
Areablu edizioni, 2016



Introduzione di Marino Niola, Docente di Antropologia dei simboli e miti e riti della gastronomia contemporanea all'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli.

Mantenere un fisico magro ed esteticamente gradevole riveste importanza fondamentale, forse anche eccessiva, ma capace di influenzare mille aspetti della vita; così molte persone si sentono quasi obbligate a sottoporsi ad estenuanti esercizi in palestra, correre in città inquinate, intraprendere diete deprimenti, per cercare di fare tutto il possibile nell'inseguimento dell'agognata

forma fisica, spesso con risultati deludenti, quasi sempre effimeri. In questo libro si suggeriscono vie di uscita dal problema del sovrappeso (e dalle importanti patologie ad esso correlate), affrontando l'argomento dal punto di vista non solo medico, ma psicologico, socioculturale, gastronomico: si parla dell'utilità delle strategie non convenzionali (agopuntura, omeopatia, fiori di Bach, psicoterapia ed ipnosi) e sono analizzate varie tipologie di diete, con proposte di ricette mediterranee elaborate dallo Chef di notorietà internazionale Alfonso Iaccarino, che ha intrapreso da decenni una autentica battaglia ideologica per difendere la genuinità delle nostre tradizioni culinarie, utilizzando per la sua ristorazione di assoluta eccellenza i prodotti biologici della propria azienda agricola "Le Peracciole". Il testo, di gradevolissima lettura, è corredato da esercitazioni di tipo pratico, basate sulla visualizzazione, per il rilassamento e per la "lotta" contro l'accumulo di peso, un valido ausilio anche durante le diete. La conclusione è che sottoporsi ad estenuanti regimi dieteti-

ci senza la ricerca e la soluzione delle cause che hanno portato al sovrappeso, non può che essere poco duraturo e potenzialmente nocivo, perché il cibo non ha la sola valenza biologica di procurare energie e nutrienti necessarie alla persona, ma possiede una serie di significati e di motivazioni profonde, per cui rinunce prolungate ai buoni sapori, finiscono col sopprimere importanti bisogni, non solo fisici, ma anche e forse soprattutto emozionali, quando sappiamo perfettamente che corpo e mente lavorano in costante sinergia.

Rodolfo Lisi
TENNIS, ISTRUZIONI PER L'USO

Arduino Sacco Editore, Roma
È possibile migliorare il proprio tennis salvaguardando l'integrità psico-fisica? Sarebbe di sì grazie ai consigli contenuti nel settimo libro dello sport delle racchette a cura di Rodolfo Lisi. Il libro affronta argomenti quali l'alimentazione, gli aspetti psicologici (con un test per valutare la predisposizione individuale: giocatore di rete, di fondo campo o a tutto campo?), la visione (chi vede meglio, vince di più?), racchette e corde da tennis, le superfici di gioco e gli infortuni agli arti inferiori e originalissimi accorgimenti per migliorare servizio, diritto e rovescio. Un articolo originale del Dott. Lisi, specificamente dedicato alle patologie del tennista, sarà ospitato il prossimo mese su Pianeta Salute.

leggi
gioca
impara

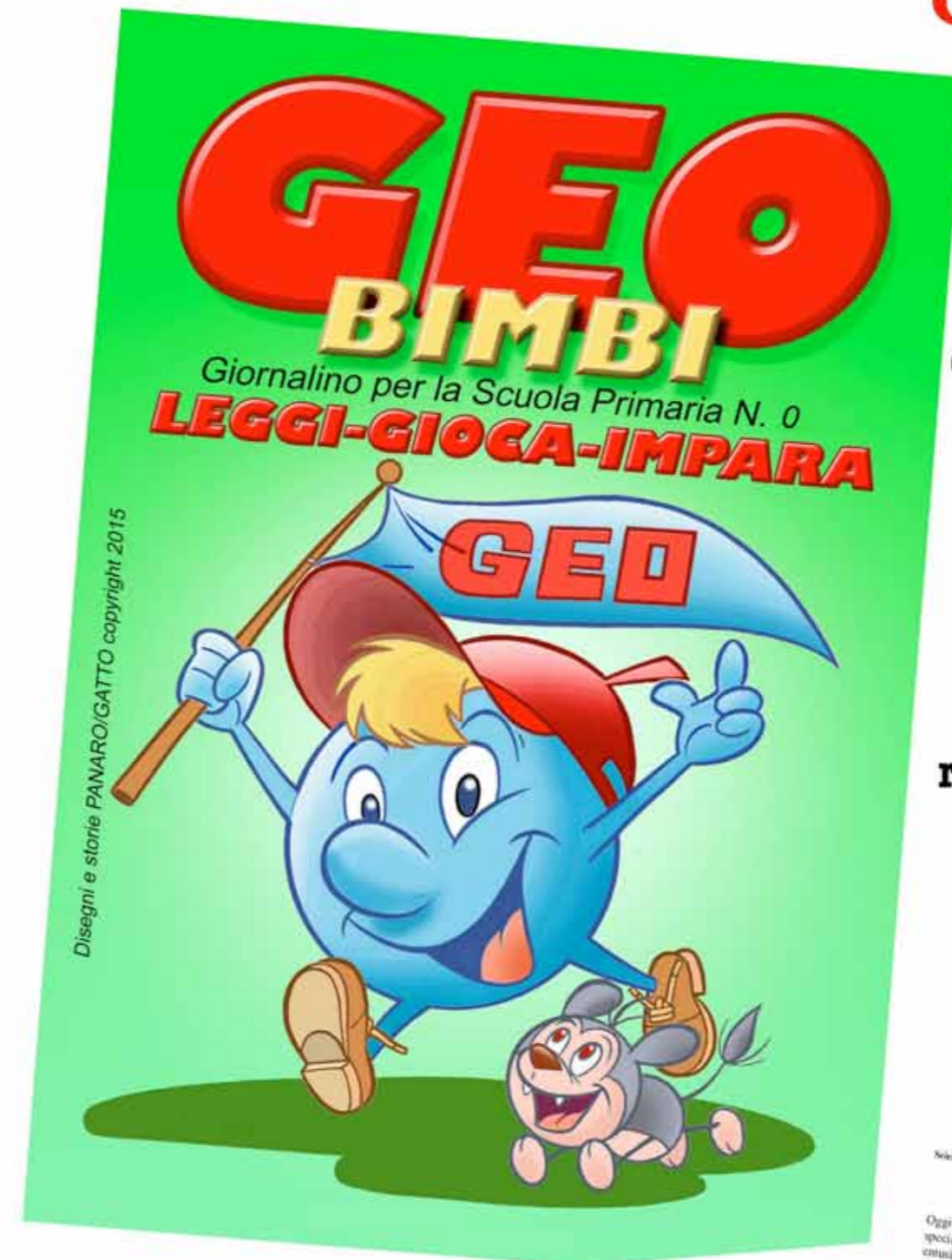
Un giornalino digitale innovativo

ipertesti

fumetti di autori di Topolino

rubriche didattiche per imparare divertendosi

mategiochi grammagiochi



per saperne di più
visita il sito
www.liberiter.it
e
prenota
l'abbonamento

modalità di pubblicazione dell'opera spiegate nel sito della casa editrice Liber Iter



Gli animali domestici

Oggi ho in programma un'intervista con dei personaggi davvero speciali: il Signor Giovanni e i suoi animali domestici. Sono così entusiasta! Arrivo in anticipo. Suono il campanello e mi avvicino alla porta.
-Chi è?
-Chi è? - Chi è? - Chi è? - Chiede qualcun altro.
-Sono la giornalista. Ho un appuntamento con voi.
-La porta si apre. Mi accolgono con cortesia, con molta calma. Per conquistare la fiducia degli animali, alcune parole con il Signor Giovanni ed ogni tanto rivolgo ai suoi amici alcuni sguardi e attenzioni. Scambio un'occhiata con me, riletto alcuni appunti su questi straordinari animali. Mi rivolgo al Signor Giovanni.
-Ho imparato le emozioni ed i bisogni del mio pupillaglio? questo momento si è appollaiato sul trespolo, gonfia e su una rampa sola: questo vuol dire che vuole un po' di tranquillità.



L'attrice Antonella Ferrari racconta con ironia la sua disabilità

“Più forte del destino”, a Napoli in scena la sclerosi multipla

Grande successo di pubblico per lo spettacolo “Più forte del destino, tra camici e paillette, la mia lotta alla sclerosi multipla” in scena al teatro Cilea di Napoli. Monologo scritto e interpretato da Antonella Ferrari, attrice e ballerina nota per fiction e film, tratto dal suo omonimo libro e interamente basato sulla sua vita e sugli stereotipi che spesso accompagnano i disabili.

La Ferrari, a cui diagnosticarono la sclerosi multipla all'età di

23 anni, è riuscita, con coraggio, ironia e la giusta dose di cinismo a raccontare il dramma della malattia con leggerezza. Un'ora e mezza in cui l'attrice affronta gli effetti più devastanti della malattia con battute e freddure.

“Ho portato in scena la mia disabilità per la prima volta con tanta ironia - ha detto l'attrice - perché la gente, in uno spettacolo in cui si parla di dolore, si aspetta retorica e tristezza. E invece, ‘Più forte del destino’ è un inno alla

vita. La gente non è ancora abituata a ridere di disabilità, invece da sempre, a ridere di se stessi sono proprio i disabili”.

“Sulla sclerosi multipla sono stati fatti molti passi in avanti, si aprono nuove frontiere e un nuovo scenario terapeutico per i pazienti con forme progressive, pazienti che sino ad oggi erano il nostro cruccio perché rispondevano molto male alle terapie”, afferma, a margine dello spettacolo, Simona Bonavita, professore associato di



neurologia alla Seconda università di Napoli.

“Negli ultimi anni la qualità della vita dei malati di sclerosi multipla è decisamente migliorata grazie alle ricerche effettuate in questo campo: pensate che con

alcuni farmaci i pazienti non devono più sottoporsi alle cosiddette terapie iniettive mostrando anche gli effetti neuro protettivi. Questa è una grande notizia - sottolinea - perché gli effetti del teriflunomide sono eccezionali. E' risaputo che

la disabilità dei malati di sclerosi multipla dipende dalla neurodegenerazione, da ciò l'enorme fonte di speranza”.

“Credo che Antonella Ferrari sia riuscita a dare un colore a quello che fa durante lo spettacolo - afferma Enrico Piccinini, general manager Sanofi Genzyme Italia e Malta - passando da un'ironia sicuramente profonda a un coinvolgimento e una profondità di concetto veramente incredibile, questa è la ragione per cui da anni supportiamo Antonella in questo spettacolo in tour per l'Italia”.

“Sono due i veri obiettivi dello spettacolo - continua Piccinini - far conoscere la malattia e trasmettere ai malati la forza di riuscire a convivere meglio con una patologia così fortemente defaticante”.

Parola degli esperti di HairClinic

17 mln di italiani ipertesi, studio su una nuova terapia con canrenone

L'ipertensione arteriosa colpisce 17 milioni di italiani (il 33% degli uomini, il 31% delle donne). Uccide ogni anno 7,5 milioni di persone nel mondo. E scatena complicanze cardiovascolari quali l'ictus, infarto del miocardio e insufficienza renale cronica. Inoltre, i due terzi dei pazienti trattati con terapia di prima linea non raggiungono il corretto livello di pressione arteriosa. Ma adesso un nuovo approccio terapeutico potrebbe consentire di salvaguardare gli organi bersaglio del ‘killer silenzioso’: cuore, vasi e reni. E' quanto emerge dallo studio Escape-It (Efficacy and Safety of Canrenone as

Add-on in patients with essential Hypertension), presentato in occasione del 77.esimo congresso nazionale della Società italiana di cardiologia, in corso a Roma.

Lo studio, realizzato da ricercatori italiani con il supporto della società farmaceutica belga Therabel e pubblicato sulla rivista ‘Cardiovascular Therapeutics’, ha riguardato l'utilizzo e l'efficacia del canrenone (antagonista recettoriale dell'aldosterone), in aggiunta agli ‘Ace-Inibitori’ o ‘sartani’ (antagonisti recettoriali dell'angiotensina II) e idraclorotiazide (un diuretico) al massimo dosaggio, nel trattamento dell'ipertensione arteriosa.

La ricerca ha reclutato 175 pazienti ipertesi da oltre sei anni (età media 57 anni) divisi in due gruppi: uno trattato con canrenone 50 mg e l'altro con canrenone 100 mg. In entrambi i casi la posologia era di una volta al giorno, per tre mesi.

“Siamo più che soddisfatti - spiega Giovanni Vincenzo Gaudio, medico chirurgo specialista in medicina interna Asst Valle Olona e coordinatore nazionale dello studio - Entrambi i dosaggi di canrenone hanno ridotto in modo significativo la pressione sistolica e la pressione distolica.

L'aggiunta del canrenone come terzo farmaco ha portato a normalizzare oltre il 70% dei pa-

zienti ipertesi, senza modificazioni statisticamente significative di metabolismo glucidico e lipidico né del quadro elettrolitico. E nessun aumento rilevante dei livelli di potassio. Inoltre il farmaco non solo è ben tollerabile ma rispetto ad altre terapie contrasta la possibilità di una ‘fuga’ dell'aldosterone, bloccando a valle il sistema renina-angiotensina-aldosterone (Ras)”.

La terapia di prima linea blocca, infatti, il sistema che produce l'aldosterone (il principale responsabile della genesi e dell'ingravescenza dell'ipertensione) determinandone inizialmente una riduzione. “Quello che succede è che dopo alcuni mesi l'organismo si autoregola e attiva meccanismi alternativi che inducono, comunque, alla produzione dell'ormone - spiega Massimo Vanasia, direttore medico di Therabel - Quindi l'aldosterone torna a salire e si as-

siste a un nuovo aumento dei livelli pressori. Questo fenomeno è conosciuto come ‘escape dell'aldosterone’. Il canrenone blocca direttamente i recettori dell'ormone e riporta i valori pressori all'obiettivo, proteggendo inoltre il sistema cardiovascolare dai danni che l'aldosterone può generare a rene, cuore e cervello”.

“Il canrenone esiste già da molti anni, ma nella pratica clinica è stato utilizzato solo in pazienti con danni d'organo già verificati - osserva Giuseppe Derosa, responsabile del Dipartimento diabete e malattie metaboliche del Policlinico San Matteo-Università di Pavia - Lo studio dimostra in modo inequivocabile la sua efficacia anti-ipertensiva in trattamenti precoci e l'effetto neutro, a differenza di altri diuretici, su profilo lipidico, glicemia e uricemia”. Ma resta importante anche la prevenzione

ne: “La terapia dell'ipertensione è soprattutto comportamentale: uno stile di vita sano, alimentazione bilanciata e regolare attività fisica aerobica, perdita di peso in caso di obesità e astensione dal fumo. Se il paziente è anche diabetico o dislipidemico questi fattori di rischio andranno tenuti sotto controllo”.

“Lo studio Escape ha testato il canrenone come antiipertensivo in soggetti ipertesi senza complicanze e che non rispondevano bene a dosaggio pieno con terapia prima linea - ha spiegato Carla Sala, cardiologa e sperimentatrice di Escape - Aggiunto il canrenone come terzo farmaco si è ottenuta una normalizzazione della pressione senza rilevanti effetti collaterali, soprattutto sul metabolismo e sui livelli di potassio. Sia al dosaggio di 50 mg che di 100 mg non ci sono stati effetti sfavorevoli metabolici”.

La più frequente è la colangite biliare primitiva, malattia che colpisce di più le donne, che rappresentano il 90% dei casi

Malattie rare, 4 patologie autoimmuni del fegato ma solo una riconosciuta

Quattro malattie autoimmuni del fegato. Tutte rare, ma una sola inserita nella lista ufficiale, la colangite sclerosante primitiva. Le altre - epatite autoimmune, colangite biliare primitiva, colangite IgG4-positiva - non sono riconosciute come tali.

La più frequente è la colangite biliare primitiva (Cbp): fino a 400 casi su un milione. Si stima che i pazienti in Italia siano circa 13.000. Tutte le altre patologie autoimmuni del fegato si attestano sui 40/60 casi su un milione. Questa malattia colpisce di più le donne, che rappresentano il 90% dei casi. E' il quadro emerso dall'incontro organizzato a Roma dall'Osservatorio malattie rare (Omar), con il patrocinio di Fire onlus (Fondazione italiana per la ricerca in epatologia) e il supporto non condizionato di Intercept.

“Il primo campanello d'allarme della colangite biliare primitiva - ha spiegato Annarosa Floreani, docente del Dipartimento di scienze chirurgiche, oncologiche e gastroenterologiche, Università di Padova - può essere un semplice aumento della fosfatasi alcalina tra gli esami di routine. Bisognerebbe sospettare la malattia già quando il valore della fosfatasi alcalina supera di una volta e mezza il valore di riferimento. Di fronte a questo dubbio si può procedere con la ricerca dell'anticorpo antimitocondrio. Poi ci sono i sintomi: prurito e

stanchezza, che possono manifestarsi indipendentemente dallo stadio della patologia”.

“Fino a qualche anno fa la diagnosi che comunicavamo ai pazienti era quella di cirrosi biliare primitiva, per loro era un trauma - continua l'esperta - infatti la parola cirrosi viene associata dal paziente a una pessima prognosi e per lo più sottintende problemi con l'alcol o comportamenti non corretti. Dovevamo spiegare, mettendoci molto tempo, che si trattava di tutt'altra malattia”.

Purtroppo, a livello burocratico, il codice di esenzione identifica ancora la vecchia denominazione di cirrosi biliare primitiva, un 'ritardo' nell'adeguamento che crea disagio al paziente, in mancanza di informazioni.

Grandi passi avanti sono stati fatti e si stanno ancora facendo nel trattamento di questa malattia, hanno evidenziato gli esperti. “Un tempo - ha spiegato Domenico Alvaro, docente di gastroenterologia dell'Università Sapienza di Roma - nella maggior parte dei casi vedevamo questi pazienti quando avevano già una malattia in fase di cirrosi o addirittura per le complicanze della cirrosi (ascite, emorragia digestiva ecc.)”.

“Sempre più frequentemente, la diagnosi viene posta in fase precoce - prosegue - quando la malattia è silente o asintomatica, soprattutto nelle grandi città dove ci sono centri di eccellenza. Quindi, è cambiato anche il

modo di approcciarsi al paziente. Se prima la prognosi era del tutto simile a quella della cirrosi epatica oggi, invece, possiamo spiegarli che se svilupperà la malattia sarà tra 10 o 20 anni e che ci sono diverse possibilità di tenerla sotto controllo”.

“Oggi il trattamento di prima linea è con l'acido ursodesossicolico: il 60-70% dei pazienti risponde positivamente mentre il 30-40% dei casi non ha una risposta soddisfacente. Per questi 'non responder' si sta valutando l'utilizzo di farmaci di seconda linea, soprattutto l'acido obeticolico che ha appena ricevuta l'approvazione dell'EMA. E' stato utilizzato in diversi studi controllati di fase II e di fase III ai quali hanno partecipato ricercatori di tutto il mondo, compresi noi italiani. I risultati più importanti sono stati pubblicati recentemente sul New England Journal of Medicine una delle riviste mediche più prestigiose del mondo. Il parametro da tutti utilizzato per valutare l'efficacia della terapia è la riduzione della fosfatasi alcalina al di sotto di 1,67 volte il valore normale, al di sopra del quale l'aspettativa di vita è ridotta”, ha concluso Floreani, tra gli autori della pubblicazione.

A cura di

**adnkronos
salute**

26ma edizione de IL LIBRO DEI FATTI
edito dall'Adnkronos

“i fatti separati dalle opinioni”



960 pagine (12,50 euro), con oltre 20 mila notizie: dalla politica allo sport, dalla cronaca nera all'economia, dagli spettacoli alla cultura, disponibile oltre che in libreria anche tramite app e nei formati web ed ebook



Le Aziende informano

Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano

PARMIGIANO REGGIANO: NUOVI INVESTIMENTI PER 15 MILIONI

Via al piano quadriennale del Consorzio. 15 milioni in più in comunicazione al netto della contribuzione differenziata legata ai piani produttivi, che per il 2016 ammonterà a circa 5 milioni. Cresce anche la sorveglianza con 1,2 milioni in più.

Aumenteranno di 15 milioni le risorse che il Consorzio del Parmigiano Reggiano investirà nel prossimo quadriennio. Già a partire dal 2017, l'Ente di tutela metterà in campo 3,1 milioni in più per sostenere il buon andamento del mercato interno, portando gli investimenti da 8,8 a 11,9 milioni, e contemporaneamente aggiungerà 1,6 milioni sulle azioni all'estero, il cui valore passerà da 4,2 a 5,8 milioni.

Una strategia tutta all'attacco approvata stamane dall'Assemblea dei consorziati, che proprio per questo ha dato il via all'aumento del contributo versato annualmente al Consorzio, che in due anni salirà di un euro-forma (da 6 a 6,50 nel 2017 e poi a 7 euro dal 2018).

"Risorse rilevanti e programmate nel tempo - sottolinea il presidente del Consorzio del Parmigiano Reggiano, Alessandro Bezzi - che ci consentono di impostare un piano quadriennale meno legato a situazioni congiunturali e più decisamente orientato a trainare una crescita del

sistema per la quale vi sono buone prospettive sia sul mercato italiano che all'estero".

"I consumi interni - prosegue Bezzi - sono cresciuti del 2,2% nel 2015, e mentre altri formaggi Dop stanno pagando la crescita delle vendite di prodotti simili, il Parmigiano Reggiano chiuderà il 2016 con un ulteriore consolidamento delle sue posizioni, tanto che stimiamo una crescita dello 0,3%".

"Contemporaneamente - spiega il presidente del Consorzio - l'export è aumentato di quasi il 7% nei primi nove mesi del 2016, e le vendite dirette da parte dei caseifici (che rappresentano quasi il 10% sul totale) evidenziano una crescita che si attesta al 14%. Questa è una testimonianza importante del rapporto di grande fiducia tra consumatori e prodotto nel segno dell'artigianalità e della qualità".

"Le quotazioni - prosegue Bezzi - sono finalmente ritornate su intonazioni più consone alle caratteristiche e ai costi di produzione di una Dop che i consumatori italiani inseriscono nella top ten dei marchi mondiali ritenuti più affidabili, ma la crescita degli ultimi mesi (1 euro/kg in più da luglio a novembre, con valori che oggi si collocano al di sopra dei 9 euro/kg per il prodotto stagionato 12 mesi) va oggi decisamente sostenuta con nuove azioni e nuovi investimenti a fianco di esportatori, commercianti, distribuzione e con il rafforzamento delle azioni di vigilanza internazionale a beneficio dei consumatori".

Da qui, dunque, il nuovo piano di investimenti del Consorzio, che

sarà integrato anche dalle risorse eventualmente derivanti dalla contribuzione differenziata che scatta a carico dei produttori che superano i valori assegnati con le quote legate al piano di regolazione dell'offerta. Proprio su questo fronte, dopo che il Ministero per le politiche agricole, alimentari e forestali ha firmato il piano validato dai caseifici il 21 novembre scorso, l'Assemblea dei consorziati ha dato il via libera, oggi, ad un aumento contenuto nello 0,8% per il 2017, avendo a riferimento una produzione comprensoriale pari a 17.620.000 quintali di latte.

"Il 2016 - spiega il presidente Bezzi - chiuderà su valori più alti (un 5% in più rispetto al 2015) e, conseguentemente, scatterà la contribuzione differenziata che dovrebbe generare un gettito di circa 5 milioni in più da destinare al sostegno delle vendite in Italia e all'estero". "Proprio grazie a queste azioni, che vengono decisamente implementate e rese stabili dal nostro piano quadriennale - conclude il presidente del Consorzio del Parmigiano Reggiano - guardiamo al futuro con fiducia e, soprattutto, convinti che proprio questa continuità nella crescita degli investimenti rappresenti l'elemento fondamentale per aprire nuove e buone prospettive per la redditività dei 350 caseifici e dei 3.200 allevamenti che costituiscono l'asse portante del nostro sistema".

L'Assemblea dei caseifici del Parmigiano Reggiano ha approvato anche il bilancio preventivo del Consorzio per il 2017, che prevede 28,75 milioni di entrate e, tra le voci di spesa, vede spiccare i 17,81 milioni di inve-

stimento per rafforzare le vendite in Italia e all'estero, ma anche interventi ulteriori sulla sorveglianza (1,2 milioni in più) e progetti speciali sul mercato per 1,75 milioni.

SANOFI

Al secondo posto per fatturato tra le aziende farmaceutiche in Italia, dove ha una forte presenza industriale, Sanofi nasce da una storia complessa, così riassumibile: negli anni '90 Rhône-Poulenc, gruppo chimico e farmaceutico francese, acquisisce la casa farmaceutica americana Rorer, il laboratorio Pasteur Mérieux Connaught, specializzato nei vaccini, e l'azienda farmaceutica britannica Fisons nel 1970: nasce Synthelabo dalla fusione di due laboratori farmaceutici francesi, i Laboratoires Dausse e i Laboratoires Robert & Carrière e tre anni dopo, nel 1973, nasce Sanofi, con l'acquisizione del gruppo farmaceutico Labaz da parte della società petrolifera Elf Aquitaine. Il suo primo prodotto di punta è stato un farmaco per la prevenzione di eventi cerebro- e cardiovascolari. Nel 1994 Sanofi entra nel mercato americano grazie all'acquisizione di Sterling Winthrop e la fusione nel 1999 con Synthelabo porta a Sanofi - Synthelabo. Contemporaneamente, dalla fusione di Rhône Poulenc con il gruppo farmaceutico tedesco Hoechst Marion Roussel, nasceva Aventis, una delle prime società a investire in tecnologie quali genomica, immunologia e terapia genica. Nel 2004 nasce Sanofi-Aventis con l'acquisizione di Aventis da parte di Sanofi - Synthelabo e finalmente, nel 2011, viene approvata la modifica del nome del Gruppo a livello mondiale da "Sanofi-aventis" a "Sanofi". Così nel 2014 cambia la anche denominazione sociale della filiale italiana, da Sanofi-Aventis S.p.A. a Sanofi S.p.A.

Le aree di attività - La filiale italiana produce e commercializza farmaci in tutte le aree di attività del Gruppo, tra le quali: cardiovascolare, diabete, oncologia e tumori del sangue, nefrologia, farmaci equivalenti (con Zentiva), malattie rare e sclerosi multipla (con Genzyme), salute animale (con Merial) e vaccini, attraverso Sanofi Pasteur MSD Italia, joint venture al 50% tra Merck e Sanofi Pasteur.

La presenza sul territorio - Sanofi Italia ha una sede a Milano, dove si trovano anche Zentiva e Merial, e una sede Genzyme a Modena. In Italia sono presenti cinque stabilimenti industriali di Sanofi: Origgio (VA), Anagni (FR), Scoppito (AQ), Brindisi, Noventa Padovana (PD).

La ricerca in Italia - Ricerca Clinica: nella sede Sanofi a Milano opera un'unità di ricerca clinica (CSU - Clinical Study Unit) con 39 collaboratori, dedicata alla conduzione degli studi (o trial) clinici. La CSU Italiana coordina le attività di sviluppo nei Paesi del cosiddetto Cluster Adriatico: Romania, Bulgaria, Grecia, Slovenia, Croazia, Serbia, Albania, Bosnia Erzegovina. Nel 2014 sono stati condotti 72 studi clinici nelle principali aree terapeutiche, con il coinvolgimento di più di 3.700 pazienti e 461 Centri di Sperimentazione clinica italiani. Ricerca biotecnologica: presso lo stabilimento di Brindisi è presente un centro specializzato nella ricerca biotecnologica impegnato nello studio e sviluppo di processi per il passaggio su scala industriale della produzione di nuovi principi attivi antibiotici. Il centro è parte integrante del Distretto Biotecnologico della Regione Puglia.

Profondamente radicata nel tessuto produttivo dei Paesi in cui opera, Sanofi ha una forte identità industriale. In Italia conta sei stabilimenti industriali, che producono farmaci espor-

tati in tutto:

- Origgio (VA), già specializzato nei prodotti di automedicazione, si sta trasformando nel sito dedicato alla produzione di Enterogermina® per tutto il Gruppo;
- Anagni (FR), produce prevalentemente farmaci sterili in forma liquida e liofilizzata, anche per altre aziende e alcuni vaccini per Sanofi Pasteur MSD;
- Scoppito (AQ), specializzato nella produzione di forme solide, principalmente per farmaci antidiabetici, antibiotici e antipertensivi. Nel 2013 è stata avviata la produzione delle compresse masticabili di un antiacido Sanofi;
- Brindisi, stabilimento chimico specializzato nella produzione di principi attivi e intermedi di farmaci antibiotici, ospita laboratori di ricerca biotecnologica su nuovi ceppi antibiotici;
- Noventa Padovana (PD), stabilimento Merial specializzato in vaccini aviari.

Sanofi Pasteur - Dal 2004, Sanofi Pasteur è l'unica azienda europea interamente dedicata alla produzione e distribuzione di vaccini. Con un'offerta di vaccini contro ben venti malattie infettive di natura virale e batterica, fra le quali epatite A e B, meningite, colera e tubercolosi, Sanofi Pasteur è uno dei player del mercato più importanti a livello mondiale. Un risultato raggiunto durante un cammino lungo e che ha visto la divisione cambiare, attraversare funzioni aziendali, assumere denominazioni diverse (Pasteur Mérieux, Aventis Pasteur) fino ad arrivare quella attuale. In Europa, Sanofi Pasteur è presente con Sanofi Pasteur MSD, la joint-venture al 50% Sanofi e Merck. La sede principale è a Lione, in Francia, mentre quella italiana è a Roma in via degli Aldobrandeschi 15.

Prossimamente su “Pianeta Salute”

Gli argomenti che ci segnalano i lettori sono veramente tanti e tutti di grande interesse: uno stimolo ai nostri Esperti e a chiunque voglia inviarci contributi validi. Pianeta salute è “la Rivista che non c’era” anche per questo: un piano editoriale dinamico, frutto di una collaborazione strettissima fra chi legge e chi scrive.

Nei prossimi mesi parleremo quindi di tanti argomenti, fra i quali:

- *Acido ialuronico: trent’anni di impiego e un grande futuro davanti*
- *Apiterapia*
- *Biorisonanza e Bioelettromagnetismo: quando la Fisica precede la Medicina*
- *Il metodo Tomatis e la Rieducazione Sonico-Vibrazionale*
- *Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina*
- *Le pietre nere che purificano: Shungite*
- *Il metodo RMP del Prof. Di Rocca*
- *Donna e Dolore*
- *Cefalee e Alcol*
- *Il cancro del “fettone” dei cavalli*
- *Le basi molecolari del Cancro*
- *Etnomedicina russa*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *PSO.HELL insieme, contro la psoriasi*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *Il progetto “tabula rasa”: come eliminare i farmaci inutili nelle cefalee di lunga data*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Glutine: facciamo chiarezza*
- *Allergie da Nichel: le colpe delle monete da 1 e 2 euro*
- *Terme italiane, un modello per il mondo*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Gli ulivi del Salento: battaglia vinta dalla Ricerca italiana*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*
- *Lievito-madre e grani antichi: la storia del Pane*
- *Antiossidanti: lo scudo interno contro invecchiamento e malattie degenerative*
- *“Una mela al giorno...”: i tesori racchiusi nella buccia delle mele*
- *I doni dell’alveare: miele, polline e pappa reale*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Memoria dell’Acqua*
- *Omeopatia*
- *Osteopatia animale*
- *Omotossicologia*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell’Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*

**PRIMA VISIONE
TUTTO IL CINEMA
NEL PALMO DELLA TUA MANO**



/PRIMAVISIONEMAGAZINE



PRIMA VISIONE, LA FREE PRESS DI CINEMA CHE PORTA IL CINEMA DIRETTAMENTE NEL PALMO DELLA TUA MANO. GRAZIE ALLA NOSTRA DISTRIBUZIONE CARTACEA NELLE CITTÀ DI MILANO E ROMA E ALLA NOSTRA PRESENZA SUI SOCIAL RAGGIUNGIAMO OGNI MESE MILIONI DI APPASSIONATI DI CINEMA E NON.
INFO: AEMMEGEM@FASTWEBNET.IT

