

FITNESS di Michela Mazzali

GUARIRE CAMMINANDO

Camminare in mezzo alla natura, confrontarsi con ambienti impegnativi, offrire aiuto agli altri e riceverlo, sono tutte cose che fanno bene alla salute. Tanto da diventare un'esperienza di riabilitazione psichiatrica e cardiologica praticata, nell'ambito del Servizio sanitario nazionale, da medici e operatori specializzati del Cai (Club alpino italiano): la montagnaterapia. «Abitare spazi impervi e non modificati dall'uomo», spiega Giulio Scoppola, alpinista, psicologo della Asl RmE, «è una preziosa opportunità per ridinamizzare la mente e il corpo dei malati». Il risultato è un rapporto più consapevole con la natura, con se stessi e con gli altri. Anche perché, aggiunge Paolo di Benedetto, psichiatra nella Asl di Rieti e coordinatore della montagnaterapia nel centro Italia: «In montagna le differenze si annullano. Si è

uguali agli altri perché si condivide fatica, freddo, fame, sete. Inoltre, ci si sostiene reciprocamente». La montagnaterapia funziona contro ansia e depressione. Ma non solo: «Permette grandi miglioramenti anche nella cura di disturbi più gravi come la schizofrenia, il disturbo bipolare e l'autismo», commenta Sandro Carpineta, psichiatra del Centro di salute mentale di Arco (Tn) e animatore del progetto Sopraimille. Sono queste le patologie più importanti e che hanno dato il primo impulso alla montagnaterapia, che oggi si utilizza anche per affrontare le disabilità e i vari disturbi dell'apprendimento nell'età evolutiva. E nella riabilitazione cardiologica. «Ogni anno», racconta Francesca

Lumia, cardiologa del Santo Spirito di Roma, «un gruppo di pazienti, accompagnato da un'équipe dell'ospedale, effettua un soggiorno in montagna con escursioni a circa 2 mila metri. Un'esperienza che restituisce fiducia in se stessi e nelle proprie capacità». In Italia la montagnaterapia aiuta oggi circa mille pazienti grazie al lavoro di 200 tra medici, infermieri, istruttori del Cai. E di recente è nata l'Associazione Montagnaterapia italiana.

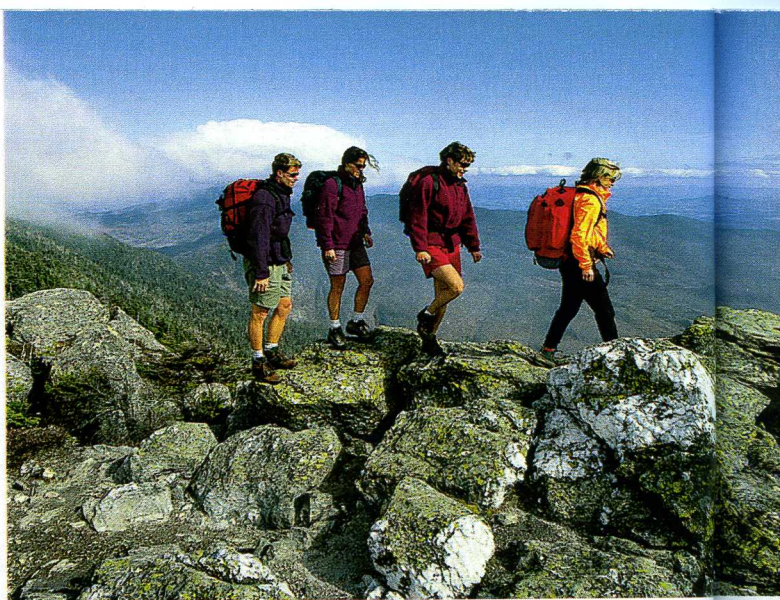


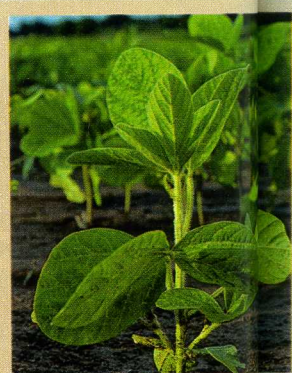
Foto: Corbis (5), Sipi - Contrasto

OGM di Caterina Visco LA SOIA DI LUNGA VITA

Acidi grassi Omega3 nella soia geneticamente modificata. Ci sono riusciti alla Monsanto, creando il primo vegetale Ogm che presenta benefici per la salute dei consumatori oltre che per il portafoglio dei produttori. Approvato dalla Food and Drug Administration. Per ottenere questo risultato è stato

necessario inserire due geni nel Dna della pianta, uno prelevato da un fungo e uno da una parente stretta delle primule. La soia così modificata produce l'acido stearidonico, che viene trasformato in acido eicosapentaenoico (Epa) dall'organismo umano. L'Epa e il Dha sono gli Omega3 normalmente contenuti nel pesce e hanno effetti positivi su cervello e sistema cardiovascolare. Nel mondo vegetale solo i semi di lino

producono un Omega3, l'acido alfa-linolenico, che però permette all'organismo di sintetizzare meno Epa a parità di grammi ingeriti. A beneficiare di più di questa scoperta potrebbero essere gli ecosistemi marini: infatti con 400 mila ettari di soia, coltivabile nel Nord America, si ottiene la stessa quantità di Epa di 10 mila porzioni di salmone.



Crioconservazione di cellule staminali alla Cryo-Save. In alto, da sinistra: passeggiata in montagna; cellule tumorali della prostata; Wall Street. Sotto: Oscar Wilde

CHIRURGIA ESTETICA Staminali in cassaforte

MARCO GASPAROTTI*

Cryo-Save è la più importante banca di cellule staminali europea, con un laboratorio sul lago di Niel, vicino ad Anversa, che conserva più di 130 mila campioni di staminali estratte dal cordone ombelicale e dal midollo osseo. Nei giorni scorsi ha lanciato Cryo-

lip, una tecnica innovativa che permette la raccolta, la lavorazione e la crioconservazione di una miscela ricca di cellule staminali adulte provenienti dal grasso di una liposuzione, materiale di scarto nella normale procedura. La concentrazione

di cellule staminali presenti nel grasso è di 500 volte maggiore rispetto a quella presente nella stessa quantità di sangue del midollo osseo e del cordone ombelicale. Inoltre i 50 millilitri di materiale necessario, sono facilmente ottenibili anche attraverso una micro-liposuzione. E il fatto che si tratti di tessuto adulto di paziente stesso elimina problemi etici

Ro-
gnato
sog-
rca 2
ce fi-
». In
circa
0 tra
E di

Foto: Corbis (5), Spt - Contrasto



i
ggior
ssa
e
e
dicale.
tri
sario,
cro-
atto
suto
stesso
etici

TUMORI

Proteggere la prostata

DI AGNESE CODIGNOLA

La dutasteride, farmaco già approvato per l'ingrossamento benigno della prostata, potrebbe diventare presto la prima molecola esplicitamente indicata per prevenire un tumore in persone a rischio. Sono infatti molto positivi i risultati dello studio Redce, condotto in 250 centri di 42 paesi su un totale di oltre 8.200 uomini di età compresa tra i 50 e i 75 anni che, al momento dell'arruolamento, avevano un valore di antigene prostatico specifico (Psa) alto (compreso tra i 2,5 e i 10 nanogrammi per millilitro di sangue), ma non erano stati sottoposti a una biopsia né avevano avuto alcuna diagnosi di tumore. Nella sperimentazione, durata quattro anni e spon-

o immunologici. Il progetto, guidato da un team di esperti di cui faccio parte, sarà a breve presentato a chirurghi plastici esperti in liposuzioni che verranno istruiti a questa nuova procedura. Perché la crioconservazione di queste cellule, sarà in grado di potenziare la messa a punto di futuri trattamenti estetici e terapeutici. L'azienda belga fornisce

ai chirurghi plastici dei kit per il prelievo e la temporanea conservazione del materiale. Un corriere specializzato si prende cura del ritiro ed il trasporto dei campioni fino al laboratorio belga. Dal momento del prelievo allo stoccaggio devono passare al massimo 48 ore. Nella banca i tecnici conducono una serie di analisi per testare la qualità e la quantità di cellule che, attraverso

una serie di procedimenti vengono isolate, analizzate, purificate. Per poi procedere alla crioconservazione fino ad arrivare ad una temperatura di meno 180 gradi circa. Studi realizzati in Gran Bretagna assicurano che in questo modo il materiale conservato rimane stabile per oltre 23 anni.

* Docente di Chirurgia Estetica all'Università degli Studi di Siena



Cuore Sindrome di Wall Street

La chiamano sindrome di Wall Street. Perché in corrispondenza del calo degli indici e della crisi economica anche il cuore rischia di più. A dirlo è uno studio condotto alla Duke University che ha preso in esame l'archivio delle malattie cardiovascolari dal gennaio 2008 al luglio 2009, dopo aver depurato le informazioni dalla stagionalità. In inverno infatti il numero di infarti sale, per poi decrescere in primavera. Sulla base dei dati raccolti potrebbe esistere una relazione tra rischio di infarto e situazione economica, anche se c'è la necessità di studi più ampi per confermare questa ipotesi.

Federico Mereta



Sanità MANAGER COL CAMICE

DI MARIA SIMONETTI

Diceva Oscar Wilde che per ogni problema complesso c'è sempre una risposta semplice...quasi sempre sbagliata. Non più. Per spiegare la complessità, si svolge a Tarquinia, dal 16 al 18 luglio, il primo Festival della Complessità, conversazioni con più di 20 esperti. Creatore dell'iniziativa è Fulvio Forino, medico, una lunga esperienza di direzione sanitaria in grandi ospedali (S. Camillo di Roma, Bel Colle di Viterbo) e fondatore dell'associazione Dedalo '97 per gestire i sistemi complessi in sanità. Spiega Forino:

«Abbiamo cercato un modo nuovo di essere manager attraverso un approccio sistemico alle organizzazioni sanitarie e ai pazienti, considerati non come macchine ma come esseri viventi originali, unici e imprevedibili». Aprirà gli incontri Francesco Avallone, prorettore vicario della Sapienza, parlando di nuove solitudini e convivenze nella società complessa.

