

Un cuore sano si conquista da giovani

Nei Paesi occidentali le malattie cardiovascolari sono al primo posto per cause di morte, eppure sembrano fare sempre meno paura. Di sicuro non ci si pensa da giovani, quando il cuore è al centro dei pensieri solo se fa rima con amore». Lo ha ricordato Paolo Marino, presidente della Società italiana di cardiologia (Sic), aprendo a Roma la conferenza stampa di presentazione della campagna contro le malattie cardiovascolari "Battiti per il tuo cuore" organizzata insieme alla Fondazione italiana cuore e circolazione. L'iniziativa, ha aggiunto Marino, punta soprattutto sui giovani con lo slogan "La salute del cuore è anche un gioco da ragazzi" affinché scelgano uno stile di vita sano, allontanando il più possibile ne-

mici quali fumo, alcol, droghe e obesità, in modo da arrivare in forma quando la vita pone quel fattore di rischio davanti al quale non si può fare altro che arrendersi, l'età.

«Consigli semplici che possono sembrare dettati dal buon senso e, invece, c'è molto di più», ha sottolineato il presidente della Sic, perché, ha spiegato, «pochi sanno quanti danni droga, alcol, sigarette, obesità provocano sul cuore di un ragazzo e quanti di questi danni si affacceranno solo alla comparsa dei primi capelli bianchi, quando quegli anni di vita "spericolata" saranno lontani».

Marino, proseguendo nel suo intervento, ha inoltre raccomandato ai giovani di far controllare il cuore prima di iniziare un'attività sportiva anche non agonistica.

Le malattie cardiovascolari in tutti i Paesi occidentali, Italia compresa, uccidono più dei tumori. Lo ha ricordato nel suo intervento Salvatore Novo, presidente della Fondazione italiana cuore e circolazione. «Investire nella prevenzione cardiologica dei nostri giovani», ha sottolineato, «significa investire non solo nel loro futuro ma anche in quello di tutta la sanità di un intero Paese». Novo ha poi illustrato il protocollo d'intesa, stipulato recentemente tra la sua Fondazione e il ministero dell'Università e della Ricerca, per la prevenzione della morte improvvisa, che prevede l'addestramento di professori e studenti dell'ultimo anno di scuola alle manovre di rianimazione e all'uso del defibrillatore esterno.

Filippo Castiglia



Giornata nazionale per la Sindrome X fragile



Si è celebrata lo scorso 7 novembre la Giornata nazionale per la sindrome X fragile, una malattia genetica - dal 2001 è iscritta nell'elenco delle malattie rare - causata da una mutazione sul cromosoma X che si trasmette per via ereditaria. Colpisce un maschio su 4.000 nati e una femmina su 6.000, provocando diversi gradi di disabilità, da problemi di apprendimento a grave ritardo mentale. Sulla base di queste stime di prevalenza, in Italia dovrebbero esser-

ci circa 7.500 maschi e 5.000 femmine affetti da sindrome X fragile. Questa malattia rappresenta la causa più comune di ritardo mentale ereditario, seconda solo, come frequenza, alla sindrome di Down; ma, al contrario di questa, è ancora poco nota e sottodiagnosticata, anche se il gene responsabile della malattia (FMR1) è stato identificato nel 1991 e, da allora, diverse ricerche hanno permesso una conoscenza sempre più approfondita della sindrome.

In occasione della giornata, l'Associazione italiana sindrome X fragile ha organizzato incontri divulgativi sugli aspetti genetici ed educativi per far conoscere più da vicino questa diffusa forma di ritardo mentale ereditario.

A/H1N1: al via il nuovo sito interattivo del Ministero

Si chiama www.fermailvirus.it ed è il nuovo sito internet di servizi interattivi realizzato dal ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche sociali per aiutare i cittadini a prevenire e combattere la diffusione dell'influenza A/H1N1.

Attraverso una serie di giochi, quiz e test, il Ministero punta alla diffusione di una corretta informazione sulla nuova influenza e a stimolare il coinvolgimento e la partecipazione diretta dei cittadini. Per esempio, in home page una *Mappa dei Sintomi* associata all'immagine del corpo umano di un adulto e di un bambino guidano l'utente al giusto comportamento attraverso la descrizione dei sintomi segnalati. Il test *Riconosci il Virus*, attraverso una serie di domande

guida il cittadino a capire se i sintomi indicati sono quelli dell'influenza A/H1N1 o meno. Con il quiz *Vero Falso?*, vengono proposte domande che aiutano il cittadino a capire quanto sia informato in materia. *Ammazza il Virus* è invece un fumetto interattivo rivolto principalmente ai ragazzi: una sorta di tiro a segno attraverso domande e risposte, dove la risposta esatta ammazza il virus e quella sbagliata lo lascia vivere. C'è poi un'intera area denominata *Diffondi l'antivirus*, dove il Ministero rende disponibili da scaricare poster e vignette da scaricare e stampare, nonché banner, applicazio-



ni internet e servizi autopromozionali della campagna destinati alla pubblicazione sui siti e sui social network da parte di tutti coloro che vogliono contribuire a fermare l'influenza A/H1N1.

Premio Galeno a Giacomo Leopardi

Giacomo Leopardi (*nella foto*) ha ricevuto nei giorni scorsi il premio Galeno 2009 alla carriera. Il Galeno, Nobel italiano del farmaco, assegna i premi alla carriera, al giovane ricercatore e ai medicinali più innovativi del 2009.

Il riconoscimento è stato assegnato anche a Carlo De Marco, docente di Chimica biologica e Bio-



chimica applicata all'istituto di Biochimica della Sapienza di Roma, mentre il premio Galeno giovane ricercatore è andato a Nico Mitro impegnato, presso il dipartimento di Scienze farmacologiche dell'Università di Milano, nello studio dell'impatto della dieta sull'espressione genica e la regolazione del metabolismo energetico.



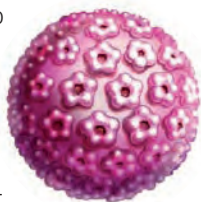
A febbraio, il decimo Banco farmaceutico

Il Banco farmaceutico si è consolidato con grande successo a livello nazionale. Lo scorso febbraio, in occasione della IX Giornata di raccolta del farmaco, sono stati "donati" oltre 325.000 farmaci, per un controvalore di circa 2.112.500 euro.

Un risultato che ha permesso di rispondere al bisogno di oltre 1.200 enti assistenziali che soccorrono 400.000 indigenti in tutta Italia. La decima Giornata di raccolta del farmaco avrà luogo sabato 13 febbraio 2010.

Nuove tecnologie contro il Papillomavirus

L tumore del collo dell'utero rappresenta nel mondo la seconda forma di cancro più diffusa tra le donne dopo il tumore al seno e in Italia è responsabile di 1.100 decessi ogni anno. È ormai accertata la relazione tra questo tumore e l'infezione da *Papillomavirus* (Hpv): per prevenirlo, circa cinque milioni di donne in Italia si sottopongono ogni anno a test di screening. La tecnologia molecolare e i progressi nella rilevazione del Dna virale hanno reso possibile lo sviluppo del test Hpv, che individua con grande anticipo le lesioni precancerose e permette di intervenire pre-



cocemente. «Il test Hpv rappresenta un'importante innovazione a disposizione di tutte le donne», spiega Massimo Origoni, titolare della cattedra di Ginecologia e Ostetricia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. «Le evidenze scientifiche», prosegue Origoni, «dimostrano che il test Hpv è in grado di individuare con maggiore sensibilità le trasformazioni pretumorali del collo dell'utero rispetto al Pap test, il che ci consente uno screening più efficace e una diagnosi anticipata. Inoltre, in caso di negatività del test Hpv, considerando la storia naturale della trasformatio-



ne neoplastica della cervice uterina, diventa possibile allungare fino a cinque anni l'intervallo tra un controllo e il successivo, con benefici per la donna e per la struttura sanitaria».

Il caffè migliora la performance sportiva



Se assumere una giusta quantità di bevande nervine, tra cui il caffè, può contribuire al raggiungimento di un buono stato di salute, negli sportivi questa abitudine può ripercuotersi positivamente sulla prestazione atletica. Lo ha spiegato Michelangelo Giampietro - specialista in Medicina dello sport e Scienza dell'alimentazione e docente di Alimentazione alla Scuola dello Sport del Coni - durante il suo intervento *Alimenti funzionali e bevande nervine nello sport*, al XIII Corso nazionale dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.

«I benefici sulla prestazione sportiva determinati da caffè, tè e cioccolata dipendono in primo luogo dal loro, sia pur differente, contenuto di tre sostanze metilxanti-

niche: caffeina, teofillina e teobromina», spiega Giampietro. «La caffeina, in particolare, occupa una posizione prevalente rispetto alle altre, sia per il maggiore consumo delle bevande che la contengono, soprattutto il caffè, sia per i suoi maggiori effetti fisiologici e farmacologici in grado di agire favorevolmente sulla prestazione sportiva». Fino al 2003, la caffeina figurava tra le «Sostanze soggette a limitazione d'uso» all'interno dell'elenco delle sostanze dopanti del Comitato olimpico internazionale (Cio) e dell'Agenzia mondiale antidoping (Wada) e se ne stabiliva il limite massimo tollerato, per millilitro d'urina, in 12 microgrammi. Limite davvero difficile da raggiungere se riferito a un consumo «normale» di caffè.