

## Un binomio vitale

**O**gni anno in Italia nascono circa 400 bambini con un difetto del tubo neurale e la motivazione è di tipo culturale: le donne in età fertile non hanno l'abitudine di integrare la dieta con acido folico. Questa vitamina idrosolubile del gruppo B (vitamina B9), non viene prodotta dall'organismo ma deve essere assunta con l'alimentazione.



Durante la gestazione, il fabbisogno giornaliero di acido folico aumenta da 0,2 mg a 0,4 mg perché il feto utilizza le riserve materne. Inoltre, quasi il cinquanta per cento delle donne è portatrice di polimorfismi genetici, mutazioni che riducono la biodisponibilità dell'acido folico, e per questo motivo devono assumerne una supplementazione.

Per far conoscere questa problematica e sensibilizzare l'opinione pubblica e la classe medica, lo scorso 20 maggio a Milano è stata presentata una campagna dal titolo "Toglietevi un pensiero", promossa da Bracco in collaborazione con l'Asbi, Associazione spina bifida Italia. L'iniziativa, rivolta a tutte le donne in età fertile, intende sottolineare l'importanza della prevenzione in gravidanza di patologie da carenza di acido folico quali la spina bifida ma anche le malformazioni congenite al cuore e le deformità del tratto urinario.

L'acido folico, inoltre, se assunto in quantità adeguate - le linee guida raccomandano una dose di 0,4 mg di acido folico al giorno e di iniziare l'assunzione almeno tre mesi prima del concepimento - può proteggere da aborti spontanei, distacco della placenta, preeclampsia, parto prematuro e ridotta crescita intrauterina del feto.

## Giocando si impara

La conquista di un livello ottimale di salute psicofisica corre lungo direttrici che vedono nell'educazione sanitaria il momento più qualificante. Per venire incontro a questa esigenza, Uniservices in collaborazione con Lisciani Giochi, ha realizzato, per la prima volta in Italia, un mezzo comunicativo nuovo, adatto a trasmettere le basilari conoscenze scientifiche a un vasto pubblico, dai ragazzi in età scolare ai nonni, tramite la farmacia. Si tratta di un gioco didattico da tavolo, strutturato sul principio del "gioco dell'oca", adeguatamente rielaborato e modernizzato. *IlgiocadellaSalute* è pensato per trasmettere le nozioni di educazione sanitaria in maniera semplice e sintetica. I cittadini lo potranno trovare presso le numerose farmacie che hanno aderito



all'iniziativa; quelle che ne fossero sprovviste, potranno riceverlo velocemente dai normali canali distributivi.

## Depressione bipolare, allarme sociale

**C**olpisce oltre un milione di italiani, ma fra l'esordio del disturbo e la cura passa spesso troppo tempo. E i rischi conseguenti sono molto elevati. La depressione bipolare è una patologia che nasce dalla disarmonia di due opposti. I pazienti alternano fasi di estrema euforia a fasi di umore depresso: si parla di «ciclo bipolare in cui si ripetono costantemente momenti maniacali e momenti depressivi, con periodi di intervallo libero», spiega Liliana Dell'Osso, direttore del dipartimento di Psichiatria dell'Università di Pisa. Solo un italiano su dieci ha sentito parlare di questo disturbo e, spesso, chi ne soffre si trova per molti anni ad affrontare una situazione di alti e bassi psicologici, altamente invalidante. «Il problema principale è dato dal fatto che la diagnosi o è tardiva oppure è sbagliata», sostiene

Alfredo Carlo Altamura, direttore della Clinica psichiatrica Università degli Studi di Milano. Infatti, di frequente, si confonde il disturbo bipolare con la depressione e si cura solo con farmaci antidepressivi, con conseguenze catastrofiche. «In questo modo», prosegue Altamura, «non si possono attuare strategie preventive: i pazienti non trattati o trattati male peggiorano in modo cronico, si isolano, fino ad arrivare al suicidio o alla dipendenza cronica da sostanze di abuso». Di conseguenza, il trattamento immediato con un antipsicotico atipico, come la quetiapina, in grado di agire sia sul controllo della fase depressiva sia su quello della fase maniacale, è importante per ridurre la cronicità e i rischi di viraggio maniacale.

