

*FeelGood!*

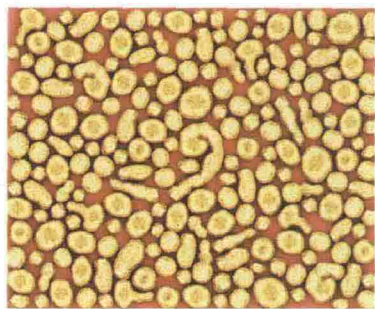
PREVENZIONE E VACCINI

# INFLUENZA: SIAMO AL SICURO?

di Alessandra Margreth

Lotta contro avversari invisibili, ma potenzialmente devastanti. Si chiama Nathan Wolfe, 41 anni, ma nell'ambiente scientifico lo chiamano *The virus hunter* (il cacciatore di virus). Americano, virologo e professore di biologia umana alla Stanford University, California, tre anni fa ha fondato il Global Viral Forecasting, istituto di ricerca indipendente impegnato a "stanare" agenti patogeni potenzialmente capaci di passare da animale a uomo, e prevenire così le pandemie prima che si manifestino. Un'ipotesi tutt'altro che fantascientifica, come sottolineano anche il *Time* e il *New Scientist*, che a Wolfe e al suo libro *The viral storm* (Times Book, da poco uscito in America ma non ancora in Italia) dedicano ampio spazio, ricordando come alla sua consulenza scientifica sia ricorso anche Steven Soderbergh per il suo ultimo film, *Contagion*.

Le ricerche di Nathan e della sua squadra si svolgono nel cuore dell'Africa, nel sud est asiatico e in alcune zone della Cina. Luoghi dove animali selvatici e uomini vivono a stretto contatto: condizione ideale per i virus, che possono trasmettersi compiendo il "salto di specie". Come accadde con quello dell'Hiv, trasmesso dagli scimpanzé, e più recentemente con la Sars, l'A/H1N1 (influenza suina) e l'A/H5N1 (aviaria). Pandemie e nuove malattie infettive si manifestano quando il patogeno che affetta l'animale muta, incrementa il suo bacino di infezione aumentando le sue capacità di duplicazione, e infetta altre specie, tra cui l'uomo, completamente sprovvisto di difese immunitarie specifiche.



«Il fatto che oggi un grande numero di persone si muova rapidamente e frequentemente», spiega Wolfe, «aumenta il pericolo di contagio: da quando siamo tutti interconnessi, i nostri continui spostamenti possono "fare da ponte" per i microrganismi». Discendono dalle scimmie anche i virus epatitici, tutt'altro che sconfitti, «come le epatiti C e B contro cui quotidianamente lottiamo presso il dipartimento di malattie infettive», spiega il dottor Giuliano Rizzardini, direttore dell'Ospedale

Sacco di Milano. Ed è di origine animale l'influenza invernale, che proprio in questi giorni si manifesta in maniera più consistente: si tratta del virus A/H1N1 (suina), ma declassato a virus stagionale (fase detta post-pandemica) perché, come spiega Giacomo Milillo - segretario della Federazione medici di famiglia: «Non si sono registrate sostanziali mutazioni rispetto ai virus circolanti lo scorso anno», già conosciuti dalle nostre difese immunitarie. L'influenza si rivela con almeno tre sintomi associati: febbre

alta, dolori articolari e muscolari, disturbi respiratori come tosse, raffreddore e mal di gola. In questi giorni scade il tempo utile per un'eventuale vaccinazione, per cui è necessario chiedere consiglio al medico di fiducia. Salvo poi tener conto del metodo più efficace per tenere alla larga l'infezione: lavarsi spesso le mani, perché i virus si annidano sulle maniglie delle porte della metropolitana come sui tasti di un pc.

Per saperne di più: [epicentro.iss.it](http://epicentro.iss.it), portale a cura del Centro nazionale epidemiologia, sorveglianza e promozione salute.

## FAI LA COSA GIUSTA

Consumare con cognizione di causa. È quanto propone il Centro nuovo modello di sviluppo ([cnms.it](http://cnms.it)), centro di documentazione che da oltre trent'anni opera in provincia di Pisa. Come? Smettendo di acquistare guardando solo a qualità e prezzo, ma scegliendo i prodotti da mettere nel carrello tenendo conto della loro storia sociale e ambientale. Nonché del comportamento delle aziende che lo producono. Facile a dirsi come a farsi, grazie al lavoro certosino del team coordinato da Francesco Gesualdi, che come ogni anno compila la Guida al Consumo Critico (VI edizione, EMI editore): sempre più ricca, sempre più precisa, sorprendente per la ricchezza di informazioni, fornisce una miniera di dettagli su 11 parametri, tra cui la disponibilità del produttore a fornire informazioni, la gestione delle attività nel Sud del mondo, il rispetto per l'ambiente, per i diritti dei lavoratori e per gli animali. Una voce segnala, inoltre, se nei confronti di una data impresa è in atto un'azione di boicottaggio. D.C.

# FeelGood!

## DILEMMA

# Aiuto, ho mal di vento

*Per tredici milioni di italiani ogni variazione climatica è causa di fastidi, fisici ed emotivi. La meteoropatia è una malattia?*

di Gianna Melis

## Sì

**Marco Morabito, ricercatore presso il Centro Interdipartimentale di Bioclimatologia dell'Università di Firenze**

«La meteoropatia è considerata una vera e propria malattia. Il nostro organismo cerca di adattarsi ai capricci del tempo modificando la produzione di ormoni come l'adrenalina, la serotonina e la melatonina. Ma non sempre questo meccanismo riesce a bloccare gli effetti negativi del tempo sulla salute. Le persone meteosensibili dinanzi a bruschi cambiamenti meteo soffrono per alterazioni del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa. È però l'umore a risentire maggiormente delle bizzarrie atmosferiche: i sintomi più frequenti sono irritabilità, ansia, mal di testa, agitazione, tensioni muscolari e spossatezza. Sono particolarmente meteosensibili le donne, i bambini (soprattutto i neonati), gli anziani e le persone con malattie cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, o che soffrono di ipertensione, insufficienza renale cronica, diabete e demenze. Il clima, infatti, aggrava e riaccutizza le malattie croniche, infiammatorie o degenerative. Per ora non esiste una cura né una figura professionale specializzata nella cura delle meteoropatie, ma gli specialisti in climatologia, idrologia e biometeorologia possono aiutare le persone che soffrono per la diminuzione e l'aumento di temperatura o la variazione di luce. Per prevenire e limitare gli effetti negativi del tempo sulla salute, soprattutto del caldo che può amplificare anche l'azione di alcuni medicinali, da qualche anno sono disponibili servizi informativi regionali con previsioni biometeorologiche».

## No

**Giorgio Maria Bressa, docente di psico-biologia del comportamento presso l'Istituto Universitario Progetto Uomo di Viterbo**

«Non esistono studi scientifici che riconoscono come malattia la meteoropatia. A soffrire di disturbi legati ai cambiamenti del tempo sono le persone ipersensibili e molto abitudinarie, che non riescono ad adattarsi alle variazioni di temperatura e di luce o al cambiamento degli orari e dei ritmi legati alle diverse stagioni. Il numero di tali soggetti è in aumento perché crescono i fattori in grado di incidere negativamente sul grado di sensibilità: stress, insicurezza e difficoltà economiche rendono molte persone emotivamente più fragili. E dare la colpa al tempo è più facile che risolvere i problemi causa di disagio. Dipende, invece, dalla minore quantità di ore di luce solare nei mesi invernali la Sindrome Affettiva Stagionale, forma depressiva molto diffusa nei paesi del nord Europa, dove le giornate buie si protraggono per lunghi periodi. È dimostrato infatti che qualsiasi tipo di luce - naturale o artificiale - influenza i livelli ormonali, la temperatura corporea, l'attività del cervello e l'umore. La Sad si cura con la fototerapia, vale a dire con un ciclo di sedute davanti a una fonte di luce con temperatura identica a quella diurna, stessa quantità di raggi ultravioletti e pari intensità luminosa. Possono avere effetti negativi sulla salute anche agenti atmosferici tipici di una zona geografica, come la gelida Bora che soffia a Trieste e il vento caldo-umido Föhn, ritenuto responsabile di emicranie, dolori reumatici, attacchi epilettici e asmatici».

## BENESSERE VS MALESSERE

Tristi e sfiduciati? Una lettura potrebbe risollevare il vostro umore, o quanto meno farvi affrontare il pessimismo con un po' di leggerezza. Si chiama *Che gioia vivere. Diario perpetuo per depressi e ipocondriaci* (di Pierre Enckell, edito da Eleuthera, 14 euro) e più che un diario è un'agenda in cui il passare dei giorni è scandito dalle *lamentatio* di oltre 120 autori (inconsapevoli, perché di tratta di pessimisti famosi di cui sono state raccolte le citazioni): da Kafka preso dal voltastomaco a Simenon afflitto dalla noia, da Ernst Jünger febbricitante a Lev Tolstoj che geme perché «la salute va di male in peggio», da Cesare Pavese, pervaso «dal dolore fin dal mattino» a Mark Twain, metereopatico. 366 giorni di depressione, tristezza, scoramento, infelicità, pesantezza, malumore, stanchezza, noia, broncio, caldane, emicrania, ipocondria, all'insegna del detto "mal comune, mezzo gaudio".

FeelGood!

REALITY MED

# LA FRAGILITÀ DELLE DONNE

di Daniela Condorelli

L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo conferma: gli uomini stanno smettendo di fumare. Decenni di campagne di informazione e di studi che legano "le bionde" al cancro li hanno convinti. Ma non si può dire lo stesso per le donne. Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio fumo, alcol e droghe dell'Istituto Superiore di Sanità, le fumatrici italiane sono 5,3 milioni; 2,9 milioni quelle che hanno smesso, a fronte di un 4,9 milioni di ex-fumatori uomini. Le donne hanno preso il vizio più tardi e ancora stentano ad abbandonarlo. Ora che una ricerca europea dice loro qualcosa che di inaspettato, però, molte di loro potrebbero tirar fuori un po' di forza di volontà e provarci davvero: sembra infatti che la donna che fuma abbia più probabilità di essere colpita da arteriosclerosi rispetto all'uomo. Perché?

Se l'è chiesto Elena Tremoli, direttore scientifico del Centro Cardiologico Monzino e docente del dipartimento di farmacologia dell'Università di Milano, coordinatrice di una ricerca epidemiologica europea. Lo studio, chiamato *Improve*, è stato condotto su 3.700 over cinquantacinquenni di Italia, Francia, Finlandia, Svezia e Olanda, uomini e donne. Presentata al congresso dell'European Society of Cardiology, la ricerca ha mostrato che l'esposizione al fumo, anche passivo, è strettamente correlata allo spessore delle pareti della carotide. Questo valore, chiamato IMT, (Carotid Intima Media, cioè spessore medio intimale della carotide), è un indice importante di arteriosclerosi. Nelle donne, l'impatto del fumo sull'IMT è risultato più del doppio. Il che significa che la donna che fuma

ha un rischio doppio di avere arteriosclerosi carotidea, a sua volta legata a malattie cardiache. Non solo: l'effetto del numero di sigarette fumate al giorno sulla progressione dell'arteriosclerosi è diverso tra uomini e donne. I danni di ogni bionda accesa su un uomo sono pari a quelli di cinque sigarette tenute stretta tra le dita femminili. Come mai? «Un'ipotesi di spiegazione è che, fumando, la donna perda i fattori che la proteggono dall'infiammazione», spiega la professoressa Tremoli. «Nello studio *Improve* abbiamo infatti dimostrato che la relazione tra l'IMT e due importanti indici infiammatori è molto forte negli uomini e assente nelle donne. Ma quando le donne fumano perdono la protezione contro l'effetto nocivo dell'infiammazione». E aggiunge: «La donna è distratta nei confronti delle malattie cardiovascolari. Tende a trascurarle e a sentirsi protetta. All'Opsedale Monzino di Milano arrivano ogni giorno pazienti che non si sono mai preoccupate della prevenzione o che presentano malattie a stadi già avanzati». Eppure, dimostra lo studio *Improve*, non hanno alcun motivo di sentirsi sicure. Semmai, forse ora ne hanno uno in più per smettere di fumare.

ha un rischio doppio di avere arteriosclerosi carotidea, a sua volta legata a malattie cardiache. Non solo: l'effetto del numero di sigarette fumate al giorno sulla progressione dell'arteriosclerosi è diverso tra uomini e donne. I danni di ogni bionda accesa su un uomo sono pari a quelli di cinque sigarette tenute stretta tra le dita femminili. Come mai? «Un'ipotesi di spiegazione è che, fumando, la donna perda i fattori che la proteggono dall'infiammazione», spiega la professoressa Tremoli. «Nello studio *Improve* abbiamo infatti dimostrato che la relazione tra l'IMT e due importanti indici infiammatori è molto forte negli uomini e assente nelle donne. Ma quando le donne fumano perdono la protezione contro l'effetto nocivo dell'infiammazione». E aggiunge: «La donna è distratta nei confronti delle malattie cardiovascolari. Tende a trascurarle e a sentirsi protetta. All'Opsedale Monzino di Milano arrivano ogni giorno pazienti che non si sono mai preoccupate della prevenzione o che presentano malattie a stadi già avanzati». Eppure, dimostra lo studio *Improve*, non hanno alcun motivo di sentirsi sicure. Semmai, forse ora ne hanno uno in più per smettere di fumare.

D 244



0-16

## ALIENI TRA NOI LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Parlare ai ragazzi di cibo, a tutto tondo.

Ci pensa un progetto realizzato dalla Cité des sciences et de l'industrie di Parigi in collaborazione con il Museo nazionale della scienza e della tecnologia Leonardo da Vinci di Milano, proponendo a ragazzi e famiglie una mostra interattiva che rimarrà aperta fino al 24 giugno: *Buon Appetito. L'alimentazione in tutti i sensi*. Quiz multimediali, pannelli esplicativi, focus per esplorare dei macrotemi; c'è una sezione che insegna a valutare il bisogno energetico di ciascuno, un approfondimento sulla digestione e un'inchiesta sugli alimenti che insegna a interrogarsi sull'origine e il percorso di ciò che arriva nel nostro piatto. E ancora, attualissime, le conseguenze ecologiche delle nostre scelte alimentari, l'impatto della spesa e una riflessione sullo spreco. Alla fine, un quiz di gruppo propone una sintesi ludica. Molte le proposte di laboratori abbinati al percorso, e un volume da portare a casa per non dimenticare ciò che si è appreso, che avvicina i giovanissimi al mangiare sano con una grafica accattivante e grintosa, quiz ed esperimenti (Editoriale scienza).

[museoscienza.org](http://museoscienza.org) **D. Condorelli**

### QUESTO C'È!

**Pinocchio per tutti, anche per chi non vede o non sente. È la proposta dell'associazione Lifra per un'arte senza barriere. Domani, 4 dicembre, alla DanzeHaus Accademia Pierlombardo di Milano andrà in scena *Le avventure del piccolo burattino*, a cura della compagnia Il teatro oltre il silenzio che si prefigge di abbattere le barriere della comunicazione usando tecniche come il respeaking, la sottotitolazione in tempo reale, l'audiocommento e la lingua italiana dei segni (prenotazioni: 334.3608324). Il 5/12, invece, Lifra festeggia a Roma la Prima giornata Nazionale dell'Arte senza barriere con lo spettacolo *Un viaggio lungo un sogno*. [lifraweb.com](http://lifraweb.com) D.C. Questo c'è! è uno spazio per risolvere i vostri problemi. Segnalateceli a: [questo@repubblica.it](mailto:questo@repubblica.it)**

Foto di AFP/Getty - A. Masella