

ARTEMISIA

NUMERO 18 - ANNO 7 - LUGLIO 2023

magazine

Salute e Benessere **MADE IN ITALY**



LA VITA PRENATALE E
L'IMPORTANZA DELLA
RELAZIONE MADRE-
BAMBINO

ALIMENTAZIONE
MADE IN ITALY

HPV UNIT
ARTEMISIA LAB



ARTEMISIA LAB
RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

*We take care
of you*



IL MICROBIOTA INTESTINALE

**Che cos'è, com'è composto,
che ruolo svolge**

Cos'è il microbiota intestinale

In passato si parlava di **flora batterica intestinale** per riferirsi all'insieme dei batteri presenti in questo ambiente.

Oggi, soprattutto in ambito scientifico, tale termine è stato sostituito da **"microbiota"**, definito come l'insieme dei microrganismi, prevalentemente batteri, ma anche funghi, protozoi, virus, presenti nel nostro organismo.

Le comunità microbiche che vivono nel nostro corpo variano così tanto da individuo a individuo, da rappresentare una sorta di "impronta digitale" della persona.

È stato ampiamente dimostrato che la buona funzionalità dell'apparato gastro-intestinale ed il mantenimento di una sana e fiorente microflora "il microbiota" intestinale è sinonimo di salute e benessere psico-fisico generale. L'intestino è stato ribattezzato dagli scienziati "il secondo cervello", per la capacità di influire profondamente sulla buona funzionalità del sistema nervoso centrale e periferico, con coinvolgimento dei sistemi endocrino, immunologico, metabolico.

L'interconnessione tra il sistema neuronale centrale e quello intestinale ha preso il nome di GUT-BRAIN AXIS - GBA, l'asse intestino-cervello: una linea di comunicazione diretta, bidirezionale, tra i due sistemi, collegando centri della sfera cognitiva ed emozionale, endocrina, immunologica, umorale. Quindi il "microbiota" ha un ruolo nella regolazione dei neurotrasmettitori del cosiddetto asse gut-brain che giustifica anche alterazioni comportamentali. Secondo diversi studi, i microrganismi iniziano a colonizzare il nostro intestino ancor prima della nascita, passando attraverso la placenta.

Il primo anno di vita è poi cruciale per lo sviluppo del microbiota intestinale, la cui composizione viene influenzata da diversi fattori, tra cui il tipo di parto (naturale vs cesareo) e di allattamento (latte materno vs formula), la presenza di patologie, l'utilizzo di farmaci etc.

A partire dai 3 anni di età circa il microbiota assume una conformazione simile a quella dell'adulto e rimane piuttosto stabile nel tempo, nonostante diversi fattori possano contribuire alla sua alterazione.

Da che cosa sono composte queste comunità batteriche?

A livello di phyla sono quattro i principali gruppi: Firmicutes, Bacteroides, Proteobacteria e Actinobacteria.

Firmicutes e Bacteroides rappresentano circa il 90% della flora totale e molto spesso negli ultimi anni la ricerca ha dimostrato come il variare del rapporto tra queste componenti inneschi e sviluppi uno stato di disbiosi che può essere correlata a malattie non soltanto dell'apparato digerente, ma anche, solo per citarne alcune, a diabete e obesità, dermatite, allergie, patologie cardiovascolari, Alzheimer, Parkinson o addirittura a malattie sistemiche.

Il microbiota influenza molte aree della salute, dal metabolismo energetico alla stimolazione del sistema immunitario.

Le sue principali funzioni sono:

- Favorire lo sviluppo e la maturazione del sistema immunitario
- Contribuire a regolare la motilità intestinale
- Sintetizzare alcune vitamine, quali la vitamina K, l'acido folico, la vitamina B12
- Impedire ai microrganismi dannosi di popolare eccessivamente l'intestino
- Utilizzare le fibre ingerite con la dieta per produrre acidi grassi a corta catena

Il test sul microbiota

È basato sull'amplificazione degli acidi nucleici mediante PCR "Polymerase Chain Reaction" delle regioni ipervariabili V4-V5-V6 del gene 16S rDNA batterico a partire da una popolazione microbica incognita per la valutazione qualitativa del microbiota, seguita da sequenziamento in Next Generation Sequencing (NGS) per uso diagnostico (CE-IVD).

Campioni idonei: Feci, Tampone Rettale, Tampone Vaginale e Catetere Endometriale

www.artemisialab.it

segui su   

CONTATTA IL CENTRO PIÙ VICINO A TE



LA VITA PRENATALE E L'IMPORTANZA DELLA RELAZIONE MADRE-BAMBINO	4
MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI +30% NEL POST COVID: NASCE LA HPV UNIT ARTEMISIA LAB	8
PAROLE CHE NUTRONO	12
ALIMENTAZIONE MADE IN ITALY PATRIMONIO DELL'UMANITÀ	16
LA PROPOSTA DI REGOLAMENTO SULLO SPAZIO EUROPEO DEI DATI SANITARI, DEL 3 MAGGIO 2022, "EUROPEAN HEALTH DATA SPACE" (EHDS)	20
IL CONTRIBUTO DEL QI GONG E DEL TAI CHI	26
BULLISMO E CYBERBULLISMO	33
QUALI CIBI E STRATEGIE NELL'ENDOMETRIOSI?	37
ANOSMIA E AGEUSIA: DUE SINTOMI CORRELATI AL COVID-19	40
IL MICROBIOTA UMANO: UN VERO E PROPRIO ORGANO, FORMATO DA UN INSIEME DI MICRORGANISMI SIMBIOTICI, CHE PROTEGGE L'OSPITE, CIOÈ L'UOMO	43

INTRODUZIONE

Salute e Benessere MADE IN ITALY



DR.SSA ELENA POLLARI

Direttore Artemisia Academy, Fondazione Artemisia

L'Italia è conosciuta per la sua eccellenza in molti campi, tra cui la Cultura, l'Arte, l'Architettura, l'Agroalimentare, la Moda, la Scienza e la Medicina. Il nostro Paese ha una lunga tradizione di alta qualità, che si riflette nella reputazione dei suoi professionisti, istituti di istruzione, imprese, aziende sanitarie, ecc. Inoltre l'Italia si contraddistingue per la bellezza e la poliedricità di paesi e paesaggi, per l'impiego di materie prime di eccellente qualità e la realizzazione di prodotti esclusivi in termini di gusto, raffinatezza e tradizione, creati per proteggere la salute ed il benessere della collettività. I servizi ed i prodotti italiani, pertanto, ancora oggi, suscitano in tutto il mondo ammirazione, interesse e fiducia.

Il patrimonio culturale e naturale di tutto il mondo rientra tra le missioni principali dell'UNESCO, poiché rappresenta la preziosa eredità del passato di cui oggi possiamo beneficiare. In particolare, la storia e la cultura italiana hanno contribuito, nel tempo, alla creazione del "Made in Italy", segno distintivo che rende il nostro Paese riconoscibile, prestigioso ed impossibile da imitare: continuiamo a difendere con fierezza e devozione il nostro patrimonio culturale e naturale, in ogni sua forma ed espressione, nel rispetto della nostra storia e identità, affinché non vada disperso e ne possano beneficiare anche le nuove generazioni.

Buona lettura!

ARTEMISIA
magazine

Periodico edito da **Artemisia Lab S.r.l.**

Via Velletri, 10 Roma _ www.artemisialab.com

www.associazioneartemisia_it_redazione.magazine@artemisialab.it

Direttore responsabile: *Dr.ssa Rossana Nastasi*

Coordinatore di redazione: *Dr.ssa Elena Pollari*

Comitato di redazione: *Dr.ssa Francesca Fornari,*

Dr. Andrea Costanzo, Ing. Antonino Rotilio,

Dr.ssa Elena Stella

Progetto grafico: *DREAMCOM - info@dreamcom.it*

Stampa: *World Medical Products S.r.l.*

Via Cesare Pescarella, 9 - 00011 Tivoli Terme (RM)

*Testata registrata presso il Tribunale di Roma n.159 del
12.10.2017*



LA VITA PRENATALE E L'IMPORTANZA DELLA RELAZIONE MADRE-BAMBINO



DR.SSA ELENA STELLA

*Psicologa, Psicoterapeuta,
Consulente
Artemisia Lab e
Fondazione Artemisia*



La gravidanza è un momento significativo nella vita di una donna e rappresenta il momento in cui è chiamata a fare spazio dentro di sé all'arrivo di una nuova vita,

con la quale entrerà subito in contatto e che porterà con sé per i successivi nove mesi. Nove mesi ricchi di tante domande, aspettative, timori e curiosità. I giorni della gravidanza si accompagnano a cambiamenti graduali che riguardano il corpo e la mente della donna nella loro complessità, rappresentano il tempo necessario alla maturazione e accrescimento fetale e allo stesso tempo necessario anche alla maturazione delle competenze genitoriali che sono alla base del legame madre-bambino.

La relazione della mamma con il bambino inizia ancor prima della sua nascita, con le sue prime fantasie sul "bambino che sarà", sul bambino immaginario che diventa depositario di tutti i sogni e a volte delle molte paure che accompagnano la gravidanza.

Il periodo della gestazione è caratterizzato da un intenso lavoro psichico della mamma e del papà, che coinvolge la loro relazione reciproca, le loro fantasie sul figlio, le loro relazioni passate con i rispettivi genitori. Questo lavoro psichico consente loro di costruire un "grembo psichico" e non solo fisico, di creare

uno spazio mentale in cui accogliere il nascituro, e di mettere le basi per l'incontro con il "bambino reale", e non più solo fantasticato, al momento della nascita.

Il legame che si crea fin dal concepimento viene definito da Cranley (1981) "attaccamento prenatale", quel particolare legame che i genitori sviluppano durante le fasi della gravidanza verso il bambino che attendono: manifestazioni comportamentali che rappresentano interazione e coinvolgimento affettivo verso il feto, un insieme di pensieri che i futuri genitori hanno nei confronti del proprio bambino e che aumenta di intensità con il procedere della gravidanza.

Attualmente tale costrutto viene studiato nell'ipotesi che la qualità dell'investimento affettivo prenatale influisca sui processi della gravidanza, del parto, sulla successiva relazione di attaccamento genitori bambino e sullo sviluppo psichico infantile.

Vi sono alcuni fattori che possono influenzare il rapporto prenatale madre-feto, in particolare quanto la gravidanza sia stata desiderata e cercata, l'umore della donna nelle fasi della gestazione, l'integrazione nel sistema socio-familiare e l'andamento della gravidanza stessa. Trascorrere una gravidanza in piena salute aiuterebbe a sviluppare pensieri positivi, contribuendo allo sviluppo di un attaccamento prenatale sereno e



profondo.

Il feto vive in un intenso scambio di relazioni sensoriali con la mamma e accanto ad esse vi è una continua interazione non solo nutrizionale ma anche biochimica ed immunoendocrinologica attraverso la placenta. Studi recenti hanno inoltre dimostrato che il Microbiota materno (la popolazione batterica intestinale della mamma) determina le caratteristiche del Microbiota fetale trasmettendogli delle caratteristiche fondamentali per la futura vita post-natale.

Il bambino in utero percepisce già le emozioni della madre e tra di loro si crea pian piano una comunicazione che avviene non soltanto per via ormonale, ma anche per via empatica e ne costituisce la base relazionale futura.

Il feto è inoltre sensibile ai rumori, alle vibrazioni, ai suoni e soprattutto alle emozioni che prova la mamma che lo porta in grembo. In particolare, verso la fine del terzo mese, quando gli organi interni ed esterni iniziano a formarsi, aumenta la capacità del feto di rispondere agli stimoli provenienti dall'esterno, creando così un primo legame con l'ambiente che lo circonda.

Verso il secondo trimestre di gravidanza, la madre inizia ad avere una rappresentazione ben definita

del "bambino in pancia", comunica con lui, si tocca la pancia alla ricerca di quella "sintonizzazione affettiva" che Winnicott ha definito "**pre-occupazione materna primaria**" (Winnicott, 1958). Questa particolare forma di investimento affettivo si consolida durante il periodo della gravidanza (ponendosi alla base del rapporto futuro dei genitori con il proprio bambino) e rappresenta il particolare stato mentale della mamma che le permette di identificarsi empaticamente con l'infante e di rispondere quindi ai suoi bisogni.

Studiare l'attaccamento prenatale tra genitori e feto è oggi possibile anche grazie all'utilizzo di nuovi strumenti di indagine che hanno verificato come il feto non sia assolutamente un essere passivo e isolato dal resto del mondo dal momento che, in particolare nel secondo e terzo trimestre della gravidanza, gli organi di senso e i centri cerebrali si sono già costituiti e sono funzionali e attivi.

L'organo di senso che si sviluppa per primo è il **tatto**, e diventa per il feto il primo mezzo per poter entrare in contatto con la parete uterina e quindi con la sua gestante. Troviamo spesso racconti di mamme che si toccano la pancia, la stimolano, proprio per vedere se il piccolino reagisce a tale stimolazione, come i primi calcetti. È dimostrato infatti che il feto è in grado di percepire se qualcuno o qualcosa tocca il ventre materno e può reagire a seconda che la stimolazione sia gradevole o meno. Il feto è sensibile anche ai rumori corporei della madre e ai suoni del mondo esterno. Attraverso la tecnica della misurazione del battito cardiaco è stato dimostrato che il feto riconosce la voce materna, poiché a tale stimolo reagisce con una decelerazione della frequenza cardiaca (Fifer, Moon, 1995).

La voce e le intonazioni della mamma, alle quali il bambino è esposto durante la gestazione, verranno riconosciute precocemente dal neonato e favoriranno l'acquisizione del linguaggio verbale. Quella voce tanto sentita nel grembo materno sarà per il piccolino una fonte di rassicurazione una volta venuto al mondo. Per questo motivo è solitamente consigliato ai genitori di parlare al feto;





l'uso di un linguaggio semplice e affettuoso favorisce lo sviluppo dell'udito, la memorizzazione del linguaggio e accresce lo stato di sicurezza e protezione.

La mente del bambino, per potersi svilupparsi adeguatamente, ha bisogno di entrare in **contatto con la mente degli altri**.

La mente e la personalità del bambino si sviluppano e si organizzano attraverso le relazioni, come è ormai confermato dai più recenti studi nei vari ambiti della psicoanalisi, delle neuroscienze e delle teorie dell'attaccamento.

Quindi la capacità del caregiver (di solito la mamma, ma in generale la figura di accudimento principale e significativa, che può anche essere il padre, il nonno, ecc.) di costruire degli scambi interazionali adeguati con il bambino nelle prime fasi della sua vita, andrà a favorire lo sviluppo del primissimo **Sé**, e metterà le basi per le successive capacità di **regolazione degli affetti** nonché della futura **sicurezza/insicurezza** all'interno delle relazioni che svilupperà nel corso della sua vita.

Osservare la relazione madre-figlio ci consente quindi di guardare come vengono poste le fondamenta su cui si costruirà lo sviluppo successivo del bambino: ciò consente di agire anche in un'ottica di prevenzione e di cura al fine di favorire e sostenere lo sviluppo migliore del bambino e del mondo relazionale in cui è inserito. Anche il padre fa naturalmente parte di questo delicato contesto relazionale ed ha un ruolo importante, con delle peculiarità dovute ad aspetti sia biologici, sia psicologici, sia culturali.

La mamma, nei primi mesi di vita, rappresenta spesso il punto di riferimento principale per il piccolo, in quanto solitamente è la persona che si occupa di lui e da cui il bambino dipende in tutto e per tutto. Anche una volta che i figli sono cresciuti, la madre, e più in generale i genitori, dovrebbero rimanere sempre un punto di riferimento: la base sicura a cui i bambini possono tornare.

Per Bowlby, lo psicologo teorico dell'attaccamento, la base sicura è la base da cui un bambino parte per esplorare il mondo e a cui può far ritorno in ogni momento di difficoltà, o in cui ne sente il bisogno. Se la base sicura è realmente tale, i bambini tendono a cercarla in momenti di necessità: pericolo, malattia, dolore, stanchezza o dopo una separazione.

Il rapporto che la madre costruisce nel tempo con il suo bambino è quello che poi condiziona la relazione che avranno anche in futuro. Ovviamente questo vale anche per il papà e in generale per tutte le figure genitoriali o parentali che si prendono cura di un bambino.





I primi anni in cui si struttura il rapporto tra mamma e figlio, come accennato precedentemente, costituiscono la base di quello che sarà la loro futura relazione. Il modo in cui la mamma costruisce questo legame influenza anche la **personalità del figlio** e le sue modalità di **relazionarsi con il mondo esterno**.

Inoltre, la relazione che si instaura tra genitori e figli nei primissimi anni di vita determina anche **l'immagine che il bambino costruisce di sé**.

Il bambino che vede i suoi bisogni riconosciuti, e poi soddisfatti, si percepisce come un bambino meritevole, che può esprimere le proprie necessità e chiedere aiuto. In altre parole, capisce di poter fidarsi e affidarsi alle persone che si prendono cura di lui.

Al contrario, un bambino che vede che i suoi bisogni non vengono riconosciuti, o, seppur riconosciuti, non vengono poi soddisfatti, può sviluppare la convinzione che non è un bambino degno d'essere amato, rispettato e preso in considerazione.

Queste dinamiche hanno un impatto **sull'autostima e l'immagine di sé**, e di conseguenza sul modo in cui il bambino si porrà verso gli altri.

Le dinamiche relazionali apprese nel nucleo familiare durante l'infanzia possono essere replicate dal bambino anche nelle relazioni con il mondo esterno,

sia nell'infanzia che nelle fasi successive dello sviluppo, cristallizzandosi come modelli relazionali.

Nel rapporto tra madre e figlio, uno degli elementi essenziali per favorire un sano percorso evolutivo del bambino, è la **sintonizzazione sui bisogni del figlio**. Questo non vuol dire assecondare qualsiasi sua richiesta: non si parla di bisogni pratici, piuttosto di **esigenze emotive**; su queste bisognerebbe cercare sempre di essere disponibili: **necessità di vicinanza, ascolto, attenzione, coccole, amore**.

Questo accudimento affettivo è imprescindibile per un figlio ed è compito del genitore trasmetterlo al meglio, non solo al momento della nascita del bambino e durante il corso della sua vita, ma, assolutamente, anche durante tutto il periodo in cui il piccolo, crescendo nel grembo della mamma, matura le proprie capacità sensoriali.





MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI +30% NEL POST COVID: NASCE LA HPV UNIT ARTEMISIA LAB



DOTT. CARMELO PARISI

*Specialista in Ginecologia e Ostetricia
e in Laserchirurgia ginecologia*

L' Amministratore di reti Artemisia Lab e Presidente Fondazione Artemisia, Mariastella Giorlandino, alla luce di quanto emerso dai Pap Test gratuiti eseguiti per la Festa della Donna tra l'8 e il 12 marzo u.s., ha voluto costituire, all'interno della Rete Artemisia Lab, una HPV Unit dotata di una Equipe interdisciplinare di Specialisti per la prevenzione, la diagnosi precoce e la terapia delle MST - Malattie Sessualmente Trasmissibili, di cui si è registrato un incremento di oltre il 30% nel periodo post pandemico. Quella da Papilloma Virus (HPV) rappresenta la più frequente infezione sessualmente trasmessa. Esistono oltre 120 tipi di HPV di cui 40 patogeni per l'uomo. L'infezione da HPV è molto frequente nella popolazione, si stima infatti che fino all'80% delle donne sessualmente attive e il 50% degli uomini si infetti nel corso della vita.



E' un'infezione che compare rapidamente dopo l'inizio dei rapporti sessuali con più del 50% delle giovani donne che mostrano un test HPV positivo entro 3-4 anni dal primo rapporto.

Nelle pazienti al di sotto dei 25 anni l'HPV-DNA è riscontrabile in circa il 25% dei casi, mentre dopo i 25 anni la prevalenza dell'HPV si attesta intorno al 10%, con un secondo picco in prossimità della menopausa.

La prima infezione da HPV è seguita da infezioni successive da parte di diversi sierotipi: l'80 % delle pazienti con infezione da HPV presenta una seconda infezione, il 70% va incontro ad una terza infezione.

Nell'ambito dei virus HPV si possono distinguere virus a basso rischio, più frequentemente associati a lesioni vegetative benigne(condilomi) o virus ad alto rischio, capaci di indurre una trasformazione in senso neoplastico dell'epitelio infettato.

L'infezione da HPV mucosali è transitoria e regredisce in un arco di tempo i 1- 2 anni. La persistenza del virus ad alto rischio è la condizione indispensabile per la sua azione trasformante ed oncogena. Il virus HPV è l'agente eziologico dei tumori del collo dell'utero essendo presente in oltre il 90% di queste neoplasie, ma per lo sviluppo del tumore sono necessari altri cofattori come il fumo di sigaretta, l'uso protratto dei contraccettivi orali, stati di immunodepressione.

La persistenza dell'infezione virale pone la donna ad un rischio 300 volte superiore di sviluppare una lesione da HPV di alto grado. Tutto questo non deve costituire comunque motivo di eccessivo allarmismo, in quanto sebbene l'infezione da HPV sia piuttosto comune, la sua evoluzione verso il carcinoma della cervice è peraltro un evento raro.

Pertanto poco più dell'1% delle donne infettate con un tipo di HPV cancerogeno svilupperà la neoplasia.

Il cancro cervicale può considerarsi quindi una rara conseguenza di una comune infezione genitale.

La positività all'HPV Test non significa pertanto che si è affetti da una patologia del collo dell'utero o peggio ancora di un carcinoma del collo dell'utero.

Ma il papilloma virus ha un ruolo anche in altri tipi di cancro, non solo femminili e non solo dell'area genitale, essendo il virus presente nell'88 per cento dei tumori dell'ano, ma anche nei tumori del pene, della vagina e della vulva.

Anche la regione testa collo è un bersaglio del virus: i tumori della testa e del collo, e in particolare quelli che colpiscono la cavità orale (lingua, bocca, tonsille) e l'orofaringe, stanno attirando sempre di più l'attenzione di chi si occupa di neoplasie legate all'HPV.

Si stima che il 31 per cento di quelli dell'orofaringe riconoscono come causa l'HPV e sono particolarmente frequenti nell'uomo.

In merito al contagio, l'infezione si contrae essenzialmente per via sessuale ma anche per contatto cute-cute o contatto oro genitale. Il profilattico ha un ruolo protettivo ma non in senso assoluto poiché rimangono scoperte aree cutanee in cui si può avere la trasmissione del virus. Raramente vi possono essere anche altre modalità d'infezione. Il virus penetra all'interno degli epitelii attraverso una soluzione di continuo generata da un microtrauma e raggiunge gli strati basali dell'epitelio dove può rimanere allo stato latente o svolgere la sua azione proliferativa o trasformante.

Il periodo di incubazione può oscillare tra 1 e 8 mesi, anche se il periodo di latenza dell'infezione è variabile, per cui non si può stabilire quando questa si è instaurata.

Il tempo che intercorre tra l'infezione e l'insorgenza delle lesioni precancerose è di circa 5 anni, mentre la latenza per l'insorgenza del carcinoma cervicale può essere anche di decenni.

La malattia si evolve in periodi abbastanza lunghi e per questo può essere intercettata attraverso i

programmi di prevenzione e la diagnosi precoce in una fase preneoplastica, ottenendone così la guarigione.

La problematica dell'HPV non riguarda solo la donna, ma è sicuramente una problematica di coppia e non riguarda solo l'area genitale. E' necessario pertanto che questa affezione sia affrontata nella sua globalità. Presso la rete Artemisia è stata istituita una HPV Unit multidisciplinare che si avvale di un team di specialisti (ginecologo, proctologo, otorinolaringoiatra, infettivologo) in grado di offrire percorsi che riguardano la prevenzione, i trattamenti medico/chirurgici e il monitoraggio (follow-up) delle lesioni HPV correlate.

Per il riconoscimento e il trattamento delle lesioni è importante che venga esaminata la coppia. Nell'uomo la patologia è spesso asintomatica, ma rappresenta una fonte di infezione per la donna. L'obiettivo in fase precoce è l'identificazione di lesioni benigne per ridurre il rischio che possa verificarsi una loro evoluzione. E' possibile pertanto una consulenza specialistica ginecologica, proctologica, infettivologica e otorinolaringoiatra. Vengono eseguiti i tamponi per la ricerca del virus, oltre agli esami diagnostici non invasivi per identificare il virus.

Successivamente a un'accurata diagnosi sarà possibile il trattamento delle lesioni HPV correlate mediante terapia farmacologica e fisica distruttiva ed escissionale, quali la laserchirurgia e Leep.

Presso il nostro laboratorio, specializzato in Genetica Medica e Citoistopatologia, è possibile inoltre eseguire in tempi brevissimi tutti gli esami più avanzati per l'HPV.

Attualmente è disponibile un vaccino contenente 9 ceppi virali, 7 ad alto rischio e 2 a basso rischio.

Il Piano Nazionale di Prevenzione Vaccinale 2017-2019 ha introdotto la vaccinazione gratuita anche per i maschi a partire dalla coorte dei nati nel 2006. Dal 2017 pertanto, il vaccino contro il papilloma virus è offerto gratuitamente a tutti i soggetti, femmine e maschi nel corso del dodicesimo anno di vita (11 anni compiuti).

In caso di adesione ritardata, vi è il diritto alla gratuità per i maschi fino al limite dei 18 anni per l'inizio del ciclo vaccinale. Dopo il compimento dei 18 anni sarà possibile effettuare la vaccinazione con la compartecipazione al costo secondo il tariffario approvato con deliberazione della Giunta regionale. Per le donne la gratuità è fino al 26esimo anno.

La vaccinazione è gratuita anche per coloro che hanno subito un intervento per una lesione di alto grado nei 12 mesi precedenti.

Inoltre è importante aderire ai programmi di prevenzione, che hanno determinato una significativa riduzione di tumori del collo dell'utero.



*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*

La nostra Fondazione è dedicata
alla tutela e all'assistenza
dei più fragili



DONA IL TUO

5

X MILLE

PER LA NOSTRA FONDAZIONE

IBAN: IT6510569603202000008607X52

C.F. 05024641002

destinando il tuo 5x1000



Via Velletri, 10 - 00198 Roma.
Tel. 06 85856030
segreteria@artemisiafondazione.it

www.artemisiafondazione.it

NUMERO VERDE
800 967 510



PAROLE CHE NUTRONO



Il linguaggio riesce a descrivere meglio di ogni altra forma espressiva pensieri, emozioni e comportamenti. Il linguaggio ha il grande potere di far nascere o far finire relazioni, ferire o sanare, imprigionare o rendere liberi. Il linguaggio è la nostra opportunità di tenere viva la fiamma dell'educazione alla civiltà e alla cultura.

QUANTE VOLTE L'HAI DETTO?

Una mia carissima amica quando sbaglia dice ad alta voce: "sono una perdente"! Questa donna è una persona colta, esperta di arte antica, ha girato il mondo, ha un grande cuore e valori elevati ma una bassa autostima. Ha molto bisogno di riconoscimento dagli altri e spesso la sua fame di apprezzamento diventa molto percepibile. È un peccato, la conosco da oltre 30 anni ed è veramente, veramente, in gamba.

E tu quante volte hai detto a te stesso qualcosa di simile, usando parole negative come "Sono uno stupido!", quando non sei riuscito a fare qualcosa, a ottenere un risultato o a raggiungere un obiettivo?

Lo so che tutti noi vogliamo essere brave persone e ci impegniamo anche costantemente per questo, ma quante volte hai rivolto parole di rabbia sminuanti o di disapprovazione nei confronti di un familiare, un collega, un capo, un conoscente, un commesso in un negozio, qualcuno del personale aeroportuale? Quante volte ti sei lasciato prendere la mano, anzi la parola, dalla comune convinzione che "quando ci vuole ci vuole"?

IL NUOVO LINGUAGGIO DIGITALE

L'uso sempre più crescente dei social media ha favorito un cambiamento profondo e molto veloce nel linguaggio dei giovani. Intendo sorvolare qui sulla questione della correttezza grammaticale, della memoria semantica e dell'uso pericoloso dei linguaggi criptici. Di questo si è occupata l'Accademia della Crusca che ha pubblicato "L'italiano e i giovani. Come scusa? Non ti followo" (Accademia della Crusca, 2022). In questa raccolta alcuni esperti ci confrontano con il nuovo linguaggio dei giovani svelandone i segreti, utili per capire meglio la generazione Z, in breve Gen Z, quella dei nati tra il 1997 e il 2012.



Sorvolo anche sugli effetti dannosi delle relazioni tutte improntate sulla vita virtuale. Se ne è occupato il noto neuro ricercatore Manfred Spitzer con un libro molto interessante sull'isolamento del terzo millennio: "Connessi e isolati. Un'epidemia silenziosa" (Manfred Spitzer 2018)

Voglio invece focalizzare sul linguaggio degli "haters", il cosiddetto hate speech. Questa definizione indica "deprecabili modalità di manifestazione del pensiero", di cui fanno parte le parole discriminanti, insultanti e minacciose. I meccanismi sono complessi anche qui, poniamo dunque l'attenzione sulle parole. Un tema nel cuore della normativa europea. Nelle interazioni online, la sottrazione della presenza fisica che favorisce l'attivazione dei neuroni specchio attraverso una serie di segnali inconsci non verbali e para verbali, lo sguardo fisso dentro "lo scatolotto piatto" ovvero nello schermo del computer o cellulare, con un effetto inibente della percezione della realtà tridimensionale e della visione laterale, e infine la velocità dello scrolling hanno ridotto a zero i processi empatici.

La cattiveria di questi insulti online è feroce e spesso le persone colpite devono ricorrere all'aiuto terapeutico poiché questo accanimento dilagante, una volta iniziato, si espande a macchia d'olio. Spesso le persone colpite sono costrette a chiudere il proprio profilo o togliersi dal web per un lungo periodo o addirittura creare un profilo fake per non farsi riconoscere. La notizia sconcertante è che molti di questi haters sono adulti e a volte anche genitori.

Utilizzo il metodo wingwave per l'elaborazione del Performance Stress Imprinting, definito in questo caso "social pain" (dolore sociale), poiché è un Coaching emozionale. Il PSI (Performance Stress Imprinting) fa riferimento a episodi stressanti isolati o ripetuti nel tempo, che hanno lasciato una traccia nel panorama emozionale di un

individuo, il social pain è questo tipo di stress correlato al confronto con gli altri. Le persone con il PSI hanno difficoltà a ritrovare il flow e tornano con il pensiero al problema, ma questo non le aiuta a liberarsi dall'emozione sgradevole. Spesso, infatti, i riferimenti su cui si basava l'approvazione di sé si perdono. Succede che il gruppo di riferimento compia un voltafaccia, o a volte genitori e insegnanti inizino a disapprovare su tutto un giovane in maniera insistente e priva di dialogo, attribuendo al soggetto, senza rendersene conto, un'identità negativa.

Per aiutare è necessario un intervento che abbia una forte componente di ascolto attivo, unito a riequilibrio emozionale e un training per sviluppare la capacità anche linguistica di difendersi e di saper distinguere le persone con intenzioni negative dalle persone con intenzioni positive, e le ingiustizie senza fondamento, per tutelare il proprio benessere interiore.



**DR.SSA TERESA
BURZIGOTTI**

*NLC Master Coach e trainer,
programmattrice neurolinguistica
e wingwave Coach,
fondatrice Otto Deit Akademie
e Centro Italiano wingwave®,
membro equipe del servizio "Coesione"
Fondazione Artemisia*





Purtroppo non è solo internet la causa di ferite emozionali per insulti o disapprovazione massiccia. Può succedere anche nello sport, quando l'allenatore umilia davanti alla squadra l'atleta che non ha prodotto le performance attese. Oppure può succedere in famiglia, quando i genitori sminuiscono con le parole i propri figli che non mostrano risultati o comportamenti attesi. Purtroppo constatato sempre di più che l'ignoranza emozionale regna sovrana in moltissime dinamiche familiari e la comunicazione di conseguenza ne risente o è distorta, superficiale, impaziente e sminuente. Nel Coaching ho aiutato intere famiglie a ristabilire una comunicazione rispettosa ed equilibrata e, come potenziamento dell'efficacia, soprattutto anche divertente. Una regola di base quando si fanno osservazioni critiche è far sempre riferimento al comportamento e mai all'identità e parlare sempre di miglioramento: "Il tuo comportamento è stato poco efficace, si può migliorare". Imparare ad apprezzare l'altro con le parole giuste è fondamentale: "Quando ieri mi hai aiutato mi è piaciuto".

ESSERE DIVERSI. LA STORIA DI NENA.

Ha 15 anni e viene da me con la mamma perché da un po' di tempo è molto svogliata con la scuola, e spesso la mattina non vuole andarci. Il vero motivo è la situazione che si è creata con il gruppo di alcune compagne di classe amiche di chat.

La prendono in giro per i suoi comportamenti diversi dai loro. È un fenomeno tipico dell'età adolescenziale l'uniformarsi alle regole del gruppo, vestirsi, parlare e comportarsi in modo da essere aderenti a un'identità collettiva. Ma Nena non si uniforma. Rispetto alle sue amiche è meno interessata alle prime scoperte amorose, le piace di più leggere che chattare e si veste semplice, con jeans e t-shirt.

Uno degli argomenti principali delle amiche invece è il trucco con i tutorial più famosi nel web, discorsi a cui lei non partecipa.

Le amiche la stanno emarginando sempre di più, utilizzando parole giudicanti sul suo aspetto e Nena ne soffre. Lavoriamo insieme con il test Miostatico per individuare lo stress emozionale e la sua risonanza nel corpo. Il test Miostatico è un test muscolare oggetto di numerosi studi di ricerca.

Alla fine dell'intervento con Magic Words Nena si alza dalla sedia, allarga le braccia ed esclama: "Basta! Quelle là sono veramente noiose!"

Nena riceve anche un piccolo training sulla prestanza linguistica per difendersi e per qualche sessione ci occupiamo di formulare insieme nuovi obiettivi tra i quali anche un suo stile personale comprensivo di miglioramento dell'autostima, che esprima meglio il suo modo di essere, un po' di informazioni sul personal brand e sul carisma.





Come Nena tanti giovani potrebbero essere aiutati a elaborare il problema appena si crea, evitando così che tante difficoltà durante la crescita assumano proporzioni più gravi a causa della trascuratezza. Tuttavia il primo antidoto per queste sofferenze giovanili, è una buona comunicazione a casa, a cominciare da piccoli.

Un tono di voce tenero e amorevole unito a numerosi abbracci nella prima infanzia e tante parole affettuose, aiutano il bebè con la produzione dell'ossitocina, l'ormone delle coccole che rafforza il sistema immunitario. (I neuro scienziati Matthew Lieberman e Gerard Roth lo chiamano l'ormone del super power).

Attenzione e parole di apprezzamento durante la crescita rafforzano l'autostima del giovane. Una comunicazione costante e l'ascolto attivo dei familiari, perseverando anche durante il periodo critico dell'adolescenza, nonostante gli atteggiamenti a volte scostanti del giovane, sono la base ideale per proteggere i figli da influenze esterne sbagliate e pericolose.

Le parole possono essere un vero e proprio nutrimento per la mente e per l'anima perché possono sollecitare emozioni di aspettativa positiva e innescare processi generativi. Le parole giuste aiutano a guarire, a migliorare e a credere in se stessi. Questo è non solo utile, è fondamentale in un mondo in cui la comunicazione è dominante, accessibile a tutti e priva di filtri e di confini etici. L'etica è stata presa in seria considerazione purtroppo successivamente ai danni causati dall'esposizione a contenuti pericolosi per una crescita sana.

E chiudo citando lo scrittore statunitense Nathaniel Hawthorne.

Parole: così innocenti e lievi quando stanno in un dizionario, quanto potenti nel bene e nel male si trasformano nelle mani di chi sa combinarle.





ALIMENTAZIONE MADE IN ITALY PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

REDAZIONE
ARTEMISIA MAGAZINE

La corretta alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento della salute e della buona qualità di vita, e numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che la dieta mediterranea gioca un ruolo importante in questo senso. Gli italiani, in particolare, sono sempre più attenti alla cucina gustosa e genuina e sempre più propensi all'acquisto di prodotti agroalimentari Made in Italy, approccio che favorisce uno stile nutrizionale sano e completo di tutti i principi alimentari, senza rinunciare al piacere della buona tavola.

Innanzitutto ricordiamo che i principi alimentari corrispondono alle sostanze che il nostro corpo ha bisogno di assumere quotidianamente per la sua corretta funzionalità sistemica. Tali sostanze si suddividono in tre categorie: **ENERGETICHE**, **PLASTICHE** E **REGOLATORIE**; le prime forniscono energia per il mantenimento delle funzioni vitali e per le attività corporee; le seconde forniscono materiale plastico per la crescita, il rimodellamento, la sostituzione e la riparazione dei tessuti corporei; le terze sono necessarie, appunto, per regolare e mantenere le reazioni corporee.

I cibi dell'area mediterranea, soprattutto quelli italiani, sono noti per le proprietà benefiche e terapeutiche, tra le quali ricordiamo la riduzione del rischio cardiovascolare generale, la prevenzione e cura delle malattie metaboliche (ipertensione, diabete mellito tipo 2, ipercolesterolemia e ipertri-



gliceridemia), la prevenzione e cura dell'obesità e l'apporto di antiossidanti, grassi monoinsaturi e polinsaturi, una buona dose di fibre e una ridotta quantità di acidi grassi saturi.

In generale, gli alimenti più raccomandati sono i seguenti:

- **Olio d'oliva**, che contiene acidi grassi monoinsaturi che aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiache;
- **Pomodori**, ricchi di licopene, un antiossidante che aiuta a prevenire il cancro;
- **Legumi**, ricchi di proteine e fibre, aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiache e di diabete;



· **Frutta secca**, ricca di grassi sani e antiossidanti, aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiache.

In particolare, per chi è affetto da cardiopatie, vi sono alcuni alimenti che, in linea generale, dovrebbero essere inclusi nella dieta:

· **Pesce azzurro**, come sardine, alici, sgombri, tonno e pesce spada. Il pesce azzurro è ricco di Omega 3 e Omega 6 e dovrebbe essere consumato almeno 3 o 4 volte a settimana;

· **Frutta fresca, verdure e ortaggi** di tutti i tipi; questi alimenti apportano vitamine, fibre e minerali;

· **Alimenti ricchi di potassio**, come banane, patate dolci e spinaci.

Alcuni alimenti, invece, dovrebbero essere evitati nella dieta dei cardiopatici. Questi includono cibi grassi e fritti, cibi salati e zuccherati.

Una corretta alimentazione, come sopra accennato, può aiutare a contrastare anche l'insorgenza o lo sviluppo di tumori. Secondo l'AIRC - Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, una

dieta sana e bilanciata, ricca di cereali integrali e legumi, frutta e verdura, con poca carne rossa e una forte riduzione del consumo di bevande zuccherate e carni conservate, può efficacemente proteggere dallo sviluppo di tumori e dall'insorgenza di recidive.

Inoltre, alcuni cibi possono aiutare a prevenire il cancro, come i legumi, poiché sono ricchi di fibre solubili in acqua che aiutano a proteggere soprattutto dal cancro al colon, allo stomaco, alla prostata e ai polmoni. In particolare, le lenticchie, che contengono gli isoflavoni, composti dalle proprietà antiossidanti, sono molto utili nella lotta contro i radicali liberi.

Un'alimentazione sana ed equilibrata è importante per tutti, incluso i giovani e coloro che studiano o lavorano molto. La dieta mediterranea è generalmente raccomandata affinché si possa osservare con continuità un'alimentazione adeguata al periodo dell'adolescenza. I criteri generali sono i seguenti: limitare i grassi animali, il sale (cloruro di sodio), i fritti, la carne rossa ed i salumi, lo zucchero, i gelati grassi, le merendine, le bevande zuccherate ed i dolci, specialmente se il giovane è in eccesso di peso. Inoltre, è importante aumentare il consumo di pesce di vario tipo e controllare, ma non limitare, il consumo di formaggi, latte e yogurt.

Per coloro che studiano o lavorano molto, in generale, è indicata una dieta ricca di carboidrati integrali a basso indice glicemico, come farro, orzo e quinoa, utile, peraltro, per preparare rapidamente insalate fresche. E' bene, inoltre, non trascurare l'importanza dell'idratazione continua e abbondante: bere molta acqua è fondamentale per la salute di tutto il nostro organismo, in quanto favorisce l'equilibrio idrico del corpo, aiuta a regolare la temperatura, a mantenere la pelle elastica e luminosa, a lubrificare le articolazioni e gli organi interni, ad eliminare rifiuti (attraverso sudorazione, urina e feci) ed a prevenire l'accumulo di sali nei reni (che possono provocare la formazione di calcoli); inoltre l'acqua stimola il metabolismo, aiuta a bruciare più calorie, regola l'ap-





petito, rinforza le difese immunitarie e favorisce la concentrazione e la memoria: il cervello, infatti, è costituito per il 75% di acqua, pertanto l'idratazione ne supporta le funzioni. La piramide alimentare mediterranea prevede, alla base, una ricca idratazione, cioè circa 10 bicchieri di acqua al giorno (che corrispondono a circa 2 litri di acqua). L'Italia, in particolare, è il primo paese dell'Unione Europea per il consumo di acqua potabile.

La dieta mediterranea – che, come abbiamo visto, si basa su un regime alimentare che prevede l'assunzione di cibi freschi, naturali, di stagione e di origine locale – è stata riconosciuta come patrimonio immateriale dell'UNESCO. Inoltre, l'Italia e la FAO

promuovono i pregi della dieta mediterranea in tutto il mondo, evidenziandone i benefici e supportandone la tutela.

La dieta mediterranea Made in Italy, molto ricca e variegata, fatta dell'insieme delle specialità e prodotti tipici di ogni Regione, è considerata la migliore in assoluto, non solo per la qualità delle materie prime e per la superba gastronomia: gli italiani considerano il cibo e la buona cucina anche come una forma d'arte e di espressione di cultura, tradizione e passione, che si trasmette da secoli, di generazione in generazione, nonché come la migliore occasione di convivialità, per manifestare accoglienza, entrare in sintonia, creare complicità ed esprimere gioia di vivere condividendo il gusto della tavola buona e salutare.



ECOGRAFIA IA (INTELLIGENZA ARTIFICIALE) Multiparametrica* del seno e della tiroide

LA METODICA PIÙ INNOVATIVA E RISOLUTIVA PER LO STUDIO DEL SENO E DELLA TIROIDE.

- INTEGRAZIONE CON INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER LO STUDIO DEI NODULI
- ESEGUITA DA MEDICO SPECIALISTA D'ECCELLENZA, CON OLTRE 30 ANNI DI ESPERIENZA.
- APPARECCHIATURE TOP DI GAMMA



L'APPROCCIO MULTI PARAMETRICO MEDIANTE L'AUSILIO DELLE SONDE A PIÙ ALTA DEFINIZIONE DISPONIBILE, ASSOCIATO AD UNA ESPERIENZA PLURITRENTENNALE DEL MEDICO OPERATORE, PERMETTONO DI OTTENERE IL MASSIMO IN TERMINI DI RESA DIAGNOSTICA NELLO STUDIO DEL SENO E DELLA TIROIDE E, QUALORA FOSSE PRESENTE UN NODULO, L'ULTERIORE AUSILIO DELLA INTELLIGENZA ARTIFICIALE PERMETTE DI RIDURRE LA NECESSITÀ DI EFFETTUARE APPROFONDIMENTO MEDIANTE AGOASPIRATO OVE NON RITENUTO NECESSARIO.

INNOVAZIONE, ESPERIENZA E FUTURO (INTELLIGENZA ARTIFICIALE) **IL NOSTRO OGGI!**

* L'Ecografia Multiparametrica è una nuova metodica che associa all'ecografia "tradizionale" ed al colorDoppler le nuove tecniche Elastografiche Strain e Shear Wave. Si ottengono così informazioni sul volume e la struttura degli organi, misurandone la vascolarizzazione e l'elasticità.



LA PROPOSTA DI REGOLAMENTO SULLO SPAZIO EUROPEO DEI DATI SANITARI, DEL 3 MAGGIO 2022, “EUROPEAN HEALTH DATA SPACE” (EHDS)



La strategia europea dei dati. Nello scorso numero abbiamo trattato del Fascicolo Sanitario Elettronico. Si tratta d'uno dei componenti fondamentali della transizione digitale in sanità.

Ricordiamo che la “transizione digitale” è l'attività di rivisitazione dei processi utilizzando tecnologie digitali, con l'obiettivo di renderli più efficienti, in quantità e qualità, rendendo i dati di processo digitali ed interoperabili.

In funzione della transizione, l'Unione Europea ha varato una strategia mirata a creare un mercato unico dei dati che garantisca la competitività globale dell'Europa e la sovranità dei dati.

Gli spazi comuni europei di dati garantiranno che più dati diventino disponibili per l'uso nell'economia e nella società, mantenendo al contempo sotto controllo le imprese e le persone che li generano. Le applicazioni basate sui dati andranno a beneficio di cittadini e imprese in molti modi:

- migliorare l'assistenza sanitaria;

- creare sistemi di trasporto più sicuri e puliti;
- generare nuovi prodotti e servizi;
- ridurre i costi dei servizi pubblici;
- migliorare la sostenibilità e l'efficienza energetica.

Per garantire ulteriormente la leadership dell'UE nell'economia globale dei dati, la strategia europea per i dati intende:

- adottare misure legislative in materia di governance, accesso e riutilizzo dei dati.
- Ad esempio, per la condivisione dei dati tra imprese e amministrazioni a fini di interesse pubblico;
- rendere i dati più ampiamente disponibili mediante l'apertura di serie di dati di alto valore pubblico in tutta l'UE e consentendone il riutilizzo gratuitamente;
- investire 2 miliardi di Euro in un progetto europeo ad alto impatto per sviluppare infrastrutture di trattamento dei dati, strumenti di condivisione dei dati, architetture e meccanismi



DR. PAOLO POLETTI

*Presidente
Securitalia Security Solutions Srl
e Senior Advisor Artemisia Lab*



di governance per una condivisione dei dati fiorente e per federare infrastrutture cloud efficienti sotto il profilo energetico e affidabili e servizi correlati;

- consentire l'accesso a servizi cloud sicuri, equi e competitivi facilitando l'istituzione di un mercato degli appalti per i servizi di elaborazione dei dati e creando chiarezza sul quadro normativo applicabile alle norme sul cloud.

Su quali provvedimenti si basa la strategia.

Fondamentalmente due:

- Regolamento (UE) 2022/868 «Data Governance Act», del 30 maggio 2022, sulla governance europea dei dati che modifica il regolamento (UE) 2018/1724. Lo scopo è creare un unico apparato di regole applicabile in tutta Europa, atte a disciplinare l'economia dei dati e, attraverso di essa, i rischi e gli abusi derivanti dalla posizione dominante delle piattaforme online attualmente presenti in Rete;
- Proposta di Regolamento «Data Act» del 23 febbraio 2022, sulla condivisione dei dati generati dall'uso di dispositivi IoT o servizi affini che, secondo la Commissione, al 80% non vengono utilizzati. L'obiettivo è quello di rendere l'Europa leader nell'economia dei dati, sfruttando il potenziale della quantità sempre crescente di dati industriali.



Tuttavia, altri provvedimenti fanno "idealmente" parte della strategia:

- Direttiva (EU) 2019/1024 del 20 giugno 2019, «Open Data Directive», recepita con il D.Lgs. 200/2021, entrata in vigore il 15 dicembre 2021, con lo scopo di promuovere l'uso dei dati pubblici e stimolare l'innovazione di prodotti e servizi;
- Regolamento (UE) 2022/1925 del 14 settembre 2022, «Digital Markets Act», sui mercati contendibili ed equi nel settore digitale che modifica le direttive (UE) 2019/1937 e (UE) 2020/1828;
- Proposta di Regolamento sullo spazio europeo dei dati sanitari, del 3 maggio 2022, «European Health Data Space» (EHDS), che istituisce lo spazio europeo dei dati sanitari prevedendo disposizioni, norme e prassi comuni, infrastrutture e un quadro di governance per l'uso primario e secondario dei dati sanitari elettronici.

Di quest'ultimo cerchiamo di chiarire i punti fondamentali, strettamente connessi al progetto del Fascicolo Sanitario Elettronico.

«European Health Data Space» (EHDS).

La proposta di Regolamento sullo spazio europeo dei dati sanitari, del 3 maggio 2022, "European Health Data Space" (EHDS), istituisce lo spazio europeo dei dati sanitari prevedendo disposizioni, norme e prassi comuni, infrastrutture e un quadro di governance per l'uso «primario» e «secondario» dei dati sanitari elettronici.

Gli obiettivi specifici sono:

- favorire il controllo dell'utente sui propri dati sanitari;
- regolamentare l'uso dei dati sanitari per migliorare le prestazioni di assistenza sanitaria, ricerca, innovazione e definizione di politiche comuni;
- consentire all'Unione Europea di sfruttare appieno il potenziale offerto da uno scambio, uso e riutilizzo sicuri e protetti dei dati sanitari;
- fornire una regolamentazione coerente, affidabile ed efficiente per l'uso «secondario» dei dati sanitari ai fini della ricerca e dell'in-



novazione in ambito scientifico (l'art. 33 reca elenca le categorie minime di dati sanitari elettronici per l'uso secondario).

Uso “primario” dei dati sanitari.

Questi i punti fondamentali:

- i pazienti avranno a disposizione i propri dati sanitari elettronici tramite punti di accesso stabiliti dagli Stati membri;
- un'infrastruttura digitale transfrontaliera collegherà gli Stati membri e consentirà ai pazienti di condividere i propri dati sanitari;
- i pazienti potranno controllare e condividere i dati sanitari elettronici con un operatore sanitario di loro scelta;
- gli Stati membri saranno tenuti a rendere disponibili categorie prioritarie di dati in un formato comune europeo, per lo scambio di cartelle cliniche elettroniche;
- qualora i dati sanitari personali non siano stati raccolti elettronicamente prima dell'applicazione del regolamento, gli Stati membri potranno decidere di non convertirli in formato elettronico;
- gli operatori sanitari potranno accedere alle cartelle cliniche elettroniche e dovrebbero aggiornare i dati sanitari elettronici dei pazienti che curano;
- per supportare la condivisione dei dati tra gli operatori sanitari, saranno introdotti requisiti obbligatori per l'interoperabilità, la sicurezza e la privacy, nonché l'autocertificazione obbligatoria delle cartelle cliniche elettroniche;

tutti gli Stati membri saranno tenuti a partecipare all'infrastruttura digitale transfrontaliera per lo scambio di dati sanitari e l'erogazione dell'assi-

stenza sanitaria (My-Health@EU);

- per facilitare l'attuazione, si applicheranno periodi transitori per determinati obblighi, tra cui la registrazione dei dati sanitari, l'accesso dei professionisti sanitari ai dati, la messa a disposizione dei dati nel formato europeo, la partecipazione all'infrastruttura digitale transfrontaliera, l'autocertificazione dei dati elettronici sistemi di cartelle cliniche, nonché l'etichetta volontaria per le applicazioni per il benessere;
- gli Stati membri dovranno istituire un'Autorità sanitaria digitale per garantire che i diritti aggiuntivi per le persone siano adeguatamente attuati.

Uso “secondario” dei dati sanitari.

Si tratta dell'uso, consentito, dei dati sanitari per la ricerca, l'innovazione, la sanità pubblica, l'elaborazione delle politiche sanitarie, le attività di regolamentazione e la medicina personalizzata, basato sulla creazione di una nuova infrastruttura UE decentrata (HealthData@EU) che collegherà gli organismi di accesso ai dati sanitari che dovrebbero essere istituiti in tutti gli Stati membri.

In particolare:

- attività per motivi di pubblico interesse nell'ambito della sanità pubblica e della medicina del lavoro, quali la protezione da gravi minacce per la salute a carattere transfrontaliero, la sorveglianza della sanità pubblica o la garanzia di elevati livelli di qualità e sicurezza dell'assistenza sanitaria e di medicinali o dispositivi medici;
- sostegno nei confronti di enti pubblici o di istituzioni, organi e organismi dell'Unione, comprese le autorità di regolamentazione, del settore sanitario o dell'assistenza affinché svolgano i compiti definiti nei rispettivi mandati;
- produzione di statistiche ufficiali a livello nazionale, multinazionale e dell'Unione relative al settore sanitario o dell'assistenza;
- attività d'istruzione o d'insegnamento nel settore sanitario o dell'assistenza;
- attività di ricerca scientifica nel settore sanitario o dell'assistenza;



- attività di sviluppo e innovazione per prodotti o servizi che contribuiscono alla sanità pubblica o alla sicurezza sociale, oppure che garantiscono elevati livelli di qualità e sicurezza dell'assistenza sanitaria, dei medicinali o dei dispositivi medici;
- attività di addestramento, prova e valutazione degli algoritmi, anche nell'ambito di dispositivi medici, IoMT sistemi di IA e applicazioni di sanità digitale, che contribuiscono alla sanità pubblica o alla sicurezza sociale, oppure che garantiscono elevati livelli di qualità e sicurezza dell'assistenza sanitaria;
- erogazione di un'assistenza sanitaria personalizzata, che consista nel valutare, mantenere o ripristinare lo stato di salute delle persone fisiche sulla base dei dati sanitari di altre persone fisiche.

Coloro che desiderino riutilizzare i dati sanitari dovranno richiedere un'autorizzazione all'Autorità sanitaria digitale, che stabilirà come i dati possano essere utilizzati e per quale scopo.

Sarà possibile accedere ai dati ed elaborarli solo in ambienti chiusi e sicuri, secondo gli standard di sicurezza informatica stabiliti dagli organismi di accesso ai dati sanitari.

Solo i dati anonimi potranno essere estratti dall'utente che ha richiesto l'autorizzazione.

Laddove i ricercatori, le aziende o le istituzioni pubbliche abbiano bisogno di accedere a dati sanitari elettronici personali, potranno farlo solo in forma pseudonimizzata, ovvero senza rivelare all'utente l'identità dell'individuo. È vietato il tentativo di reidentificare gli interessati.

Sarà vietato utilizzare i dati per prendere decisioni dannose per le persone, per aumentare i premi assicurativi, per commercializzare prodotti sanitari verso operatori sanitari o pazienti o per progettare prodotti o servizi dannosi.

Gli organismi di accesso ai dati sanitari dovranno garantire la trasparenza: saranno pubblicate informazioni sulle domande di accesso ai dati. Inoltre, gli utenti dei dati dovranno rendere pubblici i risultati dell'utilizzo dei dati sanitari elettronici e informare gli organismi di accesso ai dati sanitari di qualsiasi risultato significativo rilevante per la salute delle persone.

Per i casi semplici, gli utenti potranno richiedere direttamente i dati ad un unico fornitore di dati sanitari, purché siano garantite privacy e sicurezza.

I ricercatori e gli innovatori di paesi terzi potranno accedere ai dati per uso secondario alle stesse condizioni e requisiti di quelli all'interno dell'UE.

Tutti gli Stati membri saranno tenuti a partecipare all'infrastruttura dell'UE per uso secondario (Health-Data@EU) per facilitare gli studi transfrontalieri. Questa infrastruttura sarà sperimentata nel progetto EU4Health.

Due notazioni importanti.

Anzitutto, il Regolamento fornisce una base giuridica per l'uso secondario dei dati, tanto ai sensi dell'art. 6 par. 1 del GDPR (in particolare, l'obbligo legale al quale è soggetto il titolare del trattamento) quanto ai sensi del successivo art. 9, par. 2 del medesimo (in particolare, per motivi di ricerca scientifica, sulla base del diritto dell'Unione).

Inoltre, la versione proposta dalla Commissione Europea sembrerebbe consentire anche il superamento del consenso (nei Paesi ove tale restrizione è stata introdotta dalla legislazione nazionale, quali ad esempio l'Italia) in quanto, all'art. 33, comma 5 prevede che «qualora il diritto nazionale prescriva il consenso della persona fisica, gli organismi responsabili dell'accesso ai dati sanitari si basano sugli obblighi di cui al presente capo per fornire l'accesso ai dati sanitari elettronici».

In tal modo, sarebbe finalmente possibile armonizzare in tutti gli Stati membri la disciplina dell'uso dei dati a fini di ricerca, rendendo più chiaro il quadro giuridico oggi frammentato e disomogeneo.

In secondo luogo, l'inclusione delle finalità di attività di sviluppo e innovazione e delle attività di addestramento, appare di particolare importanza per il settore privato, fornendo una base giuridica per l'uso «secondario» dei dati in modo più ampio, anche al di là della ricerca clinica ed in modo da includere tutti i prodotti e i servizi che contribuiscono alla salute, alla cura e al benessere delle persone fisiche, nonché all'interesse generale della società.

Meccanismo di governance dell'UE.

Sarà creato un nuovo Comitato europeo per lo spazio dei dati sanitari presieduto dalla Commissione, com-



posto dai rappresentanti delle Autorità sanitarie digitali e degli organismi di accesso ai dati sanitari di tutti gli Stati membri e da osservatori, a seconda del settore di attività.

Il Comitato contribuirà all'applicazione coerente del regolamento in tutta l'UE, al coordinamento e allo scambio delle migliori pratiche e coopererà con altri organismi a livello dell'UE.

Gli Stati membri coopereranno a livello dell'UE per garantire il buon funzionamento delle due infrastrutture digitali transfrontaliere (primaria e secondaria).

Titolari che rendono disponibili le categorie di dati previste.

Sono indicati all'art. 2: "una persona fisica o giuridica che è un soggetto o un organismo del settore sanitario o dell'assistenza, o che svolge attività di ricerca in relazione a tali settori, nonché le istituzioni, gli organi e gli organismi dell'Unione che hanno il diritto o l'obbligo, conformemente al presente regolamento, al diritto dell'Unione applicabile o alla legislazione nazionale di attuazione del diritto dell'Unione, o, nel caso di dati non personali, mediante il controllo della progettazione tecnica di un prodotto e dei servizi correlati, la capacità, di rendere disponibili determinati dati, anche in termini di registrazione, fornitura, limitazione dell'accesso o scambio".

La definizione si differenzia da quella di «titolare del trattamento» di cui al GDPR ma, allo stato, non appare completamente chiara.

L'articolo 34 paragrafo 4 dell'EHDS e la tutela della proprietà intellettuale.

La norma, in relazione ai diritti di proprietà intellettuale e segreti commerciali, prevede: «gli Enti pubblici o le istituzioni, gli organi e gli organismi dell'Unione che ottengono l'accesso a dati sanitari elettronici che comportano diritti di proprietà intellettuale e segreti commerciali nell'esercizio dei compiti loro affidati dal diritto dell'Unione o dal diritto nazionale, adottano tutte le misure specifiche necessarie a tutelare la riservatezza di tali dati».

Un necessario bilanciamento dei diritti e degli interessi in gioco andrà operato.

L'articolo 43 dell'EHDS e le sanzioni.

La norma regola il tema delle sanzioni applicate dagli organismi responsabili dell'accesso ai dati sanitari. In particolare, si prevede che, nel caso in cui gli organismi responsabili dell'accesso ai dati sanitari ritengano che un utente o un fornitore di dati non soddisfi uno o più requisiti previsti, applichino, previa notifica e possibilità di difesa, alcune misure:

- revocare l'autorizzazione ai dati ed escludere l'utente dei dati da qualsiasi accesso ai dati sanitari elettronici per un periodo massimo di cinque anni;
- qualora i titolari dei dati si rifiutino di fornire i dati sanitari elettronici con la chiara intenzione di ostacolare l'uso o non rispettino i termini per la messa a disposizione, infliggere sanzioni pecuniarie trasparenti e proporzionate al titolare dei dati per ogni giorno di ritardo. L'importo delle sanzioni pecuniarie è stabilito dall'organismo responsabile dell'accesso ai dati sanitari;
- emanare orientamenti sulle sanzioni applicabili dagli organismi responsabili dell'accesso ai dati sanitari.

È auspicabile l'emanazione delle suddette linee guida e l'armonizzazione da parte dei vari Stati membri anche in relazione al tema delle sanzioni applicabili, al fine di creare una reale disciplina comune europea, che invece verrebbe pregiudicata da previsioni disomogenee.





EHDS & GDPR: effetti allo stato prevedibili.

Possiamo ritenere che forniranno il diritto di:

- accedere ai propri dati sanitari in formato elettronico immediatamente, gratuitamente e in un formato facilmente leggibile, accessibile e di uso comune. Sarà possibile accedere ai dati utilizzando i portali dei pazienti, su computer o smartphone, a seconda di come gli Stati membri rendono disponibili le informazioni a livello nazionale. Affinché le persone con disabilità possano godere dei propri diritti, l'accesso dovrà rispettare la Direttiva (UE) 2019/882 del 17 aprile 2019, sui requisiti di accessibilità dei prodotti e dei servizi;
- condividere i propri dati in formato elettronico con gli operatori sanitari quando si recano in un altro ospedale, senza ostacoli da parte di precedenti operatori sanitari o produttori;
- aggiungere dati al proprio Fascicolo Sanitario Elettronico per sé o per le persone o per i congiunti;
- richiedere modifiche a dati errati online;
- limitare l'accesso ai propri dati sanitari elettronici o parte dei dati; nei casi di interesse vitale, tali dati possono tuttavia essere resi disponibili con limitazioni aggiuntive;
- ottenere facilmente informazioni su quali professionisti abbiano avuto accesso ai propri dati.





VIVERE IN ARMONIA CON LE STAGIONI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE: IL CONTRIBUTO DEL QI GONG E DEL TAI CHI



Le antiche Arti psicomotorie cinesi di lunga vita, il Qi Gong (pr. Ci gong = Lavoro sull'energia) e il Tai Chi Chuan (pr.tai ci chuan= arte marziale del supremo polo), che abbiamo introdotto nel precedente numero di marzo, sono intimamente connesse con le trasformazioni e la ciclicità dei ritmi stagionali. Conciliando i movimenti corporei e l'attitudine mentale con l'alternanza delle stagioni, queste antiche ginnastiche psicomotorie contribuiscono notevolmente al rafforzamento delle difese immunitarie, al miglioramento della funzione muscoloscheletrica e all'equilibrio psicofisico integrale della persona.

Nella filosofia e nella tradizione medica cinese oltre alla alternanza e complementarietà dei due principi energetici dello Yang (tutto ciò che cresce, si espande e si superficializza) e dello Yin (tutto ciò che si ritira, si contrae e si approfonda), esiste la Legge dei Cinque Movimenti Energetici (=Wu Xing), che corrisponde a cinque modalità espressive dello slancio vitalistico della energia (=Qi, pr.

Ci) che pervadono tutto il cosmo e di cui gli esseri umani sono specchio fedele come microcosmo. Tutto è slancio energetico, tutto è Qi, senza Qi non c'è vita, il Qi (energia) anima la materia. Queste antichissime considerazioni sembrano anticipare di qualche millennio gli orientamenti della astrofisica e fisica delle particelle contemporanee. A questo proposito mi piace anche citare un pensiero della grande donna e scienziata Margherita Hack "Siamo fatti della stessa sostanza del cielo e del cosmo!"

Ebbene sono cinque le modalità espressive dell'Energia, o soffio, o Qi che animano il cosmo e i "diecimila esseri viventi". A differenza delle concezioni filosofiche greco-occidentali più razionaliste e legate ad "elementi" o sostanze primordiali (archè) all'origine della materia vivente, la mentalità cinese, più analogica e simbolica, sottolinea di più le modificazioni dell'unico Qi (Energia) alla base della vita. Esiste dunque un Qi che cresce o sale, assimilato al Movimento(elemento) Legno e che corrisponde



alla Primavera; un Qi che si espande, assimilato al Movimento (elemento) Fuoco che corrisponde all'Estate; un Qi in equilibrio tra forze centrifughe Yang e forze centripete Yin, coincidente col Movimento(elemento) Terra, che corrisponde alla cosiddetta Quinta Stagione della tradizione Cinese, coincidente con la fine dell'estate; un Qi che si condensa o concentra che corrisponde al Movimento (elemento) Metallo, caratteristico dell'Autunno e infine un Qi che si ritira o discende, corrispondente al movimento (elemento) Acqua, caratteristico della stagione Invernale. Considerando che le energie che crescono e si espandono sono Yang e quelle che si condensano e si ritirano sono Yin, possiamo anche chiamare i Cinque movimenti energetici come Giovane Yang= Primavera= Legno; Grande Yang= Estate =Fuoco; Equilibrio Yin/Yang=Quinta Stagione=Terra; Giovane Yin=Metallo=Autunno; Grande Yin=Acqua=Inverno.

ADATTARSI ALLE STAGIONI

Secondo la Teoria dei 5 Movimenti(Wu Xing) rientra in uno dei precetti fondamentali degli antichi testi di MTC. Esiste naturalmente un Qi unico, un'unica energia che si esprime in maniera diversificata, nei Cinque Movimenti. Da qui ne deriva come sia conveniente e salutare adattare il proprio stile di vita ai soffi stagionali senza opporvisi; così facendo si possono neutralizzare i fattori patogeni stagionali e limitare l'effetto delle passioni/emozioni, raggiungendo la longevità in salute.

“Come il cardine di una porta non viene mai attaccato dai tarli, l'esercizio aiuta ad assimilare e regolare il Qi, migliora la digestione, favorisce la circolazione sanguigna, disperde le malattie e attiva i lombi per offrirvi la gioia della longevità” Hua To (medico, pioniere dell'agopuntura, fitoterapeuta e primo anestesista, II sec.d.C.)

SOFFIO DI LEGNO / PRIMAVERA=
RISVEGLIO (giovane Yang)
SOFFIO DI ESTATE/FUOCO=
ESPANSIONE (Grande Yang)
SOFFIO DELLA 5° STAGIONE/TERRA =
EQUILIBRIO (tra Yin e Yang)
SOFFIO DI AUTUNNO/METALLO=
CONCENTRAZIONE (Giovane Yin)
SOFFIO DI INVERNO/ACQUA=
DISCESA (Grande Yin)



In questo schema ciclico riassuntivo possiamo vedere (in senso orario) l'alternanza dei Movimenti Stagionali. Possiamo dire che ogni Movimento (Elemento) genera come una Madre il seguente (Vedi frecce nere). Ogni Movimento (Elemento) corrisponde ad una stagione ed ha una coppia di organi/visceri particolarmente influenzata e sensibile a quella stagione. Vengono evidenziati dei colori che tradizionalmente sono attribuiti ai Cinque Movimenti stagionali ed inserito una emozione che tradizionalmente nuoce all'organo e alla psiche (unità psico-somatica) in modo particolare. Al centro dello schema ci sono delle frecce bianche che incrociano i Cinque Elementi in una specie di stella a cinque punte. Orbene rimanendo nella metafora delle generazioni notiamo che il Nonno indica con la freccia il Nipote.



**DOTT. LUCIANO
CAPRIOTTI**

*Specialista in Cardiologia
Centro Artemisia-Inghirami
Master in Agopuntura e Fitoterapia:
integrazione tra Medicina Occidentale
e Medicina Tradizionale Cinese
Insegnante di Taijiquan/Qi Gong*



Questo corrisponde al fatto che l'Elemento Nonno "regola moderando" o "educando" l'eccesso del nipote. Sono i nonni che educano mentre le madri sono deputate solo alla generazione-nutrizione secondo l'antica tradizione medico-filosofico cinese. E' un fantasioso quanto sapiente espediente di bio-feedback negativo dei meccanismi biologico-biochimici congegnato diverse migliaia di anni fa (sic!)

Queste due Leggi, quella del Ciclo generativo e quella del Ciclo di controllo, garantiscono l'armonia, l'equilibrio e il controllo dinamico dell'intero sistema: la Madre genera, nutre, alimenta il Figlio, ma non lo educa; è il Nonno che educa, modera e controlla il Nipote.

In questo articolo ci occuperemo sinteticamente del movimento legato all'Estate, il FUOCO, che ha come organo di riferimento il Cuore, considerato l'Imperatore dell'organismo, l'unico organo in contatto diretto col proprio mandato celeste da cui dipende il senso ultimo della nostra vita.

FUOCO: MOVIMENTO ENERGETICO ESPANSIVO DELLO YANG TIPICO DELLA STAGIONE ESTIVA



L' ESTATE corrisponde alla massima espansione energetica dello Yang e cioè al Movimento FUOCO.

La Fenice rossa è l'animale mitologico che la rappresenta simbolicamente in quanto considerato in grado di controllare il fuoco e di rinascere dalle proprie ceneri dopo la morte.

Dalle Domande Semplici all'Imperatore Giallo (Huangdi Neijing Suwen, antico testo di Medicina Tradizionale Cinese):

"I tre mesi dell'Estate sono chiamati proliferare e sviluppare il fiore; i soffi del Cielo e della Terra si intrecciano, i Diecimila esseri fioriscono e fruttificano"

"Ci si corica più tardi la notte, ci si alza più presto all'alba, si vive di più all'aperto, evitando le eccessive esposizioni al sole. Si esercita il volere, ma senza violenza: assecondando lo splendore della bellezza e della forza che portano a termine le loro promesse; ci si conforma al fluire dei soffi che preferiscono esteriorizzarsi. In tal modo si asseconda e favorisce la crescita della vita. Andare controcorrente porterebbe danno al Cuore, causando in autunno febbri intermittenti, per insufficienza di raccolto. Nel cuore dell'inverno la malattia si aggraverà"

La missione (Dao) dell'Estate è nutrire la crescita e assecondare il compimento della maturità e l'esteriorizzazione della bellezza, della pienezza e dell'abbondanza.

In questa stagione si assicura la completa liberazione ed il culmine di espansione dello YANG che giungono all'apice nel periodo del solstizio, attorno al 21 Giugno.

Caratteristiche della Stagione ESTIVA sono:

PROSPERARE- MATURARE - COMPIERE -
MOSTRARSÌ - ESPANDERSÌ - EMANARE-
IRRAGGIARE - ILLUMINARSI.

In questo senso va inteso lo sbocciare completo del fiore o l'infiorescenza delle spighe come massima espressione della metamorfosi maturativa della pianta.





In estate il calore tipico della stagione facilita le circolazioni e tutti i processi di espansione e fioritura, ma se il calore diventa eccessivo può trasformarsi in nocività e perversione.

Nello YANG al suo massimo sviluppo è facile lasciarsi prendere dalla mania di eccedere, di strafare, di esagerare perché è insito nello Yang il piacere di vivere e di muoversi e si è tentati di aggiungere movimento al movimento, di accelerare, di accrescere, di fare troppo, di non dormire...

Questo è il motivo per cui negli esercizi di Qi Gong si prediligono quelli più specifici per proteggere il Cuore ed il sistema circolatorio dall'eccesso di calore.

L'ERRORE FONDAMENTALE è di CADERE NEI DUE ECCESSI OPPOSTI:

- 1) Non assecondare il processo di apertura, espansione, esteriorizzazione ma al contrario CHIUDERSI nello YIN :... i frutti non matureranno;
- 2) ESAGERARE e DISPERDERSI nell'APERTURA, aggiungendo Yang a Yang: i frutti saranno dilapidati.

Sono comportamenti nocivi che daranno problemi in Autunno quando il Ministro dell'Energia (Polmone) dovrà raccogliere i frutti e avremo con l'indebolimento del Wei Qi(Energia difensiva) sintomi e disturbi che in inverno si aggraveranno in una vera e propria malattia.

Il CUORE (XIN) è l'organo caratteristico della stagione estiva e del Movimento Fuoco. Nella tradizione cinese è rappresentato da un pittogramma simile ad una tazza vuota, aperta verso l'alto in cui alcune gocce misteriose scendono dall'alto. Se il Cuore è "vuoto" da preoccupazioni, ambizioni, emozioni eccessive può accogliere la goccia centrale che scende dal cielo e che rappresenta il messaggio puro, lo spirito (=Shen) il "mandato celeste", la intuizione/illuminazione da cui dipendono le giuste scelte della nostra vita, che illumina e indica la strada giusta, aderente alla nostra vera natura e alla nostra missione interiore. Le altre due gocce che lambiscono la tazza rappresentano una le emozioni /passioni e l'altra la mentalità organizzatrice e razionalistica. Entrambe fanno parte del vissuto del nostro cuore, ma non devono pesare eccessivamente, per evitare di renderci schiavi delle emozioni o di una vita

rigidamente controllata e razionalizzata all'eccesso.



XIN = IL CUORE DEI CINESI

L'emozione fisiologica di cui si nutre il Cuore è la GIOIA, che equivale a sentirsi parte del Tutto, nel posto giusto, in perfetta sintonia con la nostra vera natura ed il mandato celeste.

In questa ottica il corpo va conservato, educato ed allenato, affinché possa ospitare la parte razionale e quella emotiva in armonia.





IL TRIPLICE VUOTO DEI TAOISTI

La cosa più importante è che ci sia un Centro di riferimento, stabile, equilibrato, fedele alla propria natura e in contatto col mandato celeste: è il proprio Cuore (Xin). Nutrire il Cuore consiste prima di tutto nello “svuotarlo” da tutto ciò che lo “appesantisce” ed ostacola ed intralcia il compimento dei giorni che il destino ha prefissato per ciascuno di noi: raggiungere la felicità e una la longevità attiva.

WU YOU = SENZA DESIDERIO: il Cuore come uno specchio, non si attacca morbosamente alle cose e non le trattiene a sé. Libertà dal desiderio di possesso.

WU ZHI = SENZA CONOSCENZA: eliminare tutte le conoscenze liberesche, false ed inutili. Serve solo la conoscenza di “agire secondo natura”; “Ormai il mio parlare sarà più semplice di quello di un lattante al seno della madre”; “Conosci te stesso”

WU WEI = SENZA AZIONE: “Non agire”, “non fare” che non significa “Non fare nulla” ma significa non strafare, non eccedere nei due eccessi (troppo o troppo poco) ma soprattutto non fare nulla che sia contrario alla Natura, alle sue leggi, al suo flusso in divenire, al TAO (mandato celeste).

Il Cuore, organo di riferimento del Fuoco e della Stagione Estiva, controlla il sangue e la circolazione nei vasi sanguigni e permette il libero fluire dell’energia (Qi) lungo i meridiani: Sangue ed Energia (Qi) fluiscono nei vasi e nei meridiani, in maniera indissociata ed indissociabile, come nella metafora del carro trascinato dai buoi. Il Cuore è considerato in Medicina Tradizionale Cinese come sede dei pensieri e della dimensione psichico-spirituale della persona, un po’ come il cuore dei poeti: in questo consiste lo Shen (Cuore/Mente).

Il Cuore governa il sangue sia come nutrimento materiale ed energetico sia come aspetto spirituale. Anche il Ritmo sonno/veglia e l’attività onirica sono legati in qualche modo alla sua funzione. Lo Shen che risiede nel Cuore si esprime nella luce che emana dagli occhi, che sono lo specchio dell’anima. Tradizionalmente il Cuore controlla la sudorazione e si manifesta nella lingua, intendendo con ciò la capacità di discernimento e di espressione attraverso la parola e il linguaggio delle nostre istanze psichiche. Dal punto di vista sensoriale il Cuore ha influenza sul tatto, inteso come consapevolezza discriminativa e conoscenza attraverso l’esperienza tattile di ciò che ci circonda e come contatto e relazione interindi-

viduale in senso lato. La “risata” rappresenta la qualità della voce tipica dell’elemento Fuoco, come segno di socialità ed empatia. Il sapore “amaro” tradizionalmente tonifica il Cuore: in MTC il sapore tende ad equilibrare e a contenere il movimento energetico in questione, quindi nel caso del Fuoco che tende ad “espandersi”, sarà proprio compito dell’amaro quello di frenare l’impulso a dilagare.

Lo Shen ama essere condiviso, attraverso il dialogo, la pratica, la socialità. Ha il bisogno di espandersi, di condividere, di distribuire, di trasmettere: come il fuoco che attraverso le scintille emesse accende altri fuochi. Non è la gioia ma l’allegria eccessiva che può comportare dei problemi al Cuore/Mente. La gioia non è mai troppa e non fa male: o c’è o non c’è! Perché la gioia è un modo di essere connesso ad una profonda libertà interiore, una sensazione di benessere psico-fisico-spirituale che deriva dal fatto di sentirsi parte del tutto e al proprio posto. Detto in altri termini è la consapevolezza gioiosa di stare nel posto giusto e soprattutto di fare la cosa giusta, conforme e aderente alla nostra missione interiore, al nostro mandato celeste, in sintonia con lo Shen del nostro cuore che è emanazione dello Shen Celeste. Posso anche essere in povertà o in carcere o privato dei beni materiali, ma sono gioioso se so di stare assolvendo la mia missione personale e sto aderendo alla mia vera missione interiore, il mio TAO. E’ un modo di essere libero da tutto e tutti.

Invece l’allegria dipende dall’avere, dal possedere cose che mi appagano, sono allegro perché mi è successo qualcosa di bello, sono allegro perché sono attorniato da persone, amici che mi approvano e con cui mi diverto. La mia allegria dipende da qualcosa fuori di me o dagli altri. E’ una catena che mi lega ad avere sempre di più, a passare da esperienze gratificanti ad altre, in una sorta di dipendenza-prigione dall’avere.





E' facile per lo Yang inseguire freneticamente altro Yang. Fino ad esaurirsi del tutto e cadere nella noia/depressione oppure nel rischio di ricorrere ad eccitanti e stimolanti pur di essere "su di giri" ed "attraivo" per gli altri. Ha bisogno di sentire l'approvazione e il con-senso degli altri per sentirsi al centro dell'attenzione. Lo Yang è tentatore ma inseguirlo è pericoloso: "il drago arrogante chinerà la testa al cospetto del Cielo!"

Ogni organo (Zang in cinese) lavora in armonia e simbiosi con un viscere (Fu in cinese) e nel caso del Cuore il viscere di riferimento è costituito dall'Intestino Tenue. E' difficile per la nostra mentalità moderna comprendere il senso di questo accoppiamento: forse il fatto che anche l'intestino tenue è in grado di contrarsi in maniera autonoma rispetto alla nostra volontà? Forse più sottilmente il fatto che all'Intestino Tenue viene riservata la funzione di "separare il puro dall'impuro" del contenuto intestinale e quindi in qualche modo una capacità di discernimento, di una scelta (si rientra nell'aspetto psichico del Cuore). D'altra parte anche noi abbiamo imparato a considerare l'intestino come il nostro Secondo Cervello.

Gli esercizi di Qi Gong e la pratica del Tai Chi eseguiti nella stagione estiva tendono a privilegiare l'aspetto di elevazione, di apertura del corpo e coinvolgono in modo particolare la parte superiore del corpo (torace, gola, mandibola, spalle, testa, oltre la testa). Nella postura in piedi, spesso il calcagno tende a sollevarsi e l'appoggio plantare si sposta sull'avampiede in segno di slancio verso l'alto. Il pugno chiuso, non serrato, il cosiddetto "pugno dell'uccellino" (metafora in cui si immagina di tenere nella mano un piccolo uccello con una stretta morbida ma sicura, senza lasciarlo volare, ma anche senza soffocarlo) è l'emblema del Fuoco, metafora di "comprensione", "misura", "coraggio" e "auto-controllo".



Il Qi Gong è molto efficace nel regolarizzare la circolazione sanguigna, la pressione arteriosa, il battito cardiaco e la qualità degli atti respiratori, migliorando l'ossigenazione del sangue. E' efficace non solo sulla circolazione arteriosa, come la maggior parte delle pratiche sportive, ma anche su quella venosa "passiva", attraverso la spinta anti-gravitaria dei movimenti di mobilizzazione e le tecniche di automassaggio.



Il massaggio del polso e della mano in questi punti ha la funzione di calmare lo Shen e purificare il cuore.

Inoltre essendo il Cuore, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, legato anche all'aspetto psichico-mentale, esso permette la percezione consapevole di tutti i dati sensoriali provenienti dai vari organi di senso. Il Qi Gong è senz'altro molto efficace nel tonificare ed amplificare tutte le sensazioni sensoriali.

La pratica del Qi Gong e del Tai Chi all'aperto, in mezzo alla natura, trova nella stagione estiva l'opportunità più favorevole per esprimersi in piena libertà, calma ed armonia, senza spirito di competizione e di vanità, ma con l'unica finalità di contribuire pazientemente a lavorare su sé stessi al fine di abbandonare posture errate, sciogliere rigidità muscolari o articolari, preconetti mentali e di rilassare il corpo, senza renderlo cedevole ma aumentando l'elasticità, l'equilibrio, la propriocezione e la consapevolezza del nostro agire. Il miglioramento conseguente del tono dell'umore e dell'autostima costituiscono i presupposti per arricchire la qualità delle nostre relazioni interpersonali.

"Il fabbro forgia il metallo, il falegname lavora il legno, il saggio modifica sé stesso" (antico proverbio taoista).



UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI PER COSTITUIRE, SUPPORTARE E MANTENERE SANA LA FAMIGLIA; CONTRO TUTTE LE FORME DI CRISI E DI VIOLENZA; A SOSTEGNO DELLE VITTIME DI STALKING, MOBBING E BULLISMO



FORMAZIONE E DIVULGAZIONE

- Convegni con crediti ECM gratuiti
- PCTD e tirocini rivolti a studenti
- Informazione scientifica online
- Conferenze e tavole rotonde rivolte alla comunità
- Collaborazioni con Università ed altre strutture Sanitarie Italiane ed europee

L'ISOLA che C'È



UN'EQUIPE DI ESPERTI PER ASSISTERE BAMBINI E ADOLESCENTI NEL LORO PERCORSO EVOLUTIVO, PSICO-SOCIALE E COGNITIVO.

un servizio di consulenza e di accompagnamento al percorso didattico, che fornisca un valido supporto nell'affrontare e superare difficoltà cognitive, di concentrazione, relazionali, affettive ed anche fragilità emotive, vulnerabilità psico-comportamentali e disturbi dell'umore.

*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*

La nostra Fondazione è dedicata
alla tutela e all'assistenza
dei più fragili

CONTATTACI
24 ore su 24





BULLISMO E CYBERBULLISMO

Per definizione il bullismo è una ostentazione di presunte capacità o abilità esibite in maniera banale, indisponente o persino rischiosa al fine di distinguersi. Tali comportamenti possono sfociare in aggressività e violenze.

Come noto, il bullismo si articola in comportamenti aggressivi consistenti in atti di intimidazione, oppressione, sopraffazione fisica o psicologica commessi da un soggetto cosiddetto “forte” (il bullo) nei confronti di un soggetto “debole” (la vittima) in modo intenzionale e ripetuto nel tempo con lo scopo di isolarlo e recargli disagio.

In concreto è una forma di violenza che può esprimersi in maniera soltanto verbale, oppure prendere connotati ancor più aggressivi di tipo fisico o psicologico che vanno a ripetersi nel tempo.

Questo perpetuarsi in modo intenzionale può essere agito da una o più persone (il gruppo dei bulli) nei confronti di un'altra persona (la vittima) al fine di prevaricare o arrecare danno.

In generale il bullismo può essere distinto in base al tipo di comportamento prevalente in tre specie:

- VERBALE,
- FISICO,
- PSICOLOGICO/SOCIALE.

Dal punto di vista legale scatta il reato di VIOLENZA PRIVATA quando il bullo pone la vittima in una condizione di soggezione psichica a seguito di atti violenti, intimidazioni, minacce o prepotenze.

Per la Legge il bene da tutelare è la libertà psichica impedendo che venga conculcata dalla coercizione della volontà altrui: si deve impedire che venga attuata una compressione della libertà psichica di un individuo che venga preso come “bersaglio” da altri. Nessuno può essere costretto a subire prevaricazioni, né può essere messo alla berlina pubblicamente. In altre parole, non deve essere permessa la lesione alla autodeterminazione della persona perché questo configura il reato di violenza privata.

Attualmente l'autore di reato può essere punito per Legge solo tramite denuncia. Pertanto, la prima mossa difensiva è quella di sporgere denuncia. Solo eventuali atti di evidente violenza vengono perseguiti d'Ufficio.

In merito a cosa fare per prevenire il bullismo, nella sensibilità degli adolescenti interpellati la risposta è stata: <<punire più severamente i bulli>>. Per gli addetti ai lavori questo denota sia un approccio superficiale al problema, sia una grande paura che



DR.SSA ROBERTA COSTANTINI

Psicologa e Psicologa giuridica

il fenomeno vada verso un peggioramento per diffusione e/o per pericolosità delle azioni che in futuro potrebbero diventare più gravi.

In realtà, la Prevenzione vera è soprattutto quella che evita che il fenomeno si manifesti, quindi non può esaurirsi nella semplice “punizione maggiorata” perché questa si realizza purtroppo a fenomeno già accaduto e non assolve neppure alla riparazione della vittima ormai già colpita. Va precisato che la “pesantezza” delle punizioni sul reo quasi mai agisce da effettivo deterrente perché nella psicologia “ingenua” dell’autore di reato vi è la suggestiva auto-percezione di non venir “preso”, cioè di riuscire a farla franca. Ecco perché aggravare le punizioni non sempre sortisce un concreto effetto di efficace deterrenza.

Per predisporre una Prevenzione propriamente intesa è invece necessario concepire una “rete di protezione” che possa sia disincentivare i potenziali bulli, sia proteggere meglio le possibili vittime. In questa sede puramente interlocutoria, si può provare a suggerire ai principali attori coinvolti nel problema (genitori, insegnanti, ragazzi sensibili) qualche accorgimento di vita quotidiana che potrebbe essere di aiuto proprio nella Prevenzione, qualche semplice stratagemma da tenere come piccola bussola per orientarsi nell’affrontare questo pericoloso mare:

1. Verificare il senso del rispetto reciproco nei luoghi di vita (famiglia, scuola, sedi di aggregazione del quartiere),
2. Coinvolgere nelle relazioni amicali coloro che tendono a isolarsi,
3. Dialogare e confrontarsi soprattutto con chi ci appare diverso,
4. Segnalare situazioni che possono preludere ad azioni di vero bullismo,
5. Reagire mediante il gruppo creando una rete più “numerosa” intorno alla potenziale vittima di bullismo,
6. Mai contrapporre violenza alla violenza,
7. Fare un uso “buono” e non perverso dei social network.



Le azioni di bullismo vedono prevalentemente impegnate le ragazze soprattutto tra gli 11 e i 17 anni, quindi si tratta di un fenomeno maggiormente diffuso nella minore età, in particolare nella adolescenza. In media, le recenti segnalazioni statistiche dicono che subiscono bullismo il 10% delle ragazze e l’8,5% dei ragazzi di questa fascia di età (11-17 anni).

Il presentarsi del problema in una età così precoce è allarmante perché indica una esposizione a modalità “violente” evidentemente recepite sin da piccoli altrove: e una delle fonti di principale “istigazione” al bullismo è la violenza domestica.

Si è anche notato che le ragazze sono principalmente vittime di violenza PSICOLOGICA (68%), mentre tra i maschi è molto diffusa la violenza FISICA (24%).

Circa le modalità per non restare “prigionieri” delle azioni di bullismo si è visto che per loro fortuna le ragazze riescono a parlare con qualcuno (in famiglia o con amiche) e quindi ottenere difesa diretta o indiretta, mentre i maschi purtroppo tendono a chiudersi in se stessi restando così più a lungo esposti alle vessazioni.

Per lavorare bene sulla Prevenzione, individuando luoghi e modalità di corretto intervento, è necessario ricordare che la maggior parte degli episodi di bullismo viene consumata nelle scuole:

- 85% per le femmine e
- 60% per i maschi che sono a rischio anche nell’ambito delle relazioni di quartiere.

Parimenti va ricordato che la violenza PSICOLOGICA colpisce il 68% dei casi al femminile, mentre rappresenta il 35% per i maschi che sono esposti nel 24% dei casi direttamente a violenza FISICA.

Fenomeno derivato dal bullismo, ma con sue specifiche peculiarità, è il cyberbullismo, cioè quella particolare manifestazione in rete del bullismo stesso. Quest’ultimo è notoriamente caratterizzato da azioni violente esercitate da un bullo o un gruppo di bulli su una vittima e le azioni possono riguardare molestie verbali, aggressioni fisiche, persecuzioni, generalmente attuate in ambiente scolastico. Ma oggi la tecnologia consente (purtroppo) ai bulli di infiltrarsi anche nelle case delle vittime, perseguitandole con messaggi, immagini, video offensivi inviati tramite smartphone o pubblicati sui siti web tramite Internet. È così che il bullismo diventa cyberbullismo. Il cyberbullismo definisce dei comportamenti, realizzati mediante un insieme di azioni aggressive e intenzionali di una singola persona, o di un gruppo, mediante stru-



menti elettronici: foto, video, mail, chat room, siti, mms, telefonate il cui obiettivo è quello di provocare danni a un coetaneo incapace di difendersi.

ALCUNE DIFFERENZE TRA BULLISMO E CYBERBULLISMO

BULLISMO

- Coinvolge solo gli studenti della classe e/o della scuola;
- In genere è necessario un carattere "prepotente" per diventare bullo, cioè per cercare di imporre il proprio potere;
- I bulli sono studenti, compagni di classe o di scuola, ovviamente noti dalla vittima;
- Le azioni di bullismo vengono raccontate ad altri studenti della scuola in cui sono avvenute, restando

CYBER - BULLISMO

- Può vedere coinvolti ragazzi e adulti di tutto il mondo;
- Chiunque, anche chi è vittima nella vita reale, può diventare cyberbullo;
- I cyberbulli possono essere anonimi e sollecitare la partecipazione di altri "amici" anonimi, in modo che la persona non sappia con chi sta interagendo. Questo può grandemente amplificare

BULLISMO

per lo più circoscritte a un determinato ambiente:

- Le azioni di bullismo avvengono durante l'orario scolastico, o nel tragitto casa-scuola, scuola-casa. Parimenti si realizzano sempre nei medesimi luoghi quando attuate nella cerchia del quartiere;
- Le dinamiche scolastiche o del gruppo classe limitano le azioni aggressive. Le dinamiche del branco del quartiere sono ripetitive e quindi quasi sempre prevedibili;
- Di solito il bullo ha un forte bisogno di "dominare" nelle relazioni interpersonali e lo attua attraverso il contatto diretto con la vittima;
- Il pressing del bullo comporta reazioni

CYBER - BULLISMO

"persecutorio" e accrescere oltremodo le angosce della vittima;

- Il materiale utilizzato per azioni di cyber bullismo, o la narrazione delle "gesta" compiute, può essere diffuso in tutto il mondo;
- Le comunicazioni aggressive e persecutorie possono avvenire 24 ore su 24;
- In ogni momento i cyberbulli hanno ampia libertà nel poter fare online ciò che non potrebbero fare nella vita reale;
- Il cyberbullo preferisce la percezione di invisibilità attraverso azioni che si celano dietro la tecnologia;
- In rete può esserci assenza di reazioni visibili da parte della vittima non consentendo al cyberbullo di vedere gli effetti

BULLISMO

evidenti da parte della vittima e visibili durante l'azione di bullismo;

- Il bullo può avere la tendenza a sottrarsi alle sue responsabilità portando su un piano scherzoso le azioni di violenza;

Un fenomeno derivato dal cyberbullismo in quanto realizzabile on line, e che espone in un secondo tempo le protagoniste ad azioni di bullismo in rete, è quello del sexting.

Il sexting consiste nell'esibizionismo precoce di nudità da parte di minorenni per lo più a partire dagli 11 anni!

CYBER - BULLISMO

delle proprie azioni;

- Nel cyberbullo può esserci una sorta di "sdoppiamento della personalità" nel momento in cui le conseguenze delle proprie azioni vengono attribuite al "profilo utente" creato;

E la gravità di tale fenomeno è ancor più chiara se ci si accorge che il sexting tra gli 11 e i 13 anni riguarda al 75% le ragazzine e al 25% i maschietti. Si tratta di un fenomeno che ebbe un precedente inquietante negli Anni '90: quello delle adolescenti che venivano avvicinate da adulti nelle discoteche pomeridiane (quelle per minorenni) e invitate a spogliarsi o a farsi toccare previo pagamento. Tale fenomeno ebbe un declino grazie alla coraggiosa inchiesta di una giornalista che assunse il ruolo di una mamma che stava cercando sua figlia: riuscì così a entrare in alcune discoteche delle grandi città italiane fino a scoprire quel che avveniva in salottini più "riparati" e denunciare il fenomeno.

In conclusione, è sempre più evidente che genitori in declino di autorevolezza non riescono a trasmettere quei valori di riferimento esistenziale ai loro figli che sono la principale bussola per affrontare la vita così come normale che sia. E il declino di autorevolezza molto spesso dipende dall'aver lasciato incompiuta loro stessi la propria maturazione esistenziale. In altre parole, un genitore immaturo non è in grado di educare alla vita i suoi figli.

Per supportare le principali "agenzie sociali" che da che mondo è mondo sono deputate alla formazione dell'individuo (famiglia, scuola) è sempre più necessario che venga offerta una rete di "protezione e sostegno" da parte di altri attori sociali quali le Onlus, le OdV (Organizzazioni di Volontariato) e le Associazioni di Professionisti specializzati nei vari settori in cui è utile e urgente intervenire "prima che sia troppo tardi". E in primo luogo offrire sedi di "ascolto" dove raccogliere il disagio e orientarlo prima che maturino reati (violenza domestica, bullismo, mobbing) è senz'altro un obbligo sociale e un impegno civico a cui doversi dedicare per preservare la qualità della vita sociale.





QUALI CIBI E STRATEGIE NELL'ENDOMETRIOSI?



**DOTT.SSA
CARLA LENDARO**

*Medico Chirurgo - Psiconeuroimmunologo -
Docente Master II livello
in Psiconeurobiologia
Università di Roma "Sapienza"*



ULTERIORI APPROFONDIMENTI

Sappiamo che, nell'Unione Europea, una donna su dieci in età riproduttiva è affetta da endometriosi e/o adenomiosi. Gli studi scientifici ci hanno dimostrato che, oltre alle terapie farmacologiche e chirurgiche, una consona alimentazione e un adatto stile di vita possono essere di grande aiuto, soprattutto contro il dolore. Ho già parlato dell'alimentazione nei precedenti articoli. Ora analizziamo insieme le migliori strategie comportamentali da adottare nello stile di vita. Ricordo che l'endometriosi (e/o l'adenomiosi) è una malattia a evoluzione cronica, presumibilmente dovuta a disregolazione immunitaria. In questa patologia, il tessuto che forma il rivestimento dell'utero, l'endometrio, cresce indisturbato dentro il muscolo uterino, il miometrio, o in altre zone, diverse dalla normale sede della cavità dell'utero (con possibilità di invadere organi anche lontani come, p.e., i polmoni e il cervello), e sanguina mensilmente. Il tessuto proliferato può causare dolore severo, infertilità, problematiche nei rapporti di coppia, assenze ripetute dal lavoro. Alle donne con endometriosi si consiglia di seguire uno schema nutrizionale personalizzato in base alla gravità del proprio stato infiammatorio sistemico, valutato dal medico psico-

neuroimmunologo tramite analisi rapide, indolori e non invasive: BIA-ACC, PPG stress flow, TomEEEx ed HEG.

Lo stato infiammatorio cronico sistemico, anche di basso grado, altera il ritmo circadiano: aumentano disturbi e dolori. Il sistema immunitario, come tutti i nostri sistemi e apparati, segue il ritmo circadiano, cioè il ritmo giorno-notte, che è all'incirca di 24 ore. Se il ritmo è alterato, anche la risposta immunitaria non è corretta.

Oggi sappiamo quanto il sistema immunitario sia coinvolto non solo nel dolore ma anche nella genesi dell'endometriosi.

E' dimostrato che semplici strategie nello stile di vita, da adottare durante la giornata, ci aiutano a mantenere un buon ritmo giorno-notte, quindi una sana funzionalità e una buona qualità di vita. Quali sono?

- svegliarsi presto, non oltre le 8 del mattino
- bagnarsi per qualche minuto viso e polsi con acqua fredda per stimolare l'attività termogenica del grasso bruno, che è un grasso buono e utile;
- fare un totale di 10 o al massimo 20 minuti di allenamento fisico ad alta intensità con intervalli di riposo (HIIT): alternare 1 minuto di attività elevata in frequenza con 1 minuto di riposo o attività a bassa intensità;
- finire la colazione entro le 9 del mattino;



- fare esercizi respiratori 1 o più volte al giorno, per 5 minuti, a distanza di almeno 2 ore dai pasti o poco prima;
- bere acqua naturale, non gassata, almeno il 3-4% del proprio peso corporeo, a piccoli sorsi tra i pasti;
- cenare possibilmente entro le 21;
- dopo cena evitare ciò che può provocarci stress e non ci fa rilassare: fatiche fisiche, pesanti impegni mentali, luci violente e le frequenze blu degli schermi di telefonini e computer, situazioni e persone sgradite. Magari, fare un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno;
- andare a letto presto, non oltre le 24, e dormire almeno 7 ore;

Non sempre è possibile adottare tutti questi accorgimenti, ma comunque è utile anche se lo si fa in parte e per la maggioranza dei giorni della settimana. Ovviamente, non vuol dire rinunciare alle eccezioni dei giorni di festa e di svago: anche una rinuncia può generare uno stress dannoso, basta che l'eccezione non divenga una regola!

Il compito del medico psiconeuroimmunologo è valutare la situazione della donna con endometriosi e indicarle quali tra le innumerevoli terapie psico-neuro-endocrino-immunologiche è più importante fare nel suo specifico caso.

Sicuramente, la nutrizione clinica, monitorata con BIA-Acc, è fondamentale ed efficace; se però è integrata da altre terapie, a giudizio del medico, può divenire ancora più risolutiva contro il dolore.

Le possibili altre cure sono: la terapia di riequilibrio metabolico e generale con CEMP EBS, gli esercizi di biofeedback respiratorio con PPG Stress Flow, il potenziamento dell'ossigenazione e connettività cerebrale con HEG, l'allenamento personalizzato HIIT, la terapia disinfiammatoria connettivale con Reg-MatEx.

Lo scopo è che la donna, così informata e curata, impari a gestire la sua salute al meglio, con serenità, impegno, costanza e rispetto verso se stessa, per godere della migliore qualità di vita.

Un essere umano sano e felice fa del bene a se stesso e alla comunità in cui vive!





FOX (Food Xplorer)

il test più attendibile per il dosaggio delle IgG
nelle intolleranze alimentari.

Con un semplice prelievo di sangue vengono rilevate simultaneamente le risposte a **286 alimenti** (il pannello più ampio che esista) per scoprire quali sono i cibi che ti causano reazioni infiammatorie.

Il test permette di scoprire le tue intolleranze verso 13 gruppi di antigeni alimentari che comprendono vegetali, frutta, pesci, carne, legumi, spezie, funghi, cereali e semi, uova e latte, caffè e tè e altri e nuovi alimenti.

Se soffri di diarrea, gonfiore, nausea, mal di stomaco, colon irritabile, emicrania, nervosismo, incapacità a concentrarti, disturbi cutanei, allora potresti essere intollerante a qualche cibo. **Verifica prima con il tuo medico se non si tratta di un'allergia**, importante e più pericolosa, e poi esegui il test FOX e porta i risultati da uno specialista che consiglierà una eventuale strategia nutrizionale adeguata al tuo benessere.

MAD
MACROARRAY DIAGNOSTICS

macroarraydx.com

Chiedi al tuo
medico ed
esegui il test
FOX

PARTNERELLESCELTE



Via R. Merendi 22, 20007 Cornaredo (MI)
+39 02 939 911

segreteria.marketing@dasit.dgroup.it
www.dasit.it



ANOSMIA E AGEUSIA: DUE SINTOMI CORRELATI AL COVID-19



La rapida diffusione del Covid-19 ha colto alla sprovvista sia i servizi assistenziali, costretti improvvisamente a far fronte ad una emergenza inimmaginabile, sia i medici, che all'inizio della pandemia non disponevano di un sufficiente bagaglio di conoscenze sul virus.

Una delle problematiche più importanti, infatti è stata il riconoscimento precoce della malattia perchè molti sintomi si sovrapponevano al tipico quadro influenzale.

La perdita di olfatto (anosmia) e del gusto (ageusia), sono state presenti fin dalla prima fase della pandemia e molti pazienti, purtroppo, dopo la malattia, non sono riusciti a recuperare del tutto la capacità di sentire il sapore o l'odore dei cibi e delle bevande.

Il centro dell'olfatto è localizzato al di sotto dei lobi cerebrali frontali nei cosiddetti "bulbi olfattori", mentre quello del gusto è localizzato a livello del lobo parietale "area gustativa primaria" e le due aree risultano connesse tra loro.

Gli studi effettuati hanno ipotizzato, che queste alterazioni non sono dovute specificatamente a ostruzioni nasali organiche, bensì da un malfunzionamento dei bulbi nervosi olfattori colpiti dal virus.

La ragione per cui la SARS Covid-2 provochi anosmia e ageusia è dovuta al fatto che questo virus, oltre a colpire l'apparato respiratorio, è in grado di infettare anche le cellule nervose, essendo un virus neurotrofo. Una prerogativa, questa, che lo accomuna ad altri virus, tra cui, per esempio, quelli del morbillo, della varicella e dell'influenza.

Sono ben quattro i meccanismi "neuro-invasivi" del Covid-19 finora identificati:

- l'interessamento diretto sui recettori olfattivi, localizzati nelle cavità nasali;
- l'ingresso all'interno dei leucociti, per mezzo dei quali viene trasportato nell'intero organismo incluso il sistema nervoso centrale;



- tramite le cellule nervose dei nervi cranici;
- attraverso l'endotelio vascolare, ossia il sottile rivestimento interno dei vasi sanguigni.

Il danno provocato da SARS Covid-2 alle cellule nervose può essere sostenuto da vari meccanismi. In particolare può essere diretto, oppure mediato, da una risposta immunitaria fuori controllo che provoca un processo infiammatorio (la cosiddetta "tempesta citochinica") responsabile anche di conseguenze a livello neurologico, quali convulsioni, eventi ischemici ed emorragici.

I primi dati, provenienti in particolare dalla Cina, Corea del Sud e Italia, indicano che oltre il 60% dei pazienti con diagnosi di Covid-19 perde completamente l'olfatto e una percentuale ancora più elevata (88%) soffre di un certo grado di alterazione del gusto.

L'anosmia non è un fenomeno così insolito nei casi di infezioni virali: come per esempio nei Rhinovirus del raffreddore, alcuni virus parainfluenzali e quelli influenzali portano spesso a disfunzioni a livello olfattivo, caratterizzate da una reazione infiammatoria della mucosa nasale. Anche altri Coronavirus portano alla perdita dell'olfatto e di conseguenza anche del gusto in circa il 15% dei casi, non è stato quindi sorprendente scoprire che anche il COVID-19 causasse anosmia nei pazienti infetti.

La perdita dell'olfatto e le alterazioni del gusto nell'infezione da Covid-19 sono in genere molto precoci e compaiono già prima del ricovero in ospedale.

In percentuale le donne presentano alterazioni dell'olfatto e del gusto molto più frequentemente rispetto agli uomini, colpendo in media la fascia più giovanile.

L'anosmia è stata riscontrata maggiormente nei pazienti occidentali, 30% in più rispetto ai cinesi. Questo potrebbe far pensare ad una mutazione del virus, oppure potrebbe far supporre che gli euro-

pei abbiano, rispetto ai cinesi, una maggiore concentrazione di recettori dell'enzima ACE2 che è la porta d'ingresso del virus.

Infatti il meccanismo più frequente alla base dell'anosmia da Covid-19 sembra essere una lesione neurale a carico dell'epitelio olfattivo; il virus penetra cioè nella cellula attraverso i recettori ACE2 e tende a distruggerla, dando una lesione olfattiva importante, a volte anche irreversibile.

Il sintomo è di solito preceduto da una forte secchezza delle mucose nasali e in generale si presenta nelle forme di gravità lieve-moderata della malattia e non in quelle più gravi.

Se questo può spaventare, va sottolineato che l'anosmia è una condizione anche molto frequente negli stati influenzali. Infatti in percentuale, l'influenza determina più danni all'olfatto rispetto al Covid, ma in questo caso, essendosi trattata di una pandemia, il Covid ha fatto registrare, nel complesso, un maggior numero di casi.



DOTT. STEFANO D'ALESSANDRO

Medico Chirurgo - Otorinolaringoiatra





L'Olfattometria è un esame che può essere effettuato per valutare la capacità olfattiva. È un esame soggettivo, basato cioè sulla risposta cosciente del paziente ad uno stimolo. Il paziente è invitato ad annusare una serie di essenze odorose imbevute su carta e ad identificarle in un elenco predefinito. In base alle risposte date si potrà determinare la capacità olfattiva di ciascun paziente, che potrà essere normale (normosmia), ridotta (iposmia) o assente (anosmia).

Al momento si stanno esplorando diversi trattamenti terapeutici, finalizzati al recupero del gusto e olfatto.

In pratica ai pazienti vengono dati da annusare campioni di sostanze dall'odore forte (Snif-fing Test), invitandoli a cercare di identificarli, con l'obiettivo di indirizzare il ripristino della segnalazione olfattiva.

Tuttavia, questo metodo sembra funzionare solo con le persone che hanno una perdita parziale dell'olfatto.

L'utilizzo degli steroidi per uso inalatorio potrebbero essere d'aiuto per ridurre l'infiammazione locale nasale, ma in pratica i risultati ottenuti sono stati poco soddisfacenti.

Un'altra possibilità terapeutica, attualmente in corso di sperimentazione, è l'infiltrazione di plasma ricco di piastrine (PRP) e di sostanze biochimiche che potrebbero indurre la guarigione, ma anch'essa finora ha dato pochi risultati.

Per quanto riguarda la prognosi è evidente che ogni caso è diverso: l'entità e la durata dell'anosmia e della ageusia, in altre parole, dipendono dall'azione lesiva del virus.

Spesso il recupero dell'olfatto avviene nell'arco di una o poche settimane.

Se da un lato, per la natura della lesione, non ci sono terapie specifiche, dall'altro un dato confortante è che con il passare del tempo, anche nei casi di più lungo decorso, si osserva un progressivo recupero spontaneo della funzione olfattiva e del gusto.

A tutt'oggi, esistono anche "gruppi di supporto" per chi soffre problemi di gusto e di olfatto, fornendo consigli pratici per superare le difficoltà quotidiane, almeno finché non si guarisce del tutto.

Nel caso in cui dopo due/tre mesi persistono ancora disturbi olfattivi e gustativi è consigliabile sempre rivolgersi a un medico specialista ed in particolare all'Otorinolaringoiatra per una valutazione più approfondita.



IL MICROBIOTA UMANO: UN VERO E PROPRIO ORGANO, FORMATO DA UN INSIEME DI MICRORGANISMI SIMBIOTICI, CHE PROTEGGE L'OSPITE, CIOÈ L'UOMO

REDAZIONE
ARTEMISIA MAGAZINE

LA DISAMINA E I SERVIZI ARTEMISIA LAB

Il microbiota umano è l'insieme dei microrganismi che vive in simbiosi con l'uomo (virus, batteri, funghi, protozoi, archea) distribuiti in molti tessuti e organi: intestino (e apparato digerente) pelle, cavità orale, organi genitali, vescica e diversi tratti delle vie aeree.

Il microbiota sano assolve numerose funzioni essenziali per il nostro benessere: produzione di metaboliti, regolazione dell'assorbimento di diversi minerali, regolazione del sistema immunitario; inoltre contribuisce al successo di terapie nutrizionali e farmacologiche.

Ma il microbiota non è stabile nel corso della vita, subisce modificazioni, legate a diversi fattori, tra cui abitudini di vita e stili alimentari.

L'alterazione del microbiota spesso è implicata in molte patologie: malattie infiammatorie, neurodegenerative, metaboliche, diabete di tipo II, obesità, allergie, artrite reumatoide, sino alla depressione ed al cancro.

Per questi motivi il microbiota umano è diventato un campo di estremo interesse per tutta la medicina: a differenza di alcuni fattori che non sono modificabili e che incidono sull'insorgenza di malattie, intervenire sul microbiota, riportandolo al suo equilibrio e prevenendo o curando numerose patologie, oggi si può.

IL MICROBIOTA INTESTINALE

Per microbiota intestinale s'intende l'insieme dei microrganismi effettivi del nostro intestino, men-



tre per microbioma intestinale s'intende il patrimonio genetico del microbiota intestinale.

Il microbiota intestinale è quello più studiato ultimamente, perché direttamente responsabile del nostro stato di salute, della metabolizzazione di alcuni nutrienti che assumiamo con i cibi, prima fra tutti la fibra, e della produzione di metaboliti che hanno un effetto positivo sulla salute.

La composizione del microbiota intestinale è peculiare e unica per ciascun individuo e dipende principalmente da fattori genetici e ambientali. Questi ultimi sono anche in grado di modificarlo sensibilmente in qualsiasi momento della vita e sono quelli su cui possiamo agire attivamente.

Il primo momento in cui veniamo a contatto con i microrganismi è quello del parto: ne deriva che la tipologia di parto è il primo importante fattore che determinerà il nostro microbiota. Il parto naturale consente al bambino di venire a contatto con il microbiota vaginale della madre, mentre il parto cesareo lo espone maggiormente ai microrganismi ambientali. Un'altra fonte di microrganismi è il latte materno, che contribuisce significativamente a modificare il microbiota del bambino nel primo



anno di vita, insieme all'ambiente, agli alimenti o al contatto con gli animali. Al terzo anno di vita il microbiota del bambino è con buona approssimazione quello dell'adulto.

Alcuni studi hanno dimostrato che sia il parto naturale sia l'allattamento al seno sono determinanti nel fornire al bambino un microbiota in grado di proteggerlo maggiormente dal rischio di contrarre malattie e infezioni anche in età adulta.

I fattori modificabili su cui possiamo agire per modificare il nostro microbiota e mantenerlo sano sono quelli ambientali ed essenzialmente: la dieta e l'assunzione di antibiotici.



IL MICROBIOTA CUTANEO

L'epidermide è un elemento essenziale delle nostre difese e la sua funzione di barriera è un componente imprescindibile per l'immunità cutanea.

Il microbiota cutaneo residente partecipa attivamente alla doppia funzione protettiva della pelle, come barriera fisica ed immunologica:

- ostacola lo sviluppo di batteri nocivi, generando un ambiente ostile al loro sviluppo: interferenza batterica;
- contribuisce al degradamento dei lipidi della superficie cutanea, favorendo la funzione barriera;
- protegge dall'immunosoppressione che le radia-

zioni UV generano sulla nostra pelle.

I fattori che possono nuocere o alterare il microbiota cutaneo sono: l'età, l'alimentazione, il tipo di vita, alcuni farmaci e il tipo di cosmetici, in particolare i cosmetici per la propria igiene. Quando utilizziamo shampoo o bagnoschiuma molto aggressivi (che non rispettano il pH della pelle) eliminiamo lo sporco ma anche la barriera difensiva.

È importante, quindi, mantenere una composizione equilibrata del microbiota in modo da evitare la colonizzazione di batteri indesiderati. Quando si rompe questo equilibrio, compaiono problemi infiammatori, infezioni, allergie o malattie autoimmuni.

IL MICROBIOTA DEL CAVO ORALE

Il microbiota del cavo orale è l'insieme dei microrganismi che vivono in simbiosi nella cavità orale.

La particolarità risiede nella capacità dei batteri di aggregarsi tra loro aderendo, mediante proteine salivari, alla superficie dei denti. In un soggetto sano e con una buona igiene, nell'ecosistema orale si stabilisce normalmente un equilibrio fra le numerose specie batteriche presenti e i sistemi di difesa dell'organismo.

Un microbiota orale ben bilanciato è fondamentale nel prevenire l'insorgenza di diverse patologie del cavo orale. Dieta, stile di vita, antibiotici e condizione sociale sono i fattori ambientali che più di ogni altri influenzano la sua composizione e funzionalità.

Al fine di mantenere l'omeostasi batterica orale, le evidenze suggeriscono di privilegiare fibre e prodotti caseari rispetto ad alimenti ricchi in grassi o zuccheri.

IL MICROBIOTA VAGINALE

Il microbiota vaginale svolge un ruolo cruciale nella funzione dell'apparato genitale femminile: mantiene un adeguato pH, aiuta a prevenire l'infezione di patogeni, fornisce un continuo stimolo all'immunità innata dell'ambiente cervicovaginale e contribuisce a limitare complicanze infettive che facilmente insorgono in gravidanza.



Alterazioni della flora batterica vaginale sono state descritte nelle “batteriosi vaginali”, infezioni che colpiscono ogni anno milioni di donne e che sono state associate a numerose patologie infettive e neoplastiche tra cui l’infezione da papilloma virus (HPV).

IL MICROBIOTA VESCICALE O URINARIO

Il microbiota vescicale è l’insieme dei microrganismi che popolano le vie urinarie.

E’ composto principalmente da lattobacilli e, in minor misura, dai generi batterici Streptococcus, Staphylococcus, Corynebacterium e Gardnerella.

IL SERVIZIO CLINICO ARTEMISIA LAB PER IL CONTROLLO E LA CURA DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Un nuovo strumento per migliorare le conoscenze sul microbiota intestinale, ed eventualmente intervenire per il suo riequilibrio, è offerto dal servizio messo a punto da Artemisia Lab.

L’indagine di laboratorio permette di identificare i principali gruppi di batteri presenti nel microbiota intestinale, a livello di specie e di genere, fornendo una panoramica dettagliata della composizione in termini di abbondanza relativa (in percentuale), della diversità e dell’equilibrio della comunità microbica intestinale.

Dalla valutazione dei risultati del test si può quindi individuare un eventuale stato di disbiosi (una generica alterazione della flora batterica fisiologica umana) intestinale e, in presenza di tale condizione, si può attuare una terapia personalizzata mirata, con l’utilizzo di probiotici e prebiotici, in grado di ripristinare l’equilibrio del microbiota intestinale, evitando l’insorgenza e/o la cronicizzazione di malattie gastroenteriche.

Per ulteriori informazioni e per prenotare il servizio contatta il centro Artemisia Lab più vicino a te.





"La rivista per il tuo stile di vita sano"

**500MILA
LETTORI**

Vuoi ricevere la tua copia direttamente a casa?
Richiedi la spedizione al 371 1451732
o scrivi a : info@destinazionebenessere.it

www.destinazionebenessere.com



con la versione digitale della rivista
partecipi gratuitamente al

GRANDE CONTEST FOTOGRAFICO

"Il mio Benessere è..." premia la tua passione

in palio una **CROCIERA MSC**
e tanti altri bellissimi premi

Segui



Federazione Italiana Coniattaggio



LABORATORIO ANALISI CLINICHE
POLIAMBULATORIO • MAMMOGRAFIA 3D

SIAMO ANCHE A GUIDONIA



Via Costantino, 10/14
GUIDONIA

TELEFONO 06 86 943  SOLO MESSAGGI 329 2296288

SEGUICI SU:





ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

We take care of you



23

CENTRI CLINICI A ROMA

- 1 INGHIRAMI
AURELIO/BOCCEA
- 2 ARTEMISIA Lab CASSIA
CASSIA
- 3 POLO RADIOLOGICO ROMANO
CASSIA
- 4 ALESSANDRIA
PIAZZA FIUME
- 5 ALESSANDRIA
PIAZZA FIUME - via VELLETRI
- 6 ARTEMISIA LAB ESTESAN LASER
QUARTIERE TRIESTE
- 7 STUDIO LANCISI
POLICLINICO UMBERTO I
- 8 BIOLEVI
BATTERIA NOMENTANA
- 9 FISIOSEMERIA
GARBATELLA
- 10 ANALISYS
EUR/MARCONI
- 11 CLINITALIA
EUR/MARCONI
- 12 ARTEMISIA LAB FISIO
EUR/MARCONI

- 13 ACILIA MEDICA
ACILIA/DRAICONCELLO
- 14 ANALISYS LABORATORIO
LIDO DI OSTIA
- 15 ANALISYS POLIAMBULATORIO
LIDO DI OSTIA
- 17 ARTEMISIA LAB M.R. 3000
APPIA/FURIO CAMILLO
- 18 ARTEMISIA LAB PANIGEA
APPIA/TUSCOLANA
- 19 CHEA
APPIA/COLLI ALBANI
- 20 ARTEMISIA LAB BEAUTY BY FRANCYS
APPIA/COLLI ALBANI
- 21 CPP TUSCOLANA
TUSCOLANA/QUADRARO
- 22 ANALISYS CIAMPINO
CIAMPINO
- 23 CHEA
GUIDONIA

L'ECCELLENZA ITALIANA
CON DIAGNOSI IMMEDIATE

ESAMI CLINICI IN GIORNATA

TUTTI I TEST COVID
E TELEMEDICINA DOMICILIARE

PROSSIMA APERTURA
16 ACILIA MEDICA ASS. DOMICILIARE

APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE AD AGOSTO

www.artemisialab.it

