

# ARTEMISIA

NUMERO 21 - ANNO 8 - LUGLIO 2024

## *magazine*

“ESTATE IN SALUTE”



PREVENZIONE  
DEL GIOCO D'AZZARDO  
PATOLOGICO

(intervista al Presidente della Fondazione Insigniti OMRI)

APPROPRIATEZZA ED ETICA  
IN MEDICINA  
DI LABORATORIO

INTELLIGENZA ARTIFICIALE:  
PROSPETTIVE DEI GIOVANI



# ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

## CARDIO TAC

### PER PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Affidabilità Diagnostica



fino al 50% in meno di Radiazioni



**PANIGEA**  
ZONA APPIA/TUSCOLANA



**06784434**  
TELEFONO



**327 376 2480**  
SOLO MESSAGGI



<b>PREVENZIONE DEL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO</b>	<b>4</b>
<b>APPROPRIATEZZA ED ETICA IN MEDICINA DI LABORATORIO</b>	<b>8</b>
<b>GENITORI IN VACANZA. SUL SERIO?</b>	<b>12</b>
<b>SALUTE CARDIOVASCOLARE E ALTE TEMPERATURE</b>	<b>16</b>
<b>L'ALIMENTAZIONE CHE AGGIUNGE VITA AGLI ANNI</b>	<b>18</b>
<b>L'IMPORTANZA DELLA PROTEZIONE SOLARE: UNA GUIDA PER LA SALUTE DELLA PELLE</b>	<b>24</b>
<b>ESTATE: STAGIONE DI RINASCITA E RINNOVAMENTO DELLE RELAZIONI DI COPPIA</b>	<b>30</b>
<b>GUIDA ALLA COMPrensIONE DEL TUMORE AL SENO</b>	<b>34</b>
<b>COME ORIENTARE I RAGAZZI NELLA SCELTA DELLA SCUOLA</b>	<b>40</b>
<b>PRIMAVERA ED ESTATE LE STAGIONI IN CUI IL SOFFIO VITALE CRESCE E SI ESPANDE COME NUTRIRE LA VITA COL QI GONG E IL TAI CHI CHUAN</b>	<b>42</b>
<b>IA NELLA SANITÀ: IL PUNTO DI VISTA DI FI GIOVANI ROMA</b>	<b>50</b>

# “ESTATE IN SALUTE”



**Dr.ssa Elena Pollari**

Direttore Artemisia Academy, Fondazione Artemisia e.t.s.

**Q**uesto numero di Artemisia Magazine ha due obiettivi principali. Il primo è incoraggiare i lettori a sfruttare il periodo estivo per dedicare più attenzione al proprio benessere completo: durante l'Estate, le persone hanno più tempo e più occasioni proficue per concentrarsi su attività salutari, come l'esercizio fisico, una dieta equilibrata e la prevenzione; il secondo obiettivo è stimolare i Giovani, che durante l'Estate sono liberi dagli impegni scolastici, a intraprendere attività di intrattenimento ed arricchimento che non solo li divertano, ma che favoriscano anche la loro crescita personale. Parliamo di esperienze alternative a quelle scolastiche che possano aiutare a conoscere meglio sé stessi e le proprie inclinazioni, ad affrontare più efficacemente eventuali disagi o disturbi, a scoprire gli ambiti di vita più confacenti ed i personali talenti, a comprendere il significato profondo del concetto di Civiltà e del concetto di Diritti-Doveri e lo stretto legame che li caratterizza.

Ciò che intendiamo trasmettere è che, attraverso positive esperienze in Estate ("...stagione la meno dolente d'oscuramento e di crisi, felicità degli spazi...": versi tratti da "Estiva", radiante poesia di Vincenzo Cardarelli, attraverso cui il poeta celebra l'Estate come periodo dell'anno in cui la luce offre maggiore spazio alla vita, alla gioia, alla felicità) e attraverso nuovi incontri, i giovani possono effettuare un importante percorso introspettivo che agevoli le relazioni interpersonali e contribuisca a stabilire legami più sani e significativi, e che favorisca scelte più ponderate e corrette per il loro futuro e per quello della Società. Che si tratti di decidere quale nuovo percorso didattico/formativo intraprendere, o come migliorare la propria capacità di integrazione sociale, o su quale prospettiva lavorativa puntare, o altro, gli insegnamenti e la consapevolezza acquisiti impegnando virtuosamente il tempo della pausa estiva possono essere davvero molto utili. A riguardo, questo numero propone anche consigli e guide pratiche per i Genitori.

La Fondazione Artemisia opera da oltre 30 anni rivolgendo grande attenzione a bambini e adolescenti per contribuire alla costruzione del loro futuro, educando ai sani stili di vita, formando, motivando e stimolando a intraprendere al meglio, offrendo opportunità di mentoring ed empowerment, premiando impegno, determinazione, coraggio e senso di responsabilità. Per massimizzare l'efficacia del lavoro, la Fondazione Artemisia adotta da sempre un approccio polivalente che comprende coinvolgimento, ascolto e assistenza, informazione, formazione e gratificazione.

*"Non considerate mai lo studio come un dovere, ma come un'occasione invidiabile di imparare a conoscere l'effetto liberatorio della bellezza spirituale, non solo per la vostra personale gioia, ma per il bene della comunità alla quale appartiene la vostra opera futura"*

(Albert Einstein)

Buona lettura!!

**ARTEMISIA**  
magazine

Periodico edito da **Artemia Lab S.r.l.**  
Via Velletri, 10 Roma - [www.artemisialab.com](http://www.artemisialab.com)  
[www.associazioneartemisia.it\\_redazione.magazine@artemisialab.it](mailto: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

**Art director:** World Medical Products S.r.l.

**Stampa:** World Medical Products S.r.l.  
Via Cesare Pascarella, 9 - 00011 Tivoli Terme (RM)  
Testata registrata presso il Tribunale di Roma n. 159 del 12.10.2017



# PREVENZIONE DEL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

*Intervista al Presidente della Fondazione Insigniti OMRI  
sul Comitato per la prevenzione del gioco d'azzardo patologico*



**L**a Fondazione Insigniti OMRI è fortemente impegnata nella lotta contro la povertà educativa e i fattori di rischio per le future generazioni. Recentemente, la Fondazione ha istituito il Comitato consultivo per la prevenzione del gioco d'azzardo patologico, presieduto dal Sociologo Maurizio Fiasco. In questa intervista, esploreremo i benefici sociali di questo impegno e il ruolo fondamentale del Comitato nella prevenzione e nel trattamento della dipendenza da gioco d'azzardo.

**D:** Quali sono i benefici sociali dell'impegno della Fondazione Insigniti OMRI attraverso il Comitato per la prevenzione del gioco d'azzardo patologico?



**Prefetto  
FRANCESCO  
TAGLIENTE**  
Presidente Fondazione  
Insigniti OMRI

**R:** La creazione del Comitato consultivo per la prevenzione del gioco d'azzardo patologico - che il Consiglio di Amministrazione della Fondazione ha ritenuto di affidare al Sociologo Maurizio Fiasco - rappresenta un passo significativo verso il miglioramento della società italiana. Ecco alcuni dei principali benefici: riduzione dei comportamenti di gioco patologico (attraverso strategie preventive e interventi mirati, il Comitato punta a ridurre i casi di dipendenza da gioco d'azzardo, limitando le sue conseguenze negative); maggiore consapevolezza e educazione (il Comitato lavora per aumentare la consapevolezza sui rischi del gioco d'azzardo attraverso campagne di sensibilizzazione e programmi educativi, mi-



rando a prevenire la dipendenza soprattutto tra i giovani); promozione di politiche pubbliche efficaci (sotto la guida di Maurizio Fiasco, il Comitato fornisce raccomandazioni basate su evidenze scientifiche per l'elaborazione di normative più efficaci); prevenzione della Povertà Educativa (il Comitato contribuisce a contrastare la povertà educativa creando ambienti più sicuri e sani per le future generazioni attraverso attività educative e programmi preventivi); riduzione dei Costi Sociali e Sanitari (intervendo sul problema del gioco d'azzardo, il Comitato mira a ridurre i costi per la salute pubblica e per il sistema giudiziario legati alla dipendenza); rafforzamento del tessuto sociale (promuovendo la coesione sociale e il sostegno reciproco, il Comitato rafforza il senso di comunità e solidarietà); collaborazione Interdisciplinare (il Comitato agisce come punto di incontro per esperti e istituzioni, favorendo una collaborazione tra Sociologi, Psicologi e Professionisti per un approccio integrato al problema); sviluppo di Best Practices (il Comitato lavora per creare e diffondere best practices nella prevenzione e nel trattamento del gioco d'azzardo patologico); aumento della Ricerca e dei Dati (promuove ricerche e raccolta dati per migliorare la comprensione del fenomeno e l'efficacia delle misure di intervento).

**D: Parliamo un po' di Maurizio Fiasco. Cosa rende la sua leadership così preziosa per questo Comitato?**

**R:** Maurizio Fiasco è un Sociologo di grande prestigio, con una lunga carriera dedicata allo studio dei fenomeni sociali complessi. La sua capacità di analisi e la sua esperienza nel settore del gioco d'azzardo sono fondamentali per guidare il Comitato. Inoltre, Fiasco ha una notevole abilità comunicativa e una grande passione per il sociale, qualità che sicuramente arricchiranno il nostro lavoro e



ci aiuteranno a raggiungere i nostri obiettivi.

**D: Cos'è il gioco d'azzardo e quando diventa patologico?**

**R:** Il gioco d'azzardo è un'attività in cui si scommette denaro o beni su eventi con esito incerto, basato principalmente sulla fortuna. Diventa patologico quando una persona perde il controllo sul proprio comportamento di gioco, continuando a scommettere nonostante gravi conseguenze negative su vita personale, familiare e sociale.

**D: Perché la Fondazione Insigniti OMRI ha deciso di istituire questo Comitato?**

**R:** La Fondazione ha istituito il Comitato consultivo per rispondere a una crescente emergenza sociale. Il gioco d'azzardo patologico rappresenta una minaccia significativa per la salute pubblica e il benessere delle famiglie. Il Comitato si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica, promuovere la ricerca e sviluppare strategie efficaci per prevenire e trattare la dipendenza.

**D: Quali categorie sociali sono più esposte ai rischi del gioco d'azzardo patologico?**

**R:** Le categorie più vulnerabili includono:

- Giovani, a causa dell'esposizione alle tecnologie digitali e alle scommesse online
- Anziani, spesso colpiti dalla solitudine e dalla noia
- Persone con basso reddito, che vedono il gioco come un'opportunità per migliorare la propria situazione finanziaria
- Disoccupati, in cerca di una via d'uscita dalle preoccupazioni economiche
- Persone con problemi di salute mentale, che usano il gioco per sfuggire a problemi emotivi
- Uomini (maggiore propensione al rischio e all'impulso competitivo)
- Persone con storie di dipendenza (maggiore rischio di sviluppare nuove dipendenze)



**D:** Quanti sono i partecipanti al gioco d'azzardo in Italia e qual è l'impatto economico del settore?

**R:** In Italia, circa 17 milioni di persone partecipano al gioco d'azzardo annualmente. Di questi, si stima che circa 1,5 milioni sviluppino comportamenti problematici. Nel 2022, il fatturato del gioco d'azzardo ha superato i 110 miliardi di euro, evidenziando sia un grande mercato economico che sfide significative per la regolamentazione e la prevenzione.

**D:** Esiste un danno erariale legato al gioco d'azzardo?

**R:** Sì, nonostante il settore generi significativi introiti fiscali, ci sono costi indiretti rilevanti, tra cui spese sanitarie, assistenza sociale, costi giudiziari e perdita di produttività. Questi fattori contribuiscono a un danno erariale complessivo.

**D:** Quali misure legislative sono state adottate per contrastare il gioco d'azzardo?

**R:** Alcune delle principali misure legislative includono: Decreto Dignità 2018 (divieto della pubblicità del gioco d'azzardo); riduzione delle Slot Machine (limitazione del numero e collocazione delle macchine); Registro Unico delle Autoesclusioni (permette ai giocatori di escludersi dal gioco); limiti di puntata e vincita (introduzione di limiti per prevenire grandi perdite); norme sui Punti di Gioco (regolazione degli orari e delle sedi di gioco).

**D:** Quali sono gli organismi istituzionali più impegnati nella lotta contro il gioco d'azzardo patologico?

**R:** Tra gli organismi principali troviamo: ADM (regolamentazione e controllo del

settore del gioco d'azzardo); Ministero della Salute: (prevenzione e trattamento del gioco d'azzardo patologico); ISS (ricerca e raccolta dati sul fenomeno); Regioni e Comuni (politiche locali di regolamentazione); Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza (protezione dei minori dai rischi del gioco d'azzardo).

**D:** Qual è il collegamento tra il gioco d'azzardo e la criminalità organizzata?

**R:** Il gioco d'azzardo è spesso sfruttato dalla criminalità organizzata per attività illecite come il riciclaggio di denaro, la gestione di sale da gioco illegali e l'estorsione ai danni dei giocatori patologici.



**D:** Perché si parla poco delle tragedie originate dal gioco d'azzardo?

**R:** Le tragedie legate al gioco d'azzardo sono spesso invisibili a causa dello stigma, della minore visibilità mediatica e della commercializzazione del gioco, che può minimizzare le gravi conseguenze della dipendenza.

**D:** Come pensa che il Comitato potrà influenzare il futuro del gioco d'azzardo in Italia?

**R:** Il Comitato si impegna a promuovere un cambiamento positivo nella gestione e regolamentazione del gioco d'azzardo in Italia. Puntiamo a influenzare le politiche pubbliche, stimolare il dibattito sociale e creare iniziative che possano servire come modelli per altre iniziative simili a livello nazionale e internazionale.

**D:** Quali sono le sfide principali che il Comitato prevede di affrontare?

**R:** Le principali sfide includono l'opposizione a interessi economici consolidati, la difficoltà di cambiare comportamenti radicati nella società e l'esigenza di coordinare le azioni tra diverse istituzioni e gruppi di interesse. Tuttavia, con una



strategia ben definita e un impegno costante, siamo fiduciosi di riuscire a superare questi ostacoli. Vogliamo lavorare per una cooperazione efficace e creare un fronte comune contro il gioco d'azzardo patologico, coinvolgendo tutti gli attori sociali e istituzionali.

**D: Qual è il messaggio principale che desiderate trasmettere attraverso il lavoro del Comitato?**

**R:** Il messaggio principale è che il gioco d'azzardo patologico è un problema serio che richiede un'azione collettiva e mirata. Vogliamo che le persone comprendano che esistono opzioni per affrontare il problema, che ci sono risorse e supporto disponibili, e che la prevenzione è fondamentale per evitare che il gioco d'azzardo diventi una dipendenza. La nostra speranza è che il Comitato possa fungere da catalizzatore per un cambiamento positivo, incoraggiando tutti a lavorare insieme per costruire una società più sana e responsabile.

**D: In che modo il Comitato intende mantenere la trasparenza e la partecipazione pubblica nel suo operato?**

**R:** La partecipazione pubblica è il pilastro fondamentale del nostro lavoro. Organizzeremo incontri pubblici e forum di discussione per raccogliere feedback dalla comunità e assicurare che le nostre azioni rispondano alle reali esigenze delle persone. La comunicazione aperta e il dialogo costante con il pubblico sono essenziali per costruire fiducia e ottenere il massimo impatto dalle nostre iniziative.

**D: Quali sono i programmi del Comitato consultivo della Fondazione Insigniti OMRI nei prossimi mesi?**

**R:** Il prossimo 25 ottobre a Massa, il Presidente del Comitato provinciale di Massa Carrara della Fondazione Insigniti OMRI,

il Dottor Leonardo Vinci Nicodemi, insieme con il Prefetto di Massa Carrara, Dottor Guido Aprea, hanno organizzato una giornata seminariale su "Giovani, famiglie e gioco d'azzardo. L'urgenza di capire per intervenire". L'evento si terrà presso il Palazzo Ducale della Prefettura di Massa Carrara e sarà aperto da un intervento di Maurizio Fiasco, Presidente del Comitato consultivo per la prevenzione del gioco d'azzardo patologico della Fondazione e componente dell'Osservatorio per il contrasto della diffusione del gioco d'azzardo e delle dipendenze gravi presso il Ministero della Salute. Interverranno inoltre il Dottor Alfredo Casini, Psicologo e componente dello stesso Osservatorio, e il Dottor Pier Marco Passani, Psichiatra e Direttore della Struttura Complessa territoriale Psichiatrica del Dipartimento di Salute Mentale Dipendenze dell'ASL 5 di La Spezia. È previsto anche l'intervento della Professoressa Annamaria Giannini, Presidente del Comitato Provinciale di Roma della Fondazione Insigniti OMRI, Direttrice del Dipartimento di Psicologia e Presidente del corso di laurea in Psicologia Giuridica, Forense e Criminologica della Sapienza Università di Roma. Sarò poi io nella veste di Presidente della Fondazione Insigniti OMRI a trarre le conclusioni dei lavori.



**D: Guardando al futuro, quali sono le vostre speranze per il Comitato e per il progetto nel suo complesso?**

**R:** Speriamo di fare una differenza reale nella vita delle persone e delle famiglie colpite dal gioco d'azzardo patologico. Vogliamo che il Comitato diventi un modello di riferimento

per altre iniziative simili in Italia e all'estero. Il nostro obiettivo è creare una società più consapevole e responsabile, in cui il gioco d'azzardo non rappresenti una minaccia per il benessere dei cittadini.



# Appropriatezza ed etica IN MEDICINA DI LABORATORIO



**Prof.ssa CARLA BRUSCELLINI**

Specialista in  
Medicina Interna,  
Farmacologia Clinica,  
Docente Corsi di Laurea  
in Medicina e in  
Farmacia, Università  
Sapienza, Roma;  
Divulgatore scientifico;  
Consulente Artemisia  
Academy

**L**l concetto di appropriatezza clinica costituisce la componente clinica della qualità della medicina e si riferisce alla pratica medica di prescrivere indagini diagnostiche, trattamenti terapeutici o farmaci in base alle migliori conoscenze scientifiche ed alle specifiche necessità del Paziente, con obiettivo di massimizzare i risultati positivi per la salute e ridurre gli effetti negativi sull'uomo e sull'ambiente. Gli indicatori dell'appropriatezza dovrebbero essere la salute del Cittadino che afferisce a determinati bacini ospedalieri e territoriali rispetto alle risorse spese.

Si considerano cure mediche appropriate quelle i cui vantaggi superano i rischi con un margine sufficiente a renderle meritevoli di applicazione: aumentare le cure appropriate riducendo quelle inappropriate, produce vantaggi per i pazienti e la società in termini di salute e benessere.

Sono tre le fasi del percorso diagnostico-terapeutico: l'appropriatezza prescrittiva, l'appropriatezza analitica e quella diagnostica.

All'interno del sistema di erogazione e miglioramento delle cure, un ruolo fondamentale è svolto dalla Medicina di Laboratorio per il miglioramento delle cure, ma è determinante chiarire che nell'attuale contesto sociale vi sono aspettative irrealistiche derivate dalla diffusa credenza che un esame oggettivizzi lo stato di malattia meglio di qualunque valutazione clinica complessiva di un Medico, anche a causa della cultura prevalente secondo la quale sono le prestazioni a garantire la salute e non la presa in carico del Paziente nella sua totalità; numerose ricerche hanno infatti dimostrato che circa il 30% della spesa sanitaria è sprecata per eseguire prestazioni inutili, che non producono alcun beneficio al paziente o che si rivelano dannose per sovradiagnosi e successivo inutile utilizzo di altre risorse sanitarie; l'esecuzione di prestazioni inappropriate, sia in termini quantitativi (eccessivo numero di prestazioni) che soprattutto in termini qualitativi (validità, efficacia e sicurezza delle indagini diagnostiche effettuate), consuma preziose risorse che



potrebbero essere impiegate per assicurare prestazioni sanitarie efficaci a tutti coloro che ne hanno effettivamente bisogno.

**L'appropriatezza prescrittiva** prevede per il Medico prescrittore un confronto costante e diretto con il Collega di laboratorio, al fine di costruire protocolli diagnostici che abbiano riscontri con le migliori opportunità che il laboratorio stesso può offrire in termini di indagini.



**L'appropriatezza analitica** è parte fondamentale dello status del professionista di laboratorio. La ricerca di sempre migliori tecnologie e di possibili nuovi test diagnostici confortati da evidenze scientifiche, e non contemplando più test obsoleti, deve essere interpretato come un sistema utile a organizzare le risorse in maniera congrua e non disperdere tecnologie ma concentrandole secondo logiche di efficienza, expertise e caratteristiche epidemiologiche, al fine di costruire un percorso virtuoso e mirato al Paziente. Per eseguire esami ematochimici è bene sottolineare che si dovrebbe effettuare un percorso formativo specifico per acquisire nozioni essenziali di conoscenza delle metodologie chimico-strumentali e immuno-chimiche e del significato diagnostico dei parametri biochimici di maggiore rilevanza clinica, quali ad esempio possedere conoscenze essenziali inerenti: errore preanalitico,



variabilità analitica e biologica, controllo di qualità, valori decisionali e critici, sensibilità e specificità di un esame di laboratorio; saper comprendere i principali parametri per la valutazione di un test di laboratorio; conoscenze sulle principali metodologie di analisi di laboratorio delle principali alterazioni biochimiche in situazioni patologiche; conoscere le caratteristiche analitiche di un saggio di laboratorio: accuratezza, sensibilità, specificità, valori predittivi, valori di riferimento, CAUSE DI ERRORE.

**L'appropriatezza diagnostica**, infine, ossia l'analisi dell'outcome clinico, deve poter includere un costante confronto tra il Medico curante e il professionista di Laboratorio, per comprendere se realmente il principio del "fare il test giusto, al Paziente giusto, al momento giusto e con il professionista giusto" porti ai risultati attesi dai percorsi diagnostico-terapeutici considerati o eventualmente a loro correzioni. Se il sistema salute, con al centro il Paziente, è orientato alla medicina personalizzata o di precisione, non si può assolutamente prescindere dall'appropriatezza in una visione olistica della stessa e quindi dal coinvolgimento indi-





spensabile degli specialisti delle discipline di medicina di laboratorio.

In proposito deve essere sottolineato che l'appropriatezza nella diagnostica di laboratorio, spesso considerata come un taglio lineare dei test eseguiti, in realtà non reca outcome auspicabili sul Paziente se il test non viene usato in maniera corretta...

Appropriatezza e sostenibilità, dunque, sono due termini da abbinare con molta attenzione in Sanità, soprattutto se si attribuisce al primo un significato meramente economico. Un Clinico Medico sa bene quanti interventi, certamente appropriati, non sono direttamente collegati ad un risparmio di spesa nel breve termine. La diagnostica di laboratorio svolge un ruolo fondamentale in tutti questi ambiti che possono aumentare la spesa sanitaria nell'immediato, ma diventano fonte di risparmio in una proiezione a lungo termine, se ben orientati a Medicina Preditiva e Preventiva e NON a Medicina difensiva e inappropriata. Non c'è dubbio che il sistema abbia ancora bisogno di una equilibratura degli interventi. Perché alla fine nel nostro sistema a determinare la scelta è troppo spesso solo il prezzo finale... Eppure l'appropriatezza non dovrebbe avere solo un valore economico ma anche etico, perché non si può pensare di garantire diagnostiche a velocità diverse secondo la localizzazione, ma soprattutto senza garantire una equa qualità dei test eseguiti, altrimenti saremmo autorizzati a pensare che per appropriatezza si vuol intendere risparmio di spesa riducendo qualità a favore del numero di prestazioni, a danno della salute dei Cittadini... Noam Chomsky ha scritto: "Se abbandoniamo il terreno politico per addentrarci in quello economico, la situazione cambia: qui, dove si determina in larga misura la sorte della società, la popolazione subisce un'esclusione

totale; secondo la teoria democratica prevalente, su questo terreno il popolo non deve rivestire alcun ruolo...".

La Medicina è scienza, ma anche altro non riducibile a scienza. Questo "altro" andrebbe riassunto nel concetto esteso di filosofia, per cui la medicina dovrebbe essere definita essenzialmente come un sistema di conoscenze di natura scientifica e di natura filosofica. In questo ambito la conoscenza filosofica si estende a concetti operativi come ragionare, pensare il problema, giudicare, usare le relazioni, parlare ad un Malato, conoscere il linguaggio per conoscere la Persona che si serve di quel linguaggio, gestire la fallibilità dell'impresa medica, affrontare l'incertezza, gestire necessità di cura e risorse disponibili... Oltre la Coscienza però la componente Scienza possiede la caratteristica di essere in continua evoluzione, pertanto non è possibile imporre una metodica prettamente finanziaria nelle linee guida che indicano percorsi di diagnosi e cura, poiché appunto le acquisizioni scientifiche sono in continua evoluzione e la loro applicazione dipende dall'autonomia e responsabilità del Medico, che opera le necessarie e giuste scelte professionali individuali con il consenso del Paziente. Su questo è necessario riflettere per perseguire obiettivi di successo nella pratica dell'appropriatezza: una solida conoscenza del problema specifico e della medicina; la capacità e predisposizione alla misura ed al confronto; la costanza nell'applicazione di principi, regole e verifiche; la volontà di cambiare, nella consapevolezza che ogni tecnica diagnostica utilizzata con appropriatezza sia prescrittiva che tecnico-analitica, e tra esse il servizio della Medicina di Laboratorio, è essenziale per il miglioramento delle cure in un contesto clinico di realtà sanitaria, oggi soprattutto extra ospedaliera e di cronicità.

## ARTEMISIA LAB Studio Lancisi

### Tomografia Assiale Computerizzata (TC)

La Tomografia Assiale Computerizzata è un'indagine diagnostica utilizzata per lo studio di molteplici organi ed apparati e in particolare consente indagini di scelta per lo studio dell'apparato toraco-addominale, per lo scheletro, la colonna vertebrale, gli arti ed il cranio.

#### I TARGET DELLA METODICA SONO:

l'imaging oncologico in tutte le sue indicazioni in fase di prevenzione e/o stadiazione.

il Dentscan che mediante un software dedicato consente lo studio delle arcate dentarie, fornendo un supporto imprescindibile alla pianificazione terapeutica e chirurgica dell'apparato dentale.

lo studio dell'apparato locomotore con ricostruzioni 3D e di Volume Rendering.

**Anche con mezzo  
di contrasto**





# GENITORI IN VACANZA. SUL SERIO?

*Una Guida pratica per genitori in cerca di strategie utili e azioni efficaci, per i viaggi e il tempo libero, insieme ai figli*



*“Non esistono genitori perfetti e non esistono figli perfetti, ma ci sono moltissimi momenti perfetti lungo il cammino”*

(Virginia Satir, Psicoterapeuta familiare statunitense)

**E**ssere genitori è per sempre. Anche quando i tuoi figli saranno adulti, continuerai a vedere in loro tutte le età che hanno attraversato con te. Ricorderai il primo sorriso da neonato, lo sguardo e le lacrime del loro primo amore. Il giorno della laurea o l'emozione del primo giorno di lavoro saranno sempre presenti come se fossero appena accaduti. E parlerete per anni di buffi aneddoti delle vacanze, ridendo insieme.

Ovviamente, continuerai a chiederti se hai fatto tutto giusto, se avresti potuto



**Dr.ssa TERESA BURZIGOTTI**

NLC Master Coach e trainer, programmatrice neurolinguistica e wingwave Coach, fondatrice e della Otto Deit Akademie e del Centro Italiano wingwave®, membro dell'equipe del servizio "Coesione" Fondazione Artemisia

fare di meglio. A volte penserai: "Se solo l'avessi saputo, se qualcuno me lo avesse spiegato...".

Ecco perché oggi sono qui a offrirti qualche consiglio prezioso su come passare un tempo di qualità con i tuoi figli anche durante le vacanze.

Prima di continuare, lasciarmi presentare brevemente. Sono una Coach professionista qualificata con diverse specializzazioni, tra cui il wingwave Coaching Young\*, un coaching sistemico per supportare bambini, studenti e giovani durante la crescita e sostenere anche i genitori.



Sono anche mamma e ho lavorato duramente per costruire un rapporto di fiducia e comunicazione con i miei figli. Non è sempre stata una strada in discesa, ma ogni passo ha portato i suoi frutti.

Statisticamente, i figli tendono a smettere di andare in vacanza con i genitori durante l'adolescenza o al più tardi nei primi anni dell'università. Molti ragazzi smettono di partecipare alle vacanze familiari intorno ai 16-18 anni, spesso a causa di impegni scolastici o lavorativi. Tuttavia, alcuni continuano a viaggiare con la famiglia anche durante gli anni universitari, se il programma lo consente. In molti casi, i figli adulti riprendono a fare vacanze in famiglia quando hanno a loro volta dei bambini, spesso su invito dei nonni che desiderano trascorrere del tempo con i nipoti. Quello che leggerai qui, vale un po' per tutte le fasce di età a partire dai 4 anni e fa bene anche agli adulti.

E ora passiamo a te e al coinvolgimento nelle attività di tempo libero e vacanze. Sappiamo bene quanto un solido rapporto fra genitori e figli sia prezioso e anche come sia stato sfidato dalla crescente dipendenza dei bambini e degli adolescenti

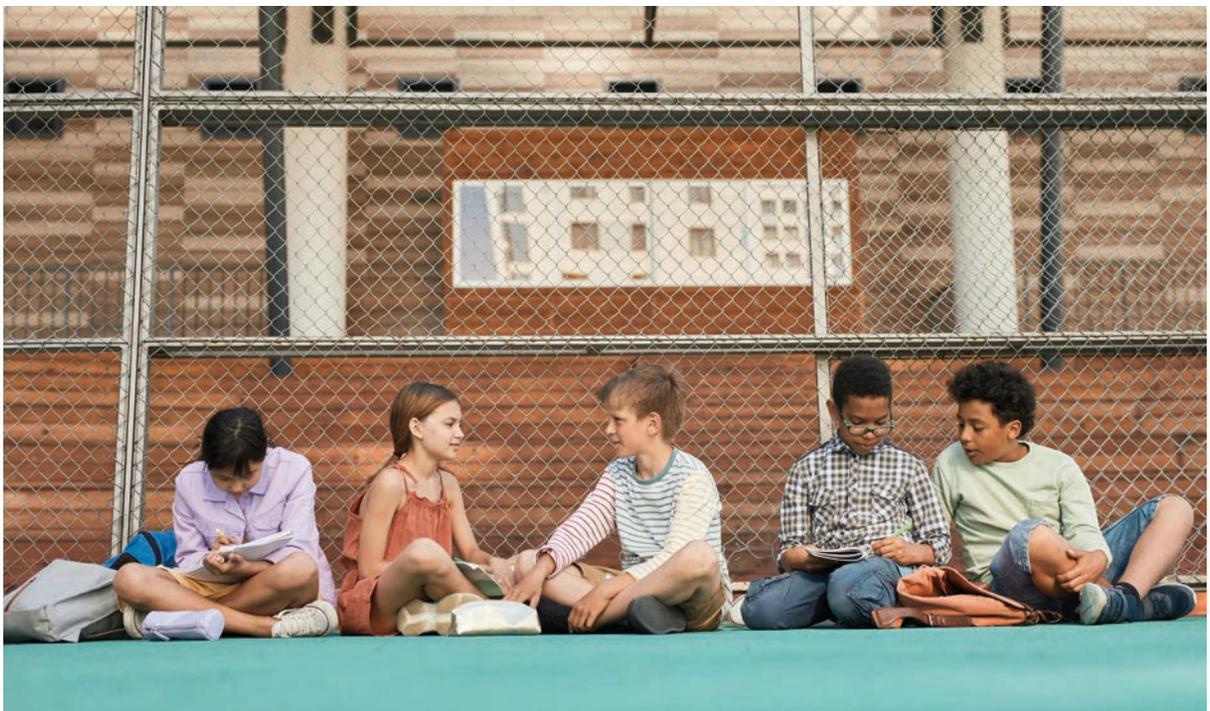
dalla tecnologia, in particolare dagli smartphone e dai social media. Il tempo libero e le vacanze offrono un'opportunità preziosa per rafforzare il legame familiare, promuovendo attività che coinvolgano tutti i membri della famiglia.

### Prima di tutto ti racconto qualcosa sul cervello in una prospettiva neuroscientifica...

Il cervello dei bambini e degli adolescenti è in continua evoluzione. La plasticità cerebrale, ovvero la capacità del cervello di modificarsi e adattarsi in risposta all'esperienza, è particolarmente elevata durante l'infanzia e l'adolescenza.

Le esperienze di vita, inclusi il tempo libero e le vacanze, giocano un ruolo cruciale nel modellare le connessioni neurali e nel favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo.

Uno studio recente pubblicato su Nature Neuroscience\*\* ha evidenziato come l'interazione sociale e le attività fisiche possano stimolare la produzione di neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina, che sono essenziali per il benessere emotivo e la motivazione. Parte-





partecipare ad attività condivise con i genitori, come sport, giochi da tavolo o escursioni, può quindi avere un impatto positivo sullo sviluppo cerebrale dei tuoi figli, migliorando la loro capacità di attenzione, la memoria e le abilità sociali.

### ...E poi lo vediamo dal punto di vista delle emozioni e delle relazioni...

Dal punto di vista psicologico, il tempo libero che trascorrete insieme ti offre un'opportunità unica per comprendere meglio le emozioni dei tuoi figli e per rafforzare i legami emotivi. Le attività condivise possono facilitare l'espressione delle emozioni e la comunicazione aperta, elementi essenziali per costruire una relazione di fiducia e comprensione reciproca.

Un rapporto pubblicato dall'American Psychological Association (APA)\*\*\* suggerisce che le famiglie che dedicano del tempo a fare attività insieme tendono ad avere livelli più alti di coesione familiare e minori conflitti interpersonali. Ad esempio, cucinare insieme, fare passeggiate o semplicemente parlare senza distrazioni tecnologiche può aiutare i figli a sentirsi ascoltati e valorizzati. Questo, a sua volta, può migliorare la loro autostima e il loro benessere emotivo.

### ...Quindi, strategie e risorse: Il Coach offre soluzioni pratiche

Perché è tanto bella la teoria e affascinante il metodo, quanto è utile la pratica.

### Crea routine di tempo libero

Stabilisci una routine per le attività di tempo libero, aiuta a creare un senso di stabilità e prevedibilità che è particolarmente benefico per i bambini. Ad esempio, si potrebbe riservare una serata a settimana per una "serata giochi in famiglia", in cui tutti partecipate a giochi da tavolo o di società.

### Incorpora attività fisiche

Le attività fisiche non solo promuovono la salute fisica, ma anche quella mentale. Escursioni, gite in bicicletta, o semplicemente una passeggiata nel parco possono



essere ottime occasioni per trascorrere del tempo insieme e per discutere liberamente.

Importante! Coinvolgi i tuoi figli nella pianificazione

Aumenta il loro interesse coinvolgendoli nella pianificazione delle attività. Chiedi loro di proporre idee per le attività del fine settimana o per le vacanze estive, questo li farà sentire parte attiva della famiglia e delle decisioni prese.

Limita l'uso della tecnologia

Anche se questo ti renderà inizialmente impopolare, resisti! Io l'ho fatto e ti assicuro che i miei figli non ne erano per niente felici, oggi benedico quella decisione così impegnativa e loro hanno un rapporto distaccato e molto sano con la tecnologia. Stabilire regole chiare sull'uso della tecnologia durante il tempo libero e le vacanze è cruciale. Ad esempio, si potrebbe stabilire che durante i pasti o le attività in famiglia, gli smartphone e altri dispositivi elettronici vengano messi da parte, da' loro l'esempio. E se proprio non riesci a gestire la situazione perché loro tornano sempre lì, coinvolgili in una conversazione e senza giudicarli lasciati spiegare da loro cosa non sai sulle nuove tecnologie, chiedi, ascolta, portali nella conversazione. Cosa trovano di piacevole e interessante, cosa non piace, dove percepiscono i limiti e dove i vantaggi piacevoli della tecnologia? Li avrai distratti dal rapimento tecnologico e puoi suggerire di continuare la conversazione passeggiando e mangiando un gelato.

### Promuovi attività creative

Le attività creative, come disegnare, dipingere, suonare uno strumento musicale o costruire qualcosa insieme, stimolano la fantasia dei bambini e migliorano la capacità di risolvere problemi. Queste attività offrono anche opportunità di interazione e di apprendimento reciproco.

### Il Rapporto con la scuola e il gruppo di pari

Il rapporto con la scuola e il gruppo di pari gioca un ruolo significativo nello sviluppo sociale e emotivo dei bambini.



Le attività di tempo libero e le vacanze possono essere un momento per rinforzare queste relazioni in un contesto diverso da quello scolastico. Organizzare incontri con i compagni di classe o con gli amici durante le vacanze può aiutare i tuoi figli a mantenere e sviluppare le loro amicizie.

Inoltre, collaborare con gli insegnanti per integrare le esperienze di apprendimento con le attività di tempo libero può creare una continuità educativa che supporta lo sviluppo olistico del bambino. Ad esempio, visitare musei, partecipare a laboratori o fare escursioni educative può rendere l'apprendimento più coinvolgente e pratico.

In conclusione, il tempo libero e le vacanze rappresentano un'opportunità unica per rafforzare il rapporto tra genitori e figli, promuovere lo sviluppo cerebrale e emotivo dei bambini e migliorare la coesione familiare. È importante bilanciare l'uso della tecnologia con attività che promuovano l'interazione diretta, la creatività e l'attività fisica. In questo modo, i tuoi figli possono sviluppare abilità sociali e emotive importanti, sentirsi più vicini ai genitori e godere di un tempo libero davvero rigenerante e formativo. Inoltre, last not least, insegna loro anche a rallentare, dormire più a lungo e iniziare la giornata più lentamente. Se sono ancora piccoli puoi giocare con loro nel lettone con pupazzetti e carte, o raccontarvi cosa vi è piaciuto della giornata di ieri e iniziare a pensare cosa vi piacerebbe fare oggi.

#### Note:

\*Il wingwave Coaching Young è stato sviluppato ad Amburgo dall'Istituto di Formazione in Coaching e terapie brevi Besser-Siegmund-Institut. Il metodo è certificato ISO ed è stato affiancato da una ricerca sull'efficacia del metodo svoltasi in 10 scuole tedesche nell'arco di 12 mesi. Gli sviluppatori del metodo sono psicologi clinici e psicoterapeuti, Coach e Formatori, autori di numerose pubblicazioni su innovativi metodi di Coaching. In particolare il wingwave®, metodo con protocollo registrato, ha raggiunto 40 Paesi nel mondo in poco più di 20 anni.



\*\*Nature Neuroscience (2021). "The role of social interaction and physical activity in brain development".

La pubblicazione "The role of social interaction and physical activity in brain development" di Nature Neuroscience del 2021 esplora l'impatto cruciale delle interazioni sociali e dell'attività fisica sullo sviluppo cerebrale. L'articolo sottolinea come le esperienze sociali, specialmente durante l'infanzia e l'adolescenza, influenzino il funzionamento e la struttura del cervello, contribuendo alla maturazione delle reti neurali coinvolte nelle abilità cognitive e socio-emotive. Allo stesso modo, l'attività fisica è mostrata essere vitale per la neurogenesi e la plasticità sinaptica, migliorando le capacità cognitive e la salute mentale. La sinergia tra questi due fattori è essenziale per un sano sviluppo cerebrale, suggerendo la necessità di ambienti che favoriscano l'interazione sociale e l'attività fisica per ottimizzare il potenziale cognitivo e socio-emotivo.

\*\*American Psychological Association (2019). "The impact of family activities on emotional well-being".

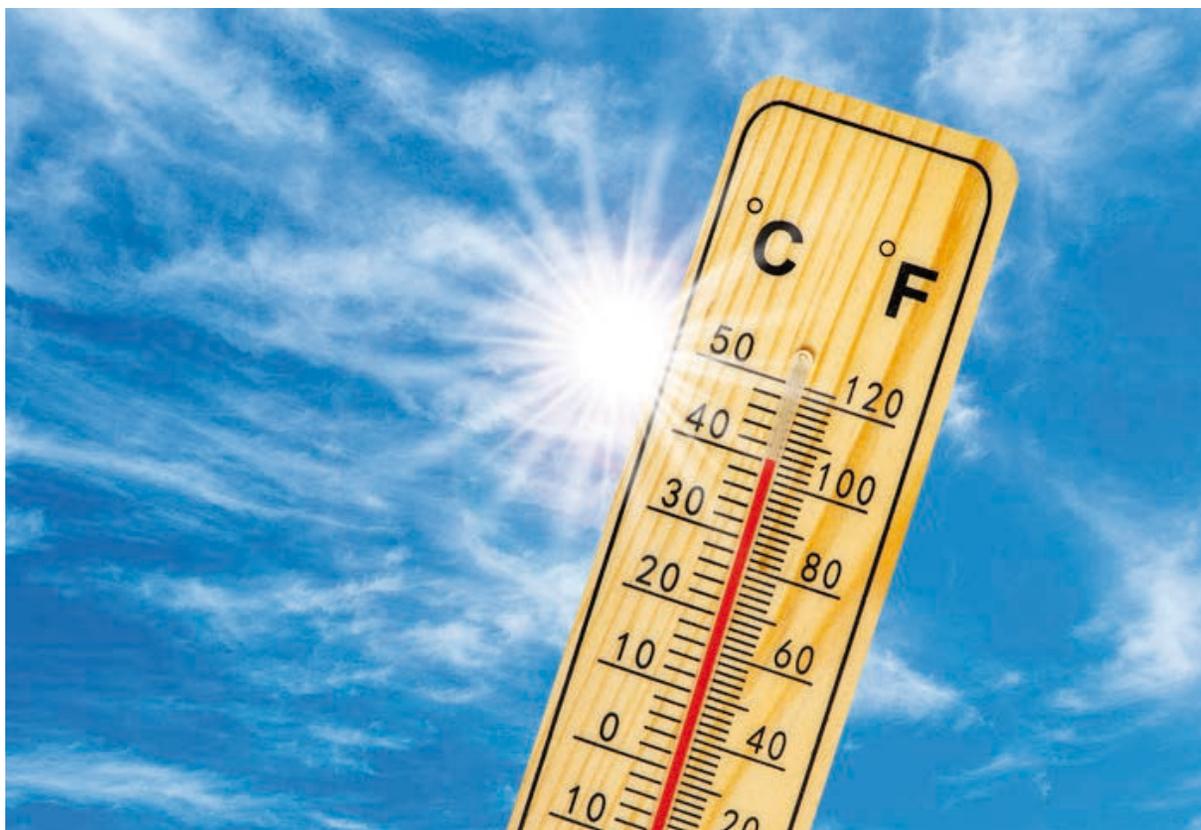
**Estratto significativo da "The Impact of Family Activities on Emotional Well-Being" (APA, 2019)**

La pubblicazione dell'American Psychological Association (APA) del 2019, "The Impact of Family Activities on Emotional Well-Being," esplora come le attività familiari influenzino positivamente il benessere emotivo dei membri della famiglia. Un caso di studio significativo, svoltosi nell'arco di 12 mesi, presentato nell'articolo riguarda una famiglia con due figli adolescenti che avevano difficoltà a comunicare con i genitori. Dopo aver introdotto una routine settimanale di serate dedicate ai giochi in famiglia, i genitori hanno osservato un notevole miglioramento nella qualità delle interazioni familiari. Gli adolescenti hanno iniziato a sentirsi più a loro agio nell'esprimere le proprie emozioni e nel discutere di problemi personali. Questo cambiamento ha portato a una riduzione dei conflitti e a un aumento del supporto emotivo reciproco.

Il caso di studio dimostra come le attività familiari strutturate possano creare un ambiente sicuro e accogliente, favorendo il benessere emotivo e la resilienza dei membri della famiglia. L'istituto che ha condotto la ricerca è il "Center for Family Studies" presso l'Università di Harvard. La ricerca è stata pubblicata come parte di un rapporto di ricerca dell'APA, presentato in un articolo peer-reviewed nel Journal of Family Psychology.



# SALUTE CARDIOVASCOLARE E ALTE TEMPERATURE



**I**l caldo afoso dei mesi estivi può essere fastidioso per molti e, in alcuni casi, addirittura pericoloso, non solo per chi soffre di problemi cardiovascolari ma più in generale per tutta la popolazione più anziana. Gli effetti delle alte temperature, infatti, possono minacciare l'equilibrio cardiovascolare di coloro che seguono una terapia farmacologica per trattare l'ipertensione o sono affetti da una cardiopatia ischemica o sono comunque più fragili a causa dell'età avanzata.

Per chi è più a rischio di conseguenze cardiovascolari a causa del caldo è quindi fondamentale seguire alcune raccomandazioni in estate. A questo fine è scesa in campo la Società Italiana di Cardiologia che ha pro-



**Prof. FRANCESCO  
PELLICCIA**

Specialista in Cardiologia e  
Malattie Cardiovascolari  
Professionista  
Rete Artemisia Lab

mulgato un vero e proprio decalogo di raccomandazioni anti-caldo. Anche chi non soffre di malattie cardiovascolari, con le alte temperature può avvertire cali di pressione, specie durante l'esposizione alle ore più calde della giornata. Non solo: la disidratazione è spesso un fattore che si aggiunge all'afa e al caldo, aumentando il rischio di abbassamento della pressione fino allo svenimento. Le persone che soffrono di ipertensione, cioè hanno alti livelli di pressione arteriosa, con il caldo potrebbero aver bisogno di adattare il dosaggio dei farmaci per la terapia anti-ipertensiva. Infatti, la vasodilatazione prodotta dall'effetto del caldo, insieme alla disidratazione, nelle persone ipertese in terapia farmacologica potrebbe indurre una ridu-



zione marcata della pressione (ipotensione marcata), con sintomi quali mancanza di forze (astenia), sensazione di svenimento, capogiri, fino alla sincope. La raccomandazione è di monitorare regolarmente la pressione e avvertire il proprio medico in caso di alterazioni della stessa: non è raro, infatti, che la terapia anti-ipertensiva debba essere adattata nei periodi di caldo intenso se la pressione si abbassa troppo; in casi estremi, si può addirittura rendere necessaria una temporanea sospensione della terapia per evitare ipotensione e sincope.

Con il caldo è poi cruciale porre attenzione alle aritmie. Nelle persone con una patologia coronarica, e quindi con un aumentato rischio di ischemia, la vasodilatazione indotta dalle alte temperature estive può non rappresentare un problema (al contrario, la vasocostrizione indotta dal freddo invernale può ridurre l'apporto di sangue al cuore, aumentando il rischio di attacco ischemico). Nelle giornate di caldo più intenso, però, la vasodilatazione può provocare una riduzione marcata del flusso di sangue coronarico che, nei pazienti con stenosi coronarica significativa, potrebbe avere come conseguenza la comparsa di un attacco ischemico.

Inoltre, proprio per l'effetto della vasodilatazione, che determina un abbassamento della pressione arteriosa, il cuore tende ad accelerare la frequenza cardiaca, condizione per cui anche le persone sane possono arrivare ad avvertire, fisiologicamente, una lieve tachicardia. A questo si aggiunge l'elevata sudorazione che contribuisce ad abbassare i li-

velli nel sangue di alcuni minerali come il potassio, fondamentale per mantenere il normale ritmo cardiaco. Pertanto, le persone che soffrono di aritmie devono idratarsi adeguatamente. Ovviamente non si deve bere in modo indiscriminato: la quantità di acqua da assumere durante il giorno per ottenere l'idratazione ottimale va stabilita con il proprio medico. Il clinico, inoltre, nella sua valutazione globale, potrebbe ritenere opportuno prescrivere un integratore a base di potassio, sodio e magnesio. Infatti, la riduzione dei livelli di potassio può indurre o peggiorare il cardiopalmo (da non confondere con la tachicardia): contattare il proprio medico, in questi casi, è fondamentale per valutare i sintomi e, nel caso, effettuare controlli specifici.

#### REGOLE COMPORTAMENTALI

- uscire nelle ore più fresche
- utilizzare indumenti leggeri e traspiranti
- indossare copricapi
- evitare digiuni prolungati
- evitare di assumere a lungo la stazione eretta
- evitare luoghi caldi e affollati

#### CONSIGLI ALIMENTARI

- idratarsi con frequenza
- preferibilmente, mangiare spesso ma in modo leggero
- privilegiare cibi freschi come frutta e verdura
- assumere integratori a base di vitamine e sali minerali (su indicazioni del medico).





# L'alimentazione CHE AGGIUNGE VITA AGLI ANNI



Salute e benessere secondo OMS vengono definite come:

**BENESSERE:** "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società".

**SALUTE:** "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale" e non semplicemente "assenza di malattie o infermità". La prevenzione primaria in Medicina mira a fermare la malattia prima del suo inizio, spesso mediante la riduzione o l'eliminazione dei fattori di rischio che possono essere rimossi.

La prevenzione primaria comprende soprattutto lo stile di vita con misure che aiutano a prevenire le malattie croniche più frequenti.

Un'alimentazione sana ed equilibrata ed



**Prof.ssa CARLA BRUSCELLI**

Specialista in Medicina Interna, Farmacologa Clinica,  
Docente Corsi di Laurea in Medicina e in Farmacia, Università Sapienza, Roma;  
Divulgatore scientifico;  
Consulente Artemisia Academy

uno stile di vita corretto mettono anche al sicuro da rischi di indebolimento delle difese immunitarie.

Il Tavolo Tecnico sulla Sicurezza Alimentare ha pubblicato nell'Aprile 2021 un razionale scientifico sull'importanza del consumo giornaliero di frutta fresca e verdura, con promozione della dieta mediterranea ITALIANA di riferimento, dichiarando che l'alimentazione varia ed equilibrata costituisce la base per uno stato di buona salute.

La qualità, quantità e frequenza degli alimenti consumati rappresentano quindi un potente fattore ambientale in grado di influire sulla aspettativa di vita.

Il termine greco "diata" vuol dire "modo di vivere", e si riferiva al complesso delle norme di vita costituite da alimentazione, attività fisica, riposo, e non il significato



moderno più restrittivo indicante una riduzione o limitazione dell'introduzione dei cibi, per il quale la parola "dieta" assume nel Cittadino un altro significato... Una alimentazione equilibrata in quantità e qualità dei cibi, adattata alla singola Persona e che tenga conto della sua storia familiare e delle predisposizioni ad eventuali malattie correlabili a eccessi o ridotto assorbimento di alimenti, è ciò che consente di raggiungere e mantenere una condizione di "ben essere", ed in questo non c'è quindi insita la negatività di una parola mal interpretata oggi quale "dieta"...

Una alimentazione sbilanciata si ha con una dieta ricca di grassi saturi e/o sodio e/o povera di verdure, frutta e pesce e/o caratterizzata da un apporto calorico inadeguato rispetto al fabbisogno energetico, e con pochi cibi freschi sostituiti da cibi ultraprocescati, conservati, surgelati. E' determinante ricordare anche che esiste una relazione diretta tra la quantità di grassi saturi nella dieta e l'insorgenza di malattie cardiocerebrovascolari, nonché di dislipidemia, e che un consumo eccessivo di sodio è associato ad un aumento della prevalenza dell'ipertensione

arteriosa e, in particolare, ad un aumento correlato all'età della pressione arteriosa sistolica. L'OMS raccomanda un consumo giornaliero di sale inferiore a 5 grammi (corrispondenti a circa 2 grammi di sodio) (OMS 2012), ma il consumo registrato nei Paesi dell'Unione Europea (Commissione Europea 2014) e nel mondo è spesso lontano superiore, come in Italia dove raggiungiamo in alcune aree un consumo medio giornaliero di sale pari a 10,6 grammi per i maschi e 8,2 grammi per le femmine. Tra i nemici invisibili ricordiamo gli zuccheri nascosti in bevande e cibi spesso assunti dai bambini e in tanti alimenti iperproteici fortemente sbilanciati nei componenti. Anche una assunzione inadeguata di bevande alcoliche è gravemente dannosa per varie problematiche che l'etanolo al di fuori delle indicazioni OMS può indurre, da alterazioni dello sviluppo neurologico nell'età evolutiva a eccesso di calorie a sofferenza epatica, danno fetale, interazione con farmaci e persino insorgenza di tumori; l'OMS esclude assunzione di qualsiasi quantitativo di etanolo prima dei 18 anni e in gravidanza e raccomanda dosi ben stabilite e differenziate per sesso





ed età. Un altro nemico invisibile oggi è costituito dagli Additivi alimentari, alcuni naturali ma molti purtroppo sono sostanze chimiche capaci di provocare danni all'organismo. Anche se autorizzati, la somma delle assunzioni giornaliere di diversi alimenti (solitamente cibi ultraprocesati) e bevande (edulcorate e gassificate) provoca accumuli, con possibili problemi, anche gravi di allergie o addirittura aumento di insorgenza di alcuni tipi di tumori.

Nel cibo troviamo le sostanze nutritive essenziali per tutte le nostre attività, indispensabili per la produzione di energia e per il ricambio cellulare che avviene nei tessuti, ma anche per l'accrescimento del corpo e per le funzioni immunitarie, insomma nel cibo ci sono al contempo la benzina e l'officina meccanica nonché la carrozzeria per il funzionamento ed il mantenimento della nostra macchina biologica.

Qualsiasi Persona necessita in media di alimentazione che si basi su 50/60% di carboidrati semplici e complessi, 25/30% di proteine animali e vegetali e 5/10% di grassi animali e vegetali, oltre micronutrienti quali vitamine e sali minerali in giusta dose; l'assunzione di frutta e verdura è consigliata in 5 porzioni al giorno per tutti; ci sono ovviamente variabili legate all'età come l'infanzia, l'adolescenza, la senescenza, o condizioni di fabbisogno come la gravidanza, oppure alla presenza di malattie, che possono far ridurre

o aumentare alcune percentuali dei nutrienti essenziali. La differenza per ciascuna Persona consiste nell'adattare i tempi di assunzione, il numero dei pasti, la quantità dei cibi, abbinare attività fisica, da correlare appunto alle diverse possibilità ed ai fattori genetici; sulla base di queste conoscenze possiamo modificare i tipi di carboidrati, di proteine e grassi per ogni singolo individuo, per ottenere il giusto apporto nutrizionale ed il giusto peso. Certamente dobbiamo tenere conto che ad esempio i bambini spesso non amano le verdure e vorrebbero cibi di sapore più dolce, perché conservano la memoria gustativa del latte; gli adolescenti tendenzialmente amano i cibi rapidi salati ed ipercalorici e le bevande gassate, gli anziani di più i legumi e le verdure, ma tutto è condizionato dalla cultura alimentare derivante dal nucleo familiare di origine e dai condizionamenti pubblicitari che oggi non mancano di facilitare messaggi di marketing non sempre sostenuti dalla qualità dell'alimento... Inoltre la quota calorica dall'infanzia si deve ridurre progressivamente con l'età e con essa modificare la qualità e quantità dei cibi, perché il corpo non ha necessità di crescita e minori necessità fisiche; soprattutto nella quarta età cambiano i parametri, l'attività motoria può ridursi molto e nell'alimentazione si prediligono le proteine vegetali riducendo quelle animali, si riducono i grassi animali, si integrano alcune vitamine ed eventuali



Sali che si assimilano meno, e si deve fare molta attenzione a bere in modo adeguato, perché il bisogno di idratazione viene meno; per illustrare, il fabbisogno medio di acqua è considerato per bambini dai 6 mesi 800-1000 mL/giorno, da 8 anni di età 1600 mL/giorno, per adolescenti 2100 mL/giorno maschi e 1900 mL/giorno femmine e per adulti femmine 2 L/giorno (3lt in allattamento), maschi 2,5 L/giorno.

Il cibo in realtà è fondamentale nel renderci il più possibile “sani”, consentendo di essere attivi, né sottopeso né obesi, né deboli né con muscolatura eccessiva, né carenti in una o più sostanze né con eccessi di sostanze, e così via; l'alimentazione perfetta ovviamente non esiste, ma di certo è possibile stabilire ciò che contenga tutto senza privazioni ma anche senza eccessi, o che limiti alimenti che per determinate patologie sono incompatibili, come il glutine in chi è affetto da malassorbimento ad esempio, offrendo al contempo una peculiarità fondamentale: il buon gusto, la palatabilità, perché mangiare bene è anche conservare il gusto dei cibi.

Una osservazione a parte merita un delicato argomento, quello dei disturbi alimentari; oggi appaiono molto più frequenti i disturbi di assunzione del cibo come la compulsività che consente gratificazione attraverso i sapori, o la privazione sotto forma di anoressia (riduzione di tutta l'alimentazione), bulimia (assunzione di cibo seguita da vomito procurato) o ortorexia (rifiuto di assumere determinati cibi, solitamente calorici), nonché la scelta mirata di assumere prevalentemente cibi poco calorici per ottenere un peso ed un aspetto fisico da stereotipo di “modelli” che non corrispondono a ideali raggiungibili; cibi dolci ma anche cibi ricchi in sale e l'alcool stimolano la produzione dell'ormone serotonina che riduce la depressione, e con essa anche ansia e insonnia; in altro modo il controllo della introduzione del cibo induce liberazione di neuro-ormoni che modificano il pensiero, dando percezione all'anoressico di gestire il proprio corpo e con esso ogni azione e quindi generando sicurezza comportamentale; solitamente chi soffre di disturbi dell'alimentazione è poco consapevole all'inizio, ma quando insorgono i primi malesseri le Persone che si rendono consapevoli



di modificare il loro peso corporeo o che non riescono a fermare l'introduzione di alcol dovrebbero rivolgersi subito al Medico di fiducia per costruire insieme un percorso di assistenza per guarire da quella che è una vera dipendenza comportamentale.

Se pensiamo poi ad una educazione alimentare che tenga conto di fattori esterni alle singole Persone, pensiamo all'inverno che stimola ad assumere cibi più calorici, alle abitudini sociali di oggi con colazioni scarse o assenti, aperitivi alcolici pomeridiani e cene più abbondanti e caloriche del pranzo, la tendenza ad assumere di cibi pronti o precotti per mancanza di tempo, le preferenze vengono spesso condizionate dalla facilità di accedere ad alcuni tipi di cibo facili da acquistare e di ottimo sapore, come una pizza ed una bevanda gassata, estremamente ipercaloriche entrambe; si possono e dovrebbero trovare soluzioni gradevoli per il palato ma a minore contenuto calorico ed equilibrato valore nutrizionale, ad esempio semplificando i piccoli pasti con solo frutta o per chi lo gradisce con yogurt o con parmigiano, e per i pasti principali valorizzare la colazione con cereali o pane e gli altri due pasti con farinacei integrali e verdure o tipi di carni magre e verdure o legumi e verdure, ricordandosi di non saltare il pasto di metà giornata, evitando nel modo più assoluto di abbandonarsi a cene abbondanti, evitando sempre gli alcolici oltre il consentito dall'OMS

Dobbiamo ricordare che la genetica riveste



un ruolo marginale poiché la magrezza patologica e l'obesità ormonale sono rare, quindi le scelte alimentari dei genitori per i bambini o le scelte nello stile di vita globale nei giovani e negli adulti sono fondamentali; le Persone che non fanno vita totalmente sedentaria e che si alimentano in giuste dosi con cibi vari ben distribuiti e in giuste dosi per il loro corpo, hanno solitamente una condizione fisica di normalità accompagnata da una condizione psichica di equilibrio.

Il cibo migliore per ognuno è un cibo che piace, nutre e non danneggia. Le scelte quindi devono tenere conto del sapore, delle quantità e delle qualità. Se si ama la pasta, ci si può abituare a quella integrale perché meno calorica, se si amano le carni si può scegliere quella più magra rinunciando ad esempio agli insaccati, se si ama il pane lo si può mangiare a colazione o in un pasto abbinandolo alle verdure ma evitando di abbinarlo a primi piatti o secondi piatti, se si amano i formaggi ci si può abituare a scegliere quelli meno grassi, se si amano i dolci e non si è in sovrappeso, imparare a mangiarli fuori dei pasti ed in piccole quantità, e così via la scelta dei cibi per ciascuno, con eventuale consiglio medico; aggiungo, sempre le dosi calibrate per età e consumo di

calorie giornaliere, ecco perché sarebbe comunque opportuno fare esercizio fisico semplice quotidiano: oltre che per efficienza muscolare e articolare, anche per consumare calorie...

Per qualche consiglio conclusivo pratico: ridurre la porzione di cibo consumato giornalmente è più facile che sottoporsi a "regimi alimentari" con proibizioni; dimezzare il consumo di carne nella settimana sostituendolo con pesce e/o legumi; ridurre il peso di 1 kg è più facile che perdere 20 kg tutti in una volta, attraverso il consumo di porzioni più modeste; per chi è in sovrappeso perdere 1 o 2 kg significa abbassare la prevalenza della "futura" obesità, con conseguente diminuzione del numero di eventi futuri e migliore qualità di vita; camminare ogni giorno un po' è più facile che andare in palestra; aumentare le porzioni di verdura e insaporirla con meno sale e più spezie o limone; inserire la frutta fuori pasto.

Dunque, un giovane che ha cura della salute sarà molto probabilmente un anziano in condizioni di benessere. Aggiungiamo quindi vita agli anni e non anni alla vita, attraverso attività fisica, alimentazione corretta ed evitando stili voluttuari, per scongiurare il detto che *Senectus ipse morbus est*.

## MEDICINA e CHIRURGIA ESTETICA D'ECCELLENZA

Chiedi anche tu la tua consulenza specialistica

Un'Equipe interdisciplinare è a tua disposizione  
per qualsiasi tipo di esigenza



Via Nemorense, 90  
QUARTIERE TRIESTE



TELEFONO

**06 39919869**



**329 97 25 533**

SOLO MESSAGGI



# L'IMPORTANZA DELLA PROTEZIONE SOLARE: *una Guida per la Salute della Pelle*



**Dott.ssa  
ALESSANDRA  
SCARABELLO**

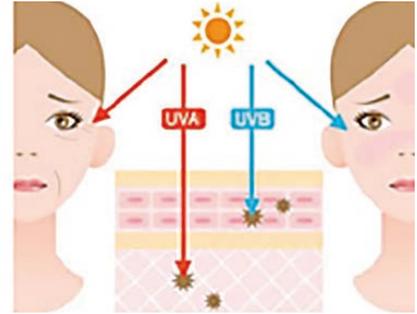
Specialista in  
Dermatologia e  
Venereologia  
Professionista  
Rete Artemisia Lab

L'esposizione al sole è essenziale per la sintesi della vitamina D e ha effetti positivi sul nostro umore. Tuttavia, l'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti (UV) del sole può avere gravi conseguenze sulla salute della pelle, rendendo l'uso della protezione solare una pratica fondamentale. L'esposizione al sole è infatti da sempre considerata un fattore causale per il melanoma attraverso l'effetto dei raggi ultravioletti, insieme a fattori genetici.

I raggi ultravioletti UV, benché rappresentino solo il 5% dell'irraggiamento solare che raggiunge la superficie terrestre, sono molto potenti. Si suddividono in diversi tipi: se i raggi UVC, con lunghezza d'onda di 100 – 280 nm e alto potere cancerogeno, fortuna-

tamente vengono bloccati dall'ozonosfera, gli UVA (320 – 400 nm) e gli UVB (280 – 320 nm) raggiungono la Terra producendo degli effetti a livello cutaneo.

I raggi UVA con la A di "age" e "allergy" sono presenti tutto l'anno, anche nelle giornate nuvolose, e rappresentano circa il 95% della radiazione ultravioletta che arriva sulla superficie terrestre. Attraversano le nuvole, il vetro e l'epidermide, penetrando molto in profondità nella pelle, fino a raggiungere le cellule del derma. In quanto principali cause della produzione dei radicali liberi, gli UVA possono alterare le cellule nel lungo termine e provocare fotoinvecchiamento ossia una variazione nell'orientamento delle fibre di elastina e collagene che causa il rilassamento della pelle, la perdita di tono e la



comparsa delle rughe, oltre a intolleranze solari comunemente definite allergie (rossori, prurito, dermatite polimorfa solare) disturbi pigmentari (maschera della gravidanza, macchie) e sviluppo di tumori della pelle.

I raggi UVB con la B di “bruciature” e di “bronzo”, costituiscono il 5% della radiazione ultravioletta che raggiunge la Terra. Hanno molta energia e, sebbene siano bloccati da nuvole e vetro, possono penetrare l'epidermide, anche se meno in profondità rispetto agli UVA. Sono i responsabili dell'abbronzatura, ma anche delle scottature (eritema solare), delle reazioni allergiche e dei tumori della pelle. A questo proposito è bene precisare che gli effetti deleteri sono importanti poiché i raggi UV-B sono in grado di alterare il materiale genetico contenuto nel DNA aumentando il rischio di comparsa di tumori cutanei.

Da alcune revisioni emerge una relazione tra il tipo di esposizione ai raggi solari, l'età e il rischio di sviluppare un melanoma. L'esposizione intermittente e prolungata sembra svolgere un ruolo maggiore rispetto all'età in cui ci si espone al sole, anche se l'esposizione in età infantile/adolescenziale determina un maggior rischio rispetto all'età più avanzata (1-3).

### **Perché Usare la Protezione Solare? Nelle persone esposte alla luce solare è indicato l'utilizzo di filtri solari?**

Lo studio pubblicato da Adèle C. Green et al. (4) è un trial randomizzato su un campione di 1621 soggetti residenti nel Queensland (Australia) con età compresa tra 20 e 69 anni al momento dell'arruolamento (nel 1992). L'obiettivo dello studio era la valutazione dell'efficacia dell'applicazione regolare di schermi solari con fotoprotezione nella prevenzione dell'insorgenza di carcinomi della cute (carcinomi basocellulari e carcinomi squamocellulari) e come endpoint secondario anche dei melanomi cutanei primitivi. Ai

partecipanti randomizzati per l'intervento attivo veniva richiesta un'applicazione quotidiana regolare di uno schermo solare sulla cute fotosposta (testa, collo, braccia, mani); ai partecipanti randomizzati per controllo veniva chiesto di non cambiare le proprie abitudini di utilizzo dello schermo fotoprotettivo. Dopo un follow-up di 15 anni (1992-2006) si sono ricercate tutte le diagnosi di melanoma cutaneo primitivo appartenenti al gruppo dei partecipanti allo studio registrate nei laboratori locali di anatomia patologica e nel Registro Tumori del Queensland. Nel periodo 1993-2006, 33 partecipanti allo studio hanno sviluppato un melanoma primitivo (11 appartenenti al gruppo attivo e 22 al gruppo di controllo). Il rischio di melanoma era inferiore nel gruppo attivo rispetto a quello di controllo e i melanomi invasivi erano ridotti del 73% nel gruppo attivo rispetto al gruppo di controllo e lo spessore medio dei melanomi invasivi era più basso nel gruppo attivo rispetto al gruppo di controllo. La conclusione di questa ricerca può essere la seguente: considerati i risultati comunque favorevoli in termini di prevenzione e l'assenza di rilevanti eventi avversi derivanti dall'utilizzo di filtri solari, è raccomandata l'applicazione di una protezione solare negli individui fotosposti.

L'uso della protezione solare è una delle misure più efficaci per mantenere la pelle sana e prevenire i danni causati dai raggi UV. Integrando l'uso della protezione solare con altre pratiche di sicurezza solare, è possibile godere dei benefici del sole riducendo al minimo i rischi. Investire in una buona protezione solare e utilizzarla correttamente è un piccolo prezzo da pagare per una pelle sana e protetta.

### **L'uso regolare della protezione solare offre quindi numerosi benefici:**

1. **Prevenzione del cancro della pelle:** l'esposizione prolungata e non protetta ai raggi



UV aumenta il rischio di sviluppare il melanoma e i carcinomi della pelle. Lo studio riportato ha dimostrato che l'uso quotidiano della protezione solare riduce significativamente questo rischio.

**In particolare nei giovani:** le scottature durante l'infanzia e l'adolescenza aumentano significativamente il rischio di sviluppare il melanoma e altri tipi di cancro della pelle in età adulta (è stata stimata una latenza del danno cutaneo fino a 30 anni). La protezione solare aiuta a ridurre questo rischio.

2. **Evitare l'invecchiamento prematuro:** i raggi UVA causano la degradazione del collagene e dell'elastina, proteine che mantengono la pelle giovane e tonica. La protezione solare aiuta a prevenire la formazione di rughe, macchie solari e perdita di elasticità.

**In particolare nei giovani:** anche se i segni dell'invecchiamento non sono una preoccupazione immediata per i giovani, iniziare presto a proteggere la pelle aiuta a mantenere la sua salute e bellezza nel lungo termine.

3. **Protezione dalle Scottature:** le scottature solari non solo sono dolorose, ma aumentano anche il rischio di danni cutanei a lungo termine.

**In particolare nei giovani:** le scottature possono essere particolarmente dolorose per i giovani e possono causare gravi danni alla pelle. L'uso della protezione solare previene queste lesioni.

Proteggere la pelle dai danni del sole è fondamentale per tutti, ma è particolarmente importante per i giovani. Durante l'infanzia e l'adolescenza, la pelle è più sensibile ai raggi ultravioletti (UV), e i danni accumulati in questi anni possono avere effetti a lungo termine. Ecco perché è cruciale educare i giovani e incoraggiarli a utilizzare la protezione solare regolarmente.

### Perché i giovani sono più vulnerabili?

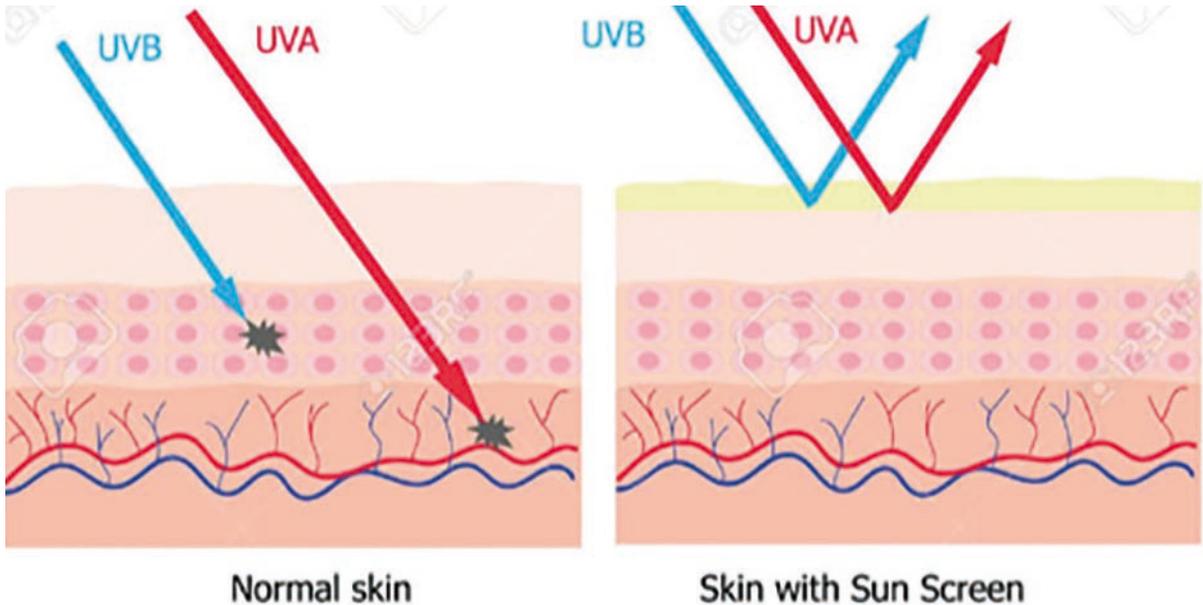
1. **Pelle sensibile:** la pelle dei bambini e degli adolescenti è più sottile e meno protetta dalla melanina, il pigmento che offre una certa protezione naturale contro i raggi UV.
2. **Tempo all'aperto:** i giovani tendono a trascorrere più tempo all'aperto rispetto agli adulti, specialmente durante le attività ricreative e sportive.
3. **Comportamenti a rischio:** gli adolescenti spesso non sono consapevoli dei rischi

associati all'esposizione al sole e possono trascurare l'uso della protezione solare

### Tipi di Protezione Solare

Per protezione solare si intende una qualsiasi sostanza in grado di schermare i raggi ultravioletti e prevenire i potenziali effetti nocivi che potrebbero avere sulla pelle. L'elemento essenziale per scegliere bene un filtro solare è il numero presente su tutte le confezioni, indicato dopo la sigla SPF (dall'inglese Sun Protecting Factor, cioè fattore di protezione solare) che fornisce un'indicazione numerica (da 6 a 50+) relativa alla capacità del prodotto di schermare o bloccare i raggi del sole. Generalmente, i dermatologi raccomandano di utilizzare un fattore di protezione solare non inferiore a 20, in grado di schermare il 93% degli UVB. Da precisare che il numero SPF indica solo l'efficacia di una protezione solare contro i raggi UVB (quindi contro le scottature solari). Per difendere la pelle sia dai raggi UVB che UVA, che causano invecchiamento precoce della pelle, bisogna cercare una protezione solare ad ampio spettro (UVA/UVB). Queste indicazioni sono presenti in etichetta o sulla confezione del prodotto solare. Secondo le raccomandazioni della Commissione Europea, un filtro solare deve contenere sostanze che permettano un buon rapporto di protezione UVB/UVA, dove la protezione UVA dovrebbe corrispondere ad 1/3 della protezione UVB dichiarata. La scelta di un efficace filtro solare si basa anche sul tipo di pelle o meglio sul fototipo che indica il tipo di reazione della pelle esposta ai raggi del sole, ossia la predisposizione ad abbronzarsi più o meno velocemente e la vulnerabilità a sviluppare scottature. Si distinguono i seguenti fototipi:

- **Fototipo 1:** si tratta di una carnagione molto chiara/bianca-lattea, spesso con efelidi, occhi chiari e capelli biondi o rossi. È un tipo di pelle estremamente sensibile al sole, che si scotta facilmente e si abbronzia leggermente con molta difficoltà. La protezione consigliata è la 50+
- **Fototipo 2:** carnagione chiara, occhi chiari, capelli biondi o castano chiaro. La pelle è molto sensibile al sole, si scotta con facilità e si abbronzia con difficoltà. Protezione consigliata: 50+
- **Fototipo 3:** carnagione mediamente chiara, capelli castani, occhi chiari o



Normal skin

Skin with Sun Screen

marroni. La pelle è sensibile, può scottarsi dopo l'esposizione intensiva al sole e la capacità di abbronzarsi è bassa. Protezione consigliata: 30

- **Fototipo 4:** carnagione olivastra o scura, capelli castano scuro o neri, occhi scuri. La pelle è poco sensibile e reagisce raramente all'esposizione intensiva al sole, non si scotta quasi mai e si abbronzona con facilità. Protezione consigliata: 30
- **Fototipo 5:** carnagione bruno-olivastra, capelli neri e occhi scuri. La pelle si abbronzona intensamente e le scottature sono rare. Protezione consigliata: 20
- **Fototipo 6:** carnagione nera, capelli neri e occhi neri. La pelle non si scotta quasi mai e non presenta differenza evidente di colorazione dopo l'esposizione alla luce solare. Protezione consigliata: 20.

Esistono vari tipi di protezione solare, ciascuno con caratteristiche specifiche:

- **Filtri Fisici:** Contengono ingredienti come l'ossido di zinco e il biossido di titanio, che riflettono i raggi UV. Sono spesso consigliati per le pelli sensibili e per i bambini.
- **Filtri Chimici:** Contengono composti organici che assorbono i raggi UV e li trasformano in calore. Esempi includono l'avobenzona e l'octocrylene. Questi prodotti tendono ad essere più leggeri sulla pelle e meno visibili.
- **Protezione ad ampio spettro:** proteggono sia dai raggi UVA che UVB e sono consi-

derati i più efficaci per una protezione completa.

#### Come Applicare la Protezione Solare

Per garantire una protezione efficace, è importante seguire alcune linee guida:

1. **Quantità sufficiente:** applicare una quantità generosa di prodotto. Per un adulto medio, si consiglia di utilizzare circa 30 grammi (circa un bicchierino da shot) per coprire l'intero corpo.
2. **Tempistica:** applicare la protezione solare almeno 15-30 minuti prima dell'esposizione al sole per permettere l'assorbimento.
3. **Riapplicazione:** riapplicare ogni due ore, o più frequentemente se si nuota o si suda molto. Anche le formule resistenti all'acqua devono essere riapplicate dopo 40-80 minuti di attività acquatica.
4. **Copertura completa:** non dimenticare aree spesso trascurate come le orecchie, il collo, il dorso delle mani e i piedi.

#### Consigli Aggiuntivi

Oltre all'uso della protezione solare, ci sono altre strategie per proteggere la pelle dai danni solari:

- **Indossare abbigliamento protettivo:** cappelli a tesa larga, occhiali da sole con protezione UV e indumenti a maniche lunghe possono fornire una protezione aggiuntiva.
- **Evitare le ore di picco:** ridurre l'esposizione al sole durante le ore di punta (dalle 10:00



alle 16:00) quando i raggi UV sono più intensi.

- **Cercare l'ombra:** Sfruttare l'ombra naturale o creare zone d'ombra con ombrelloni o tende.

Consigli Pratici per l'Uso della Protezione Solare nei Giovani

1. **Scelta del prodotto:** scegliere una protezione solare ad ampio spettro con un fattore di protezione solare (SPF) di almeno 30. Per i bambini con pelle sensibile, preferire filtri fisici (minerali) come l'ossido di zinco e il biossido di titanio.
2. **Applicazione regolare:** applicare la protezione solare almeno 15-30 minuti prima dell'esposizione al sole e riapplicarla ogni due ore, o più frequentemente se si suda o si nuota.
3. **Copertura completa:** assicurarsi che tutte le aree esposte del corpo siano coperte, inclusi viso, orecchie, collo, dorso delle mani e piedi.
4. **Abbigliamento protettivo:** incoraggiare l'uso di cappelli a tesa larga, occhiali da sole con protezione UV e indumenti a maniche lunghe quando possibile.
5. **Ombra e idratazione:** promuovere l'abitudine di cercare l'ombra durante le ore di punta (dalle 10:00 alle 16:00) e mantenere una buona idratazione bevendo molta acqua.

L'uso di lettini o lampade abbronzanti, anche in preparazione all'esposizione solare, è erroneamente considerato una forma di protezione solare, anche dai Giovani.

Lo studio pubblicato da Boniol (5), condotto nel 2012, è una revisione sistematica e metanalisi di studi osservazionali pubblicati dal 1981 a maggio 2012 che riportano il rischio di sviluppare tumori cutanei (melanoma, carcinoma spinocellulare e basocellulare) associato all'utilizzo di lampade UV artificiali. Scopo della metanalisi è stato quantificare il rischio di melanoma associato ad abbronzatura artificiale e stimare la percentuale di melanomi causati dall'utilizzo del solarium nell'Europa occidentale.

Valutando i vari studi selezionati, è stato calcolato un rischio relativo di 1,25 di sviluppare un melanoma. Per alcuni studi è stato possibile calcolare il rischio relativo di sviluppare un melanoma a causa del primo utilizzo di lettini abbronzanti in giovane età (<35 anni): il rischio relativo è risultato essere quasi doppio rispetto al non utilizzo dei lettini, senza alcuna indicazione di eterogeneità tra gli studi.

Utilizzando i dati di prevalenza delle indagini di GLOBOCAN 2008 (6), i nuovi casi di melanoma cutaneo diagnosticati nell'anno 2008 nei 15 Paesi appartenenti alla Comunità Europea e nei tre Paesi appartenenti alla European Free Trade Association sono stati 63.942. Di questi, si stima che 3438 (5,4%) si possano attribuire all'utilizzo dei solarium. Le donne sono la maggioranza, con 2341 casi (6,9% di tutti i casi di melanoma nelle donne) contro i 1096 casi che si sono verificati negli uomini (il 3,7% di tutti i casi negli uomini). Questa stima è limitata ai Paesi dell'Europa occidentale a causa della mancanza di informazioni sull'uso del solarium nei Paesi dell'Europa centrale.

Conclusioni: L'utilizzo dei lettini abbronzanti è associato a un significativo aumento del rischio di melanoma. Questo rischio aumenta ulteriormente con l'aumento del numero di sedute e con l'uso iniziale in giovane età (<35 anni).

### Come Combinare la Skin Care e la Protezione Solare: Una Guida Completa

La combinazione della skin care quotidiana con la protezione solare è essenziale per mantenere la pelle sana, prevenire l'invecchiamento prematuro e proteggere dai danni del sole. Integrare questi due aspetti richiede un approccio strategico e l'uso di prodotti adatti. Ecco una guida passo-passo su come farlo efficacemente.

#### Passo 1: Detersione

Mattina: Inizia la tua routine con un detergente delicato per rimuovere impurità, eccesso di sebo e residui di prodotti applicati la notte precedente.

Sera: Usa un detergente più profondo per rimuovere trucco, sporco e contaminanti accumulati durante il giorno.

#### Passo 2: Tonic

Dopo la detersione, applica un tonico adatto al tuo tipo di pelle. Questo passaggio aiuta a riequilibrare il pH della pelle, rimuovere eventuali residui di detergente e preparare la pelle per i trattamenti successivi.

#### Passo 3: Sieri e Trattamenti

I sieri sono formulazioni concentrate che affrontano problemi specifici della pelle come disidratazione, iperpigmentazione o segni dell'età.

Mattina: Utilizza sieri contenenti antiossidanti come la vitamina C, che non solo migliorano



la luminosità della pelle ma offrono anche una protezione aggiuntiva contro i danni dei radicali liberi indotti dai raggi UV.

Sera: Usa sieri contenenti ingredienti rigeneranti come retinolo o acido ialuronico per favorire la riparazione della pelle e il rinnovamento cellulare durante la notte.

#### Passo 4: Idratazione

L'idratazione è fondamentale per mantenere la pelle elastica e protetta. Scegli una crema idratante adatta al tuo tipo di pelle:

Mattina: Opta per una crema idratante leggera, che si assorba facilmente e non ostruisca i pori. Se hai la pelle secca, puoi scegliere una formulazione più ricca. Sera: Usa una crema più nutriente e rigenerante per aiutare la pelle a ripararsi durante la notte.

#### Passo 5: Protezione Solare

La protezione solare è l'ultimo, ma più importante, passo della tua routine mattutina. È fondamentale utilizzare una protezione solare ad ampio spettro con un SPF di almeno 30.

1. **Scegli il prodotto giusto:** se hai la pelle grassa, opta per una protezione solare oil-free e non comedogena. Se hai la pelle secca, una formula idratante può essere più adatta.
2. **Applicazione correttamente:** applicare una quantità generosa di prodotto (circa un cucchiaino da tè per il viso) 15-30 minuti prima dell'esposizione al sole. Assicurati di coprire tutte le aree esposte, inclusi collo, orecchie e dorso delle mani.
3. **Riapplicazione:** riapplica ogni due ore se sei all'aperto e più frequentemente se sudi o ti bagni.

#### Routine Semplificata con Prodotti 2-in-1

Per chi preferisce una routine più semplice, esistono prodotti che combinano idratazione e protezione solare. Questi 2-in-1 possono essere molto pratici, ma è importante assi-

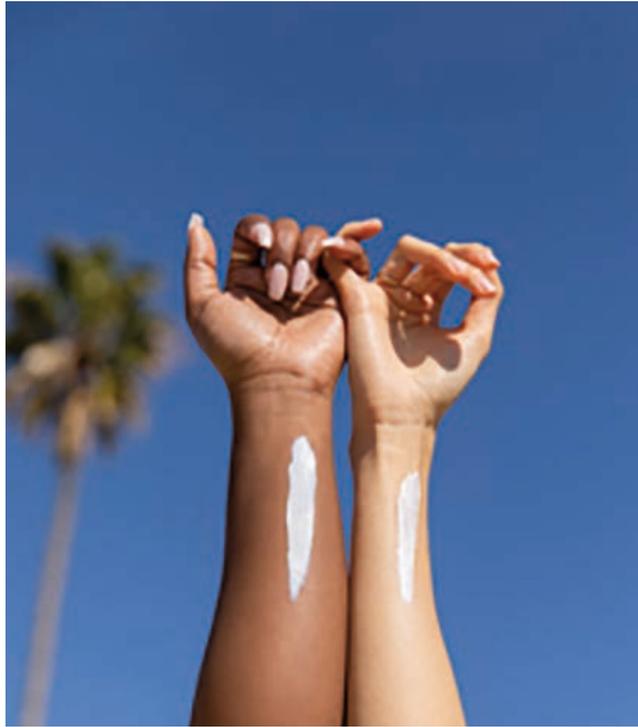
curarsi che forniscano una protezione adeguata.

1. **Crema Idratante con SPF:** Una buona opzione per risparmiare tempo, assicurati che sia ad ampio spettro e con un SPF di almeno 30.
2. **Fondotinta con SPF:** Molti fondotinta ora offrono protezione solare. Tuttavia, è consigliabile utilizzare anche una protezione solare dedicata, poiché la quantità di fondotinta applicata potrebbe non essere sufficiente per una protezione adeguata.

Combinare la skin care e la protezione solare non solo migliora l'aspetto della tua pelle, ma la protegge anche dai danni a lungo termine causati dai raggi UV. Seguendo questa guida, puoi creare una routine efficace e completa che mantiene la tua pelle sana e radiosa. Ricorda che la costanza è la chiave: rendere questi passaggi una parte della tua routine quotidiana ti aiuterà a mantenere la pelle protetta e giovane nel tempo.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Ivry GB, Ogle CA, Shim EK. Role of sun exposure in melanoma. *Dermatol Surg.* 2006; 32:481-92.
2. Gandini S, Sera F, Cattaruzza MS, et al. Meta-analysis of risk factors for cutaneous melanoma: II. Sun exposure. *Eur J Cancer.* 2005; 41(1):45-60.
3. Whiteman DC, Whiteman CA, Green AC. Childhood sun exposure as a risk factor for melanoma: a systematic review of epidemiologic studies. *Cancer Causes Control.* 2001; 12:69-82.
4. Green AC, Williams GM, Logan V, et al. Reduced melanoma after regular sunscreen use: randomized trial follow-up. *J Clin Oncol.* 2011; 29(3):257-63.
5. Boniol M, Autier P, Boyle P, et al. Cutaneous melanoma attributable to sunbeds use: systematic review and meta-analysis. *BMJ.* 2012; 345:e4757.
6. International Agency for Research on Cancer. Available from: <https://gco.iarc.fr/>





# ESTATE: *stagione di rinascita e rinnovamento delle relazioni di coppia*



**L'**estate è un periodo dell'anno molto atteso, sia per le rilassanti vacanze che per le belle e vivaci giornate di sole. È molto frequente che in questa atmosfera nascano e crescano nuove relazioni amoroze, che per gli adolescenti coincidono spesso con le prime esperienze sentimentali.

Quando nasce un "amore estivo" ci si sente pieni di energia; si trascorre inoltre una routine differente dalla solita e il cambiamento stimola la voglia di intraprendere nuove relazioni. Le lunghe giornate di luce abbassano il livello di stress e aumentano la produzione di serotonina, l'ormone della felicità. Per questo motivo ci si sente più rilassati e predisposti a vivere nuove avventure.



**Dr.ssa ELENA  
STELLA**

Psicologa,  
Psicoterapeuta,  
Consulente Artemisia Lab  
e Fondazione Artemisia

Ma cosa succede a livello psicologico durante questi momenti? Quando si sperimenta un flirt in estate, a differenza del resto dell'anno, si tende a vivere l'esperienza con maggiore intensità. Non si pensa al passato né al futuro, ma ci si concentra di più sul tempo presente, colti da un forte desiderio di percepire il "qui e ora". Questa sensazione di entusiasmo e pienezza vorremmo ci accompagnasse ogni giorno dell'anno, ma gli impegni quotidiani, la routine, le incombenze scolastiche o lavorative tendenzialmente ci travolgono.

Durante la stagione estiva, invece, accade più facilmente che ci si innamori e ciò è determinato da un intreccio di variabili. Innanzitutto, il contesto "vacanza" è uno spazio in cui prevale la spensieratezza.



Le persone sono generalmente più libere da faccende, scadenze e preoccupazioni, lo stress lavorativo o legato allo studio si affievolisce o scompare e questo agevola le interazioni. Non solo su un piano psicologico, ma anche biochimico. In virtù della bella stagione, della luce e del caldo (anche se chiaramente non tutti amano le alte temperature), la produzione di neurotrasmettitori, come la dopamina e la serotonina, aumenta. Ed è noto come questi giovino sia alla salute psicofisica che emotiva.

Il maggior tempo libero a disposizione, inoltre, permette di dedicare più attenzione a sé stessi, in tutte le modalità in cui la persona gradisca farlo. Si può finalmente avere occasioni per leggere quel libro rimasto per mesi sul comodino, rilassarsi al sole, fare una passeggiata a contatto con la Natura, o fare tardi ad una festa in spiaggia senza il pensiero di doversi svegliare presto la mattina. Questi sono solo alcuni esempi di situazioni di relax e libertà tipici della stagione estiva, che però spiegano chiaramente le ragioni dell'innalzamento del tono dell'umore, che rende le persone più propense alle interazioni sociali. E quindi, anche alle relazioni amorose.

La novità è un fattore propulsivo di tutte le interazioni umane, spesso rappresenta per alcuni la benzina dei rapporti. La novità, quindi, unita alla consapevolezza che le condivisioni in allegria e leggerezza sono limitate alla stagione estiva, intensifica le emozioni e le sensazioni, e ciò non vale solo nelle relazioni sentimentali, ma anche per altre esperienze di vita.

Vivere un amore estivo è per la maggior parte delle persone un'occasione di crescita personale. Vivere su di sé emozioni e sensazioni nuove, comprendere maggiormente i propri bisogni relazionali in un contesto nuovo, spensierato e più rilassato permette di conoscere meglio sé stessi, di cogliere la propria essenza in modo più profondo, inoltre favorisce l'intensità dei rapporti importanti, rendendoli più stabili nel tempo.

Per molti ragazzi e ragazze l'estate coin-



cide spesso con la nascita del "primo amore", quasi sempre vissuto in modo impetuoso e totalizzante. Nella prima "cotta", preadolescenti e adolescenti sperimentano un'unione pervadente, unica e fusionale. Parliamo di giovani non ancora autonomi; l'innamoramento e l'unione con l'altro compensa le parti immature e supporta nella ricerca di riconoscimento che a quest'età è molto importante.

Nell'unione adolescenziale esiste solo il "noi" e questa fusione a volte distoglie l'interesse dalla famiglia, dalla scuola e da altri ambiti; parallelamente le delusioni amorose o le interruzioni delle relazioni paiono ai ragazzi estremamente dolorose e impossibili da superare, proprio perché, durante quelle relazioni, tutto viene annullato in funzione di quel "noi".

Attraverso la nuova interrelazione, i ragazzi sperimentano per la prima volta l'affettività fuori dai legami familiari e questa esperienza diventa un modo per affermare sé stessi come "Altro" rispetto ai genitori e a loro stessi non più bambini... Le cotte e l'innamoramento adolescenziale sono tappe evolutive necessarie e importantissime nel percorso di vita che porta all'età adulta.

Anche le coppie già formate possono trarre nuova linfa ed energia durante il periodo estivo e può accadere che le vacanze diventino un'occasione di rinascita delle relazioni.

L'estate rappresenta un tempo sospeso all'interno del quale ritrovare una complicità emotiva - che magari è stata accantonata... e sembra svanita - ritagliandosi del tempo per dialogare, riflettere e darsi attenzioni.

La coppia può ritrovarsi principalmente per due motivi. Il primo motivo: si esce dalla routine della quotidianità, per un breve periodo non ci sono impegni e non ci sono doveri; la routine, infatti, da un lato è funzionale, perché ci dà senso di stabilità e sicurezza, dall'altro ovviamente è logorante, può indurre a dare per scontata la presenza del partner, togliendo attenzione al rapporto, poiché presi dal "programma quotidiano", intenti a vivere



le giornate su un binario stabilito di responsabilità e compiti abituali che un po' intrappola giacché non lascia troppo spazio a momenti di svago, a improvvisazione e novità. Il secondo motivo: durante le ferie estive spesso si cambia ambiente; scoprire nuovi posti, nuove atmosfere e diverse abitudini, o semplicemente andare via da casa e dalla propria città favorisce il romanticismo e l'affettività.

La vacanza per certi versi somiglia ai primi mesi di una relazione, una fase di sorprese, emozioni e scoperte, come quella dell'innamoramento. Per questo bisogna farne tesoro, apprezzando la bellezza di ogni momento, anche del più semplice e fugace, che ha contribuito a rivitalizzare la coppia.

Ma cosa succede quando un amore estivo finisce, magari a causa della distanza e delle esigenze della vita di tutti i giorni? Soprattutto per i più giovani alle prese con i primi flirt, inizialmente prevale un sentimento di perdita e di desolazione quasi inconsolabile. Le love story estive infatti possono essere temporanee, lasciando un forte senso di vuoto e tristezza quando ci si separa.

È opportuno mantenere la consapevolezza che i rapporti di coppia possono

non essere “per sempre”, siano essi “fiamme” o relazioni più importanti, e comprendere questo richiede lucidità, equilibrio e competenza emotiva e relazionale. Le relazioni sono una scelta e non solo un fuoco che arde incessantemente solo perché acceso da una scintilla. I rapporti debbono certamente essere vissuti con entusiasmo, ma non solo, vanno anche alimentati, e a volte comunque si possono spegnere, anche improvvisamente.

Sperimentare l'inizio e la fine di una relazione attraverso intense esperienze estive aiuta a crescere, a scoprire parti di sé, della personale sfera emotiva, a sviluppare capacità relazionali ed a vivere più consapevolmente nuove conoscenze e nuovi rapporti. Si impara inoltre a cogliere ed apprezzare il presente, ridefinendo le aspettative e traendo il meglio da ogni esperienza e ogni singolo momento che la caratterizza.

Cerchiamo sempre di trarre insegnamenti da ogni tipo di vissuto, positivo o negativo, è un modo prezioso per crescere e migliorare, soprattutto per i giovani: i ricordi positivi ci ispirano, mentre quelli più tristi possono rafforzarci e guidarci verso migliori scelte future ed una vita più significativa e gratificante.



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
- PCTO 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**





# Guida alla comprensione **DEL TUMORE AL SENO**



**Prof. MASSIMO  
VERGINE**

Chirurgo Senologo  
Primario UOC Chirurgia  
della mammella,  
Policlinico Umberto I,  
Roma  
Professore Sapienza  
Università di Roma

**L**il tumore al seno è la malattia oncologica più comune e diffusa tra le donne in tutto il mondo. La sua incidenza è particolarmente elevata nei paesi occidentali. Rappresenta una significativa causa di morbidità e mortalità, influenzando la qualità della vita di milioni di donne e delle loro famiglie. Dalle ultime statistiche fornite dall'AIOM (Associazione Italiana Oncologi Medici) circa 54.000 nuove diagnosi di tumore al seno sono state riscontrate nel 2022. Negli ultimi 5 anni l'incremento di questa malattia è stata del 15%, con un'incidenza ancora più alta nelle donne tra i 25 e i 45 anni. A fronte di un aumento di casi di tumori al seno si è avuto comunque un netto aumento di casi di guarigione e sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi che sfiora ormai il 95%

delle donne operate e sottoposte a terapia.

## **DEFINIZIONE E EPIDEMIOLOGIA**

Il seno è costituito da un insieme di ghiandole e tessuto adiposo. I tumori più frequenti nascono dalle cellule ghiandolari, dove avviene la produzione del latte (carcinoma lobulare), o da quelle che formano la parete dei dotti galattofori che trasportano il latte al capezzolo (carcinoma duttale)

Il carcinoma duttale infiltrante (che supera la parete del dotto) rappresenta il 70-80% di tutte le forme di cancro del seno, mentre il carcinoma lobulare infiltrante (che ha superato la parete del lobulo) rappresenta il 10-15% ma al contrario del duttale in alcuni casi può interessare più focolai nello stesso seno e talvolta nel seno controlaterale.



**TIPI DI TUMORE**

- Alcune caratteristiche biologiche del tumore mammario aiutano a definire meglio la prognosi (fattori prognostici) ed a scegliere i trattamenti medici più efficaci (fattori predittivi).
- **Recettori per ormoni estrogeno e progesterone:** le cellule tumorali nella maggior parte dei casi hanno dei recettori che si legano agli ormoni, stimolandone la crescita. La presenza dei recettori ormonali è considerata un elemento che condiziona favorevolmente la prognosi, poiché le cellule tumorali conservano una caratteristica comune alle cellule della mammella sana. Tutti i tumori con recettori per estrogeno e/o progesterone possono essere trattati con farmaci che interferiscono sull'azione ormonale (ormonoterapia).
- **Grado di differenziazione cellulare (Grading):** indica quanto la cellula tumorale somigli a quella sana. Un tumore ben differenziato(G1) ha una prognosi migliore di quello scarsamente differenziato(G3).
- **Indice di proliferazione:** rappresenta quanto è attiva la crescita del tumore con una percentuale da 1 a 100. Più è elevato tale indice, maggiore può essere la velocità di crescita del tumore.
- **Her2:** è una proteina presente sulla superficie delle cellule tumorali che ne regola la crescita e contro la quale sono state introdotte terapie mirate (terapie biologiche). L'aumentata presenza di del recettore her2 è indicativa di maggiore aggressività e pertanto è sempre consigliato un trattamento biochemioterapico.

**FATTORI DI RISCHIO DEL TUMORE AL SENO**

**Prevenzione Primaria**

1. **Alimentazione e Dieta**  
Una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura, cereali integrali e grassi sani può contribuire a ridurre il rischio di tumore al seno. Studi suggeriscono che alimenti come il pesce ricco di omega-3, noci, semi e legumi possano avere effetti protettivi.
2. **Attività Fisica**  
L'attività fisica regolare è associata a un minor rischio di tumore al seno. Le linee guida raccomandano almeno 150 minuti di attività aerobica moderata o 75 minuti di attività intensa ogni settimana, insieme a esercizi di rafforzamento muscolare.
3. **Controllo del Peso**  
Mantenere un peso sano è fondamentale

per ridurre il rischio di tumore al seno, soprattutto dopo la menopausa. L'obesità è stata collegata a livelli elevati di estrogeni, che possono stimolare la crescita del tumore al seno.

**4. Consumo di Alcool**

Limitare il consumo di alcool è un'importante strategia di prevenzione. Le donne dovrebbero mirare a non consumare più di un drink al giorno, sebbene l'astinenza totale sia l'opzione più sicura.

**5. Evitare il Fumo**

Il fumo è un noto fattore di rischio per molti tipi di cancro, incluso il tumore al seno. Smettere di fumare è essenziale per la prevenzione.

**Prevenzione Secondaria - Screening e Diagnosi Precoce**

• **Mammografia**

La mammografia è lo strumento di screening più efficace per la diagnosi precoce del tumore al seno. È raccomandata per le donne di età superiore ai 40 anni, con frequenza variabile in base ai fattori di rischio individuali.

• **Ecografia e Risonanza Magnetica**

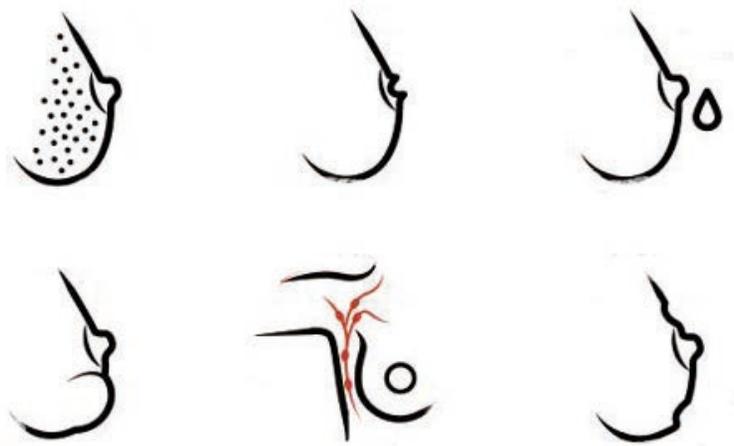
Per le donne con tessuto mammario denso o ad alto rischio, l'ecografia e la risonanza magnetica (MRI) possono essere utilizzate come strumenti complementari alla mammografia.

• **Esami Clinici e Autoesame**

Gli esami clinici del seno da parte di un medico e l'autoesame mensile del seno sono utili per rilevare eventuali cambiamenti o anomalie.

**PRIMI SINTOMI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE:**

1. **Noduli o Masse nel Seno:** Uno dei primi segnali che potrebbero indicare la presenza di un tumore al seno è la presenza di noduli o masse che si sentono al tatto. Questi possono essere scoperti durante l'autopalpazione del seno o durante un esame medico.
2. **Cambiamenti nella Forma o Dimensione del Seno:** Le donne dovrebbero prestare attenzione a eventuali cambiamenti nella forma o dimensione del seno. Un seno che diventa più grande o sviluppa una forma diversa potrebbe essere un segno di allarme.
3. **Irritazioni Cutanee o Arrossamenti:** Arrossamenti persistenti, irritazioni cutanee o cambiamenti nella pelle del seno, come



la comparsa di rughe o buccia d'arancia, potrebbero essere sintomi di tumore al seno.

4. **Secrezioni Anormali dal capezzolo:** La fuoriuscita di liquido dai capezzoli, soprattutto se è ematico o trasparente, potrebbe essere un segno di tumore al seno e richiede un'attenzione immediata.
5. **Dolore al Seno:** Sebbene il dolore al seno non sia necessariamente un sintomo di tumore al seno, le donne dovrebbero essere consapevoli di qualsiasi dolore persistente o insolito, specialmente se si verifica in un solo seno.
6. **Cambiamenti nella Forma del Capezzolo:** Alterazioni nella forma o posizione del capezzolo, come la retrazione o l'inversione, dovrebbero essere esaminate da un professionista medico.

### DIAGNOSI

La diagnosi precoce del tumore al seno è cruciale per migliorare le prospettive di trattamento. Gli strumenti diagnostici principali includono:

- **Mammografia:** è un esame radiologico che consente uno studio molto accurato delle mammelle, rappresenta l'esame salvavita per la maggior parte delle donne, perché permette di fare diagnosi precoce, cioè quando il tumore è molto piccolo e ben localizzato.
- **Ecografia:** utilizzata per distinguere tra cisti piene di liquido e masse solide, spesso rappresenta un esame da integrare con la mammografia; l'indagine sfrutta gli ultrasuoni e quindi può essere ripetuta anche più volte per controllare eventuale crescita

o modificazione di noduli mammari.

- **Risonanza Magnetica (MRI):** rappresenta un esame di secondo livello di approfondimento. Può essere usata per un'analisi più dettagliata in casi di noduli sospetti in quanto i tumori captano e trattengono il mezzo di contrasto utilizzato. È un esame che viene impiegato a giudizio del radiologo e o dello specialista senologo, ad integrazione della mammografia ed ecografia.

- **Biopsia:** può essere eseguita sotto guida ecografica, sia con ago sottile (agoaspirato) sia con ago di dimensioni maggiori (ago-biopsia) che permette l'esame istologico dei frammenti di tessuto asportato.

La cosiddetta "biopsia vacuum assisted", è un tipo di biopsia mininvasiva, eseguita in anestesia locale, che a differenza della normale agobiopsia permette il prelievo di numerosi frustoli di tessuto mammario mediante uno strumento dedicato con l'ausilio dell'ecografo o del mammografo. Questo tipo di prelievo si utilizza principalmente per le microcalcificazioni.

### TRATTAMENTO

Il tumore al seno rappresenta un gruppo di malattie per le quali oggi abbiamo maggiori possibilità terapeutiche complementari e variamente integrate tra loro, che comprendono la chirurgia, la radioterapia le terapie oncologiche (ormonoterapia, chemioterapia, terapie biologiche o a bersaglio molecolare). La paziente che riceve una diagnosi di carcinoma della mammella sarà presa in carico di solito in una Breast Unit dove potrà avvalersi di più specialisti dedicati alla patologia quali il chirurgo senologo, l'oncologo, il radioterapista, l'anatomopatologo, il supporto della psicologa in modo da garantire il percorso migliore e più adeguato al tipo di tumore al seno.

### Chirurgia

La chirurgia è l'arma primaria e insostituibile per la guarigione del tumore alla mammella. Le tecniche principali sono prevalentemente due: la chirurgia conservativa e la demolitiva. La tecnica chirurgica conservativa è rappresentata dalla Quadrantectomia e Tumorectomia e si utilizza in caso di tumori di piccole dimensioni localizzate ad un unico quadrante e deve garantire sempre un corretto intervento oncologico l'asportazione del tumore più una porzione di tessuto circostante sana di almeno 2-3 millimetri.

La tecnica demolitiva è rappresentata dalla



mastectomia che ormai coinvolge solo il 20% dei casi e prevede l'asportazione della mammella, talvolta con risparmio del complesso dell'areola e capezzolo. Si utilizza per tumori di maggiori dimensioni o quando vengono coinvolti più quadranti. In questo caso è sempre garantita attraverso il lavoro dei chirurghi plastici la ricostruzione immediata della mammella attraverso le varie tecniche di oncoplastica quali per esempio l'utilizzo di protesi mammarie, espansori o lembi autologhi.

È sempre complementare all'intervento al seno anche l'asportazione dei linfonodi ascellari o attraverso la tecnica del linfonodo sentinella allorquando clinicamente o con esami strumentali non appaiono coinvolti i linfonodi ascellari o con la linfoadenectomia ascellare se questi appaiono coinvolti nelle immagini strumentali ad un esame citologico.

#### **Radioterapia**

È generalmente associata alla chirurgia conservativa per diminuire il rischio di recidive locali. Oggi con i nuovi acceleratori in dotazione in tutti i centri gli effetti collaterali sono minimi.

#### **Terapie mediche**

Le terapie mediche che si utilizzano dopo

chirurgia (terapia adiuvante) hanno lo scopo di eliminare eventuali presenze di cellule tumorali residue o presenti a distanza (metastasi) aumentando così la possibilità di guarigione. Le terapie includono chemioterapia, ormonoterapia e le terapie biologiche combinate o associate in base al tipo e allo stadio del tumore.

#### **Terapie mediche neoadiuvanti**

In alcuni casi per rendere più radicale e/o meno demolitivo il trattamento chirurgico del tumore può essere necessario effettuare la chemioterapia prima dell'intervento con farmaci mirati soprattutto per tumori più aggressivi e di maggiori dimensioni e che talvolta coinvolgono i linfonodi ascellari.

#### **Supporto e qualità della vita**

Il trattamento del tumore al seno può avere un impatto significativo sulla qualità della vita delle pazienti. È importante un approccio olistico che includa:

- **Supporto psicologico:** per affrontare l'ansia, la depressione e altri aspetti emotivi della malattia.
- **Riabilitazione fisica:** per recuperare la forza e la funzionalità dopo la chirurgia e altri trattamenti.
- **Gruppi di supporto:** condividere esperienze



con altre donne affette da tumore al seno può offrire un sostegno morale prezioso.

### RICERCA E INNOVAZIONI

La ricerca sul tumore al seno è in continua evoluzione, con nuovi sviluppi che promettono di migliorare la diagnosi, il trattamento e la prevenzione. Alcune aree promettenti includono:

- **Terapie immunologiche:** stimolano il sistema immunitario per combattere il tumore.
- **Medicina personalizzata:** trattamenti su misura basati sul profilo genetico del tumore.
- **Nuovi farmaci e combinazioni terapeutiche:** in fase di sperimentazione clinica per aumentare l'efficacia e ridurre gli effetti collaterali.

**CONCLUSIONI**

### CONCLUSIONI

Il tumore al seno rappresenta una sfida significativa per la salute delle donne a livello globale. La consapevolezza, la diagnosi precoce e i trattamenti avanzati sono fondamentali per migliorare le prospettive di sopravvivenza e la qualità della vita. La ricerca continua a fare passi avanti, offrendo nuove speranze per il futuro. È essenziale che le donne siano informate e attivamente coinvolte nella prevenzione e nella gestione della loro salute, per affrontare al meglio questa malattia.

*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](http://www.artemisiafondazione.it)



NUMERO VERDE  
800 967 510



# COME ORIENTARE I RAGAZZI

## *nella scelta della scuola più adatta alle loro capacità e inclinazioni anche in vista di un futuro inserimento nella società*



**L**l mondo giovanile è oggi un universo sempre più variegato, caratterizzato e alimentato dalla presenza, direi quasi dominanza, di un'ampia sfera di opportunità che sollecitano e mettono in risalto inclinazioni, predisposizioni diverse e maggiori; ma quanto più ampio è questo spazio, tanto maggiori saranno le sollecitazioni e le ingerenze che potrebbero alimentare dubbi, incertezze e confusione, soprattutto quando bisogna intraprendere delle decisioni importanti e fondamentali per il singolo percorso di vita.

Il ricevere troppi stimoli esterni, e protagonista di questo fenomeno è sicuramente il mondo virtuale, crea destabiliz-



**Prof.ssa MARIA GIOVANNA PISANI**

Docente di Diritto ed Economia; Referente Educazione alla Legalità ed Educazione alla Salute, IIS Tommaso Salvini; Docente Tutor studenti e famiglie Liceo Classico Mameli

zazione sia nei giovani che nei loro familiari.

Il compito della famiglia oggi si presenta sempre più arduo, in quanto si trova a dover sostenere il peso e l'invasione del mondo esterno che sempre più spesso, in maniera prepotente, entra tra le mura domestiche.

È inevitabile il confronto con gli altri, con le scelte del coetaneo, dell'amico ma anche dell'estraneo che racconta la propria esperienza e la trasferisce come modello da seguire, in quanto ritenuta infallibile.

I ragazzi sembrano disorientati e il loro punto di riferimento che fino a qualche decennio fa era costituito solo e unicamente dal nucleo familiare, ora è rap-



presentato dal mondo virtuale.

È diventata una costante consultare forum e siti, accessibili a tutti, per ricevere consigli di qualsiasi natura.

Pensiamo al momento della scelta dell'indirizzo di studio delle scuole superiori, che rappresenta per i ragazzi un passaggio fondamentale perché segna il transito dalla scuola secondaria di primo grado alla secondaria di secondo grado, direi quindi il ponte da percorrere dal mondo ovattato, o quasi, della prima adolescenza, a quello del confronto e dell'incontro con l'inizio di un percorso più maturo e complesso. Per tutti dovrebbe essere una scelta consapevole, sicura, definitiva e invece questa affermazione non è così scontata.

I cambiamenti che ha vissuto la scuola negli ultimi trent'anni, se da una parte hanno aperto la possibilità di colorare e di ampliare le opzioni dei percorsi di studio, dall'altra hanno aumentato il senso di incertezza tra i giovani.

L'istituzione scuola è stata contrassegnata da una serie di riforme che hanno riordinato i cicli di istruzione, hanno previsto dei cambiamenti nei Programmi, hanno fornito Indicazioni sempre più orientate a una continuità tra ordini e gradi di scuola e un contatto anticipato con il mondo del lavoro, con il futuro inserimento dei ragazzi nel sistema lavorativo. La famiglia quindi si trova a dover chiedere supporto alla scuola per essere orientata ad una scelta giusta ed efficace.

La scuola viceversa risponde positivamente a questa richiesta e si trova pronta ad accoglierla.

Ecco che nasce tra la famiglia e la scuola una sinergia, un accordo di fiducia che viene sottoscritto nel Patto di corresponsabilità, attraverso il quale ogni figura si impegna a collaborare nell'interesse del futuro studente.

Tra i vari ordini di scuola esistono delle figure di riferimento che curano la continuità e l'orientamento, partendo dalla analisi e conoscenza delle inclinazioni manifestate, dalle competenze e risultati raggiunti dai ragazzi durante il percorso di studi.

Grazie all'autonomia scolastica, si è creata



una fitta rete di contatti e di collegamenti interistituzionali, sia tra le varie scuole, che con le Università, Enti pubblici e privati, Associazioni e Fondazioni rivolta, attraverso Accordi di rete, Convenzioni, Accordi di Programmi, Protocolli d'Intesa a formare e informare, con percorsi progettuali mirati, l'intera utenza: docenti, discenti, famiglie.

Il corpo docente è ciclicamente impegnato in percorsi di formazione, di ricerca e di azione che mirano a stabilizzare figure fortemente specializzate nei campi e nei settori non solo della didattica ma anche in contesti trasversali alle discipline e rivolti all'acquisizione di conoscenze e abilità che riescano a cogliere le attitudini caratterizzanti della personalità dello studente.

Non dimentichiamo che il confronto con lo studente è capillare: solo attraverso la conoscenza diretta e l'ascolto costante, il docente può rappresentare una guida per consentire agli studenti di raggiungere obiettivi e sviluppare competenze.

Anche le recenti figure del Tutor e dell'Orientatore hanno rappresentato un supporto maggiore rivolto a consolidare questo processo di guida e di orientamento.

I ragazzi sono supportati nella costruzione del proprio E-portfolio, un documento soggettivo e personale che illustra tutto il loro percorso curricolare ed extracurricolare.

Sono guidati ad operare delle auto-valutazioni sui percorsi intrapresi e sulle prospettive future.

Gli strumenti posti in essere sono molti, fondati su tecniche, metodologie e strategie sempre più innovative, ma il risultato finale è raggiungere l'obiettivo comune di formare lo studente in maniera integrale, di fornire allo studenti gli strumenti per sapersi muovere al di fuori del contesto scuola e famiglia, per diventare un cittadino rispettoso delle regole di convivenza civica, una persona sicura, in grado di inserirsi nella società, in grado di mettersi in gioco e in discussione, pronto a nuove esperienze formative e sempre aperto al confronto con gli altri.



# *Primavera ed Estate le stagioni in cui il soffio vitale cresce e si espande*

## COME NUTRIRE LA VITA COL QI GONG E IL TAI CHI CHUAN



**C**oncludiamo con questo articolo la nostra avventurosa passeggiata nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), in particolare nelle “Arti Psicomotorie di Lunga Vita”, il Qi Gong e il Tai Chi Chuan, iniziata un anno fa. Abbiamo esaminato i principi filosofici e medici che ispirano le singole stagioni, i cambiamenti climatici e i conseguenti adattamenti delle nostre funzioni fisiche e psichiche. Secondo la tradizione cinese ogni Elemento governa un organo e un viscere, ha podestà su un organo di senso, controlla certe funzioni e apparati dell'organismo, viene stimolato da un certo sapore, rafforzato da un certo atteggiamento psichico e danneggiato da una certa emozione.

Con l'arrivo della bella stagione siamo stimolati ad esercitare le nostre arti del Qi Gong e del Tai Chi, cosiddette ginnastiche psico-motorie o “Arti che nutrono la Vita” all'aperto, nei parchi della città, nei luoghi di villeggiatura, ma anche nel nostro giardino o balcone, comunque sempre davanti ad una finestra aperta. La pratica del Tai Chi/Qi Gong, con il fluire

morbido del movimento, scioglie blocchi, rigidità e contratture muscolari determinati dallo stress della vita quotidiana; il corpo si rilassa e si fortifica ma anche la mente, grazie all'apprendimento della concentrazione e dell'ascolto di sé, diventa più quieta e lucida, fino a realizzare una vera e propria “meditazione in movimento”.

L'insegnamento di queste arti si basa su principi sottili e profondi, primo fra tutti la polarità yin-yang che è il fondamento dell'ordine dell'Universo. L'alternanza tra tutte le forze antagoniste (freddo/caldo, buio/luce, femminile/maschile, etc.) esprime il movimento stesso della vita nel cui scorrere nulla è mai fissato per sempre, ma al contrario tutto cambia ciclicamente e si trasforma più o meno percettibilmente nel suo contrario, a dimostrare che in realtà tutto è Uno.

La Primavera è la stagione in cui l'Energia (Qi) che tutto pervade e tutto muove, germoglia e cresce, dopo il periodo di riposo invernale. Non a caso l'Elemento corrispondente in MTC è il Legno, inteso come Energia Yang giovane, in divenire, assimilabile



**Dott. LUCIANO CAPRIOTTI**

Specialista in Cardiologia  
Esperto in Agopuntura  
e Fitoterapia  
Professionista  
Rete Artemisia Lab



allo slancio della adolescenza e della giovinezza. L'organo corrispondente al Legno è il Fegato in coppia con la Vescica Biliare. L'Estate corrisponde invece alla massima espansione o maturità dello Yang, che pertanto è chiamato Grande Yang o Yang maturo. L'Ele-

mento corrispondente è il Fuoco, inteso come capacità di portare in alto le forze energetiche, di farle espandere e di mostrarle all'esterno in tutta la loro compiutezza e maturazione. L'organo corrispondente al Fuoco è il Cuore in coppia con l'Intestino Tenue.

**PRIMAVERA:**  
**LA STAGIONE DEL RISVEGLIO e NASCITA DELLO YANG (Elemento LEGNO)**



**IL DRAGO VERDE È LA FIGURA MITOLOGICA DI RIFERIMENTO PER LA PRIMAVERA**

La Primavera è la stagione del risveglio della vita, tradizionalmente collegata al Movimento Energetico

del Legno. Il Legno ha come sua caratteristica connotazione funzionale ed energetica quella di:



ASSECONDERE LO SLANCIO VITALE, GENERARE, NASCERE, FIORIRE, ZAMPILLARE, DISPIEGARSI VERSO L'ESTERNO è infatti la forza emergente ed esplosiva dello Yang giovane che lo permea e lo caratterizza.

Così dice il mitico Imperatore Giallo:

**“I TRE MESI DELLA PRIMAVERA SONO CHIAMATI ZAMPILLARE E DISPIEGARE”**

Ci si corica più tardi e ci si alza all'alba; si misura il cortile a lunghi passi, capelli sciolti in libertà. Si esercita il proprio volere in favore della vita: far vivere e non uccidere, dare e non punire. Così ci uniformiamo al soffio della primavera: mantenendone lo slancio vitale.



L'Est, il Levante, il sole che si alza, indica il risveglio degli esseri viventi e anche l'avvio della mobilitazione (mentre l'Ovest rappresenta la stabilizzazione del movimento): ciò che era assopito si desta, ciò che era nascosto e ritirato appare allo scoperto con vitalità ed entusiasmo

Il vento che soffia da oriente annuncia la primavera, è una forza che evoca il risveglio, che anima, muove ed eccita, stimola il movimento e la vita, trasporta i

semi e i pollini, è un vento che spazza via i residui e pulisce dalle impurità, ma può anche diventare un vento vorticoso che rapisce e che sottrae.

Nelle nostre pratiche di Qi Gong è fondamentale dal punto di vista pratico “mobilizzare” l'energia ed esprimere tramite l'evocazione del vento la funzione del Legno nel movimento delle braccia/spalle, come fossero rami sospinti dal vento o come fossero nuvole che si aprono in alto.



L'analogia tra l'albero e l'essere umano è molto presente nelle nostre pratiche di Qi Gong: evochiamo sempre mentalmente e fisicamente la sensazione di essere radicati profondamente, con le

piante dei piedi, nella profondità del sottosuolo, dove ci sono acque sotterranee che nutrono le nostre radici, la base per lo sgorgare della vita e dello Yang.



Sandro Botticelli “La Primavera” (1480) Galleria degli Uffizi, Firenze

*Questo famoso dipinto riassume in maniera didascalica alcune caratteristiche fondamentali dell'Elemento Legno, come la MTC ce le ha tramandate.*

*Il primo elemento che ci colpisce è la vivacità e la gioia di vivere che promana dall'insieme dell'opera. Un inno alla vita, al movimento, all'amore, alla rigenerazione. Diverse sono le allusioni all'amore e all'unione sponsale (Venere al centro, Eros con l'arco in volo, gli alberi di arancio in fiore). Addirittura il sapore aspro delle arance potrebbe richiamare una caratteristica tipica del Legno: infatti il sapore aspro tende a frenare l'esuberanza germogliativa del Legno e a fortificare il Fegato. Il “verdeggiano” della Primavera richiama il colore verde caratteristico del Legno: è il verde tenero dei germogli, della speranza di vita che trascolora nell'azzurro trasparente del cielo: lo sbocciare dei fiori che la Primavera dissemina generosamente dal suo grembo. La presenza di Zeffiro che soffia ed insegue la ninfa Flora, richiama l'elemento atmosferico del Vento, caratteristico per la sua volubilità e capricciosità. Il Fegato è sensibile al vento, come fattore patogeno, ma il vento è anche strettamente legato al soffio vitale dell'Energia (Qi).*



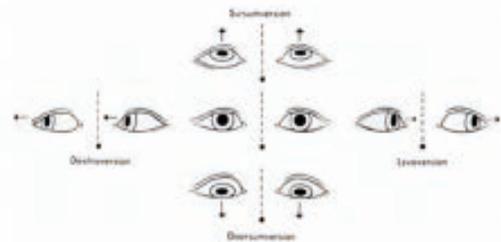
Il Fegato, secondo la MTC, comanda i muscoli (la loro contrattilità ed il tono) e i tendini (il loro allungamento elastico). La capacità di essere flessibili ed adattabili si applica come risposta alle tecniche marziali dell'avversario, dandoci la possibilità di fluire e trasformare la sua forza a nostro vantaggio. L'energia esplosiva delle arti marziali è legata all'elemento Legno: attraverso i tendini l'energia arriva ai muscoli, fino alle unghie (considerate secondo la tradizione un prolungamento dei tendini). Il Fegato, tradizionalmente ha come or-



Latteggiamento mentale e psicologico del Legno è quello di chi di fronte ad una possibilità di azione e di movimento, non indugia e si lancia nell'impresa in maniera risoluta ed attiva. Anche l'immaginazione, la fantasia, la creatività o il progettare, il fantasticare ad occhi aperti oltre all'attività onirica vera e propria sono tutte caratteristiche sotto il comando dell'elemento Legno e del Fegato. Non a caso durante la fase REM del sonno, il corpo e la mente partecipano attivamente al sogno con movimenti del corpo e so-

gano di senso specifico la vista: gli occhi che si aprono alla vita, che si destano dal sonno, ma anche lo sguardo attento che ci permette di visualizzare il contesto e di muoverci nella corretta direzione o più in astratto la consapevolezza del nostro punto di vista per agire e fare le giuste scelte, senza eccedere o strafare, ottenendo il massimo risultato col minimo dispendio energetico ma anche come la capacità di "allargare la visione" sulle cose, di "cambiare punto di vista" e di avere di conseguenza idee nuove, progettualità e fantasia.

## MOVIMENTI OCULARI



prattutto dei muscoli oculari.

Dal punto di vista psichico, infatti, non dobbiamo dimenticare che nella antica cultura cinese ogni organo è "psico-somatico" in sé stesso - il Fegato, considerato il Generale delle armate, è in grado di pianificare la strategia della battaglia e compie scelte a lungo termine, mentre la Vescica Biliare suo Luogotenente di campo, è in grado di giudicare all'impronta e di prendere le decisioni immediate, a breve periodo.



Ma il Fegato è anche simboleggiato dal "vagabondo taoista" che ama la libertà e le contraddizioni, che fugge dalle regole troppo vincolanti e dalle costrizioni. Ed allora il giusto equilibrio tra queste due metafore antitetiche del Generale e del Vagabondo, sta proprio nella regola taoista del Wu Wei, cioè del non fare

nulla di diverso o contrario alla natura, e considerare che ci sarà un momento in cui è opportuno essere Generale (il momento dell'azione e delle decisioni) e un momento in cui conviene essere vagabondi (nei momenti di quiete e di riposo).

Il punto cardinale del Legno è l'Est da dove pro-



## ARTI MARZIALI E SALUTE

viene il mitologico Drago Verde, collegato con la parte più spirituale, progettuale, creativa ed immaginifica del nostro essere, che fatica a radicarsi nel corpo perchè vuole tornare verso il cielo, come avviene durante il sonno attraverso voli onirici notturni da cui possono tornare al mattino con nuove idee e punti divista originali, conforme-

mente al famoso adagio secondo cui “la notte porta consiglio”.

L'emozione negativa per il Fegato è la rabbia. Mai attaccare sotto l'impulso della rabbia, che “acceca”, offusca la mente, fa compiere passi falsi e prendere decisioni sbagliate. E' la prima regola dell'Arte della Guerra (SunZi, Vi-V sec. a. C.)

### ESTATE:

#### STAGIONE DELLA MASSIMA ESPANSIONE ENERGETICA DELLO YANG (ELEMENTO FUOCO)



**LA FENICE ROSSA (O UCCELLO DI FUOCO) RAPPRESENTA L'ANIMALE MITOLOGICO IN GRADO DI CONTROLLARE IL FUOCO E DI RINASCERE DALLE PROPRIE CENERI DOPO LA MORTE.**

*Dalle Domande Semplici all'Imperatore Giallo (Huangdi Neijing Suwen)*

*“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”*

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





Il Fuoco si eleva, si espande, si apre, si mostra. È il massimo dello Yang. Il suo punto cardinale è il Sud dove il sole risplende, un luogo confortevole senza minacce, dove posso liberamente muovermi, aprirmi ed espandermi senza limiti. Nella pratica la caratteristica del Fuoco è l'apertura, la massima espansione, trovare uno spazio per aprirsi all'esterno, ma anche uno spazio adeguato interiore; come la rosa matura che si mostra in tutta la sua bellezza ed espande la sua fragranza oltre sé stessa, nello spazio circostante. Più di questo non può fare (non ha più lo slancio propulsivo del legno), è arrivata al suo apice di bellezza e di maturazione, può solo mostrarsi, farsi contemplare e donare il suo profumo oltre sé stessa.

Il Cuore, per la medicina tradizionale cinese, è dimora dello Shen, cioè della nostra parte più spirituale, psichica ed emozionale, un po' come il cuore dei poeti o degli innamorati, ma per accoglierlo e distribuirlo agli altri organi, deve essere leggero, "vuoto" di emozioni e preoccupazioni; anche l'Intestino Tenue (il nostro secondo cervello) assorbe ciò che serve ed elimina il superfluo/nocivo e questo ha ripercussioni notevoli anche a livello emotivo. Accetto d'istinto, "di pancia", alcune idee e ne rifiuto altre. Il Fuoco del Cuore è il Fuoco Imperiale, il fuoco che "illumina"

la via da percorrere, perché il Cuore è l'unico che è in contatto col Cielo, e "conosce la strada" per portare a compimento la missione della nostra vita.

Lo Shen del cuore ama essere condiviso attraverso il dialogo, la comunicazione, la trasmissione delle idee e l'insegnamento delle pratiche psicomotorie, cioè il Qi Gong e il Tai Chi; come il fuoco che attraverso le scintille accende altri fuochi, così lo Shen accende altri shen nelle persone a cui si rivolge. Il Fuoco vorrebbe rendere il mondo un luogo "più felice". Il cuore comanda il sangue e i vasi: dove arriva il sangue arriva l'energia vitale (Qi): dove c'è il sangue ci siamo noi, con la nostra presenza fisica, con l'affinamento dei nostri sensi ed il risveglio della coscienza.

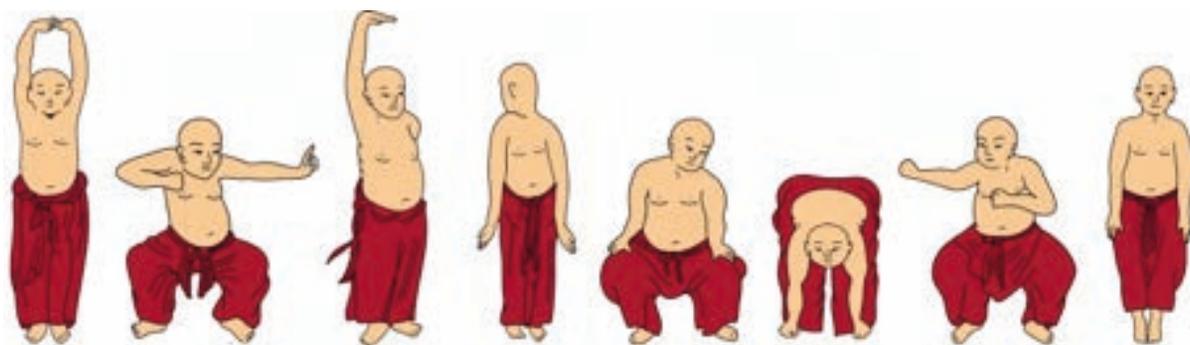
L'emozione negativa è l'eccesso di allegria, mentre la gioia è una emozione sempre fisiologica e benefica per il Cuore: l'allegria dipende infatti dalle cose che possediamo, dalle persone che frequentiamo, dalle situazioni che viviamo ed è esterna a noi; se mutano le condizioni o le persone o le cose perdiamo l'allegria ed allora la rincorriamo pretendendo sempre di più, in una rincorsa sfrenata di quel qualcosa che ci manca e che ci crea una specie di dipendenza e che necessita del riconoscimento degli altri, col rischio di cadere nella tentazione



degli eccessi e degli abusi, in ogni caso facile preda della noia o dell'insoddisfazione: è questa escalation negativa che consuma il fuoco del cuore. Invece la gioia è l'emozione fisiologica del cuore, non può esistere un eccesso di gioia, è un sentimento interiore che non dipende dagli altri o da ciò che ho, ma da chi sono, dalla coerenza con la propria natura cioè dalla personale missione di vita, più capisco chi sono e sono aderente alla mia vera identità più mi incammino nella via (Dao) del Cuore e posso provare gioia ogni volta che mi sento parte di un tutto e che sento di stare al posto giusto e che sto

dando senso alla mia vita. Anche se sono povero o privato della libertà, posso provare gioia interiore perché sto realizzando me stesso e la mia missione. I due errori che si raccomanda di evitare in estate sono legati ai due eccessi opposti:

- 1) non esagerare, non strafare, non lasciarti influenzare eccessivamente dal Fuoco del Cuore che porta ad avere ritmi caotici e convulsi anche durante i periodi di riposo (o di ferie);
- 2) non esagerare nella calma, nella indolenza, nella pigrizia che porterebbe ad una inettitudine altrettanto nociva.



**GLI OTTO ESERCIZI DI BROCCATO (o Ba DUAN JIN)**, sono un classico allenamento di Qi Gong che si consiglia di eseguire all'aperto nella bella stagione. Il nome di questa serie di esercizi sta ad indicare otto tessuti preziosi a base di seta, intrecciati di fili d'oro, con incastonate perle e pietre preziose. La ricchezza di questi tessuti rende ragione del grande valore salutistico che sono in grado di donare al praticante assiduo. La serie motoria degli Otto broccati è la più nota del Qi Gong e gode di grande popolarità. Questa preziosa ed antica serie di esercizi energetici risale alla dinastia Song (1127-1279).

### 10 MOTIVI PER PRATICARE IL TAI CHI CHUAN e il QI GONG

Nella letteratura scientifica internazionale si parla diffusamente di come questa pratica eseguita in maniera regolare e continuativa sia utile in caso di:

- 1) Problematiche cardiache e cardiocircolatorie (cardiopatie, precedente infarto, nei portatori di stent, by pass, pacemaker, aritmie o fibrillazione atriale);
- 2) Per migliorare ipertensione arteriosa, diabete, iperglicemia alimentare, aumento del colesterolo o dei trigliceridi;
- 3) Per migliorare la respirazione nei fumatori, negli asmatici, nei casi di bronchite cronica ed enfisema polmonare;
- 4) Per migliorare la postura, l'equilibrio, la sicurezza nel cammino e per ridurre il rischio di cadute, soprattutto nei soggetti più avanti con gli anni (effetto anti-osteoporotico e nei parkinsonismi);
- 5) Per aumentare la forza e la flessibilità dei muscoli degli arti inferiori e superiori;
- 6) Per aumentare la sensibilità del corpo, la propriocezione e la prontezza dei riflessi;
- 7) Per aumentare le difese immunitarie;



- 8) Per rendere la mente più lucida, chiara e tranquilla e rafforzare la memoria;
- 9) Per ridurre ansia, nervosismo e stress;
- 10) Per migliorare il tono dell'umore, accrescere l'autostima e favorire il riposo notturno.

ADATTARSI ALLE QUATTRO STAGIONI secondo la Teoria dei 5 Movimenti rientra in uno dei precetti fondamentali degli antichi testi di MTC. Esiste naturalmente una Energia (Qi) unica, che si esprime in maniera diversificata a seconda delle stagioni: i Cinque Movimenti rappresentano proprio cinque stati dell'energia cosmica catalogati in una serie di relazioni e corrispondenze analogiche in cui l'uomo è considerato un "microcosmo" in grado di interagire con le leggi del Cielo e della Terra. Da qui ne deriva come sia conveniente e salutare adattare il proprio comportamento ai soffi

stagionali senza opporvisi. Per questo motivo coloro che conoscendo profondamente la propria natura e mantenendosi fedeli al mandato celeste, sanno realizzarlo, portano a termine i giorni che il destino ha stabilito per ciascuno di loro. Costoro sono i veri Maestri dell'Arte di vivere che, neutralizzando i fattori patogeni stagionali e limitando l'effetto delle passioni/emozioni, possono raggiungere la longevità attiva con Mente chiara e Cuore leggero.

Il Qi Gong e Tai Chi Chuan rientrano perfettamente nello scopo di nutrire la vita e di prolungarla. Salutiamo i nostri lettori con l'augurio di praticare Tai Chi e Qi Gong e di mantenere a lungo "Mente chiara e Cuore leggero", ricordando a tutti che "l'allungamento dei tendini e dei legamenti di un solo centimetro corrisponde ad allungare la vita di 10 anni"!





# IA NELLA SANITÀ: il punto di vista di FI Giovani Roma



Siamo in un'epoca di rapide innovazioni tecnologiche e l'Intelligenza Artificiale sta rivoluzionando molti settori, tra i quali anche la Sanità. Al netto di un controllo serrato di possibili misusi e derive, considero tale circostanza non solo un'opportunità per migliorare la qualità della vita, ma anche un mezzo per promuovere i principi fondamentali di libertà individuale, efficienza ed equità, che sono al centro del nostro impegno politico

## 1. Libertà individuale in relazione alla personalizzazione delle cure

L'IA ha il potenziale di trasformare il modo in cui i pazienti ricevono le cure mediche, pur mantenendo sempre l'individuo al centro



**FRANCESCO ROBERTO INNOCENZI**

Coordinatore FI Giovani Roma

di tutto il processo sanitario. Questo può avvenire attraverso l'interazione di algoritmi, che analizzano ingenti quantità di dati medici in tempi rapidissimi e giungono a diagnosi più accurate e tipizzate. Consideriamo, ad esempio, i pazienti cronici e i benefici che questi possono trarre dai nuovi approcci integrati: invece di visite generiche, l'utenza riceve trattamenti ancor più mirati e adatti al loro specifico profilo genetico, nonché al percorso storico-medico. Ecco che l'IA diventa uno strumento funzionale per la Sanità Territoriale nel raggiungere gli obiettivi aziendali in materia di PDTA (Percorsi Diagnostici Terapeutici Assistenziali). Diversamente da quanto si possa pensare, questa personalizzazione rispecchia proprio i principi di au-



tonomia e libertà personale, in quanto consente ai pazienti di avere un controllo maggiore sulla propria salute e sulle decisioni terapeutiche.

Inoltre, Consapevolezza e Conoscenza rappresentano un binomio vincente: la capacità dell'IA di monitorare in tempo reale la condizione dei pazienti consente di poter prevedere possibili complicazioni e quindi sviluppare un'adeguata prevenzione, riducendo la necessità di interventi invasivi e costosi.

## 2. Efficienza del sistema sanitario

Gli ospedali e le strutture sanitarie devono affrontare nel quotidiano sfide logistiche importanti come la gestione dei tempi di attesa e l'allocazione delle risorse, come apprendiamo dal costante dibattito politico. L'IA può ottimizzare tali processi, prevedendo ad esempio i picchi di domanda, ottimizzando quindi la gestione delle risorse, migliorando l'efficienza e riducendo infine i costi. Tuttavia, l'efficienza non è solo un obiettivo economico, ma anche – e, direi, soprattutto – etico. Un Sistema Sanitario efficiente può fornire cure migliori ad un numero maggiore di persone e rendere l'assistenza sanitaria più accessibile e inclusiva. Se crediamo in un si-

stema che premi l'efficienza e l'innovazione, l'IA promette di avvicinarci a questi risultati.

## 3. Equità nell'accesso alle cure

L'equità è un principio cardine per noi di FI Giovani Roma, e l'IA ha il potenziale di democratizzare l'accesso alle cure mediche. Pensiamo alle aree rurali o sottosviluppate, dove l'accesso a medici specialisti è limitato: grazie alle nuove tecnologie, possiamo fornire strumenti diagnostici avanzati, riducendo il divario tra centri e periferie, tra nord e sud.

Si consideri poi la Telemedicina, che, quando potenziata dall'IA, permette consultazioni virtuali, trasmettendo ai pazienti consulti medici al loro domicilio; allo stesso tempo, i medici possono confrontarsi in riunioni multidisciplinari con colleghi di altre realtà.

## Come è possibile raggiungere questi obiettivi?

Bisogna sempre tenere in considerazione le sfide e le questioni etiche associate all'IA, come la Privacy dei dati personali. I dati sanitari sono estremamente sensibili, e l'uso improprio di queste informazioni va contrastato





attraverso regolamentazioni attente e serie. L'Intelligenza Artificiale deve essere poi utilizzata in modo etico e trasparente. A garantire questi principi sarà certamente la nostra azione politica che da sempre tutela con coraggio i diritti dei cittadini, senza aver paura

di andare controcorrente. Dobbiamo ovviamente essere consapevoli poi dei possibili limiti. Gli algoritmi sono costruiti da esseri umani ed è necessario che i dati utilizzati per “addestrare” tali sistemi siano adeguatamente calibrati sulla realtà





sulla quale insistono e vengano costantemente monitorati al fine di prevenire e correggere eventuali distorsioni. Insomma un'IA che sia dominata dall'Uomo, in un rapporto che veda la tecnologia al servizio delle necessità della collettività; uno strumento che fortifichi la centralità della persona e non sia antagonista della fondamentale relazione medico-paziente, a tutela del patrimonio umano: questo approccio è la prima cura, la principale terapia.

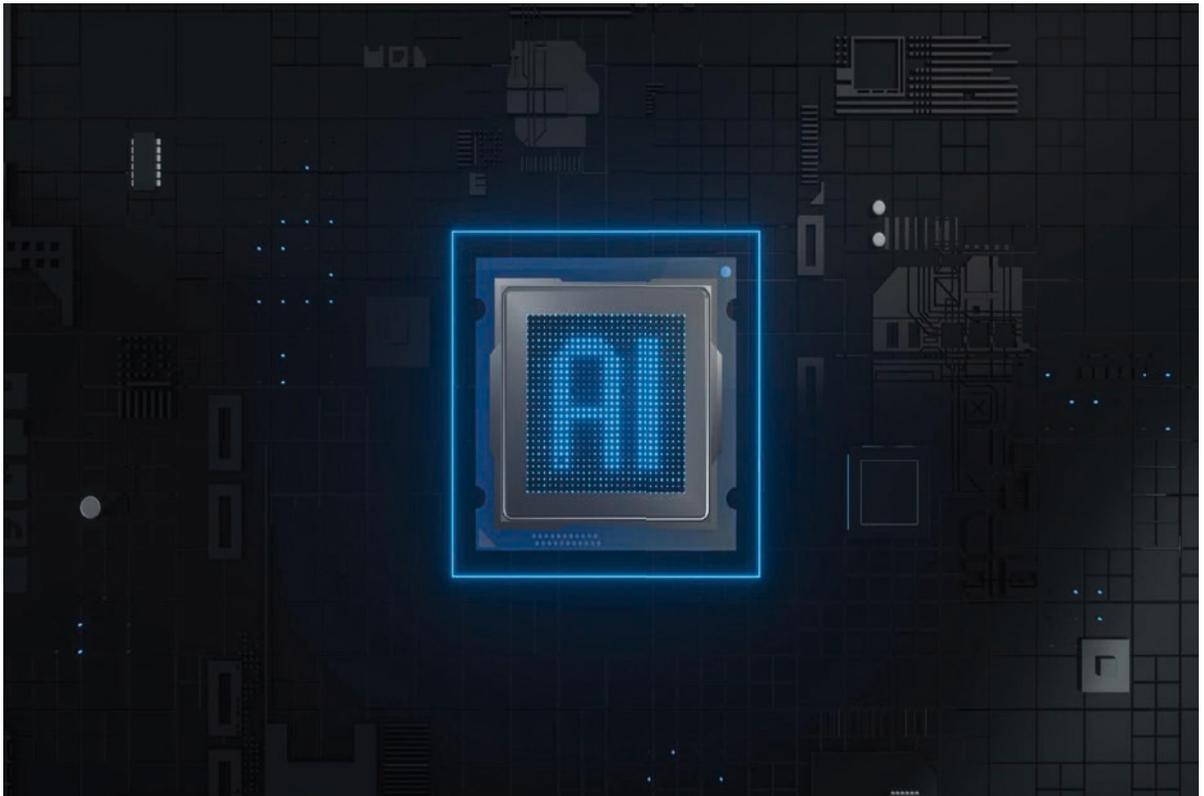
In quest'ottica l'IA diventa un'opportunità soprattutto per le giovani generazioni, come emerge dal Programma Strategico per l'Intelligenza Artificiale del biennio 2022-2024, che mira ad accelerare l'innovazione e le potenzialità dell'IA nel tessuto economico e sociale italiano attraverso il finanziamento di borse di studio, corsi di formazioni, programmi scolastici e quindi lo sviluppo di nuove professioni, start-up...

Un'Italia più competitiva in Europa, dove con orgoglio possiamo dire di esserci confermati protagonisti e da dove, quindi, moltiplicheremo il monitoraggio degli sviluppi

di questo settore tecnologico.

Ai miei coetanei voglio dire di essere ambiziosi, di guardare a questo fenomeno come un'opportunità di studio, di lavoro, di nuove idee che possono renderci protagonisti. Abbiamo il dovere, però, di impegnarci socialmente per indicare la strada da dover far percorrere all'Intelligenza Artificiale. Sono questi fenomeni molto rapidi che dobbiamo essere in grado di controllare per essere pronti a sfruttarli nel migliore dei modi. A farlo dobbiamo essere noi, in quanto futuri medici, magistrati, architetti e professionisti in molteplici branche che già da ora sono influenzate dall'IA, che deve essere un'alleata. Dobbiamo allora affrontare con serietà questa sfida, garantendo che l'IA venga utilizzata, ma in modo responsabile e trasparente, avvicinandola con la stessa lungimiranza che, a mio avviso, il Presidente Berlusconi ha sempre avuto nei confronti del nuovo.

Solo così potremo mettere in atto, pienamente, i benefici dell'IA, costruendo un futuro migliore per tutti, anche nell'ambito della Sanità.





*“La rivista per il tuo stile di vita sano”*

**500 MILA LETTORI**

Vuoi ricevere la tua copia direttamente a casa?  
 Richiedi la spedizione al 371 145132  
 o scrivi a : [info@destinazionebenessere.it](mailto:info@destinazionebenessere.it)



vai su [www.destinazionebenessere.com](http://www.destinazionebenessere.com)  
 e partecipi gratuitamente a

**“Il mio Benessere è...”**

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

seguici





## RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO E RIGENERAZIONE DEI TESSUTI GENITALI FEMMINILI

Il **Vagy Combi** è un sofisticato dispositivo elettromedicale progettato e prodotto in **Italia**. Questo innovativo strumento consente di effettuare **trattamenti per la riabilitazione del pavimento pelvico** e per **rafforzare e tonificare i tessuti genitali femminili**, minimizzando i disturbi che influiscono negativamente sia sull'**attività sessuale** sia sullo **stile di vita personale**.



### Quali disturbi possono essere trattati con il **Vagy Combi**?

- **Disturbi post-partum**
- **Incontinenza** urinaria da sforzo-urgenza e forme miste
- **Esiti Cicatriziali** da Lacerazioni Spontanee e Post-Episiotomiche
- **Cicatrici** dolorose post partum
- **Dispareunia** (rapporti sessuali dolorosi)
- **Secchezza** vaginale
- **Atrofia e distrofia** vulvovaginale
- **Vestibolite**
- **Vulvodinia** locale o generalizzata
- **Vaginismo/Iperono** del pavimento pelvico
- **Ipotono** del pavimento pelvico
- **Lichens sclerosus**
- **Cistite** interstiziale
- **Vaginosi** ricorrenti
- **Senescenza** vulvovaginale



### Quali sono i **vantaggi** del **Vagy Combi**?

Il **Vagy Combi** è una soluzione avanzata per migliorare la **salute genitale femminile** e può essere utilizzata in **età fertile**, in **menopausa** e nel **post-partum**. Il trattamento è **ripetibile** con una tempistica che lo **Specialista Ginecologo** e la Paziente possono concordare.



**STUDIO  
LANCISI**



**06 44 088**  
TELEFONO



**324 74 231 44**  
SOLO MESSAGGI



# 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 **CASSIA RADIOLOGIA**  
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/DRAGONCELLO
- 14 **ANALISYS LABORATORIO**  
LIDO DI OSTIA
- 15 **ANALISYS POLIAMBULATORIO**  
LIDO DI OSTIA
- 16 **ACILIA MEDICA ASS. DOMICILIARE**  
APPIA/COLLI ALBANI
- 17 **ARTEMISIA LAB M.R. 3000**  
APPIA/FURIO CAMILLO
- 18 **ARTEMISIA LAB PANIGEA**  
APPIA/TUSCOLANA
- 19 **CHEA**  
APPIA/COLLI ALBANI
- 20 **ARTEMISIA LAB BEAUTY**  
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



**APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE AD AGOSTO**

[www.artemisialab.it](http://www.artemisialab.it)

