

ARTEMISIA

NUMERO 20 - ANNO 8 - MARZO 2024

magazine

SCIENZA, COSCIENZA E PASSIONE
PER PROMUOVERE SVILUPPO E SALUTE



SPECIALE GENERAZIONE Z

IA E SOCIETÀ

PROTEGGIAMO
I RICORDI E STIMOLIAMO
LE EMOZIONI

Riabilitazione **SENOLOGICA**

Post operatoria



- ✓ Mobilizzazione della protesi e/o espansore.
- ✓ Recupero della funzionalità della articolazione scapolo-omerale.
- ✓ Trattamento dell'Axillary Web Syndrome.
- ✓ Trattamento della postura.
- ✓ Trattamento delle cicatrici.
- ✓ Auto-massaggio del seno e della protesi.
- ✓ Apprendimento delle tecniche di prevenzione di auto-palpazione del seno.
- ✓ Trattamento del Linfedema Oncologico.
- ✓ Percorsi di Automonitoraggio e Autosorveglianza nella comparsa dell'edema.

DOTT. STEFANO ARCIONI

ALESSANDRIA SRL

Via Piave, 76
PIAZZA FIUME

TELEFONO
 **06 42 100**



324 66 54 751
SOLO MESSAGGI



NEURONI IN FESTA: PASSIONE E DIVERTIMENTO, GLI STATI MENTALI DELLA SALUTE	4
MUSICA TRAP E ADOLESCENTI: UNA LETTURA PSICOLOGICA	8
NIENTE COME PRIMA: IN CHE MODO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE CAMBIERÀ LE NOSTRE VITE. UNA VISIONE CRITICA	12
OSSIGENO-OZONO TERAPIA: I RIVOLUZIONARI BENEFICI	20
VIVERE IN ARMONIA CON LE STAGIONI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE RIFLESSIONI D'INVERNO: IL CONTRIBUTO DEL QI GONG E DEL TAI CHI	24
PATOLOGIA DELLA PARETE ADDOMINALE: ERNIA INGUINALE	40
ACNE: SKIN CARE E TRATTAMENTO SPECIALISTICO UN BINOMIO SINERGICO	44
PREVENZIONE E CURA DELLE PRECANCEROSI DEL CAVO ORALE	52
LA CERUMINOSI: UN PROBLEMA DA NON SOTTOVALUTARE, SOPRATTUTTO NEI BAMBINI E ADOLESCENTI	54
DOPO I 65 ANNI QUASI 1 PERSONA SU 2 È AFFETTA DA DECLINO COGNITIVO	56

SCIENZA, COSCIENZA E PASSIONE

*per promuovere
sviluppo
e salute*



Dr.ssa Elena Pollari

Direttore Artemisia Academy, Rete Artemisia Lab

Da sempre, obiettivo primario di Artemisia Magazine è favorire, attraverso gli insegnamenti ed i consigli di professionisti esperti, il benessere completo della Persona, lo "star bene" nella doppia accezione fisica e psicologica. Con questo numero abbiamo voluto trattare i temi della Salute e dello Sviluppo sociale passando per il messaggio fondante del libro "Il Teorema della Passione" di Mariastella Giorlandino – Amministratore di rete Artemisia Lab e Presidente della Fondazione Artemisia – ed offrire, a riguardo, approfondimenti e spunti di riflessione. Infatti, fra i vari contenuti interdisciplinari che propone la rivista, si potrà cogliere un "fil rouge": il senso della Vita va cercato e costruito da ciascuno di noi, credendo in se stessi e nei valori fondanti del nostro essere e del nostro vivere in comunità, seguendo le proprie passioni, impegnandosi con determinazione e coraggio, non dimenticando i sacrifici e l'esempio dei nostri Padri, coesi nell'impegno volto a contribuire all'equilibrio psicofisico del singolo e della collettività, alla prosperità, al progresso ed alla sostenibilità globali, specialmente a vantaggio delle nuove generazioni.

La felicità non dipende dalle circostanze esterne, ma dalla nostra disponibilità verso il prossimo e dalla capacità di affrontare le sfide della vita.

"Per non assuefarsi, non rassegnarsi, non arrendersi, ci vuole passione. Per vivere ci vuole passione"

(cit. Oriana Fallaci)

Buona lettura!

ARTEMISIA
magazine

Periodico edito da **Artemia Lab S.r.l.**
Via Velletri, 10 Roma _ www.artemisialab.com
www.associazioneartemisia.it_redazione.magazine@artemisialab.it

Direttore responsabile: Dr.ssa Rossana Nastasi

Coordinatore di redazione: Dr.ssa Elena Pollari

Comitato di redazione: Dr.ssa Francesca Fornari,
Dr. Andrea Costanzo, Ing. Antonino Rotilio, Dr.ssa Elena Stella

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



Neuroni in festa: passione e divertimento, gli stati mentali della salute



*È la febbre della gioventù che mantiene il resto del mondo alla temperatura normale.
Quando la gioventù si raffredda, il resto del mondo batte i denti.*

George Bernard Shaw

Uno degli aspetti più appassionanti nella mia professione, che mi accende di entusiasmo e riempie di commozione, è il lavoro con i giovani. La parte più bella di affiancarli nel Coaching, è essere testimone del "Momentum" inteso come slancio in cui la dinamica e la forza della consapevolezza attivano la fiamma del loro entusiasmo, della fiducia e del sogno. E allora ripartono di corsa e corrono veloci e sorridenti verso la vita. Assistere a questo cambiamento di energia vale ogni fatica. In generale nella mia esperienza i giovani si sbloccano più velocemente degli adulti, poiché il loro carico di esperienze è più leggero, e per questo hanno sviluppato meno convinzioni vincolanti. Il cervello in questi anni ha ancora



**Dr. ssa TERESA
BURZIGOTTI**

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

una grande capacità di apprendere velocemente cose nuove e adattarsi a nuove situazioni.

Ci sono processi di "potenziamento" e "pruning" delle sinapsi nel cervello. Questa "potatura" è influenzata da fattori ambientali ed è correlata all'apprendimento. Le connessioni neurali che vengono utilizzate attivamente sono rinforzate, mentre quelle meno utilizzate possono essere eliminate. Questo processo aiuta a ottimizzare l'efficienza del cervello e a migliorare le sue capacità cognitive. Questo processo ci fa capire l'importanza delle esperienze. Più queste avvengono in un clima positivo e più sarà rafforzata la capacità di affrontare con atteggiamento resiliente ed assertivo le sfide della vita.

Un giovane, intorno ai 20 anni sta ancora



cercando di capire se stesso, sta sviluppando la propria identità e la propria visione del mondo. Il cervello svolge un ruolo fondamentale in questo processo, poiché influisce sulle nostre percezioni, sulle nostre emozioni e sulle nostre decisioni e più stimoli di qualità riceve e migliore sarà l'elaborazione e la risposta.

Le neuroscienze ci dimostrano che quando siamo coinvolti in attività che ci appassionano, il nostro cervello produce una cascata di neurotrasmettitori come la dopamina, l'endorfina e la serotonina, che ci fanno sentire felici, motivati e concentrati. Questo stato di flow, o stato di flusso, è essenziale per il nostro benessere psicologico e ci permette di raggiungere prestazioni ottimali.

I giovani sono avvolti in una rete intricata di aspettative, pressioni sociali e incertezze sul loro futuro. In questo contesto, è vitale che essi ritrovino e coltivino la passione nelle attività che svolgono, poiché essa non solo porta gioia e soddisfazione personale, ma ha anche un impatto profondo sul loro benessere emotivo e mentale.

È molto facile oggi dubitare e aver paura del futuro. L'abbattimento di valori tradizionali e di confini intesi come protezione psicologica all'interno della quale si forma l'identità, molto supportato da una società che spinge al "senza limite", con scarsa cura e poca attenzione verso la complessità dell'essere umano, hanno creato disorientamento e incertezze. La pressione continua per dimostrare di essere accettati da un mondo virtuale spietato, l'insicurezza di non sapere più chi si è fra le infinite versioni possibili, che poi spesso si rivelano essere solo nuove etichette, potrebbero trovare una svolta positiva attraverso ciò che veramente ci fa sentire vivi: la passione. I giovani sono avvolti in una rete intricata di aspettative, pressioni sociali e incertezze sul loro futuro. In questo contesto, è vitale che essi ritrovino e coltivino la passione nelle attività che svolgono, poiché essa non solo porta gioia e soddisfazione personale, ma ha anche un impatto profondo sul loro benessere emotivo e mentale.

*La creatività è l'intelligenza
che si diverte*

Albert Einstein



Anche il divertimento gioca un ruolo importante insieme alla passione. Questi stati mentali, nelle nostre attività, favoriscono alcuni processi neurologici e biochimici nel nostro cervello che contribuiscono al nostro benessere psicologico e emotivo.

La Produzione di neurotrasmettitori, similmente a quando siamo coinvolti in attività che ci appassionano, avviene anche durante il divertimento; il nostro cervello rilascia neurotrasmettitori come la dopamina, l'endorfina e la serotonina. Questi composti chimici sono associati a sensazioni di piacere, felicità e soddisfazione.

Il divertimento attiva il sistema di ricompensa del cervello, che è coinvolto nella regolazione delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti. Quando sperimentiamo piacere durante il divertimento, il nostro cervello registra questo come una ricompensa e promuove il desiderio di continuare a impegnarsi in quelle attività.

Durante un'attività appassionante e divertente, possiamo sperimentare quello che viene chiamato "stato di flusso" o "flow state". In questo stato, siamo completamente immersi nell'attività, ci sentiamo concentrati e impegnati al massimo delle nostre capacità. Questo stato di flusso è associato a un senso di realizzazione e soddisfazione profonda.

Si riducono dunque anche lo stress e l'ansia. Quando ci godiamo ciò che facciamo, il nostro corpo rilascia meno cortisolo, l'ormone dello stress, e questo può portare a una sensazione di calma e tranquillità.

In sintesi, quando ci impegniamo in attività che ci appassionano e ci divertono, il nostro cervello reagisce producendo neurotrasmettitori legati al piacere, attivando il sistema di ricompensa, inducendo uno stato di flusso e riducendo lo stress. Questi processi contribuiscono al nostro benessere generale e possono favorire la nostra salute mentale e emotiva. Ovviamente per un cervello giovane queste attività sono un investimento per la stabilità mentale ed emozionale futura oltre che una fonte di benessere nel presente.

Le emozioni giocano un ruolo centrale nel legame con la passione. Quando siamo coinvolti in ciò che amiamo, sperimentiamo un'ampia gamma di emozioni positive, come la gioia, l'eccitazione e la soddisfazione. Queste emo-



zioni non solo arricchiscono la nostra esperienza, ma ci spingono anche a perseguire i nostri obiettivi con determinazione e resilienza.

E poiché queste fonti di benessere ci riguardano tutti, La famiglia svolge un ruolo cruciale nel supportare i giovani nel loro viaggio alla ricerca della passione. I genitori e i familiari dovrebbero incoraggiare i giovani a esplorare i loro interessi, a provare nuove attività e a seguire le loro inclinazioni naturali. Creare un ambiente di sostegno e comprensione permette ai giovani di sentirsi liberi di esprimersi e di perseguire le proprie passioni senza timore di giudizi o critiche. E ovviamente il buon esempio vale più di mille parole. Anche i genitori dovrebbero dedicarsi a qualche attività appassionante e condividerla con i figli, invece di essere impazienti e nervosi, senza energia, stanchi, distratti e solo preoccupati.

Cosa consiglio ai giovani che incontro nei percorsi di Coaching?

Esplora e sperimenta. Dedica del tempo a esplorare una vasta gamma di interessi e attività. Sperimenta senza paura di fallire e scopri ciò che ti appassiona veramente.

Coltiva le tue passioni. Una volta identificate le tue passioni, prenditi cura di esse. Dedica del tempo ogni giorno a coltivarle attraverso attività pratiche e impegnative.

Condividi e connettiti. Trova persone con interessi simili ai tuoi e condividi le tue passioni con loro. Il sostegno e l'ispirazione di una comunità possono alimentare ulteriormente la tua passione e motivazione.

In conclusione, incoraggio tutti i giovani ad

abbracciare la passione come guida nella loro vita. Che si tratti di arte, scienza, sport o qualsiasi altra cosa li faccia sentire vivi, la passione è il motore che li spingerà verso il successo e la realizzazione personale.

E come li sostengo?

Non li giudico mai. Li ascolto e faccio loro molte domande per capire bene cosa fanno, come lo fanno e come mai fanno quello che fanno, per mettermi nei loro panni e dialogare con il linguaggio che possono condividere, perché arrivino a capire da soli la qualità di quello che stanno facendo, pensando e sentendo.

Condivido le loro emozioni. Rido e mi diverto con loro, li rispetto e sostengo se sono addolorati, li aiuto se sono bloccati da pensieri negativi e limitanti.

Faccio loro da sponsor. Credo in loro, li incoraggio, li invito a vedere le sfide e le opportunità, a misurarsi con se stessi piuttosto che confrontarsi con gli altri, a crescere, perché crescere è una bella avventura.

Ora ditemi se questo non è un lavoro meraviglioso.

Ai genitori una sola raccomandazione, molto, molto importante. Siate da esempio. Nel corso degli anni mi accorsi che le cose che mi davano più fastidio dei miei figli erano quelle che rispecchiavano i miei lati che amavo di meno. Smisi quindi di rimproverarli per questo, dedicandomi a migliorare me stessa. È sta/ta una folgorazione! Ho smesso di parlare e ho cominciato a impegnarmi per essere un esempio. E i risultati sono stati molto positive.



ARTEMISIA LAB
Centro clinico e chirurgico d'eccellenza
ESTESAN LASER

Grazie ad una Equipe interdisciplinare di specialisti primari ed alla dotazione di apparecchiature di ultima generazione, presso il centro Artemisia Lab Estesan è oggi possibile effettuare visite specialistiche in ogni branca medica, diagnostica endoscopica invasiva ad alta risoluzione e interventi di Chirurgia Estetica, Plastica, Ricostruttiva e Vascolare, in **DAY SURGERY**



ARTEMISIA LAB è una Rete di 24 centri clinici, diagnostici e terapeutici ad alta specializzazione, capillarmente dislocati su tutto il territorio romano. I centri sono **aperti tutto l'anno, 7 giorni su 7**. **ARTEMISIA LAB**, sin dagli anni '60, è in prima linea per l'innovazione tecnologica nel campo della diagnostica, per l'alta professionalità del personale medico e infermieristico, per l'impegno nella ricerca medico-scientifica, per la serietà ed il rigore nell'esercitare le attività di carattere sanitario ed assistenziale.

Il coordinamento dei centri sanitari con una struttura a rete favorisce l'accessibilità al servizio sanitario e, allo stesso tempo, permette una standardizzazione dei processi produttivi, il monitoraggio costante di tutti gli indicatori di gestione e l'allineamento del livello di qualità del servizio.





Musica trap e adolescenti: UNA LETTURA PSICOLOGICA



Nel panorama musicale moderno, oltre a brani di artisti del passato, classici, e ad una offerta diversificata moderna, c'è una massiccia divulgazione di un genere nuovo che conquista soprattutto i giovanissimi, principalmente i ragazzi tra gli 11 e i 17 anni.

Si tratta della musica trap, una moda musicale che unisce gli Usa e la Francia con l'Italia.

Il termine "trap" etimologicamente deriva da "trappola", la trappola dei ghetti e del disagio esistenziale. La trap è molto legata ad ambienti e tematiche relative alla vendita e alla dipendenza da droghe e alcool. Fino ai primi anni 2000, infatti, il termine trap house era usato per indicare appartamenti abbandonati nei sobborghi di Atlanta, dove si spacciavano sostanze



**Dr.ssa ELENA
STELLA**

Psicologa,
Psicoterapeuta,
Consulente Artemisia Lab
e Fondazione Artemisia

stupefacenti. Il termine trapping, in slang, indica lo spaccio di droga. In seguito, trap è diventato anche sinonimo della musica legata a quel contesto, complice anche l'ovvia assonanza con rap, genere dal quale deriva e con cui ha vari elementi in comune.

Chi scrive i testi trap cerca di emergere dal suo dolore, dalle difficoltà che la vita gli ha presentato e in genere i cantanti trap hanno una storia di vita complicata, contraddistinta da mancanze, assenze, abusi e anaffettività. Alcuni di essi provano ad emergere dal dolore attraverso la musica, anche se i testi che presentano sono spesso un miscuglio di violenza, droga, volgarità, sesso.

I trapper comunicano un vuoto esistenziale proprio, offrono modelli disincantati di individualismo, modelli trasgressivi,



superficiali; i loro messaggi sono, per lo più, violenti, soprattutto contro il genere femminile.

Con le loro canzoni descrivono situazioni senza usare metafore, senza ricorrere alla fantasia, all'immaginazione poetica, incarnano un modello di desolazione disperata, sono immediati e scontati, non impiegano molto tempo per arrivare all'apice del successo, giocano la propria partita su Instagram, piazza privilegiata della comunicazione di cui sono portavoce, conquistando i giovanissimi in un momento delicato della crescita.

La musica trap si rivolge principalmente alla popolazione dei più giovani, che in questa fase storica si ritrova spesso a crescere nella liquidità delle emozioni e della vita affettiva. Quella popolazione che per naturale vulnerabilità e fragilità trova il proprio punto forte nell'appoggio del gruppo del pari.

Dietro questo genere possiamo leggere il grido di quei ragazzi che apprestandosi all'età adulta presentano problematiche sociali, familiari, emotive. Il coro dei giovani, secondo una ricerca portata avanti dal Financial Times all'interno di un progetto dedicato alle nuove generazioni, esprime una sofferenza reale, spesso ignorata e a volte sbeffeggiata. Si tratta quindi di un vero e proprio disagio esistenziale. Il risultato è una perdita di fiducia e, so-

prattutto, di ribellione. Cresce, difatti, il rifiuto di sottostare alle regole con sempre più comportamenti devianti e antisociali. A preoccupare i giovani è anche la traiettoria, poco incoraggiante, dell'ambiente e della politica che spesso non ha idee, valori e principi ma ama solo il potere. Il risultato è che i giovani sono spaventati da un futuro che sentono di non poter controllare, in cui modelli di riferimento diventano altri giovani; emerge una profonda e dolorosa richiesta di aiuto che in molti testi dei principali artisti italiani del genere trap si canta la mancanza della famiglia, della fatica a vivere in famiglie di separati, della difficoltà a cavarsela da soli a tutti i costi.

Come si pone un adulto di fronte al fenomeno della trap music? Un adulto che ascolta i testi trap, carichi di misoginia, esaltazione di alcool e droghe, materialismo, criminalità, può domandarsi preoccupato se tali testi possono avere un effetto negativo emulativo. Anche con l'avvento dei videogiochi si era diffusa la paura del possibile effetto che avrebbero avuto sui giovani la visione e l'uso dei videogiochi violenti. A distanza di anni, in realtà, contrariamente alle aspettative, non si è assistito ad un aumento della violenza tale da giustificare questa paura. È importante considerare il fatto che i giovani non interpretano le canzoni ne-





cessariamente come fanno gli adulti: ciò che i giovani fanno delle canzoni dipende non solo da ciò che il testo porta loro, ma anche da ciò che loro portano al testo e al significato emozionale della canzone. Gli stessi trapper, a volte, prendono le distanze dall'effettivo incoraggiare all'uso e allo spaccio di sostanze, proponendoli, ad esempio, come una via di fuga e fonte di reddito in contesti fortemente disagiati che non porrebbero altre alternative. L'esagerazione è quindi il fil rouge di questo genere musicale e la maggioranza dei trapper italiani tende ad enfatizzare ciò che racconta, con frasi forti e provocanti. Ritengo importante fare una riflessione sul potere educativo della musica e su quanto essa possa incidere sulla sana maturazione psicologica, emotiva e affettiva degli adolescenti.

Sua maestà la musica, come amava definirli Pier Paolo Pasolini, usata quale veicolo espressivo per dar voce al proprio mondo interno e non piegata a mere logiche di mercato o ai clichés alla moda, può rappresentare un formidabile strumento creativo per gli adolescenti.

Il problema non è, e non può essere mai in assoluto, un genere musicale; un filone musicale può essere, senz'altro, la fotografia di una cultura, ma non può diventare il capro espiatorio di ogni male, sarebbe limitativo ma, soprattutto, pericoloso.

Per conseguire risvolti educativi importanti non basta puntare il dito contro chi canta testi scomodi, dato anche i trapper vengono fuori da vissuti emotivi difficili e mal gestiti e sono anche loro figli della nostra società e della nostra cultura.

Occorre andare oltre le apparenze, mostrandosi interessati a contattare il mondo dei ragazzi e ai bisogni sottesi che non sono altri che quelli che ogni generazione ha incontrato in quella fase del ciclo di vita ma trasposti nella cultura narcisistica odierna. Qui la questione intercetta un discorso più ampio di tipo socioculturale: il rischio riguarda la diffusione di una cultura dell'immagine, dell'esagerazione iperbolica dei contenuti al fine di colpire l'attenzione e della ricerca esasperata di like e approvazioni nei social.



I bambini e gli adolescenti sono in fase di crescita e maturazione, hanno bisogno di sostegno autentico, un sostegno che realmente aiuta, se questo avvenisse non ci sarebbe bisogno di spaventarsi e di preoccuparsi della musica trap.

Dal mio punto di vista, colpevolizzare la trap in caso di condotte estreme è una generalizzazione semplicistica, chi compie gesti estremi generalmente ha alla base situazioni di disagio psicologico o legate al contesto socioculturale. Oggi tanti adolescenti vivono grosse difficoltà a livello personale che hanno a che vedere, più che con la musica, con il loro stare nel mondo. Le nuove generazioni faticano a trovare un loro posto nella società, come testimonia l'incremento di disturbi alimentari, disturbi ansiosi e depressivi che riguardano l'area dell'espressione personale. Non servirebbe censurare la trap: la "violenza cantata" nella musica c'è sempre stata, l'incitazione all'aggressività l'abbiamo ascoltata in gruppi rock e rap del passato, senza per questo compromettere la riuscita esistenziale dei più giovani.

Servirebbe invece occuparsi seriamente del valore educativo della società, bisognerebbe intervenire nelle scuole, nelle famiglie e nelle principali istituzioni che contribuiscono alla crescita e alla maturazione personale e sociale dei ragazzi.

Il problema principale riguarda la fragilità di molti ragazzi, che hanno bisogno di essere riconosciuti prima di aggrapparsi alla musica trap o a qualsiasi altra cosa o persona, hanno bisogno che qualcuno comprenda il loro vissuto emotivo, senza giudizio, hanno bisogno di essere ascoltati, compresi e guidati; se ciò non avviene, il rischio è che cerchino rifugio altrove, in contesti e realtà disfunzionali. Anziché vedere un nemico nei testi delle canzoni e arrendersi all'idea che i giovani non siano in grado di distinguere tra realtà e arte, è più sensato lavorare per allenare e sviluppare il senso critico degli adolescenti. Per aiutarli a leggere tra le righe, a crearsi dei valori e dei principi solidi.

È necessario quindi ascoltare e accompagnare i ragazzi, con l'esempio pratico e con l'amore vero.

*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*

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



DONA IL TUO

5
X MILLE
PER LA NOSTRA FONDAZIONE

IBAN: IT6510569603202000008607X52
C.F. 05024641002
destinando il tuo 5x1000

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

www.artemisiafondazione.it



NUMERO VERDE
800 967 510



Niente come prima: **IN CHE MODO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE CAMBIERÀ LE NOSTRE VITE. UNA VISIONE CRITICA**



L'intelligenza artificiale (AI) sta già trasformando il mondo in modi che erano inimmaginabili solo pochi decenni fa. Questa tecnologia rivoluzionaria, che simula l'intelligenza umana attraverso l'apprendimento automatico e l'elaborazione del linguaggio naturale, ha il potenziale di cambiare radicalmente le nostre vite in diversi ambiti, dalla medicina all'istruzione, dall'industria all'intrattenimento. In



Dr. PAOLO POLETTI
Presidente Sicuritalia
Security Solutions Srl e
Senior Advisor
Artemisia Lab

questo articolo, esploreremo alcune delle trasformazioni più significative che l'intelligenza artificiale promette di portare nel prossimo futuro, ma anche alcune preoccupazioni delle quali tenere debito conto.

Innovazioni in Medicina

L'AI sta rivoluzionando il settore sanitario, migliorando la precisione delle diagnosi e personalizzando i trattamenti per i pazienti. Sistemi basati sul-



L'AI sono in grado di analizzare grandi quantità di dati medici in brevissimo tempo, identificando, specie nella diagnostica strumentale, pattern che potrebbero sfuggire agli occhi umani. Questo può portare a diagnosi più rapide e accurate, oltre che a terapie personalizzate basate sul profilo genetico e clinico del paziente. Inoltre, la robotica assistita dall'AI promette interventi chirurgici minimamente invasivi e con precisione sovrumana, riducendo i tempi di recupero e migliorando gli esiti per i pazienti.

Tra l'altro, l'AI "DeepMind" di Google ha risolto una delle grandi sfide della biologia, il protein folding, elaborando il sistema AlphaFold che è in grado di prevedere la struttura tridimensionale delle proteine: ora contiene oltre 200 milioni di strutture (apertamente disponibili alla comunità scientifica), che corrispondono a quasi tutte quelle note finora in qualsiasi organismo vivente. Il tutto in poche ore, a fronte degli anni richiesti con i classici metodi sperimentali. Comprendere la configurazione tridimensionale di una proteina è fondamentale nella ricerca, perché essa fornisce informazioni sulla sua funzione e su come modificarla, bloccarla o regolarla. Nel corso degli anni, lo studio della struttura 3D delle proteine ha infatti dimostrato la sua utilità in molte aree delle scienze della vita, come per esempio nella scoperta di nuovi farmaci.

Tuttavia, c'è anche il tema dell'uso improprio di tale tecnologia. I ricercatori della Collaborations Pharmaceuticals (nella quale uno dei responsabili della ricerca è un italiano, Fabio Urbina), azienda specializzata nei modelli di apprendimento automatico per la scoperta di nuovi farmaci, sono stati invitati a contribuire con una presentazione su come le tecnologie utilizzate normalmente per l'individuazione di nuove molecole potessero essere impiegate in modo improprio. Il punto di partenza per lo studio è stato un generatore di molecole progettato dall'azienda farmaceutica, chiamato MegaSyn2: scopo di questo strumento è trovare nuovi inibitori terapeutici per le malattie che colpiscono gli esseri umani, facendosi guidare dalle

tecnologie di apprendimento automatico. Normalmente, questo modello, nell'identificare i potenziali farmaci, penalizza le molecole più tossiche e premia quelle che hanno più effetto sul target deciso in partenza. Stavolta, invece, i ricercatori hanno invertito la logica dietro il generatore, addestrando l'intelligenza artificiale con molecole presenti in un database pubblico di principi attivi e favorendo la selezione delle molecole più tossiche. Per restringere il campo, gli autori dello studio sono partiti da Vx, uno degli agenti nervini più tossici mai sviluppati: basterebbero solo pochi milligrammi di questa sostanza per uccidere una persona.

In meno di sei ore dall'avvio sul server interno dell'azienda, MegaSyn2 modificato ha generato 40.000 molecole che soddisfacevano i requisiti di tossicità prestabiliti. Durante le sei ore, l'intelligenza artificiale ha progettato non solo lo stesso Vx, ma anche molte altre molecole che sono armi chimiche. Inoltre, sono state sviluppate nuove molecole più tossiche rispetto alle armi chimiche conosciute finora. Il lavoro dei ricercatori si è fermato qui: essi non hanno sintetizzato fisicamente nessuna delle molecole sviluppate dall'intelligenza artificiale, né valutato se e in che modo esse fossero effettivamente sintetizzabili. Quanto trovato, comunque, è bastato per far scattare un campanello d'allarme: con centinaia di società commerciali che offrono la possibilità di sintetizzare molecole progettate con le tecnologie computazionali e molte zone grigie nelle regolamentazioni internazionali, la sintesi di nuovi agenti estremamente tossici che potrebbero essere utilizzati come armi chimiche non è uno scenario impossibile da immaginare.

Rivoluzione nell'Istruzione

L'AI ha il potenziale di personalizzare l'esperienza di apprendimento, adattando i materiali didattici alle esigenze di ogni studente. Piattaforme di apprendimento basate sull'AI possono monitorare il progresso degli studenti in tempo reale, identificando aree di forza e di debolezza, nonché adattando di conseguenza il percorso didattico. Questo non solo può aumentare



l'efficacia dell'insegnamento, ma anche rendere l'apprendimento più coinvolgente e accessibile a studenti con diverse esigenze e stili di apprendimento.

Trasformazioni nel settore industriale

L'automazione e l'intelligenza artificiale stanno ridefinendo le catene di produzione, dalla manifattura all'agricoltura. Robot intelligenti, sistemi cyber-fisici, capaci di apprendere e adattarsi a nuovi compiti, possono aumentare l'efficienza produttiva e ridurre i costi. Inoltre, sistemi di AI possono prevedere la manutenzione delle macchine, riducendo i tempi di inattività e ottimizzando la gestione delle risorse. Questa trasformazione non solo aumenta la produttività, ma può anche portare a prodotti di qualità superiore a costi minori.

Innovazione nell'Intrattenimento

L'intelligenza artificiale sta anche cambiando il modo in cui consumiamo intrattenimento, dalla personalizzazione dei feed di notizie e delle raccomandazioni musicali alla creazione di contenuti interattivi e personalizzati. L'IA può analizzare le preferenze degli utenti e i loro pattern di consumo per offrire esperienze su misura che migliorano l'engagement. Inoltre, l'AI sta aprendo nuove frontiere nella creazione di contenuti, con algoritmi che possono generare musica, arte e persino sceneggiature, spingendo i confini della creatività umana.

Sfide ed etica

Nonostante le promesse, l'adozione dell'intelligenza artificiale solleva anche importanti questioni etiche e sfide, come la privacy dei dati, la sicurezza informatica, il lavoro e la disuguaglianza sociale. Mentre l'AI può automatizzare compiti e migliorare l'efficienza, esiste anche il rischio di perdita di posti di lavoro in alcuni settori, sollevando la necessità di politiche di ricollocazione e formazione professionale. Inoltre, la gestione etica dell'AI e dei dati richiede normative chiare e un dialogo aperto tra aziende, governi e società civile.

Soprattutto è necessario un approccio etico

rinnovato dell'AI, le cui implicazioni nella nostra quotidianità hanno un impatto maggiore rispetto alle stesse biotecnologie, ad esempio.

Inoltre, vanno considerati i rischi associati all'estrazione sempre più invasiva dei dati e alla possibilità di manipolazione, esemplificata dall'interazione con sistemi come ChatGPT.

È ormai critica l'inefficacia degli strumenti attuali nel riconoscere testi generati dall'AI e l'interazione potenzialmente problematica di quest'ultima con i minori.

C'è poi un cambiamento nella comunicazione introdotto dall'AI: sarebbe opportuno un focus sulla comunicazione artificiale e non solo sull'AI, per comprendere meglio l'impatto sociale di queste tecnologie e la necessità di adattarsi a questo nuovo scenario senza paura, accettando i cambiamenti che comporterà.

A tale riguardo, la proposta di AI Act, formalmente conosciuta come la proposta di regolamento sull'intelligenza artificiale dell'Unione Europea, rappresenta uno dei primi tentativi a livello globale di regolamentare lo sviluppo e l'uso dell'AI in modo olistico e dettagliato. Presentata dalla Commissione Europea nel 2021, la proposta mira a garantire che l'impiego dell'AI all'interno dell'UE sia sicuro, trasparente e conforme ai diritti fondamentali e ai valori europei.

Obiettivi principali dell'AI Act:

- classificazione dei sistemi di AI in base al rischio: l'AI Act introduce un quadro normativo basato sul rischio, classificando i sistemi di IA in quattro categorie di rischio (inaccettabile, alto, limitato, minimo) e applicando requisiti normativi proporzionati al livello di rischio presentato;
- divieto di pratiche inaccettabili: la proposta vieta specifiche pratiche perché pongono un rischio inaccettabile per la sicurezza delle persone o i loro diritti fondamentali, come i sistemi di sorveglianza di massa o quelli che manipolano il comportamento umano;
- obblighi rigorosi per sistemi ad alto rischio: per i sistemi di AI classificati come ad alto rischio (ad esempio, quelli uti-



lizzati in ambiti critici come la salute, la giustizia, o il trasporto), la proposta impone obblighi quali la trasparenza, la tracciabilità, la sicurezza e l'accuratezza dei dati, oltre alla necessità di una valutazione del rischio e misure di mitigazione;

- sorveglianza e conformità: gli Stati membri dovranno nominare Autorità competenti per sorvegliare l'applicazione del regolamento, con la possibilità di effettuare ispezioni e imporre sanzioni in caso di non conformità;
- promozione dell'innovazione: pur mirando a mitigarne i rischi, la proposta di regolamento cerca anche di promuovere l'innovazione nell'ambito dell'AI, prevedendo la creazione di spazi per l'innovazione e la sperimentazione e consentendo, quindi, agli sviluppatori di testare nuovi sistemi in un ambiente regolamentato e sicuro.

L'AI Act è visto come un passo importante verso la creazione di un ambiente di fiducia e sicurezza per lo sviluppo e l'uso dell'intelligenza artificiale in Europa. Incoraggiando pratiche di sviluppo e implementazione responsabili, mira a garantire che i sistemi di AI siano utilizzati in modo che rispettino i diritti umani e i valori etici. Tuttavia, la proposta ha anche sollevato dibattiti tra le parti interessate, inclusi svi-

luppatori di AI, aziende e organizzazioni per i diritti civili, riguardo al suo impatto sulla competitività, l'innovazione e la libertà di espressione.

Valutazioni

In conclusione, l'intelligenza artificiale promette di trasformare le nostre vite in modi profondi e vari.

Se da un lato offre opportunità incredibili per il progresso e il miglioramento della qualità della vita, dall'altro richiede una riflessione critica sulle implicazioni etiche e sociali che comporta.

Navigare in questo nuovo mare richiederà un impegno collettivo per garantire che i benefici dell'AI siano distribuiti equamente e che le sfide vengano affrontate con responsabilità e cura.

Svolgiamo alcune considerazioni.

Il 57% di quello che ci propone Netflix deriva dalle profilazioni, dai "consigli". Il 30% degli acquisti su Amazon deriva da "consigli".

Si tratta di potentissime "piattaforme", che l'AI renderà molto più pervasive.

Le piattaforme, infatti, non sono "neutre": hanno un enorme potere economico e "politico", perché possono modificare desideri e valori. A volte, dopo un acquisto, viene suggerito "potrebbe interessarti anche..." E viene presentato un altro prodotto o servizio. Io non ci avevo mai pen-





sato, ma quando lo vedo mi dico “ecco cosa mi serviva!”. La piattaforma identifica ciò che desidererò.

Questo apre al tema della “personalizzazione”: le piattaforme raccolgono dati, costruiscono un profilo di ciascuno di noi e ci propongono notizie, beni, servizi che possono interessarci ed in questo modo non solo polarizzano la nostra attenzione, bensì massimizzano la nostra permanenza in termini di pubblicità e profitti.

E parliamo non solo di Netflix o Amazon, ma anche di YouTube, una nuova televisione che propone i video più confacenti alle nostre aspettative. Magari di ispirazione sempre un po' più radicale rispetto alle nostre posizioni.

Gli amministratori delegati di Meta, TikTok, X e altre società di social media hanno recentemente testimoniato davanti alla commissione Giustizia del Senato americano.

Oltre a Mark Zuckerberg, hanno testimoniato davanti al Congresso Shou Chew, amministratore delegato di Tik Tok; Evan Spiegel, amministratore delegato di Snap; Linda Yaccarino, amministratrice delegata di X; e Jason Citron, amministratore dele-

gato di Discord. Soltanto Zuckerberg e Chew, però, hanno accolto l'invito della commissione a presentarsi. Gli altri tre sono stati citati in giudizio in modo formale. Questo fa capire quanto sia difficile per la politica dialogare con le grandi aziende della rete. Ogni limitazione, ogni freno o riserva sono visti dalle Big Tech come un attacco alla propria libertà e, soprattutto, come un freno allo sviluppo e alla crescita del giro d'affari.

L'udienza si è concentrata sulla sicurezza dei bambini che usano le loro piattaforme ed alla luce delle tecnologie di personalizzazione, un argomento che ha suscitato crescente preoccupazione tra i legislatori. "Stanno distruggendo vite umane e minacciando la democrazia. Queste aziende vanno domate e il peggio deve ancora venire", ha accusato il senatore repubblicano della South Carolina Lindsey Graham riferendosi alle Big Tech. Il livello dello scontro politica-imprese rimane alto e, per una volta, sembra essere bipartisan. «La costante ricerca, da parte delle aziende, del profitto rispetto alla sicurezza di base mette a rischio i nostri figli e nipoti», ha detto il presidente della commissione Giustizia



Dick Durbin, senatore democratico eletto nell'Illinois.

Parole accolte dagli applausi di decine di genitori con le foto dei loro bambini morti o traumatizzati dai social.

Questa udienza ha seguito una serie di eventi preoccupanti che hanno coinvolto minori e l'uso dei social media.

Mark Zuckerberg, CEO di Meta, gruppo che riunisce Facebook, Instagram, Messenger e WhatsApp, ha portato le proprie scuse alle famiglie i cui figli sono stati vittime dei social media. Questo gesto è stato ampiamente riportato dai media e ha suscitato un'ampia discussione.

L'elemento più estremo di personalizzazione, tuttavia, sono gli assistenti digitali: Alexa, Siri, Google Assistant. Secondo la UE, ci sono circa 4,2 miliardi di assistenti in esercizio (ognuno di noi ne ha più d'uno).

Google ha annunciato che lancerà un nuovo assistente: Gemini, che abbina a Google Assistant il programma più avanzato di AI di cui dispone. Google lo chiama Tutor personale, che dovrebbe assisterci in ogni aspetto della nostra vita.

Mark Andreessen (l'inventore del browser), nello spiegare come l'AI "salverà il mondo", ci dice:

- "ogni bambino avrà un tutor di intelligenza artificiale che è infinitamente paziente, infinitamente compassionevole, infinitamente competente, infinitamente utile. Il tutor AI sarà al fianco di ogni bambino in ogni fase del suo sviluppo, aiutandolo a massimizzare il suo potenziale con la versione macchina dell'amore infinito;
- ogni persona avrà un assistente /allenatore/ mentore /allenatore/ consulente/terapista AI che è infinitamente paziente, infinitamente compassionevole, infinitamente competente e infinitamente disponibile. L'assistente AI sarà presente in tutte le opportunità e sfide della vita, massimizzando i risultati di ogni persona".

La stessa cosa è stata ribadita dal CEO di Google.

Assistiamo all'utopia dell'assistente che risponde ad ogni nostra domanda che diviene realtà.

Non credo alle teorie di Andreessen, anche se devo ammettere che le sue previsioni, in passato, si sono rivelate quasi sempre corrette.

Il tema è: il modello di business delle piattaforme attuali, per quanto personalizzate, è la pubblicità e la vendita. Ma quello degli assistenti personalizzati quale sarà?

Una possibile risposta è nel modello di business del "capitalismo della sorveglianza" che, applicato all'AI, rischia di intensificare l'estrazione dei dati personali e la manipolazione degli utenti attraverso relazioni sintetiche.

Capitalismo della sorveglianza è un termine coniato da Shoshana Zuboff della Harvard Business School, la quale sostiene che aziende digitali come Facebook, Google e Amazon, capitalizzano l'esperienza umana convertendola in dati comportamentali. Una parte di questi dati serve a migliorare prodotti e servizi, mentre il surplus viene elaborato attraverso l'intelligenza artificiale per creare previsioni sulle future azioni delle persone. Queste previsioni alimentano un mercato dedicato ai comportamenti futuri, dove vengono scambiati prodotti "predittivi".

Oltretutto strumenti così potenti saranno controllati da soggetti privati: il timore di una manipolazione delle scelte individuali non è peregrino, come l'ipotesi che l'azione sfugga di mano generando conflitti.

Azeem Azhar esperto globale di intelligenza artificiale e tecnologie "dirompenti", ha chiesto ad una serie di personaggi della Silicon Valley la probabilità che l'AI uccida tutta l'umanità. Secondo Musk, il 20/30%. Secondo Dario Amodè, ex vicepresidente della ricerca in Open AI ed ora cofondatore e amministratore delegato di Anthropic, la società dietro il modello di chat-bot/linguaggio Claude, il 10/25%. Secondo Geoffrey Hinton, ex Google, psicologo cognitivo e scienziato infor-



matico britannico-canadese, considerato il pioniere delle ricerche sull'apprendimento profondo e le reti neurali, il 10%. Secondo Lina M. Khan, presidente della Federal Trade Commission degli Stati Uniti, il 10%. La media degli altri ricercatori sondati sul tema è del 30%.

Occorre uno spirito critico verso la tecnologia, perché il potere enorme di queste piattaforme venga regolato.

Con il Regolamento (UE) 2022/1925 "Digital Markets Act" l'Unione Europea ha tentato di limitare i comportamenti anticoncorrenziali da parte delle grandi piattaforme online, definite "gatekeeper", società che controllano l'accesso a importanti piattaforme digitali, come motori di ricerca, social network, sistemi operativi, e mercati online, e che possono agire come veri e propri "cancelli" attraverso cui merci, servizi e informazioni devono passare per raggiungere i consumatori. Tra i divieti, quello

di combinare dati personali raccolti attraverso i loro servizi con altri dati senza il consenso esplicito degli utenti e l'obbligo di consentire agli utenti di disinstallare qualsiasi software o app preinstallati.

La Commissione europea ha designato per la prima volta sei gatekeeper, ossia Alphabet, Amazon, Apple, ByteDance, Meta e Microsoft.

È un errore appaltare le nostre attività di pensiero creativo e critico alle macchine generative. Ma abbiamo l'occasione per rilanciare la conversazione su come decidiamo ciò che vale.

Il tema è non solo etico, ma anche "politico": le 5 big tech che sviluppano i modelli di AI sviluppano congiuntamente un volume d'affari pari al quarto PIL del mondo e possono disegnare un futuro.

Diventa necessario investire in cultura. L'adozione delle tecnologie di AI non è scontata e richiede accettazione espli-



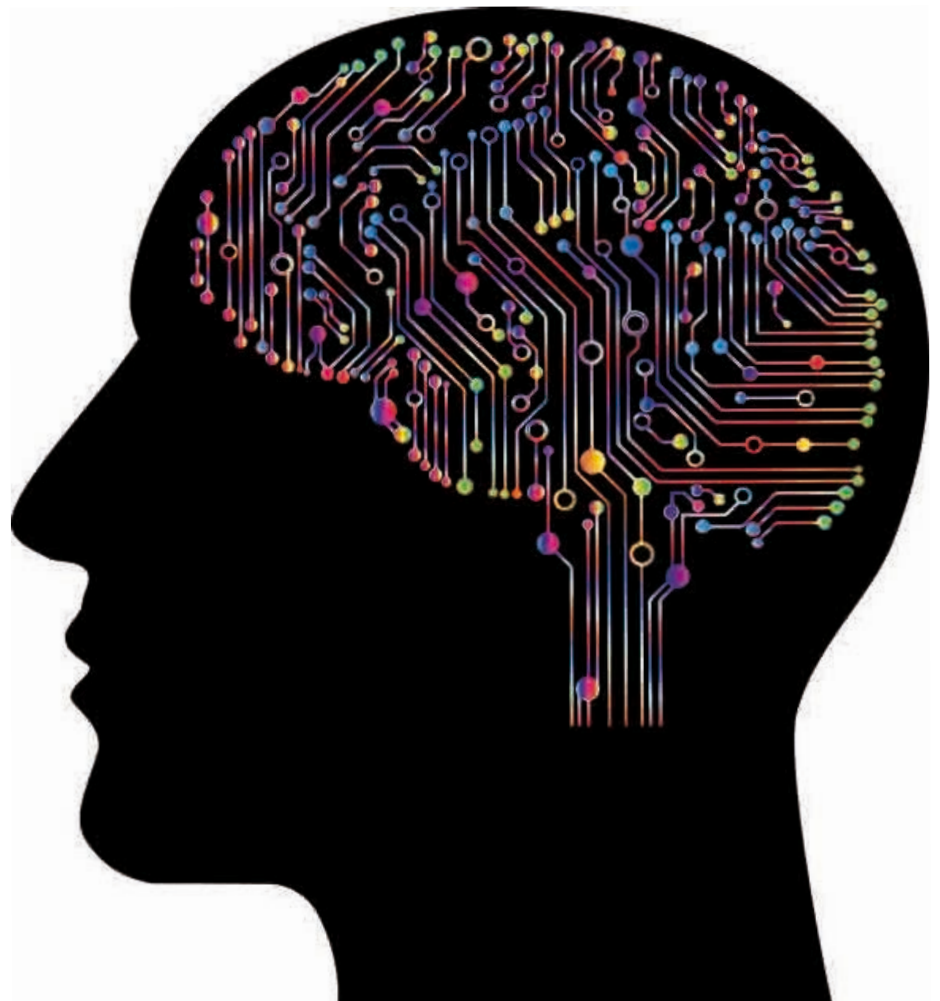
cita e cultura da parte delle persone. La tecnologia procede senza bisogno di convincere, dato che le innovazioni si adottano naturalmente nel tempo, ma l'AI rappresenta un'eccezione, poiché è un fatto di cultura, di costruzione/interpretazione del mondo, che può generare una potenziale resistenza o rifiuto da parte della società, ovvero una sua acritica accettazione, con effetti manipolatori.

Quindi, l'impegno è quello di dotarci degli strumenti adatti a capire.

Le persone, inclusi gli addetti ai lavori, non conoscono a fondo l'AI, in parte proprio a causa della velocità di sviluppo tecnologico, che supera la capacità di assorbimento culturale della so-

cietà. C'è bisogno di un approccio multidisciplinare per comprendere l'AI, spiegando che la cultura è il mezzo principale per elaborare e trasmettere concetti, per cui chi lavora nel settore dell'AI dovrebbe ascoltare e incorporare le percezioni culturali per migliorare sviluppo e accettazione sociale delle tecnologie.

L'AI diventa inevitabilmente parte integrante della cultura e della costruzione del mondo, per cui dovrebbe essere compresa attraverso strumenti culturali adeguati. Anzi, si dovrebbe prestare maggiore attenzione all'intersezione tra essa e la cultura, in particolare riguardo all'impatto dei prodotti e servizi AI sulla nostra vita.





OSSIGENO-OZONO TERAPIA: *i rivoluzionari benefici*



Presso la Fondazione Artemisia da qualche mese stiamo studiando la possibilità di predisporre nuovi trattamenti adiuvanti alle cure di alcune patologie, come la fibromialgia, il long-Covid e le patologie oncologiche. Immensa la soddisfazione per i miglioramenti decisivi e a lungo termine per i pazienti in esame affetti da fibromialgia; rinascita, e non è esagerazione, nei casi di long-Covid; vi assicuro, assistere a questa rinascita è qualcosa non solo di gratificante, ma molto di più: è dare un senso alla professione medica. Una menzione particolare alle patologie oncologiche e vi spiegherò più avanti alcuni concetti fondamentali.

La terapia consiste nella Grande Autoemioinfusione di una quantità di 100-150 cc di sangue ozonizzato e reinfuso. Alla fine della infusione si utilizza un cocktail di glutazione, vitamina B, vitamina C, carnitene, coenzime, galium, bioarginina, nac, e successivamente si preleva una piccola quantità di sangue ozonizzato ed iniettato per via intramuscolare. È stato possibile oggi dedicarsi a questi studi presso i centri Artemisia Lab grazie alla sensibilità della Presidente della Fondazione ed al suo impegno costante nella cura di patologie molto devastanti.

Ozonoterapia come cura di supporto nelle malattie oncologiche

L'Ozonoterapia è una risorsa fondamentale in medicina e numerosi studi recenti supportano il suo

utilizzo anche come adiuvante nella cura delle malattie oncologiche.

L'Ozonoterapia è una terapia che utilizza come agente terapeutico una miscela di gas naturale medicale, l'ozono appunto, miscelato in piccole percentuali con ossigeno medicale.

Gli effetti biologici dell'ozono sono molteplici. Tre i meccanismi fondamentali:

- **OSSIGENAZIONE** - l'ozono migliora la capacità del sangue di apportare ossigeno ai tessuti; ne consegue una riattivazione del microcircolo e dell'ossigenazione periferica;
- **ANTIOSSIDAZIONE** - l'ozono, di per sé ossidante, stimola potentemente la riattivazione dei sistemi difensivi enzimatici antiossidanti dell'organismo, che proteggono dalle aggressioni tossiche e dai processi ossidativi dell'invecchiamento; questo spiega l'efficacia della terapia in tutte quelle patologie croniche in cui è coinvolto lo stress ossidativo;
- **DISINFEZIONE** - l'ozono è un potentissimo agente contro batteri, funghi, virus, parassiti; praticamente nessun microorganismo resiste all'azione ossidante dell'ozono, tanto ampiamente utilizzato per la depurazione delle acque.

Sono numerose le patologie che vengono trattate con l'Ozonoterapia, rivelatasi un efficace e valido adiuvante, quindi complementare alle terapie ufficiali, durante il trattamento di chemioterapia e radioterapia: riduce in maniera esponenziale gli effetti indesiderati



Dott. MARCELLO FAGGIOLI

Specialista in Endocrinologia e
Malattie del ricambio
Professionista
Rete Artemisia Lab



e collaterali prodotti dal trattamento di chemioterapia.

In ambito oncologico, è stato dimostrato che la carenza di ossigeno crea un ambiente acido, terreno fertile per il tumore, bloccando anche le difese immunitarie. L'Ozono aumenta le difese immunitarie aumentando l'ossigeno e creando un ambiente alcalino, che blocca la crescita del tumore. L'Ossigeno-ozono terapia può essere associata al protocollo standard ufficiale, poiché potenzia gli effetti della chemioterapia e ne riduce gli effetti collaterali.

L'ozono non è un farmaco, quindi non induce i fenomeni di adattamento o di assuefazione tipici delle terapie farmacologiche, anzi l'effetto terapeutico si somma nel tempo. Infine l'Ozonoterapia è compatibile con qualunque altra terapia.

Cosa è l'Ossigeno-ozono

Si tratta di una miscela di ossigeno e ozono generata da una macchina per ozonoterapia, la quale preleva dell'ossigeno da una bombola di ossigeno trasformandone una parte in ozono, mediante una scarica elettrica (così come avviene quando durante un temporale si presenta un fulmine) e in base alle percentuali indicate dall'operatore; la restante parte rimane ossigeno.

Le proprietà dell'ozono sono essenzialmente cinque:

- è il migliore antivirale, antibatterico e antimicotico esistente
- è anti-infiammatorio e antiflogistico
- è immunomodulatore
- migliora la circolazione in tutti i distretti, anche i più piccoli del microcircolo
- è rigenerativo per azione sulle piastrine, stimolando la produzione di fattori di crescita

La somministrazione avviene per varie vie:

- sistemica per autoemoinfusione, cioè prelevando 100-150 cc di sangue che dopo essere stato ozonizzato viene reinfuso con lo stesso ago con cui è

stato prelevato, quindi a sistema-circuito completamente chiuso, senza nessun pericolo di alcun genere; questa tipologia di somministrazione è indicata principalmente per le malattie degenerative: sclerosi multipla, sla, demenza senile, disturbi della memoria e cognitivi, Parkinson, malattie reumatiche, artrite reumatoide e connettivopatie, in generale nelle forme infiammatorie, nelle patologie oncologiche;

- infiltrativa, usata sia nelle patologie muscolo-scheletriche, sia in estetica, per viso, collo e décolleté, e come biorivitalizzante contro la cellulite e le piccole adiposità;
- insufflativa nasale, per sinusiti, otiti e riniti allergiche e non;
- insufflativa rettale, per coliti, diverticoliti, morbo di Crohn;
- insufflativa vescicale e vaginale, per cistiti generiche e cistiti ricorrenti, specie se antibiotico-resistenti e accompagnate da vulvodinia;
- topica, mediante applicazione di un sacchetto di soluzione sulle piaghe da decubito.

Unendo all'ozono l'infusione separata di vitamine e disintossicanti, come glutazione, vitamina C, vitamina B, carnitina nac (acetilcisteina), bioarginina, si ottiene un effetto ancora maggiore.

Cos'è la terapia infusionale di vitamine

Le infusioni vitaminiche per via endovenosa sono, molto semplicemente, delle flebo di vitamine ad alta concentrazione somministrate per via ematica ed hanno 2 benefici:

- arrivano più velocemente alle cellule;
- possono essere maggiormente assorbite dall'organismo rispetto al cibo e agli integratori assunti per via orale, con risultati potenziati.

Quali sostanze vengono infuse

Esistono diverse tipologie di sostanze che possono essere infuse nelle flebo, in combinazioni persona-





lizzate e dosaggi specifici, a seconda di quali siano le carenze riscontrate e/o l'obiettivo che si vuole ottenere. Fra queste le principali sono:

- vitamine, in particolare C e del gruppo B;
- minerali (manganese, magnesio, zinco, sodio, potassio etc.);
- amminoacidi;
- antiossidanti;
- farmaci omeopatici che vanno ad agire sul metabolismo, stress ossidativo, stanchezza cronica e hanno un effetto energizzante.

Per chi è indicato il trattamento

L'infusione vitaminica può essere utilizzata:

- per persone che hanno una o più carenze vitaminiche/mineraliche, non sono in grado di seguire un'alimentazione equilibrata, o perché affette da patologie che impediscono loro un corretto assorbimento vitaminico; uno dei vantaggi della terapia vitaminica endovenosa è quello di poter somministrare determinate vitamine a soggetti che, per sensibilità, intolleranze o allergie alimentari, sono impossibilitati ad assumere correttamente con l'alimentazione;
- per persone che non hanno carenze patologiche, ma, per uno stato di affaticamento o stress, vogliono migliorare il proprio benessere psico-fisico;
- come anti age

I benefici delle infusioni vitaminiche

I benefici della terapia vitaminica endovenosa possono essere diversi, anche a seconda del cocktail utilizzato e della persona. Fra questi i principali sono:

- rinforzo del sistema immunitario;
- aumento dei livelli di energia e minor affaticamento;
- rigenerazione e rivitalizzazione cellulare;
- riattivazione del metabolismo;
- depurazione dell'organismo da metalli tossici e sostanze di scarto;
- miglioramento della propria funzionalità intestinale;
- miglioramento di umore e concentrazione;
- rinforzo di unghie e capelli;
- pelle più sana;
- effetto anti-aging;
- riduzione degli stati dolorosi e/o infiammatori;
- diminuzione delle manifestazioni di asma, allergie, sinusiti.

I rischi della terapia vitaminica

Se assunte in dosi eccessive, le vitamine possono

determinare interazioni con altri farmaci o addirittura essere tossiche per l'organismo. Per questo motivo è opportuno che il trattamento venga effettuato da personale sanitario qualificato che proceda a tutte le opportune valutazioni cliniche preliminari alla somministrazione. Il trattamento, inoltre, deve essere attenzionato in caso di:

- donne in gravidanza e allattamento;
- alcune patologie, fra cui quelle renali o cardiovascolari.

Come viene somministrata la terapia vitaminica

Il cocktail di vitamine e sostanze nutrienti viene somministrato in sacche sigillate attraverso un piccolo tubo e un ago, proprio come una normale flebo.

L'infusione viene generalmente effettuata in cicli di circa 10 sedute della durata di 40 minuti - 1 ora l'una (a seconda del quantitativo infuso), durante le quali il paziente è comodamente seduto o disteso su un lettino.

Terapia vitaminica e Auto Emo-Infusione (GAEI)

La terapia vitaminica può essere effettuata da sola o, per potenziarne l'effetto, immediatamente a seguito della seduta di EMO-INFUSIONE (GAEI). La GAEI consiste nel prelievo di 100/150 ml di sangue del paziente che, raccolto in una sacca, viene miscelato in un sistema a circuito chiuso con una concentrazione variabile di ossigeno/ozono e poi reinfuso nel paziente.

L'ossigeno e l'ozono, naturalmente presenti nella nostra atmosfera, trasportati dal sangue in tutto l'organismo, vanno a potenziare il microcircolo svolgendo svariate funzioni:

- analgesica;
- antinfiammatoria;
- rigenerante e rivitalizzante;
- energizzante;
- decontratturante: andando a rilassare la muscolatura (indicata anche per gli atleti dopo un'importante attività sportiva);
- antiossidante;
- detossinante;
- rinforzante;
- lipolitica, ovvero si scioglie i grassi, andando ad agire su cellulite e adiposità localizzate.

L'Ossigeno-ozono terapia si applica anche agli sportivi per innalzare le performance e per un miglior recupero dalla fatica. Oggi, inoltre, la terapia trova molta applicazione per i casi di long-Covid.





ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

Ossigenozono Terapia per:

- ✓ Ortopedia
- ✓ Dermatologia
- ✓ Genito-Urinaria
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Otorinolaringoiatria
- ✓ Malattie neurodegenerative
- ✓ Allergologia
- ✓ Malattie metaboliche
- ✓ Reumatologia



Terapia di supporto per:

- Chemioterapia
- Radioterapia

PROMO

✓ VISITA MEDICA

✓ 5 INFILTRAZIONI

300€



PANIGEA

ZONA APPIA/TUSCOLANA



06784434

TELEFONO



327 376 2480

SOLO MESSAGGI



ALESSANDRIA SRL

PIAZZA FIUME



0642100

TELEFONO



3246654751

SOLO MESSAGGI

Laboratorio Analisi Cliniche Alessandria srl - Dir. San. L. Proietti, Aut. San. G13915 del 11/11/15 e SMI



VIVERE IN ARMONIA CON LE STAGIONI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

*Riflessioni d'inverno: il contributo
Del Qi Gong e Del Tai Chi*



L'ARTE del SAPER VIAGGIARE = KUNG FU AO YOU

Il viaggio verso Nord, luogo sconosciuto ed inesplorato, spesso ostile e pericoloso, si affronta da soli, è un cammino da cui si potrebbe non tornare, ma se si ritorna si tornerà cambiati. I "RITORNATI" sono i veri Maestri che hanno affrontato i pericoli e gli ostacoli del viaggio nel loro "Nord interiore" e sono ritornati rinnovati!

Il pensiero cinese è sempre stato molto pratico. Le parole dei Maestri non insegnavano a speculare ma a vivere; il loro scopo non era quello di far ragionare l'uomo sempre meglio, ma di aiutarlo a vivere sempre meglio in armonia con l'universo.

Tutti i Praticanti di Qi Gong e Tai Chi Chuan sanno che la pratica è un infinito viaggio di andata e ritorni, che ci cambia continuamente. Il Praticante è continuamente in viaggio, fuori e dentro di sé, lungo la "Via"=TAO. Il Praticante è e rimane sempre un "viaggiatore" perché la meta è sempre raggiunta e non lo è mai. "Adattarsi alle stagioni", se-



Dott. LUCIANO CAPRIOTTI

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

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

"Come il cardine di una porta non viene mai attaccato dai tarli, l'esercizio aiuta ad assimilare e regolare il Qi, migliora la digestione,

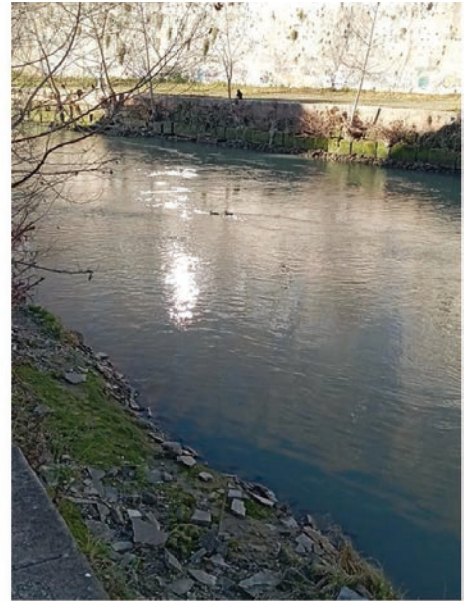


favorisce la circolazione sanguigna, disperde le malattie e attiva i lombi per offrirvi la gioia della longevità”.

Hua To (medico, pioniere dell'agopuntura, fitoterapeuta e primo anestesista, II sec.d.C.) Continuiamo il nostro viaggio accordandoci al periodo stagionale dell'Inverno, che è collegato con l'Elemento (meglio Movimento) ACQUA.

L'Acqua è nella filosofia taoista e medicina tradizionale cinese, l'elemento (il Movimento) energetico che si lega indissolubilmente alla stagione invernale, al clima freddo, al Nord e che si manifesta nell'organo Rene e nel viscere Vescica.

Non si può parlare di Acqua (il più Yin dei Cinque Elementi o Movimenti) senza pensare e prendere in esame il Fuoco, l'elemento energetico contrapposto, il più Yang, tipico dell'Estate, del Sud, che ha come organo referente il Cuore. Il solstizio d'inverno si con-



trappone idealmente al solstizio d'estate. D'altra parte l'Asse della vita è rappresentata proprio dall'Asse Cuore-Rene (Fuoco, massimo dello Yang/Acqua, massimo dello Yin)

Il Nero è il colore che viene tradizionalmente attribuito all'Acqua, perché l'acqua scorre in abbondanza nelle profondità nascoste ed oscure del sottosuolo ma è un nero che, come il nero del carbone o della fuliggine conserva al suo interno un ricordo della passata combustione; è un nero cupo, profondo, come quello degli abissi marini o degli spazi galattici, che pure serba una traccia o un riverbero della luminosità del sole o delle stelle che lo hanno attraversato. In questa visione sarebbe più logico immaginarlo come un colore blu-cobalto, molto profondo ed intenso. L'idea dell'Inverno (e quindi dell'Acqua) è quella di ritirarsi, di isolarsi, di nascondersi, di riposarsi, come gli animali che vanno in letargo in luoghi riparati, o come i semi se-

Il pittogramma cinese che indica Acqua (Shui)

è molto caratteristico: suggerisce l'idea di più corsi d'acqua che si raccolgono in un unico fiume che scende nelle profondità della terra



politi dentro la terra o sotto la neve, dove si attivano e si preparano per prorompere come germoglio alla prossima primavera. L'Acqua rappresenta quella forza ancestrale e inarrestabile che ci porta a chiudere e nascondere, cioè a tesaurizzare le nostre facoltà ed energie fisiche e psichiche in vista del periodo freddo ed ostile da superare. Se volessimo immaginare un quadro che sintetizzi metaforicamente questi concetti dovremo pensare di

trovarci in una notte buia, fredda e silenziosa, in un paesaggio completamente innevato, con il cielo scuro e la luce lunare, rifugiati e protetti in una baita ricoperta di neve, che ci isola e ci separa come una coltre dal resto del mondo (come un seme sotto la neve), con un ceppo ardente sul camino, il cui fuoco va accudito e conservato diligentemente, come se fosse la scintilla della vita stessa (il Ming Men, vedremo più avanti).



Dice dell'Inverno lo Huangdi Neijing Suwen (Domande semplici all'Imperatore Giallo):



“I tre mesi dell'Inverno sono chiamati chiudere e tesaurizzare;

**l'acqua gela, la terra si screpola;
nessuno stimolo viene più dallo Yang,
ci si astiene dai lavori all'aperto.**

Ci si corica presto, ci si alza tardi: si rimette tutto alla luce del sole. Si esercita il volere come sotterrati, come nascosti, come rivolti solamente verso sé stessi.

Si sfugge il freddo, si cerca il calore, evitando le traspirazioni. Andare controcorrente porterebbe danno ai reni, causando in primavera, invalidità motoria e reflussi, per insufficiente apporto dell'impulso vitale”



Quindi attirando nelle profondità i fermenti della vita, “chiudendo le porte”, “seppellendo” e “tesaurizzando” le forze vitali, le energie sono preziosamente e gelosamente custodite nella profondità dei Reni e delle ossa, midolli e cervello (collegati con la sfera funzionale del Rene).

Se volessimo associare un motto all'Acqua, esso sarebbe: “Io voglio”, ed infatti l'acqua vuole raggiungere il suo obiettivo (sfociare nel mare) in tutti i modi possibili ed immaginabili, e alla fine ci riuscirà qualsiasi sia il percorso, le difficoltà che dovrà affrontare e la forma fisica (liquida, gassosa o solida) che dovrà assumere. Raggiungerà il mare dopo essere stata sorgente, ruscello, fiume, cascata, lago, dopo avere scavalcato massi o aggirato montagne; capace di scomparire dalla superficie e di continuare il suo percorso sotterraneo, di ricomparire in superficie in maniera carsica, può farsi nebbia, nuvola, mutarsi in pioggia, neve o ghiaccio, sempre per perseguire la sua meta naturale. E la raggiungerà. La debolezza e la forza dell'Acqua sono sempre stati esemplari nella cultura taoista e nella applicazione delle Arti Marziali: “Ecco come bisogna essere! Bisogna essere come l'acqua. Niente ostacoli, essa scorre. Trova una diga, allora si ferma. La diga si spezza, scorre di nuovo. In un recipiente quadrato, è quadrata. In uno tondo, è rotonda. Niente esiste al mondo più adattabile dell'acqua. E tuttavia quando cade sul suolo, persistendo, niente può essere più forte di lei... L'acqua è fluida, morbida e cedevole. Ma l'acqua logorerà la roccia, che è rigida e non può cedere. Di norma, tutto ciò che è fluido, morbido e cedevole supererà qualsiasi cosa sia rigida e dura”. (Lao Tse, VI sec.a.C.) L'ACQUA è la culla del “non agire” = WU WEI, fondamentale concetto Taoista inteso come lasciarsi agire secondo le circostanze e la natura propria, senza contrastare il corso degli eventi naturali. E' l'emblema dello scorrere in modo continuo ed unitario, dell'adattarsi e mutare per raggiungere lo scopo. Il suo fine è “ritornare”. Quella dell'Acqua è l'energia più profonda: legata al grembo della terra, e nella donna all'utero in gestazione, nel cui liquido amniotico galleggia il feto. Dobbiamo considerare il Rene la radice del nostro corpo: come la radice nutre l'albero,



così il Rene conserva e assicura la presenza dell'Acqua e della forza vitale in tutti gli organi. Il Rene nella MTC ha una funzione Yin (legata all'Acqua) e una funzione Yang (legata al Fuoco).

Nei Reni si conserva l'Energia Congenita o Ancestrale o Prenatale, ricevuta in eredità dai genitori al momento del concepimento che rappresenta la forza propulsiva che animerà tutto lo sviluppo, l'accrescimento, la maturazione e la vita attiva dell'essere umano. In termini scientifici occidentali potremo paragonarla al patrimonio genetico ereditario. E' una energia gelosamente conservata nei Reni, considerati i “Tesorieri” dell'organismo, che è destinato nel corso della vita, fisiologicamente, a consumarsi progressivamente fino al suo inevitabile esaurimento (come una batteria), esaurimento che coincide progressivamente con la senilità e la morte dell'individuo. Nostro compito è quello di non sperperarla, di conservarla il più a lungo possibile, rinnovandola e restaurandola con l'apporto di Energia Acquisita (o del Cielo Posteriore), tramite l'energia ricavata da una corretta alimentazione; dall'aria e dalla respirazione e da tutte le norme igieniche e salutari preventive che possiamo adottare nella vita, dalle pratiche di meditazione e dall'esercizio del Qi Gong e/o Tai Chi, oltre che dalla coltivazione di buone relazioni interpersonali e da pensieri di pace e compassione. In tal modo potremo “con-



servare” e non dilapidare l’Energia Ancestrale, potremo mantenerla più a lungo, non la consumeremo nelle situazioni di stress e potremo così prolungare la durata della nostra vita in condizioni di buona salute.

Quindi nei due Reni avviene un connubio tra Acqua e Fuoco; grazie a questo bilanciamento tra la capacità del Rene Yin, di raf-

freddare e moderare l’azione del Fuoco, portando in basso l’umidità proveniente dai Polmoni e promuovendo la giusta diuresi, in termini quantitativi e qualitativi e grazie alla funzione del Rene Yang che li riscalda e vaporizza, possiamo mantenere il giusto equilibrio di idratazione, di termoregolazione e di attivazione metabolica del corpo.

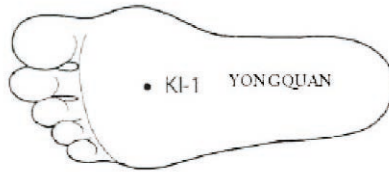


È molto interessante considerare come il primo punto del Meridiano del Rene (R1 o Yong Quan, Fonte zampillante) sia localizzato nel punto più basso e Yin dell’intero organismo, al di sotto della pianta del piede, in contatto diretto con la Terra che assorbe e modera l’esuberanza dell’Acqua (ricordiamo che nella Teoria dei Cinque Movimenti, essendo la Terra il “nonno” dell’Acqua, essa ha nei suoi confronti un ruolo di moderazione e controllo)

Particolare attenzione viene riservata negli esercizi di Qi Gong al massaggio posturale della pianta del piede: tramite il cambio del peso e i vari movimenti di traslazione del peso dall’avampiede alla zona calcaneare (e viceversa) si assicura consapevolezza propriocettiva della posizione, si migliora l’equilibrio “radicandosi” e si massaggia il Punto R1 (le Fonti zampillanti)

MING MEN = Porta del destino (Ming = destino, Men = porta), scintilla della vita, è il luogo anatomico-funzionale in cui coesistono

le due funzioni YIN (Acqua) e YANG (Fuoco) dei Reni, casa d’acqua e di fuoco dove avviene l’interazione fertile tra idrogenesi e termogenesi, indispensabile al dipanarsi della nostra vita (dal concepimento, all’accrescimento, alla maturità fisica, sessuale e spirituale, fino all’invecchiamento). Il Fuoco di per sé ha l’impeto dell’energia maschile, proiettata al dinamismo e all’azione e arrecherebbe distruzione, se non fosse moderato in primo luogo dall’Acqua, che scorrendo verso il basso va a riempire ogni spazio vuoto e rinfresca, inumidisce e concentra ciò che il Fuoco riscalda, dissecca e dilata. La sua azione è dunque centripeta o costruttiva; invece di elevarsi verticalmente come il Fuoco, si espande in orizzontale. Tende così al riposo, alla calma, il che consente di accostare la sua passività alla dolcezza femminile. Tradizionalmente e classicamente Ming Men viene localizzato in una zona tra i due reni e si superficializza sulla schiena nella zona lombare (tra L2 e L3), in un punto op-



Un esempio di automassaggio del punto RI (Yong Quan =Fonte che zampilla), utile per la tonificazione del Rene

posto rispetto alla proiezione dell'ombelico. Il Qi Gong lavora sul Ming Men in tutte le sue forme: nel rilassamento, nella sua apertura, nella respirazione consapevole e nella intenzione cosciente. Particolare importanza è dedicata nella pratica del QiGong all'automassaggio (e riscaldamento) della regione lombare.

Ming Men è la porta tramite la quale ci affacciamo alla vita e attraverso cui si compie

il nostro destino. Acqua e Fuoco, sono dunque indispensabili per l'origine ed il mantenimento della vita: molte sono le tradizioni culturali e filosofico-religiose che ricorrono a questa metafora di vita e di rinascita. Un esempio simbolico spesso ricordato è quello del riso, cereale essenziale per l'alimentazione dell'antica Cina, che nasce dall'acqua, ma che cresce e si sviluppa grazie al calore del sole.



Il gusto che si associa all'Acqua (e al Rene) è tipicamente il sapore salato. In MTC ogni sapore tende un po' a frenare l'esuberanza del Movimento energetico a cui si riferisce, e così avviene anche per l'acqua che tenderebbe a stravasare, ad allagare, mentre il sale la modera, la riassorbe e in qualche modo tende a tonificarla e concentrarla. L'odore che si associa all'Acqua è quello stagnante e marcescente, come quello che deriva dalla

macerazione dei fiori o delle foglie nel sottobosco umido.

Dal punto di vista della fisiologia cinese dai Reni dipendono lo sviluppo e la salute delle Ossa (denti e capelli) e dei Midolli, sia di quello osseo (il midollo rosso ematopoietico, racchiuso all'interno delle ossa compatte e nell'osso spongioso), sia del Midollo spinale e di quello che i Cinesi chiamano "Mare dei midolli", e cioè il Cervello. Possiamo raffi-



gurare questo concetto con l'immagine dei Reni come una fonte sotterranea, da cui ha origine la vita e il midollo come un fiume, che scorre dentro la colonna vertebrale verso l'alto, fino a sfociare nel mare del Cervello. Il rapporto tra Rene e Cervello (che a sua volta si identifica con Cuore-Mente) è molto presente nella MTC: come vedremo in seguito l'istinto e la volontà di sopravvivenza che anima il Rene si integra anche con la chiarezza, la lucidità mentale e la memoria che ci sostengono nel fare la scelta giusta e ci permettono di agire coerentemente al raggiungimento dello scopo prefissato. Abbiamo già detto che l'Acqua e i Reni rappresentano l'aspetto più interno e profondo della vitalità, ecco il motivo per cui il Rene si occupa della impalcatura scheletrica che dà sostegno e radica a tutto il corpo. Le ossa sono dunque l'impalcatura fisica del corpo, come i Reni ne costituiscono quella energetica. Gli antichi cinesi non potevano certo conoscere la Vitamina D e la sua capacità di mineralizzazione dell'osso; noi sappiamo bene come una ipovitaminosi D può determinare osteodistrofia, rallentamento dell'accrescimento, rachitismo in età pediatrica ed osteoporosi e suscettibilità alle fratture nella terza età, ma è sorprendente considerare che proprio nel rene avviene l'attivazione enzimatica della

Vit. D, perlopiù sintetizzata dal nostro organismo attraverso l'assorbimento dei raggi del sole operato dalla pelle.

Le ginocchia e i gomiti sono le articolazioni più legate al movimento Acqua. Bisogna mantenerle mobili e soprattutto evitare che si raffreddino, se vogliamo mantenere tonici i Reni. È una esperienza comune quella secondo cui finché il freddo è confinato ai piedi o alle mani, possiamo recuperare e trovare il modo di riscaldarci, ma se il freddo arriva ai gomiti e soprattutto alle ginocchia, è netta la sensazione che il freddo letteralmente invada gli organi interni e ci consumi una parte dell'energia vitale. Questo è il motivo per cui prudentemente, durante le posture statiche o la fase di meditazione, i maestri suggeriscono di coprire adeguatamente le ginocchia. Anche la regione lombare è una zona da proteggere dal fattore freddo e dall'umidità per tonificare i Reni e scaldare l'intero organismo.

L'organo di senso di pertinenza del Rene è l'Udito. Oltre alla somiglianza morfologica del Rene con l'orecchio (entrambi somigliano ad un feto immerso nel liquido amniotico) esiste una riflessione più profonda che lega l'acqua alla produzione del suono e al silenzio. Il processo uditivo richiama il fluire dell'acqua: le onde sonore colpiscono il tim-



pano e la catena degli ossicini dell'orecchio medio (martello, incudine e staffa) trasmette l'impulso meccanico all'organo neurosensoriale della coclea che proprio grazie alle delicate oscillazioni idrodinamiche del liquido perilinfatico (orecchio interno) è in grado di attivare il meccanismo neuro sensoriale auditivo. A riprova di come il deficit del Rene accompagni la parabola involutiva della senescenza, la MTC sottolinea il fatto che con il passare degli anni, insieme al decadere della vitalità sessuale e procreativa, anche le ossa (i denti, i capelli) si indeboliscono, l'udito diminuisce e le capacità cognitive (l'attenzione e la memoria) possono purtroppo subire un certo grado di involuzione. Nella competenza fisiologica del Rene secondo la MTC è compresa anche la funzione endocrina delle ghiandole surrenali e delle gonadi (come già accennato), in particolare è proprio il ruolo del Ming Men ad essere parzialmente sovrapponibile all'azione del sistema endocrino della Medicina Moderna, costituito dall'asse ipotalamo-ipofisario, dalle ghiandole surrenali e dalle gonadi (testicoli, ovaie). Mentre è evidente la correlazione tra gli ormoni sessuali, la riproduzione, la perpetuazione della specie umana e la continuazione del "fiume dell'esistenza", un discorso più dettagliato merita la funzione del

Rene quale protagonista della reazione allo stress acuto, da cui dipende letteralmente la sopravvivenza del singolo individuo. È bene chiarire subito che lo stress, di per sé, non rappresenta per l'organismo umano né un bene né un male. Anzi, senza stress il genere umano sicuramente si sarebbe estinto. Infatti, anche se oggi è diventato un termine negativo, in sé lo stress è una risposta fisiologica normale (il cosiddetto Eu-stress) e, nella storia dell'evoluzione della specie e di quella individuale, indispensabile e positiva. La reazione da stress è infatti un meccanismo difensivo con cui l'organismo si sforza di superare le difficoltà per poi tornare, al più presto possibile, al suo normale equilibrio operativo (omeostasi). Immaginiamo l'uomo primitivo di fronte ad un pericolo improvviso, come la comparsa di una belva. In pochissimi istanti, come solo i riflessi innati e viscerali neuro-ormonali possono fare, egli deve decidere come salvare la propria vita: fuggire o attaccare? È proprio l'increzione da parte delle ghiandole surrenali degli ormoni adrenergici e di cortisolo che gli permetterà di fare la cosa più opportuna. È la classica situazione emergenziale per la vita di stress acuto, cosiddetta "Flight or fight!" (scappa o lotta), in cui il Sistema Neurovegetativo Ortosimpatico è massimamente allertato per la vita.





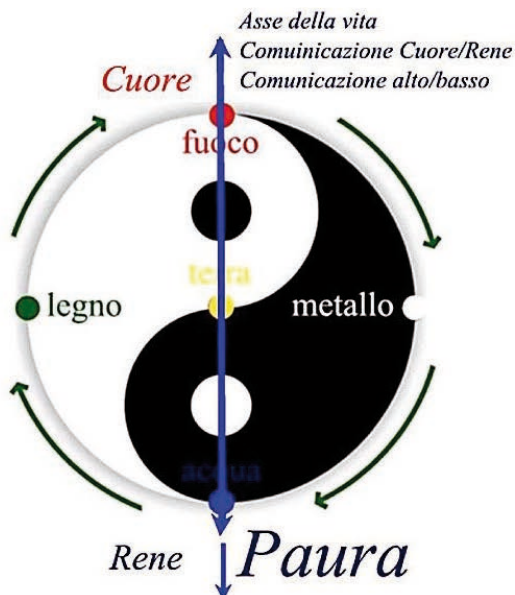
Questa fase è ovviamente di breve durata, ad essa segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità (ad esempio, quando si scatta in velocità per raggiungere l'autobus e, appena saliti, ci si rilassa); ma se la reazione da stress si prolunga, da molti minuti a giorni, settimane, anni e, per qualcuno, tutta la vita, allora si è sicuramente vittime dello stress negativo o distress, che minerà profondamente la qualità della nostra vita, riducendo le difese immunitarie (l'eccesso di cortisolo riduce la risposta anticorpale e le difese da parte dei linfociti), e tramite l'eccesso di catecolamine circolanti aumentando il rischio di malattie cardiovascolari (aritmie cardiache, ipertensione arteriosa o infarto miocardico, quest'ultimo sia per la vasocostrizione arteriolare, sia per l'aumento della aggregazione piastrinica e dei fattori di coagulazione che sarebbe una risposta utile nella situazione di Stress acuto, – nella lotta ci si può ferire e le ferite che sanguinano devono guarire presto – ma che peggiorano quelle dell'anima nella vita frenetica e depersonalizzante che rischiamo di vivere). Proseguendo lo stato di stress cronico o distress si finisce con l'esaurire la componente energetica -vitalistica del nostro organismo

e alla fine si perde il sapore (il sale?) della vita e la gioia di vivere. È davvero singolare considerare che la MTC aveva intuito e riflettuto attraverso i suoi parametri culturali, millenni fa su tutto questo delicato e complicato meccanismo psico-neuro-endocrino-immunitario, parlandoci del Movimento Acqua e delle prerogative del Rene di tesaurizzare e custodire l'energia ereditaria. Una prerogativa peculiare dell'Acqua è quella di “saper fare”, di realizzare, di avere abilità, di portare a termine il suo compito e di raggiungere l'obiettivo prefissato. L'abbiamo già illustrato all'inizio delle nostre considerazioni. Ma ora riflettiamo su fatti pratici e banali della vita di tutti i giorni: un individuo con le caratteristiche caratteriali legate all'acqua, è una persona che riesce a risolvere i problemi pratici quotidiani, è un “tutto fare”, che si sa arrangiare con quello che ha a disposizione, forse senza ottenere risultati ottimali, ma sicuramente funzionali, si ingegna, si adopera, non si perde d'animo e alla fine riesce a risolvere il problema tecnico. Ritorna dunque la metafora dell'Acqua che si concentra su un obiettivo ed alla fine riesce nel suo intento. Sa isolarsi dal resto che distrae e confonde, si impegna e si concentra sullo





scopo, e mette in moto la sua abilità per migliorare la situazione. A volte chiude gli occhi per isolarsi dal contesto ed essere più attento al suo compito (avete mai visto un cardiologo mentre ausculta un soffio appena percettibile nel suo paziente? O un musicista in un passaggio particolarmente coinvolgente della sua partitura? Chiudono gli occhi, per concentrarsi meglio!) Questa abilità, questo saper fare le cose, tipiche del Movimento Acqua, sono racchiuse nella parola Kung Fu, che oltre al significato noto di arte marziale, è applicabile ad ogni ambito delle attività umane e significa letteralmente “un buon lavoro”, “un lavoro ben fatto”, “a regola d’arte”! Quindi un chirurgo che effettua un ottimo intervento o un insegnante che incuriosisce e interessa i suoi allievi con una bella lezione... ..hanno fatto un... “Kung Fu”!



L'emozione che tradizionalmente viene associata al Rene è la paura. Ma in realtà questa è l'emozione negativa che ne comporterà, laddove eccessiva o continuativa, l'esaurimento. La emozione fisiologica del Rene è collegata con quanto detto nel paragrafo precedente e consiste nella cautela-prudenza (timore) che ci guida nella nostra scelta di abilità, di saper fare. Facciamo un esempio: sto attraversando un incrocio trafficato o dei binari. Il Rene mi suggerisce come difendermi dal pericolo, facendomi fare la cosa giusta: è ovvio che devo aver paura di finire sotto una macchina o sotto al treno, ma non per questo avrò paura dei binari o degli incroci quando li attraverso, in condizioni di sicurezza, o quando il passaggio a livello è alzato e non arriva nessun treno. Quindi l'emozione fisiologica consiste in quel fisiologico “eu-stress” che mi permette di rispondere ad uno stimolo potenzialmente nocivo, preservando la vita e scegliendo bene cosa fare. Quando invece questo timore diventa eccessivo, continuativo e si sgancia dalla causa che l'ha provocato, o perdura ad oltranza, si genera il sentimento negativo della Paura, che consuma e indebolisce il Rene, fino a sfociare in una situazione di Panico che è definito come “la paura che non ha genitori” o “la paura di aver paura”. È tipico



L'urlo di Munch, rappresenta in maniera emblematica e tragica il sentimento della paura, quando questa raggiunge una dimensione esistenziale e cosmica



dell'attacco di panico l'irrazionalità e la completa inefficienza del nostro agire, che possono andare dagli eccessi agitati del fuoco in testa (vampate di calore, sudorazione, brividi, palpitazioni, agitazione, confusione mentale, cefalea, tremori e comportamenti irrazionali), ad estremi paralizzanti opposti come impietriti, bloccati dalla paura (sensazione di collasso o svenimento, tremori delle gambe, ginocchia che cedono, incontinenza degli sfinteri, freddo ai piedi, incapacità di reazione). In entrambi i casi si vede come quel connubio di Fuoco e Acqua, da cui dipende l'armonia e il benessere della nostra vita, sia completamente separato e dissociato: il Fuoco (Shen) sale e lo Jing dei Reni sprofonda, senza più alcuna influenza reciproca e senza nessun freno modulatore.

La nostra esistenza è una continua mediazione, un dialogo costante attraverso questo prezioso e delicato Asse tra Cuore (Imperatore dell'organismo) e Rene (Tesoriere dell'organismo).

Lo Spirito che anima i Reni è lo ZHI, cioè la Volontà, l'istinto di sopravvivenza e di procreazione o la volontà di vivere: è una forza incommensurabile e molto potente che porta a tradurre in atti pratici e concreti il volere del Cuore che lo ispira e lo muove.

È in primis desiderio di sopravvivere e di riprodursi, ma anche volontà di portare a termine gli obiettivi prefissati, di focalizzarsi su determinati traguardi e raggiungerli. È quella

spinta che ci fa trovare la giusta strada nella vita, perseguire i nostri sogni e promuovere la nostra realizzazione umana, affettiva, professionale. La prudenza e il saper fare sono le armi fondamentali di cui si serve per raggiungere il suo scopo. L'energia dello Zhi è anche quella che ci lega ai nostri genitori e ai nostri antenati: è come un fiume che si snoda dalla sorgente alla foce, che vuole e deve arrivare al mare, nonostante tutti gli ostacoli che può incontrare lungo il percorso, porterà a termine sempre e comunque ciò che è stato iniziato.

L'animale mitologico che viene collegato con l'Acqua e il Nord è la Tartaruga nera. La tartaruga, non solo simboleggia la saggezza e la longevità, ma spesso anche l'indistruttibilità (per il suo carapace resistente) che l'ha convertita anche come simbolo del potere militare. Fra la sua corazza arrotondata nella parte superiore, che reca dei segni, quasi ideogrammi da interpretare e che richiama il cielo e quella piatta inferiore, che richiama la terra, si sviluppa l'uomo. Spesso la tartaruga è raffigurata intrecciata con un serpente. Nella mitologia cinese, anche il Serpente è legato al Nord, all'elemento Acqua, all'Inverno e al colore Nero, ed è spesso rappresentato in coppia con la Tartaruga, che circonda e avvolge nelle sue spire.

L'accoppiamento dei due animali merita una ulteriore riflessione di derivazione filosofico-taoista. Abbiamo detto all'inizio che il Nord



Il piccolo imperatore Pu Yi, dal film di Bernardo Bertolucci "L'ultimo Imperatore", 1987



è il luogo ostile dell'oscurità, del mistero e della solitudine. È quella la direzione che il guerriero (l'adepto, il saggio, il praticante) intraprende per il suo lungo viaggio solitario o pellegrinaggio alla ricerca di sé stesso: nell'isolamento, nel silenzio e nella solitudine; è un viaggio lungo, pericoloso, in cui si può incontrare la paura di perdersi e si mettono a rischio le proprie pseudo-sicurezze e la vita stessa; ma se si riesce a ritornare, si tornerà "cambiati", rinnovati, illuminati e potenziati. Sono i Maestri Ritornati, coloro che hanno sfidato il Nord, la paura e la morte e sono ritornati avendo vinto il loro "nemico interiore" e che porteranno il messaggio e il loro insegnamento a Sud, il luogo dell'incontro, della pratica e della socializzazione. Orbene il significato della Tartaruga è proprio questo: se nel suo cammino incontra il nemico (il Serpente) e riesce a superare questa paura e ad integrarla in una armonia superiore, tornerà cambiata e più potente: non sarà più solo una tartaruga ma sarà una Tartaruga-Serpente, una creatura nuova e rinnovata. In caso contrario non ci sarà alcuna fusione(rinnovamento) ma una contraddizione e un dissidio intrinseco perenni. Vorrei concludere queste riflessioni accennando sinteticamente al viscere che lavora in simbiosi con il Rene: la Vescica (Pang Guan). Oltre alla funzione di ricevere dal Rene ed espellere i liquidi torbidi (l'urina), la Vescica in MTC ha la prerogativa di riassorbire la parte più sottile (o pura) dei liquidi

in uscita e di ri-immeterla a disposizione di tutto l'organismo, soprattutto dei muscoli e della parte più superficiale-esterna del corpo (secondo la definizione cinese distribuisce l'acqua "ai territori e alle città"), evitando i due eccessi della secchezza e della inondazione. In pratica viene attribuita alla Vescica la funzione che la fisiologia moderna ha individuato nella porzione più distale dei nefroni (ansa ascendente di Henle e dotto collettore), sensibili all'azione dell'ADH (ormone antidiuretico post-ipofisario) la cui insufficienza determina la poliuria pallida caratteristica del Diabete Insipido. Il concetto fisiopatologico di base, intuito dalla MTC, è comunque rispettato: l'organismo non intende sprecare l'acqua, indispensabile alla vita, e la recupera finché è possibile per tassarizzarla e riutilizzarla.





ALCUNI SPUNTI DI RIFLESSIONE PER UNA PRATICA CONSAPEVOLE NEGLI ESERCIZI D'INVERNO

- 1) Come l'acqua ha la caratteristica di scendere e di approfondirsi così i nostri movimenti saranno legati all'intenzione di raccogliere e di condurre in basso, concentrando e nascondendo, tesaurizzando: discesa dall'alto in basso, dal sud al nord, dal solstizio d'estate a quello d'inverno, come se raccogliessimo una nuvola dall'alto, per condurre la sua pioggia in basso e in profondità, come se cercassimo di inabissare, di nascondere qualcosa... come se volessimo immergerci e sprofondare nelle misteriose profondità del sottosuolo e delle sue viscere oscure. Ma nello Yin estremo evocato dalla discesa dell'acqua c'è sempre il richiamo allo Yang, allo zampillare sotto i piedi di una sorgente, da cui trarre energie terrestri che ci permettono di ristabilire l'equilibrio, quasi una contropinta al nostro sprofondare, e che risalendo possono formare nebbie e nuvole che tendono a salire... verso il cielo e contribuire utilmente al nostro equilibrio, all'allineamento posturale e alla rettitudine dell'asse corporeo.
- 2) Quindi durante la fase di flessione si cerca di ripiegare il corpo e di approfondire il movimento poggiandosi sui talloni (nord del piede) per poi riprendere forza e slancio dalle origini: la radice dello Yang è in basso.
- 3) "Siate fluidi e modesti come l'Acqua" è l'antico insegnamento Taoista; nella fluidità dei nostri esercizi ci si ispira allo scorrimento tranquillo del ruscello nel suo



letto (equilibrio e moderazione tra Terra e Acqua, ricordiamo che la Terra è moderatrice dell'Acqua), con la modestia si fa riferimento al fatto che l'acqua predilige i luoghi bassi e ama nascondersi (il movimento dell'Acqua è il movimento basso per eccellenza), ma nei gorgi improvvisi, nelle turbolenze e nei rapidi cambi di direzione o di velocità (legati alla presenza di un ostacolo o di un restringimento) possiamo immaginare l'intervento Yang del Fuoco sempre presente nell'Acqua.

- 4) Forza di Volontà (Zhi) e pratica costante sono le doti fondamentali per migliorare e progredire nella pratica del Qi Gong e del Tai Chi: la tenacia del Rene (unitamente alle sue caratteristiche di prudenza e di radicamento) e la ripetizione costante degli esercizi (sotto l'influsso degli spiriti vegetativi Po') ci permettono di raggiungere i migliori risultati, senza sfociare in eccessiva rigidità verso sé stessi, ma permettendo alle essenze primordiali del Cielo Anteriore (Yuan Qi) di consumarsi il più lentamente possibile. Per questo possiamo senza dubbio affermare che la pratica del QiGong /TaiChi è un investimento sicuro per la vita.





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





“HEART TEAM”: LA STRATEGIA INNOVATIVA PER UNA MEDICINA DI PRECISIONE



Il progressivo invecchiamento della popolazione generale e il conseguente aumento della prevalenza di malattie cardiovascolari rappresentano nuove sfide per la cardiologia che impongono l'identificazione di strategie terapeutiche innovative. Attualmente, il trattamento delle cardiopatie viene effettuato per lo più sulla base del principio “one size fits all”, ma negli ultimi tempi sta emergendo un nuovo ambizioso obiettivo: la cura personalizzata di ogni malattia cardiaca. Del resto, in tutti i campi della medicina, la cosiddetta medicina di precisione



Prof. FRANCESCO PELLICCIA

Specialista in Cardiologia e
Malattie Cardiovascolari
Professionista
Rete Artemisia Lab

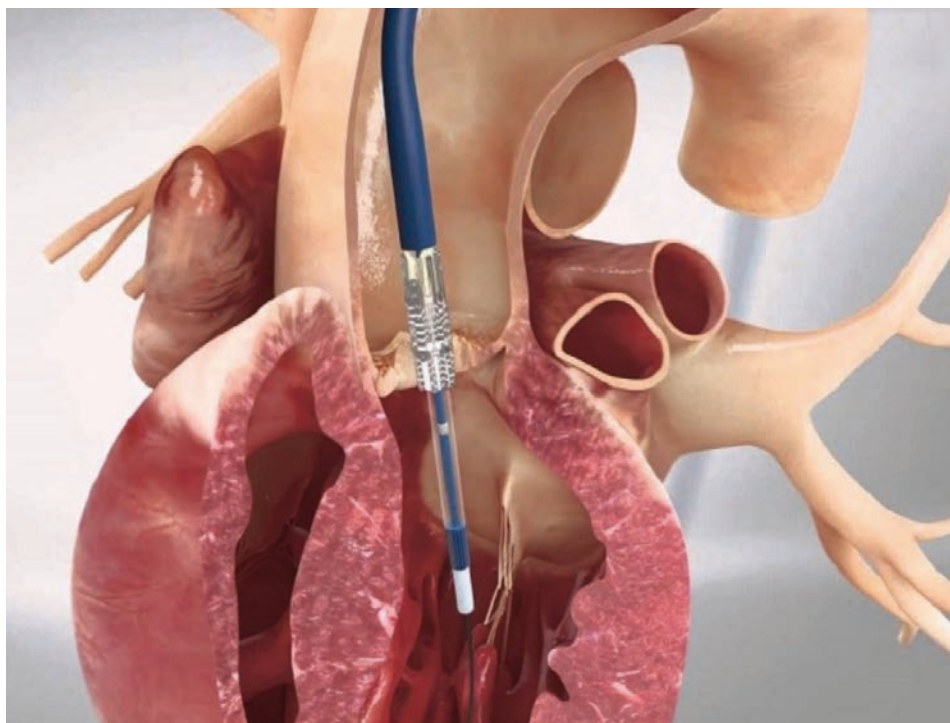
sta dimostrando di riuscire a curare moltissimi pazienti con malattie complesse con elevata precisione, risparmiando risorse e aumentando la qualità delle cure prestate. Nell'arco di un decennio sono state introdotte molte innovazioni che consentono oggi di affrontare le patologie con interventi personalizzati, meno invasivi, con minore durata del ricovero ospedaliero e complessivamente con costi inferiori e rischi ridotti. Proprio grazie all'innovazione tecnologica possiamo scegliere fra diverse possibilità di trattamento: terapia medica, chirurgica, tran-



scatetere, come per esempio l'angioplastica delle coronarie. E per la personalizzazione è utile l'heart team, il team del cuore, un concetto che si sta sempre più affermando. Ciascun caso clinico viene valutato sulla base delle evidenze cliniche e diagnostiche, e per ognuno è decisa congiuntamente la migliore strategia di trattamento. Così, multidisciplinarietà e personalizzazione, garantiscono il miglior risultato in ogni singolo paziente. Ma cosa si intende esattamente con heart team? Con questo termine si fa riferimento a un innovativo pool multidisciplinare di specialisti, composto da cardiologi clinici, cardiocirurghi, anestesisti ed esperti di imaging cardiovascolare in grado di decidere l'approccio terapeutico ottimale in ciascun singolo paziente. Il ruolo emergente dell'heart team è testimoniato dal fatto che le linee guida delle società scientifiche internazionali lo hanno eletto a strategia "gold standard" per decidere l'iter diagnostico e terapeutico dei pazienti più complessi. Nel giro di pochi anni, l'heart team è così diventato una irrinunciabile realtà nella pratica clinica dei migliori centri specialistici italiani ed esteri, dove si svolgono con frequenza regolare riu-

nioni multi-specialistiche per formulare raccomandazioni di trattamento consensuale in diverse condizioni cliniche.

Al di fuori delle strutture sanitarie, tuttavia, sono state finora scarse le occasioni di incontro scientifico e di discussione interattiva tra esperti di diversi settori ultraspecialistici. Proprio per colmare questa lacuna, l'Università Sapienza di Roma ha di recente organizzato un congresso scientifico, l'HEART TEAM SUMMIT, che ha visto la partecipazione dei maggiori esperti italiani e internazionali sui più moderni trattamenti farmacologici, interventisti e cardiocirurgici. Svoltosi a Roma l'8 e 9 febbraio u.s., l'evento ha dunque rappresentato una inedita occasione di confronto tra esperti di diverse specialità per condividere le esperienze in tema di approccio multidisciplinare alla terapia personalizzata delle cardiopatie. Al centro della discussione sono state le moderne strategie terapeutiche, tra cui i trattamenti valvolari transcateretere in caso di patologia delle valvole aortica, mitralica e tricuspide, nonché le nuove tecniche di rivascularizzazione coronarica percutanea, chirurgica e ibrida.





Patologia della parete addominale: ERNIA INGUINALE



Le ernie inguinali sono le più frequenti tra tutte le ernie della parete addominale. Ogni anno vengono eseguite circa 130-160 riparazioni di ernie inguinali per 100 mila abitanti, con un'incidenza per i pazienti di sesso maschile del 90% circa: almeno un terzo degli uomini sarà affetto da ernia inguinale nell'arco della propria vita.

L'intervento chirurgico risulta altamente consigliato negli anziani e nei soggetti con ernie inguinali sintomatiche, ma evidenze scientifiche suggeriscono che il trattamento precoce è preferibile riducendo le complicanze pre e post operatorie.

Si definisce "ernia" la fuoriuscita di un viscere o parte di esso dalla cavità in cui è normalmente contenuto, attraverso un'area di debolezza della parete, un orifizio o un canale anatomico.

Gli elementi costitutivi di un'ernia sono:

- Porta erniaria: orifizio attraverso il quale fuoriesce il viscere erniato;
- Sacco erniario: peritoneo estroflesso attraverso la porta erniaria;
- Contenuto erniario: viscere erniato.

In linea teorica, tutti i visceri addominali, ad eccezione di pancreas e del duodeno, possono trasferirsi nel sacco erniario.

L'ernia inguinale, attraversando la parete addominale, percorre in tutto o in parte il canale inguinale. Tra le ernie della parete addominale, oltre all'ernia inguinale, vanno menzionate le ernie ombelicali, le ernie perineali, le ernie post-operatorie o laparoceli, le ernie lombari, le ernie epigastriche e le ernie crurali.

Tra i fattori predisponenti per l'ernia inguinale e tutte le ernie della parete addominale in generale, si annoverano cause di aumento



Dott. ANTONIO PELLICCIOTTI

Specialista in Chirurgia Generale
Professionista
Rete Artemisia Lab



**Dott.ssa PATRIZIA
ALBA GENTILE**

Specialista in Chirurgia
Generale

della pressione intra-addominale, come la gravidanza, l'obesità, la tosse cronica, la stipsi, l'ascite e condizioni patologiche che causano debolezza della parete addominale, come i difetti congeniti parietali, la rapida perdita di peso, l'età avanzata ed i traumi.

Le ernie inguinali possono essere distinte in:

- **Congenite:** mancata oblitterazione del dotto peritoneo-vaginale nell'uomo o del canale di Nuck nella donna; possono essere localizzate in un punto qualsiasi del canale inguinale e spesso si tratta di ernie bilaterali;
- **Acquisite:** si localizzano in un punto del canale inguinale di minor resistenza.

Il quadro clinico correlato all'ernia inguinale è variabile. Talora risulta completamente asintomatica. I sintomi più frequenti sono:

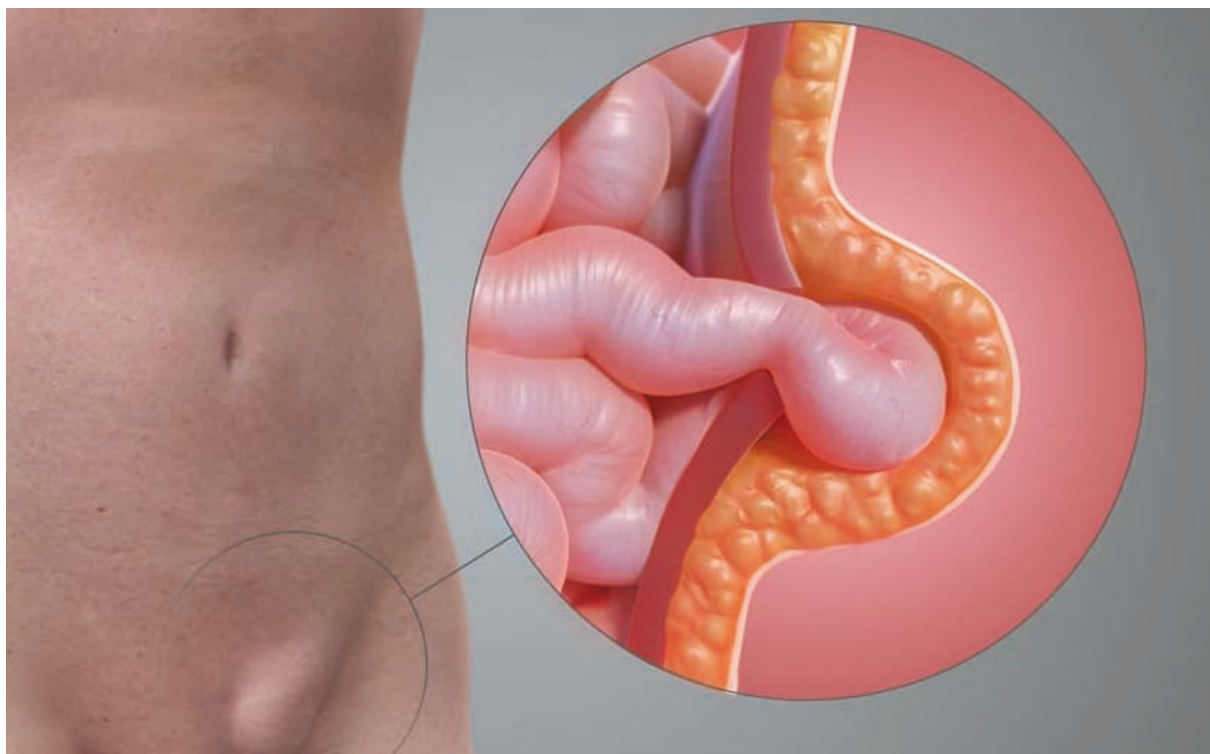
1. il dolore o fastidio (senso di pesantezza), localizzato in regione inguinale, continuo o intermittente, esacerbato spesso dal mantenimento prolungato della stazione eretta, dall'attività fisica e dallo sforzo;
2. la presenza di una tumefazione a livello della regione inguinale affetta che diventa

maggiormente evidente in caso di aumento della pressione addominale.

La diagnosi di ernia inguinale è clinica, basandosi sul riscontro di reperti anamnestici e semeiologici. In particolare, l'esame ispettivo rileverà, se visibile, la tumefazione descritta in precedenza, di aspetto tendenzialmente rotondeggiante e di dimensioni variabili.

La palpazione permetterà di valutarne la consistenza e la superficie dell'ernia, sospingendo la cute dell'emi scroto (nel caso del sesso maschile) attraverso l'anello inguinale esterno e invitando il paziente ad emettere colpi di tosse, dapprima in posizione eretta e successivamente in decubito orizzontale. Se la manovra palpatoria rileverà consistenza molle ed elastica della tumefazione inguinale con superficie liscia, potremmo sospettare la presenza di un'ernia a contenuto intestinale, mentre una consistenza maggiore, con superficie irregolarmente granulosa, ci farebbe invece sospettare che il contenuto corrisponda al grembiule epiploico. L'esame





obiettivo permette, inoltre, di evidenziare la riducibilità e la contenibilità dell'ernia attraverso la manovra di Taxis.

L'ernia è definita riducibile e contenibile quando il contenuto intestinale può essere riposizionato in cavità addominale. L'ernia si definisce irriducibile, incarcerata, quando non si riesce a riporre in cavità addominale il contenuto del sacco erniario.

La riduzione delle ernie con la manovra di Taxis deve essere eseguita con cautela poiché una riduzione esercitata con forza inadeguata o eccessiva potrebbe lesionare gli organi contenuti nel sacco erniario.

La riducibilità dell'ernia influenza la strategia di trattamento. Un'ernia riducibile può essere trattata chirurgicamente con il riposizionamento del viscere addominale e la ricostruzione della porta erniaria, in genere con protesi, in regime di elezione e prevalentemente richiede un tipo di ricovero che varia dal Day Surgery ad una notte di pernottamento. Un'ernia non riducibile sottintende la presenza di un'ernia complicata, spesso con incarceramento di una ansa intestinale. In questa circostanza è necessario effettuare esami strumentali (ecografia, TC) per valutare

eventuali danni ischemici del segmento intestinale interessato.

Le moderne tecniche chirurgiche per il trattamento dell'ernia inguinale si basano su alcuni presupposti:

- assenza di tensione della plastica erniaria (tension-free);
- impiego di protesi;
- deambulazione immediata;
- anestesia locale.

Il concetto di plastica erniaria tension-free origina dall'evidenza che indica come primo fattore causante la possibile recidiva erniaria l'avvicinamento delle strutture muscolo tendine inguinali al legamento inguinale, al fine di riparare il difetto di parete da cui originava l'ernia. Questa tecnica di riparazione chirurgica autologa dell'ernia generava tensione sulla linea di sutura con possibilità, come su detto, di recidiva. Grazie all'introduzione della tecnica di Lichtenstein, a partire dagli anni Sessanta, è stato introdotto il concetto di riparazione tension-free.

La volontà di realizzare una riparazione dell'ernia senza tensione implica necessariamente l'impiego di materiale protesico sotto forma di rete (mesh) ed eventualmente di



un tappo (plug) per occludere e riparare il difetto di parete.

Attualmente il materiale più utilizzato per le reti, tra quelli in commercio, è il monofilamento derivato dal nylon o polipropilene. In merito all'ospedalizzazione del paziente da sottoporre a intervento di ernioplastica, il regime di day-surgery rappresenta l'attuale regime di scelta a livello nazionale e internazionale, poiché favorisce la riduzione dei costi a carico del sistema sanitario nazionale e della struttura ospedaliera, favorendo un rapido sfolgimento delle liste d'attesa.

Riguardo alle tecniche anestesiolgiche applicabili nel corso di un intervento di riparazione dell'ernia inguinale, possiamo elencare:

- anestesia locale;
- anestesia spinale;
- anestesia generale.

L'anestesia locale provoca la perdita della sensibilità e della percezione degli stimoli nocicettivi nelle aree innervate dalle fibre inibite a seguito dell'iniezione del principio anestesiolgico. Tale principio agisce bloccando, in maniera transitoria e reversibile, la conduzione assonica dell'impulso nervoso nocicettivo.

L'anestesia spinale è una tipologia di anestesia che si ottiene somministrando l'anestetico a livello dello spazio sub-aracnoideo del midollo spinale, con lo scopo di bloccare le fibre simpatiche delle radici dei nervi spinali. L'esito è una analgesia della parte inferiore del dorso e di entrambi gli arti inferiori.

L'anestesia generale consiste nella depressione globale ma reversibile delle funzioni del sistema nervoso centrale e della risposta autonoma agli stimoli dolorosi tramite iniezione o inalazione di anestetico.

Al momento, in Italia, e in accordo con le principali linee guida internazionali, il gold standard terapeutico per la chirurgia riparativa dell'ernia inguinale consiste nella tecnica open con posizionamento di una protesi onlay, anteriormente alla fascia trasversalis. Tuttavia, in alcune particolari circostanze e nei centri con sufficiente esperienza, si può ricorrere alla chirurgia laparoscopica eseguita con accesso in cavità addominale (TAPP, Trans Abdominal Pre Peritoneal) o agendo al di fuori della cavità peritoneale (TEP, Total

Extra Peritoneal).

Nel corso degli anni, sono state ideate diverse tecniche chirurgiche open. Una delle prime tecniche chirurgiche utilizzate risale al 1884 ed è la tecnica di Bassini, che prevedeva una sovrapposizione di piani, suturando il tendine congiunto e la fascia trasversalis al legamento inguinale.

Altra tecnica a cui fare riferimento è la tecnica di Trabucco, che si avvale di un plug piatto, a forma di corona circolare, per la riparazione dell'anello inguinale interno.

Oggi, la tecnica più utilizzata risulta essere la tecnica di Lichtenstein. Tale tecnica chirurgica prevede di prendere in considerazione i punti di repere anatomici, rappresentati dal tubercolo pubico e dalla spina iliaca antero-superiore. L'incisione, della lunghezza variabile tra i 5 e i 7 cm, può essere effettuata in maniera classica, inguinotomica, procedendo idealmente dal tubercolo pubico verso l'anello inguinale interno, o in senso trasversale, sovrapubica.

I tempi chirurgici prevedono:

- la dissezione del sottocute sino alla preparazione della parete anteriore del canale inguinale (aponeurosi del muscolo obliquo esterno) con accurata emostasi;
- l'apertura dell'aponeurosi lungo la direzione delle fibre muscolari;
- l'identificazione e la preservazione dei nervi ileo-inguinale e ileo-ipogastrico;
- il riconoscimento del sacco erniario e delle strutture del funicolo;
- la sezione del muscolo cremastere nel suo lembo mediale e laterale;
- l'identificazione del tipo di ernia inguinale: diretta indiretta;
- la riduzione della stessa in cavità addominale;
- l'eventuale presenza (ernia indiretta) di un lipoma pre-erniario che in tal caso può essere ridotto o resecato alla base;
- il fissaggio della protesi che può avvenire con materiali e metodi diversi;
- il riposizionamento del funicolo spermatico nella sua sede naturale;
- la sutura dell'aponeurosi dell'obliquo esterno con punti riassorbibili;
- la sutura del piano sottocutaneo e cutaneo.



ACNE: *skin care e trattamento specialistico un binomio sinergico*



**Dott.ssa
ALESSANDRA
SCARABELLO**

Specialista in
Dermatologia e
Venereologia
Professionista
Rete Artemisia Lab

L'acne è la malattia della pelle più comunemente osservata negli studi dermatologici, colpisce più del 90% degli adolescenti di età compresa tra i 16 e i 18 anni. Può avere un effetto significativamente deleterio sulla loro autostima e sul loro stato emotivo. L'acne da moderata a grave può portare a cicatrici. Sebbene i genitori e la maggior parte dei medici considerino l'acne una malattia della pubertà, sempre più spesso l'acne comedonica viene riscontrata nei bambini di età inferiore ai 10 anni. Ciò è dovuto al fatto che i bambini maturano prima e sono generalmente più grandi rispetto alle generazioni precedenti. La convinzione che l'acne sia causata da scarsa igiene, consumo eccessivo di cibi grassi e cioccolato non è stata convalidata da ricerche approfondite. La maggior parte

degli adolescenti ottiene informazioni dai coetanei o da Internet e talvolta queste informazioni possono essere fuorviante per una corretta gestione del problema. Sono disponibili molte opzioni di trattamento: la gestione ottimale comprende, oltre alla scelta di un regime terapeutico appropriato da parte dello specialista, anche l'educazione del paziente ad una corretta cura della pelle.

Fornire istruzioni sulla cura della pelle e sui prodotti cosmetici alle ragazze e ai ragazzi affetti da acne, migliora la qualità della vita rispetto ai pazienti a cui non vengono fornite tali indicazioni. È infatti raccomandata una gestione integrata del paziente con acne, mediante un triplice approccio: tale prospettiva terapeutica comprende l'educazione del paziente, la selezione degli agenti terapeutici e l'avvio di un regime di cura della pelle ap-



proprio. Un'adeguata cura della pelle nei pazienti in trattamento per l'acne comprende l'uso di prodotti formulati per la cute sensibile, che detergono, idratano e fotoprotettono la pelle stessa. E' ormai assodato che l'acne è associata a disfunzioni della barriera epidermica, che possono essere attenuate da adeguate pratiche di cura della pelle. Una buona "skin care" è fondamentale per prevenire l'acne, così come per raggiungere la sua risoluzione, ottimizzando gli effetti dei trattamenti terapeutici specialistici.

Nei pazienti con acne è stata dimostrata una diminuzione dell'idratazione dello strato corneo e una riduzione della sfingosina libera e delle ceramidi, indicative di un'alterazione della membrana lipidica intercellulare dello strato corneo. Sebbene l'escrezione di sebo sia aumentata nei pazienti acneici, l'alterazione della composizione lipidica della pelle acneica può compromettere ulteriormente la funzione di barriera. Inoltre, i farmaci utilizzati per il trattamento dell'acne, possono alterare l'integrità e la funzione dello strato corneo. È stato dimostrato un aumento della perdita di acqua transepidermica con l'uso del perossido di benzoile, probabilmente dovuto ad un danno allo strato corneo. Il trattamento con retinoidi topici provoca una maggiore desquamazione, riducendo lo spessore e la funzione dello strato corneo. È stato dimostrato che l'uso di prodotti appropriati per la

cura della pelle nei pazienti in trattamento per l'acne aumenta l'aderenza al trattamento farmacologico e migliora i risultati del trattamento.

I pilastri di una corretta "skin care"

Pulizia

Sebbene la maggior parte dei pazienti affetti da acne ritenga che una cura della pelle non ottimale e la presenza di sporcizia sulla pelle contribuiscano all'insorgenza dell'acne, esistono pochi dati scientifici che guidano le nostre raccomandazioni sulla detersione della pelle a tendenza acneica.

La frequenza ottimale della detersione non è chiara, ma la raccomandazione migliore è di lavarsi due volte al giorno con un detergente delicato. Un piccolo studio condotto su maschi con acne da lieve a moderata ha confrontato l'effetto del lavaggio del viso con un detergente delicato una, due o quattro volte al giorno sulla gravità dell'acne. Sebbene non siano state rilevate differenze statisticamente significative tra i gruppi, nel gruppo che si lavava due volte al giorno è stato osservato un miglioramento significativo sia dei comedoni aperti sia delle lesioni infiammatorie totali. Il peggioramento dell'acne è stato osservato nel gruppo di studio che si lavava una volta al giorno, mentre il lavaggio





quattro volte al giorno non ha influito negativamente sulla gravità dell'acne. Sebbene una pulizia del viso più frequente non aggravi l'acne, si dovrebbe evitare di strofinare troppo energicamente le aree interessate, per evitare irritazioni e traumi sui comedoni sottostanti, con conseguente aumento dell'infiammazione.

Idratazione

Poiché la pelle a tendenza acneica è associata ad una disfunzione della barriera epidermica, che può essere aggravata dai farmaci antiacne, l'uso regolare di un emolliente è una parte importante della terapia dell'acne. In genere si raccomanda l'uso di una crema idratante non comedogena e non acnegenica. Tuttavia, a causa delle difficoltà nel testare sia la comedogenicità che l'acnegenicità, compresa la variabilità della suscettibilità individuale alla formazione di acne, può essere difficile garantire che un prodotto non scateni l'acne in un particolare paziente.

Protezione solare

Anche la protezione solare dovrebbe essere raccomandata ai pazienti acneici. Una revisione sistemica non ha trovato prove convincenti che la luce solare naturale migliori l'acne, sebbene tali studi siano intrinsecamente

difficili da condurre. Diversi trattamenti orali per l'acne, tra cui la doxiciclina e l'isotretinoina, sono potenzialmente fotosensibilizzanti. L'etichettatura ufficiale della Food and Drug Administration degli Stati Uniti per i farmaci contenenti perossido di benzoile e retinoidi topici consiglia di evitare il sole, anche se in uno studio mirato non sia stato dimostrato alcun effetto sull'eritema indotto dai raggi ultravioletti con l'uso di perossido di benzoile o adapalene. Oltre a fornire protezione solare, la componente emolliente della protezione solare può migliorare la funzione di barriera epidermica. Infine, le misure di protezione solare possono prevenire o minimizzare l'iperpigmentazione post-infiammatoria, in particolare nei pazienti con fototipi di pelle meno chiari.

Quattro fattori principali sono coinvolti nello sviluppo dell'acne:

- Iperproliferazione anomala dei cheratinociti follicolari, che porta alla formazione di un tappo follicolare.
- Aumento della produzione di sebo all'interno dei follicoli sebacei
- Proliferazione di microrganismi (ad esempio *Propionibacterium acnes*) nel sebo trattenuto
- Infiammazione



In molti pazienti è presente una forte predisposizione genetica, evidenziabile all'anamnesi familiare. Tutti i tipi di acne, compresa quella comedonica, hanno una base infiammatoria.

Caratteristiche cliniche

Le lesioni acneiche sono classificate clinicamente come comedoni, pustole, noduli, cisti e cicatrici. I comedoni sono le lesioni caratteristiche che distinguono l'acne rosacea dall'acne vulgaris: si tratta di tappi pieni di cheratina che possono essere descritti come aperti o chiusi. I comedoni aperti sono comunemente chiamati punti neri; l'aspetto nero è dovuto all'ossidazione dei tappi di cheratina. I comedoni chiusi sono i punti bianchi. Le pustole si formano quando l'infiammazione follicolare è tale da raccogliere grandi raccolte di neutrofili. Le cisti sono strutture follicolari piene di cheratina che si dilatano. I noduli si formano quando c'è un'ulteriore infiammazione. Si tratta di lesioni clinicamente rosse, tenere e palpabili.

Si tratta di lesioni in cui le strutture follicolari si sono rotte. Una volta guarita la lesione acneica, la cicatrice può essere l'esito finale.

Cicatrici

L'acne presenta numerose varianti di cicatrici. Queste includono cicatrici a forma di ghiacciolo (strette e profonde), ipertrofiche (a forma di cumulo e lisce) e atrofiche (piatte e leggermente depresse) con una superficie epidermica più sottile. Infine, i cheloidi e le cicatrici ipertrofiche si estendono ben oltre il sito dell'infiammazione originale. Si verificano nelle forme più gravi di acne e, una volta presenti, sono permanenti. Le modalità di trattamento fisico (dermoabrasione, laser) o chimico (peeling, biostimolazione) possono aiutare a ridurre tali cicatrici, ma con risultati non sempre soddisfacenti. I pazienti di solito presentano una gamma di lesioni cliniche che vanno dai comedoni alle cisti. Allo stesso modo, quando è presente una cicatrice, di solito c'è una varietà di cicatrici cliniche diverse.

Gestione dell'acne

Nell'acne si trattano due condizioni collegate. Una è l'aspetto fisico e l'altra è l'effetto psicologico. Purtroppo, spesso non c'è un legame evidente tra le due condizioni. I pazienti con un'acne minima possono essere emotivamente devastati e notevolmente dan-

neggiati dalla percezione della loro acne. Occasionalmente, i pazienti con acne nodulare cistica e cicatrici piuttosto gravi appaiono in sede di consultazione minimamente colpiti e con un basso livello di entusiasmo per il trattamento. Raramente, i pazienti, prevalentemente giovani donne, si presentano con un'acne minima, ma con un danno cutaneo visibile e significativo dovuto al trattamento, che spesso lascia molte cicatrici ipopigmentate. Questo tipo di acne è noto come acne escoriata. Questi pazienti si grattano compulsivamente la pelle, creando più danni dell'acne originale. Il medico di base ha maggiori possibilità di misurare entrambi gli aspetti grazie a un rapporto più lungo con i pazienti e/o la loro famiglia. È molto difficile per uno specialista fare una valutazione dettagliata degli effetti psicologici e dell'impatto emotivo dell'acne, ma non lo deve assolutamente trascurare.

Esistono ancora molte idee sbagliate sull'acne.

In quasi tutti i pazienti adolescenti, l'acne non è causata da livelli ormonali anomali, benché debba comunque essere sospettato ed approfondito. Esiste un sottogruppo distinto di donne adulte con manifestazioni acneiche note come "acne ormonale". Si tratta di un gruppo in costante aumento che si presenta per un consulto specialistico. La maggior parte delle pazienti di

questo sottogruppo ha sviluppato l'acne oltre la seconda o terza decade di vita. L'aspetto è molto più cronico e clinicamente di basso grado e persiste per molti anni. Le ragioni di questo fenomeno non sono state chiarite e sono attualmente oggetto di molte ricerche.

Cura della pelle

Generalmente, la pulizia intensa, i saponi e i lavaggi frequenti, lo scrub e l'esfoliazione causano un'ulteriore irritazione dell'epidermide e il blocco delle ghiandole sebacee, danneggiando e infiammando la barriera epidermica. I pazienti con acne si lamentano di avere una cute eccessivamente grassa. Pertanto, gli idratanti non sono sempre necessari di routine, ma occorre valutare ogni singolo caso perché l'idratazione è comunque un aspetto fondamentale della "skin care". Spremere e strofinare le lesioni porta solo alla rottura dei follicoli e a un'acne infiammatoria più nodulare. È consentito un trucco privo di oli. L'uso di creme solari prive di oli





è un requisito indispensabile, poiché le scottature solari provocano un rigonfiamento dell'epidermide, con conseguente aumento dell'ostruzione e dell'acne. L'uso di quantità eccessive di protezione solare e di trucco, però, blocca e aggrava l'acne.

Dieta

I programmi dietetici estremi non si sono dimostrati utili. È opportuno seguire una dieta sana ed equilibrata. Alcuni ricercatori affermano che esistono prove inconfutabili che la dieta può esacerbare l'acne. Per altri l'ipotesi non è così certa. Questo aspetto è ancora piuttosto controverso e tre principali classi di alimenti - carboidrati, latte e altri prodotti lattiero-caseari e grassi saturi, compresi i grassi trans - così come una carenza di acidi grassi polinsaturi omega-3, sono collegati alla promozione dell'acne. Il ruolo dell'acido gamma-linoleico (acido grasso omega-6), delle fibre alimentari, degli antiossidanti, della vitamina A, dello zinco e dello iodio resta da chiarire.

L'insulina e il fattore di crescita insulino-simile 1 (IGF-1), indotti dalla dieta, si sovrappongono agli elevati livelli di IGF-1 durante la pubertà e influenzano l'omeostasi delle ghiandole sebacee. Alcuni ricercatori ritengono che i pazienti dovrebbero bilanciare l'apporto calorico totale e limitare i carboidrati raffinati, il latte, i latticini, gli integratori proteici, i grassi saturi e i grassi trans. Raccomandano una dieta ricca di verdure e pesce.

Terapie topiche

I comedolitici topici sono ritenuti in grado

di sbloccare il dotto pilosebaceo e/o di agire come agenti antibatterici. Questi prodotti sono utili nell'acne molto lieve. Il perossido di benzoile è un agente comedolitico e antibatterico, disponibile in molte combinazioni e formulazioni diverse. Anche l'acido azelaico ha le stesse funzioni. L'acido salicilico e gli alfa-idrossiacidi (ad esempio l'acido glicolico) agiscono come cheratolitici e aprono i comedoni.

I retinoidi topici (derivati della vitamina A) sono i più efficaci comedolitici disponibili. Possono essere piuttosto irritanti per i tipi di pelle delicati e sono associati ad un potenziale di fotosensibilità. Per questo motivo, è necessaria l'applicazione serale/notturna. I pazienti devono essere istruiti e consigliati su come utilizzare questi agenti per ridurre l'eritema facciale e la desquamazione cutanea, soprattutto nelle prime due settimane di trattamento. I retinoidi topici non sono raccomandati durante la gravidanza, sebbene non vi siano prove di danni al feto. Se una persona rimane incinta, è raccomandato interrompere l'uso di questi agenti.

Gli antibiotici topici sono disponibili su prescrizione medica per il trattamento dell'acne. È preferibile utilizzarli due volte al giorno. Idealmente, questi agenti dovrebbero essere associati al perossido di benzoile e/o ai retinoidi topici. Questi agenti combinati aumentano la potenza della risposta clinica. L'uso di antibiotici topici e orali come monoterapia nell'acne suscita notevoli preoccupazioni per l'aumento della resistenza agli antibiotici. Utilizzando prodotti combinati, il rischio di resistenza agli antibiotici è note-



volmente ridotto. Pertanto, tutte le linee guida sull'acne mirano a ridurre l'uso di terapie antibiotiche topiche e/o sistemiche in monoterapia.

Terapie sistemiche

I trattamenti sistemici sono necessari quando gli agenti topici in monoterapia sono inefficaci. Di solito sono indicati quando le lesioni cliniche diventano più papulari, nodulari, pustolose e, soprattutto, cistiche. Vengono utilizzati di routine diversi antibiotici sistemici. A questo punto è bene sottolineare che i trattamenti sistemici richiedono settimane o mesi per diventare efficaci e vanno effettuati sotto controllo medico specialistico.

Terapia antibiotica

Numerose sono le molecole antibiotiche utilizzabili, con varie combinazioni posologiche, in base alla compliance del paziente e alla situazione clinica. In situazioni di fallimento della terapia, nonostante l'uso della dose corretta per il peso corporeo per un minimo di tre mesi, si deve prendere in considerazione un approccio alternativo. Come linea guida, il trattamento con antibiotici dovrebbe essere rivisto ogni tre-sei mesi.

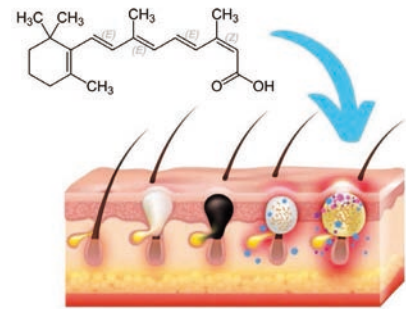
Contraccettivi orali combinati (per le pazienti di genere femminile)

I contraccettivi orali combinati che hanno maggiori probabilità di migliorare l'acne sono quelli contenenti ciproterone acetato, desogestrel, dienogest, drospirenone o gestodene. Clinicamente, quasi tutte le terapie ormonali sono efficaci nel controllo a lungo termine dell'acne; tuttavia, l'insorgenza di miglioramenti visibili è molto lenta e gli effetti clinici richiedono almeno tre mesi per diventare evidenti, con risultati migliori osservati nell'arco di sei mesi. Queste terapie sono spesso complementari ai trattamenti antibiotici orali e topici. La terapia antibiotica orale e la terapia topica con retinoidi consentono un miglioramento più rapido dell'acne all'inizio. In seguito è consigliabile interrompere l'antibiotico orale e continuare con la terapia topica e ormonale a lungo termine. Molte adolescenti possono essere mantenute a lungo termine con il solo contraccettivo orale combinato. L'età in cui alle pazienti viene prescritto per la prima volta un contraccettivo orale combinato si sta abbassando ed è un giudizio clinico definito dallo specialista per ogni singolo caso.

Lo spironolattone è uno steroide sintetico e un debole diuretico. Può essere prescritto

come monoterapia o in associazione a un contraccettivo orale combinato. È spesso utilizzato per l'ipertricosi e/o la seborrea. L'aggiunta della pillola contraccettiva orale combinata in queste pazienti porterà a mestrualizzazioni più regolari e meno fastidiose. Sono necessari almeno due o tre mesi di terapia perché si osservi un miglioramento clinicamente evidente.

Isotretinoina



Isotretinoina e acne

Per l'acne particolarmente resistente, con scarsa risposta, associata a problemi di autostima e/o senso di inadeguatezza sociale o per l'acne grave, l'uso di isotretinoina orale è il gold standard. Viene prescritta solo da medici specialisti, dermatologi, oppure dal medico di base su indicazione dello specialista. L'isotretinoina è un derivato sintetico della vitamina A che riduce l'attività delle ghiandole sebacee. Inoltre, è comedolitico e antinfiammatorio. Un ciclo adeguato di isotretinoina dovrebbe portare alla remissione a lungo termine dell'acne nell'80% dei pazienti. Tuttavia, presenta molteplici effetti collaterali, soprattutto a livello muco-cutaneo. Questi sono spesso di lieve entità, ma in alcuni soggetti possono essere piuttosto problematici. Di primaria importanza è sottolineare che l'isotretinoina è teratogena e la gravidanza deve essere evitata per tutta la durata del trattamento e per alcuni mesi dopo la cessazione della terapia. Gli effetti teratogeni predominano nelle primissime fasi dello sviluppo fetale. La prassi standard prevede che le pazienti si sottopongano a un test di gravidanza prima di iniziare il trattamento e ad ogni nuova prescrizione; ogni prescrizione non può essere superiore ai trenta giorni e deve essere comunque sempre associata a terapia contraccettiva. L'indicazione e l'uso dell'isotretinoina è di competenza degli specialisti dermatologi.



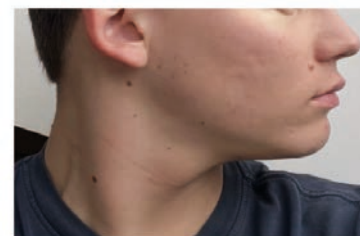
Punti chiave

Negli adolescenti l'entusiasmo e la compliance alla terapia sono fondamentali. È prudente ricordare che questo gruppo di pazienti accetta la maggior parte dei consigli sulla salute dai coetanei o da Internet. Non apprezzano l'apporto di medici esperti quanto i loro genitori.

L'osservanza dei trattamenti topici, che dovrebbero contenere un retinoide o un perossido di benzoile in monoterapia o in combinazione, è richiesta per diversi mesi la notte, e dovrebbe essere sufficiente per l'acne infiammatoria e/o comedonica iniziale di lieve entità.

Quando le lesioni diventano clinicamente più evidenti, infiammatorie e papulari, è necessario un agente sistemico. Gli antibiotici orali dovrebbero portare a un miglioramento terapeutico entro sei settimane. Se non sono efficaci entro 12 settimane, è necessario cercare agenti alternativi.

Le terapie ormonali nella popolazione femminile e/o l'uso dello spironolattone sono molto più lente; tuttavia, per molti pazienti, queste terapie possono essere utili. Possono essere utilizzate in combinazione con antibiotici topici e sistemici. Una volta ottenuto il controllo, si deve interrompere l'antibiotico orale e continuare la terapia topica con il contraccettivo orale. L'uso della terapia topica, in particolare con un retinoide, riduce il rischio a lungo termine di discromie pigmentarie e/o di danni al tessuto elastico/collagene più profondi che portano alla formazione di cicatrici.



Prima del trattamento

Dopo il trattamento

Conclusione

La gestione ottimale dell'acne comprende quindi una gestione specialistica, combinata con l'avvio di un adeguato regime di cura della pelle. Ciò implica fornire ai pazienti, oltre alla terapia specifica, anche consigli sulla detergenza, l'idratazione e la fotoprotezione delle aree interessate. È stato dimostrato che fornire raccomandazioni sulla cura della pelle migliora la qualità della vita nelle persone affette da acne e rappresenta un'esigenza spesso insoddisfatta in questi pazienti. L'integrazione di un'adeguata cura della pelle in questa popolazione di pazienti migliorerà la disfunzione di barriera e la tollerabilità della terapia prescritta, portando ad una maggiore aderenza alla terapia e a migliori risultati del trattamento.

Bibliografia

- Weber SU, Thiele JJ, Han N, et al. Topical alpha-tocopherol supplementation inhibits lipid peroxidation but fails to mitigate increased transepidermal water loss after benzoyl peroxide treatment of human skin. *Free Radic Biol Med.* 2003 Jan;34(2):170-6.
- De Lucas R, Moreno-Arias G, Perez-Lopez M, et al. Adherence to drug treatments and adjuvant barrier repair therapies are key factors for clinical improvement in mild to moderate acne: the ACTUO observational prospective multicenter cohort trial in 643 patients. *BMC Dermatol.* 2015 Sept;15:17.
- Bowe WP, Kircik LH. The importance of photoprotection and moisturization in treating acne vulgaris. *J Drugs Dermatol.* 2014 Aug;13(suppl 7):s89-s94.
- Tan JK, Vasey K, Fung KY. Beliefs and perceptions of patients with acne. *J Am Acad Dermatol.* 2001 Mar;44(3):439-45.
- Choi JM, Lew VK, Kimball AB. A single-blinded, randomized, controlled clinical trial evaluating the effect of face washing on acne vulgaris. *Pediatr Dermatol.* 2006 Sept-Oct;23(5):421-7.
- Draelos ZD. Cosmetics in acne and rosacea. *Semin Cutan Med Surg.* 2001 Sept;20(3):209-14.
- Koo J. The psychosocial impact of acne: Patients' perceptions. *J Am Acad Dermatol* 1995;32(5 Pt 3):S26-30. Search PubMed
- Melnik BC. Linking diet to acne metabolomics, inflammation and comedogenesis: An update. *Clin Cosmet Invest Dermatol* 2015;8:371-88. Search PubMed
- Kucharska A, Szmurlo A, Sińska B. Significance of diet in treated and untreated acne vulgaris. *Postepy Dermatol Alergol* 2016;33(2):81-86. Search PubMed
- Romańska-Gocka K, Woźniak M, Kaczmarek-Skamira E, Zegarska B. The possible role of diet in the pathogenesis of adult female acne. *Postepy Dermatol Alergol* 2016;33(6):416-20. Search PubMed



“La rivista per il tuo stile di vita sano”

**500MILA
LETTORI**

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

www.destinazionebenessere.com



con la versione digitale della rivista
partecipi gratuitamente al

GRANDE CONTEST FOTOGRAFICO

“Il mio Benessere è...” premia il tuo stile di vita sano

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

seguiaci



Federazione Italiana Canottaggio



PREVENZIONE E CURA DELLE PRECANCEROSI DEL CAVO ORALE



Il carcinoma orale a cellule squamose (OSCC) è una malattia grave e insidiosa che ogni anno nel mondo colpisce oltre 745mila persone. Il tasso di mortalità di questa patologia, a 5 anni dalla diagnosi, purtroppo spesso tardiva, è di circa il 60%. Inoltre, il rischio di recidiva dopo l'intervento chirurgico, che va dal 17% al 30%, è più alto di qualsiasi altro tipo di tumore ed è la principale causa di morte. Studium Genetics, uno spin-off di Alma Mater Studiorum, ha realizzato un nuovo test salivare



Dott.ssa SILVIA PICCOLO
Specialista in Ortognatodonzia
e Patologia Orale
Odontostomatologica
Professionista
Rete Artemisia Lab

che potrebbe rivoluzionare la diagnosi e dunque anche l'approccio a questa malattia.

Sfide attuali e innovazione

Lo screening del cancro orale si basa attualmente sull'ispezione visiva seguita da una biopsia in caso di lesioni sospette. Tuttavia, molti pazienti rifiutano l'opzione invasiva della biopsia, lasciando così progredire l'eventuale malattia. Il test sviluppato da Studium Genetics potrebbe cambiare il paradigma attuale: il test, infatti, è rapido,



semplice e non invasivo. Dopo aver individuato la lesione, campioni di mucosa orale vengono raccolti tramite uno spazzolino apposito. Poi sono processati per analizzare il livello di metilazione del DNA dei 13 geni associati alla patologia, che forniscono un "punteggio di rischio" sulla possibilità di sviluppare la malattia.

La parola d'ordine è diagnosi precoce

«La vera scommessa, oggi, è riuscire a essere molto precoci nella diagnosi.

Quanto prima riusciamo a intercettare il tumore in fase iniziale, quanto più la prognosi non solo sarà positiva, ma si potrà intervenire in maniera meno invasiva, senza compromettere la qualità di vita del paziente. Siamo convinti che questa tecnologia rivoluzionaria possa aiutarci a vincere questa sfida».

Come prevenire il carcinoma orale?

La prima regola è: la popolazione deve essere adeguatamente informata della possibilità di insorgenza anche in bocca di una malattia letale quale è il carcinoma orale. La popolazione deve essere cosciente che il ritardo diagnostico è dovuto alla "ignoranza" degli aspetti iniziali di questo tumore che nelle fasi precoci non mettono in allarme.

I seguenti comportamenti sono in grado di ridurre il rischio di questo tumore e di molte altre temibili malattie neoplastiche:

- Non fumare
- Non bere superalcolici con regolarità e non consumare vino fuori dai pasti
- Soprattutto non associare fumo e consumo giornaliero di superalcolici
- Mantenere una bocca sana e ben curata, per questo motivo consultare con regolarità un dentista, in particolare protesi vecchie e/o inadeguate devono essere rifatte
- Auto-esaminatevi periodicamente la bocca, ma ATTENZIONE: esaminate tutta la bocca, sopra e sotto la lingua, la parte laterale della lingua, le guance, il palato fino all'ugola
- L'alimentazione deve essere ricca di frutta e verdure

Se individuate in bocca uno dei seguenti

segni, consultate uno specialista per la diagnosi precisa:

- macchie o placche bianche o rosse o bianche e rosse (sospette lesioni precancerose)
- il Lichen
- ferite croniche che non tendono a guarire
- denti guasti e/o gengive gonfie o malate

ATTENZIONE: NEL VALUTARE SE CONSULTARE UN MEDICO, NON TENERE CONTO ESCLUSIVAMENTE DELLA MANIFESTAZIONE DEL SINTOMO DOLORE, ESSO PUÒ ESSERE PRESENTE O MENO!

Se lo specialista diagnostica una precancerosi o una lesione cronica vi proporrà di asportarla, **NON RIFIUTATE!**

Se avete più di 40 anni (soprattutto se siete di sesso maschile) oppure se siete persone di qualsiasi sesso che fumano e/o consumano quotidianamente alcolici o superalcolici o non avete la bocca curata o sospettate di avere una lesione precancerosa o un lichen o una ferita cronica che non tende a guarire, **SOTTOPONETEVI AD UNA VISITA DI PREVENZIONE AL CAVO ORALE E RINNOVATELA CON REGOLARITÀ OGNI ANNO.**

Diagnosi precoce

La diagnosi precoce è assai facile da attuarsi se i consigli e le misure di prevenzione che abbiamo sopra elencato vengono messi in pratica.

Le lesioni sospette, quando giungono all'osservazione dello specialista, vengono sottoposte ad indagini semplici ed indolori quali la colorazione con un colorante vitale denominato blu di Toluidina (che colora le cellule maligne) e con biopsie in anestesia locale (prelievi piccoli ed indolori). Quando la diagnosi è stabilita, se la lesione è piccola, la terapia è un semplice intervento chirurgico, talvolta anche in anestesia locale ed in ambulatorio.

La diagnosi precoce è molto importante: **NESSUNA MALATTIA LETALE È PIÙ FACILE DA GUARIRE DI UN CARCINOMA ORALE DI PICCOLE DIMENSIONI.**



LA CERUMINOSI: *un problema da non sottovalutare, soprattutto nei bambini e adolescenti*



La ceruminosi è il periodico formarsi di tappi di cerume auricolari che riguarda dal 2% al 6% della popolazione adulta, mentre può arrivare anche al 10% in età pediatrica.

La ceruminosi rappresenta, indubbiamente, una delle problematiche minori più frequentemente riscontrate dal medico di medicina generale e segnalate poi in ambito specialistico.

L'ovattamento auricolare, secondario alla presenza di tappi di cerume, è da considerarsi infatti un evento di frequente riscontro durante una visita specialistica otorinolaringoiatrica.

Ma anche se la diagnosi ed il trattamento del tappo di cerume vengono considerati un problema a "bassa complessità", è comunque indispensabile un approccio sanitario appropriato.

Perché si forma il tappo di cerume? Bisogna

sapere che il condotto uditivo esterno, anatomicamente, è rivestito da cute in tutta la sua lunghezza e viene diviso in due parti: la parte più esterna, con uno scheletro cartilagineo, e la parte più interna, con uno scheletro osseo. La cute di rivestimento della parte più esterna (cartilaginea) contiene le cosiddette ghiandole ceruminose che sono responsabili della produzione di una sostanza di colore giallo/brunastro. Questa sostanza, essendo formata da peptidi ad attività antimicrobica ed essendo grassa, ha un potere lubrificante e protettivo della membrana timpanica.

La sua produzione e la sua composizione è variabile da individuo a individuo e viene eliminata fisiologicamente. Ma quando il meccanismo di auto-deterzione fisiologico viene interrotto o sussiste una iperproduzione da parte delle ghiandole ceruminose, il cerume si accumula nel condotto uditivo



**Dott. STEFANO
D'ALESSANDRO**

Specialista in
Otorinolaringoiatria



esterno e favorisce la formazione dei cosiddetti tappi.

Fattori adiuvanti la formazione di tappi ceruminosi possono essere, per esempio, un restringimento del condotto uditivo esterno dovuto a malformazioni, quali esostosi o osteomi, oppure, più semplicemente, malattie dermatologiche (psoriasi) che possono interferire con il normale processo migratorio dell'epitelio di rivestimento del condotto uditivo verso l'esterno.

Si parla così di "tappo di cerume" vero e proprio, riferendosi all'accumulo di secreti da parte delle ghiandole sebacee (lipidi) e ceruminosi (peptidi) associate a desquamazione cutanea di cheratina, peli e particelle estranee (polvere).

Bisogna anche considerare che la massa ceruminosa prodotta risulta essere igroscopica, quindi l'eventuale penetrazione di acqua ne fa aumentare il suo volume e di conseguenza aumenta la sensazione di "fullness" (orecchio pieno). Non a caso l'ovattamento auricolare è un evento di frequente riscontro in estate dopo bagni al mare o in piscina.

I fattori più comuni che impediscono la auto-detersione sono anche rappresentati dall'utilizzo di protesi acustiche, dai tappi insonorizzanti, oppure dall'utilizzo improprio dei bastoncini netta-orecchie (cotton-fioc) che

spingono il cerume all'interno del condotto uditivo piuttosto che all'esterno.

Quando il tappo di cerume diviene ostruente, dà segni della sua presenza provocando ipoacusia, a volte associata a vertigini, prurito o otalgia.

La diagnosi di tappo di cerume è estremamente semplice, può effettuarla sia il medico di famiglia sia lo specialista otorino tramite una comune ispezione otoscopica.

Come si risolve? Esistono vari metodi di trattamento per l'estrazione del tappo di cerume, richiedendo una minima collaborazione al paziente, che deve solo restare immobile durante il procedimento di asportazione.

Per facilitare la rimozione risulta utile l'impiego preventivo di sostanze ceruminolitiche a base di glicerolo, bicarbonato di sodio, perossido di idrogeno, che ammorbidiscono il cerume facilitando successivamente la manovra di pulizia.

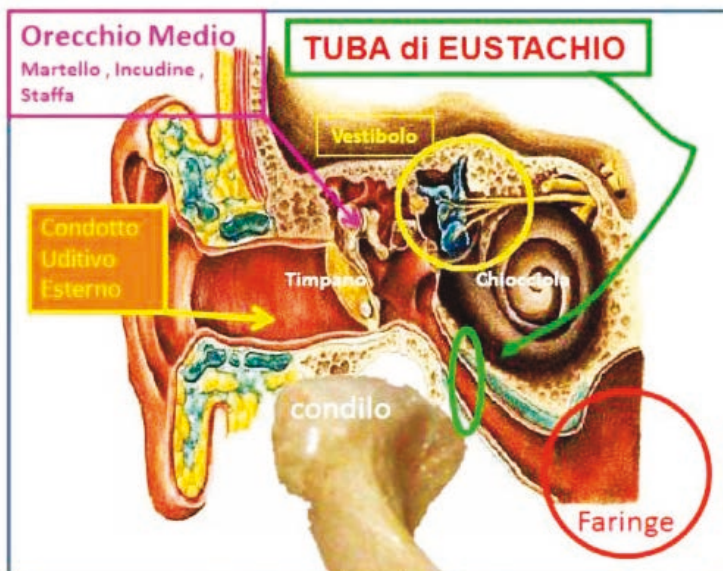
Il metodo più comune di estrazione del tappo di cerume è il lavaggio auricolare con una apposita siringa o con moderni sistemi di irrigazione a pressione con temperatura dell'acqua controllata.

Anche l'uso di un aspiratore chirurgico o di strumentazioni manuali di "curettaggio" può essere funzionale alla rimozione. Ovviamente, qualsiasi procedura di trattamento del tappo di cerume deve essere effettuata esclusivamente dallo specialista otorinolaringoiatra.

Il lavaggio auricolare è controindicato in presenza di otite media acuta, oppure in caso di recenti interventi chirurgici otologici o di perforazioni della membrana timpanica.

È importante quindi, prima di effettuare qualsiasi tentativo di rimozione, procedere ad un'accurata anamnesi ed un'ispezione otologica da parte di uno specialista ORL.

È altresì importante informare il paziente affinché possa mettere in pratica le corrette abitudini igieniche e di prevenzione e affinché eviti qualsiasi tipo di auto-medicazione o auto-trattamento che potrebbe trasformare un semplice tappo di cerume in un problema molto più serio. Si raccomanda pertanto di rivolgersi sempre al medico, soprattutto in caso di insorgenza disturbi di qualsiasi genere.





DOPO I 65 ANNI

quasi 1 persona su 2 è affetta da declino cognitivo



Prof. CLAUDIO MENACCI
Medico Psichiatra

Il declino cognitivo colpisce circa il 50% delle persone dopo i 65 anni e può portare alla demenza in forma più o meno grave. In Italia circa 4,2 milioni di persone sono affette da questa patologia, di cui 1,7 milioni con demenza e 600mila malati di Alzheimer. A questi si aggiungono 2,5 milioni di anziani la cui salute cognitiva è peggiorata a causa dell'isolamento dovuto alla pandemia di Covid-19. Nel 2020, 1 milione di persone sopra i 60 anni era affetto da demenza, ma stimando un incremento nella longevità nei futuri pensionati, per il 2050

la stima è di oltre 2 miliardi.

“I fattori scatenanti del declino cognitivo sono sia ambientali che comportamentali, legati allo stile di vita occidentale - afferma il prof. Claudio Menacci, Direttore Emerito del Dipartimento Neuroscienze e Salute mentale ASST Fatebenefratelli, Presidente del Comitato Tecnico Scientifico Fondazione Onda, Presidente Società Italiana di Neuropsico-farmacologia e Copresidente Società Italiana di Psichiatria Geriatrica. “Tra questi l'inquinamento, le diete malsane, la scarsa attività fisica, la sedentarietà, il rifiuto dei



*Intervista al Prof. Claudio Mencacci,
Direttore Emerito del Dipartimento
Neuroscienze e Salute mentale ASST
Fatebenefratelli, Presidente del Comitato
Tecnico Scientifico Fondazione Onda,
Presidente Società Italiana di Neuropsico-
farmacologia e Copresidente Società
Italiana di Psichiatria Geriatrica*

contatti sociali, la depressione, l'isolamento e la solitudine. Sono fattori che possono essere modificati o ridotti attraverso una corretta informazione e una maggiore consapevolezza. Alcuni consigli utili sono: non fumare, non abusare di alcol, mantenere un peso corporeo adeguato, controllare la pressione, la glicemia e il colesterolo, dormire bene, fare esercizio fisico, seguire una dieta equilibrata e avere una vita sociale attiva”.

Il Centro Studi di Senior Italia FederAnziani ha condotto una survey su oltre 2.080 partecipanti, 40% uomini e 60% donne. Dallo studio è emerso che il 60% degli intervistati ha già avuto casi di demenza tra parenti e amici con un impatto psicofisico sulla famiglia devastante. Il 71% delle famiglie dichiara di temere la gestione economico-psicologica di un caro affetto da demenza. Oltre l'85% della popolazione si è rivelata favorevole ad effettuare esami di prevenzione e in caso di responso positivo il 72% ricorrerebbe ad un neurologo, il 40% ad associazioni di supporto, il 31% al medico di famiglia, il 22% per allo psicologo e il 18% prenderebbe in carico un aiuto a casa. Infine, l'87% dei nuclei familiari riterrebbero importante un sostegno psicologico in caso di familiari affetti da demenza o deficit cognitivo.

Per contrastare il declino cognitivo sono disponibili cure mediche a base di corticosteroidi inalatori o immunoterapia specifica, ci sono poi terapie non farmacologiche che lavorano sullo stimolo dei





ANTIAGING CEREBRALE

domini cognitivi e sulla riabilitazione della memoria. Tra queste la terapia occupazionale, lo stimolo musicale, la danza, il teatro, l'animazione, le terapie psicosociali e il training cognitivo. Queste terapie hanno lo scopo di mantenere vive e attive le funzioni mentali, fissare la memoria a breve termine, promuovere l'autostima e la fiducia, stimolare l'attenzione e contrastare la depressione.

“Possiamo e dobbiamo pensare ad un invecchiamento in salute e quindi intervenire attraverso cure mediche o non farmacologiche - continua prof. Mencacci -. In Italia è da poco disponibile e-MemoryCare, un progetto innovativo basato su una piattaforma digitale che permette di stimolare la memoria sia semantica che episodica. Viene incoraggiata la ricostruzione della storia personale, sociale ed epocale dell'individuo. Con l'aiuto di un team multidisciplinare il paziente costruisce il suo "book", un album di immagini e di testi che raccontano la sua vita, le sue esperienze, le sue emozioni, i suoi interessi, i suoi valori. Questo permette di mantenere un dialogo e una narrazione, di rafforzare il senso di identità e di appartenenza, di stimolare la creatività e la fantasia. Il "book" viene poi misurato con dei test, per verificare i progressi e consolidare i risultati. e-Memo-

ryCare è una grande opportunità per contrastare il declino cognitivo, con un metodo innovativo, efficace e divertente. Non è mai troppo presto e non è mai troppo tardi per contrastare il declino cognitivo”.

È possibile accedere a e-MemoryCare a Roma, presso i centri diagnostici della Rete Artemisia Lab. Non è necessaria una prescrizione medica, ma solo una valutazione d'ingresso, per verificare che il paziente abbia l'età o la sintomatologia adeguata a quelle richieste dal progetto. La piattaforma è aperta anche a chi ha episodi di perdita cognitiva in famiglia e vorrebbe monitorarsi, o a chi vuole semplicemente mantenere in salute il proprio cervello.

e-MemoryCare si avvale del supporto di un comitato scientifico che comprende psicologi, psichiatri, neurologi, nutrizionisti, fisiatristi, cardiologi, neuropsicologi ed economisti. Ha il patrocinio di SIN (Società Italiana di Neurologia), CNOP (Consiglio Nazionale Ordine Psicologi), SINPF (Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia), FIMMG (Federazione Italiana Medici di Medicina Generale), SUMAI ASSOPROF (Sindacato Unico Medicina Ambulatoriale Italiana e Professionalità dell'Area Sanitaria) e FNOPI (Federazione Nazionale degli Ordini delle Professioni Infermieristiche).



La piattaforma che valuta e aiuta a contrastare la **demenza** e il **declino cognitivo**

Proteggi i ricordi dei tuoi cari



Vieni a trovarci presso
i centri ambulatoriali
di **Artemisia Lab a Roma.**

Prenota uno
screening gratuito
chiamando il numero
+39 320 2321585



e-MemoryCare

Per maggiori informazioni consulta
il sito www.ememorycare.it

Up Media & Health | Via Sant'Alessandro Sauli, 24 | 20127 Milano

Patrocinato da



SENIOR ITALIA
FEDERANZIANI

VITATTIVA
SPORT E BENESSERE PER TUTTI

Sostenuto e promosso da



Promosso da





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 NONENTANA
- 9 **FISIOSEMERIA**
GARBATELLA
- 10 **ANALISYS**
EUR/MARCONI
- 11 **CLINITALIA**
EUR/MARCONI
- 12 **ARTEMISIA LAB FISIO**
EUR/MARCONI

- 13 **ACILIA MEDICA**
ACILIA/DRAONCELLO
- 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

