Marzo 2020

ND

MENSILE DI MEDICINA, SALUTE, ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO E CULTURA

natura docet: la natura insegna

(Nella foto il Dott. Angelo Schiavo Direttore Generale Fidia Farmaceutici Italia)

Tempi di crisi

Creare valore

MANIFESTAZIONI

La Cultura è Donna

FITOTERAPIA

Olio di Argan

SOVRAPPESO

Il controllo dello stress

Endorsed by: *I.M.A. (International Mariinskaya Academy) - St. George Campus, Scuola di Formazione*
A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e Operatori sportivi) - A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali)

EUROPEAN PARKINSON
Training Centre

membro della European Parkinson Disease Association (Europe)

in collaborazione con

ISTITUTO BIOMEDICO ITALIANO

St. George Campus

NEUROFIT
NETWORKS
USA

organizza il
CORSO DI ALTA FORMAZIONE

"NeuroFit"/NEUROLOGICAL MULTILEVEL PHYSIOTHERAPY PER IL TRATTAMENTO DEL PARKINSON

CREDITI ECM: RICHIESTI PER FISIOTERAPISTI

Direzione scientifica: Dott.ssa Becky Farley

ISCRIZIONI APERTE

RISERVATO A
Fisioterapisti e Laureati in Scienze Motorie
Corso Numero chiuso (16 partecipanti)

Riconosciuto dalla
National Parkinson Foundation (Usa)
Con formatori italiani (Certificati in Usa)

Per ulteriori informazioni: www.parkinsontraining.com

Fidia farmaceutici: creare valore in tempo di crisi
"Fare, Saper Fare, Far sapere"

di **Massimo Enrico Radaelli,** *Direttore Scientifico di ND*

Mi piace aprire questo appuntamento mensile con i lettori ricordando il motto del grande Prof. Luigi Allegra e della sua storica rivista GiMT (Giornale italiano delle Malattie del Torace) che nel lontano 2003, parlando di SARS, già aveva intuito i pericoli futuri di possibili pandemie, indicando nei tre fondamentali cardini della disinfezione ambientale, dell'igiene personale e del potenziamento delle difese immunitarie la via maestra da seguire, "con un atteggiamento di umiltà indispensabile perché il futuro non sia senza ritorno".. L' epidemia da coronavirus, quasi certamente prossima "pandemia", non è una "comune influenza" in quanto molto più letale, più trasmissibile e, soprattutto, ancora non contrastabile con mezzi farmacologici efficaci. Si è calcolato che, entro un paio d'anni, potrebbe essere infettato il 70% della popolazione mondiale, pari a cinque miliardi di persone, in molti casi con forme lievi ma, in soggetti a rischio, con esito letale, complessivamente su numeri decisamente "pandemici". L'augurio è ovviamente che non si arrivi a tanto, che le misure di contrasto della diffusione si rivelino efficaci, ma un dato è certo: il "contagio" è già avvenuto, a livello di un epifenomeno di importanza vitale, l'economia mondiale, che faticosamente cercava di riprendersi dopo la "Grande Recessione" di inizio millennio, termine mutuato dalla "Grande Depressione" del periodo compreso fra i due conflitti mondiali del secolo scorso. Il rischio è più che reale e potrebbe sortire conseguenze deleterie: in questi casi la componente psicologica diviene fondamentale, ed esempi positivi possono e devono diventare sprone per "Fare, Saper Fare, Far Sapere".

Grandi esempi vengono da un recente passato, a prescindere dalle cause di crisi: pensiamo al "miracolo economico" del secondo dopoguerra italiano, innescato dal pensiero e dall'azione di uomini illuminati, come Enrico Mattei. Creare valori in tempo di crisi è possibile e doveroso: questo numero della Rivista ospita l'esempio virtuoso di un'Azienda italiana, Fidia farmaceutici, che sta crescendo nel mercato della salute in evidente controtendenza, certamente per il valore dei suoi prodotti ma, soprattutto, per l'atteggiamento trasmesso a tutti i suoi uomini. Illuminanti in tal senso le parole del Dott. Angelo Schiavo, Direttore generale Fidia farmaceutici Italia, nell'intervista che ci ha concesso: "nella vita chi ha a cuore il bene comune (e la salute lo è per definizione) non lascia che le cose accadano, le fa accadere… Detto in altre parole: le persone che progrediscono nella vita sono quelle che si danno da fare per trovare le circostanze che vorrebbero trovare. Se non le trovano, le creano, perché il destino non è questione di fortuna ma solo ed esclusivamente di scelte: non è qualcosa che va atteso ma qualcosa che deve essere raggiunto, a tutti i costi. Vale per tutti, in qualsiasi contesto, a maggior ragione per chi ha la responsabilità di persone che, direttamente o indirettamente, gli riferiscono, persone che rappresentano altrettante famiglie: so di usare un'espressione abusata ma credo che nulla meglio dell'atteggiamento del "buon padre di famiglia" definisca l'atteggiamento di fondo di cui sto parlando".

Ci auguriamo che queste parole siano sprone a tutti i livelli, perché, ricordando Galileo Galilei, "dietro ogni problema si nasconde un'opportunità".

SOMMARIO N. 02/2020

IN COPERTINA

INDUSTRIA FARMACEUTICA

Angelo Schiavo: creare valori in tempo di crisi

• pagina 6 •

NUOVA SCIENZA
16 Sciogliere traumi emozionali con i fotoni e con la biorisonanza endogena

PRIMA DEL FARMACO
20 Le erbe. Proprietà e usi

MEDICINA PREVENTIVA
28 Aterosclerosi: i fattori di rischio

CONTROLLO DEL PESO
30 Dimagrimento: combattere lo stress è la chiave

PARMA CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA 2020
34 Paola Quattrini: una vita per il teatro

OSTEOPATIA
38 I benefici della Medicina osteopatica

CANI, GATTI & C.
47 Coronavirus e animali domestici. Niente allarmismi!

PIANETA TURISMO
48 Biosicurezza. Il "Decalogo" del Turista

ETNOMEDICINA
52 Olio di Argan. L'oro liquido che viene dal Marocco

PRATICHE OLISTICHE
54 Biodanza: magico benessere

PODOLOGIA
58 Unghia incarnita: cause e soluzioni

PROBLEMATICHE REGOLATORIE
60 Le mascherine protettive

IONITERAPIA TISSUTALE
64 Allergie stagionali e ioniterapia tissutale

CONSIGLI PER LA LETTURA
65 Alessandro Manzoni. Storia della colonna infame

natura docet: la natura insegna

MEDICINA, SALUTE, ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO E CULTURA

Anno 1 - N° 2 - Marzo 2020
Autorizzazione di Tribunale di Verona n.2133 del 14/02/2020

Sede legale:
A.Na.M. - Via Caprera, 1 - 37126 Verona (VR)

Direzione scientifica e redazione:
Strada della Lodesana 649 SX - 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*

Direttore responsabile:
Gianluigi Pagano *paganoprom@hotmail.com*

Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*

Direttore amministrativo:
Rosalba Lofrano *rosalba.lofrano@gmail.com*

Direttore commerciale:
Marcello Lofrano *marcello.lofrano@icloud.com*

Art Director:
Giuliano Castrovilli

Segreteria di Redazione:
Alisée Maksimovna Radaelli
Manuel Lofrano

Osservatorio internazionale:
Africa: Martin Obioha
Argentina: Santiago Spadafora
Azerbaijan: Tural Mammadov
Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
Cina: Giovanni Cubeddu
Giappone: Hiroshi Kazui
India: Luca Riccò
Israele: Moshe Jean
Kazakhstan, Kyrgyzstan: Anara Bayanova
Marocco: Miriem Dasser
Moldova: Tatiana Cojocaru
Paesi balcanici: Olja Turanjanin
Paesi scandinavi: Simona Aramini
Romania: Bianca Constantin
Spagna: Josè Miguel Lainez
Sudafrica: Antonio Pappalardo
Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
Tunisia: Wael Toumi
Ucraina: Nataliya Dyachyk
Uruguay: Federico Dajas

Stampa:
Tipografia Quetti - Via Leopardi, 48 - 25040 Artogne (BS)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con amministrazione@saintgeorge.it.
La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato.
Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto.

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Coordinamento
Massimo Enrico Radaelli (Parma)

Adamanti Simonetta (Parma):
Anestesia e Terapia del Dolore
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina):
Rapporti istituzionali area balcanica
Albertazzi Agostino (Piacenza):
Efficientamento energetico
ed energie rinnovabili
Avato Francesco (Ferrara):
Bioetica e Medicina legale
Bacchi Paolo (Pavia):
Medicina del Lavoro
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma):
Scienze ostetriche
Baldacchini Marcello (Brescia):
Biofosica
Barbieri Antonio (Parma):
Andrologia
Bartalini Mariella (Parma):
Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma):
Pediatria
Barardo Maura (Udine):
Iridologia
Battino Maurizio (Ancona):
Innovazione educativa e pedagogica
Bayanova Anara (Almaty - Kazakhstan):
Moda e Design
Beghini Dante (Parma):
Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni):
Tutela ambientale
e sviluppo sostenibile
Bianchi Elisabetta (Bologna):
Dermatologia olistica
Bigliardi Silvia (Parma):
Fotografia
Bodriti Sergio (Alessandria):
Psicosomatica veterinaria
Boldrocchi Gianluca (Parma):
Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma):
Automedicazione
Bonanomi Cristian (Lecco):
Economia
Bontempo Giuseppe Manolo (Parma):
Cottura dei cibi
Borella Paola (Modena):
Legionellosi
Bortolotti Andrea (Bologna):
Intelligenza artificiale
Cadonici Luigi (Parma):
Strategie del Turismo
Carraro Renato (Padova):
Dispositivi medici
Cassina Igor (Milano):
Scienze motorie
Cavalieri Ercole (Omaha, USA):
Prevenzione del Cancro
Ceriello Cristiano (Napoli):
Diritti animali
Cherchi Enrico (Macerata):
Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine):
Turbe del comportamento alimentare
Cipriani Renato (Verona):
Biologia delle alghe
Claut Vitto (Pordenone):
Associazioni di consumatori
Cogo Roberto (Milano):
Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombi Vladimiro (Bergamo):
Nutrizione naturale
Colombo Andrea (Milano):
Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano):
Mercato farmaceutico
Columbro Marco (Milano):
Cultura e Spettacolo
Core Gianni (Savona):
Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza):
Storia della Farmacia
Curzi Alessandro (Macerata):
Pronto Soccorso
ed Emergenze sanitarie
Daccò Maurizio (Pavia):
Medicina generale
De Bortoli Valentino (Rimini):
Turismo e Ospitalità alberghiera
Dedova Ksenia (Roma):
Dermatologia e Medicina estetica
De Fino Marcello (Catania):
Scienze veterinarie
De Matteo Stefania (Roma):
Bioinformazione
e Bioelettromagnetismo
De Santis Alberto (Roma):
Residenze per anziani
Di Fede Angelo Maria (Parma):
Allergologia e Immunologia
Di Leo Gioacchino (Roma):
Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano):
Tecnologie degli alimenti
Di Vito Angelo (Milano):
Masso-Idroterapia
Ditzler Hans Peter (Montevideo, Uruguay):
Arte
du Ban Massimiliano (Trieste):
Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Evtusenco Olga (Rovigo):
Magnetoterapia
Fantozzi Fabio (Roma):
Chirurgia estetica
Farina Luca (Pavia):
Comunicazione nel web
Fermi Enrico (Piacenza):
Bioingegneria
Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma):
Urologia
Foad Aodi (Roma):
Professionisti di origine straniera in Italia e Salute globale
Fraschini Andrea (Varese):
Infezioni ospedaliere
Franchi Stefano (Savona):
Giornalismo
Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia):
Scenari di mercato internazionale
Garritano Francesco (Cosenza):
Biotecnologie integrate
Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia
Gianfrancesco Giuseppe (Bologna):
Medicina olistica
Giuberti Rosanna (Milano):
Idrocolonterapia
Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative
Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport
Grassi Gianfranco (Milano):
Ingegneria olistica e Psicologia
Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma):
Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia
Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Ingrosso Fabio (Lecce):
Fitofarmacologia
Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina
Lamping Martina Carmen (Treviso):
Heilpraktiker
Latyshev Oleg Yurevich (Mosca, Russia):
Storia naturale
Lisi Rodolfo (Roma):
Traumatologia sportiva
Lista Anna (Parma):
Nutrizione
Lista Vincenzo (Pavia):
Amministrazione
Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale
Lombardo Claudio (Bolzano):
Scienze e tecniche psicologiche
Lotti Torello (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica
Magaraggia Anna (Vicenza):
Naturopatia e Riequilibrio Somato-Emozionale
Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia
Manni Raffaele (Pavia):
Disturbi del sonno
Mantovani Mauro (Milano):
Biochimica sperimentale
Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria
Martinelli Mario (Varese):
Terapia fisica vascolare
Mazzarello Paolo (Pavia):
Storia della Medicina
Melotto Claudio (Principato di Monaco):
Economia etica
Menchinelli Claudio (Roma):
Medicina legale
Merighi Lara (Ferrara):
Alleanza Cefalalgici
Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia
Miati Maurizio (Parma):
Diritti dei Lavoratori
Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone):
Filosofia
Moneta Angela (Pavia):
Medicina di Genere
Montanari Enrico (Parma):
Neuroscienze
Morini Emanuela (Parma):
Scienze pedagogiche
Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna
Pacchetti Claudio (Pavia):
Parkinson
Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche
Pellegrini Davide (Parma):
Letteratura e Poesia
Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia
Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia
Po Ruggero (Roma):
Comunicazione
Polizzi Manuela (Parma):
Ingegneria civile
Pregliasco Fabrizio (Milano):
Virologia
Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia
Rabbi Federica (Bologna):
Bioenergetica vibrazionale
Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università
Revelli Luca (Roma):
Chirurgia endocrina e vascolare
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario
Roncalli Emanuele (Bergamo):
Turismo
Sabato Giuseppe (Arezzo):
Formazione universitaria
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma):
Riposizionamento vertebrale
e articolare non invasivo
Saito Yukako (Tokyo, Giappone):
Scienze olistiche
Satragno Danila (Savona):
Vocal coach
Savini Andrea (Milano):
Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia
Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano
e pianificazione territoriale
Sciotta Mariarosa (Varese):
Scienze infermieristiche
Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
Sitzia Giuseppe (Cuneo):
Omeopatia e Omotossicologia
Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fitoterapia
Spaggiari Piergiorgio (Milano):
Medicina quantistica
Trecroci Umberto (Fori-Cesena):
Nutrizione integrata
Troiani Daniela (Roma):
Psicologia
Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova):
Biomeccanica del piede
Valentini Marco (Forlì):
Sindromi fibromialgiche
Varrassi Giustino (Roma):
Medicina del Dolore
Vento Maurizio Giuseppe (Parma):
Otorinolaringoiatria
Vicariotto Franco (Milano):
Medicina della Donna
Viscovo Rita (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

Capitani d'Azienda

Angelo Schiavo: creare valori in tempo di crisi

di **Massimo Enrico Radaelli,** *Direttore Scientifico di ND*

L'IMPORTANZA DEL RIMBOCCARSI LE MANICHE

Mi piace aprire questo articolo con una citazione del grande Pensatore pisano vissuto a cavallo del XVI e XVII secolo, aggiungendone una seconda, sempre galileiana ma tipica dei Grandi in genere, secondo cui "dietro ogni problema si nasconde un'opportunità", perché adattissima ad introdurre l'argomento del "creare valore" in tempi difficili.

> *"Ho amato le stelle troppo profondamente per avere paura della notte"*
>
> *Galileo Galilei*

È da quasi un secolo, dopo la "Grande Depressione" del 1929, che una crisi economica, della portata di quella che il mondo sta attraversando in questo inizio di nuovo millennio, non si presentava in tutta la sua contagiosa gravità, con l'aggravante della globalizzazione. Con analogia terminologica rispetto alla definizione della crisi che segnò il periodo fra i due grandi conflitti mondiali dello scorso secolo, si è parlato in questi anni (e si parlerà nei libri di storia), di "Grande Recessione", a proposito della crisi economica planetaria maturata fra il 2007 e il 2013 e tuttora in fase evolutiva. Innescata negli USA, nel 2006, dalla crisi dei "subprime" e del mercato immobiliare, si rivelò presto "pandemica" (per usare un termine purtroppo di moda in questi giorni), con contagio generalizzato a livello finanziario, dapprima locale e presto globale. Il culmine fu una spirale recessiva fra il 2008 e il 2009, che coinvolse il resto del mondo (in particolare i Paesi dell'Europa meridionale) in una crisi senza precedenti del debito sovrano degli stati più deboli, caratterizzata da importanti riflessi a livello creditizio e bancario, inevitabilmente coinvolgenti praticamente tutti i settori dell'economia, con vertiginosi crolli del Pil di molti stati. Una parziale ripresa, iniziata nel 2010, fu però accompagnata, nella cosiddetta "eurozona", da manovre di salvataggio da parte di BCE, FMI e Commissione europea, basate su drastiche politiche di austerità e conseguente rallentamento di produzione e consumi: non è certo questa la sede (né chi scrive ha la necessaria competenza specifica) per discutere di qualcosa che, come l'economia, non è certamente scienza esatta, ma servivano queste considerazioni iniziali per evidenziare il background dell'esempio virtuoso di chi, in tempi di crisi, ha saputo rimboccarsi le maniche per agire in controtendenza, ottenendo risultati a dir poco sorprendenti, in un mercato di vitale importanza, qual è quello della Salute.

Intervista al Dott. Angelo Schiavo, Direttore generale Fidia Farmaceutici Italia

Il settore farmaceutico rappresenta un asset assolutamente strategico dell'economia italiana, basti pensare che, fra dipendenti diretti, lavoratori operanti nell'indotto e nella distribuzione (depositi, grossisti, farmacie) arriviamo ad una somma di circa duecentocinquantamila persone occupate sul territorio nazionale. È intuitivo che chi studia e commercializza prodotti per la salute si sia trovato, fino ad un recente passato, in una posizione privilegiata nel mercato, la crisi generale tuttora in corso non ha però risparmiato il settore, agendo da fattore di pressione selettiva, che di fatto ha favorito il successo dei più "adatti", esattamente come accade con l'evoluzione biologica. Così, mentre le ultime statistiche parlano chiaramente di crescita in territorio negativo per il mercato farmaceutico nazionale (-2,6% a valori, sull'anno precedente, con variazioni negative addirittura a due cifre per storici marchi), il dato positivo di un'azienda italiana, Fidia Farmaceutici (+12,8% sull'anno precedente), accompagnato da assunzioni massicce di nuovo personale, rappresenta indubbiamente un fatto in assoluta controtendenza, meritevole di approfondimento.

Nulla accade per caso: ne ho voluto parlare con il Dott. Angelo Schiavo, Direttore generale di Fidia e di Sooft, a cui mi legano profonda stima e comuni illuminate amicizie, che mi ha concesso una lunga, piacevole ed illuminante intervista.

Un motto evangelico afferma che la bontà di un albero si vede dai frutti, e quelli di Fidia sono sotto gli occhi di tutti: al di là del valore dei prodotti, c'è un tuo "segreto"?

Più che un "segreto" parlerei di un atteggiamento di fondo, che mi appartiene "geneticamente" e che ho sempre cercato di trasmettere ai miei Collaboratori: nella vita chi ha a cuore il bene comune (e la salute lo è per definizione) non lascia che le cose accadano, le fa accadere… Detto in altre parole: le persone che progrediscono nella vita sono quelle che si danno da fare per trovare le circostanze che vorrebbero trovare. Se non le trovano,

Il Dott. Angelo Schiavo, Direttore Generale Fidia Farmaceutici Italia

le creano, perché il destino non è questione di fortuna, credimi, ma solo ed esclusivamente di scelte: non è qualcosa che va atteso ma qualcosa che deve essere raggiunto, a tutti i costi. Vale per tutti, in qualsiasi contesto, a maggior ragione per chi ha la responsabilità di persone che, direttamente o indirettamente, gli riferiscono, persone che rappresentano altrettante famiglie: so di usare un'espressione abusata ma credo che nulla meglio dell'atteggiamento del "buon padre di famiglia" definisca l'atteggiamento di fondo di cui sto parlando.

Come ti presenteresti a chi non ti conosce?

Come un appassionato del proprio lavoro, uno che è convinto che ogni risultato vincente sia la conseguenza della motivazione che è riuscito a trasmettere alle persone gestite. Un manager responsabile, che ama il contatto diretto con la sua Rete, che ne condivide i problemi e che cerca sistematicamente di trovarne e condividerne le soluzioni. Un manager flessibile, capace anche di coniugare interventi di ristrutturazione della Rete con azioni finalizzate al mantenimento di un ottimo livello motivazionale, dove regni in modo categorico il concetto di meritocrazia. Apprendimento e innovazione vanno mano nella mano, l'arroganza del successo, in fondo, deriva dal pensare che ciò che hai fatto ieri sarà sufficiente per domani.

Come ti rapporti con i tuoi Collaboratori?

Cerco soprattutto affidabilità, una delle virtù più difficili da trovare, ma devo dire che sono sempre stato particolarmente fortunato in questo…certo situazioni conflittuali sono inevitabili, ma in questi casi esiste solo un fattore che può fare la differenza tra incrinare un rapporto, distruggendolo, o rivitalizzarlo: l'atteggiamento. Poi "dedicare tempo e attenzione", questo è davvero fondamentale: il tempo che dedico alle persone che ritengo degne della mia attenzione è veramente tanto, sia nel rapporto diretto che attraverso le comunicazioni interattive che la tecnologia oggi consente. "Esortare" è un termine che utilizzo spesso, un verbo troppo spesso trascurato, che significa spronare, stimolare, in qualche modo eredità della mia storia personale di militare: amo dire che la divisa giovanile di Ufficiale dei Carabinieri, indossata in anni di fuoco, mi è rimasta addosso, come una seconda pelle. Mi considero un militare prestato al settore farmaceutico, ambito che, come tutte le attività umane, necessita di ordine, regole e valori morali. Ricordo un recente messaggio indirizzato alla Rete, in cui, partendo dalla con-

sapevolezza del momento, esortavo a vivere la sfida del momento con la determinazione forte, responsabile, passionale, necessaria per vincere: per vincere, è necessario alimentare in forma quasi maniacale questa determinazione, creando un evidente valore/peso specifico nelle relazioni professionali quotidiane. Tutto ciò evidenzia una nuova immagine, forte, decisa, delineando la "personalità" necessaria per far emergere in maniera evidente la forza del singolo, e quindi del "Professionista", che deve essere in grado, in un settore delicato qual è quello della Salute, di mostrare "carattere e piglio", per riscuotere (ben diverso che incutere…) il rispetto professionale che poi porta inevitabilmente alla vittoria.

Sembra davvero un linguaggio militare, di altri tempi…

Lo è, ma nel senso più costruttivo ed etico: la "vittoria" di cui parlo è certamente quella dell'Azienda per cui si lavora, ma coincide sempre con la vittoria del Medico nell'affrontare e risolvere i problemi dei suoi pazienti. Per ottenerla occorrono certamente prodotti validi, questo è fuori discussione, ma è anche necessario, fondamentale direi, saper trasmettere emozioni, emozioni forti. Per far questo l'Informatore scientifico (figura importantissima nel panorama sanitario e che io amo, essendo venuto dalla gavetta) deve saper capitalizzare ogni frazione temporale della giornata lavorativa, nella piena consapevolezza

di quanto sia importante la "gara" a cui sta partecipando, gara la cui tattica operativa deve solo portare a vincere. Le difficoltà, oggi più di ieri, fanno parte del nostro mondo, le sfide quotidiane rappresentano il "sale" del nostro lavoro, e usare gli "ingredienti" giusti definisce una precisa responsabilità. Chi scende in campo deve avere questo obiettivo, altrimenti è meglio che non gareggi…

Mi sembra di capire che la motivazione della Rete sia il vero fattore del vostro successo.

Senza ombra di dubbio: la preparazione scientifica rappresenta ovviamente la "conditio sine qua non" per lavorare con noi, ma non è sufficiente per avere successo. Amo dire che mai nulla di splendido è stato realizzato, se non da chi ha osato credere che dentro di sé ci fosse qualcosa di più grande delle circostanze. Il mondo appartiene a chi crede nella bellezza dei propri sogni e le opportunità non arrivano certamente da sole, siamo noi a crearle, scrostando la corazza che generalmente ricopre i problemi. La determinazione rappresenta la sveglia del volere, la sveglia della Vita, e la vita ha due regole fondamentali: la prima è non arrendersi mai, la seconda è non dimenticarsi mai della prima…Non perdo occasione di ricordare ai miei Collaboratori l'importanza del continuare ad amare la Vita, senza sciupare il tempo, perché è il tempo è la sostanza di cui la Vita è fatta. Ricorro spesso alla metafora del fiammifero: immaginiamo di avere un fiammifero in mano e di accenderlo, questo gesto equivale al tempo che ci è stato dato, il tempo che "fugge inesorabile" è la nostra vita. Coloriamola di luce, avremo un'arma che rappresenta un valore assoluto, un'arma che abbiamo tutti in termini assolutamente uguali, perché nessuno può pensare a priori di averne più o meno degli altri: bene, il pensiero che guida la mia vita e che cerco di trasferire agli altri si concretizza nell'obiettivo di raggiungere un perfetto equilibrio nel gestire

il Tempo, in armonia con la mente, con la "pancia" e con la propria coscienza. Solo così, tutto quello che si farà sarà fatto sempre meglio, perché il Tempo è Vita e la Vita dimora nel Cuore. Cuore, passione, credere, credere in noi stessi: sono questi gli ingredienti per vincere.

Ami ripetere con orgoglio di essere venuto "dalla gavetta": sbaglio o verso la Rete hai un rapporto quasi "paterno"?

Assolutamente vero: un'azienda è una famiglia, e così come in famiglia i figli diventano veramente adulti solo quando raggiungono una stabilità e un'autocoscienza tali da non perdere mai la calma, quando si assimilano "virtù" come parlare, pensare, perdonare, amare, sognare, rischiare, credere, allo stesso modo in un'azienda affiatata è fondamentale per i Collaboratori non farsi condizionare dalle difficoltà che inevitabilmente si incontrano lungo il cammino, non mollare mai, credere sempre in se stessi, ricordando che tutti siamo più forti proprio perché viviamo all'interno di una "squadra", dove il superamento di ostacoli comuni ha come conseguenza anche il consolidamento di profondo legame e stima reciproca. Sì: ringrazio di cuore ogni singola persona che dal gennaio 2016 fa parte di quel Team favoloso che ho la fortuna di avere accanto. La loro disponibilità, serietà, passione e amore, la loro pazienza e volontà di imparare, hanno creato attorno a me tutto un fantastico Gruppo. Un Gruppo che cresce nel successo, grazie alla gestione attenta e scrupolosa, alla premura nella gestione dei compiti, grazie a chi sa perfettamente quanta fatica, quanto amore e quanta passione c'è dietro ogni percorso…Ogni mio Collaboratore, diretto o indiretto, sa perfettamente quanto amore e quanta passione mettiamo in campo ogni giorno, quanti sacrifici, sforzi e fatica sono stati necessari per arrivare dove siamo ora, e siamo solo all'inizio di un lungo percorso. "Voler bene" è un'espressione che si ritrova solo in italiano, generalmente espresso in altre lingue con "amare", termine che non ne rappresenta pienamente il contenuto: "voler bene" significa "volere il bene dell'altro", e in questo senso sono orgoglioso di affermare il mio sentimento verso tutti i miei uomini: il loro bene è la forza più grande che mi permette di lottare sempre. Sentirli ed averli sempre vicini, è la cosa più bella che io possa desiderare. Ognuno di loro non ha mai smesso di credere nemmeno per un attimo al progetto comune, e continua a farlo. Mi sento immensamente fortunato ad averli al mio fianco, perché con loro accanto ho già vinto, a prescindere. Sono immensamente onorato e infinitamente orgoglioso di avere questo Team e credo profondamente che ogni tessera di questo splendido "puzzle" che stiamo costruendo, ogni miglioramento, ogni vittoria, sia il risultato di tutte queste forze intrecciate. Se ci fossero parole capaci di esprimere la mia riconoscenza per tutto ciò che i miei uomini fanno non potrebbero essere che queste:

Il Dott. Carlo Pizzocaro,
Presidente e Amministratore Delegato
di Fidia Pharma Group

"Vi voglio bene, un gran bene! Se siamo dove siamo, se tanti sogni sono diventati solide realtà, lo devo a voi tutti! Grazie, dal profondo del cuore!"

"Buon padre di famiglia" è l'espressione che hai utilizzato: esprime perfettamente il tuo rapporto coi tuoi uomini. Qual è invece il tuo rapporto coi vertici aziendali?

Il rapporto con il Dott. Carlo Pizzocaro, Presidente e Amministratore Delegato di Fidia Pharma Group, è praticamente quotidiano e di fondamentale importanza, un confronto giornaliero improntato alla stima e al rispetto reciproci, nella piena consapevolezza che da questo dipendono la serenità, la fiducia ed il benessere di tante famiglie. Quando ci conoscemmo, quattro anni fa, il colloquio preliminare, che in questi casi è normalmente solo conoscitivo, durò da metà pomeriggio a tarda sera, in sintonia totale. Il lavorare ad obiettivi condivisi ha poi cementato il rapporto con il Dott. Pizzocaro, la cui costante presenza a livello aziendale, inusuale nel mondo delle grandi aziende, è certamente servita per affrontare e risolvere un'infinità di problemi sul nascere, pur nella necessaria dialettica dei ruoli fra persone leali, che, anche in presenza di divergenze, sanno sempre trovare la via che conduce al bene comune aziendale.

Nella tua storia personale hai ricoperto ruoli importanti in molte aziende: qual è la caratteristica di Fidia che più ti piace evidenziare?

La missione: assolutamente etica, che viene da lontano: Fidia nasce a Bologna nel 1946, alla fine della guerra, in un Paese voglioso di ripartire, grazie all'entusiasmo e all'audacia di imprenditori accomunati da valori etici che furono (e sono) la forza trainante per svilupparsi. Il trasferimento ad Abano Terme avvenne nel '59 e, nel 1999, ci fu il passaggio al Gruppo chimico-farmaceutico P&R, sotto la guida illuminata delle famiglie Pizzocaro e Rossi. Innovazione,

Principali interventi operati dal Dott. Angelo

- Ristrutturazione radicale delle Forze Operative Esterne per il presidio di tutti i prodotti in promozione nel portfolio Fidia, con l'istituzione e il rafforzamento di una Rete unica di Informazione Scientifica del Farmaco, il consolidamento del Gruppo di Agenti in Farmacia e la creazione di una Rete di Key Account Manager.
- Messa in atto di Corsi di Formazione volti a preparare in maniera idonea ogni nuovo assunto.
- Rafforzamento della struttura di sede a supporto della crescita delle Forze operative esterne e delle attività da queste svolte sul territorio.
- Iniziative scientifico-culturali organizzate nelle sedi di Abano terme e di Noto, allo scopo di far conoscere l'Azienda, gli standard di qualità produttivi che la contraddistinguono, l'impegno in R&D e la generale meticolosa attenzione che Fidia rivolge alla Classe medica, garantendo per la loro pratica quotidiana terapie non solo efficaci, ma anche affidabili e sicure perché frutto della migliore tradizione italiana, secondo i più rigorosi standard nazionali e internazionali.
- Piglio "maniacale" per Corsi specifici organizzati sul territorio nazionale con eminenti professionalità del mondo scientifico nazionale ed internazionale come i "Cadaver Lab", i Corsi di imaging, la Scuola di infiltrazione, "Sonno e Salute" in Neurologia, l'Academy in Psichiatria, i Corsi di Nutrizione per gli integratori cardiometabolici e i mini-meeting sulla Condroprotezione.
- Lancio continuo di nuovi prodotti con una media di circa 10 referenze /anno tra farmaci, medical devices, integratori alimentari e cosmetici.
- Pipeline sempre in continuo aggiornamento, sia per i prodotti condivisi con R&D, sia per l'acquisizione in licensing.
- Campagne mirate di advertising hanno permesso di ottenere risultati sorprendenti di crescita per brand storici come la Linea Connettivina, ma anche di imporre sul mercato nuove soluzioni di trattamento nel campo della condroprotezione, del trattamento dei disturbi dell'umore, dei cardiometabolici e dei prodotti per la caduta dei capelli.
- Attenta/maniacale gestione dei diversi canali distributivi e monitoraggio continuo dei costi, volti ad incrementare la marginalità dei risultati di vendita.
- Sul fronte-prodotti, da segnalare le rilevanti performance di crescita dei prodotti della Terapia infiltrativa e della Condroprotezione, con un + 5,5% a valori rispetto all'anno precedente, che ha premiato l'impegno dell'Azienda ad un'informazione scientifica capillare sul territorio nazionale

motivazione, curiosità e determinazione hanno fatto di Fidia Farmaceutici l'assoluto leader mondiale nello studio, elaborazione, produzione e commercializzazione di acido ialuronico, in tutte le sue forme, attraverso una Ricerca inarrestabile, in termini di ingegnerizzazione di molecole sempre più idonee all'impiego intra-articolare originario e nell'identificazione di nuove potenziali aree terapeutiche, in primis l'Oncologia. Fidia Farmaceutici vanta oltre allo storico know-how sull'acido ialuronico, un grande numero di brevetti proprietari che la collocano oggi saldamente al primo posto mondiale nella produzione di questa molecola, naturale o modificata attraverso processi di sintesi per via estrattiva e biotecnologica: del migliaio di brevetti-Fidia a livello planetario, oltre la metà coprono l'acido ialuronico con diversi pesi molecolari, processi industriali, formulazioni, composizioni ed usi. Fidia Pharma Group nasce nel 2016 dal processo di internazionalizzazione e dalle acquisizioni di Sooft (fra le prime aziende italiane in ambito oftalmologico) e di Biofarmitalia (nuove tecnologie transdermiche: cerotti, matrici, patch e dispositivi dinamici), con una mission che pone al centro dell'attenzione il paziente, attraverso lo sviluppo di piattaforme tecnologiche brevettate, prodotti farmaceutici, medical devices e prodotti "lifestyle", soprattutto a base di acido ialuronico e dei suoi derivati, in risposta ad esigenze diversificate, comunque mirate a rispondere alle sfide della Salute e del Benessere. Tre sono i fondamentali cardini: passione, innovazione e centralità del paziente, ai nostri giorni anche nell'ambito della Ginecologia, Antibioticoterapia, Neuroscienze (abbiamo, ad esempio, l'unica formulazione di melatonina registrata non come integratore ma come farmaco, in un mercato "sociale", quello del sonno, dove le benzodiazepine evidenziano crescenti problemi). L'area osteoarticolare rimane comunque quella che svolge il principale ruolo strategico per l'azienda: la somministrazione intra-articolare e peri-tendinea di acido

Schiavo, Direttore generale Fidia e Sooft Italia

e nell'organizzazione di Corsi formativi di eccellenza, ormai punti di riferimento per l'approfondimento scientifico del target specialistico osteoarticolare.

- Profonda riorganizzazione strutturale ed ottimizzazione delle risorse di Sooft, trasferendo mentalità e know-how di Fidia attraverso correttivi ed appropriata formazione / preparazione per una corretta modalità di informazione scientifica, di formazione e attenta rivisitazione di territori, schedari e modalità operative, dando chiare linee guida e vigile supporto.
- Allargamento dell'informazione scientifica dei prodotti oftalmologici anche ad altri target medici come la Medicina Generale, la Diabetologia, l'Allergologia, la Cardiologia, la Ginecologia, al fine di creare un network di Specialisti funzionale, mirato ad ottimizzare l'attività specialistica in Oftalmologia e l'efficacia dei percorsi terapeutici.
- Ridefinizione delle sedi di lavoro, accentrando su Abano Terme le professionalità di Management.
- Si è anche provveduto a modificare le metodiche di distribuzione presso grossisti e cooperative, in stretta sinergia con il Team - Fidia.
- Di particolare rilievo e orgoglio è sicuramente la collaborazione instaurata e fortemente voluta con la Scuola Europea degli Studi Avanzati in Oftalmologia ESASO, che prevede sostegno ed interazione nell'organizzazione di Corsi di approfondimento scientifico, per discenti provenienti da tutte le principali Scuole di Specializzazione universitarie italiane, un fiore all'occhiello di indiscutibile valore.
- Dal 2016 al 2019 il fatturato del mercato Italia di Fidia è cresciuto di oltre il 60%.
- Il numero di persone che lavorano per Fidia Italia è quasi raddoppiato negli ultimi quattro anni e attualmente si contano ulteriori 80 posizioni aperte tra Rete esterna e Personale di Sede afferente alla Direzione Italia.
- La stretta collaborazione instaurata tra informazione scientifica e canale farmacia, ha portato ad annoverare oggi oltre 8.000 farmacie che hanno relazione commerciale diretta con la nostra rete Agenti. Abbiamo implementato anche questo ramo aziendale (Agenti canale Farmacia) con una struttura che annovera 50 risorse.

Tutto ciò in un mercato farmaceutico degli etici che continua ad essere in forte contrazione, con performance molto negative per le principali aziende farmaceutiche non "genericiste", dove Fidia registra invece crescita a doppia cifra.

ialuronico (con il prossimo lancio del un nuovo acido ialuronico avente indicazioni per le tendinopatie), è in grado di rallentare il processo di degenerazione artrosico, favorendo la riparazione cartilaginea, aspetto di fondamentale importanza in una società che invecchia sempre più. Non da ultimo voglio ricordare il profilo di assoluta sicurezza dei processi produttivi: la conformità ai più rigorosi e rigidissimi standard di produzione è attestata regolarmente tramite verifiche e controlli dagli Enti di certificazione, in Italia e all'estero, anche da parte della Food and Drug Administration (FDA) americana. Fidia è infatti è l'unica azienda italiana ad essere presente anche nel mercato statunitense con due prodotti a basa di acido ialuronico, formulazioni che garantiscono la qualità e l'alto grado di sicurezza dell'offerta terapeutica studiata per il paziente affetto da patologie osteoarticolari. Tutto ciò contribuisce ad affermare la leadership di Fidia in un mercato in continua evoluzione purtroppo aggredito anche in Italia da competitors prodotti in varie parti del mondo, che soddisfano, pertanto, standard molto differenti in termini di controllo e qualità…

Il tempo passa veloce con te, come vuoi salutare i nostri lettori?

Con una citazione del Generale Carlo Alberto Dalla Chiesa: "certe cose non si fanno per coraggio, si fanno solo per guardare più serenamente negli occhi i nostri figli e i figli dei nostri figli". E aggiungo, parafrasando Galileo Galilei, che "chi ama le stelle non ha paura della notte…".

AFFIDABILITÀ ITALIANA NEL MONDO

INNOVAZIONE, QUALITÀ, INTERNAZIONALIZZAZIONE, COMPETITIVITÀ, PASSIONE.

www.fidiapharma.com

Tecnologie quantistiche

Sciogliere traumi emozionali con i fotoni e con la biorisonanza endogena

di **Laura Gadducci,** *Counselor filosofico e Formatrice in Riequilibrio Emozionale, Masso - Idroterapista e Operatrice di Biorisonanza Endogena*

Ciascuno di noi può capitare nella vita di subire un trauma. La perdita del lavoro, di una persona cara, un incidente, un abuso. Non importa l'entità del trauma, ognuno di noi lo vive a modo proprio. Ognuno sente il proprio dolore e reagisce in base alla personalità e alle proprie convinzioni. Tuttavia, possiamo dire che per tutti sia davvero difficile superare un trauma, piccolo o grande che sia. Ci sono persone che hanno dedicato tutta la vita ad uno sport e all'improvviso, per una brutta caduta, vedono la carriera e il proprio sogno infrangersi. Altre che hanno cresciuto e amato un figlio giorno dopo giorno e che, disgraziatamente, per qualche ragione non c'è più. Chi invece ha creduto nella famiglia e alla fine è stato tradito o abbandonato. Chi ha perso i genitori quando ancora non era pronto. E ancora potremmo trovare mille motivi per cui dire che il trauma non è poi così lontano dalle vite di tutti noi. Ad oggi, le terapie più usate per aiutare le persone che subiscono danni dai traumi subiti sono gli psicofarmaci. Per "sedare" la depressione. Per "calmare" gli attacchi d'ansia e la paura. Per "bloccare" l'insonnia che può insorgere a seguito. Sappiamo però ormai che gli psicofarmaci sono terapie, per quanto a volte indispensabili, che non risolvono il problema. Lo eludono. E sappiamo anche che gli effetti collaterali degli psicofarmaci sono notevoli, non solo per la dipendenza che possono creare, ma per i danni fisici al fegato e al sistema ormonale e neurovegetativo. Pertanto, possiamo anche dire che, benché in alcuni casi non si possa fare a meno di usarli - ma casi davvero gravi in cui la persona si trova fuori controllo - siano in realtà l'ultima delle strategie che andrebbero utilizzate. Esiste anche l'ipnosi, abbinata a percorsi terapeutici. Esistono tecniche psico-emozionali che utilizzano, ad esempio, il respiro. Esiste l'EMDR. Ed è sicuramente questa la categoria di strategie più efficaci fino ad oggi: non hanno effetti collaterali, apportano concreti benefici. Oggi però esiste una ulteriore integrazione, che affonda le proprie radici nel mondo della fisica quantistica. Si chiama "Biorisonanza endogena", ed è il sistema sicuramente più innovativo ed eccellente per mettere il corpo e la psiche in condizione di "sbloccarsi" da sole.

BIORISONANZA ENDOGENA

La biorisonanza endogena, termine coniato dall'Ing. Andrea Gadducci, co-ideatore di Medcam e Saluscienza, è uno strumento che utilizza il principio fisico di risonanza. Provo a spiegare, in modo semplice, come funziona. Per farlo, ho bisogno di introdur-

re brevemente il concetto di risonanza e di frequenza. Partendo dal presupposto che la materia ha una sua vibrazione, così come la fisica ormai ci insegna e così come tutte le tradizioni mistiche avevano descritto fin dall'antichità, la frequenza è la velocità con cui un'onda oscilla: è la velocità cioè con cui vibra la materia. Il corpo umano emette delle vibrazioni e onde su molte frequenze differenti: i vari tessuti biologici, le cellule, gli enzimi, gli ormoni, godono di frequenze proprie, cioè producono onde oscillatorie che hanno una certa velocità. Ma la Fisica ci insegna anche che, se un corpo (o un organo), è in grado di vibrare con una certa frequenza, quando viene investito da un'onda della stessa frequenza inizia a vibrare, mentre tutti gli altri no. Questo fenomeno, che sta alla base della tecnologia che utilizzo, si chiama biorisonanza. Possiamo definire la biorisonanza un fenomeno di biocomunicazione. Questo fenomeno è studiato da tantissimi anni, infatti già nel 1665 il fisico e matematico Christian Huygens vide che posizionando uno a fianco all'altro due pendoli sulla stessa parete, essi tendevano a sincronizzare il

loro movimento oscillatorio: si dice che uno fa "risuonare" l'altro alla propria frequenza. Questo succede perché un sistema interagisce con una forza periodica esterna che trasmette energia ad un corpo che si muove di moto armonico.

Proprio su questo principio si basa la strumentazione di biorisonanza endogena, un sistema complesso che considera il corpo come un trasmettitore di frequenze sotto forma di luce e di suono. La fisica quantistica

ci insegna infatti che il nostro DNA produce biofotoni, cioè luce, e biofononi, cioè suono. Una nostra cellula produce luce al pari della fiamma di una candela posta a 20 km di distanza da noi. Miliardi di cellule che compongono il nostro corpo, sono miliardi di fiammelle.

Al tempo stesso, produciamo suono. Possiamo così affermare che le nostre cellule, oltre alla comunicazione biochimica fra di loro che accade però sempre tra una cellula e l'altra, comunicano in modo elettromagnetico anche a distanza fra loro. La qualità di questa comunicazione dipende da quella della nostra matrice extracellulare, una sostanza gelatinosa a base acquosa che "connette" tutti i nostri sistemi, da quello cellulare a quello muscolare, da quello viscerale a quello nervoso. La biorisonanza endogena è stata creata per "leggere" le nostre frequenze e "ridarle" indietro al corpo sotto forma di luce, suono, corrente o magnetismo. In pratica è un sistema che legge le frequenze che emettiamo, secondo dopo secondo, e ce le ritrasmette amplificate e filtrate. In un circuito chiuso.

Questo permette al nostro corpo di "ascoltare" le sue stesse frequenze più in profondità e attivare così tutti quei sistemi di autoregolazione e correzione di cui è dotato. Ecco perché con la biorisonanza endogena parliamo di biocomunicazione. È un po' come alzare il volume al nostro organismo e dirgli "Ehi! Ti sei accorto che là c'è qualcosa che non funziona? Ora lo vedi bene? Devo amplificare ancora un po'?". Perché i segnali di regolazione sono molto piccoli e si perdono nel rumore di fondo della vita, del corpo, della mente... Sì, perché Madre Natura è una dea intelligente e ci ha donato un corpo capace di autoregolarsi e autocorreggersi. Così come sanno fare i cosiddetti "sistemi complessi", sistemi fisici cioè del nostro universo che una volta arrivati ad un "margine di caos", come direbbe Prigogine, sanno ritrovare un nuovo equilibrio, una nuova omeostasi. Ecco quindi che il concetto di salute in sé è da rivedere: non può essere qualcosa di statico, bensì un equilibrio dinamico, un continuo e incessante adattamento che il nostro corpo mette in atto proprio per questa sua intelligenza intrinseca di autoregolazione. Con la biorisonanza endogena quindi stimoliamo il corpo verso l'autoascolto e la consapevolezza che portano all'autoguarigione. È l'opposto del principio allopatico, che sceglie sempre rimedi "esogeni" cioè esterni (farmaco) per agire sugli effetti di un disturbo fisico o psicologico.

Tornando alla risoluzione dei traumi emozionali, sappiamo bene ormai che corpo e mente sono strettamente correlati. La PNEI, la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia, è una branca della scienza e della medicina ha preso proprio questa direzione: comprendere cioè come la psiche influisca sul sistema nervoso, sul sistema endocrino ed immunitario, e viceversa, arrivando alla conclusione che dentro di noi tutto è interconnesso. E comprendere quindi come ciò concorra alla genesi di una patologia e di conseguenza alla sua risoluzione. Come può questa strumentazione sciogliere quindi traumi emozionali? Attraverso l'utilizzo di speciali occhiali capaci di trasmettere fotoni sotto forma di luce bianca e pulsata, la biorisonanza endogena interviene sull'asse neuroendocrino. Gli occhi ricevono uno stimolo visivo bilaterale, con frequenze diverse cioè a destra e a sinistra. Questo fa sì che il chiasma ottico porti ai rispettivi emisferi cerebrali due onde diverse, permettendo al cervello di creare "una terza onda" riparatrice. Personalmente, la chiamo l'onda omeostatica. Con la stimolazione bilaterale, cioè come dicevo con stimoli

differenti all'occhio sinistro e all'occhio destro, gli emisferi cerebrali lavorano in modo diverso, ciascuno con le frequenze "giuste" per lui. Ma quali sono le frequenze ricevute? Sono proprio le nostre: il sistema rileva le frequenze del corpo attraverso dei manipoli o una piastra da mettere sotto i piedi e "riconsegna" le frequenze amplificate ai nostri occhi, sotto forma di luce bianca pulsata. Le palpebre sono chiuse, ma i nostri occhi percepiscono colori e forme diverse. I colori e le forme cambiano, semplicemente spostando la mano sul manipolo che riceve le frequenze. Questo perché sono "i nostri colori" interni, se vogliamo così chiamarli. E il colore che esce, come frequenza, da un mignolo piuttosto che dall'indice della nostra mano non è ovviamente lo stesso.

Le persone che ricevono lo stimolo visivo, spesso hanno una reazione di "catarsi": a volte piangono, a volte ridono.

E se il terapeuta è bravo, attraverso la sua intenzione e l'impostazione terapeutica dentro cui circoscrive il trattamento di biorisonanza, riesce a trasformare la catarsi - una eliminazione temporanea di tensioni emotive - in una vera e propria "abreazione", cioè in una eliminazione definitiva di un blocco emozionale.

Oltre al fattore di sblocco emozionale, sempre sfruttando il principio fisico di risonanza, il sistema riesce a "dare energia" al corpo. Ecco perché questo stimolo visivo diventa estremamente utile in caso di astenia, depressione, abbassamento umorale o stanchezza cronica. Tutte sintomatologie ovviamente proprie di situazioni traumatiche o comunque di stasi data da blocchi emozionali. Mediamente con poche sedute e una buona strategia di comunicazione, il paziente gode già di ottimi risultati. Anche laddove il trauma non sia "conosciuto". Non è necessario infatti indagare per anni, come ad esempio fa la psicanalisi, sull'origine di un trauma. È sufficiente sdraiarsi, rilassarsi e lasciare che la luce entri dentro di noi, per sbloccare la nostra energia emotiva. Tutto questo è misurabile anche attraverso la semplice rilevazione della variabilità cardiaca, prima durante e dopo il trattamento. Si noterà l'attività del sistema simpatico e parasimpatico in equilibrio, laddove invece solitamente si riscontra una iperattività simpatica e quindi una continua attivazione del sistema di "lotta o fuga" da parte del nostro cervello. La sensazione di "sblocco" che i pazienti percepiscono a fine seduta è il feedback di cui abbiamo bisogno poi come terapeuti.

Questo mondo meraviglioso in cui la meccanica quantistica ci ha portati è sicuramente solo l'inizio di un nuovo approccio alla medicina e alla salute. Più in profondità, un nuovo approccio al concetto stesso di vita. Diventa pertanto fondamentale il dialogo fra le varie discipline, medicina e ingegneria, fisica e psicologia, filosofia e biologia. Tutto deve diventare un unicum che concorre a comprendere la natura fisica, emotiva e spirituale dell'essere umano. In quest'ottica, la ricerca svolta dall'Ing. Andrea Gadducci della Biot S.r.l., azienda leader in Italia nel campo biomedicale, insieme a esponenti di fama internazionale che hanno contribuito alla ricerca convogliatasi nel congresso medico di Saluscienza 2019, è sicuramente una svolta sul fronte italiano.

Riferimenti utili:
Ing. Andrea Gadducci
Biot S.r.l. - http://biot.it/

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

LE ERBE

PROPRIETÀ E USI

DAMIANA
la pianta che aiuta la sessualità

Nome botanico: Turnera diffusa Willd.

Famiglia: Turneraceae

Parti utilizzate: erba

Caratteristiche: piccolo arbusto alto fino a 90 cm. Foglie ovali-lanceolate, con picciolo corto e 2 ghiandole alla base, margini curvi e leggermente seghettati. Dimensioni: 1-2.5 cm x 6 mm. Lisce e verde chiaro nella superficie superiore con pochi tricomi in quella inferiore.

Fiori gialli, solitari e ascellari. Il frutto è una piccola capsula globosa, aromatica e resinosa.

Habitat: la damiana è originaria del golfo del Messico, della California meridionale, delle isole Caraibiche settentrionali e della Namibia. È diffusa in modo particolare in Texas, in Messico, in tutte le nazioni dell'America centrale, del Sudamerica e nei Caraibi.

Tradizione erboristico/popolare: la damiana è nota con il nome di the Messicano, già conosciuta ai tempi dei Maya, che la usavano come tonico, come diuretico e lassativo. Le donne messicane hanno l'abitudine di bere un infuso di damiana un paio d'ore prima di coricarsi, per sedurre e suscitare eccitazione al proprio uomo. In Messico viene inoltre impiegata per curare l'asma, la bronchite, il diabete, la dissenteria, la dispepsia, le emicranie, la paralisi.

La damiana è inserita nel formulario nazionale degli Stati Uniti, come afrodisiaco e come rimedio per l'impotenza e la frigidità. È inserita anche nella farmacopea britannica, indicata come rimedio per neurosi, impotenza, frigidità, ansia da prestazione ed esaurimento nervoso.

Costituenti principali: olio essenziale (0.5-1%): 1,8-cineolo (25%), terpinen-4-olo (25%), timolo, alfa-copaene, delta-cadinene, delta-calamene, alfa- e beta-pinene, calamenene. Flavonoidi: 5-idrossi-7,3',4-trimetossiflavone. Idroquinoni: arbutina. licosidi cianogeniche: tetrafillina B. Varie: glicosidi cianogeniche, damianina (pr. amaro), tannini (4%), resine (7%).

Azioni e indicazioni: la damiana ha proprietà afrodisiache. La damianina, principio attivo peculiare della damiana, sembra agire a livello della regione cerebrale responsabile del controllo dell'eros. Attivando le terminazioni nervose di questo centro del sistema nervoso, la damiana, potrebbe essere il rimedio naturale per contrastare l'impotenza maschile e la frigidità sia maschile che femminile.

All'azione riequilibrante del tono dell'umore, si accompagna la stimolazione dei centri nervosi spinali che controllano la funzionalità degli organi sessuali.

Infatti, per quanto riguarda gli uomini, sembra che la damiana agisca sul centro dell'erezione localizzato al livello del sistema nervoso parasimpatico pelvico-sacrale. Questa pianta è in grado di favorire la produzione di testosterone bilanciando al meglio la situazione ormonale. Può essere utilizzata contro astenia sessuale e impotenza di origine psicologica, soprattutto in caso di ansia da prestazione e per il problema dell'eiaculazione precoce.

Per quanto riguarda le donne, invece, la damiana può essere utile a regolarizzare il ciclo mestruale alleviando fastidi e dolori, utile in caso

di dismenorrea, amenorrea e dolori mestruali. Utile anche in menopausa. Migliora il desiderio sessuale e contrasta la frigidità.

La damiana ha proprietà ansiolitica e contro l'insonnia. Ha effetti positivi come modulatore degli stati d'ansia e degli attacchi di panico, causati da una carenza del neurotrasmettitore GABA, molecola che frena e controlla le sensazioni eccitatorie che provocano tensione e nervosismo. La damianina, a livello del sistema nervoso centrale, inibisce l'enzima che degrada il GABA, in modo che questo neurotrasmettitore possa svolgere le sue funzioni modulatrici e favorire tra l'altro il sonno.

La damiana è una pianta dal potere stimolante, agisce positivamente anche sull'energia e l'umore. Contiene cineolo, un composto volatile che attraverso la stimolazione di regioni cerebrali specifiche dell'elaborazione del pensiero logico, funge da antidepressivo. Si può utilizzare in caso di depressione o durante i periodi in cui "si è un po' giù di tono" e si vuole contrastare in maniera naturale fatica psico-fisica, stress. Agisce a più livelli sull'emotività della persona, donandole maggiore conforto e sicurezza.

La pianta viene utilizza come tonico generale dimostrandosi efficace in caso di esaurimento psicofisico, in caso di affaticamento nervoso, durante la convalescenza.

Grazie alla presenza di arbutina, la damiana svolge azione antimicrobica efficace su batteri e funghi, che la rende utile nel trattamento delle infezioni delle vie urinarie. La damiana svolge anche azione blandamente diuretica. Test di laboratorio hanno dimostrato che gli estratti della pianta inibiscono la proliferazione di molti microrganismi e potenziano l'azione dei comuni antibiotici. Il suo impiego è indicato in caso di cistite, infezioni della vescica e del tratto urogenitale.

La presenza dell'olio essenziale conferisce alla damiana un'azione espettorante. Contiene infatti cineolo e pinene che stimolano le cellule delle vie respiratorie che dotate di estroflessioni, ciglia, favoriscono l'espettorazione dei muchi. Si è dimostrata utile in caso di tosse, bronchite e asma.

La damiana ha proprietà lassative, per il suo contenuto in terpeni, che esercitano un blando effetto anche sulle terminazioni nervose che inducono la contrazione della muscolatura liscia. Questo si traduce in un effetto lievemente lassativo in caso di stipsi.

Si armonizza con:

- rilassamento, benessere mentale: Achillea (Achillea millefolium L.), Biancospino (Crataegus oxyacantha Medicus), Boldo (Peumus boldus Molina), Camomilla (Matricaria chamomilla L.), Lattuga Sativa (Lactuca sativa L.), Luppolo (Humulus lupulus L.), Melissa (Melissa officinalis L.), Menta Piperita (Mentha piperita L.), Passiflora (Passiflora incarnata L.), Valeriana (Valeriana officinalis L.);
- sonno: Achillea (Achillea millefolium L.), Arancio (Citrus aurantium L. subsp. Amara), Biancospino (Crataegus oxyacantha Medicus), Escolzia (Eschscholtzia californica Cham.), Melissa (Melissa officinalis L.), Passiflora (Passiflora incarnata L.);
- dolori mestruali: Achillea (Achillea millefolium L.), Agnocasto (Vitex agnus castus L.), Cardiaca (Leonurus cardiaca L.), Cimicifuga (Cimicifuga racemosa Nutt.), Lavanda (Lavandula officinalis Chaix.), Tiglio Alburno (Tilia platyphyllos Scop.), Verbena (Verbena officinalis L.);
- promuove ciclo mestruale: Achillea (Achillea millefolium L.), Agnocasto (Vitex agnus castus L.), Calendula (Calendula officinalis L.), Cardiaca (Leonorus cardiaca L.), Edera (Hedera helix L.), Luppolo (Humulus lupulus L.), Melissa (Melissa officinalis L.), Prezzemolo (Petrosellinum crispum A.W. Hill.);
- menopausa: Achillea (Achillea millefolium L.), Agnocasto (Vitex agnus castus L.), Avena (Avena sativa L.), Cardiaca (Leonurus cardiaca L.), Dioscorea (Dioscorea villosa L.), Lavanda (Lavandula officinalis Chaix), Lattuga Sativa (Lactuca sativa L.), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas), Passiflora (Passiflora incarnata L.), Salvia (Salvia officinalis L.) foglie.

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

DESMODIUM
la pianta per il benessere del fegato

Nome botanico: Desmodium adscendens (SW.) D.C.

Famiglia: Fabaceae - Leguminosae

Parti utilizzate: foglie

Caratteristiche: il desmodio è una pianta selvatica e perenne, a foglie multiple, originaria dell'Africa orientale. Strisciante o rampicante, la pianta si appoggia sui tronchi delle piante di cacao o di palme da olio. Con un'altezza di circa 50 cm, il desmodio presenta foglie vellutate e trifogliate, fiorellini di colore malva e frutti a forma di baccelli.

Habitat: la pianta cresce soprattutto nei luoghi umidi della foresta africana: Senegal, Guinea, Sierra Leone, Liberia, Ghana.

Tradizione erboristico/popolare: il nome del genere, desmodium, nome comune desmodio, deriva dal greco desmos, cioè legame, fascio, con riferimento agli stami riuniti a fascio nella maggior parte delle specie. Il nome della specie, adscendens, si riferisce allo stelo a decorso ascendente della pianta.

Il desmodio è un rimedio tradizionale impiegato in diverse parti del mondo, soprattutto in Africa occidentale. In questi paesi, la pianta è utilizzata contro l'asma e l'itterizia, ma anche contro le malattie epatiche o digestive. In America Latina, il desmodio rientra da secoli nei trattamenti contro convulsioni, epilessia, diarree, malaria e infezioni genito-urinarie. Il desmodio è stato introdotto in Francia negli anni '70 dal dottor Pierre Tubéry e da sua moglie, che hanno avviato diversi progetti di ricerca scientifica sulle proprietà terapeutiche di questa pianta. Nel 2006, l'Agenzia nazionale di sicurezza sanitaria e dell'alimentazione francese riconosce quindi le proprietà epatoprotettive e immunostimolanti del desmodio.

Costituenti principali: alcaloidi (isochinolina), saponine (soyasapomines), antocianosidi, flavonoidi (vitexina e isovitexina), derivati della triptamina.

Azioni e indicazioni: gli studi farmacologici hanno evidenziato un'attività epatoprotettiva in particolare sulle transaminasi. Secondo alcuni studi infatti, il desmodium agisce riducendo il livello di transaminasi e bilirubina e in fase di sofferenza epatica impedisce il passaggio alla cronicità. Tale caratteristica fa di questo vegetale un rimedio utile in caso di patologie degenerative croniche come cirrosi ed epatiti prevalentemente di tipo A e B.

Sempre a livello epatico, promuove efficacemente la rigenerazione del tessuto danneggiato da

sostanze tossiche, veleni o abuso di farmaci chimici. Tutte le epatiti tossiche, anche gravi, reagiscono infatti perfettamente al desmodium, indipendentemente dall'eziologia. Può essere rimedio preventivo in tutti i trattamenti farmacologici ad impatto epatotossico, quali antibiotici e antimicotici.

Molto utile nella prevenzione degli effetti collaterali dovuti dalla chemioterapia e durante la stessa come protettore. Anche in presenza di danno epatico già evidente, il desmodium ha dimostrato di portare a significativi miglioramenti dei parametri clinici e biologici, in quanto agisce stimolando la rigenerazione delle cellule epatiche anche se la prevenzione rimane la scelta più efficace. I pazienti sottoposti a chemioterapia che hanno assunto desmodio prima e dopo le sedute, hanno osservato una diminuzione, se non addirittura la scomparsa, di nausea e vomito e hanno potuto quindi mantenere uno stato generale soddisfacente che li ha resi più forti contro il cancro.

Grazie all'utilizzo del desmodio, sono stati ottenuti risultati nel trattamento alternativo delle epatiti virali: scomparsa dell'ittero in otto giorni, nausee e mal di testa, inappetenza e stanchezza, quindi normalizzazione delle transaminasi in un arco temporale da dieci a trenta giorni.

Recenti ricerche hanno portato alla luce anche altre importanti potenzialità che riguardano questa pianta: le sue foglie e dei suoi gambi infatti possiedono proprietà anallergiche efficaci soprattutto nel trattamento dell'asma e delle allergie che interessano i bronchi.

È utilizzato per contrastare le crisi grazie anche all'effetto rilassante sui tessuti polmonari e sui muscoli bronchiali.

L'elevato contenuto di flavonoidi, composti polifenolici e antociani, aumentano il potere terapeutico del desmodium conferendogli anche una notevole azione antiossidante nei confronti dell'acido arachidonico, svolgendo di fatto un'azione antinfiammatoria, sia nei soggetti allergici, sia nei confronti dell'apparato vascolare.

Svolge anche azione antiradicalica, che ha ruolo vitale nel prevenire l'avanzamento degli stress ossidativi e promuovere un buono stato di salute generale.

Uso topico: il desmodio si è rivelato utile come lenitivo contro gli stati pruriginosi per la sua azione antistaminica. Ha proprietà decontratturanti e si utilizza in caso di contratture muscolari e per alleviare i dolori alla schiena.

Si armonizza con:

- fegato: Achillea (Achillea millefolium L.), Bardana (Arctium lappa L.), Boldo (Peumus boldus Molina), Camomilla (Matricaria chamomilla L.), Carciofo (Cynara scolymus L.), Cardo Mariano (Silybum marianum Gaertn.), Gramigna (Cynodon dactylon Pers.), Parietaria (Parietaria officinalis L.), Rosmarino (Rosmarinus officinalis L.), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber), Uva Ursina (Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng.);
- vie respiratorie: Elicriso (Helichrysum arenarium Moench), Ginkgo Biloba (Ginkgo biloba L.), Ribes nero (Ribes nigrum L.);
- unghie e capelli: Achillea (Achillea millefolium L.), Boldo (Peumus boldus Molina), Equiseto (Equisetum arvense L.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae Lorentz ex Griseb), Ortica (Urtica dioica L.).

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

ECHINACEA
la pianta che stimola le difese immunitarie

Nome botanico: Echinacea angustifolia D.C.

Famiglia: Asteraceae

Parti utilizzate: radice

Caratteristiche: pianta erbacea perenne, alta 8-10 dm, con rizoma cilindrico e i fusti leggermente rossastri. Le foglie sono basali e lungamente picciolate, lanceolate percorse da 3-5 nervature con peli rigidi. Le infiorescenze sono formate al centro da fiori tubulari e alla periferia da fiori ligulati porporini ripiegati verso il basso. I frutti sono degli acheni.

Habitat: nativa degli Stati Uniti centrali e sud-occidentali, specialmente delle praterie dal Texas centrale al confine del New Mexico, fino al Kansas, Nebraska, Colorado, Wyoming e Montana. L'echinacea è ora coltivata massicciamente come pianta medicinale in USA e in Europa; preferisce terreni fertili e sabbiosi, in posizione assolata.

Tradizione erboristico/popolare: il nome dell'echinacea deriva dal greco "echinos", riccio, secondo alcuni autori per la struttura dei semi che possiedono, alla loro sommità, un margine con quattro denti appuntiti; secondo altri, per le brattee pungenti del capolino.

L'echinacea è posta sotto l'influenza di Mercurio, che governa gli scambi, le trasmissioni, le mediazioni, e che viene associato alla funzione respiratoria. E l'echinacea è una pianta che protegge e cura l'apparato respiratorio, sconfiggendo virus e batteri che provocano malattie da raffreddamento e stati infiammatori di naso e gola.

L'uso terapeutico dell'echinacea risale agli indiani d'America: per le tribù Plains era "un rimedio per più malattie di ogni altra pianta". I Comanches usavano le radici per mal di denti, tosse e mal di gola, i Sioux per la rabbia, i morsi di serpente e condizioni di sepsi. Era anche utilizzata per trattare ferite e ustioni, convulsioni, crampi di stomaco, adenopatie, eczema e ulcerazioni.

Le proprietà dell'echinacea sono state evidenziate da studi clinici effettuati già dal 1915, che dimostrarono per la prima volta il meccanismo d'azione sul sistema immunitario. Gli studi sulla pianta ripresero attorno al 1930 e sono giunti ai giorni nostri.

Costituenti principali: Alchilamidi: soprattutto isobutilamidi con legami 2,4-diene. Radice (0.009-0.151%): sono state individuate 14 alchilamidi. Esteri dell'acido caffeico (fenilpropenoidi): echinacoside, acido cicorico (tracce o assente), cinarina, acido caffarico. Flavonoidi: Luteolina e glucosidi, campferolo e glucosidi, quercetina e glucosidi, isorhamnetina-3-rutinoside. Polisaccaridi: inulina, echinacina B, fruttani (tracce). Olio essenziale: palmitato, acido linolenico, umulene. Fitosteroli nella radice. Alcaloidi pirrolizidinici: tussilagina (0.006%) e isotussilagina.

Azioni e indicazioni: grazie alle ricerche effettuate sugli estratti della pianta, è noto che l'echinacea possiede capacità stimolante il sistema immunitario. Questo in virtù di alcuni principi attivi presenti: l'echinacoside e le alcamidi, che sono in grado di attivare il sistema immunitario attraverso l'aumento delle cellule deputate all'eliminazione di virus, batteri e linfociti.

L'impiego dell'echinacea consente: un incremento della fagocitosi, cioè, la cattura e l'eliminazione dei patogeni a carico dei globuli bianchi, del numero di neutrofili e linfociti T e della loro attività, globuli bianchi deputati alla difesa aspecifica dagli agenti patogeni,

nonché la stimolazione del rilascio di tutte quelle molecole coinvolte nella risposta immunitaria "di primo intervento". Particolarmente sensibili all'azione immunomodulatrice dell'echinacea si sono mostrate le interleuchine 1, 6 e 10 (IL-1, IL-6, IL-10), con quest'ultima fondamentale in quanto promotrice dell'attività e della motilità dei linfociti, veri e propri spazzini dei patogeni circolanti.

Preparazioni a base di echinacea hanno mostrato, la capacità di influenzare l'espressione genica delle citochine e di alcuni loro prodotti in linee di cellule epiteliali bronchiali infettate sperimentalmente da Rhinovirus, neutralizzandolo.

Per la sua attività immunomodulante l'echinacea, può essere utilizzata per prevenire e come trattamento di supporto nel raffreddore e nelle infezioni acute e croniche delle vie aeree superiori. La ricerca sostiene la capacità di questa pianta di ridurre sia la gravità che la durata dei sintomi influenzali. Le radici di echinacea potenziano il sistema immunitario grazie alle proprietà modulanti sulle citochine. Studi scientifici effettuati hanno evidenziato l'efficienza dell'echinacea al pari dei farmaci di sintesi normalmente impiegati contro l'influenza, ma senza le complicazioni e gli effetti collaterali tipici dei farmaci. Uno studio del 2007 dalla University of Connecticut ha trovato che l'integrazione con echinacea non solo riduce la probabilità di sviluppare il raffreddore di oltre il 50 per cento, ma può anche ridurre la durata dei sintomi di diversi giorni. Utile in caso di mal di gola, tosse, raffreddore e febbre da influenza stagionale. L'uso è particolarmente indicato ove si manifesta la tendenza alla cronicizzazione e alle recidive, e in individui che presentano un sistema immunitario poco efficiente.

L'echinacea svolge azione antibatterica e antivirale, potenzia la capacità del sistema immunitario di difendersi dagli attacchi di agenti patogeni di natura batterica come nel caso della cistite, o fungina come nel caso di candida, o virale come in caso di herpes. In presenza di globuli bianchi e fagociti attivati per effetto dell'echinacea è più difficile per un patogeno sfuggire al sistema immunitario e causare infezione.

È stato dimostrato che i poliacetileni e le glicoproteine dell'echinacea svolgono azione antibatterica: queste sostanze inibiscono la proliferazione di alcuni germi che causano infezioni del tratto genito-urinario come Escerichia coli e Pseudomonas aeruginosa. Per la sua attività antinfiammatoria e moderatamente antisettica, l'echinacea viene utilizzata anche in caso di condizioni infiammatorie dell'apparato urinario.

L'echinacea ha proprietà antiossidante: è capace di ridurre la produzione di prostaglandine E2 nonché il metabolismo dell'acido arachidonico. In particolare, i derivati dell'acido caffeico contenuti nell'echinacea risultano molto efficaci nella regolazione dei radicali liberi che passa attraverso l'attività di "sequestro" di questi ultimi, e per la soppressione delle LDL, con conseguente riduzione delle molecole circolanti potenzialmente dannose per l'organismo.

Diretta conseguenza delle attitudini anti radicali liberi è la capacità antinfiammatoria che ne deriva. Di supporto a tale attività è la capacità di inibire le ialuronidasi, rallentando in tal modo i processi di degradazione dermica e di conseguenza la diffusione libera dei mediatori infiammatori. L'echinacea, ricca in alcamidi inibisce la produzione dei mediatori dell'infiammazione tra i quali TNFa, e ossido nitrico, e l'attivazione della prostaglandina E2.

La proprietà antinfiammatoria dell'echinacea ne fa un buon rimedio anche in caso di mal di testa. L'echinaceina stimola gli ormoni cortico-surrenalici svolgendo cosi azione similcortisonica, è indicata per patologie infiammatorie del sistema articolare e per infiammazioni muscolari.

La radice di echinacea, contiene principi attivi che aiutano in caso di ipertiroidismo, è risultata particolarmente utile nei casi di tiroide autoimmune.

L'echinacoside svolge attività immunostimolante e antivirale, funziona in modo simile ai farmaci di sintesi impiegati per curare infezioni virali come l'epatite C. Oltre

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

a contrastare l'azione di virus e batteri, l'echinacea detossifica e depura il fegato e i reni favorendo l'eliminazione delle scorie.

Uso topico: l'echinacea presenta una marcata attività antialuronidasica, immunostimolante, riepitelizzante, rassodante, rigenerante ed elasticizzante.

Accelera i processi di cicatrizzazione e riepitelizzazione a livello di derma ed epidermide, migliorando così anche l'idratazione superficiale.

Può essere impiegata in preparazioni anti-ageing e contro le smagliature, o per purificare la pelle. L'echinacea è ottima anche come tonificante per facilitare la circolazione sanguigna, alleviando vene varicose e favorendo il microcircolo, nel trattamento di gambe gonfie e affaticate.

Grazie alla sua attività antinfiammatoria e disarrossante cutanea, l'echinacea, è utilizzata nel trattamento di pelli sensibili e facili all'arrossamento, quindi anche in prodotti doposole, post-depilazione e dopobarba, nonché nella preparazione di prodotti tricologici contro la seborrea, la fragilità e la caduta dei capelli e per renderli più lucenti ed elastici.

Ha proprietà disinfettanti, cicatrizzanti e antimicotiche, è indicata per trattare ferite, scottature, acne e punture di insetti.

L'azione antinfiammatoria è utile nel coadiuvare l'azione antimicrobica per dare sollievo a rossori e bruciori dovuti a dermatiti e allergie cutanee.

Si armonizza con:

- difese immunitarie: Agrimonia (Agrimonia eupatoria L.), Eleuterococco (Eleutherococcus senticosus Maxim.), Elicriso (Helichrysum arenarium Moench.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae Lorentz ex Griseb.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Ononide (Ononis spinosa L.);
- vie respiratorie: Altea (Althaea officinalis L.), Eucalipto (Eucalyptus globulus Labill.), Finocchio (Foeniculum vulgare Mill.), Issopo (Hyssopus officinalis L.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Papavero (Papaver rhoeas L.), Salvia (Salvia officinalis L.). Timo Volgare (Thymus vulgaris L.);
- vie urinarie: Finocchio (Foniculum vulgare Mill.), Ginepro (Juniperus communis L.), Mais (Zea mays L.), Orthosiphon (Orthosiphon stamineus Benth.), Ortica (Urtica dioica L.), Spaccapietra (Ceterach officinarum DC), Uva Ursina (Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng.), Verga d'Oro (Solidago virga aurea L.);
- articolazioni: Avena (Avena sativa L.), Equiseto (Equisetum arvense L.), Frassino (Fraxinus excelsiorius L.), Salice Bianco (Salix alba L.), Salsapariglia (Smilax utilis Hemsl.). Spirea Ulmaria (Filipendula ulmaria Max.);
- fegato: Achillea (Achillea millefolium L.), Bardana (Arctium lappa L.), Boldo (Peumus boldus Molina), Camomilla (Matricaria chamomilla L.), Carciofo (Cynara scolymus L.), Cardo Mariano (Silybum marianum Gaertn.), Gramigna (Cynodon dactylon Pers.), Parietaria (Parietaria officinalis L.), Rosmarino (Rosmarinus officinalis L.), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber), Uva Ursina (Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng.).

WWW.PINDARICA.IT

Remargin Colostrum Gel

dal 1994, funziona in un lampo!

In caso di cute lesa, irritata o sulle pelli più delicate, usa Remargin Colostrum Gel.

È un preparato a uso topico completamente naturale.
Il colostro, utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà immunostimolanti e protettive, favorisce la corretta cicatrizzazione e accelera la ricostituzione di pelle e mucose.

È un potente riepitelizzante.
I test in laboratorio sulla cute lesa ne confermano l'efficacia in termini di neutralizzazione del danno, incremento dello spessore del tessuto e visibile ricostruzione epiteliale.

Privo di conservanti e allergeni,
è un prodotto sicuro per la pelle di bambini e anziani.
E funziona in un lampo!

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Scopri di più su: **www.colostrumgel.it**

Nuovi paradigmi

Aterosclerosi: i fattori di rischio

di **Luca Garavini***,
Medico chirurgo, Specialista in chirurgia d'urgenza, Esperto omeopatia unicista psorica hahnemanniana

I fattori di rischio dell'aterosclerosi sono noti: fumo, ipertensione, iperinsulinemia obesità, dislipidemia e iperomocisteinemia, abuso di alcool, vita sedentaria, carenza di vitamina D e K. Col passare degli anni si è visto che le malattie infettive giocano un ruolo importante a mio avviso dominante, nello sviluppo della aterosclerosi: si tratta di stimoli infiammatori cronici legati a molti agenti patogeni: EBV (Epstein Barr virus), CMV o Citomegalovirus, Chlamydia pneumoniae e tutto il gruppo dei virus erpetici; meglio ricercare tali agenti patogeni con una metodica nuova il Western-blot che fornisce molte indicazioni sulla gravità o meno di questi processi infiammatori cronici. I batteri sono "avidi di colesterolo", specie del colesterolo HDL, quello considerato "buono" (il colesterolo LDL viene volgarmente detto il colesterolo cattivo); i batteri utilizzano l'HDL per la loro persistenza all'interno delle cellule infettate e in tal modo diminuiscono in maniera significativa il livello plasmatico di HDL: un HDL basso indica la presenza di una infiammazione cronica in atto.

Ilya Prigogine

Le membrane dei batteri sono avide di colesterolo e per entrare dentro la cellula ospite passano attraverso la membrana di tale cellula ospite: ogni membrana è molto ricca di colesterolo e i batteri si nutrono di tale colesterolo. Un evento importante nello sviluppo della aterosclerosi è la cosiddetta "caramellizzazione" delle proteine: si tratta di un processo frequente nel nostro organismo, certamente dannoso, che diventa pericoloso solo se interessa molte strutture: si tratta della formazione di un legame tra uno zucchero e una proteina come l'emoglobina, l'albumina, il collagene; tale legame prende il nome di caramellizzazione. In cucina il caramello si ottiene scaldando lo zucchero da tavola, il saccarosio, a temperatura elevata: l'acqua evapora, il saccarosio si dissocia in due zuccheri semplici, ovvero glucosio e fruttosio e ne segue una preparazione dolce che serve a decorare una torta. Gli inglesi hanno introdotto un termine AGE, acronimo di Advance Glycation End-product, tradotto prodotti finali derivati dalla glicazione avanzata, in riferimento alla glicazione delle proteine del nostro organismo: il fumo e l'uso di cibi cotti ad alte temperature, anche noti come cibi combusti, aumentano la formazione di tali AGE (ricordo che anche da piccolo dicevano che mangiare cibi bruciati, come il pane scaldato al forno o la carne bruciata alla griglia, fa male...).

Quindi quando la glicemia è alta, oppure persiste da molto tempo, i processi di caramellizzazione si estendono a tantissime proteine: colpiscono proteine strutturali come quelle del tessuto connettivo, come il collagene, che rappresentano l'impalcatura, il sostegno e le cellule cutanee: ne consegue una pelle meno tonica, debole, retratta, avvizzita. Invecchia

non solo la pelle ma tutto l'organismo, e questo determina rigidità diffusa e stanchezza cronica; l'unione di una proteina con uno zucchero va considerata un processo fisiologico, ovvero ben sopportato dall'organismo, ma diviene patologico, dannoso, se si diffonde a tante strutture: le proteine danneggiate da questi zuccheri diventano poi deboli, non svolgono adeguatamente il loro lavoro, e in più vengono attaccate, a volte distrutte dai radicali liberi dell'ossigeno, sostanze tossiche che aggrediscono strutture quando divenute deboli, in tal caso per colpa di uno zucchero "cattivo", che si è unito ad una proteina "buona". Ciò giustifica la crescita continua dell'uso di farmaci antiossidanti, come vitamine e altri, che cercano di bloccare l'azione distruttrice dei radicali liberi dell'ossigeno sulle proteine danneggiate dal legame con uno zucchero.

Gli antiossidanti cercano di contrastare l'attacco dei radicali liberi, sostanze molto dannose, nei confronti delle proteine, indebolite da un legame con uno zucchero: la "caramellizzazione" di cui si è detto. Diviene quindi utile cercare tali proteine "piene di zuccheri" ma il laboratorio fornisce solo il dato relativo alla emoglobina glicata, analisi che i medici richiedono nei soli pazienti diabetici, ma che io suggerisco di praticare in tutti gli individui. Sono le infiammazioni croniche le maggiori colpevoli di questi danni alle proteine e in generale delle malattie più importanti: le malattie croniche autoimmuni. Il termine cronico sta ad indicare non solo che si tratta di una malattia presente da tanto tempo, ma che è scatenata da tante cause: non è possibile stabilire se una causa sia più importante di un'altra: la medicina dei sistemi complessi ci dice che tutto è caos, confusione. Caos non significa disordine: un evento caotico è difficile da interpretare solo perché fatto di tanti piccoli eventi, tutti molto semplici, banali, facili da comprendere. La confusione, il caos, l'imprevedibilità, derivano dal fatto che questi fenomeni sono troppo numerosi. Alla fine del secolo XIX la Scienza, nel campo della Fisica e della Chimica, conobbe un grandissimo sviluppo: vennero chiariti tantissimi concetti al punto tale che si pensò che nel giro di pochi anni sarebbe stato risolto ogni dubbio; poi a metà del '900 gli scienziati introdussero termini come caos, confusione, disordine, imprevedibilità. Il Chimico e Fisico russo Ilya Romanovic Prigogine (Илья Романович

Пригожин (1917-2003), Premio Nobel per la Chimica 1977, dimostrò scientificamente che alcune perturbazioni che scatenavano in apparenza eventi caotici, in realtà davano origine a situazioni stabili: ciò che veniva considerato un disordine in realtà conduceva ad un ordine. Un fenomeno come l'aterosclerosi è legato a tanti eventi proprio perché si tratta di un fenomeno complesso, caotico, non regolare.

L'esempio che faccio ai miei pazienti è quello del bicchiere: ogni malattia è come una goccia d'acqua che un poco alla volta riempie il bicchiere; la malattia compare solo quando l'acqua esce dal bicchiere; un paziente con bicchiere quasi vuoto sta bene come un paziente col bicchiere quasi pieno: ci sono alcune differenze, ma poche; il paziente si ricorda solo delle ultime gocce che hanno fatto traboccare l'acqua dal bicchiere e tende quindi a sottolineare gli ultimi disturbi: ma tutta l'acqua, ovvero tutte le malattie che hanno riempito il bicchiere sono importanti e sono mischiate fra di loro. Questo costituisce l'elemento caotico della malattia, che rende complicato il quadro clinico: da qui l'abilità del medico nello scegliere le cure migliori.

*lucagaravini27@ gmail.com
www.omeopatiaunicista.it

Strategia di fondo

Dimagrimento: combattere lo stress è la chiave

di **Claudio Lombardo,** *Ricercatore dell'Università di Padova, Dottore in Psicologia, Laureando in Scienze dell'Alimentazione, Membro del comitato scientifico di ND*

di **Lorenza Piva,** *Psicologa Psicoterapeuta, specializzata in Psicodramma Analitico Integrato), Master in tecniche di rilassamento, 2° livello di EMDR, certificata HRV Biofeedback*

INTRODUZIONE

Svariate sono le teorie che riguardano gli interventi mirati al dimagrimento. La maggior parte interessano programmi dimagranti finalizzati a controllare il peso corporeo influendo sugli aspetti quali-quantitativi del cibo (cosa e quanto mangiare); altre, riguardano la consapevolezza degli aspetti comportamentali (come mangiare); altre ancora il controllo di fattori prettamente psicologici, come l'"allenamento della fame" che mira a insegnare alle persone a mangiare solo quando la glicemia è al di sotto di un obiettivo prefissato… e via dicendo. Seppur i dati nel breve periodo possono rivelarsi straordinari, facendo gridare vittoria contro la battaglia al sovrappeso - quelli nel lungo periodo, paradossalmente, si rivelano contrari: alcune ricerche riferiscono che oltre il 90% delle persone che intraprende una dieta fallisce nel lungo periodo, indipendentemente dalla dieta adottata.

STRESS E SOVRAPPESO

Esiste una correlazione tra la maggiore percezione allo stress e il maggiore apporto energetico totale. L'American Psychiatric Association (APA) mostra che la maggioranza dei cittadini statunitensi riferisce livelli di stress da moderati a elevati (Am. Psychol. Assoc. 2012, 2017). Gli attuali sistemi di assistenza sanitaria mentale incontrano difficoltà a far fronte alle sfide di una popolazione in crescita con sintomi di stress ingenti. Uno studio molto interessante (Elina et al., 2016) ha fornito informazioni uniche sulle associazioni tra comportamento alimentare/qualità della dieta con stress percepito in riferimento al sovrappeso e all'obesità. Lo studio è stato rivolto a individui psicologicamente angosciati in un contesto non sperimentale, ma nel mondo reale. Come ipotizzato, più il livello di stress percepito era elevato e più erano evidenti comportamenti alimentari sfavorevoli. Le persone in sovrappeso e obese fortemente stressate perdevano meno peso e riferivano sintomi depressivi di intensità maggiore.

PERCHÉ LO STRESS FA INGRASSARE?

I nostri sistemi di risposta allo stress sono responsabili del rilascio di glucosio nel flusso sanguigno in modo che i nostri muscoli siano forniti dell'energia necessaria per fuggire (o combattere,

se questa è la preferenza) da predatori e altre minacce fisiche (Lovallo, Thomas; 2000). Nei tempi moderni, tuttavia, la maggior parte dei fattori di stress che incontriamo sono psicologici (ad esempio, una "lotta" con un coniuge o contro un superiore) piuttosto che fisico, ovvero un tipo di stress che agisce in modo "sedentario" e non attivo. Nello stress cosiddetto "attivo", come la corsa o il combattimento a fronte di una minaccia, il corpo produce anche sostanze benefiche (testosterone, endorfine, ecc.). Tale produzione non avviene però se lo stress è di naturale puramente psicologica; tuttavia i nostri corpi rispondono come se lo stress fosse fisico. Questo ci lascia in una situazione in cui l'energia in eccesso non ha un posto dove andare e tende a depositarsi alla fine come grasso corporeo (Bjorntorp, 2001).

SI PUÒ ADDOMESTICARE LA FAME?

Per comprendere il dimagrimento, ovvero l'obiettivo contrapposto al sovrappeso, dobbiamo prima di tutto comprendere cosa sia la fame e quali meccanismi utilizza il corpo per generare l'eccesso ponderale. Ad ogni buon conto, facendo un'analogia, "addomesticare un istinto" come la fame equivale ad "addomesticare un cavallo selvaggio". In tutto questo c'è un particolare che spesso si trascura e risiede essenzialmente "dietro le quinte" del programma dimagrante, ovvero lo stress generato da questa manipolazione educativa (educĕre, 'allevare'). Un corpo stressato è un corpo più istintivo che, frequentemente, richiede un aiuto esterno (sotto forma di cibo) per far fronte a qualcosa che, dall'interno, lo logora più velocemente. Questo meccanismo può influenzare moltissime persone in misura differente. Certamente si è a conoscenza da parecchi anni che gli ormoni dello stress (di cui il capostipite è il cortisolo) stimolano l'accumulo di grasso soprattutto nel giro vita. In questi casi un programma dimagrante, che spesso si traduce in ulteriore stress, può amplificare il problema che si tenta di combattere, ovvero generare più sovrappeso a discapito dell'obiettivo a ridurlo.

QUALE SOLUZIONE?

Gli stress, soprattutto quelli cronici, molto spesso, non sono meramente imputabili a impegni familiari o lavorativi, ma a traumi passati nonché a vissuti relazioni incerti o turbolenti, in vista di quest'ultimi un impiego lavorativo che pone ritmi logoranti può innescare uno stress aggiuntivo che agisce da moltiplicatore; eppure, è la realtà media delle persone. Quello che aggrava tale circostanza riguarda gli individui (per lo più maschi) che si chiudono nella propria "caverna" evitando di raccontare, per vergogna, problemi del passato o di un vissuto infelice a professionisti (psicologi, psicoterapeuti, counselors, ecc.) che, oltre a essere dei perfetti sconosciuti, richiedono una retribuzione non alla portata di tutti. Il biofeedback è uno strumento capace di superare questo ostacolo. La persona non deve raccontare nessun episodio "scottante" al terapeuta, deve solamente sedersi, ed ascoltare delle istruzioni dopo aver indossato una fascia intorno alla vita, alla testa e degli elettrodi nelle dita. Il biofeedback è uno strumento che può portare l'utilizzatore a provare sensazioni meravigliose implementando le sue capacità di "ascolto e gestione corporea". Infatti, l'impedimento maggiore della nostra quotidianità non è il problema in sé da affrontare ma la perdita di controllo a livello corporeo che innesca. Avere il controllo di sé stessi, del proprio corpo, senza cadere vittime di inquietudini o disarmonie che si protraggono nel tempo, rappresenta le sensazionali competenze che il biofeedback è in grado

di trasmettere. Il biofeedback, infatti, può essere definito "lo specchio di noi stessi", il riflesso di quelle reazioni corporee di cui non abbiamo padronanza e che, solo conoscendole, siamo in grado intervenire.

Altresì questo strumento è in grado di suggerirci i nostri ritmi corporei, soprattutto quelli relativi alla respirazione, con cui siamo portati ad avere risonanza. In altri termini le respirazioni dissonanti sono abitudini respiratorie apprese in base alle pressioni ambientali, come stress eccessivi che nel tempo ci spingono a respirare in un modo "rigido" o parziale anziché in uno più naturale, consonante. Su tale base il biofeedback non è solo uno strumento che rimanda indietro qualcosa, un "rimbalzo" dei nostri stati interni collegati agli aspetti corporei, ma può offrirci un rimedio efficace da utilizzare quotidianamente al fine di "calibrare" nel miglior dei modi i nostri stati respiratori che sono connessi saldamente alla gestione dello stress del corpo.

Bibliografia

- *Järvelä-Reijonen, Elina, et al. "High perceived stress is associated with unfavorable eating behavior in overweight and obese Finns of working age." Appetite 103 (2016): 249-258.*
- *Isasi, Carmen R., et al. "Psychosocial stress is associated with obesity and diet quality in Hispanic/Latino adults." Annals of epidemiology 25.2 (2015): 84-89.*
- *Klatzkin, Rebecca R., et al. "Stress-induced eating in women with binge-eating disorder and obesity." Biological psychology 131 (2018): 96-106.*
- *Wilson, Shana M., et al. "Predictors of emotional eating during adolescents' transition to college: does body mass index moderate the association between stress and emotional eating?." Journal of American College Health 63.3 (2015): 163-170.*
- *Geiker, Nina Rica Wium, et al. "Does stress influence sleep patterns, food intake, weight gain, abdominal obesity and weight loss interventions and vice versa?." Obesity reviews 19.1 (2018): 81-97.*
- *Laraia, Barbara, Lisa C. Vinikoor□Imler, and Anna Maria Siega□Riz. "Food insecurity during pregnancy leads to stress, disordered eating, and greater postpartum weight among overweight women." Obesity 23.6 (2015): 1303-1311.*
- *Finch, Laura E., Lauren Tiongco-Hofschneider, and A. Janet Tomiyama. "Stress-induced eating dampens physiological and behavioral stress responses." Nutrition in the prevention and treatment of abdominal obesity. Academic Press, 2019. 175-187.*
- *Finch, L. E., Tiongco-Hofschneider, L., & Tomiyama, A. J. (2019). Stress-induced eating dampens physiological and behavioral stress responses. In Nutrition in the prevention and treatment of abdominal obesity (pp. 175-187). Academic Press.*
- *FINCH, Laura E.; TIONGCO-HOFSCHNEIDER, Lauren; TOMIYAMA, A. Janet. Stress-induced eating dampens physiological and behavioral stress responses. In: Nutrition in the prevention and treatment of abdominal obesity. Academic Press, 2019. p. 175-187.*
- *Tomiyama, A. Janet. "Stress and obesity." Annual review of psychology 70 (2019): 703-718.*
- *De Witte, Nele AJ, Inez Buyck, and Tom Van Daele. "Combining biofeedback with stress management interventions: a systematic review of physiological and psychological effects." Applied psychophysiology and biofeedback 44.2 (2019): 71-82.*
- *Freeman, Michele, et al. "Guided imagery, biofeedback, and hypnosis: A map of the evidence." VA ESP Project (2019): 05-225.*
- *Clegg, Charles T., and Garn A. Wallace. "Method for control of obesity, overweight and eating disorders." U.S. Patent No. 4,823,808. 25 Apr. 1989.*
- *Ledoux, Tracey, et al. "Biofeedback enhanced lifestyle intervention: exploring the experience of participants in a novel intervention for disinhibited eating and obesity." Open Journal of Preventive Medicine 4.10 (2014): 779.*

CORSO BIENNALE DI 1200 ORE
ABILITANTE
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELLA SALUTE

RICONOSCIMENTO DI CREDITI FORMATIVI A:

- LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE,
- ISEF,
- MFT (IN POSSESSO DI DIPLOMA DI SCUOLA MEDIA SUPERIORE)

AL CONSEGUIMENTO DEL TITOLO VERRANNO RILASCIATE ABILITAZIONE E CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE A LIVELLO EUROPEO

ISTITUTO BIOMEDICO ITALIANO

St. George

ENTI ACCREDITATI

Regione Lombardia

M.C.B.

Massaggiatore e Capo Bagnino di stabilimenti Idroterapici

IL TITOLO RILASCIATO È NELL'ELENCO DELLE PROFESSIONI SANITARIE AUSILIARIE DEL

MINISTERO DELLA SALUTE

Sedi:

PAVIA (Istituto Biomedico Italiano)

DARFO BOARIO TERME (St. George Campus)

www.stgcampus.it

0364 536046

La Cultura è Donna

Paola Quattrini: una vita per il teatro

di **Luigina Baistrocchi Allodi,** *Presidente AVI Emilia Romagna*

Parma è la Capitale italiana della Cultura 2020: quattro eventi in questa provincia ricca di storia, attrattive artistiche, paesaggistiche e enogastronomiche, sono, sono stati organizzati fra febbraio e ottobre dall'Associazione AVI Emilia Romagna, che chi scrive si onora di presiedere, col preciso obiettivo di realizzare una collaborazione trasversale con soggetti diversi del territorio, per promuovere e divulgare il tema dell'incontinenza urinaria femminile e delle disabilità del pavimento pelvico della donna, problema vasto e di rilevante portata sociale, ancora in gran parte ignoto al vasto pubblico. AVI Emilia Romagna-Onlus svolge da tempo la sua opera di sensibilizzazione, creando connessioni e legami fra Enti pubblici e privati, organi di informazione e altre Associazioni, in una serie di iniziative finalizzate alla promozione della salute delle donne, di qualsiasi età anche se con netta prevalenza di giovani, senza distinzione di etnia, cultura, religione. In questo scenario AVI organizza ogni anno una azione formativa indirizzata ad Operatori sanitari, con la collaborazione scientifica di Specialisti esperti in materia, provenienti da tutta Italia. "La Cultura è Donna" vede la partecipazione attiva di Amministrazioni pubbliche, aziende private e associazioni coinvolte nel grande tema della salute femminile, parallelamente alla valorizzazione di un territorio assolutamente unico, in una

Paola Quattrini

Romana, classe '44, Paola Quattrini aveva solo quattro anni quando Guido Brignone la volle fra gli interpreti del film "Il bacio di una morta": la sua arte innata si vedeva già e la portò qualche anno dopo in radio, a fianco di Corrado, in "Cavallo a dondolo" e, a soli dieci anni, a calcare le scene teatrali con "Il potere e la gloria", di Graham Greene, per la regia di Luigi Squarzina. Da "bambina prodigio", con una quindicina di film negli anni '50 e doppiaggio in famosi film (fu lei a dare la voce a Brigitte Fossey in "Giochi proibiti" e a doppiare Sue Lyon in "Lolita"), una autentica passione, che riprese molto dopo prestando la voce a Daphne nei cartoni animati di Scooby-Doo) Paola Quattrini divenne ben presto uno dei volti più noti della cinematografia nazionale (tabella 1) e della televisione (sceneggiati di grande successo, fra cui ricordiamo "I demoni" "Puccini" l'anno successivo, popolarità cementata da trasmissioni di grande seguito (tabella 2) e rinverdita nel 1989 attraverso la conduzione, con Johnny Dorelli, del seguitissimo varietà "Finalmente venerdì". Il vero amore fu però e resta il Teatro, con interpretazioni in commedie brillanti (tabella 3) che le valsero nel 1993 il "Nastro d'Argento alla migliore attrice non protagonista" per il ruolo di Lea in "Fratelli e sorelle", di Pupi Avati, ed il conferimento dell'onorificenza di Commendatore della Repubblica Italiana da parte del Presidente Ciampi, nel 2003. Nel 2009 ha pubblicato il romanzo autobiografico A.M.O.R.E. (Simonelli Editore), dove l'acronimo è la risultante dell'iniziale di nomi maschili, una intelligente e coinvolgente analisi di emozioni e stati d'animo visti dalla parte della donna.

sequenza di eventi che vedono coinvolte Busseto, Colorno, San Secondo e Salsomaggiore Terme, eventi caratterizzati dall'incontro con la cittadinanza interessata al tema scientifico, per creare un'opportunità di riflessione su patologie ancora "sommerse" e vissute in solitudine dalle pazienti.

Madrina del programma è la grande attrice italiana Paola Quattrini, che ringrazio per la sensibilità dimostrata accettando questo importante ruolo e per l'intervista concessa ai lettori di questa rivista

Che cosa rappresenta il Teatro per lei?

Potrei parlare a lungo ma mi limito ad una parola: la vita…

Lei ha rappresentato il sogno proibito di

Tabella 1

Cinema

Il bacio della morta - La strada finisce sul fiume - Madonna delle rose - Quo Vadis - L'angelo bianco - Guai ai vinti - Ragazze d'oggi - Primo amore - Giochi proibiti - Lolita (come doppiatrice di Sue Lyon) - Fratelli e sorelle – Le finte bionde - Io non spik inglish - Festival - La bomba.

Tabella 2

Televisione

L'importanza di chiamarsi Ernesto - I demoni - -La vita di Puccini - Lulù - La vergine sotto il tetto - Ho cominciato così - Carte in tavola - Ho sognato il Paradiso - Due dozzine di rose scarlatte - Le pillole d'Ercole G.B. Show - Finalmente venerdì - La villa dei misteri - Branchie.

Tabella 3

Teatro

Il potere e la gloria, Dieci poveri negretti, Scapolo, Don Gil dalle scarpe verdi, La tempesta, Le catacombe, Le mani sporche, Il bugiardo, Il re muore, Le ragazze di Stoccolma, Il gufo e la gattina, Mi è cascata una ragazza nel piatto, Chi ruba un piede è fortunato in amore, La Papessa Giovanna, Diana e la Tuda, La parigina, Non è per scherzo che t'ho amato, Dai proviamo, La cameriera brillante, A piedi nudi nel parco, La bella addormentata, Le notti bianche, Taxi a due piazze, Se devi dire una bugia dilla grossa. L'attesa, La Locandiera, O di uno o di nessuno, Dovevi essere tu, Affabulazione, La Venexiana, La Fabbrica di Ponte Milvio, Laboratorio teatrale, Se devi dire una bugia dilla grossa, Donne in Parlamento, L'albergo del libero scambio L'ex donna della mia vita.

tanti uomini, cosa può dire del rapporto con l'altro sesso e, in generale, dei sentimenti?

Sembrerà strano ma le mie storie d'amore sono state spesso fonte di lacrime, di momenti psicologicamente difficili, superati solo ed esclusivamente con il lavoro.

Quindi il Teatro è anche terapia?

Assolutamente sì: calare nella psicologia dei personaggi è fondamentale per rappresentarli "vivi", e questa "introspezione indiretta" ricade immediatamente anche sui problemi privati che si stanno attraversando. Pirandello parlava di "cannocchiale rovesciato": vedere i problemi presenti come se appartenessero al passato. Gli psicologi parlano di "storicizzazione". L'attore ha il grande vantaggio di poter concentrare e vivere più vite, plasmando così la propria.

Come trasmette le sue esperienze a chi vuole intraprendere un percorso così entusiasmante e difficile?

La mia "bottega" si chiama "La fabbrica di Ponte Milvio", un laboratorio teatrale dove "allevo" nuovi talenti, partendo certamente dalla tecnica ma cercando soprattutto di trasmettere una grande verità: uno spettacolo, e quindi un personaggio, sono interessanti nella misura in cui è in grado di regalare emozioni.

Ponte Milvio, Roma: è legata alla sua Città?

Indissolubilmente, è la città più bella del mondo, fa parte di me, romana da sette generazioni. Sono nata nel quartiere di San Saba, che anche oggi assomiglia ad un piccolo paese, dove mi piace sempre ritornare, per rivedere il suo piccolo giardino, il cinema che ora è diventato un teatro, i suoi luoghi di aggregazione. Da piccola quel giardino fu il mio primo teatro: giocavo a recitare mentre mia madre mi guardava dalla finestra e diversi passanti, il mio primo pubblico si fermavano ad assistere a scene e monologhi, che mi inventavo sul momento, come se avessi già l'arte nel sangue. Di fronte a San Saba, c'è il Giardino degli Aranci, all'Aventino, posto da innamorati e da romantici, dove da una fessura si inquadra la cupola di San Pietro. Ci sono luoghi dove pare che il tempo si sia fermato, o viaggi a diverse velocità: quando uscivo da scuola andavo sempre lì, e quando ci torno oggi sembra che il tempo davvero non sia passato, è un'emozione indescrivibile.

Ora dove vive?

Sempre a Roma ma a ponte Milvio, all'inizio della Cassia, un posto stupendo. La mia casa è tranquilla, pur essendo a due passi dal centro caotico della città, con un bel giardino, e tanti locali lungo il fiume, che mi ricordano Parigi. Nei tramonti d'estate amo fermarmi a guardare il fiume che scorre sotto il ponte, riflettendo un cielo infuocato, davvero unico al mondo.

Cosa l'ha spinta ad accettare di essere madrina ai nostri eventi, non certo la ricerca di notorietà?

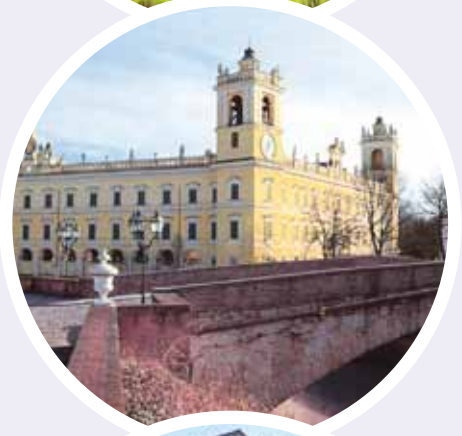
Parafrasando Terenzio, visto che il teatro è la mia vita ("Homo sum, humani nihil a me alienum puto") il fatto che sono una donna e nessun problema che riguardi le donne mi è estraneo. La sua Associazione si occupa da anni di incontinenza, problematiche del pavimento pelvico, vulvodinia, tutte patologie che le pazienti tendono a celare, quasi vergognandosene, mentre le soluzioni ci sono e bisogna portarle alla conoscenza delle interessate.

La Cultura è Donna

CALENDARIO DEGLI EVENTI

Busseto, 22 febbraio 2020
"Margherita Barezzi e il Maestro"
Visita al Centro storico
Casa Barezzi: "Verdi giovane", illustrato dal Prof. Dino Rizzo
Intermezzo musicale
I sapori del Maestro presentati dallo Chef Massimo Spigaroli
Teatro Verdi: "Occupato" – Spettacolo teatrale con Franca Tragni, a cura di Progetti & Teatro, preceduto dalla introduzione del Prof. Paolo Di Benedetto

Colorno, 16 maggio 2020
"La Reggia delle due duchesse: Luisa Elisabetta e Maria Luigia"
Visita alla Reggia
Tavola rotonda: "Il movimento. La postura e il perineo", a cura di prestigiosi esperti della materia
Innovazione culinaria e tradizione, a cura dello Chef Danilo Canova
I Musici di Parma in concerto



San Secondo Parmense, 5 settembre 2020
"Bianca Riario e i fasti della Rocca dei sassi"
Visita alla Rocca
Museo Agorà Orsi-Coppini: "Dal banchetto rinascimentale al Museo dell'olivo"
Degustazione guidata a cura dell'Azienda olearia Coppini
Tavola rotonda: "L'alimentazione e la prevenzione"
Trionfo di gusto e salute.
Evento teatrale

Salsomaggiore Terme, 23 ottobre 2020
La Cultura è Donna
Cena di gala curata dalla Confédération Europeenne des Gourmets, con la collaborazione dell'istituto alberghiero e turistico "Magnaghi" di Salsomaggiore Terme

Salsomaggiore Terme, 24 ottobre 2020
"Il Tempio della fertilità"
Visita alle Terme Berzieri
Cultura e salute nel progetto "Parma Capitale Italiana della Cultura"
La primavera della vita nell'opera di Galileo Chini
Dalla fertilità alla prevenzione primaria dell'incontinenza urinaria femminile
L'idrologia come scienza e come opportunità di cura oggi

Artrite idiopatica giovanile

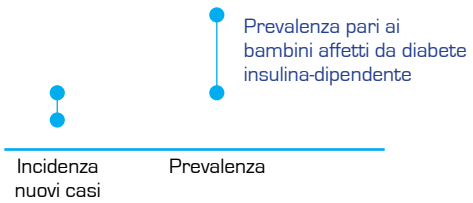
I benefici della Medicina osteopatica

di **Laura Schiavone,** *Osteopata e Fisioterapista*

COSA È L'AIG?

L'artrite idiopatica giovanile (AIG), secondo la International League of Association for Rheumatology (ILAR) è definita come "l'artrite ad eziologia sconosciuta di una o più articolazioni, con insorgenza prima dei sedici anni e con una durata minima di sei settimane"; colpisce circa un bambino ogni 1.000 e si calcola che - attualmente - in Italia circa 10.000 bambini e adolescenti possano esserne affetti[1]; di seguito un grafico relativo ai dati di incidenza e prevalenza su 100.000 bambini.

AMMONTARE INCIDENZA E PREVALENZA DELL'AIG SU 100.000 BAMBINI L'ANNO



Fonte: Elaborazionepropria su dati provenienti da Berntson L, et al. Incidence of juvenile idiopathic arthritis the Nord countries, 2003, Oen KG and Cheang M. Epidemiologyu of chronic arthritis in childhood, 1996.

In particolare si riconoscono differenti forme di AIG:

1. **Oligoartrite** - colpisce più spesso le bambine (dai 3 ai 10 anni), interessa al massimo 4 articolazioni e si associa spesso ad uveite anteriore asintomatica che a lungo andare, se non curata, può portare a cheropatia, glaucoma o cecità;
2. **Poliartrite** - colpisce più spesso le ragazze (in età puberale), interessa più di 4 articolazioni ed in rari casi può essere sieropositiva per il fattore reumatoide; se non curata precocemente può provocare danni articolari irreversibili;
3. **Artrite sistemica** - costantemente presenza di febbre elevata (sino a 40°/41°) per alcuni periodi del giorno che può perdurare settimane o mesi a cui si accompagna un rash cutaneo che ricorda molto quello del morbillo. Altri sintomi oltre alle artralgie e mialgie sono epatomegalia, splenomegalia, ingrossamento dei linfonodi ed infine una pericardite o pleurite o peritonite. L'AIG sistemica può guarire lasciando solo minimi o nessun danno e scomparire per anni ma può anche evolvere in una forma di poliartrite cronica grave che se non risponde alle cure può provocare danni gravi alle articolazioni e compromettere la crescita del bambino;
4. **Artrite Psoriasica** - associata a psoriasi, di solito ricade nel gruppo delle oligoartriti e si caratterizza inoltre per la presenza di dattilite;
5. **Sindrome Entesite Artrite (ERA)** - colpisce più frequentemente i maschi (8/10 anni), oltre a sinovite si caratterizza per la presenza di entesite principalmente a livello dell'inserzione del tendine di Achille. Colpisce poche articolazioni -in età adulta può evolvere in spondilite- e può comportare un interessamento monoculare con sintomi acuti (uveite anteriore acuta) manifesta.
6. **Altre artriti** (non classificabili).

La cronicità dei sintomi, come le limitazioni di movimento, il dolore e l'astenia costituiscono dei fattori di stress rilevanti a livello fisico, psicologico e sociale andando a compromettere talvolta lo sviluppo psicofisico del paziente.

Quali terapie vengono messe in atto per

1 *Gerloni Valeria, L'artrite Idiopatica Giovanile rivista "Alter Ego in Medicina" (1) 2015 n.64 pp. 8*

migliorare la salute del paziente?

Per "superare" gli effetti della dolorosa sintomatologia[2] il paziente viene sottoposto a un trattamento a lungo termine che si protrae per mesi - talvolta anni - e che consiste principalmente in terapie:

- farmacologiche che hanno l'obiettivo primario di limitare il dolore e l'infiammazione;
- ortopediche e/o fisioterapiche che mirano principalmente a ripristinare la funzionalità articolare.

In merito alle terapie farmacologiche si considerano tre livelli:

- Terapie di 1°livello che includono FANS e Glucocorticoidi,
- Terapie di 2° livello costituite da "farmaci di fondo" o "Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs (DMARDs):
- Terapie di 3° livello quali farmaci Biologici o bio-tecnologici

Considerando, invece, le terapie ortopediche e/o fisioterapiche - che vengono eseguite di solito in combinazione con le terapie farmacologiche sopra descritte - si può sintetizzare quanto segue.

Le terapie ortopediche prevedono che il chirurgo ortopedico sia coinvolto quando, nonostante la terapia infiltrativa locale ripetuta e le altre cure generali, l'attività di malattia continua a persistere con effetti significativi e negativi. Gli interventi, che hanno l'obiettivo di migliorare le condizioni del paziente a livello locale/globale - si sostanziano in:

- sinoviectomia artroscopica;
- emiepifisiodesi del ginocchio (per arrestare un valgismo ingravescente);
- sostituzioni protesiche ad avvenuta saldatura delle cartilagini di accrescimento.

Le terapie fisioterapiche hanno come obiettivo di far recuperare al paziente:

- la gestualità con particolare attenzione ai danni alle mani, dita e pollice promuovendo attività manuali, mediante l'utilizzo di ausili, ruote, pinze e attraverso l'utilizzo di norme comportamentali volte alla protezione delle articolazioni (es. utilizzo di stecche durante la notte); attivazione dei gruppi muscolari che si oppongono alle deformità e riapprendere i corretti schemi motori anche mediante l'utilizzo di tecniche Bobath o tecniche PNF (facilitazione propriocettiva neuromuscolare);
- il ROM (range of motion) articolare mediante mobilizzazione indolore delle articolazioni colpite e allungamento delle strutture retratte.

Cosa è l'osteopatia e quali benefici può apportare?

"L'osteopatia è un sistema di medicina che sottolinea la teoria per cui il corpo è in grado di fabbricare da solo i propri rimedi, purché i rapporti strutturali, le condizioni ambientali e l'alimentazione rientrino nella normalità. Essa differisce dall'allopatia principalmente per la maggiore attenzione dedicata alla meccanica corporea e per i metodi manipolativi impiegati nella diagnosi e nella terapia[3]" .

Il trattamento osteopatico si basa su alcuni principi teorici formulati in primis da A.T. Still nel lontano 1874 e che – considerando anche le evoluzioni effettuate nel corso degli anni - si sostanziano nei seguenti pilastri.

- **Il corpo è un'unità indivisibile**: una unità dove le diverse parti sono collegate e sostenute/sospese interamente fra loro da tessuto connettivo che, a livello macroscopico, è rappresentato dal sistema fasciale (l'impalcatura dei nostri organi e apparati) che si collega, a livello microscopico, con le microfibrille del citoscheletro che sostengono e connettono le diverse parti del citoplasma. Tale "architettura" consente gli scambi e la comunicazione tra sistemi microscopici e macroscopici dando beneficio a tutto l'organismo. Per tale ragione- siccome un'affezione di qualsiasi parte di questo sistema determina una cascata di eventi su strutture contigue - in osteopatia tutto deve essere osservato e trattato nel complesso e, per esempio, nell'Artrite Idiopatica Giovanile la valutazione dell'articolazione implica immediatamente la valutazione delle strutture

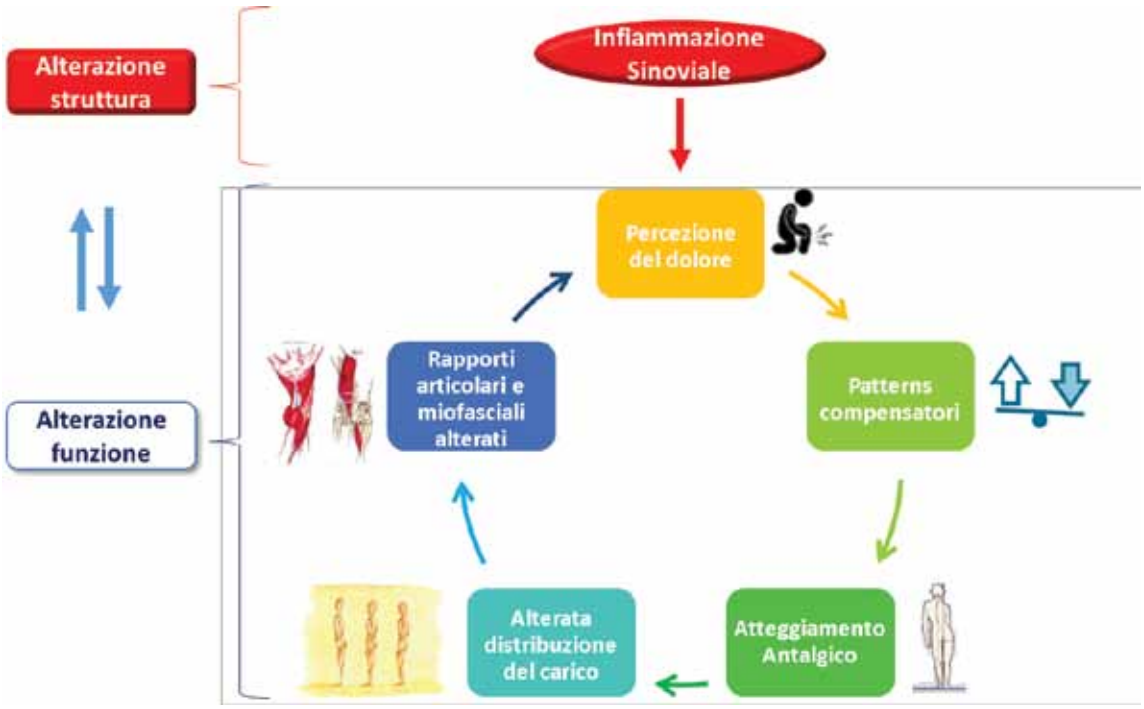
2 *Secondo i pareri attuali, l'outcome primario dell'intervento terapeutico è quello di promuovere il miglioramento della salute e della qualità della vita e nello specifico si può citare Cassidy, 2011: "Lo scopo della terapia dovrebbe essere quello di indurre la remissione della malattia, abilitare il processo per il controllo del dolore e preservare la motilità (ROM), la forza muscolare e la funzionalità; gestire le complicazioni sistemiche, facilitare la normale alimentazione, crescita e lo sviluppo fisico e psicologico".*

3 *Organizzazione mondiale della Sanità - Scopi della pratica osteopatica in Europa, 2012, Comitato Direttivo per gli scopi della pratica professionale, Bruxelles*

contigue (fasciali, neurologiche, viscerali).

- **L'interazione tra struttura e funzione deve essere equilibrata**: tale concetto è il cardine su cui si basa la diagnosi osteopatica. Per esempio, un'infiammazione della membrana sinoviale (cambiamento di una struttura corporea) determina una serie di eventi a cascata, tra cui un'instabilità articolare che impedisce all'articolazione di funzionare correttamente secondo i principi di biomeccanica articolare. Tale interazione è visibile anche in organi del corpo e può essere estesa a livello cellulare: basti pensare all'aumento di transaminasi in circolo che si verificano, per esempio nell'AIG, in seguito ad un danno epatotossico da metotressato. I lobuli epatici, esposti a stimoli ambientali tossici, cambieranno la loro struttura (necrosi degli epatociti ed attivazione fisiologica o dannosa delle cellule di Ito) e funzione.
- **Il corpo ha la capacità di auto-regolazione e auto-riparazione**: si pensi ai chemocettori della macula densa sensibili alle variazioni di NaCl, ai barocettori arteriosi sensibili ai cambiamenti pressori, alle ghiandole gastriche, alle cellule del sistema immunitario che sono costantemente esposte ad agenti patogeni. Nell'AIG, in seguito a una iperproduzione di citochine infiammatorie, il corpo attiverà dei sistemi di compenso (esempio produzione di cortisolo) volti sempre a mantenere il suo equilibrio[4]. Per tale ragione è importante, durante la valutazione osteopatica, analizzare i diversi sistemi e apparati al fine di individuare quello che, al momento, è più "sofferente", influenza di più gli altri e causa un maggior carico allostatico. Tale alterazione in osteopatia viene indicata con il termine di "disfunzione osteopatica" (una struttura corporea che ha variato la sua densità, mobilità e posizione in seguito a stimoli). Il trattamento della disfunzione osteopatica principale dovrebbe consentire un miglioramento della salute del bambino sia a livello locale che globale.
- **Il movimento dei fluidi corporei (arterioso, venoso, linfatico e liquido cefalorachidiano) è essenziale per lo stato di salute**: i tessuti ipertonici nell'AIG possono creare una barriera pressoria e una perturbazione dei sistemi fluidici creando delle aree di stasi e favorendo una situazione di ulteriore infiammazione. Spesso si può osservare come un ipertono in corrispondenza del diaframma pelvico (secondario a traumi da parto, o a traumi intercorsi nei primi mesi di vita) causi un deficit di ritorno della linfa dagli arti inferiori. A tal punto, focalizzarsi solo

FIGURA 1 - ELABORAZIONE PROPRIA - SCHEMA INTERAZIONE TRA STRUTTURA E FUNZIONE NELL'AIG



4 *I livelli plasmatici di cortisolo e colesterolo totale sono inversamente correlati con l'attività di malattia in un gruppo pilota di pazienti affetti da artrite reumatoide, M. Meroni, B. Seriolo, S. Paolino, G. Zampogna, C. Ferrone, E. Alessandri, F. Ravera, M. Cutolo (Genova), 2011.*

sul drenaggio locale, o effettuare manovre di "spostamento della linfa" sarà uno sforzo vano e con scarsi risultati a lungo termine. È inoltre importante sottolineare la continua importanza del sistema nervoso autonomo nel controllo dei riflessi vasomotori e come i cambiamenti del SNA possono impattare la dinamica dei fluidi corporei e della salute generale.

In base ai principi della medicina osteopatica sopra descritti, si evince come il paziente sia al centro del trattamento osteopatico che si rivolge anche alle aree fisiche, sensoriali ed emozionali. Comprendere come agire su tali aree è uno dei compiti della diagnosi osteopatica.

LA DIAGNOSI OSTEOPATICA

La diagnosi osteopatica si fonda su due fasi principali: raccolta dell'anamnesi e seguente esame clinico e osteopatico completo, sistematico e metodico.

Fase 1

L'anamnesi dei bambini con AIG – oltre che all'analisi del sintomo e dello stato di salute attuale – è volta alla ricerca di eventuali alterazioni avvenute durante lo sviluppo fetale, nel meccanismo del parto e durante la crescita.

Fase 2

L'esame clinico consiste in una prima osservazione globale della morfologia del paziente, seguita da alcuni test clinici e osteopatici (es. test posizionali, di mobilità e densità dei tessuti) per individuare le disfunzioni osteopatiche più importanti (di tipo somatico, viscerale e/o cranio-sacrale). Se consideriamo ad esempio un'articolazione colpita da AIG quale il ginocchio tramite le due fasi sopra descritte, possiamo:

- effettuare un'analisi quantitativa indirizzata alla misurazione del ROM (range of motion) del ginocchio rilevando un dato oggettivo e registrando eventuali differenze con l'articolazione controlaterale;
- eseguire un'indagine qualitativa che preveda l'esame del micro-movimento delle diverse parti che costituiscono l'articolazione (nel nostro esempio tibia rispetto al femore, perone rispetto alla tibia, rotula rispetto a troclea femorale) per percepire quale di tali parti ha impatto maggiore sulle altre, se il flusso di movimento è libero o se vi è un'interruzione, se i tessuti molli (pelle, muscoli, legamenti, capsula, sottocute) sono elastici/duri, caldi/freddi, secchi/umidi, pieni/vuoti. Tale sensazione palpatoria è di fondamentale importanza per la comprensione della disfunzione somatica e di come si sono organizzate le cavità del corpo in seguito alla malattia. Infine, tale indagine - oltre ad essere un indicatore prognostico importante - permette di capire da quanto tempo è presente la disfunzione (ad esempio, in fase acuta - a causa del rilascio di sostanze vasodilatatrici quali la bradichinina - l'area sarà rossa, calda, piena. Col passar del tempo gli effetti vasocostrittori del sistema simpatico divengono più evidenti e, se la lesione cronicizza, la stessa area apparirà fredda, pallida, secca, ipomobile).

Alla fine della diagnosi si possono definire le modalità di approccio per un determinato problema in base anche alla costituzione biologica della persona. Nel caso specifico dell'AIG la metodologia di trattamento prevede applicazione di tecniche osteopatiche specifiche volte ad agire sul sistema nervoso, endocrino, immunitario, che nel loro complesso costituiscono il sistema neuro-endocrino-immunitario.

IL SISTEMA IMMUNITARIO NEUROENDOCRINO (SINTESI E CORRELAZIONI CON AIG)

Il sistema nervoso, endocrino e immunitario hanno la funzione di mantenere l'equilibrio dinamico tra le varie cellule e la matrice. In particolare:

- il sistema nervoso con le sue strutture corticali, sottocorticali e periferiche presiede alla trasmissione ed elaborazione di input e output generando risposte su diversi livelli volte alla sopravvivenza;
- il sistema immunitario costituisce la difesa naturale del nostro organismo verso sostanze "diverse da noi", esterne (come virus e batteri) o interne (come cellule neoplastiche);
- il sistema endocrino è costituito da un complesso di formazioni ghiandolari la cui funzione è quella di secernere ormoni che, legandosi a recettori specifici, modificano il comportamento cellulare.

4 *I livelli plasmatici di cortisolo e colesterolo totale sono inversamente correlati con l'attività di malattia in un gruppo pilota di pazienti affetti da artrite reumatoide, M. Meroni, B. Seriolo, S. Paolino, G. Zampogna, C. Ferrone, E. Alessandri, F. Ravera, M. Cutolo (Genova), 2011.*

L'interazione tra questi tre sistemi avviene tramite un linguaggio biochimico comune grazie alla presenza di recettori specifici che consentono questa interconnessione: in questo modo, sostanze come i neurotrasmettitori sono in grado di avere un'azione diretta sul sistema immunitario e endocrino. Allo stesso modo, ormoni e sostanze infiammatorie si comportano come neurotrasmettitori.

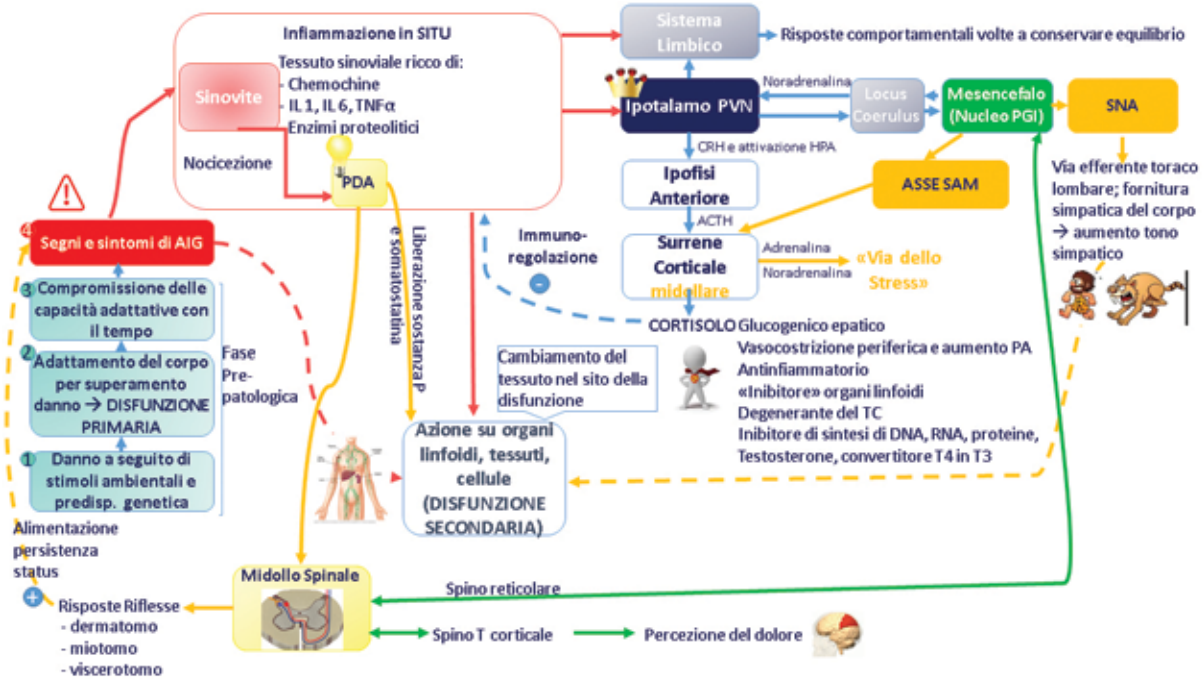
Di seguito in maniera sintetica si rappresentano le connessioni tra i sistemi e come queste siano coinvolte nel mantenimento dello stato disfunzionale e di malattia nell'AIG.

Considerando l'AIG, "l'ipotesi più verosimile sulla sua eziopatogenesi è che si sviluppa come conseguenza di un'attivazione anomala del sistema immunitario, in seguito all'esposizione a stimoli ambientali (esogeni o endogeni) in individui geneticamente predisposti. Ciò determinerebbe l'instaurarsi del processo infiammatorio acuto e successivamente il suo mantenimento e cronicizzazione[5]."

Partendo da tali presupposti, e rapportandoli ad una visione osteopatica e basandosi sullo schema sopra rappresentato delle interazioni tra i sistemi si può indicare il seguente "flusso patogenetico nell'AIG":

- nel momento in cui stimoli ambientali esogeni o endogeni (stress meccanico, chimico, psichico) superano le capacità di adattamento e compenso e autoregolazione del corpo, in un determinato momento della vita del bambino, si instaura uno schema disfunzionale che se sostenuto nel tempo, può portare a disregolazione con gap del sistema immunitario. Il classico segno di questo gap nell'AIG è la sinovite autoimmune che vede la presenza in situ di immunocomplessi e citochine infiammatorie, in particolare l'interleuchina 1 (IL-1) e TNF alfa, linfociti, enzimi proteolitici con conseguente modifica della permeabilità capillare e del connettivo nel sito del danno (disfunzione secondaria). Ciò avrà influenze sugli organi linfoidi, tessuti e cellule con conseguenti formazioni di ulteriori disfunzioni osteopatiche. Inoltre, studi recenti[6] hanno dimostrato che l'IL1 e il TNF alfa sono in grado di creare una sensibilizzazione centrale sia a livello dei nuclei del sistema limbico, con reazioni comportamentali volte alla conservazione dell'energia (es. astenia, malessere), sia a livello del nucleo PVN (paraventricolare) dell'ipotalamo stimolando il rilascio di CRH (corticotropina) e che si tradurrà perifericamente in un rilascio di cortisolo da parte della corticale del surrene. Il cortisolo, oltre alle sue molteplici azioni (cfr. schema) esercita un feedback negativo nei confronti del sistema immunitario disattivandolo ed esercitando in tal modo la sua azione antinfiammatoria. Tali strategie di risposta lenta a fattori stressogeni con-

FIGURA 2 - ELABORAZIONE PROPRIA- SCHEMA SISTEMA IMMUNITARIO NEUROENDOCRINO NELL'AIG E INTERCONNESSIONI CON OSTEOPATIA



sentono al corpo di affrontare il problema. Carreiro[7] parla di una sindrome generale di adattamento, causata da secrezione continua di cortisolo che causa a sua volta una diminuzione dell'attività ipotalamica (feedback negativo) e il corpo, dopo un po', torna in uno stato di omeostasi. Tuttavia, la stimolazione permanente dell'ipotalamo può portare a cronica iperattività dell'asse HPA e quindi a modifiche dell'attività del sistema nervoso, sistema endocrino e immunitario. Contemporaneamente all'iperattività dell'asse si assiste in periferia ad una stimolazione dei nocicettori e formazione di un potenziale recettoriale che, superata la soglia recettoriale, si trasformerà in un potenziale d'azione. Come conseguenza del Potenziale Di Azione si avranno diverse reazioni:

- centrifuga, con rilascio di sostanza P e somatostatina da parte delle branche efferenti delle terminazioni nervose libere. Tali sostanze contribuiranno ulteriormente alle modificazioni tissutali nel sito della disfunzione (vasodilatazione e richiamo di macrofagi e linfociti; stimolano inoltre il rilascio di sostanze infiammatorie come l'istamina prodotta dai mastociti e IL-1 e TNF alfa, irritazione delle terminazioni libere circostanti). L'effetto finale sarà vasodilatazione, edema ed aumento della sensibilità locale;
- centripeta, che ha un effetto importante sul sistema immunitario. Infatti l'informazione può viaggiare lungo le vie riflesse spinali con modificazioni in corrispondenza dei territori di innervazione del neuromero corrispondente (modifiche in corrispondenza del viscerotomo, dermatomo, miotomo corrispondente) che, se sostenute a lungo, possono determinare cambiamenti metabolici e anatomici e possibile sensibilizzazione centrale; il PDA può raggiungere le aree corticali mediante il fascio spino talamo corticale con percezione dello stimolo dolorifico o, molto più comunemente, fare sinapsi a livello della formazione reticolare (in particolare a livello del nucleo giganto cellulare) e quindi subire modifiche/integrazioni grazie alle molteplici connessioni di questo nucleo con i neuroni adrenergici del locus coeruleus e i neuroni colinergici del SNA. Tutte queste connessioni portano all'attivazione dell'asse SAM simpatico-adreno-midollare che dal locus coeruleus, tramite il sistema simpatico, sollecita la midollare del surrene a produrre catecolamine ed in particolare adrenalina, che causano un'iperattivazione simpatica persistente[8] che favorisce e alimenta le disfunzioni somato-viscerali complicandole e determinando ulteriori cambiamenti tissutali (cronicizzazione della lesione).

Considerando le funzioni e connessioni sopra descritte, studi recenti hanno infine dimostrato che l'iperattività dell'asse HPA causi un'inadeguata produzione di cortisolo che determina una alterazione del sistema immunitario e sviluppo di una risposta autoimmune. Harbuz (2002) sottolinea anche il ruolo regolatore dell'asse HPA nell'artrite reumatoide[9], Silverman e Sternberg (2008) descrivono nell' artrite reumatoide una ridotta attivazione dell'asse HPA e una iperproduzione di ACTH e cortisolo. In conclusione, si avrà un aumento del tono simpatico a riposo, una risposta inadeguata in situazioni di stress ed inoltre un effetto negativo sulla progressione dell'artrite reumatoide (si attiva un circolo vizioso)[10].

Per poter agire su questo circolo vizioso e

5 *Gerloni Valeria, L'artrite Idiopatica Giovanile rivista "Alter Ego in Medicina" (1) 2015 n.64 pp. 12*
6 *Aspetti di fisiopatologia e terapia del dolore, Bonezzi, 2013 Osteopathy, Models for Diagnosis, Treatment and Practice, J. Parsons, 2005*
7 *Osteopathic approach to children 2004*
8 *Aumento della frequenza cardiaca, vasocostrizione dei vasi sanguigni dei visceri e della cute, dilatazione dei vasi cardiaci e dei muscoli scheletrici, contrazione della milza, attivazione epatica con conseguente conversione del glicogeno in glucosio, sudorazione, bronco dilatazione, effetti sulle ghiandole gastriche con riduzione della produzione di enzimi digestivi e sul rene con riduzione della quantità di urina, ecc.*
9 *HPA axis responses to acute stress and adrenalectomy during adjuvant-induced arthritis in the rat, Harbuz, 1993.*
10 *Harbuz M (2002). Neuroendocrine function and chronic inflammatory stress: Mini Review article. Experimental Physiology*
Silverman MN & Sternberg EM (2008). Neuroendocrine-Immune Interactions in Rheumatoid Arthritis: Mechanisms of Glucocorticoid Resistance. Neuroimmunomodulation,
Osteopathic Approach to Children Carreiro 2004
Textbook of Pediatric Osteopathy, Eva Rhea Moeckel, Noori Mitha, 2009 e successive edizioni

favorire una fase di remissione della malattia in osteopatia è necessario agire il più possibile sul punto 1 - ossia bisogna risalire il più possibile alla disfunzione primaria, cercando di individuare lo stato "pre-patologico". Ciò è possibile soprattutto nel bambino che utilizza patterns compensatori minimi e in cui le disfunzioni secondarie spesso sono in fase di organizzazione (disfunzioni fisiologiche): lo scopo è di migliorare la reattività tissutale e preparare nel corpo il miglior terreno possibile per consentirgli di rispondere al meglio a eventi nocivi esogeni o endogeni. Tale risultato è spesso raggiungibile se il trattamento osteopatico viene impostato come di seguito descritto.

TRATTAMENTO OSTEOPATICO NELL'AIG (APPROCCIO E SINTESI TECNICHE PRINCIPALI)

Il trattamento osteopatico sull'AIG pertanto prevede due macro approcci con relative tecniche da effettuare in combinazione:

1. il trattamento globale che persegue lo scopo di ripristinare l'omeostasi, promuovere la capacità intrinseca del corpo di auto-ripararsi e rispondere adeguatamente ad insulti:
   - trattamento del SNS (sistema nervoso simpatico) che ha l'obiettivo di modulare l'attività simpatica e quindi migliorare la reattività tissutale - e quindi l'irrorazione articolare - con conseguenze sull'asse HPA, sulla produzione di cortisolo ed effetti diretti sul sistema immunitario; ciò è possibile trattando le lesioni intraossee (strain muscolo scheletrici che si verificano durante il parto) e le disfunzioni afisiologiche;
   - trattamento volto specificatamente alle strutture che costituiscono il sistema immunitario con tecniche di LPT (tecniche di pompa linfatica) che come dimostrano diversi studi rafforzano il sistema immunitario e favoriscono l'attività parasimpatica attivando la via colinergica antinfiammatoria[11] ;
   - tecniche cranio-sacrali (drenaggio dei seni venosi della dura madre e tecniche sul quarto ventricolo) che lavorano sulle strutture centrali e sottocorticali nonché sul sistema liquido che veicola le informazioni in tutto il corpo.
2. il trattamento locale che ha l'obiettivo di ripristinare la fisiologia dei tessuti molli infiammati ed ha un effetto diretto sulle strut-

Tabella 1

Tecniche osteopatiche principali e relativi obiettivi

Tecniche principali	Descrizione/Obiettivo
Sui tessuti molli	Adatte per il trattamento dei tessuti ipertonici; hanno un effetto rilassante locale sul tessuto stesso, migliorano la circolazione sanguigna ed il drenaggio linfatico. Tecniche LPT (Lymphatic pump techniques) fondamentali per il trattamento di malattie croniche e infiammatorie come l'artrite. Hanno l'obiettivo principale di ripristinare la relazione e fisiologia tra le diverse strutture del sistema immunitario e tra cavità corporee muscolo scheletriche che regolano il flusso linfatico (diaframmi centrali e periferici).
Energia muscolare	Richiedono la cooperazione muscolare e/o respiratoria del paziente ed agiscono a livello articolare e muscolare. A seconda della modalità di applicazione hanno molteplici indicazioni (riducono gli spasmi e la contrattura muscolare, migliorano il drenaggio di un'articolazione ed il micromovimento articolare).
Fasciali e funzionali	Migliorano il range di movimento dei tessuti connettivi, consentendo anche una riprogrammazione del tessuto disfunzionale attraverso l'applicazione di input propriocettivi. Le tecniche fasciali sono volte al trattamento del connettivo che è di fondamentale importanza per l'omeostasi cellulare.
Cranio sacrali	Lavorano sui connettivi profondi cranici e spinali (membrane di tensione reciproca e sulle relazioni di esse con le strutture ossee ed il sistema liquido).
Viscerali	Trattamento degli organi emuntori e organi linfoidi per rimuovere i cataboliti e favorire l'ossigenazione tissutale.

ture articolari e periarticolari.

Nella Tabella 1 uno schema delle principali tecniche utilizzate sia nell'approccio globale che locale

TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Consiste nell' applicazione di tecniche volte al:

- Trattamento delle disfunzioni afisiologiche di eventuali lesioni intraossee di osso occipitale, temporale, sfenoide, cranio e sacro e sterno completando con il trattamento della fascia zigomatica e dei tessuti molli e della fascia fronto-occipitale e temporale.
  Obiettivi:
  - Riarmonizzare il movimento delle fasce epicraniche con particolare attenzione alle inserzioni in corrispondenza del foro giugulare (passaggio dei nervi ipoglosso, vago e accessorio), del seno sigmoideo, foro acustico, foro dell'ipoglosso;
  - Riarmonizzare il movimento della fascia zigomatica e dei tessuti in proiezione della apofisi pterigoidea dello sfenoide per consentire il corretto funzionamento dei nervi che afferiscono ed emergono dal ganglio sfenopalatino;
  - Controllare eventuali tensioni a livello della sutura metopica, dei nuclei di ossificazione dell'osso frontale e parietale, e di inion (punto di incontro dei seni laterali e del seno retto, sede del Torculare di Erofilo);
  - Riarmonizzare un corretto impulso neurologico spinale modulando l'attività del sistema simpatico e di conseguenza il flusso di sangue che arriva all' articolazione.
- Tecniche osteopatiche volte al riequilibrio fra i diaframmi corporei[12]:
  Obiettivi:
  - Ristabilire un corretto scarico linfatico dei dotti toracici nel sistema venoso;
  - Migliorare il drenaggio del cranio e favorire una corretta funzionalità dei diaframmi corporei per consentire un miglior flusso linfatico, migliore circolazione arteriosa e conducibilità nervosa.

11 Hugo O. Besedovsky, Adriana del Rey (Brain, Behavior, and Immunity 2007; 21: 34–44

12 Strutture anatomiche posizionate trasversalmente lungo il decorso dei vasi e organi che hanno ruolo fondamentale nel regolare i giochi pressori e la corretta fisiologia delle cavità che separano

- Tecniche di drenaggio e di svolgimento fasciale più specifiche per agire sui linfonodi superficiali e profondi, dotti linfatici, capillari linfatici e matrice extracellulare.
  Obiettivo:
  - consentire una minore stasi di fluidi, di proteine della flogosi e di immunocomplessi a livello dei tessuti periarticolari e articolari.
    In particolare, le aree anatomiche di maggiore interesse hanno riguardato:
    - Linfonodi cervicali superficiali e profondi e fascia cervicale superficiale;
    - Linfonodi sottoccipitali e mastoidei e tentorio del cervelletto;
    - Timo.

  - Arto superiore → Linfonodi apicali e ascellari, fascia del piccolo pettorale, fascia brachiale: membrana interossea e vasi linfatici del braccio; legamento triangolare del polso; articolazioni interfalangee.

  - Dotto toracico, linfonodi parasternali e fascia cervicale profonda;
  - Linfonodi diaframmatici e Cisterna del Pequet;
  - Linfonodi inguinali e vasi linfatici del pavimento pelvico.

  - Arto inferiore→ cavità poplitea, membrana interossea della gamba, perone, fascia plantare.

I trattamenti osteopatici – tra i quali quelli citati e rappresentati precedentemente -, in combinazione con la terapia farmacologica del paziente hanno come obiettivo l'apportare un cambiamento positivo nell'evoluzione della malattia e maggiore rispetto al solo trattamento farmacologico - in termini di miglioramento della salute – che ho potuto verificare sui pazienti da me trattati - connessi a:

- qualità di vita;
- percezione del dolore;
- riduzione della flogosi.

a cura di **Marcello De Fino**,
Medico Veterinario e Comitato scientifico di ND

Coronavirus e animali domestici Niente allarmismi!

Da quando sono stati registrati casi di infezione in Italia non si parla d' altro. L'ansia è ovviamente giustificata perchè abbiamo a che fare con un agente eziologico di recentissima identificazione (è il caso di dire: Viva l' Italia e i suoi scienziati!) e i suoi comportamenti sono in gran parte in via di scoperta anche per gli addetti del settore. Cosa fare in questi casi? Non farsi prendere dal panico, attingere informazioni solo da fonti accertate ed evitare assolutamente la diffusione di linee guida da gossip perchè la Scienza è Scienza e non chiacchiere da salotto.

Ho fatto questa introduzione perché stanno girando raccomandazioni non accompagnate da nessuna attinenza scientifica, dove si spinge a liberarsi dei propri animali da compagnia perché possibile fonte di contagio per noi. Mi chiedo intanto: liberarsi come? Abbandono? Liberarsi come... eutanasia? E quale medico veterinario asseconderebbe tale folle richiesta, scaturita dalla mente di persone nella migliore delle ipotesi in balia del proprio panico?

Alla luce delle attuali conoscenze scientifiche i nostri animali non diffondono il nuovo coronavirus Covid-19! (fonte: Ministero della Salute).

È stato rilevato ad Hong Kong un cane positivo al test con bassi livelli di virus, del tutto asintomatico. Si presume che ne sia venuto a contatto da una superficie contaminata dalla stessa proprietaria (piatti o tovaglioli usati), una signora di 60 anni che ha sviluppato sintomi dal 12 febbraio e successivamente è risultata positiva al test. Il cane è stato posto in quarantena in attesa di tornare a casa, una volta che sarà risultato negativo. Il governo locale ha preso la giustificata decisione di mettere in quarantena gli animali domestici dei proprietari positivi al Covid-19, anche se al momento non ci sono prove che suggeriscano che animali come cani e gatti possano essere infettati dallo stesso, solo a scopo cautelativo. Il CDC (Center for Disease Control and Prevention) di Atlanta raccomanda di limitare i contatti con animali domestici e altri animali se si è malati di Coronavirus, almeno finché non avremo informazioni aggiuntive. E‘ consigliabile cedere il proprio animale a persone della famiglia non positive al test, per la sua gestione e se si vive da soli la precauzione è quella di indossare la mascherina e di lavare sempre le mani, prima e dopo aver toccato l' animale. Bisogna evitare comunque baci, leccate condivisione di cibo, coccole troppo ravvicinate... ma sempre che voi siate malati da Coronavirus!

"In genere i coronavirus degli animali non si trasmettono all' uomo... cani e gatti hanno i propri e l' uomo ha i suoi" (Umberto Agrimi, direttore del Dipartimento sicurezza alimentare, nutrizione e sanità pubblica veterinaria dell' Istituto superiore di Sanità). Aggiungo che non ha completamente senso e risulterebbe fuorviante chiedere di testare cani e gatti per il coronavirus presso i vostri medici veterinari, perché i test che abbiamo a disposizione sono per diagnosticare il loro coronavirus e non il covid-19, due entità diverse. Il dramma del coronavirus però sta portando anche a un insperato risvolto positivo: le autorità della Cina hanno infatti proibito di consumare la carne di animali selvatici acquistata da mercati locali e c’è anche chi si sta spingendo oltre: la moderna metropoli di Shenzhen ha infatti proposto di diventare la prima città della Cina a proibire il consumo di carne di cane e gatto.

“Nei paesi civilizzati gli animali da compagnia non vengono mangiati”, dice la proposta di legge.

a cura di **Alisée Maksimovna Radaelli**,
Redazione di ND

Biosicurezza
Il "Decalogo" del Turista

IMPATTO ECONOMICO GENERALE DEL CORONAVIRUS

Il 2020 è destinato a passare alla storia come l'anno del Coronavirus: basandosi sullo studio dell'impatto economico di analoghi eventi del '900, dalla "Spagnola", alla "Asiatica", alla "Hong Kong" (Tabella 1) l'Osservatorio sui Conti Pubblici Italiani, diretto da Carlo Cottarelli (Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma) ipotizza, nello scenario peggiore, una diminuzione del Pil mondiale intorno al 4,8% nel primo anno, dato che, secondo altri studi, potrebbe raggiungere l'8% qualora la chiusura delle scuole (indicatore oggettivo del rischio di estensione dei contagi) si protraesse per un mese (al momento in cui stiamo per andare in macchina, relativamente all'Italia, siamo a due settimane in Lombardia, Veneto ed Emilia-Romagna, le regioni più colpite). Negli ambienti ufficiali si parla ancora di "epidemia" e non di "pandemia", ma il passo sembra davvero breve, e una considerazione è purtroppo certa: una pandemia esiste, quella della paura. A livello macroeconomico è evidente che la diffusione planetaria di un virus è destinata a colpire l'economia mondiale, inizialmente per gli effetti sui sistemi sanitari dei paesi interessati (ricoveri, farmaci e dispositivi medici, personale sanitario dedicato, misure di contenimento del contagio) e, subito dopo, a causa degli effetti legati al calo di produttività correlato con le assenze

Tabella

Le influenze pandemiche dal 1889

Nome della Pandemia	Anno	Severità	Sottotipo
Influenza Asiatica	1889-1890	Pandemia Grave	H2N2 (?) o H2N8 (?)
	1900-1903	Epidemia Moderata	H3N8
Influenza Spagnola	1918-1919	Pandemia Grave	H1N1
	1933-1935	Epidemia Lieve	H1N1
	1946-1947	Epidemia Lieve	H1N1
Influenza Asiatica	1957-1958	Pandemia Grave	H2N2
Influenza di Hog Kong	1968-1969	Pandemia Moderata	H3N2
Influenza Russa	1977-1978	Pandemia Lieve	H1N1

dal lavoro e alla chiusura temporanea di scuole, negozi e servizi pubblici per limitare il contagio nelle zone colpite.

IMPATTO SUL SETTORE TURISTICO NAZIONALE

Gli effetti negativi della pandemia di paura legata al diffondersi del Coronavirus hanno colpito subito, come ampiamente prevedibile, il settore turistico, provocando una crisi che non ha precedenti, in Italia, Paese a vocazione turistica per eccellenza (13% del Pil), con un impatto bi-direzionale, in entrata (il più preoccupante per l'economia nazionale: drastico calo degli arrivi e delle prenotazioni) e in uscita (turisti italiani all'estero). È di questi giorni la notizia del blocco da Israele di passeggeri provenienti dall'Italia, dell'interruzione da parte di Tour Operator della Federazione russa di vendita di pacchetti turistici per le classiche destinazioni sulla penisola (dopo la diramazione da parte dell'Agenzia federale per il turismo Rosturizm di una raccomandazione legata all'epidemia di Covid-19), della importante cancellazione di voli per il Nord Italia da parte di Wizz Air da marzo ai primi di aprile, fino all'Eritrea, che ha deciso la quarantena per italiani in arrivo. E siamo solo all'inizio, prima che l'opinione pubblica si renda conto che l'epidemia/pandemia non riguarda in particolare solo questo o quel Paese, ma l'intero Pianeta, in cui la voce-turismo è destinata ad un futuro decisamente drammatico, quanto meno nel medio periodo. Il ministro dei Beni culturali e del Turismo, Dario Franceschini, ha recentemente parlato di "misure immediate" per un rilancio auspicabilmente rapido, ma la sensazione è che il "contagio" della paura sia difficile da arginare, anche nei piccoli spostamenti interni legati al mondo dello spettacolo (musei, cinema, teatri, concerti e luoghi di riunione in genere). Gli Esperti hanno calcolato un impatto negativo per il turismo in Italia, nel prossimo trimestre, stimabile in una perdita di oltre 20 milioni di presenze e quasi 3 miliardi di euro, estrapolata dai 200 milioni di euro in prenotazioni cancellate per il solo mese di marzo, senza calcolare l'indotto di spesa in alberghi, ristoranti, bar e attività commerciali in genere, collegati al turismo in tutta la Penisola, visto che le disdette non riguardano solo la cosiddetta "zona rossa" (dove si sono registrati i focolai) ma anche classiche destinazioni non interessate dal Coronavirus, ad iniziare dalla Capitale, dove si sono registrate cancellazioni del 90% delle prenotazioni. Inevitabilmente coinvolte sono anche gite scolastiche, eventi, congressi, in un circolo vizioso destinato inevitabilmente a durare. L'auspicabile ritorno alla normalità, in tempi al momento imprevedibili, dovrebbe generare almeno un aspetto positivo, stimolando Istituzioni e privati ad una politica sistematica

a cura di **Alisée Maksimovna Radaelli**,
Redazione di ND

di disinfezione ambientale, e i comuni cittadini a fare tesoro della paura per intraprendere un percorso "psicologico" che privilegi igiene personale e potenziamento delle difese immunitarie.

IL "DECALOGO" DEL TURISTA

La frequentazione di chi scrive con i vertici di A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali) porta in tal senso ad elencare alcune piccole ma importanti raccomandazioni ai turisti "coraggiosi", che presto si spera possano riprendere a viaggiare, raccomandazioni derivate dal "Decalogo" sulla Biosicurezza emanato dalla suddetta Associazione, col patrocinio della International Mariinskaya Academy di Mosca (I.M.A.):

1. Lavarsi le mani per almeno 30-40 secondi il più spesso possibile, con normale sapone, evitando di stringere le mani per salutare (bastano un gesto e un sorriso…).
2. Respirare col naso: batteri e virus incontreranno un percorso obbligato (turbinati, mucosa) che li potrà intrappolare. Almeno 2-3 volte al giorno praticare igiene nasale con soluzioni termali o marine o anche con semplice acqua ossigenata diluita.
3. Abituiamoci a tossire e sternutire utilizzando fazzoletti di carta.
4. Teniamoci comunque ad una certa distanza di sicurezza quando incontriamo gente: è anche buona educazione.
5. Le comuni mascherine (anche quando si troveranno…) servono a proteggere gli altri se siamo noi malati, non viceversa: meglio filtri nasali.
6. Gli occhi sono una importante porta di accesso a microrganismi patogeni: evitiamo di sfregarli inavvertitamente e prendiamo la sana abitudine di utilizzare diverse volte al giorno colliri (non farmaceutici) per la loro pulizia.
7. Quando la distanza non sia eccessiva evitiamo i mezzi pubblici: occasione in più per una sana passeggiata
8. Nella scelta di alberghi, ristoranti e bar selezioniamo gli esercizi che evidenzino attenzione alla disinfezione ambientale (A.T.T.A. sta elaborando una serie di norme in tal senso), con tavoli sufficientemente distanziati.
9. Aeriamo spesso gli ambienti dove viviamo e chiediamo che venga fatto anche nelle strutture che ci ospitano.
10. Curiamo con particolare attenzione l'alimentazione, che deve abbondare di cibi notoriamente capaci di stimolare le difese immunitarie (aglio, cipolla, peperoncino, broccoli, agrumi, microalghe).

Ringrazio i Docenti dell'ISISS Magnaghi-Solari di Salsomaggiore Terme (Parma) per i preziosi suggerimenti ricevuti durante la stesura di questo numero della rubrica.

ATTA
ASSOCIAZIONE TOSSICOLOGI e TECNICI AMBIENTALI

www.atta.bio

- Assistenza tecnica
- Consulenza
- Opportunità professionale
- Appartenenza alla rete
- Formazione Continua
- Inserimento nell'elenco dei professionisti Tecnici Ambientali
- Ricerca Tossicologi e Tecnici Ambientali
  - Trattamento Acqua
  - Trattamento Aria
  - Trattamento Terra
- Rivista mensile Natura DOCET gratuita
- Ricerca e sviluppo

SCUOLA DI FORMAZIONE
St. George

TOSSICOLOGO AMBIENTALE

TECNICO AMBIENTALE IN BIOSICUREZZA

Trattamento Acqua - Aria - Terra

Argania spinosa

Olio di Argan L'oro liquido che viene dal Marocco

di **Miriem Dasser,** *Osservatorio internazionale di ND*

Olio di Argan: un segreto che è stato custodito per migliaia di anni dagli abitanti del Marocco, ma che è finalmente venuto alla luce negli ultimi decenni, rivoluzionando il mondo della bellezza, motivo per cui da molti è chiamato "l'oro liquido del Marocco". Si tratta di un prodotto cosmetico ottenuto mediante un processo di essicazione dei frutti dell'Argan (Argania spinosa) esposti al sole. Quando sono perfettamente asciutti, i mandorli vengono estratti manualmente e pressati a freddo. Grazie a questo processo manuale, il suo odore diviene appena percettibile e il suo colore assume un gradevole aspetto dorato chiaro. Sono molto noti prevalentemente i benefici in ambito cosmetico ma c'è da dire che l'olio d'argan è anche commestibile e apporta molti benefici alla nostra salute, oltre ad essere apprezzato in gastronomia per il suo aroma ed il suo sapore inusuali, "esotici". L' argan è una pianta tipica del Marocco sud-occidentale. È un albero che cresce fino a 10 metri di altezza, con foglie piccole e fiori formati da cinque petali gialli. Se ne ricava un olio vegetale preziosissimo, coltivato in modo ecosostenibile, proprio come la raccolta dei frutti da cui viene estratto. Dimentichiamoci le coltivazioni intensive che sfruttano gli alberi: il frutto viene raccolto da terra quando è ormai secco e cade dalla pianta. Per ottenere un litro di olio occorrono tre giorni di lavoro di una donna ed è per questo motivo che il suo valore commerciale è elevato ed in costante aumento.

La Professoressa Zoubida Charrouf

L'olio di Argan può avere molteplici usi, soprattutto per la bellezza e la morbidezza di pelle e capelli. Può essere utilizzato come idratante nell'acqua del bagno, per donare alla cute luminosità e morbidezza, o in aggiunta a creme antirughe, grazie alle sue proprietà anti-età e antiossidanti. Molti professionisti dell'Estetica, inoltre, ricordano come l'olio d'argan possa essere usato per combattere le smagliature durante la gravidanza in associazione all'olio di mandorle dolci, oppure come lenitivo per le irritazioni della cute dopo depilazione. Perfetto come olio da massaggio, è un toccasana anche per i capelli: dopo lo shampoo massaggiarne poche gocce sul cuoio capelluto aiuta a renderli morbidi e setosi e

a contrastare la forfora, in modo naturale. È composto da alchili (20%) e alchenili (80%), contiene acidi grassi saturi, anche se in media non supera la concentrazione in olio dello stesso tipo, vitamina E, vitamina K, fitosteroli e oligoelementi come ferro e omega-3.

L'olio di Argan, come anticipato, ha inoltre numerosi impieghi anche in campo alimentare: in Marocco viene utilizzato prevalentemente come condimento, anche se la formulazione e la produzione dell'olio cambia se lo si destina ad uso alimentare. Viene utilizzato, comunque, in maniera simile all'olio extravergine di oliva, soprattutto per condire i derivati dei cereali, come il pane o il couscous, ma anche come ingrediente nei dolci tipici berberi. Utilizzato in cucina può fungere quasi come alternativa all'olio di oliva, contenendo varie molecole utili per il benessere dell'organismo. È ricco di antiossidanti, soprattutto tocoferolo, rappresentando quindi un "grasso buono", che non fa male al cuore e ai vasi sanguigni per il suo elevato quantitativo di grassi insaturi, potendo anzi aiutare a prevenire le patologie cardiovascolari e a ridurne i sintomi, soprattutto in caso di ipercolesterolemia e di diabete: relativamente a questo aspetto segnaliamo uno studio condotto nel 2009, pubblicato sulla rivista Metabolism, secondo cui il consumo abituale di olio di argan sarebbe in grado di correggere i danni di una dieta ricca di zuccheri riducendo la resistenza all'insulina. L'olio di argan, infine, ha un grande potere antiossidante e contribuisce a combattere lo stress ossidativo, con effetti antiinfiammatori e rigeneranti, rientrando fra gli alimenti potenzialmente in grado di prevenire l'insorgenza di forme tumorali, un olio, quindi, con tutte le carte in regola per diventare un vero e proprio elisir di bellezza esteriore ed interiore per il corpo umano: ne parlerò nel prossimo numero di questa Rivista avendo avuto l'onore di intervistare la Professoressa Zoubida Charrouf, Ricercatrice presso la Facoltà di Scienze dell'Università Mohamed V di Rabat, Capitale del Marocco; il suo grande interesse allo studio della pianta dell'Argan ha contribuito in misura decisiva a promuoverne l'olio nel mondo, quale patrimonio naturale, culturale ed ambientale del Marocco.

Il Sistema teorico di Rolando Toro

Biodanza: magico benessere

di **Sandra Moldi,**
Facilitatore di Biodanza

Biodanza è una pratica olistica diffusa oramai in tutto il mondo; sono centinaia infatti le scuole di formazione esistenti e ancor più gli operatori che lavorano nei più diversi ambiti: scuole di ogni ordine e grado, quartieri, luoghi di cura, aziende ed imprese. Ma quando è nata Biodanza? Le sue origini risalgono al ventennio 1960 - 1980, anni in cui il suo fondatore, l'antropologo e psicologo cileno Rolando Toro, lavorando a stretto contatto con il disagio psichico, iniziò ad elaborare un metodo che ben presto divenne il Sistema Teorico Rolando Toro sul quale poggia attualmente l'intera disciplina. Un metodo nato da uno sguardo sincretico che fa convivere magistralmente biologia, fisica, fisiologia, neurologia, antropologia, psicologia, musica, poesia e mito.

La sua intuizione geniale fu quella di pensare che ogni essere vivente nasca con quelli che lui definì i potenziali genetici i quali, se trovano un terreno favorevole di crescita, portano gli esseri umani a vivere con pienezza, gioia, intensità e benessere la loro esistenza. In questo caso si parla di potenziali genetici a contatto con ecofattori positivi come l'ambiente familiare e sociale che si prende cura di noi fin dai primi istanti di vita. Al contrario, se i potenziali vengono in qualche modo deviati o compressi, la nostra identità umana ed il nostro livello di salute correranno seri rischi (ecofattori tossici).

Rolando Toro era ben consapevole che nel modello occidentale di civiltà, ampiamente dominato da logiche materialistiche, di profitto e di competitività sfrenata, fosse ben difficile trovare un terreno fertile per far germogliare quei "semi" preziosi che la Natura ci regala. Ma non si dette per vinto e con coraggio iniziò a sperimentare un metodo che unisse il movimento corporeo libero, la musica (rispondente a precisi criteri semantici) e l'incontro umano, nella profonda convinzione che la migliore cura per liberarci delle nostre tossine organico-esistenziali, sia potenziare e far evolvere la nostra parte sana. La neoplasticità del nostro cervello e le nostre cellule rispondono infatti agli stimoli positivi apportando significativi mutamenti sia di ordine fisiologico sia psicologico-esistenziale. Le recenti acquisizioni dell'Epigenetica offrono interessanti risultati in tal senso: pare sia oramai superata l'idea espressa agli esordi della Genetica, che il nostro DNA sia una struttura rigida e immodificabile.

Messi a punto gli aspetti teorici e fondato su di essi, il metodo Rolando Toro inizia così a diffondere Biodanza prima in America Latina e dal 1989 in Europa riscuotendo un notevole successo e dando vita progressivamente alle più diverse estensioni ed applicazioni della pratica.

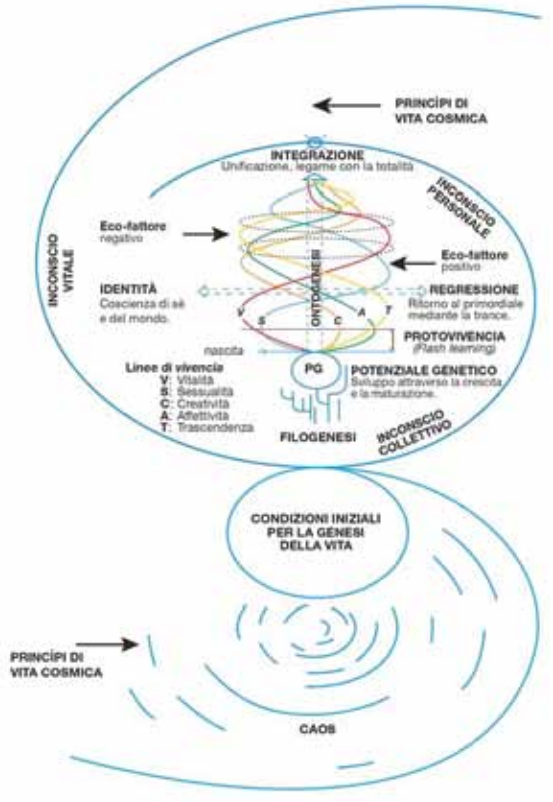
E ora veniamo alla domanda chiave: cosa significa Biodanza e in che cosa consiste? Biodanza etimologicamente richiama il ter-

mine bios (Vita) e pertanto in senso letterale significa "Danza della Vita". La prima parola tuttavia non deve trarre in inganno, perché non si tratta di apprendere dei passi riferiti ad un ballo strutturato (samba, tango, walzer…), piuttosto a riconnettersi al proprio potenziale organico affinché le nostre strutture primarie profonde possano riemergere e funzionare al meglio. Questa pratica, in effetti, consiste in una serie di semplici esercizi (sia di gruppo sia individuali), accompagnati da musiche specifiche che inducono la deflagrazione di emozioni intense nel partecipante stesso e nell' incontro con uno o più membri del suo gruppo. Ogni esercizio viene definito vivencia ossia "… esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali…"[1]

Ciò significa che Biodanza, interessando soprattutto il nostro sistema limbico-ipotalamico, svolge una funzione importante come riequilibratore del sistema neocorticale, ampiamente sollecitato (per non dire stressato) dall'attuale stile di vita occidentale. Step by step le persone, così, sperimentano stati psicofisici progressivamente sempre più appaganti: si muovono in modo più fluido, acquistano elesticità, recuperano il senso del ritmo e della melodia e si aprono ai compagni con i quali si crea una relazione aperta, spontanea e rassicurante. Il gruppo diventa nel tempo un contenitore protetto nel quale ognuno può esprimere se stesso in piena libertà. Biodanza può essere infatti anche definita come una pedagogia "gruppale", in quanto per Rolando Toro, ognuno di noi necessita del proprio simile per evolvere in modo sano ed armonico: ogni logica competitiva, emarginante e solipsistica viene esclusa dalla logica stessa del metodo. Col tempo, inoltre, i benefici non coinvolgono soltanto la sfera corporea ma si "trasferiscono" anche a quella psicologico-esistenziale: aumentano la resilienza, la capacità di tessere vincoli umani significativi e soddisfacenti, il buonumore, il senso pregnante della propria vita e l'autostima. Ciò avviene perché il suo fondatore era fermamente convinto che gli esseri umani rappresentassero un unicum inseparabile: le dissociazioni di ogni tipo, quali quella tra mente e corpo o tra la parte superiore e inferiore di esso, per esempio, sono state generate da paradigmi culturali repressivi, apportatori di sofferenza e di una sostanziale svalutazione della vita terrena.

In sintesi, per utilizzare un'espressione coniata da M. Nussbaum, Biodanza porta alla fioritura piena (Flourishing) di tutte le nostre

MODELLO EORICO DI BIODANZA



potenzialità, reintegrandoci a noi stessi e alla specie umana.

Per questo motivo Biodanza viene applicata nei più diversi contesti sociali, proprio perché favorisce l'integrazione delle persone contrastando tutte quelle dinamiche che, dai luoghi di lavoro, ai quartieri, alle scuole, agli ospedali, ai nuclei familiari inibiscono o rendono difficoltoso l'approccio sereno tra gli umani.

Da questo punto di vista il percorso di Biodanza presenta una specificità che la rende unica e speciale: promuove lo sviluppo dell'intelligenza affettiva , del contatto che ci nutre e dell'empatia, ingredienti imprescindibili per la creazione di comunità nelle quali l'amorevolezza e la gentilezza sovrastano l'affermarsi di pregiudizi e discriminazioni di ogni genere.

Per citare Toro si può affermare: …è possibile che due sconosciuti, realizzando l'incontro in una sessione di biodanza, si risveglino ad un'esperienza nuova in cui l'estraneo si trasforma in un simile…"[2]

Proprio per questa sua caratteristica, lo scorso anno nel Comune di Scandicci il nome di Rolando Toro è comparso tra gli alberi che compongono il "Viale dell'Umanità e dei Diritti Umani": ogni albero di questo viale porta il nome di un benefattore, di qualcuno che ha lasciato un segno significativo nell'evoluzione dell'umanità.

Nata come intuizione geniale, divenuta metodo, da anni Biodanza è oggetto di ricerca scientifica. Si segnalano in particolar modo le ricerche della prof.ssa Elisabetta Ghedin "Passi verso la felicità: il valore di Biodanza per promuovere l'inclusione" (Università degli Studi di Padova - Dipartimento FISPPA - 2016) e il più recente apporto del prof. e dott. Marcus Stuek e della psicoterapeuta dott.ssa Alejandra Villegas "Biodanza y Ciencia" - 2019 (entrambi operanti presso l'Accademia Internazionale di Ricerca a Lipsia). Queste ricerche confermano quanto aveva già anticipato il suo ideatore e cioé che:

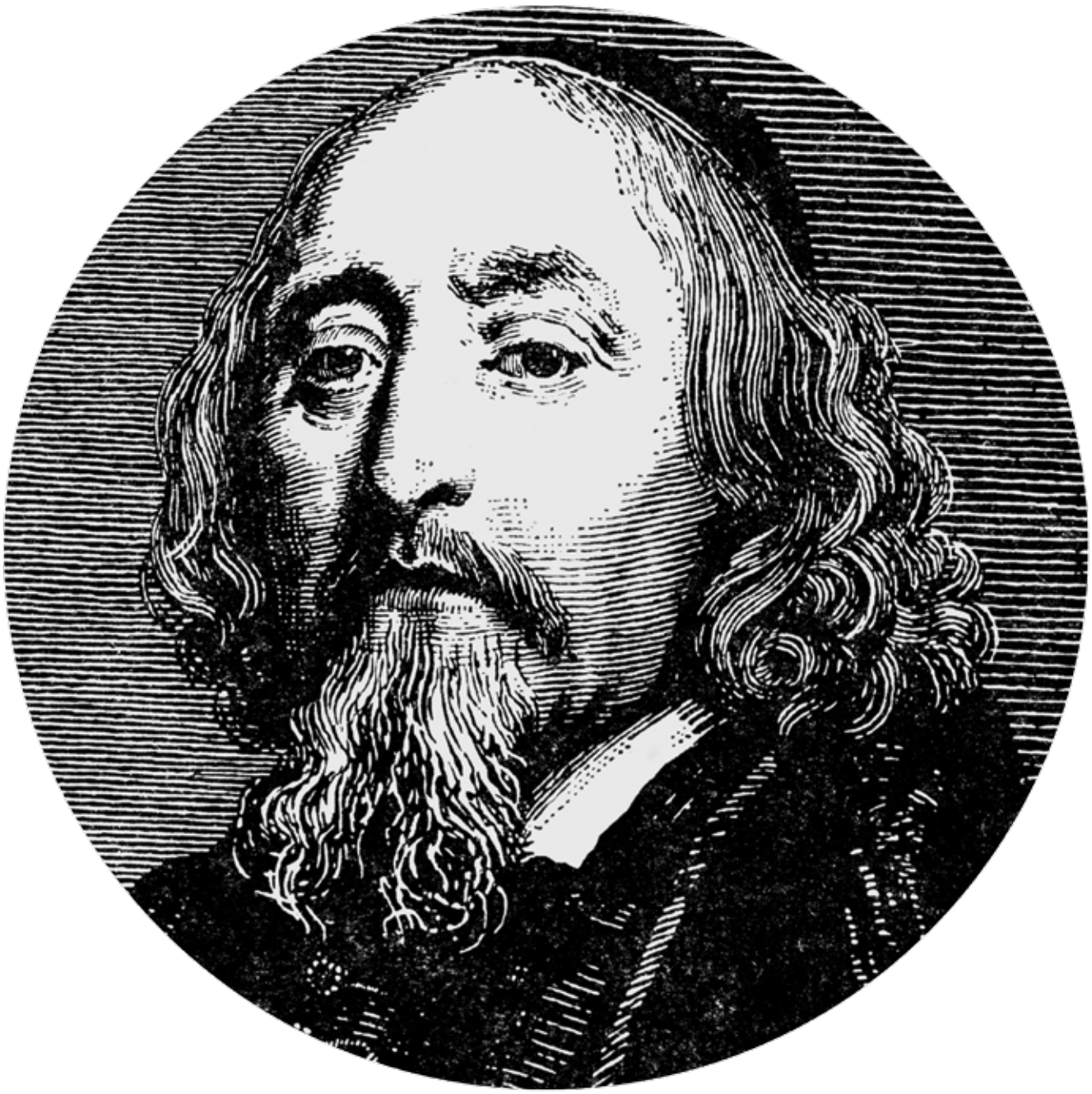
"Biodanza è un sistema di accelerazione dei processi di integrazione a livello cellulare, immunitario, metabolico, neuro-endocrino, corticale ed esistenziale mediante la "vivencia" indotta in ambiente arricchito dalla musica, dalla danza, dal contatto, dalla carezza e dalla presenza del gruppo".[3]

Concludendo, riprendo il titolo di questo breve scritto: perché Biodanza offre un magico benessere a chiunque la pratichi regolarmente? Perché l'atmosfera che si viene a creare in un gruppo è particolarmente gioiosa e commovente: tutto improvvisamente si colora e si carica di significato, di senso, di poesia. Toro non a caso aveva definito questa pratica come la poetica dell'incontro umano. Un operatore di Biodanza sa bene con quanta delicatezza, empatia e presenza debba proporre gli esercizi al suo gruppo, con quali parole e con quante sfumature; la sua abilità consiste proprio nel facilitare un processo di riavvicinamento dei partecipanti alle dinamiche profonde della vita: per questo chiunque abbia intrapreso e terminato il percorso triennale di formazione in una scuola specifica, riceve il titolo di Facilitatore.

Concludendo, Biodanza non richiedendo particolari abilità fisiche, può essere praticata da chiunque e in qualsiasi fase della propria esistenza, ergo: perché non provarla?

Riferimenti utili
www.biodanzaitalia.it
www.biodanza.org
www.biodanzacentrogaja.com

(1) Rolando Toro – 1968
(2) Rolando Toro – 2013
(3) Rolando Toro - 2009



COMENII AQUAE

Le nostre origini
dalle origini delle nostre acque.

Comenii aquae s.r.l.
Via delle Betulle 216 / c.f. 01203250079. Aosta (AO), Italy.

http://aquae.comenii.net
info@comenii.net

Onicocriptosi

Unghia incarnita: cause e soluzioni

di **Alberto Cancellara,**
Podologo

L'onicocriptosi, comunemente detta "unghia incarnita", è una patologia ungueale relativamente diffusa e, nella gran parte dei casi, molto dolorosa. Si verifica quando una porzione di lamina ungueale penetra nei tessuti circostanti, provocandone la lacerazione con conseguente stato infiammatorio acuto e possibile infezione. Interessa generalmente il primo dito del piede e colpisce con maggior incidenza maschi adolescenti e giovani adulti.

Molto spesso, a causa della stessa sede del dolore, viene confusa con l'onicofosi, ossia la formazione di ipercheratosi (calli) nello spazio che intercorre tra lamina ungueale e tessuto molle circostante.

Le cause di questa afflizione possono essere varie: taglio errato delle unghie, calzatura troppo stretta in punta, rottura della lamina ungueale a seguito di traumi, deformità cronica della lamina ungueale, aumento di volume dei tessuti molli periungueali, effetti collaterali di determinati farmaci. Sicuramente il taglio errato della lamina è la causa più frequente. Unghie tagliate più corte dei tessuti molli circostanti, arrotondate o spuntate negli angoli, possono provocare unghia incarnita per due diverse ragioni:

1. Quando si effettua il taglio dell'unghia, utilizzando strumenti non consoni, entrando negli angoli della lamina si può rischiare di lasciare un frammento di unghia, detto spicula, che durante la ricrescita può penetrare i tessuti circostanti.
2. Rimuovendo gli angoli della lamina ungueale, vi è il rischio che i tessuti molli che circondano i solchi ungueali, che prima erano mantenuti in posizione dalla lamina, possano occupare quello spazio vuoto e creare una vera e propria barriera per la ricrescita dell'unghia. In questi casi ci si trova in una situazione in cui, quando l'unghia cresce, si avverte dolore e si tende ad accorciare gli angoli sempre di più creando un circolo vizioso.

Il taglio corretto delle unghie dovrebbe essere effettuato seguendone la forma anatomica mantenendole quasi rettangolari e non più corte della fine dei solchi periungueali. Anche l'utilizzo di una calzatura con punta stretta, con tomaia bassa o composta da materiali rigidi, può aumentare la pressione dei tessuti circostanti sulla lamina ungueale favorendo un'eventuale penetrazione di un frammento di unghia o una lesione tissutale.

Nel caso in cui una porzione di lamina sia già penetrata nei tessuti, il decorso segue una fase ini-

PRIMA

DOPO

INIZIALE

ziale di arrossamento e dolore che, se non trattata in tempi brevi, peggiora con la comparsa di un granuloma piogenico (una neoformazione vascolare che spesso tende a sanguinare) e gonfiore progressivo che può raggiungere livelli importanti fino a coprire buona parte della lamina ungueale con eventuale infezione e presenza di essudato.

TRATTAMENTO

I trattamenti possono essere di tipo conservativo o chirurgico in base alla gravità della sintomatologia, compliance del paziente e possibilità di accedere alla porzione di lamina interessata. Il trattamento conservativo, generalmente effettuato dal podologo, ha come obiettivo la rimozione della porzione di lamina responsabile dell'incarnimento e un follow-up per portare la lamina a ricrescere e a fuoriuscire dal solco ungueale.

La rimozione del frammento viene effettuata con l'utilizzo di adeguata strumentazione sterile ed eventuale apposizione di cotone o garza per isolare l'unghia dai tessuti periungueali. Le metodiche utilizzabili per la ricrescita corretta dell'unghia possono spaziare dal semplice riposizionamento regolare di cotone o garza sotto il margine ungueale, alla ricostruzione ungueale della porzione mancante utilizzando una resina, in modo che la porzione rimanente dopo il trattamento la utilizzi come guida fuoriuscendo dal solco. Una volta fuoriuscita si istruisce il paziente sul suo mantenimento e sul taglio corretto della stessa in modo da evitare la recidiva.

Caso di unghia incarnita da taglio "errato" con granuloma già sviluppato ed evidente sul bordo periungueale mediale.

Ricostruzione ungueale in resina della porzione ungueale mancante dopo aver rimosso la spicula ed aver atteso il riassorbimento del granuloma (a circa 1 settimana di distanza). In questo caso vanno effettuati controlli regolari del paziente ogni 20-30 giorni fino alla completa fuoriuscita dal solco dell'unghia reale.

Laddove il trattamento conservativo non sia possibile (granuloma estremamente esteso, lamina invaginata nei tessuti periungueali, impossibilità di esecuzione per sintomatologia dolorosa troppo accentuata), si ricorre al trattamento chirurgico. La fenolizzazione dei corni laterali della matrice si è rivelata la miglior soluzione per minor tasso di recidive e praticità. Questa consiste nella rimozione della porzione laterale dell'unghia interessata e la distruzione chimica della matrice ungueale corrispondente che, di conseguenza, smetterà di produrre la lamina in quella porzione. Il paziente avrà una lamina ungueale più stretta ma con rischio di recidiva assente.

FINALE

Marchiatura CE

Le mascherine protettive

di **Renato Carraro,** *Comitato scientifico di ND*

Il coronavirus, come le esternazioni di Greta, sta producendo anche fenomeni economici sui quali è opportuno riflettere. Sappiamo che la domanda di mascherine protettive è salita enormemente e la sollecitudine di molti imprenditori, verso le necessità delle persone a rischio ha fatto sì che anche aziende del tutto al di fuori di questo settore, si mettessero subito all'opera per fare cose che non hanno mai fatto. Questo comporta la necessità di chiedere informazioni e di cercare di capire innanzitutto cosa sono queste mascherine. Innanzitutto, precisiamo che si prestano a due diverse tipologie di utilizzo:

- come dispositivi medici
- come dispositivi di protezione individuale.

Quando sono considerati dispositivi medici, rientrano in classe I, in quanto barriere meccaniche protettive e devono essere marcati CE e devono essere registrati al Ministero della salute. Visto che alcuni produttori, per mantenere un "profilo basso" (meglio evitare la registrazione al Ministero) e perché indirizzati da chi produce di gran carriera certificati di qualsiasi tipo, li vogliono considerare dispositivi di pro-

tezione individuale, che ovviamente non sono utilizzati dai comuni cittadini, abbiamo voluto approfondire una questione che conoscevamo da anni, ma abbiamo sempre lasciato perdere, per non sollevare vespai…

Ci vengono richieste spiegazioni e consulenza sulle mascherine FFP1 o altro, quindi riteniamo utile un chiarimento: il Regolamento UE 425/2017 sui dispositivi di protezione individuale, così come faceva la precedente direttiva, suddivide i DPI in 3 categorie: I, II, III , che nulla ma proprio nulla hanno a che fare con FFP1, FFP2, FFP3. Le categorie sono ben definite nell'allegato I del regolamento che definisce, senza distinzione di classe III, i DPI che proteggono da

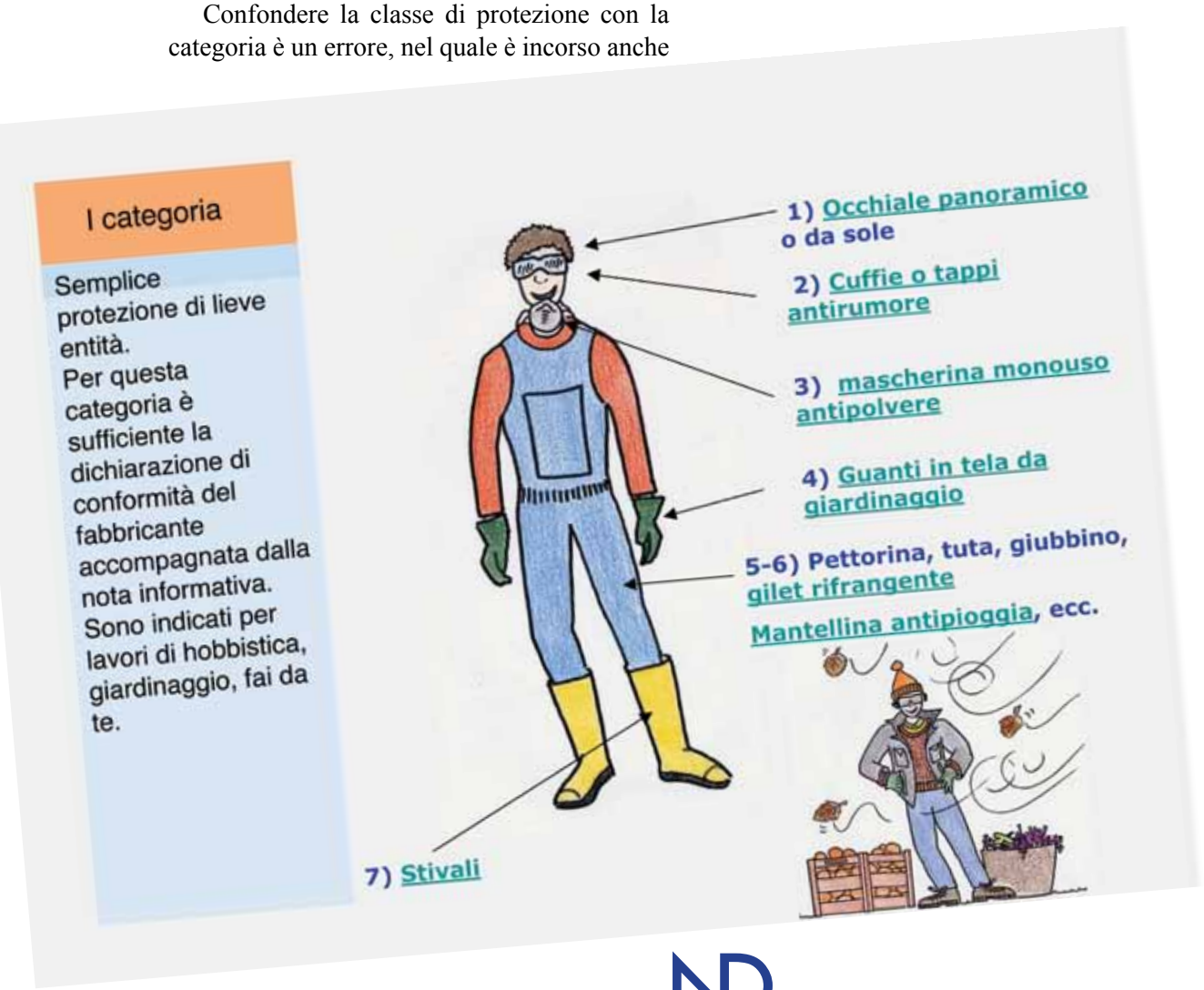
a) sostanze e miscele pericolose per la salute;
b) atmosfere con carenza di ossigeno;
c) agenti biologici nocivi;

Inoltre, nella classe I, non si trova segno di alcuna protezione delle vie respiratorie, quindi le mascherine, tutte le mascherine rientra nelle categorie II o III, mentre all'interno di ognuna di queste potranno essere suddivise in diverse classi di protezione.

Confondere la classe di protezione con la categoria è un errore, nel quale è incorso anche l'estensore di questo volantino, di cui forniamo stralci e peraltro patrocinato da eminenti autorità.

Le mascherine che proteggono dalla polvere, quelle leggere che acquistiamo ovunque, non sono di categoria I, ma la minima di categoria II e per essere marcate hanno necessità di un test da parte di un organismo notificato, cosa che non compare mai nella marcatura CE di queste mascherine. Quindi come dispositivi medici si possono immettere in commercio senza particolari problemi e verifiche, perché rappresentano una barriera meccanica contro possibili agenti nocivi, come DPI devono sempre e comunque superare dei test. Test che non si comprende perché in alcuni ambiti si eseguono sempre e spesso a sproposito, in questo particolare settore della sicurezza non sono ritenuti necessari, mentre la legge li prevede.

Ovviamente, se gli errori sono avvallati da chi deve sorvegliare sulla sicurezza sui luoghi di lavoro, si può giustificare, forse, chi inconsapevolmente o meno, sceglie la strada più facile e commercializza questi DPI in contrasto con le leggi europee



Mascherine, un utile chiarimento

In questi giorni le autorità ed i media sono comprensibilmente in preda ad una sorta di schizofrenia collettiva, dalla quale ci dobbiamo difendere, perché un giorno ci dicono che quella da Coronovirus che è poco più di una influenza, sono pochi i morti e quasi tutti vecchi, il giorno dopo ci dicono che un medico di quarant'anni a Treviso è in gravi condizioni e sei ragazzini si sono ammalati, ma stanno già guarendo, mentre il caso-1, il trentottenne di Codogno, è praticamente scomparso dalla cronache… Appare evidente che, in questa situazione ancora confusa, forse la cosa migliore sarebbe fare appello alla calma e all'isolamento volontario, cosa di cui si sente poco parlare. Si parla invece, spesso senza cognizioni specifiche, di mascherine, diventate merce rara, quasi da mercato nero, se ne presentano vari modelli ed anche le aziende che le producono, ma non c'è nessuno che spieghi correttamente le varie tipologie e a cosa servono: cerchiamo quindi di fornire il nostro piccolo contributo alla chiarezza.

Le mascherine si dividono in tre famiglie principali ed in altre sottofamiglie, vediamo di seguito uno schema:

1 Le mascherine completamente bianche, che non dovrebbero essere neppure marcate CE, sono prodotti generici, servono a respirare aria meno fredda, quindi da questo punto di vista proteggono da colpi di freddo, da polveri grossolane, non sono DPI di nessuna categoria, certamente sono un placebo (supporto psicologico), quindi sempre utili. Tutto ciò che evita la psicosi collettiva ed il panico, che sono un pericolo più grande del virus, è utile.

2 Mascherine che sono dispositivo medico (D.M.), sono una famiglia unica e servono per proteggere l'ammalato ed il personale medico dal reciproco contagio, dato che sono a stretto contatto e si possono trasmette piccole parti di saliva o altri liquidi corporali. La loro funzione è quella di barriera meccanica, nel caso del coronavirus rappresentano una piccola protezione ed un buon placebo (supporto psicologico). Non hanno particolari caratteristiche di chiusura o ermeticità, devono rispettare la norma UNI EN 14683:2019, che ne indica le prestazioni. Nessuno pensi di entrare in un focolaio di coronavirus ed essere protetto da questa mascherina.

3 Mascherine che sono dispositivi di protezione individuale, come tutti i DPI sono destinate a proteggere personale operativo, sanitario o in qualsiasi altro ambiente di lavoro. Offrono protezione delle vie respiratorie dall'entrata di particelle più o meno grandi di sostanze nocive o che possono essere veicolo di sostanze nocive. Queste mascherine devono essere obbligatoriamente presenti in tutti gli ambienti di lavoro dove ci sia pericolo di respirare sostanze moderatamente pericolose (non si comprende perché gli ospedali ne fossero sprovvisti). Queste mascherine DPI devono rispettare il Regolamento

UE 425 2016 sui dispositivi di protezione individuale in generale e le norme UNI EN 149:2009 e UNI EN 13274-7:2019 e tutte quelle ad esse collegate. In quanto DPI le mascherine rientrano nella categoria II o III in base al grado di protezione offerto, in nessun caso nella categoria I, come indicano invece alcune pubblicazioni ufficiali e preparate da qualcuno "distratto". Tutti i DPI di categoria superiore alla prima, quindi tutte le mascherine DPI oltre al marchio CE devono riportare un numero di 4 cifre, che indica l'organismo che ha eseguito i test e il simbolo che indica il grado di protezione, che è cosa diversa dalla categoria. I gradi di protezione sono 3: FFP1, FFP2, FFP3 ed indicano quanto queste mascherine proteggono dalla penetrazione di "corpi" estranei. I test su questi DPI misurano vari parametri, come l'ermeticità, la depressione che si crea all'interno, che condiziona la facilità respiratoria, le dimensioni delle particelle che vengono fermate da tali protezioni ed altri parametri necessari. Queste mascherine forniscono certamente una protezione maggiore rispetto a quelle che sono dispositivo medico, ma per essere efficaci necessitano di essere accompagnate da altri DPI, come tuta, guanti, occhiali ed essere con questi altri DPI, completamente sigillate. Si comprende che non possono essere utilizzate dai comuni cittadini in giro per le città, a meno di non entrare in una logica di guerra batteriologica, cosa da cui siamo fortunatamente ben lontani, anche se il temine "guerra" si sente spesso in questi giorni, pronunciato dagli stessi soggetti che hanno trasformato le forti piogge in "bombe d'acqua" che non esistono, mentre esistono territori devastati dall'uomo e particolarmente esposti alle forti piogge.

3.1 Un livello superiore di protezione viene fornito dalle maschere antigas, tipo quelle militari o comunque adatte a filtrare l'aria dai gas in essa presenti in quantità pericolosa o letale, ma limitata, tale quindi da consentire la separazione tra l'aria e le altre sostanze in essa presenti. Sono adatte per ambienti di lavoro molto inquinati, non certamente di tipo comune, esse funzionano se aderiscono perfettamente al volto, sono abbinate agli occhiali che spesso sono parte integrante della maschera che in questo caso prende il nome di "facciale", i filtri devono essere sigillati per essere efficaci e sostituiti con la frequenza indicata dal fabbricante.

3.2 Oltre a tutte quelle sopra descritte ci sono le maschere respiratorie vere e proprie, che sono ad uso specialistico e professionale, sono alimentate da tubi o da bombole, servono per andare in immersione subacquea o all'interno di ambienti inquinati da fumi o gas tossici. Questi DPI sono adatti ad ambienti in cui l'aria non c'è o se c'è è in misura ridotta rispetto alle sostanze pericolose, ad esempio nelle cisterne in cui si generano gas tossici a causa della fermentazione di materiali in esse contenuti. Sono utilizzate da operatori altamente specializzati, perché un loro uso scriteriato può rappresentare un pericolo per chi le indossa.

a cura di **Patrizia Castellacci,** *Medico Chirurgo, Professore a.c. di Patologia generale; Specialista in Psicoterapia ad Indirizzo Ipnosi Clinica; Terapeuta in Medicina fisica e riabilitazione – Fisiatria; Master Universitario II° Livello in PsicoNeuroEndocrinoImmunologia; Medico esperto in Omeopatia, Omotossicologia e Discipline integrate; Ozonoterapeuta*

Allergie stagionali e Ioniterapia tissutale

Parafrasando scherzosamente il grande Giacomo Leopardi, ci sarebbe da dire che il primo target del primaverile "brillare nell'aria" sono naso e vie respiratorie, per quel 20% di sfortunati soggetti che conoscono purtroppo molto bene le allergie che caratterizzano l'arrivo della bella stagione: le cosiddette "pollinosi", prevalentemente ma non esclusivamente riniti allergiche, chiamate a volte anche "raffreddore da fieno", condizioni molto comuni che colpiscono soggetti sensibili a specifici allergeni: i pollini. In primavera (che il cambio climatico in atto tende ad anticipare sempre più) si verifica la fioritura delle piante che maggiormente sono coinvolte in questo processo immunitario, in particolare le graminacee. I segni e sintomi sono ben noti e antipatici: naso che cola, sternuti, lacrimazione fastidiosa, riduzione del gusto e dell'olfatto, cefalea, prurito, occhi rossi, tosse secca che comporta difficoltà a respirare e anche a riposare. Aggiungiamo la sonnolenza che deriva dall'assunzione più o meno corretta di antistaminici e il quadro "normale" si chiude, "normale" perché, nei casi più gravi, può configurarsi un quadro di bronchite asmatiforme o di vera e propria riacutizzazione di crisi di asma, che rendono il periodo certamente poco piacevole a chi ne soffre. Il meccanismo è semplice: i pollini liberati dalle piante nell'aria, sospinti dal vento, raggiungono le mucose di naso, gola e occhi che, nei soggetti ipersensibili, si irritano, "gonfiandosi", a causa della risposta eccessiva del sistema immunitario che, interpretando i pollini come "nemici" reagiscono liberando istamina. Il cosiddetto "calendario dei pollini" (betullacee da gennaio a maggio, cupressacee da febbraio a marzo, graminacee da aprile a giugno, parietaria da marzo a ottobre) è purtroppo sempre meno attendibile, a causa dei già citati cambiamenti climatici, diviene quindi di fondamentale importanza per chi soffre di pollinosi conoscere come difendersi: evitare i viaggi in auto con finestrini aperti; cercare di evitare di uscire nelle giornate secche e ventose, indossare mascherine e filtri nasali, non aerare casa di prima mattina (massima presenza di pollini), lavare con maggior frequenza i capelli e tenere in armadio le scarpe utilizzate per uscire. Anche l'alimentazione è importante, nel bene e nel male: chi è allergico alle graminacee potrebbe avere problemi con pomodori, arance e kiwi e altri frutti, chi è allergico alle betullacee dovrebbe evitare noci, nocciole e mele, mentre i rapanelli rappresentano una sorta di "antistaminico naturale", utile come anche altri vegetali (zenzero, l'aglio, liquirizia e camomilla). Nei casi più gravi è fondamentale seguire i consigli del Medico, in particolare dell'Allergologo, senza abbandonarsi a pericolosi "fai da te" farmacologici, anche se con prodotti senza obbligo di prescrizione. La Ioniterapia tissutale, per chi ha la fortuna di disporre della necessaria apparecchiatura, può risultare molto importante: mezz'ora di applicazione serale in area toracica (o anche più, per chi ha tempo) è in grado di ridurre significativamente la sintomatologia, favorendo il riposo notturno, grazie alla naturale azione antinfiammatoria degli ioni negativi, effetto particolarmente utile nei soggetti asmatici, maggiormente a rischio in questo periodo.

> *"Primavera d'intorno brilla nell' aria e per li campi esulta, sì ch' a mirarla intenerisce il core"*

Consigli per la lettura

a cura di **Lorenzo Federico Radaelli,**
Comitato Scientifico di ND

ALESSANDRO MANZONI
Storia della colonna infame

Feltrinelli Editore
(Universale economica)
Pagine 144

Non è un caso che in questi giorni di pandemia di paura, legata al Coronavirus, torni prepotentemente alla ribalta questo classico della letteratura italiana, che doveva rappresentare un capitolo dei "Promessi Sposi" ma che Alessandro Manzoni preferì pubblicare separatamente. Ne consiglio la lettura perché l'episodio descritto, non di fantasia ma legato alla storia, deve farci riflettere sul fatto che qualcosa di oscuro resiste al progresso e fa parte dell'animo umano e dei suoi abissi. Ricordando l'insegnamento di Leonardo Sciascia: "Il passato non deve essere mai dimenticato", va invece vissuto nel presente, perché non ritorni. E abbiamo tutti ben presenti gli episodi di ignorante inciviltà di questi giorni, in Italia nei confronti di cinesi, nel mondo nei nostri confronti.

Il 21 giugno del 1630, un venerdì, Milano era in balia della peste e i morti non si contavano. Quella mattina tal Caterina Rosa, scorse dalla finestra di casa sua, in via Vetra, un uomo che si avvicinava ai palazzi di fronte, ungendo i muri con qualcosa di scuro…Un "untore", quindi, termine poi utilizzato anche in senso metaforico ma allora maledettamente pericoloso per chi fosse sospettato di diffondere il morbo. Una vicina della donna, Ottavia Bono, confermò successivamente il fatto davanti alle autorità del tempo, per cui fu semplice ai gendarmi, dopo aver riscontrato la presenza di muri sporchi di nero (inchiostro, in realtà), arrestare il malcapitato Guglielmo Piazza, trovato con le mani sporche di nero. La tortura, si sa, produce quasi sempre gli effetti che i torturatori vogliono, così il Piazza, con la promessa di essere liberato, scaricò la responsabilità di aver ricevuto il liquido malefico e l'incarico di diffonderlo, sulle spalle di un umile barbiere, Giangiacomo Mora, che vendeva nel suo negozio anche balsami e unguenti ritenuti "curativi". Mora venne subito arrestato, la sua casa perquisita davanti a moglie e figli: furono trovati strani liquami, subito identificati come "appestanti", nonostante la disperata difesa del barbiere che spiegava si trattasse solo di "ranno", il miscuglio di cenere e acqua usato per lavare. La paura e il potere "esigevano" che fosse comunque trovato un colpevole e, dopo indicibili torture, i due malcapitati, Mora e anche Piazza (nonostante la promessa di impunità), si resero ulteriormente delatori nei confronti di altri, indicando in due membri della famiglia Migliavacca, in due arrotini e in tal Baruello, i mandanti. Tutti furono giustiziati, compresi Piazza e Mora, utilizzando il "Supplizio della ruota", dopo altre efferate torture, il 2 agosto del 1630. Solo il figlio del comandante spagnolo, che era stato coinvolto nelle indagini, fu assolto. Dopo l'esecuzione della sentenza, per ordine del tribunale, fu rasa al suolo la casa del Mora, il più "colpevole" fra gli imputati, e sopra ai ruderi fu eretta a futura memoria contro gli "untori", una colonna rimossa solo oltre un secolo dopo, nel 1778. Nel Castello sforzesco di Milano se ne conserva la lapide, con descrizione, in latino seicentesco, delle terribili pene inflitte.

Alessandro Manzoni affronta in questo breve ma intenso saggio il tema della "verità", costruita per "ragion di stato", e ci porta a riflettere su come sia purtroppo facile il ritorno alle tenebre del passato di fronte alla paura: "il sospetto e l'esasperazione, quando non sian frenati dalla ragione e dalla carità, hanno la trista virtù di far prender per colpevoli degli sventurati, sui più vani indizi e sulle più avventate affermazioni (…) la falsa coscienza trova più facilmente pretesti per operare che formole per render conto di quello che ha fatto".

Prossimamente

In primo piano:

"Neurofit", quando il riconoscimento supera l'abilitazione

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Disinfezione delle autoambulanze*
- *Spirulina, ingegneria di un impiento*
- *Idrocolonterapia e patologie neurologiche*
- *2020: Trentennale CIRNA*
- *Enzimologia biodinamica*
- *"Arte Scienza Coscienza", storia di un Premio internazionale*
- *Interazioni farmacologiche*
- *Mal di schiena: il Metodo RAVNI*
- *La Fondazione Homo novus*
- *Ville liguri*
- *Masso-idroterapisti: Arte ausiliaria delle Professioni sanitarie*
- *Hikikomori, quando il mondo virtuale si sostituisce alla realtà*
- *Probiota intestinale e menopausa*
- *La sindrome di Asperger*
- *Fotocatalisi contro l'inquinamento*
- *Apparecchiature per Estetica*
- *Grandi della Medicina: Edoardo Porro*
- *L'ambiente inizia nelle nostre case*
- *Integratori alimentari contro l'inquinamento?*
- *Fibromialgia: il dolore invisibile*
- *Xylella*
- *Donna e Dolore*
- *Ulcere da decubito*
- *Anemia: l'approccio naturale*
- *Acqua informata: novità in agricoltura*
- *Il formaggio "etico"*
- *Biorisonanza ambientale diagnostica*
- *Pelle e organi interni: le "mappe" di A. T. Ogulov*
- *PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente*
- *Il metodo Kousmine*
- *Alimentazione e patologie croniche*
- *Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Castelli e fantasmi*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Il Ciclismo: laboratorio di Fisiologia umana*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Adattogeni naturali*

PRIMI NELLA RICERCA SUL COLOSTRO DAL 1993

Colostro: per la prevenzione e il trattamento di risanamento di cute e mucose danneggiate, attiva numerosi processi di rigenerazione cellulare e migliora i sistemi di difesa del nostro organismo.

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Via C. A. Dalla Chiesa, 10, 42025 Cavriago RE - +39 0522 371550 - +39 0522 371560
www.solime.it

LA SALUTE DEI TUOI OCCHI AL CENTRO DEL NOSTRO MONDO

Sooft Italia S.p.A. è una azienda italiana leader nel mercato oftalmico italiano fondata nel 2000, con sede a Montegiorgio (FM) e con strutture di ricerca, produzione, marketing e commercializzazione.

Da quasi 20 anni, Sooft Italia porta avanti il proprio impegno nello sviluppo di soluzioni terapeutiche e nella commercializzazione di prodotti destinati alla salute dell'occhio.
Nel 2017 Sooft Italia entra a far parte di **Fidia Pharma Group**, permettendo a quest'ultimo di rientrare in maniera importante in un'area terapeutica dove già storicamente aveva ricoperto un ruolo da protagonista.
Fondata nel 1946, con sede ad Abano Terme (PD), Fidia è un'azienda totalmente integrata con strutture di ricerca, sviluppo, produzione, marketing e commercializzazione e da oltre 50 anni, produce acido ialuronico di qualità farmaceutica, con diversi pesi molecolari per differenti applicazioni.

SOOFT

fidia