

Sole e metastasi del melanoma

► Uno studio condotto da ricercatori tedeschi in collaborazione con l'IRCCS Ospedale San Raffaele, ha dimostrato come l'eccessiva esposizione solare può causare la formazione di metastasi da melanoma. La scoperta, pubblicata su *Nature*, ha svelato che quando la pelle viene esposta in maniera eccessiva alla luce solare e si arrossa, le cellule, stressate dal troppo sole, rilasciano la proteina "allarmina" (HMGB1), che richiama dalla circolazione sanguigna neutrofili che, a loro volta, liberano varie molecole, tra cui il TNF, che induce le cellule del melanoma a disseminarsi producendo metastasi.

■ *Nature* 2014; doi:10.1038/nature13111

Per una Medicina Generale di qualità, non di forma

► Francesco Carelli profonde da anni il suo impegno per la salvaguardia e la valorizzazione della figura del medico di famiglia e del medico di medicina generale. I suoi articoli e le sue pubblicazioni costituiscono un vero atto di denuncia. Lo stile semplice ed efficace di "Essere Medici di Famiglia", un compendio multidisciplinare ed organico in sette volumi, rende i vari capitoli accessibili anche per i non addetti ai lavori. La struttura dell'opera non vincola il lettore ad un percorso obbligato fra i capitoli, ma lascia libertà di movimento fra gli argomenti di interesse e fin dalle prime pagine l'autore scuote le coscienze con un invito a non restare immobili, a cercare sempre



di migliorarsi e migliorare il contesto sociale nel quale si è inseriti.

Lo smog causa 7 milioni di morti all'anno

► Sono ben 7 milioni le persone decedute prematuramente nel corso del 2012 a causa dell'inquinamento atmosferico, un dato pari a un decesso su otto a livello mondiale, più del doppio rispetto alle stime precedenti. È quanto rivela un nuovo rapporto stilato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). I dati dimostrano che ormai l'inquinamento atmosferico rappresenta il maggiore fattore di rischio ambientale per la salute a livello globale. Emergono in particolare forti legami con le patologie cardiovascolari (come ictus e infarto) e i tumori, oltre alle malattie dell'apparato respiratorio come le infezioni acute e le patologie ostruttive croniche.

Il rapporto dell'OMS svela che l'inquinamento dell'aria interna alle abitazioni con cucine a carbone, legno o a biomasse ha causato nel 2012 4.3 milioni di morti. L'inquinamento outdoor è invece all'origine di 3.7 milioni di decessi. Poiché molte persone

sono esposte sia all'inquinamento dell'aria interna che esterna, la mortalità complessiva non corrisponde alla semplice somma, ma è stimata pari a circa 7 milioni di decessi. Le regioni più colpite sono quelle a basso e medio reddito del Sud-Est asiatico e del Pacifico occidentale, con 3.3 milioni di decessi da inquinamento indoor e 2.6 milioni di decessi prematuri per l'inquinamento outdoor.

■ Per informazioni: www.who.int

Efficienza muscolare al top grazie alla caffeina

► Un recente studio conferma i benefici del consumo di caffeina sulla performance muscolare (*Muscle Nerve* 2014; doi:10.1002/mus.24179). La ricerca è stata condotta in doppio-cieco su un campione di uomini adulti allenati, dell'età media di 22 anni, ai quali sono stati somministrati caffeina (6 mg/kg) e placebo. Sessanta minuti dopo l'assunzione, i partecipanti hanno effettuato sei ripetizioni di estensione del ginocchio a tre velocità angolari diverse. Ripetute misurazioni hanno indicato che la torsione muscolare era significativamente più alta se associata all'assunzione di caffeina rispetto al placebo. Inoltre, con l'aumento della velocità angolare, l'attività muscolare è risultata maggiore nei soggetti che avevano assunto caffeina. Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato una corrispondenza tra assunzione di caffeina prima della pratica di sport e qualità delle performance muscolari durante l'attività. E i risultati di questo studio confermano come questa sostanza può a pieno titolo inserirsi in una dieta sana e bilanciata associata a uno stile di vita attivo.