

Giornata nazionale per la lotta al mal di testa

» Si è tenuta il 15 novembre 2008 a Torino la prima "Giornata nazionale per la lotta al mal di testa", promossa dalla Società Italiana per lo Studio delle Cefalee (SISC) e dalla Lega Italiana Cefalalgici (LIC). Nell'arco della giornata, gli specialisti - diretti dal Prof. Lorenzo Pinessi, presidente della SISC - sono scesi in piazza per informare e sensibilizzare cittadini, politici e amministratori della sanità sul grave disturbo che riguarda circa 8-9 milioni di italiani. La giornata, che si svolgerà ogni anno il 15 novembre in tutta la penisola, si propone di illustrare con chiarezza i benefici di una diagnosi precoce e accurata e le varie possibilità terapeutiche delle diverse forme di cefalea, di aumentare la conoscenza e la consapevolezza del problema socio-sanitario, di rafforzare le strutture specializzate, di sensibilizzare la comunità e gli ospedali. Malgrado l'elevata incidenza, solo il 15% dei soggetti affetti si rivolge a un medico, mentre circa il 50% ricorre al "fai da te", spesso abusando di farmaci e rischiando di cronicizzare il disturbo.

Acqua minerale come elemento nutraceutico

» L'acqua è un elemento essenziale e insostituibile per la vita, ma l'uso quotidiano la rende quasi banale. In realtà presenta caratteristiche che la rendono una sostanza unica, per molti aspetti ancora sconosciuta e tuttora studiata. E se l'acqua è una risorsa naturale fondamentale, l'acqua minerale per certi versi è ancora più preziosa. L'intento del nuovo libro "Atlante delle Acque Minerali" è quello di illustrare il valore dell'acqua minerale come elemento di benessere quotidiano e informare sulle caratteristiche, le specificità e le curiosità legate a questa straordinaria risorsa del nostro terri-

torio. Il volume, a firma di Umberto Solimene, docente di Terapia medica e Medicina termale all'Università degli Studi di Milano e Mario Pappagallo, medico e giornalista, edito da Actabook (pp 144, euro 17,90), è un'iniziativa sostenuta da San Pellegrino e parte del ricavato dalle vendite sarà devoluto alla fondazione statunitense Wet (Water Education for Teachers). Nel percorso di lettura si scoprono le differenze fra le varie acque minerali, si trovano gli elementi per valutare le diverse caratteristiche chimico-fisiche e di come queste influiscano sugli organi, si apprendono i diversi gradi di mineralizzazione, evidenziando la vitalità dell'acqua minerale in bottiglia rispetto a quella del rubinetto, considerandola al pari di un nutraceutico.

Degenerazione maculare senile e prevenzione

» Sulla base dei dati di letteratura è stato sviluppato e sarà disponibile da gennaio un integratore alimentare (Nutrof Total, Théa) con effetti positivi nella prevenzione della degenerazione maculare legata all'età (DMLE), che solo in Italia colpisce oltre un milione di persone. L'integratore in capsule contiene diversi elementi in formulazione bilanciata: resveratrolo, luteina, zeaxantina, vitamina C ed E, acidi grassi omega-3, selenio. Le evidenze che mostrano il ruolo protettivo dei diversi componenti sono numerose, in particolare in uno studio clinico l'integratore in capsule 1 volta/die per 4 mesi ha dimostrato buoni risultati. Utilizzando l'elettroretinogramma e la misurazione della sensibilità maculare e di quella cromatica si è osservata una stabilizzazione e un miglioramento dei parametri visivi in pazienti con DMLE. Va segnalato che alle persone che hanno diritto all'esenzione del ticket per reddito o alla social card, l'azienda farmaceutica garantisce la fornitura del prodotto, a fronte di un parziale contributo dei costi.

Un videogioco per smettere di fumare

» Liberare il fumatore dalla paura di smettere, focalizzare l'attenzione sui meccanismi per cui si fuma, analizzandoli ma non in accezione negativa. Questo è l'approccio puramente psicologico del videogioco "Il mio coach di benessere - Smetto di fumare con Allen Carr" (che rappresenta l'evoluzione del famoso best seller "È facile smettere di fumare se sai come farlo") prodotto da Ubisoft in esclusiva per la console Nintendo DS. Questo nuovo strumento è particolarmente adatto ai giovani, abituali utenti di videogiochi e contemporaneamente nuovi fumatori, poco sensibili a dati clinici e spiegazioni scientifiche, ma più inclini ad assecondare comportamenti naturali in linea con il loro modo di vivere. Da un punto di vista medico il videogioco ha il vantaggio di influenzare l'istinto e la naturalezza, dato che si basa su aspetti della quotidianità legati al fumo.

Soluzione rapida per la malattia simil-influenzale

» Secondo dati recenti, solo il 32-55% dei casi di sindromi respiratorie acute sono attribuibili a virus influenzali veri e propri. Vi sono numerosi altri agenti patogeni che possono causare sintomi generali e respiratori molto simili a quelli indotti dall'influenza, tali da far porre diagnosi di malattia simil-influenzale. In questi casi può risultare utile un coadiuvante sintomatico ad azione rapida. Vicks Febbre e Dolore in compresse effervescenti, con ibuprofene 200 mg, agisce contro i sintomi, bloccando la sintesi dei mediatori dell'infiammazione con un effetto antinfiammatorio, antidolorifico e antipiretico. La forma farmaceutica effervescente permette una maggior rapidità d'azione (30 minuti) rispetto alle compresse, che hanno bisogno di circa 90 minuti per agire.