

Malattie cardiovascolari sottostimate dalle donne

» Le donne italiane hanno ancora una bassa percezione dei pericoli causati dalle malattie cardiovascolari e l'attenzione alla loro salute è rivolta soprattutto alle patologie della mammella e dell'apparato genitale. I risultati di una recente indagine, condotta da Datanalysis su 1.000 donne con età compresa i 40 e i 65 anni, hanno evidenziato che l'80% non ha mai misurato la circonferenza addominale, solo il 23% controlla con regolarità i valori di pressione arteriosa e la maggior parte non è a conoscenza dei valori ottimali di pressione arteriosa, glicemia e colesterolo. Anche sulla base di questi dati il Policlinico di Modena, con la collaborazione di Merck Sharp & Dohme, ha ospitato la campagna "Prenditi a Cuore", una sorta di maratona sulla medicina di genere. Oltre al convegno "Gender bias o gender differences?" sulla salute cardiovascolare declinata al femminile, all'interno dell'iniziativa è stato offerto uno screening gratuito a duecento donne.

Check-up gratuito per i cittadini sovrappeso

» Fino a giugno gli italiani che hanno superato i limiti di peso potranno fare una sosta alla Coop per un check-up gratuito dei principali parametri correlati a sovrappeso e obesità. È la possibilità offerta da "Dai peso al peso", un progetto che coinvolge Istituto Superiore di Sanità, IRCCS San Raffaele Pisana, Società Italiana dell'Obesità e Acaya Formazione & Salute, in partnership con Abbott e in collaborazione con Coop. Nei giorni e nei centri stabiliti secondo il calendario dell'iniziativa, le persone di età compresa tra 18 anni e 75 anni, in sovrappeso evidente o sospetto, potranno eseguire il controllo dei valori ematologici e pressori, mi-

surazione della circonferenza addominale, indice di massa corporea, valutazione della distribuzione di grasso rispetto alla massa magra e test sul comportamento psicologico nei confronti dell'alimentazione. L'obiettivo del progetto è di valutare i principali fattori di rischio legati all'eccesso di peso, aumentare nelle persone il grado di consapevolezza sulla propria condizione di rischio e incoraggiarle a modificare il proprio stile di vita nel segno delle tre "A": alimentazione controllata, attività fisica e aiuto medico. Per informazioni: numero verde 800.928892, dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 18.00.

Prevenzione andrologica e importanza dello stile di vita

» La ridotta capacità riproduttiva del maschio italiano è il riflesso anche delle condizioni ambientali e degli stili di vita. Inquinamento e alimentazione sono infatti entrate nella lista delle cause di infertilità, in quanto comportano un accumulo nell'organismo di sostanze con effetti negativi sul sistema endocrino (interferiscono, per esempio, con la produzione di testosterone). Una dieta troppo ricca di carboidrati può provocare una risposta insulinica anomala, con conseguente calo di testosterone. L'obesità stessa, oltre che essere correlata con la disfunzione erettile (mediata da un danno endoteliale che poi diviene responsabile di problematiche cardiovascolari più complesse), comporta un innalzamento della temperatura dei testicoli, con conseguenze negative sullo sviluppo degli spermatozoi e quindi della fertilità. Per richiamare l'attenzione sull'importanza della prevenzione, anche quest'anno la Società Italiana di Andrologia ha promosso, dal 23 al 28 marzo, la Settimana della Prevenzione Andrologica (www.andrologiaitaliana.it, numero verde 800.999277), chiamata "MangiAmi", per sottolineare il ruolo centrale di un'alimentazione sana e corretta.

Automedicazione per la rinite allergica

» Le rigide temperature che hanno caratterizzato la stagione invernale italiana sembrano avere ostacolato il processo di impollinazione precoce verificatosi negli scorsi anni, ma per i soggetti allergici ai pollini i sintomi sono stati solo posticipati. Si stima infatti che nell'ultimo decennio la prevalenza delle riniti allergiche nel loro complesso sia del 10-20%, con un costante trend in crescita, tanto da farle considerare un problema sanitario globale e causa di sensibili costi socio-sanitari diretti e indiretti. Per quanto riguarda il trattamento occorre tenere conto della severità e durata dei sintomi, delle preferenze del paziente e dell'efficacia delle terapie. I farmaci di automedicazione sono comunque in grado di ridurre significativamente la sintomatologia (gocciolamento nasale, starnuti, congiuntivite, orticaria, dermatiti, rush cutanei), bloccando gli effetti dell'istamina.

Acidi grassi omega-3: qualità e cottura del pesce

» I livelli circolanti di acidi grassi omega-3 a catena lunga (acido docosaesaenoico, DHA e eicosapentaenoico, EPA) introdotti con l'alimentazione possono variare in funzione del tipo di pesce consumato, ma anche del metodo di cottura. In 900 soggetti arruolati dall'ampio studio MESA (Multi Ethnic Study of Atherosclerosis) sono state esaminate le possibili correlazioni esistenti tra l'assunzione di diversi tipi di pesce, le modalità di cottura e i livelli di EPA e DHA effettivamente presenti nell'organismo (*J Nutr* 2008; 138: 2422-7). I risultati hanno evidenziato che le concentrazioni plasmatiche di questi composti aumentano se si consuma pesce con lisca o al trancio, ma non molluschi o crostacei e che la preparazione tramite frittura altera il profilo dei lipidi dell'alimento, forse a causa dell'assorbimento degli acidi grassi contenuti nell'olio.