

SETTEMBRE/OTTOBRE 2023 • NUMERO 6

UP magazine

by  UPSalute

- SALUTE
- INNOVATION & TECHNOLOGY
- INNOVAZIONE
- NUTRIZIONE
- ARTE E SALUTE
- ATTUALITÀ
- GIOVANI E SALUTE

SMETTI DI FUMARE CON GUSTO

Senza ingrassare

A CURA DI LORELLA BERETTA



SALUTE

CHIRURGIA NON INVASIVA
AD ACQUA PER
L'IPERTROFIA PROSTATICA

INNOVATION&TECH

LA SINDROME DEL BURNOUT
E L'IMPATTO DELLA
IPERCONNESSIONE

INNOVAZIONE

ERNIA INGUINALE:
LA STORIA DI UNA
CHIRURGIA MILLENARIA

NUTRIZIONE

ANGURIA IL FRUTTO
DELL'ESTATE!

LIBERA IL TUO SORRISO.



© Enrico Baccanini



Rosi & Partners
STUDI MEDICI E ODONTOIATRICI



CONTENUTI

SALUTE

- 01** Chirurgia non invasiva ad acqua per l'ipertrofia prostatica

Dottore Andrea Cocci

INNOVATION & TECHNOLOGY

- 04** La sindrome del Burnout e l'impatto della iperconnessione

Giovanni Bonati

INNOVAZIONE

- 08** Ernia inguinale: le "dimensioni" del problema e storia di una chirurgia millenaria dove fa ora il suo avvento il robot

Dottore Giuseppe Ietto

NUTRIZIONE

- 13** Anguria il frutto dell'estate! Il segreto è nella scorza

Dottorssa Silvana Di Martino

ATTUALITÀ

- 16** Smetti di fumare con gusto Senza ingrassare

Lorella Beretta

- 21** 10 regole per prendersi cura della propria salute mentale

Arianna Berteri



01



04




08



21





CHIRURGIA NON INVASIVA AD **ACQUA** PER L'IPERTROFIA PROSTATICA

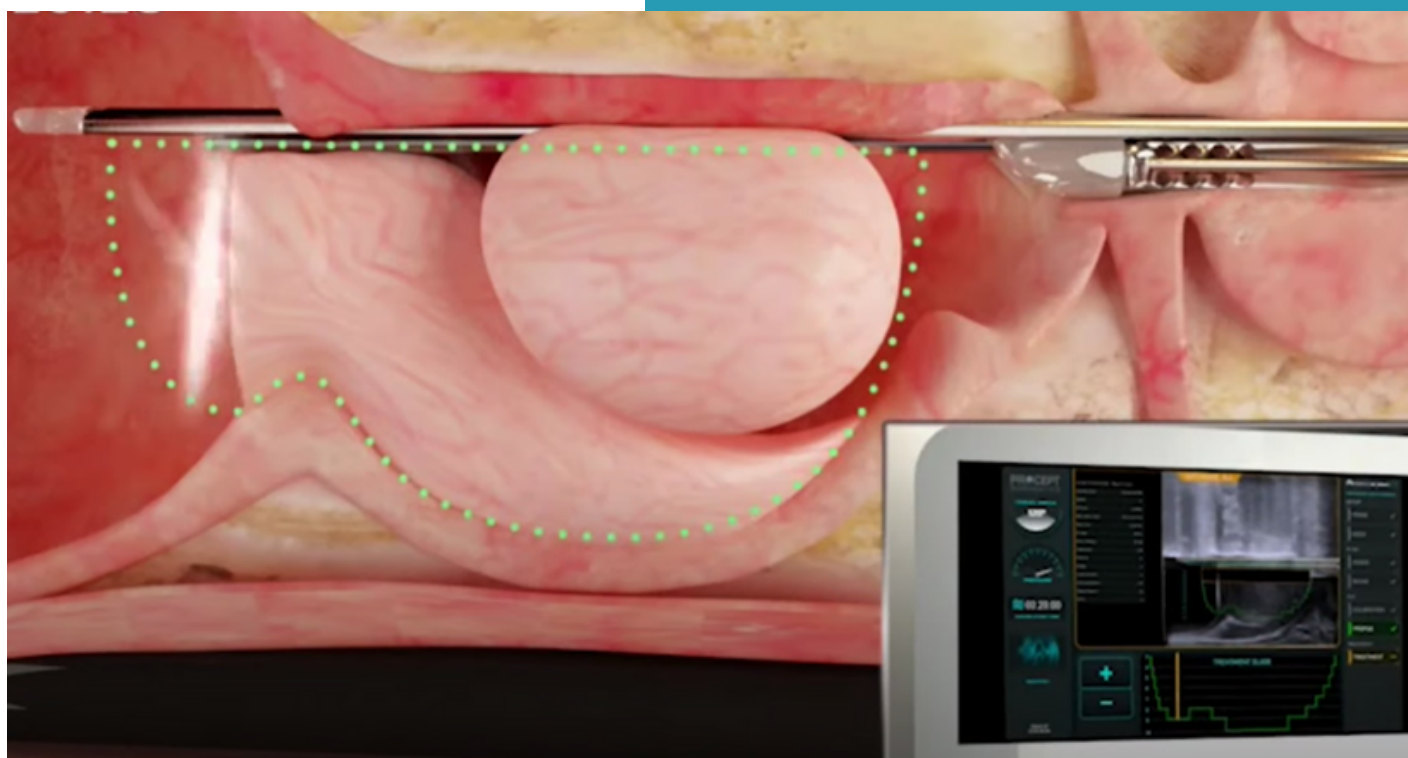
A CURA DI ANDREA COCCI

Tra le tecniche mini invasive per il trattamento chirurgico dell'ipertrofia prostatica, la vaporizzazione ad acqua o AQUABLATION rappresenta un'innovazione unica nel suo genere essendo una metodica ablativa "sexual sparing".

A differenza delle altre tecniche di enucleo-resezione prostatica tradizionali che sfruttano fonti energetiche con sviluppo di elevate temperature e possibile danno alle strutture nervose limitrofe alla ghiandola o sintomi irritativi flogistici post-procedurali, la tecnica AQUABLATION sfrutta la pressione generata da un getto d'acqua concentrato in una piccola area tissutale per vaporizzare il tessuto prostatico patologico senza conseguenze termiche o meccaniche per i tessuti limitrofi. Di conseguenza le tradizionali manifestazioni transitorie di disuria, tipiche delle tecniche tradizionali, risultano ridotte, così come la degenza post-operatoria e il tempo di cateterizzazione.

Analogamente quindi, a differenza delle tecniche tradizionali gravate dalla permanente perdita dell'eiaculazione, l'assenza di un danno alle strutture limitrofe consente l'ablazione accurata dell'adenoma patologico responsabile dei sintomi urinari con una drastica riduzione del rischio di eiaculazione retrograda, migliorando quindi la qualità di vita e la salute maschile in ogni suo aspetto.

La terapia è erogata tramite il sistema AQUABEAM®, un complesso robotico interamente automatizzato, di navigazione computerizzata che unisce l'acquisizione di immagini in tempo reale ecograficamente guidata con la visione endoscopica diretta, generando un getto d'acqua ad alta precisione. Questo permette di ridurre le possibili complicanze legate alla tecnica chirurgica e all'errore umano così come, in particolare, ridurre le tempistiche intraoperatorie fino a pochi minuti con conseguente minor rischio anestesilogico, permettendo di estendere l'indicazione chirurgica anche a quei pazienti che per motivi clinici non potrebbero sostenere lunghi tempi anestesilogici.





L'intervento si svolge in sala operatoria, in anestesia generale o spinale, ed ha una durata inferiore ai 60 minuti a seconda dello specifico caso. Nel periodo postoperatorio verrà posizionato un catetere vescicale che verrà poi successivamente rimosso e generalmente il ricovero prevede una notte di degenza.

Il significativo miglioramento dei sintomi urinari associato a una drastica riduzione degli effetti collaterali, dei tempi operatori e delle complicanze chirurgiche determinano il miglior impatto sulla qualità di vita globale del paziente e sono l'elemento di maggior interesse nello sviluppo di questa innovativa tecnologia.

La tecnica AQUABLATION risulta quindi efficace e sicura per i pazienti affetti da ipertrofia prostatica benigna che presentano sintomi urinari ingravescenti e interessati a ridurre gli effetti collaterali e preservare l'eiaculazione o in paziente che mal tollererebbero un'anestesia prolungata.

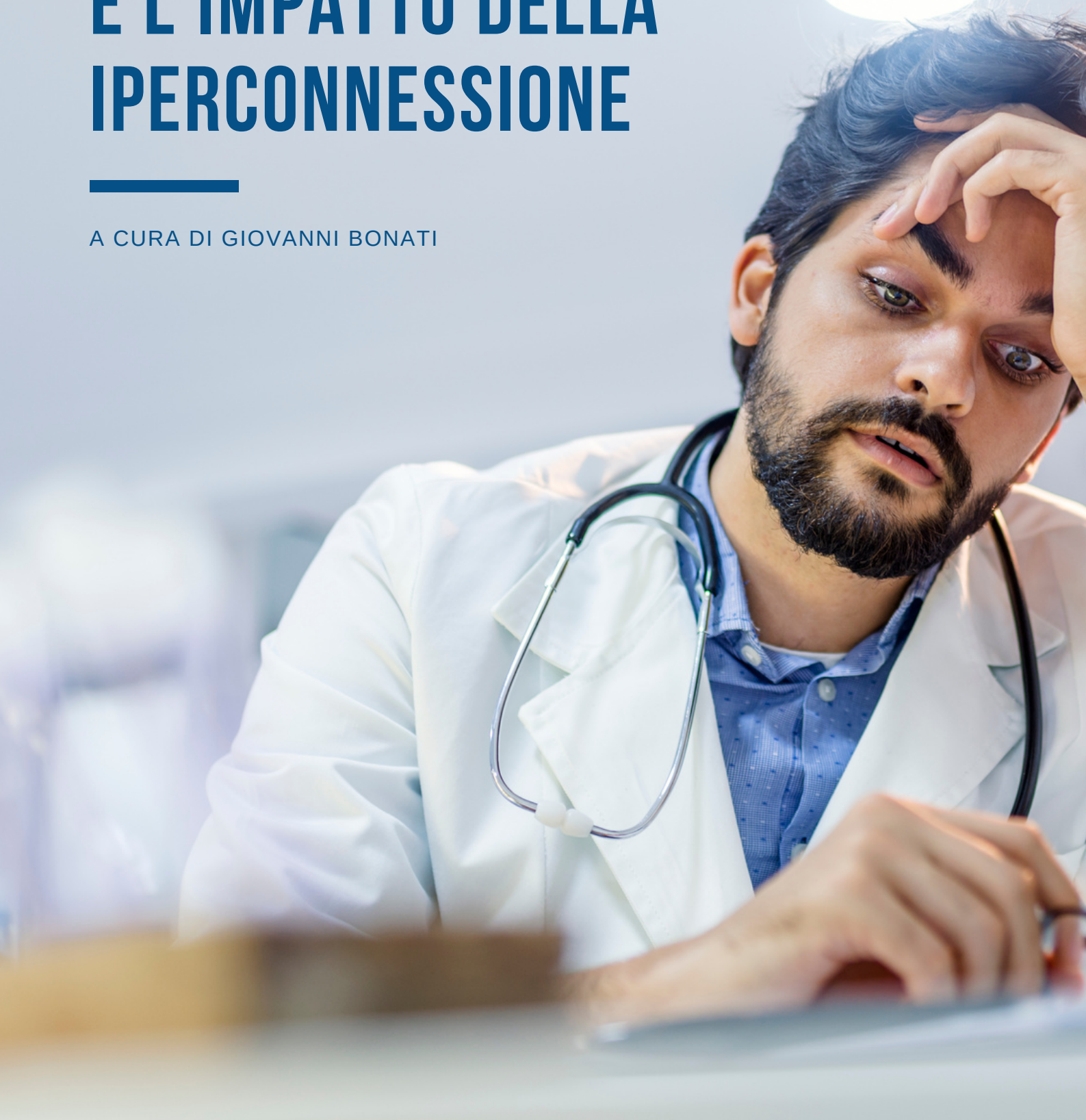


DOTT. ANDREA COCCI

Urologo Specialista in Chirurgia Genitale Maschile
Ospedale Universitario Careggi, Firenze

LA SINDROME DEL BURNOUT E L'IMPATTO DELLA IPERCONNESSIONE

A CURA DI GIOVANNI BONATI



COSA È IL BURNOUT

Con il termine *burnout* si intende una situazione di stress, esaurimento o sfinitimento che nasce in ambito lavorativo e si protrae a lungo nel tempo anche fuori del luogo di lavoro. Non si tratta di un disturbo mentale o di una condizione medica, ma di una sindrome classificata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come *fenomeno occupazionale*.

I fattori che possono generare una situazione di burnout sono molteplici: sovraccarico di lavoro, mancanza di controllo sulle proprie attività, insufficienza di ricompense e feedback, mancanza di senso di appartenenza alla propria realtà lavorativa, aspettative esagerate, eccessiva dedizione al lavoro, etc.



CHI NE SOFFRE

La sindrome di burnout è diffusa tra tutte le tipologie di lavoratori e si traduce principalmente in stress e mancanza di senso di appartenenza alla propria realtà lavorativa.

La pandemia ha acutizzato questo fenomeno in alcuni ambiti lavorativi. Si parla per esempio di *burnout sanitario* di cui ne soffrono il 52% dei medici e il 45% degli infermieri che prestano la loro opera nei reparti ospedalieri di medicina interna. Nella pubblica amministrazione per esempio è emerso in questi anni il tema del burnout dei lavoratori costretti a passare in pochi giorni da un'organizzazione molto tradizionale del lavoro a una modalità agile. Si parla anche di *burnout genitoriale* che somma lo stress lavorativo a un esaurimento psicologico ed emotivo che induce madri e padri a sentirsi logorati dai propri figli e inadeguati alla loro educazione.

ALCUNI DATI

Alcuni osservatori che si occupano del benessere psicologico dei dipendenti delle aziende hanno calcolato come nel 2022 ha sofferto di burnout il 62% dei lavoratori, con picchi in alcuni settori particolari quale quello della sanità dove ne soffrono 56.000 medici e 125.000 infermieri.

In queste ricerche emerge come ci sia poca differenza tra trovarsi in una situazione di burnout e il proprio reddito: uno studio americano ha calcolato una differenza inferiore in termini di persone coinvolte del 6%, confrontando chi guadagna 100.000 dollari e chi 30.000 all'anno.

Sembra esserci inoltre poca correlazione tra la passione per il proprio lavoro e la presenza di burnout, anzi è più probabile che soffra di questa sindrome chi è più appassionato perché è più facile che sia soggetto a stress da carico di lavoro, ansia, equilibrio precario tra vita privata e lavoro.



GLI EFFETTI DELL'IPERCONNESSIONE

Una recente ricerca dell'osservatorio del Consiglio nazionale dei giovani ha evidenziato come 6 giovani lavoratori su 10 hanno sofferto di disagi sul luogo di lavoro, dovuti principalmente a esaurimenti emotivi da burnout.

Sui giovani in particolare gli effetti del burnout sono accentuati dal fenomeno dell'*iperconnessione*, che paradossalmente aumenta l'isolamento e la depressione. Le ultime ricerche rivelano come oltre il 47% dei giovani è connesso online per almeno 5 ore al giorno e come due su tre di loro lo sono per rimanere in contatto con gli amici.



L'iperconnessione comporta anche un crescente impatto anche delle notifiche sul cellulare a cui siamo soggetti quotidianamente, che provocano distrazione continua spingendoci a controllare sempre il nostro dispositivo, generando difficoltà nel riprendere a lavorare o studiare da dove eravamo rimasti e provocando ansia nel caso non si riesca a rispondere. Numerose ricerche evidenziano come ogni volta che l'attività che stiamo facendo si interrompe il nostro coinvolgimento emotivo e cognitivo si deteriora. In studi di laboratorio è stato osservato che il saltare mentalmente fra due compiti simultanei fa crollare l'efficienza del processamento cognitivo fino al 50% rispetto alla realizzazione degli stessi compiti in maniera sequenziale. In genere sono proprio i dispositivi digitali a essere responsabili delle interruzioni.



CHI MONITORA IL FENOMENO

Oggi non esiste ancora un sistema strutturato per monitorare il complesso fenomeno del burnout. Ci sono però alcune interessanti ricerche periodiche, tra le quali quelle dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e di alcuni osservatori indipendenti.

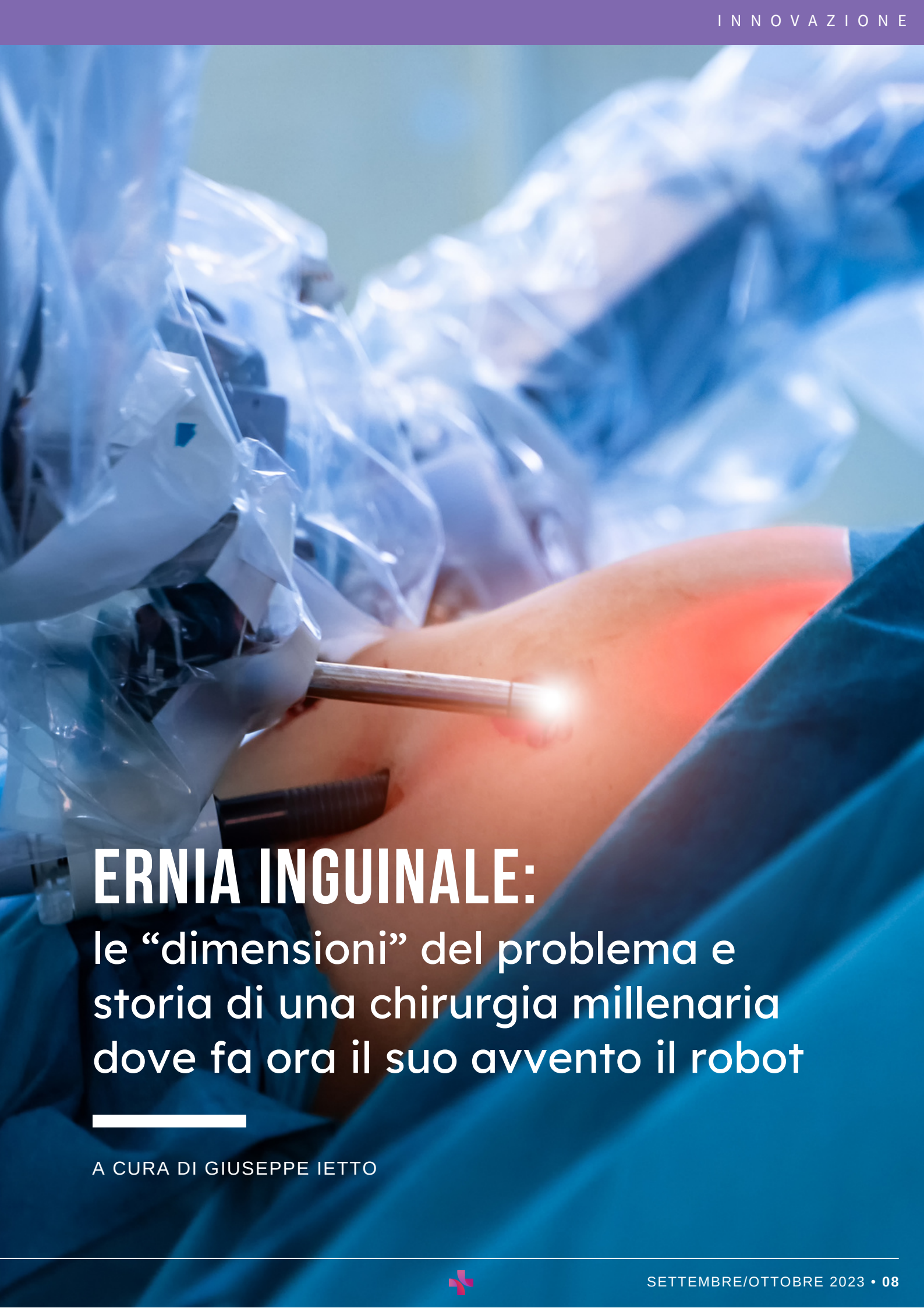
Proprio in relazione al fatto che il burnout nasce nei contesti lavorativi, è necessario che le aziende private e le organizzazioni pubbliche siano considerati attori fondamentali nelle politiche di analisi e contrasto di questa sindrome, intervenendo sul clima e sulla cultura organizzativa e rendendo maggiormente consapevoli sul problema le figure che ricoprono ruoli di responsabilità.

Le ricerche indicano come gli episodi di burnout sono aumentati dopo il Covid-19 e quindi il benessere sul posto di lavoro diventa una questione fondamentale per tutte le aziende del mondo.

GIOVANNI BONATI

Manager, amministratore,
imprenditore e Digital Expert





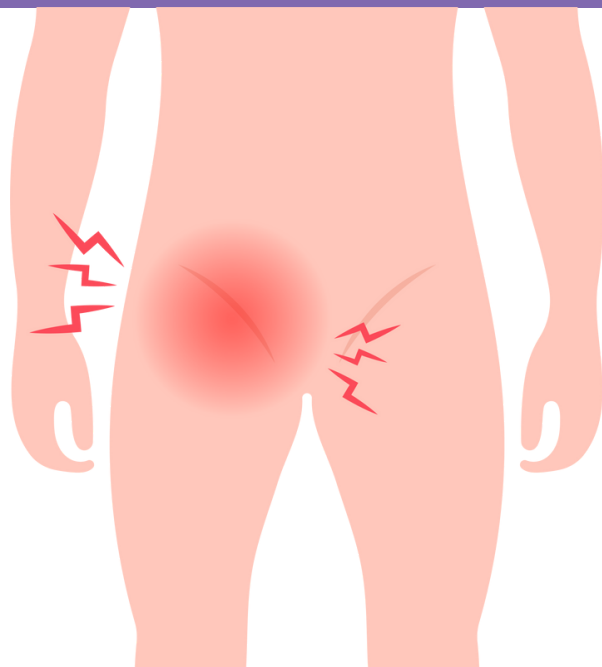
ERNIA INGUINALE:

le “dimensioni” del problema e storia di una chirurgia millenaria dove fa ora il suo avvento il robot

A CURA DI GIUSEPPE IETTO

L'ernia inguinale si può, a buon diritto, definire come una delle principali patologie che affligge l'uomo come conseguenza della posizione eretta. Sulla regione inguinale converge, infatti, tutto il peso del corpo, prima di venir scaricato sugli arti inferiori.

L'indebolimento delle strutture muscolo-aponeurotiche che chiudono la cavità addominale e costituiscono una barriera che la separa dalla regione scrotale nell'uomo e dal punto di ancoraggio del legamento rotondo dell'utero nella donna, predispone alla formazione di "porte" dalle quali si verifica la fuoriuscita degli organi mobili intra-addominali, configurando l'insorgenza dell'ernia.



L'ernia inguinale è la più comune delle ernie e il rischio di sviluppare un'ernia inguinale aumenta progressivamente con l'età. L'incidenza globale nella popolazione si aggira intorno al 4 - 5% con valori che raddoppiano se si prende in considerazione il solo sesso maschile: il rapporto maschio/femmina è infatti di circa 8:1. In una percentuale di casi che raggiunge il 20% l'ernia è presente bilateralmente.



L'ernia inguinale come qualsiasi altro difetto di parete tende ad aumentare progressivamente nel tempo, senza alcuna tendenza alla guarigione spontanea. Ne consegue che l'unica possibilità di cura efficace è rappresentata dalla riparazione del difetto stesso mediante l'intervento chirurgico.

Alla domanda relativa a quando sia giusto curare un'ernia inguinale la risposta non è quindi dubbia: l'intervento è di per sé sempre indicato dal momento in cui, a causa dell'insorgenza di sintomi, si arriva a formulare la diagnosi e, ancor più, constatando la progressiva crescita dimensionale della tumefazione o l'interessamento della regione scrotale. Le complicanze vanno prevenute: al sopraggiungere delle stesse l'intervento diventa urgente.

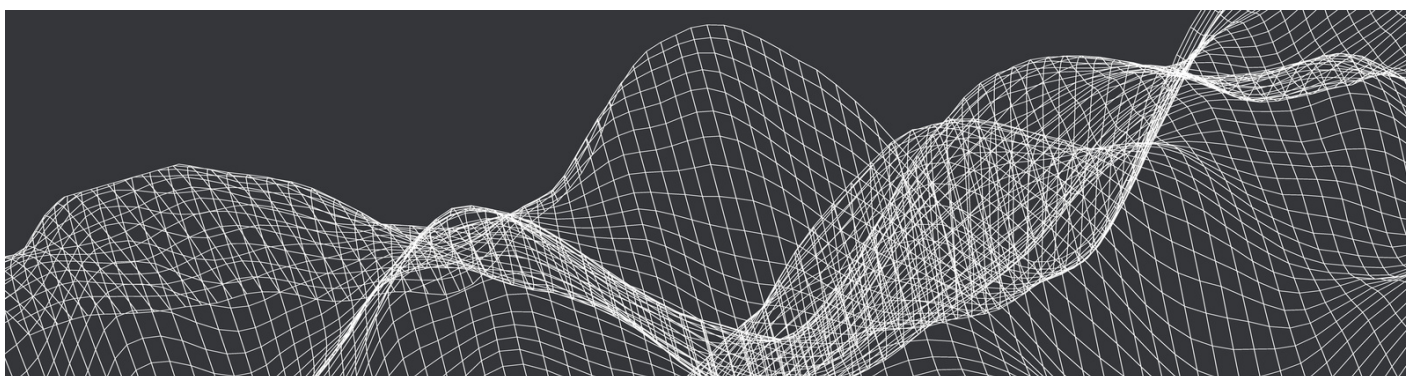


La riparazione di ernia inguinale rimane l'intervento chirurgico più frequentemente eseguito nelle sale operatorie di tutto il mondo.

Una cicatrice che si nota a carico della regione inguinale di alcune mummie egizie risalenti a 3500 anni fa sembrerebbe far testimonianza delle prime cure "chirurgiche" dell'ernia inguinale: dapprima mediante bruciatura dell'ernia, successivamente mediante chiusura del sacco con associata orchietomia. Il paradigma era l'"asportazione" dell'ernia.

È dall'800 che si riconosce nel rinforzo della parete del canale inguinale la tattica efficace per la cura dell'ernia: per decenni mediante suture a tenuta con sovvertimento della regione ed imponente tensione dei tessuti, successivamente mediante l'interposizione di reti le quali riducono la necessità di tensione agendo come barriere meccaniche e scaffold sui quali si modella la cicatrice che dà la nuova solidità alla parete.

Tali tecniche si sono dimostrate estremamente efficaci, ma anche la più meticolosa delle procedure che limita il rischio di danno o intrappolamento delle strutture nervose determina una certa quota di sovvertimento tissutale. La necessità di cautela nella ripresa delle normali attività quotidiane e delle attività lavorative e sportive più intense è fondamentale per evitare che i "fastidi" post-operatori perdurino a lungo e per contenere il rischio di recidiva.



Negli anni '80 con il diffondersi degli approcci laparoscopici anche per l'ernia inguinale si ebbero le prime esperienze mininvasive. Dopo il naturale scetticismo dell'inizio, i vantaggi dell'approccio mininvasivo cominciarono ad emergere: diminuzione del dolore postoperatorio, possibilità di cura bilaterale senza ulteriori incisioni e migliori risultati estetici. La riduzione dei tempi di degenza ed il più rapido recupero dell'attività lavorativa e sportiva determinando un costo sociale sensibilmente ridotto rispetto alla procedura tradizionale giustificavano il maggiore costo economico della tecnica mininvasiva.



Le ragioni fisiopatologiche che rendono vincente la tecnica laparoscopica rispetto a quella tradizionale, specialmente per il paziente giovane e attivo, risiedono in una riduzione del danno tissutale e nella possibilità di chiudere il difetto di parete con il posizionamento della rete senza la necessità di una dissezione degli elementi del funicolo, risparmiando così gran parte del muscolo cremastere e il nervo ileoinguinale. Con le tecniche tradizionali, infatti, si rendono necessarie azioni chirurgiche sui tessuti degli strati interni con conseguenti danni permanenti ed accumuli di materiale cicatriziale, con lo stravolgimento della fisiologia della zona, ivi comprese le funzioni di protezione delle fasce muscolari sovrapposte. Con le tecniche mininvasive si va direttamente a riparare e rinforzare la parete interna che ha ceduto provocando la formazione del sacco erniario, senza la necessità di alcuna azione chirurgica sugli strati sovrastanti.



Il rischio di lesione viscerale che si configura con la metodica transperitoneale “TAPP” e quello di lesione vascolare proprio della metodica extraperitoneale “TEP” sono entrambi molto contenuti, ed oggi ancor di più rispetto agli inizi, data l'ampia diffusione della cultura dell'approccio mininvasivo per la cura dell'ernia inguinale.

Si può quindi, a buon diritto, sostenere che l'approccio mininvasivo abbia determinato un vero e proprio cambio di paradigma, ovvero il ruolo di nuovo sostegno che prima in gran parte era da ascrivere alla cicatrice ora è del tutto da attribuire alla rete protesica.



L'introduzione dell'assistenza robotica alle procedure di ernioplastica inguinale probabilmente non sortirà un ulteriore cambiamento di paradigma, ma le ragioni di vantaggi diventano evidenti considerando i goals della chirurgia robotica in genere: la visione 3D, l'immagine stabile e ingrandita, gli strumenti da polso, il filtraggio del tremore fisiologico e il “motion scaling”.





L'assistenza del robot permette, infatti, un'ulteriore minimizzazione del danno tissutale e una maggior precisione nel fissaggio della rete protesica a chiusura del difetto di parete, potenziando i vantaggi propri delle metodiche mininvasive in genere. A questi si aggiunge inoltre la possibilità di aggredire ernie più complesse e ottenere risultati soddisfacenti anche in caso si debba agire sulle recidive, situazioni sicuramente impegnative ma rese più avvicinabili e sicure con il robot. Allo stesso modo l'introduzione della robotica allargherà progressivamente le indicazioni alla laparoscopia anche in caso di pregressa chirurgia pelvica quale quella proctologica.

In merito ai tempi chirurgici, da un lato la necessità di una singola procedura di "docking", ovvero di posizionamento del robot, per l'esecuzione di un'ernioplastica bilaterale attutisce l'aumento standard della durata delle singole procedure, dall'altro la velocizzazione della sintesi del peritoneo contribuisce a rendere equivalenti i tempi della robotica a quelli della laparoscopia classica, soprattutto durante la "learning curve".

L'insieme dei vantaggi dell'assistenza robotica saranno sicuramente in grado di giustificare gli elevati costi, inizialmente quantomeno in casi selezionati.

In ultimo, alla facilitazione nella curva d'apprendimento dei chirurghi in formazione e alla standardizzazione delle procedure consegue una maggior sicurezza per il paziente.

DOTT. GIUSEPPE IETTO
Specialista in Chirurgia Generale e dei Trapianti
Ospedale di Circolo di Varese



ANGURIA

IL FRUTTO DELL'ESTATE!

Il segreto è nella scorza

A CURA DI SILVANA DI MARTINO



L'anguria è fonte di vitamine antiossidanti (A e C), vitamine del gruppo B (B6) e sali minerali, in particolare potassio, fosforo e magnesio (rispettivamente, 112, 11 e 10 mg/100g di prodotto).

Grazie alle sostanze in essa presenti, l'anguria possiede numerose proprietà benefiche per l'organismo. In breve, il cocomero fa bene al cuore in quanto aiuta a ridurre la pressione, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso, è antiossidante e remineralizzante, ma non solo, infatti contiene una grande quantità di potassio, che mantiene la funzione elettrolitica nel corpo.



Di contro, mangiare troppa anguria può dare al corpo un eccesso di potassio, che può portare a una frequenza cardiaca debole, battiti cardiaci irregolari e altri problemi simili.



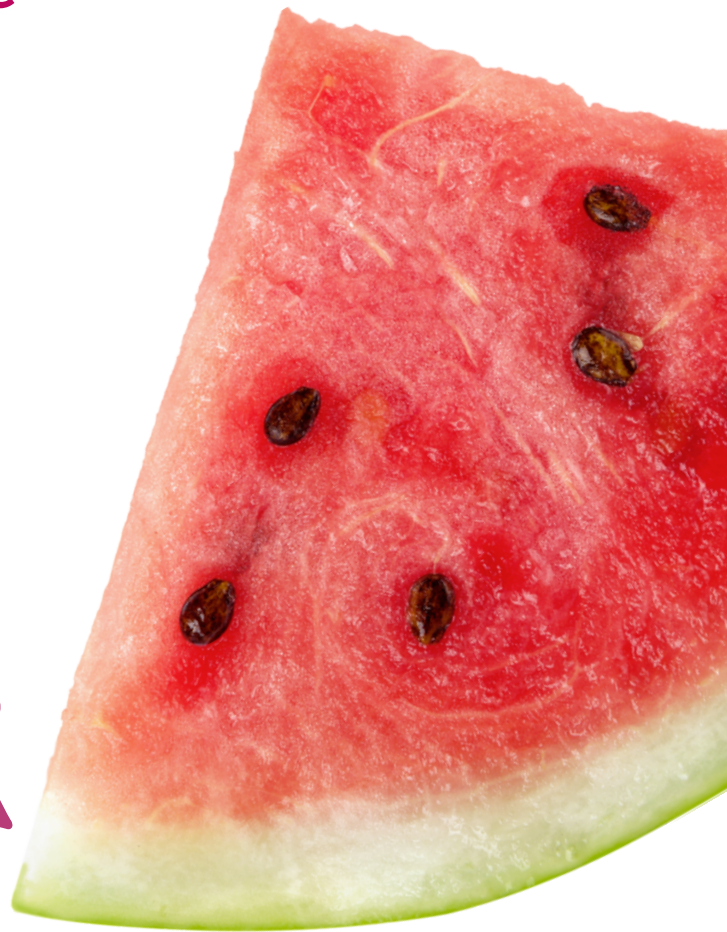
Data l'alta presenza di acqua, l'anguria risulta poco digeribile, quindi sconsigliata a chi ha problemi di digestione, colite o gastrite, in questi casi, meglio limitarne il consumo e preferibilmente gustarla lontano dai pasti. In generale, dato l'esiguo contenuto calorico, si potrebbe mangiare l'anguria anche tutti i giorni nelle giornate estive, ma attenzione alle quantità, proprio per via del contenuto di zuccheri. Una porzione da 200 grammi potrebbe essere quella giusta per un saziante e appagante spuntino, inoltre è un frutto rinfrescante, perché ricco di acqua e di conseguenza ci fa fare tanta "pipì" perché i suoi componenti aiutano a contrastare la ritenzione idrica. Essendo un alimento fermentabili non è consigliabile per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile.

Ma il vero segreto è contenuto nella parte bianca della scorza

La parte bianca che si chiama albedo, è ricchissima di sostanze che aiutano ad abbassare la colesterolemia, il 95% del valore nutrizionale di un cocomero è nella scorza! Le bucce di anguria sono ricche di vitamine come A, C e B6, e di minerali come zinco, potassio e magnesio. Inoltre, contengono alte quantità di licopene, che è un potente antiossidante capace di proteggere il corpo da numerose malattie.

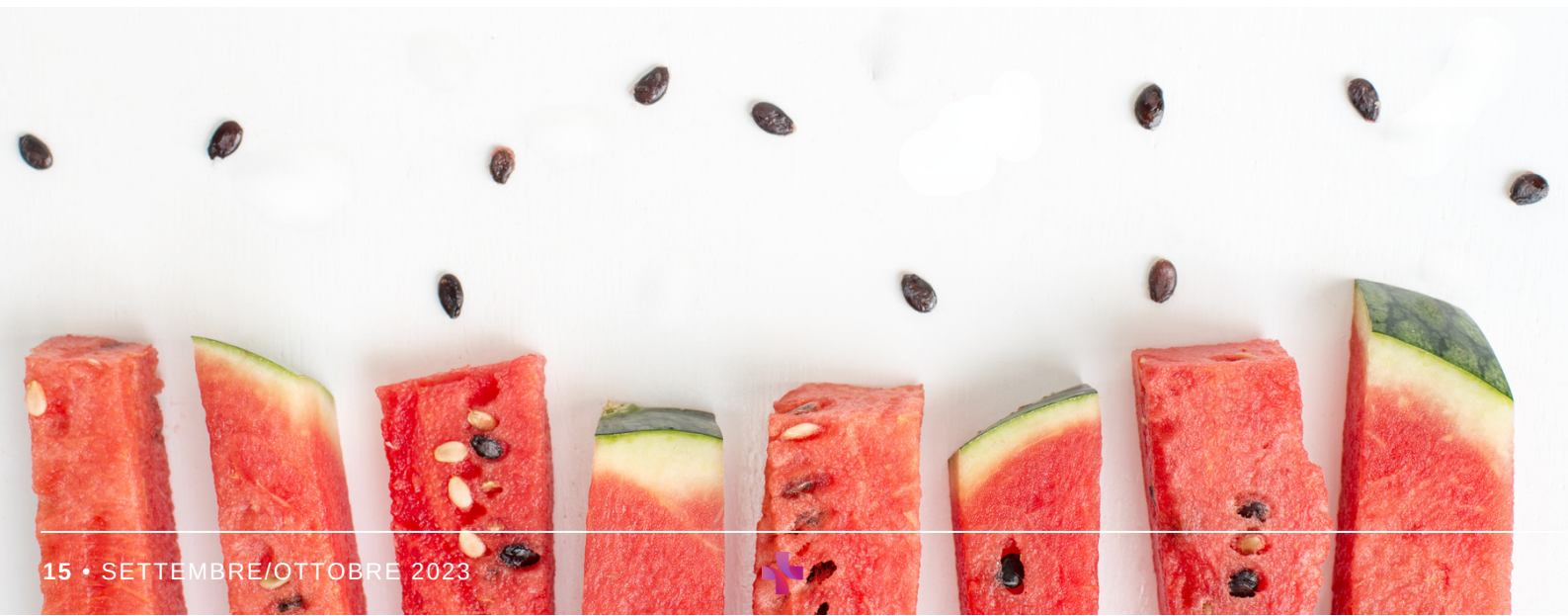
Considerata frutto della passione l'anguria ha gli stessi effetti dei farmaci utilizzati per combattere le disfunzioni erettile - Viagra, ma anche Cialis o Levitra - perchè agisce sui vasi sanguigni, dilatandoli.

Nutrizione è Benessere!



DOTT.SSA SILVANA DI MARTINO

Biologo - Nutrizionista e Dottore di Ricerca in Patologia Clinica
Policlinico Federico II di Napoli





SMETTI DI FUMARE CON GUSTO

Senza ingrassare

A CURA DI LORELLA BERETTA

Tutti i fumatori sono uguali, ma alcuni fumatori sono più uguali di altri. Tra mozziconi in spiaggia e discussioni accese per il fumo all'aperto ad alterare la bella aria estiva, viene in mente la famosa affermazione di potere di George Orwell ne *La fattoria degli animali*, anche se qui un po' stravolta. Ale e Gio' hanno smesso di fumare a fine luglio: una decisione presa assieme per motivi di salute, dopo averci provato varie volte senza convinzione. Stavolta sì, l'hanno deciso: "È difficilissimo, serve un cambio di paradigma mentale non facile, dopo trent'anni di dipendenza. Era una comfort zone, ora è spiazzante". Sono i primi giorni, quelli più complicati: manca il gesto e manca la nicotina. "La nicotina è una droga, scatena una vera e propria dipendenza; stimola la dopamina e altri neurotrasmettitori e quindi amplifica le sensazioni di

piacere, di ricompensa e di gratificazione", spiega Roberto Boffi, responsabile della Pneumologia e direttore del Centro antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. E aggiunge "Ma che piacere è quello che viene provocato da una droga?". Ecco, gira attorno al piacere, il libro che abbiamo scritto con lui, la nutrizionista Anna Villarini e lo chef milanese Cesare Battisti. E non a caso lo abbiamo intitolato "Smetti di fumare con gusto". C'è anche un sottotitolo, "per non ingrassare", perché uno degli alibi più frequenti dei fumatori è quello della paura di accumulare chili su chili. Un rischio reale, puntualizza Villarini: "Se non si controlla la bramosia di cibo si rischia di ingrassare. La regola da seguire in tutte le stagioni è masticare bene e a lungo, perché così si mangia di meno e ci si sente sazi prima".



Il libro, uscito il 1 marzo, edito da Sperling&Kupfer, è un "ricettario" di consigli scientifici e pratici. Di dati medici e di osservazioni rigorose di Boffi e Villarini. E non da ultimo di ricette gastronomiche vere e proprie, dei classici rielaborati per i fumatori da un cuoco che forte fumatore è stato: fumo e alimentazione hanno tanti punti di contatto. "Quello del fumo, infatti, è un grande imbroglio, così come quello dell'agroalimentare dei grandi numeri, o degli allevamenti intensivi, o della globalizzazione, tutti fattori che appiattiscono la diversità e standardizzano il gusto di ciascuno, inquinando il suolo, l'acqua, l'aria stessa che respiriamo. E allo stesso modo uniformano la cultura culinaria di ogni comunità", scrive lo chef nella sua prefazione.



Roberto Boffi



Lorella Beretta



Anna Villarini



Cesare Battisti



Il libro è diviso per stagioni, perché l'intento è anche quello di promuovere un corretto stile alimentare, che segua i cicli naturali con tutte le proprietà che ne derivano. Ma anche perché ciascuna stagione presenta opportunità e sfide diverse, sia dal punto di vista motivazionale sia da quello sensitivo, olfattivo, gustativo.

Inquadra il codice QR per guardare la video intervista dello Chef Cesare Battisti



Per ogni stagione ci sono i suggerimenti della nutrizionista per affrontare i vari "effetti collaterali" che si manifestano quando si smette di fumare: mal di testa, sonno, stipsi, tosse e mal di gola, fame. Tutti consigli fortemente validi anche per non-fumatori ovviamente. Così come le tre ricette di stagione che ci sono a fine di ogni capitolo: alta cucina ma semplice da fare, che esalta il palato e colma la mancanza della nicotina. Niente di miracolistico, ovvio.

Il punto di partenza è che smettere di fumare non è facile, anche se vanta numerosi tentativi di imitazione, ma è possibile. Si tratta di una decisione che va presa e poi rinforzata. "Ciascuno - dice Boffi - deve trovare la propria motivazione e poi cercare un supporto professionale, serio. Il nostro consiglio è di rivolgersi a un centro antifumo per un'assistenza psicologica e farmacologica calibrate su ciascun individuo, tenendo conto del suo corpo, del suo cuore e della sua mente. Perché non è vero che basta la buona volontà: il fumo crea una dipendenza feroce, difficile da sconfiggere, ma non impossibile, perché i risultati positivi si vedono presto".



Ciascun capitolo contiene anche due pareri di esperti: psicologi, medici, infermieri, esperti di clima e di aria. In primavera, Elena Munarini, psicologa, riflette sul piacere che la nicotina scatena nel cervello (dove arriva in soli 7 secondi!), mentre Chiara Veronese, farmacologa, spiega proprio come funziona il cervello quando riceve stimoli di gratificazione.

Nel capitolo estivo, Serena Giacomini, meteorologa e climatologa, affronta, con dati scientifici alla mano, l'impatto dell'industria del tabacco e del fumo sull'ambiente: si parte dai campi di coltivazione e si passa poi per il suo trasporto, gli scarti, le movimentazioni dei prodotti finiti, l'accumulo dei filtri sul pianeta; Cinzia De Marco, ricercatrice dell'Istituto dei Tumori, supporta questa impostazione con i risultati di una ricerca fatta con altri sulla presenza di black carbon nell'aria sulle spiagge in cui si fuma e in quelle in cui invece è vietato. Perché purtroppo anche in questo caso bisogna contrastare con evidenze scientifiche le resistenze ideologiche a ogni forma di prevenzione: i divieti di fumare al mare tra bagnanti desiderosi di respirare iodio, o tra camminanti di montagna e in pianura, suscitano di tanto in tanto reazioni irritate di sostenitori della libertà di fare quel che si vuole. "S'invoca la libertà, che libertà non è, anzi è proprio il suo contrario, cioè dipendenza. Una vera e propria schiavitù", chiosa Boffi.



Allora nel capitolo dell'Inverno, si trova un'altra ricerca dell'Istituto dei Tumori, pubblicata anch'essa sulle riviste scientifiche: si tratta dell'impatto sull'inquinamento del traffico e del fumo. I risultati sono incredibili, ma veri e dimostrati, con la cura dei dati da parte di uno dei maggiori esperti di rilevazione dell'inquinamento ambientale, Ario Ruprecht. Si tratta di prevenire i danni, e gli strumenti sono tanti, compresi quelli dell'epigenetica spiegata da Flavio Allegri, pneumologo e musicista.

In autunno, i due contributi sono quelli di Donatella Barus, giornalista scientifica, che fa una panoramica di come il prezzo sulle sigarette sia un efficace strumento disincentivante, soprattutto sui più giovani fumatori, e di Roberto Mazza, infermiere, che riflette sull'importante rapporto di mutual dance tra sanitari e pazienti.

In ogni capitolo, poi, ci sono due testimonianze di ex fumatori, ognuno con un proprio vissuto e con interessanti considerazioni utili per tutti. Tra loro ci sono Graziella e Alberto, una coppia che insieme ha iniziato e vinto una scommessa di salute dopo anni di fumo e che ora vanta un record di amici coinvolti con successo nello stesso percorso; e c'è Cristina, ancora adesso estimatrice del pro-fumo delle sigarette ma ormai libera dalla dipendenza. Li abbiamo coinvolti anche per questo speciale e le loro storie le potete sentire direttamente da loro nelle video interviste.

Inquadra il codice QR per guardare la video intervista di Graziella e Alberto



Guarda la video intervista di Cristina



Perché fumatori non si nasce, si diventa. Lo si diventa anche e soprattutto sotto una forte pressione dell'industria del tabacco, come sa bene l'ex Ministro della Salute Girolamo Sirchia, medico, autore non senza difficoltà della legge che porta il suo nome che limita il fumo nei luoghi chiusi. Una denuncia che ha sempre fatto e che rincara in un suo intervento, prezioso, nel libro. Così come preziosi sono tutti gli altri interventi: Giovanni Apolone, oncologo e direttore scientifico dell'Istituto dei Tumori; Roberta Villa, medico e divulgatrice scientifica. E, per finire, Antonella Clerici con la sua "Lettera a un fumatore", un'appassionata missiva sul valore del gusto e del volersi bene, a tavola e sempre nella vita, e, di nuovo, del piacere del mangiare e del respirare.

Perché il piacere, quello sano, è un atto liberatorio e d'amore.
Verso sé stessi e gli altri.



LORELLA BERETTA
Giornalista freelance



10

REGOLE PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE MENTALE

A CURA DI ARIANNA BERTERI



Una buona salute mentale è parte essenziale della vita, tanto quanto una buona salute generale. Il benessere fisico e mentale è strettamente collegato: se la nostra mente è rilassata e serena anche il nostro corpo ne trarrà beneficio. La definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità, World Health Organization) di salute mentale è: *“uno stato [...] nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, [...] rispondere alle esigenze [...] della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti [...], e adattarsi [...] ai conflitti interni”*. Come si capisce da questa definizione la salute mentale è ben più complessa dell'assenza di disturbi psicologici.

Come la salute fisica, infatti, anche quella mentale è determinata da un insieme di fattori sociali, psicologici e biologici ed è importante salvaguardarla in ogni fase dell'esistenza. Dalla socialità alla dieta, passando per l'esercizio fisico e al pensiero positivo, sono tanti gli strumenti che ci permettono di mantenere la mente in buona salute. Ecco alcuni consigli per coltivare il proprio benessere fisico e psicologico e per poter affrontare al meglio le sfide della vita!

Socializzare

L'essere umano, diceva Aristotele, è per sua natura un animale sociale. Le evidenze scientifiche degli ultimi decenni hanno dimostrato la veridicità di tale affermazione, dimostrando come una buona socialità sia indispensabile per il benessere fisico e mentale della specie umana. Chi si sente coinvolto nei legami interpersonali è mediamente più felice, più sano e vive più a lungo. Una ricerca ha evidenziato che sentirsi parte di un gruppo influisce positivamente sull'umore e la capacità di gestire ansia e stress, grazie all'incremento di progesterone, un ormone che incide positivamente sul nostro corpo.



Be positive!

I nostri pensieri infatti possono influenzare il modo in cui ci sentiamo e gli stessi pensieri ripetuti nel tempo possono influire sulla salute mentale nel bene e nel male. Il pensiero positivo si traduce in un atteggiamento mentale di ottimismo per la maggior parte del tempo. I pensatori positivi cercano di trarre il meglio anche dalle situazioni sfavorevoli imparando da esse. Questo non significa ignorare le spiacevoli circostanze della vita; ma affrontarle in modo positivo e produttivo. Affrontare le difficoltà della vita, comprese quelle che riguardano la propria salute, con resilienza e una predisposizione d'animo positiva è il primo passo per superare gli ostacoli con successo.



Mantenersi fisicamente attivi

L'esercizio fisico aumenta l'energia e la forza, migliora l'umore e il sonno, e ci fa sentire meglio. Per questo è fondamentale, sia per il benessere fisico ma anche psicologico, svolgere un'attività fisica regolare. Ad esempio una passeggiata di 20-30 minuti, a passo veloce, 4-5 volte a settimana è sufficiente per avere effetti benefici sulla salute, migliorare l'umore e ridurre i sintomi d'ansia.



Segui un'alimentazione sana ed equilibrata

Diete troppo ricche di zuccheri, grassi e sodio, così come diete eccessivamente limitate nella tipologia di alimenti, possono incidere negativamente sulla salute fisica ma anche sul benessere mentale. Un'alimentazione variata, ricca di frutta e verdura di stagione, può invece favorire sia il benessere mentale che quello fisico. Un buon esempio è la famosa dieta mediterranea, che rappresenta non solo un buon modello dietetico da seguire, ma anche un ottimo stile di vita.



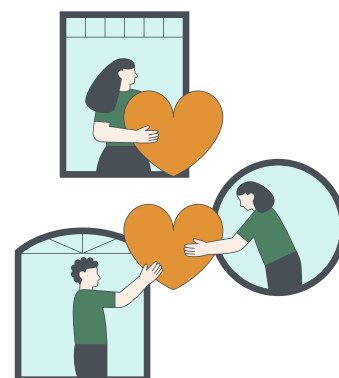
Stimola la tua mente

Il nostro cervello, come tutti i nostri organi, ha bisogno di esercizio costante per mantenersi efficace ed efficiente nel tempo. Per questo è opportuno cercare di stimolarlo in tutte le fasi della nostra vita. Apprendere nuove nozioni, fare esercizi continui, partecipare ad eventi culturali sono alcuni modi per stimolare continuamente il nostro cervello. È stato infatti dimostrato che coltivare degli hobby e svolgere attività piacevoli che diano libero sfogo alla fantasia, consente di abbassare lo stress e allontanare la depressione.



Aiutare gli altri

Sentirci utili e in "pace con noi stessi" sono vissuti utili per mantenere il nostro benessere mentale. Pertanto ascoltarci e dedicarci a quelle attività che ci permettono di sentirci gratificati, utili ed efficaci per noi e per la nostra comunità, è un buon modo per aiutarci a mantenere il benessere mentale. Diversi studi suggeriscono che aiutare altre persone rende meno inclini all'umore depresso e meno focalizzati sul proprio dolore. Ben vengano le attività di volontariato, l'associazionismo, il dedicarsi alla propria comunità e così via.





Rosi & Partners S.r.l.

STUDI MEDICI E ODONTOIATRICI

www.studioodontoiatricorosi.it – Brescia tel 030 48310

Rosi & Partners è un centro medico polispecialistico con sede a Brescia che ha l'obiettivo di rendere concreta l'idea di cura globale del paziente, filosofia che il Dott. Pierantonio Rosi, Medico Chirurgo Odontoiatra specializzato in Anestesia e Rianimazione, ha maturato in quarant'anni di esperienza in ambito odontoiatrico.

Tra le altre, oltre all'odontoiatria per adulti e bambini, sono presenti le specialità di chirurgia e medicina estetica, chirurgia maxillo-facciale, anestesia, cardiologia, ginecologia.

L'obiettivo dell'équipe di medici e operatori del poliambulatorio Rosi & Partners è offrire un servizio a 360 gradi, una visione olistica delle condizioni di salute che consenta al Paziente di raggiungere uno stato di benessere completo.

L'équipe è specializzata nell'esecuzione di interventi in sedazione cosciente.



PROSSIMAMENTE:



UP magazine

© UPsalute, tutti i diritti riservati | Privacy Policy | Cookie Policy | Fact Checking

Testata giornalistica iscritta al n. 2578 presso il Tribunale di Bergamo

Proprietario ed editore: UP Corporation Srl P.IVA 04497590168

Direttore responsabile: Fabio Giuliani

Rivista Bimestrale

Editing e grafiche a cura di Arianna Berteri

up.salute.it@gmail.com

marketing@up-salute.it

Si ringrazia caldamente per la collaborazione e la realizzazione degli articoli all'interno di questo numero:
Dottore Andrea Cocci, Giovanni Bonati,
Dottore Giuseppe Ietto, Dottoressa Silvana Di Martino, Lorella Beretta, Arianna Berteri.

www.up-salute.it



CITTADINANZA DIGITALE

TRA ETICA E CARISMA

il nuovo libro scritto da Barbara Suigo e
Giovanni Bonati ed edito da Wide edizioni.

ORDINA ORA





www.up-salute.it

