
Manuale di protezione per fumatori, non fumatori, ex fumatori



Octopus...
per uno stile di vita



Hanno collaborato:
Andrea Franchini: giornalista;
Enrica Suzzi: giornalista;
Enzo Soresi: pneumologo-oncologo;
Claudio Bonfioli: radiologo;
Achille De Tomasi: odontoiatra;
Mario Longo: odontoiatra;
Francesca Noli: biologa nutrizionista;
Andrea Luridiana: fisioterapista;
Silvia Cavallini: chinesiologa;
Filippo Mussara: musicoterapeuta.

Indice

4 Introduzione

6 Radicali liberi
e stress ossidativo



9 Dieta e sostanze
antiossidanti

16 Ora un bel respiro!



20 Diamo "un occhio"
ai nostri polmoni

24 Attività fisica
e antistress



29 L'importanza
di giocare a golf

32 Difendiamo la nostra pelle



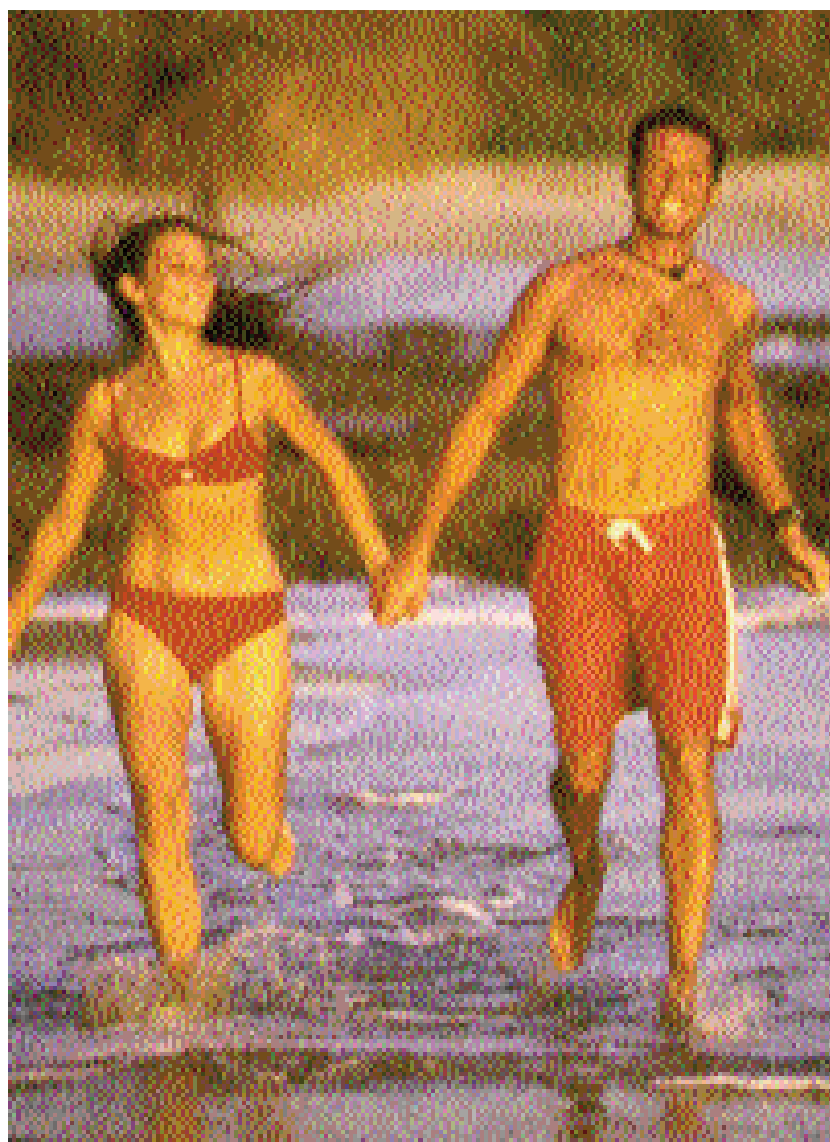
36 Rilassarsi? Con la
musica si può

38 Se siete fumatori...

41 Danni da fumo:
una diagnosi
precoce

45 Conservare
un bel sorriso





Restare giovani?

Forse un modo c'è

Restare giovani. Si fa presto a dirlo, ma sembra molto difficile. Più difficile di quel che in realtà non sia, perché basterebbero alcuni “trucchi” per combattere in modo efficace l'avanzare degli anni, degli acciacchi, del tempo. Già il mondo intorno a noi è mutato in modo pazzesco: se riguardiamo le foto degli album di famiglia, quei vecchietti nelle istantanee di trent'anni fa, i nonni, avevano 60/70 anni: decrepiti, un po' rintontiti, sicuramente molto più che anziani. Accanto a loro, signore attempate (mamme e zie) denunciavano tutti i loro 45 o cinquant'anni, abbigliamenti dimessi, aria un po' sconsolata. Guardateli ora, quei settantenni, guardatele ora quelle cinquantenni! I primi, in pieno vigore fisico e psichico, lavorano, viaggiano, fanno sport e hanno davanti un futuro in linea di massima radioso per altri 15 anni almeno. Le seconde, belle come non mai, competono con ragazze giovani quanto a freschezza, vivacità, benessere. Abbiamo dunque fermato il tempo? Fermato proprio no, ma certamente lo abbiamo rallentato, abbiamo afferrato le lancette dell'orologio e abbiamo impresso un movimento più dolce, meno angosciante, ogni ora dura il doppio, le rughe arrivano sempre più tardi. L'aspettativa di vita s'è allungata tantissimo, si calcola che nel giro di una ventina d'anni arrivare al secolo di età sarà alla portata di tutti. E badate bene, ci si arriverà in forma, a patto di seguire alcune indicazioni ben precise. In

questo nostro “manuale” abbiamo cercato allora di elencare tutto quello che può davvero essere utile per “dare più anni alla vita” e allo stesso tempo “dare più vita agli anni”. Il che significa allungare la nostra permanenza su questa terra da una parte, e dall'altra restare vivi al meglio delle nostre possibilità, limitando malattie e acciacchi, evitando i drammatici contraccolpi dello stress e della fatica quotidiana, abolendo tutto quello che può davvero farci male. In altre parole “morire sani”. C'è una formula magica, per tutto questo. Che si chiama alimentazione corretta più attività fisica. Sembra una cosa facile, ed è una cosa facile. Mangiare nel modo giusto i cibi giusti, non solo quelli che “non fanno ingrassare”, ma anche e soprattutto quelli che “non fanno male”. E dedicare sempre, ogni giorno, uno spazio all'attività fisica, al moto, allo sport. Niente di impegnativo, state tranquilli, ma che sia costante e duraturo. Alla base di tutto, la serenità, che si conquista giorno dopo giorno.





Radicali liberi e stress ossidativo



Invecchiare è un processo naturale, che si può rallentare con uno stile di vita equilibrato, attivo, più sano e rilassante.

Una delle cause dell'invecchiamento e delle malattie degenerative (cardiopatie, artrite, cancro, broncopatie) è rappresentata dai radicali liberi, molecole voraci

che danneggiano le cellule e compromettono la salute. Un tempo si pensava che la causa delle malattie cardiovascolari fosse l'eccessivo aumento del colesterolo ma, da recenti ricerche, è emerso che i colpevoli sono proprio i radicali liberi, così come da molto tempo si sa che l'artrite deriva da un'inflammatione cronica, ma sono ancora una volta i radicali liberi a provocare l'inflammatione.

Ma i radicali liberi hanno un ruolo anche nell'insorgenza dei tumori?

È chiaro ormai a tutti che il cancro è provocato da una profonda mutazione genetica ma sono di nuovo i radicali liberi a favorire la maggior parte di tali mutazioni.

In che cosa consiste allora il danno ossidativo?

Occorre prima comprendere che cosa sia quello che definiamo il paradosso dell'ossigeno. Da un lato, come sappiamo tutti, l'ossigeno produce energia vitale.

Tanto per fare un esempio, senza ossigeno una cellula può comunque estrarre energia dal glucosio attraverso il metabolismo anaerobico (cioè senza aria), ma con l'ossigeno quella cellula è in grado di produrre un quantitativo di energia 16 volte maggiore utilizzando la stessa quantità di glucosio. Nello stesso tempo però, l'ossigeno è corrosivo: un'auto lasciata all'aperto arrugginisce nel tempo, il burro irrancidisce, e così via.

Dunque l'ossigeno dà e toglie vita?

L'ossigeno, fondamentale per la produzione di energia, è sì al tem-

po stesso responsabile della distruzione delle componenti molecolari dei corpi organici.

In che modo l'ossigeno favorisce allora la proliferazione dei radicali liberi?

Combinandosi con l'idrogeno, l'ossigeno forma varie molecole di radicali liberi instabili, distrugge sistematicamente il DNA, gli enzimi, le proteine e le membrane delle cellule a meno che le difese del corpo non tengano sotto controllo l'aggressione.

Un attacco a tutto campo, dunque...

Lo stress ossidativo in sostanza indebolisce le difese del sistema immunitario contro le malattie infettive, produce malattie degenerative, stimola il deterioramento fisiologico sistematico noto come invecchiamento.

Ognuno di noi "produce" radicali liberi nella stessa quantità?

No, la produzione di radicali liberi è in funzione del metabolismo individuale, dell'alimentazione, dello stile di vita e del carico di aggressioni che subiamo.

Nella vita di oggi siamo costantemente esposti a sostanze esterne che producono radicali dell'ossigeno e specie reattive dell'ossigeno (ROS) come scorie tossiche.



PER I FUMATORI IL RISCHIO È PIÙ ALTO

Prevenzione

Oltre ai danni che i radicali liberi creano per natura, i fumatori devono prestare ancora più attenzione rispetto agli altri perché patiscono un maggior danno ossidativo a carico del sistema respiratorio. Il rischio è quello di sviluppare nel tempo broncopatie croniche, e sono proprio i radicali liberi a esserne responsabili. Questo dato è provato: uno studio su un gruppo di 30 fumatori di età diverse ha evidenziato un maggiore danno ossidativo non solo a livello polmonare ma anche a livello sistemico.



Ci sono dunque veri e propri "aggressori"?

Non solo: gli aggressori più comuni nella nostra vita quotidiana sono rappresentati da quasi inevitabili "cattive compagnie". Insomma, l'aggressione è costante e soprattutto diffusa.

Ma chi sono i veri nemici?

Ecco i più temibili: inquinamento, fumo di sigaretta, cattiva alimentazione, eccesso di alcol, eccesso di farmaci, sovrappeso, stress cronico, vita sedentaria.

Il nostro organismo come si difende?

Considerate le molte fonti di radicali liberi, tutte le forme di vita hanno sviluppato complessi sistemi di difesa contro di essi, noti appunto come sistemi antiossidanti.

Quali sono?

Intanto gli enzimi: ogni cellula del corpo è dotata di un patrimonio di enzimi antiossidanti (proteine complesse) che hanno il particolare compito di disattivare i radicali dell'ossigeno e le specie reattive dell'ossigeno.

L'esempio più specifico è rappresentato dal superossido, uno dei radicali liberi più distruttivi e la presenza nella cellula della superossido dismutasi, un enzima di difesa che cattura le molecole di superossido e le rende meno reattive.

Quanto superossido produciamo in un anno?

Una persona che pesa 70 chili, in un giorno consuma oltre 350 litri di ossigeno (equivalenti a circa 3,5 millilitri per minuto per ogni chilo di peso). L'uno per cento dell'ossigeno consumato a riposo diventa superossido. Il che significa che in un anno, un uomo produce circa 1 chilo e 700 grammi di superossido!

Altre difese?

I nutrienti: come seconda linea di di-

fesa il corpo utilizza molte vitamine e altri nutrienti comuni tipo vitamina E, C, Beta Carotene, Bioflavonoidi, che forniscono elettroni per saturare i radicali liberi.

La buona alimentazione rappresenta il cardine per costruire un adeguato bilancio ossidativo.

Allora non ci resta che distruggere tutti i radicali liberi?

No, nel complesso questo meccanismo di difesa di cui siamo dotati conferma che non è opportuno azzerare il livello di radicali liberi ma bisogna semplicemente trovare un adeguato bilancio ossidativo che rappresenta l'equilibrio fra i nemici e il nostro patrimonio di difesa.

Quali strumenti abbiamo per valutare la presenza di un danno ossidativo?

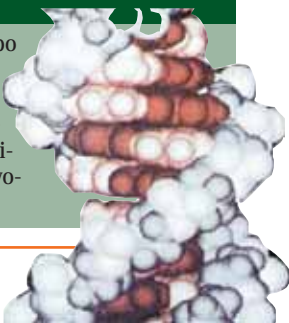
Esiste oggi la possibilità di valutare lo stress ossidativo, le difese antiossidanti e il rischio vascolare attraverso un esame del sangue. Il sistema più valido si basa sulle cosiddette "spin traps" (trappole per elettroni) che reagiscono con il radicale libero formando complessi evidenziabili attraverso l'ERS (Electron Spin Resonance) o per via spettrofotometrica.

Che dobbiamo fare allora per trovare questo "adeguato bilancio ossidativo"?

Il buon bilancio ossidativo è di conseguenza frutto dello stile di vita ed è basato sui tre cardini: alimentazione sana, moderata attività fisica, controllo dello stress psichico.

E PER I DANNI AL DNA?

In condizioni normali di salute, il corpo di una persona oltre a usare gli enzimi e le sostanze nutritive per attaccare direttamente i radicali dell'ossigeno possiede anche un adeguato sistema per riparare i danni eventuali del DNA provocati proprio dai radicali liberi.



Dieta e sostanze antiossidanti



Un'alimentazione equilibrata, affiancata ad aiuti fitoterapici, è un'arma efficace per mantenersi giovani e in forma e contrastare l'insorgere di tumori.

TUTTE QUELLE CHE FANNO BENE

- la vitamina A
- la vitamina C
- il beta-carotene
- la vitamina E
- il selenio
- la vitamina B6
- lo zinco
- i composti fenolici



A tavola non dovrebbero mai mancare frutta e verdura in abbondanza.

Per combattere lo stress ossidativo occorrono soprattutto difese naturali. Le sostanze antiossidanti in natura sono oltre 5 mila e agiscono come potenziatori del sistema immunitario in cinque modi:

- migliorano le comunicazioni all'interno della cellula;
- aumentano il numero di cellule immunitarie rendendole più attive;
- rallentano e bloccano i radicali liberi;
- migliorano l'ambiente nel quale lavorano le cellule del sistema immunitario;
- agiscono contro l'invecchiamento riducendo il deterioramento molecolare.

Queste sostanze non sono farmaci, ma agiscono a tutti gli effetti come medicine semplicemente cedendo elettroni e migliorando il patrimonio di enzimi difensivi.

Occorre dunque assumere queste sostanze come integratori alimentari?

Non necessariamente: la strategia migliore è seguire un'alimentazione varia soprattutto nella scelta di frutta, verdure e ortaggi.



Ma è vero che alcuni cibi possono addirittura difenderci contro i tumori?

Certo, è più volte stato confermato dagli oncologi di tutto il mondo che una delle armi più efficaci contro alcuni tumori è un'alimentazione equilibrata con un adeguato apporto di fibre alimentari che si trovano in frutta, verdure, legumi (fagioli, piselli, ceci e soia) e cereali soprattutto inte-

grali. Un ruolo particolarmente importante nella prevenzione può essere svolto dagli ortaggi della famiglia delle crocifere (cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles e broccoli).

E la fitoterapia, può darci una mano?

Certo, può essere utile anche integrare una buona alimentazione con sostanze attivatrici del sistema immunitario come alcuni fitoterapici quali l'Echinacea, il Ginseng e il tè verde.

Altre difese naturali quali sono?

Un recente studio ha dimostrato che un gruppo di cardiopatici ha trovato aiuto nell'uso di acidi grassi polinsaturi, estratti prevalentemente dal grasso di pesce, e rivelatisi utili nella ottimizzazione dei trigliceridi e nella protezione dei disturbi del ritmo cardiaco.



FRUTTA E VERDURA: ECCO GLI ALIMENTI CON POTERE ANTIOSSIDANTE

Prevenzione

In laboratorio è stato misurato il potere antiossidante dei cibi utilizzando un metodo molto avanzato chiamato ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Con questa tecnica è possibile valutare la capacità antiossidante complessiva di un alimento nei confronti di alcuni radicali liberi particolarmente attivi. Tra gli alimenti a più alto potere antiossidante ci sono mirtilli, more, cavoli a foglia, fragole, spinaci, cavolini di Bruxelles e prugne. Buona capacità antiossidante hanno anche arance, uva nera, peperoni rossi, ciliege, kiwi, pompelmi rosa, uva bianca, cipolle, mele, melanzane, cavolfiori, piselli, patate, cavoli e lattuga. Nella lista a potere antiossidante decrescente troviamo poi meloni, banane, mele, carote, fagiolini, pomodori, albicocche, pesche, zucche, pere, cocomeri, sedani e cetrioli. Consumare ogni giorno 2 o più porzioni di frutta e ortaggi, tra le 5 raccomandate, con maggior potere antiossidante, aiuta a mantenere un buono stato di salute, combattendo il danno ossidativo causato nel nostro organismo dai radicali liberi.



I CINQUE ELEMENTI CHE NON DEVONO MAI MANCARE**La vitamina E**

È contenuta in grano, olio extravergine d'oliva e d'oliva, oli di semi, olio di pesce, noci, nocciole e mandorle e svolge un'azione fondamentale nella protezione della membrana cellulare dall'eccesso di grassi. Più aumenta il consumo di grassi più occorre vitamina E.

**La vitamina C**

Ricchi di vitamina C sono peperoni, broccoletti, rucola, spinaci, cavolfiori, radicchio tra gli ortaggi e kiwi, frutti di bosco e agrumi tra la frutta. La vitamina C ha la capacità di ossidarsi e ridursi in modo reversibile e interviene nei processi di difesa cellulare favorendo l'eliminazione dei radicali liberi dell'ossigeno.

**Il selenio**

Il selenio si trova soprattutto nelle frattaglie, nel pesce, nelle carni e nei cereali ed è un elemento essenziale per l'attività del glutatione perossidasi che fa parte del sistema ossidativo cellulare agendo in sinergismo con la vitamina E.

**I carotenoidi**

Nei carotenoidi particolarmente dotati di azione antiossidante si trova: il betacarotene, contenuto soprattutto in frutta e ortaggi di colore giallo-arancione e vegetali verdi come bietta, cicoria, cavolo riccio, spinaci, rucola, lattuga e peperone verde; il licopene, di cui è ricco il pomodoro; luteina e zeaxantina, che si trovano in spinaci, cavolo riccio, lattuga, piselli, broccoli, cavolini di Bruxelles; criptoxantina contenuta in agrumi, pesche, pomodori, cavolo riccio e peperoni rossi.

**I composti fenolici**

Tè, uva rossa, vino rosso, cavoli, broccoli sono particolarmente ricchi di resveratrolo e quercetina, potenti antiossidanti che rimuovono i radicali liberi. La soia è invece particolarmente ricca di genisteina e altri isoflavoni che somigliano agli estrogeni prodotti dal nostro organismo (fitoestrogeni).



CONSIGLI UTILI: COME IMPOSTARE LA DIETA

In una **dieta antiossidante** risulta prioritario seguire comunque un'alimentazione bilanciata e varia, che permetta di mantenere il peso corporeo nella norma. La quantità

va commisurata alle esigenze individuali legate all'età, all'altezza, al peso, all'appartenenza al sesso maschile o femminile, all'attività lavorativa e all'attività sportiva.

COLAZIONE

Latte e yogurt.

Cereali da alternare: fiocchi di avena, mais, riso soffiato.

Frutta fresca di stagione

o una piccola porzione di frutta secca.



PRANZO E CENA

Primi da alternare (frequenza settimanale su 14 pasti): pasta o riso conditi con pomodori o altre verdure (7 volte), minestre e passati di verdura con riso, pasta o crostini (2-3 volte).

Secondi da alternare (frequenza settimanale su 14 pasti): carne bianca e rossa (3-4), pesce (almeno 2-3), formaggi (3), salumi (1-2), uova (2).

Almeno 1-2 volte la settimana il secondo piatto può essere sostituito con un piatto unico a base di pasta-riso con legumi. Altri esempi di piatti unici sono pasta con ragù di carne o gamberetti; patate o polenta con carne o pesce; insalate con mais o patate e, a scelta, uova, tonno, mozzarella. Anche la pizza è considerata come piatto unico.



VERDURE 2 porzioni (pranzo e cena)

Alternando cotto e crudo. Una porzione corrisponde a 50 gr di insalata o 250 gr di verdure cotte.

Frutta: 3 porzioni al giorno.

Una porzione corrisponde a: 1 frutto medio,

2 piccoli, 1 tazza di frutti di bosco, 150 ml di spremuta.



Condimenti: da preferire olio extravergine in piccole quantità preferibilmente a crudo. Per insaporire usate cipolla, aglio e erbe aromatiche fresche o essiccate.

Da bere variate pure tra acqua, tè verde e 1-2 bicchieri di vino rosso di buona qualità.



GLI AMMINOACIDI: NON SOLO NEL NOSTRO ORGANISMO***Che cosa sono gli amminoacidi e quale funzione hanno?***

Gli amminoacidi, elementi costituenti le proteine, sono il tramite con cui l'azoto viene introdotto nel nostro organismo. L'azoto che noi dobbiamo assumere deve aumentare, rispetto al fabbisogno quotidiano, in caso di malattie, di attività fisica o in generale nell'invecchiamento quando le masse muscolari tendono a decadere. Anche gli anticorpi che ci difendono dalle infezioni, le gammaglobuline, sono proteine costituite di amminoacidi. Il nostro organismo per poter consumare l'energia di cui necessita sfrutta le proteine (amminoacidi) gli zuccheri (carboidrati) e i grassi.

E perché gli amminoacidi sono in qualche modo da collegare all'alimentazione e al fitness?

Quando il corpo è sottoposto a uno sforzo, consuma carboidrati, proteine e i grassi attraverso un ciclo metabolico noto come ciclo di Krebs. Nelle proteine sono contenuti ventuno diversi tipi di amminoacidi a concentrazioni diverse a seconda del tipo di proteina. Dei ventuno amminoacidi undici di questi vengono definiti "essenziali" e per la sintesi proteica la mancanza anche di un solo amminoacido essenziale ne blocca il processo.

L'alimentazione è un momento fondamentale per la nostra vita. Il processo digestivo trasforma le grosse molecole che veicolano carboidrati, proteine e grassi all'interno delle cellule della mucosa intestinale passando poi da queste direttamente nel sangue. Attraverso il sangue tutte le sostanze nutritive arrivano al fegato che le elabora e



la trasforma, attraverso processi chimici, in sostanze nutritive valide per i diversi organi del corpo umano. Le molecole utilizzabili direttamente senza l'elaborazione da parte del fegato sono solo il glucosio e proprio gli aminoacidi.

Gli aminoacidi essenziali, indispensabili per l'organismo, devono pertanto essere introdotti con la dieta e sono definiti ramificati.

Gli aminoacidi si trovano solo negli alimenti?

No, nell'ultimo decennio sono stati sintetizzati e commercializzati numerosi prodotti a base di aminoacidi ramificati.

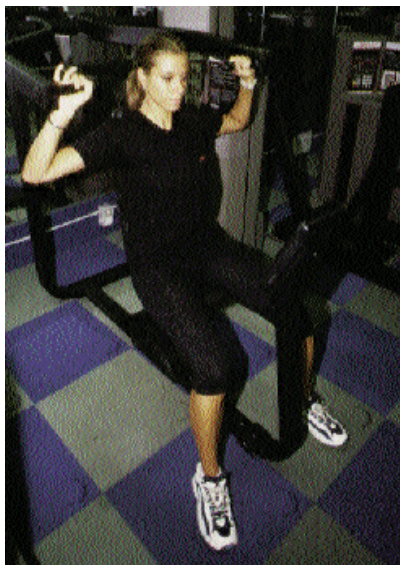
L'uso di elevate quantità di queste sostanze negli atleti ha consentito di osservare una serie di interessanti fenomeni di accompagnamento attraverso i quali si è capito che la somministrazione di aminoacidi ramificati permette un migliore sfruttamento degli altri aminoacidi cosiddetti "non essenziali".

Questo processo è stato definito "effetto traino" in quanto



gli aminoacidi essenziali trascinano dentro le cellule, dal sangue, aminoacidi che altrimenti verrebbero trasformati in scorie e quindi non utilizzati a fini energetici. Pertanto l'assunzione quotidiana

di una dose media di 4/5 gr al giorno ottimizza lo sfruttamento metabolico degli zuccheri e dei grassi migliorando il turnover cellulare e potenziando le nostre difese immunitarie. Se poi, come è raccomandabile, si organizza un'attività fisica moderata almeno tre volte alla settimana si può aumentare questa dose a 8gr da prendere due ore prima del fitness.



GLI AMMINOACIDI: DOVE POSSIAMO TROVARLI?

Sulla base di questi studi è nato il "Big One", commercializzato dalla Professional Dietetics e costituito da tutti gli aminoacidi più uno non essenziale nato come Tiroxina utile per il migliore sfruttamento della sintesi proteica. L'effetto di questa straordinaria miscela contenuta nel Big One è quello di attivare nel modo migliore la sintesi proteica in particolare a livello muscolare migliorando di conseguenza la capacità del lavoro del muscolo stesso. Pertanto, l'assunzione di una dose media di 4-5 grammi al giorno ottimizza lo sfruttamento metabolico degli zuccheri e dei grassi migliorando il turnover cellulare e potenziando le nostre difese immunitarie. Se poi, come spesso noi raccomandiamo, ci organizziamo un'attività fisica moderata almeno tre volte alla settimana si può aumentare questa dose a 8 grammi presi 2 ore prima del fitness. L'assunzione di Big One potrà essere continua con la certezza di nessuna controindicazione, di uno scarso apporto calorico e di una buona prevenzione contro le malattie infettive e neoplastiche. Poiché però il costo del prodotto è elevato noi suggeriamo in generale a tutti di assumere 4-5 grammi di Big One solo prima di sviluppare attività fisica mentre gli anziani o nelle malattie infettive consigliamo l'assunzione in terapia continua di almeno 4 grammi al giorno per un tempo indefinito. Proprio per venire incontro ai nostri associati consentendo un maggior utilizzo di questo prodotto, Octopus ha stabilito una convenzione con la professional Dietetics grazie alla quale i nostri associati telefonando direttamente alla ditta, specificando il numero di associazione otterranno uno sconto del 30% sul prezzo intero.



Ecco una lista delle confezioni di Big One attualmente in commercio con il costo relativo a cui va detratto il 30%.

Big One 50 buste: 76,50 euro
Big One Integrat 100 cp: 34,09 euro
Big One Integrat 250 cp: 76,69 euro
Big One Integrat 500 cp: 124,98 euro.
Per ordinazioni rivolgersi a:
Professional Dietetics: 02744020
profdiet@tiscalinet.it

Ora un bel respiro!



Avete mai pensato di fare attenzione al vostro respiro? Coi metodi giusti si migliora anche la qualità della vita.

C'è una cosa fondamentale per la nostra esistenza, che facciamo ogni giorno, senza quasi accorgercene: respirare. Il respiro è governato dal sistema nervoso autonomo che sfugge totalmente al nostro controllo. Tutti noi non utilizziamo al massimo delle possibilità il nostro sistema respiratorio. Questo è dovuto al fatto che ci sentiamo bene, non abbiamo nessun tipo di problema. Spesso non diamo importanza a come lo facciamo, durante la notte o mentre lavoriamo: lo facciamo e basta. Ma vi siete mai domandati come lo facciamo, se respiriamo in maniera corretta, se possiamo migliorare o modificare il modo di farlo? Oppure se ci stiamo auto-danneggiando senza nemmeno rendercene conto?

Una perfetta respirazione quali miglioramenti apporta al nostro organismo e al nostro modo di vivere?

Molte persone credono, sbagliando, che respirare meglio significhi respirare di più o in maniera forzata. Niente di più sbagliato perché, così facendo, non si fa altro che peggiorare la situazione, soprattutto se ci si sente stressati o molto stanchi. Non tutti lo sanno ma respirare in maniera non adeguata può davvero peggiorare la situazione e provocare stress, stanchezza e soprattutto ansia più o meno immotivata. Con l'iperventilazione anziché una situazione di rilassamento si crea infatti, anche senza volerlo, uno squilibrio ancora più violento per il nostro organismo. Per esempio gli

I TERMINI TECNICI DA CONOSCERE

Dizionario

Fisioterapista - Chi applica la fisioterapia, la cura che utilizza l'impiego di mezzi fisici come: temperatura, luce, elettricità.

Iperventilazione - Aumento della ventilazione polmonare dovuto ad atti respiratori più frequenti e più profondi.

Ipertrofia - Aumento di volume di un organo dovuto all'aumento di volume degli elementi che lo compongono.

Metabolismo - Insieme dei processi che determinano la trasformazione degli alimenti in tessuti, calore corporeo, lavoro meccanico e l'eliminazione delle sostanze residue.

“attacchi di panico” ne sono una prova evidente: sono situazioni a cui una persona arriva inconsciamente, quando è preoccupata o agitata eccessivamente e si abbandona un'iperventilazione che provoca squilibrio respiratorio e, di conseguenza, una sensazione di soffocamento o, nei casi limite più gravi, a un reale malessere. Un altro errore in cui si incorre spesso, sempre in presenze di situazioni di stress, è quello di trattenere, anche inconsciamente, il fiato. In questo modo si aumenta nettamente lo stato di affanno e si viene a creare uno squilibrio del metabolismo della respirazione con un conseguente peggioramento delle condizioni di salute.

Ci sono delle tecniche per respirare bene?

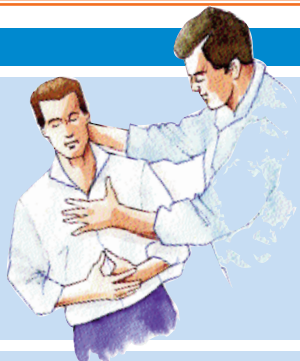
Esistono tecniche di respirazione che gli specialisti insegnano con semplici ed efficaci esercizi da fare in ogni momento. Per prima cosa il medico si informa sulle condizioni psicofisiche della persona - tenendo conto delle eventuali indicazioni mediche o psicologiche sulle sue problematiche e i suoi obiettivi - per capire poi dove e in che modo può intervenire. Nella prima seduta, prima di iniziare l'allenamento vero e proprio, si svolge un colloquio, nel quale il paziente viene ascoltato e osservato dal medico, che cerca di capire quali siano i suoi reali problemi e obiettivi. Dopo questa fase di “conoscenza”, gli esercizi di rilassamento della muscolatura e di regolazione del ritmo e ampiezza della respirazione possono finalmente essere adattati e personalizzati il più possibile alle caratteristiche, ai limiti e alle possibilità di ciascuno. A questo punto non resta altro da fare che sforzarsi di governare i muscoli respiratori, per inspirare ed espirare senza forzature. Sicuramente la vita, la qualità della vita avrà un netto miglioramento.

AGENTE	SOGGETTI A RISCHIO	CONSEGUENZE
Ozono	adulti sani	• riduz. funzione infiammazioni polmonare
	atleti	• riduz. capacità di esercizio
	lavoratori a rischio	• aumento ricoveri
Biossido di azoto	asmatici	• aumento ricoveri
	adulti sani	• infiammazioni
	asmatici	• riduz. funzione polmonare
Biossido di zolfo	bambini	• sintomi resp. • aumento infezioni
	adulti sani	• sintomi resp. • aumento mortalità • aumento visite ospedaliere
	asmatici	• riduz. funzione polmonare
Aerosol acidi	adulti sani	• alterazione muco
	bambini	• aumento patologie resp.
	asmatici	• aumento ricoveri
Particolato	bambini	• sintomi resp. • aumento patologie resp. • riduz. funzione polmonare
	malati cardio-polm.	• aumento mortalità
	asmatici	• riacutizzazioni
Monossido di carbonio	adulti sani	• riduz. funzione polmonare
	cardiopatici	• angina pectoris
Piombo	bambini	• modifiche neurol.
	adulti	• aumento pressione

GLI ESERCIZI E LE TECNICHE CHE CI AIUTANO

FASE 1

Nella prima fase del training di respirazione il fisioterapista insegna al paziente a riconoscere i punti focali del respiro. Il paziente, seduto sul lettino, si deve completamente rilassare e, con le mani giunte sullo stomaco, deve respirare senza affanno.



Seduto sul lettino appoggiando la schiena il paziente deve, con le mani giunte sul petto, imparare a sgonfiare i polmoni dall'eccesso di aria senza aumentare la respirazione. Deve cioè "sentire" che i polmoni si svuotano d'aria.

FASE 2

FASE 3

Si apprende la respirazione addominale: il paziente deve cercare di essere totalmente rilassato con le mani sulla pancia, quindi respirare profondamente, rilasciando tutta l'aria senza forzare il respiro.



Il paziente deve cercare di allineare la propria postura mentre cerca di equilibrare il proprio respiro. La postura è fondamentale per respirare in maniera corretta senza creare affanno e squilibrio all'organismo.

FASE 4

TUTTI I NEMICI DEI TUOI POLMONI

- **Anidride carbonica:** rilasciata da respirazione, putrefazione organica e combustibili fossili. Causa il 60% dell'effetto serra.
- **Anidride solforosa:** gas dall'odore pungente. Tossico con effetti irritanti a occhi e polmoni. Viene da centrali termoelettriche, motori a gasolio, riscaldamento, industrie chimiche, raffinerie.
- **Benzene:** idrocarburo liquido con effetti cancerogeni. Altera il bagaglio genetico, provoca leucemia. Le auto non catalizzate ne producono il 39%, i ciclomotori il 46%, le auto catalizzate il 14%.
- **Biomonitoraggio:** controllo dell'inquinamento con osservazione delle variazioni ecologiche.
- **Biossido di zolfo:** da carbone e petrolio. Tossico per i polmoni.
- **Effetto serra:** alterazione dell'equilibrio fra energia solare ed energia termica terrestre. Ostacola la dispersione del calore, con aumento della temperatura e ha effetti devastanti: innalzamento delle acque, scomparsa delle coste, desertificazione.
- **Etanolo:** alcol etilico senza acqua ad alto numero di ottani prodotto chimicamente dall'etilene o derivato dalla fermentazione di zuccheri.
- **Idrocarburi policiclici aromatici:** cancerogeni, derivano dalla combustione di impianti termici, centrali termoelettriche, inceneritori. Le auto (benzina e diesel) sono fra le principali responsabili.
- **Inquinanti:** si dividono in: particelle sospese, gas e odori.
- **Metano:** prodotto dalla decomposizione di materiale organico, componente principale del gas naturale.
- **Monitoraggio ambientale:** controllo dell'andamento di fenomeni fisici, chimici e biologici.
- **Monossido di carbonio:** gas tossico, incolore e inodore. Entra nel sangue e danneggia i sistemi nervoso e cardiovascolare.
- **Ossidi di azoto:** composti ossigenati dell'azoto.
- **Ozono:** molecola che protegge da radiazioni ultraviolette del sole
- **Particelle sospese totali:** sostanze organiche e inorganiche naturali o industriali. Nocive per le vie respiratorie, si combinano con altri inquinanti. Le PM10 danneggiano i polmoni.
- **Particolato:** particelle solide/liquide come: ceneri, prodotti di combustione, pollini, sabbie, frammenti fibre tessili e pneumatici.
- **Piogge acide:** l'impiego di combustibili fossili provoca l'emissione di gas che reagiscono con l'umidità creando composti acidi portati a terra dalla pioggia.
- **Piombo:** prodotto dai gas di scarico, danneggia i globuli rossi.



Diamo "un occhio" ai nostri polmoni

***I polmoni sono sani?
Anche un test per capire se
è il caso di fare una visita
specialistica o sottoporsi
alla spirometria, un esame
semplice ma molto utile.***

Respira! A nessuno viene mai in mente che deve respirare, o nessuno viene mai rimproverato perché "non sta respirando". Questa è infatti un'azione del tutto meccanica nel nostro corpo, che facciamo in ogni momento senza pensarci, perché altrimenti, senza respirare, la nostra vita verrebbe automaticamente interrotta. Certo è banale, ma nessuno si è mai chiesto, oltre al dato di fatto che respira, in che modo sta respirando?

Quando respiriamo il nostro corpo compie un'azione molto semplice, fatta di due tempi. La prima, detta inspirazione, avvie-

ne quando si immette aria: in questo modo si introduce ossigeno nei polmoni che, attraverso le arterie va nei vari tessuti dell'organismo. Subito dopo, inevitabilmente, si compie l'azione successiva, ossia l'espira-zione, che consiste, come dice il nome stesso, nel fare uscire aria dai polmoni.

La nostra attenzione si deve quindi rivolgere di più verso il respiro, non tanto per il fatto in sé di respirare ma per il modo, estremamente importante, che ogni persona ha, di respirare.

Ma in che modo si riesce a capire la qualità della nostra respirazione?

Nei centri specializzati è possibile sottoporsi alla "spirometria", una tecnica diagnostica non invasiva che valuta la funzione respiratoria di una persona determinando eventuali malattie legate ai polmoni.

Di che tipo di esame si tratta?

È molto semplice e non dà alcun disturbo alle persone che lo fanno. Dura circa cinque minuti: la persona che si sottopone a questo esame deve indossare una piccola

I TERMINI TECNICI DA CONOSCERE

Dizionario

Asma Bronchiale - Malattia che provoca un restringimento dei rami bronchiali più piccoli, caratterizzata da forte tosse e difficoltà respiratorie. È un disturbo cronico

Bronchite cronica - Affezione morbosa delle vie respiratorie con grande produzione di catarro, caratterizzata da tosse insistente soprattutto al mattino.

Enfisema - Aumento del contenuto d'aria del polmone per ingrandimento degli spazi aerei distali cui si associa distruzione dei setti alveolari.

Fibrosi - Degenerazione di tessuto nobile e sua sostituzione attraverso la neoformazione di un tessuto connettivo e solo in piccola parte di tessuti uguali a quelli distrutti.

molletta che impedisce la respirazione dal naso e costringe a respirare solo con la bocca attraverso un boccaglio collegato a un tubo, lo spirometro appunto. Respirando in maniera rilassata e seguendo le indicazioni del medico lo spirometro è in grado di registrare gli spostamenti dei volumi d'aria che la singola respirazione crea.

Quando e perché deve essere fatta la spirometria?

I casi sono quattro: in generale, per conoscere la funzionalità dei propri polmoni; prima di iniziare uno sport per sapere qual è la propria capacità respiratoria; quando si fuma per capire se si stanno sviluppando danni all'apparato respiratorio; in caso di malattie respiratorie come l'asma bronchiale, la bronchite cronica, la fibrosi o l'enfisema polmonare.



Ma come si fa a capire se il proprio respiro è normale oppure no?

Se si rispettano i meccanismi della respirazione, l'atto in sé dovrebbe essere normale, e di conseguenza anche i polmoni dovrebbero essere sani. Ma quali sono le "spie" che ci fanno capire se abbiamo dei problemi? Ci sono alcuni sintomi da tenere in considerazione come, per esempio, la tosse, il catarro e l'affanno. In presenza di uno di questi casi è necessario rivolgersi a uno specialista che valuterà lo stato dei polmoni tramite una visita clinica, la spirometria e la misurazione dell'ossigeno nel sangue con il saturimetro (non invasiva). Ecco, di seguito, un test che può aiutare a capire qual è lo stato di salute dei propri polmoni.



Curiosità

L'inquinamento atmosferico causa decine di migliaia di casi di malattie respiratorie. Ogni giorno, nelle città italiane, muoiono dieci persone a causa dello smog. Per fare un esempio, nelle otto maggiori città italiane, l'inquinamento atmosferico urbano è responsabile ogni anno di quasi 3.500 decessi e di una cifra come 5.000 ricoveri ospedalieri, con quasi altrettanti nuovi casi di patologie legate al respiro.

UN QUESTIONARIO PER CAPIRE SE I POLMONI FUNZIONANO IN MODO CORRETTO

1) FAI FATICA A RESPIRARE?

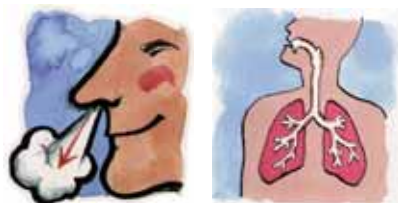
- A No
- B Solo in primavera
- C Spesso
- D Sì

2) MENTRE DORMI TI CAPITA DI RUSSARE?

- A No
- B Spesso ma in modo molto leggero
- C Spesso, con un russare pesante che mi sveglia
- D Sempre

3) COME È DI SOLITO IL TUO RESPIRO?

- A Normale
- B Sotto sforzo faccio un po' fatica
- C Mentre respiro mi capita di sentire dei fischi
- D Sono spesso affannato



4) SEI UN FUMATORE?

- A No
- B Raramente
- C Ho smesso
- D Sì, fumo almeno 10 sigarette al giorno

5) TI CAPITA SPESSE DI ESSERE IN MEZZO A GENTE CHE FUMA?

- A No, mai
- B Ogni tanto capita
- C In ufficio
- D Sempre

6) I TUOI PARENTI PIÙ VICINI SOFFRONO DI ALLEGRIE DI QUALCHE TIPO?

- A No, nessuno
- B Solo mio papà
- C Solo mia mamma
- D I miei genitori



7) NELLA TUA FAMIGLIA CI SONO CASI DI MALATTIE LEGATE AI POLMONI?

- A No
- B Mia mamma
- C Mio papà
- D I miei genitori

8) SOFFRI DI PRURITO E/O LACRIMAZIONE AGLI OCCHI?

- A No, mai
- B Quando ero piccolo mi capitava
- C Mi succede solo in primavera
- D Mi succede spesso, indipendentemente dalla stagione

9) TI CAPITA SPESSE DI AVERE LA TOSSE SECCA?

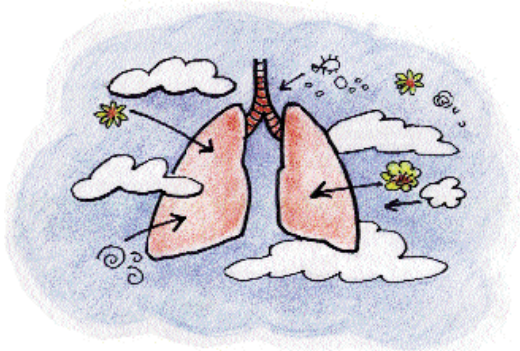
- A Molto raramente
- B Qualche volta
- C Mi capita spesso, ma solo durante la notte
- D Ce l'ho sempre

10) HAI INVECE TOSSE CATARRALE?

- A Solo raramente
- B Qualche volta
- C Spesso ma sempre di notte
- D Sempre

11) FAI MOLTI STARNUTI E/O TI PRUDE IL NASO?

- A Non mi capita mai
- B Sì, mi succede
- C Sì, ma solo in primavera
- D Spesso



12) QUANDO TI PASSA LA TOSSE?

- A Quasi subito, senza l'aiuto di medicine
- B In media dopo 15 giorni
- C Solo grazie all'aiuto di farmaci
- D Ci mette molto a passare, nonostante le medicine

13) SOFFRI DI RAUCEDINE?

- A No
- B Se prendo freddo
- C Se esagero con le sigarette
- D In me la raucedine è cronica

14) SENTI DOLORE AL TORACE?

- A A volte, ma come viene va.
- B Ogni tanto, ma con le medicine svanisce
- C Spesso mi fa male
- D Unito alla tosse, sempre

SOLUZIONI

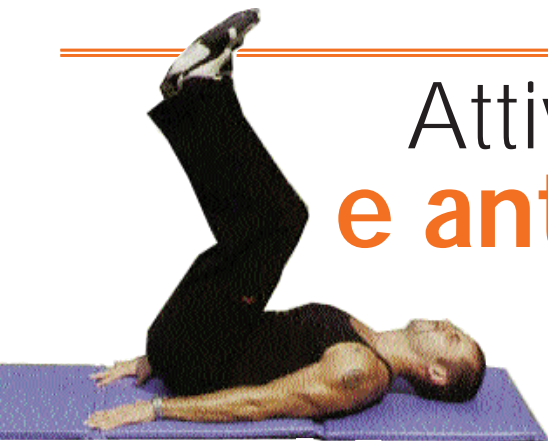
Il respiro è perfetto: se eviti situazioni o abitudini rischiose i tuoi polmoni continueranno a funzionare bene. Un consiglio: appena avverti qualche problema fatti visitare da un pneumologo.

Qualche controllo non fa male: è meglio sottoporsi a una visita medica per scorporire la natura dei piccoli dolori che avverti, il tutto per stare più tranquillo.

Visita urgente! Se la maggioranza di risposte che hai dato è C ti conviene prendere al più presto l'appuntamento per una visita medicapneumologica completa e stabilire le cure adeguate. Capire fin da subito qual è il disturbo è molto importante perché, con l'inizio della cura, si evita il peggioramento.

Si consiglia la spirometria: è bene sottoporsi all'esame della spirometria. Anche a scopo preventivo, non perdetevi altro tempo!

Attività fisica e antistress



Un buon fitness e uno stile di vita più attivo danno ottimi risultati per il corpo e la mente.

Fare una camminata di circa 40 minuti 4 volte alla settimana migliora le funzioni del sistema immunitario e aiuta a proteggersi da infezioni, cancro e disturbi cardiaci. L'esercizio fisico moderato (a differenza di quello intenso) è inoltre la chiave del buon invecchiamento: esso è in grado di attivare la funzione dei macrofagi, di aumentare il numero dei globuli bianchi, di stimolare i linfociti a moltiplicarsi. Camminare vuol dire mantenere viva la relazione fra memoria neuromuscolare e memoria cerebrale e quindi serve come stimolo cognitivo indiretto.

Che cosa succede invece se l'esercizio fisico è molto intenso?

L'esercizio fisico intenso altera il livello di ormoni dello stress quali cortisolo, epinefrina e beta-endorfina, responsabili della minore attività del sistema immunitario ed è questo il motivo per cui gli atleti

che partecipano a competizioni fortemente agonistiche tendono ad ammalarsi con maggiore frequenza.

Sport anche per gli anziani?

L'esercizio fisico moderato anche nella persona sopra i 70 e anche gli 80 anni rappresenta una importante difesa contro l'invecchiamento sia per motivi di nutrizione e trofismo muscolare sia per lo stimolo che l'attività neuromotoria induce al sistema nervoso centrale. Il fitness nell'anziano rappresenta dun-

que il nuovo modo per contrastare l'invecchiamento e se ben congegnato è un forte stimolo anche contro il deterioramento vascolare cerebrale, anch'esso fortemente correlato allo stress ossidativo.

In che modo?

L'attività fisica, inducendo la liberazione di endorfine e neurotrasmettitori, migliora il tono dell'umore in tutti coloro che la praticano. Le persone depresse, se stimolate a camminare, guariscono prima.



NON SOLO SPORT: ANCHE UNA VITA QUOTIDIANA ATTIVA È IMPORTANTE



Una passeggiata

Camminare, per 30-40 minuti è un buon esercizio

Acquagym

30 minuti di aerobica in acqua sono sufficienti



Giardinaggio

Anche lavorare in giardino aiuta a stare in forma



In bicicletta

Pedalare per 10 chilometri rilassa e tonifica il corpo

Nuotare

È importante per la salute e allontana lo stress



In compagnia

Portare a passeggio il proprio cane è una ginnastica

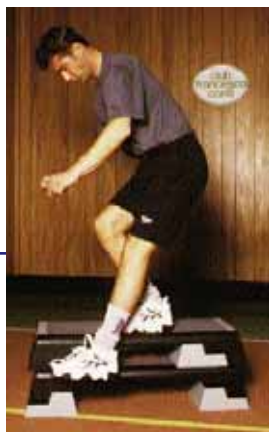
Fare le scale

Bastano 5 minuti su e giù e la ginnastica è fatta



Correre

Il classico sport, sempre utile, anche ogni giorno



Ma insomma, che cosa si intende per attività fisica moderata?

Per fitness moderato si intende un adeguato allenamento del nostro muscolo cardiaco. Il cuore infatti è costituito prevalentemente da una muscolatura striata, così come la maggior parte del nostro apparato muscolare.

Quindi più ci si allena, più il cuore reagisce bene?

Se acquistiamo un cardiofrequenziometro e ci alleniamo anche solo 3 volte la settimana andando da una frequenza basale di 70-80 battiti al minuto a una frequenza di circa 120-130 con uno sforzo programmato di circa 30 minuti, dopo un mese di questo lavoro la frequenza con lo stesso sforzo scenderà a 110-120 in quanto la maggiore capacità contrattile del cuore porterà la frequenza a livelli più bassi.

Ma prima di cominciare occorre eseguire qualche esame particolare?

È chiaro che in età avanzata è bene prima tutelarsi in ambiente sanitario con un test da sforzo che valuta se non compaiono segni di sofferenza cardiaca e se i polmoni forniscono adeguata quantità di ossigeno al sangue.

Quali sono i benefici immediati dell'attività fisica?

Una persona sedentaria che inizi a praticare attività fisica, anche moderata, con regolarità, ottiene una riduzione di almeno il 30 per cento del rischio di sviluppare alcune patologie croniche (malattia cardiovascolare, diabete di tipo 2, tumore del colon, ecc.).

Dovrebbero essere allora i medici stessi a consigliare lo sport?

Nonostante le prove scientifiche degli effetti benefici dell'attività fisica, secondo alcune stime sono ancora poche (dal 22 al 44 per cento negli Usa) le persone a cui il me-

dico consiglia attivamente di praticare esercizio fisico.

Tutti in palestra, allora?

Non è necessario iscriversi in una palestra per ottenere effetti benefici: basta anche salire le scale quando è possibile, camminare per recarsi al lavoro, fare giardinaggio. In poche parole imparare a condurre uno stile di vita più attivo, sfruttando le comuni opportunità delle routine quotidiane.

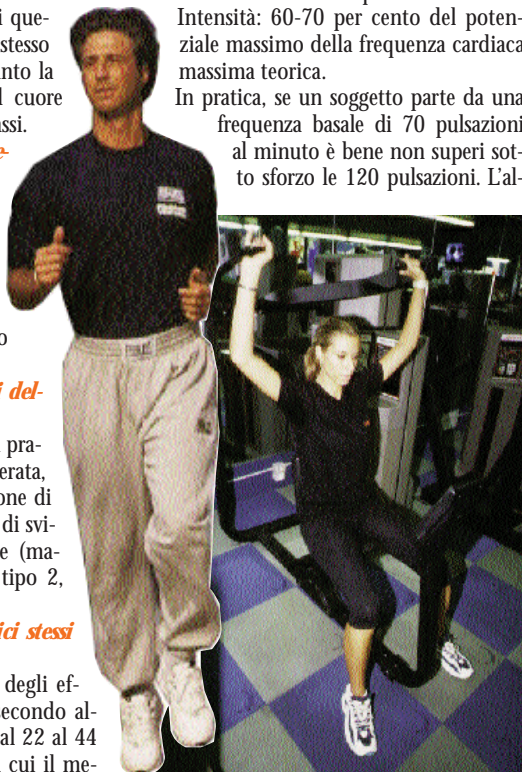
E per quanto riguarda gli anziani, quale deve essere l'approccio al fitness?

Frequenza: almeno 3 volte la settimana.

Durata: 30-40 minuti per seduta.

Intensità: 60-70 per cento del potenziale massimo della frequenza cardiaca massima teorica.

In pratica, se un soggetto parte da una frequenza basale di 70 pulsazioni al minuto è bene non superi sotto sforzo le 120 pulsazioni. L'al-





lenamento consiste nel fare l'esercizio con giusta periodicità, quotidiana o a giorni alterni fino a che la frequenza non diventa stabile allo stesso sforzo ogni giorno dopo un training di allenamento che è variabile da soggetto a soggetto.

Altri benefici dell'attività fisica, quali sono?

Nella persona sana l'attività fisica è positiva sul metabolismo in quanto ottimizza i consumi.

Nel diabetico può portare a una riduzione del consumo di farmaci.

Nelle persone in sovrappeso oppure obese, aumenta il consumo energetico e quindi porta a un dimagrimento stabile che non si ottiene invece solo con ridotto apporto alimentare.

Inoltre l'attività fisica migliora il trofismo del-



MA QUANTO CI FA SMALTIRE UNA CAMMINATA?

SESSO	PESO Kg.	ETÀ	VELOCITÀ CAMMINO IN KM/ORA				
			2.4	3.6	4.8	6.0	
Maschio	80	18/30	237	295	382	513	calorie/h
"	80	30/60	240	299	387	520	"
"	70	18/30	232	290	376	505	"
"	70	30/60	240	300	389	522	"
Femmina	50	18/30	224	285	363	464	calorie/h
"	50	30/60	218	277	354	452	"
"	60	18/30	231	295	378	482	"
"	60	30/60	236	301	396	506	"
"	70	18/30	243	310	396	506	"
"	70	30/60	258	329	421	537	"
Rapporto medio			236	298	383	502	"

l'apparato osteomuscolare e riduce l'osteoporosi. Rimandiamo al capitolo specifico per quanto riguarda l'alimentazione ricordando, ahimé, che più passano gli anni meno si dovrebbe mangiare!

Chi fuma poi, dovrebbe stare ancora più attento, perchè ha un fisico più debole, soprattutto il sistema cardio-vascolare e quello respiratorio. In questi casi un fitness "personalizzato" può servire per ristabilire proprio gli apparati più debilitati.

Quali esami bisogna fare prima di cominciare la ginnastica specializzata?

In caso di danni vascolari e all'apparato respiratorio (BPCO oppure enfisema) è necessario sottoporsi a una visita di cardiologia e al già citato "test da sforzo" che dia "il permesso" di svolgere un'adeguata attività fisica.

Un soggetto, infatti, deve essere considerato in base a tanti fattori diversi: le caratteristiche strutturali, l'età, il sesso e le eventuali patologie. Un programma di allenamento serio e davvero utile quindi, deve essere personalizzato e progressivo nella durata e nell'intensità oltre che ovviamente controllato, monitorato e "aggiornato" a seconda dei risultati che si ottengono volta per volta.



ALLENARSI NEL MODO GIUSTO

Fitness & Co.

Il programma "tipo"

Potenziamente, il miglior modo per allenarsi è fare ginnastica personalizzata. In linea generale però esistono regole da seguire per fare un buon fitness. La "quantità" migliore è due volte alla settimana ma con un tipo di allenamento diverso: la prima concentrata su un lavoro aerobico vero e proprio mentre la seconda deve essere basata sul potenziamento muscolare e la mobilità articolare. La durata ideale di ogni seduta dovrebbe essere tra i 40 e i 50 minuti. Per il lavoro aerobico, che agisce sugli apparati cardio-vascolare e respiratorio, è meglio usare attrezzi come la cyclette o il tapis-roulant perché è possibile regolare l'intensità e la durata del lavoro tenendo costante un monitoraggio con un semplice dispositivo, il cardiofrequenzimetro. Per il lavoro muscolare ogni soggetto, con le indicazioni del terapeuta svolgerà un programma adeguato. All'inizio di ogni seduta è sempre bene fare 10 minuti di stretching.

Curiosità

L'assunzione di 4-5 gr di aminoacidi essenziali un paio d'ore prima dell'allenamento aiuta a ottimizzare il metabolismo cellulare (corretta elaborazione dei nutrienti), favorisce il miglior sfruttamento dell'energia contrattile della muscolatura striata e riduce quindi l'affaticamento muscolare. Favorisce inoltre con un adeguato allenamento la riduzione nel tempo della frequenza cardiaca.

Uno sport che unisce anima e corpo

Il golf non è solo uno sport che aiuta a mantenersi in forma con lunghe passeggiate in mezzo al verde: tra le sue grandi qualità, anche la l'allenamento della memoria.



Perché giocare a golf a qualsiasi età? Negli ultimi anni è stato giustamente rivalutato il ruolo del cammino nel mantenimento di una buona condizione fisica. In particolare studi osservazionali su alcune popolazioni hanno dimostrato che nell'invecchiamento pare sia sufficiente camminare di buon passo un'ora tre volte alla settimana, per allungare la propria vita di parecchi anni. Il

golf è un buon pretesto per cominciare a camminare. Come è noto, una partita di golf si sviluppa su 18 buche per la durata di 5 o 6 ore, con un percorso complessivo variabile dai 6 ai 10 chilometri. Due partite di golf alla settimana, pertanto, rappresentano già un ottimo investimento per la propria salute.

Ma giocare a golf fa bene anche al cervello?

Certo! Camminare stimola il cervello in quanto memoria cerebrale e memoria neuromuscolare si integrano nello svilup-



PARLA L'ESPERTO: TUTTO QUELLO CHE DOVETE SAPERE PER INIZIARE

Prevenzione

Abbiamo rivolto alcune domande riguardanti questo sport al professionista Alberto Croce responsabile della scuola di golf al club di Monticello. Giocatore, per altro, ancora inserito attivamente nel circuito europeo seniores dei professionisti.

Maestro Croce, fino a che età lei pensa sia possibile apprendere questo sport?

Tecnicamente non ci sono limiti per iniziare l'attività golfistica se un individuo è abituato a praticare sport e si tiene allenato anche con il semplice cammino. È evidente che nell'età avanzata va insegnata un golf che non induca un'eccessiva torsione della colonna e, come ho già detto, basta insegnare a muovere braccia e mani

attorno al corpo.

Per sua esperienza, una persona con problemi cardio-respiratori può iniziare a giocare?

Certo, abbiamo esempi anche nel nostro club di ottimi giocatori che hanno avuto problemi cardiaci. Basta che si tengano sotto controllo cardiologico facendo in particolare dei test da sforzo prima di affrontare questa disciplina. Il gioco, proprio perché si cammina, diventa un atto riabilitativo.

Esiste un'attrezzatura specifica per un giocatore anziano?

Sì, esistono proprio bastoni definiti "seniores" che hanno una flessibilità adatta per questa età.

Quanto tempo ci vuole per cominciare a divertirsi?

Il tempo di apprendimento è molto legato all'attitudine sportiva del soggetto e a quanto tempo è disposto a dedicare a questo sport.

Ma è davvero così caro giocare a golf?

Anche questo è un mito da sfatare. Infatti, con il potenziamento dei campi pratica, è aperta a tutti la possibilità di entrare nel mondo del golf. L'iscrizione annua mediamente in un campo pratica riconosciuto dalla federazione è intorno ai 200 euro in questo modo si ottiene anche la tessera della federazione che consente di praticare lo sport in qualsiasi campo pagando il green-fee una volta conseguito l'handicap. Ricordiamo che nei giorni feriali in tutti i circoli del golf il green fee ha costi ridotti (dai 30 ai 50 euro).

Esiste inoltre la tessera "senior" che offre ulteriori sconti.



po dell'individuo. Inoltre, il movimento stesso del golf, come qualsiasi altro sport, va messo in memoria d'archivio al fine di renderlo automatico. Se si apprende il golf da giovani, il movimento diventa automatico in quanto almeno fino ai trent'anni viene immagazzinato nella memoria procedurale, con l'invecchiamento purtroppo, si perdono proprio i neuroni di questa memoria per cui in questo caso viene attivata la memoria detta dichiarativa.

Questo spiega perché l'adulto che inizia a giocare a golf necessita di periodiche lezioni e di filmati che servono per osservare e memorizzare i gesti abituali.

Ma il golf non è uno sport "da vecchi"?

Questa è la convinzione comune, anche legata a motivi economici, ma proprio nel giovane, con il gioco del golf, si sviluppa una relazione mente-corpo attraverso un programma neuromotorio abbastanza complesso, che porta a una migliore intelligenza corporea. Il movimento istintivo dei giovani infatti è frutto di una complessa programmazione neuromotoria che viene memorizzata automaticamente nel cervello attraverso la triade che passa dall'apparato locomotore al sistema nervoso periferico e al sistema nervoso centrale. La scoperta dell'intelligenza corporea ha aperto nuovi scenari nel sistema cognitivo cerebrale e quanto prima si abitua il bambino allo sfruttamento di tale patrimonio tanto più ne risulterà un buon equilibrio dell'individuo stesso. Se a questo aggiungiamo l'importanza della disciplina, costruita su rigide regole di comportamento, di self control e di etica individuale, si può capire come questo sport rappresenti una grande palestra psico-motoria.



Curiosità

Giocare a golf anche in età avanzata mantiene giovani sia il corpo che la testa in quanto permette un buon allenamento muscolare e stimola con il ripetuto movimento golfistico la memoria cerebrale.

Se inoltre un paio d'ore prima di una partita di golf assumete quattro-cinque grammi di aminoacidi essenziali vi stanche- rete meno.

Difendiamo la nostra pelle



Pelle secca, rughe non proprio d'espressione sono i sintomi che la cute sta invecchiando: ecco come correre ai ripari.

Tutti ormai conoscono i fenomeni di dimensioni allarmanti, come l'effetto serra e il buco nell'ozono, così come il drammatico livello di inquinamento delle città e ormai non solo, dovuto ai gas di scarico dei veicoli e alle emissioni degli impianti di riscaldamento e quelli industriali. Questi fenomeni, sommandosi in una vera e propria reazione a catena, provocano la



formazione di radicali liberi, che sono molecole instabili (per la presenza di un elettrone spaiato nell'orbitale più esterno), estremamente aggressive, veri e propri killer delle cellule. L'effetto di questa aggressione è il fenomeno noto come precoce e accentuato invecchiamento cutaneo, che si manifesta con la comparsa di rughe, secchezza della pelle, perdita di elasticità (dovuta al danneggiamento del collagene), ipercheratosi, macchie iperpigmentate.

Che cosa si può fare allora per prevenire l'invecchiamento?

La prevenzione dell'invecchiamento cutaneo è ormai, oggi, il tema più attuale e importante per quanto riguarda la ricerca cosmetologica. L'obiettivo principale è lo sviluppo di cosmetici che siano in grado di agire, a diversi livelli, sull'invecchiamento della pelle (i cosiddetti cosmetici anti-ageing, che mantengono la pelle più giovane fresca appunto, rallentando la formazione delle rughe).

Quali caratteristiche devono avere queste nuove creme anti-età?

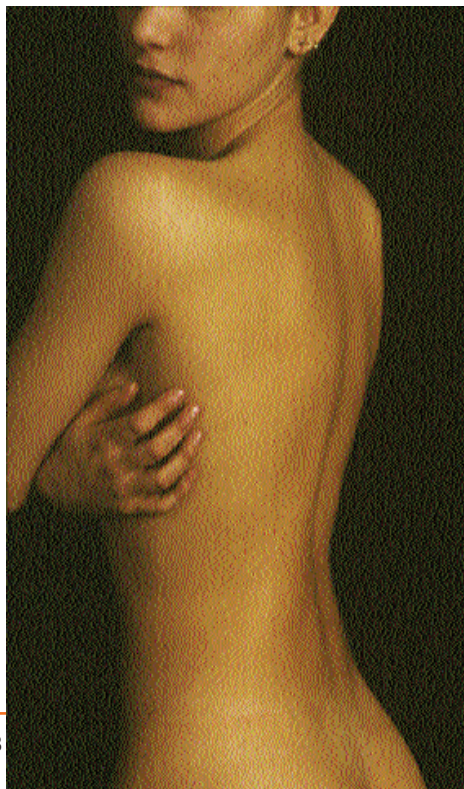
Oltre all'idratazione, al trattamento per combattere le macchie sulla pelle, all'effetto esfoliante sullo strato corneo, al miglioramento del microcircolo, l'attenzione dei ricercatori è rivolta soprattutto all'azione anti-radicalica, e per questo si impiegano sostanze, tutte di origine naturale, dotate di un forte potere antiossidante. Queste sostanze naturali sono le stesse contenute negli alimenti antiossidanti: vitamina E, vitamina C, vitamina A e polifenoli (catechine, flavonoidi, isoflavoni, antocianine).

Riassumendo, quali sono le caratteristiche di una "manutenzione quotidiana" della pelle?

Un corretto trattamento cosmetico "anti-age" dovrebbe iniziare sempre con la pulizia del viso con un sistema di detergenza

(latte-tonico) indispensabile, che unisca la delicatezza dell'azione alle proprietà protettive e antiossidanti. Dovrebbe seguire l'applicazione di una crema da giorno dotata di filtri solari e di complesso antiossidante, e di una crema da notte ad alto dosaggio sempre di complesso antiossidante e con una base ricca di oli vegetali, facendo attenzione a escludere in modo categorico la presenza di oli minerali.

Il complesso antiossidante più efficace risulta essere, per ora, quello costituito dall'azione sinergica delle tre vitamine A-C-E, ma anche i prodotti a base di polifenoli (té verde, soja, mirtillo nero, ribes nero, uva rossa) sono dotati di attività antiradicalica molto intensa.



MASCHERE "FAI DA TE"

Le maschere, che si possono fare in casa, devono essere sempre preparate con prodotti freschi, da cui si traggono i maggiori vantaggi. Inoltre devono essere preparate e usate subito, perché proprio per l'"effetto freschezza", i suoi componenti si possono alterare.

La maschera, una volta preparata, va spalmata sul viso privo di trucco e precedentemente ben pulito, applicata sul viso, dall'attaccatura dei capelli al collo. Una volta applicata è importante concedersi almeno un quarto d'ora di relax assoluto in modo tale che la maschera abbia il tempo di agire e non si disperda. Una volta scaduto il tempo dell'applicazione (può variare a seconda degli ingredienti) è il momento di rimuoverla con acqua tiepida e con l'aiuto di una spugna o di un batuffolo di cotone.



MASCHERA ANTINVECCHIAMENTO

COME PREPARARLA:

Sbattere il tuorlo di un uovo con un cucchiaino di miele. Stenderla sul viso con i polpastrelli, massaggiando leggermente per favorirne l'assorbimento. Lasciarla sul viso e sul collo per circa trenta minuti e dopodiché risciacquate con acqua tiepida.



EFFICACE PER RINGIOVANIRE LA PELLE

Curiosità

Per eliminare le macchie marroni che compaiono in età matura, bisogna strofinare la pelle con olio di ricino o olio essenziale di eucalipto la mattina e la sera. I prodotti rassodanti si applicano la sera, dopo il bagno, in modo che la cute sia in grado di assorbire facilmente i principi attivi. L'applicazione deve avvenire massaggiando dal basso verso l'alto una piccola quantità di prodotto sulle aree da trattare.

CREME MULTIVITAMINICHE

Sulla base di queste considerazioni Italgena cosmetici ha messo a punto due serie di prodotti ad azione protettiva e antiossidante, le creme multivitaminiche e la linea al té verde.

CREMA MULTIVITAMINICA**PROTETTIVA E RIVITALIZZANTE- GIORNO**

Un'emulsione morbida e cremosa, piacevolissima fin dalla prima applicazione e adatta a ogni tipo di pelle. Assieme alla crema notte, un trattamento completo contro l'invecchiamento della pelle e la formazione delle rughe, causati dall'aggressione dei radicali liberi (inquinamento) e dalle radiazioni Uva e Uvb. la vitamina A stimola il rinnovamento cellulare e ripara i danni provocati da radicali liberi e radiazioni Uva e Uvb. la vitamina C, antiossidante e sinergica con la vitamina E, ad azione specifica e antiradicalica, completa, assieme ai filtri Uva e Uvb, la protezione della pelle dalle aggressioni dell'ambiente. 50 ml € 30,99.

CREMA MULTIVITAMINICA**PROTETTIVA E RIVITALIZZANTE- NOTTE**

Completa il trattamento contro l'invecchiamento cutaneo e contro le rughe. Essa infatti contiene le stesse vitamine (A,C,E) presenti nella crema da giorno. Inoltre la sua emulsione ricca di oli vegetali (mandorle dolci, germe di grano, avocado) rende la pelle morbida e vellutata. 50 ml € 30,99.

Il té è originario della Cina. Intensamente coltivato in Cina, Giappone, India, Sri Lanka, Indonesia, ma anche in Kenia, Uganda, Turchia, Argentina. La "droga" è costituita dalle foglie giovani e dai giovani germogli. Esistono due tipi di té: quello nero e quello verde.

La differenza principale tra i due è che il té nero viene sottoposto a fermentazione per mezzo degli enzimi presenti nel té stesso (polifenol ossidasi, peptidasi, alcool deidrogenasi),

LATTE DETERGENTE AL TÈ VERDE

delicata emulsione, che unisce l'azione detergente e struccante alla protezione dalle aggressioni dell'ambiente, grazie alla presenza di estratti di tiglio e té verde. 150 ml € 10, 33.

LOZIONE AL TÈ VERDE

Continua e completa l'azione detergente, mentre rinfresca, idrata e protegge la pelle grazie a un cocktail di camomilla, calendula, malva, tiglio, té verde. 150 ml € 9,30.

CREMA 24 ORE AL TÈ VERDE

Ricca emulsione a base di oli vegetali (mandorle, germe di grano, ed estratto di té verde. da usare mattino e sera e anche durante il giorno, se necessario. Non unge e protegge 24 ore dall'aggressione dei radicali liberi. 50 ml € 15,49.



Addio allo stress con la musicoterapia

***La musica influenza l'umore
ma non solo: porta via l'ansia,
allevia i dolori e...***

Non tutti sanno che la musica può agire sull'organismo, modificando lo stato emotivo, fisico e mentale. Questo fenomeno si verifica non solo ascoltando musiche barocche o concerti e infonie di Mozart, Haydn, Vivaldi, ma anche con i canti Gregoriani, con alcuni ritmi afro-americani, composizioni di musica "new age" e musiche rock.

Ma si tratta di qualcosa di "dimostrato"?

Molti studi, negli Usa e in Europa, hanno dimostrato che la musica influenza l'ansia, la pressione arteriosa, il dolore e molte altre patologie anche di natura mentale. Certe musiche possono rimuovere blocchi, timidezze, paure e talvolta avere un effetto curativo.

Quali esempi si possono fare?

Le vibrazioni musicali percepite dal feto nella vita intrauterina hanno effetti benefici sulla salute del bambino, sulle sue capacità di apprendimento e socializzazione. La musica come accompagnamento al massaggio neonatale, oltre a rinsaldare il legame madre-figlio, favorisce sonno, alimentazione e di conseguenza aumento del peso. È stato osservato che durante il parto una musica adeguata può ridurre l'ansia e le tensioni muscolari della madre, attraverso il rilascio di endorfine. È stato poi dimostrato poi che gli studenti che cantano o suonano hanno maggiore resa scolastica.



A che cosa si collegano le varie sensazioni date dalla musica?

Le onde cerebrali possono essere modificate sia dalla musica sia da suoni autogenerati. Le onde cerebrali, in un normale stato di consapevolezza, sono onde beta (4/20 hertz). Si producono onde beta quando ci concentriamo su attività quotidiane oppure con forti emozioni negative. La consapevolezza profonda e la calma sono caratterizzate da onde alfa (8/13 hertz). Periodi di massima creatività, meditazione e sonno leggero sono caratterizzati da onde theta (4/8 hertz). Sonno profondo e perdita di coscienza producono onde delta (0,5/3 hertz). Più lente sono le onde più ci sentiamo rilassati. A ogni onda corrisponde una diversa attivazione delle cellule cerebrali, con diversa produzione di neurotrasmettitori, sostanze che entrate nel sangue si diffondono arrivando ai

vari organi modulandone la funzione. Così la musica modifica frequenza cardiaca, pressione arteriosa, respiro o attività motoria, portando il soggetto a una maggiore calma.

Oltre a rilassare può anche dare più energia?

Anche forza e tono muscolare sono influenzate dal suono. In uno studio eseguito su 70 universitari alcuni ricercatori hanno rivelato che la musica aumentava la forza dei soggetti e migliorava la capacità di sincronizzare i movimenti. Altri studi hanno dimostrato che ascolti a volumi troppo alti, ai limiti della sopportabilità, riducono la forza muscolare.

Dove agiscono le frequenze della musica?

La musica con basse frequenze (40/60 hertz) risuona nelle regioni lombare, pelvica e nelle gambe. Se la frequenza aumenta se ne percepiscono gli effetti sulla parte alta del torace,

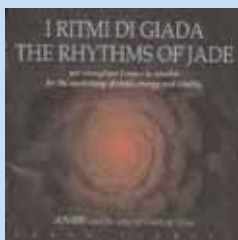
sul collo; se aumenta ancora, sul capo. La musica eleva i livelli di endorfine, sostanze oppiacee prodotte dall'organismo, ma può anche regolare gli ormoni prodotti dallo stress.

Come nasce la musicoterapia?

Nella Norvegia degli Anni '80, l'educatore Olav Skille cominciò a usare la musica come terapia per bambini con gravi problemi fisici e mentali e mise a punto un "bagno musicale", uno speciale ambiente sonoro in cui i piccoli potevano essere immersi. Scopri che la musica riduceva la tensione muscolare e aiutava i pazienti a rilassarsi. Nota come "terapia vibro-acustica" questo metodo si è diffuso in molti Paesi poiché migliora la capacità di movimento della colonna vertebrale e degli arti superiori e inferiori dei pazienti spastici.

E ADESSO ASCOLTIAMO QUESTI CD

I consigli



Se siete **fumatori...**

Il fumo è un pericolo reale e insidioso. Tutti dovrebbero smettere, ma è molto più facile dirlo che farlo. Ecco allora come chi non riesce a smettere di può e si deve difendere.



Il consiglio che vi do è di non stressarvi troppo, fermo restando che dovete rispettare gli altri e che quindi tutte le norme contro il fumo negli ambienti comuni sono corrette e vanno rispettate, ma a vostra consolazione dirò che smettere di fumare è molto difficile in quanto la nicotina crea una dipendenza biologica assai elevata e rinunciare al piacere di accendersi una sigaretta non è cosa semplice. In un convegno tenutosi a Roma sulle “emozioni” un ricercatore illustrò un esperimento sui topolini che dimostrava come questi animaletti una volta condizionati all’assunzione di nicotina, lasciati liberi di succhiarsela da un contenitore con una pressione su una piccola pompetta diventavano come drogati. Il problema è che quando si accende una sigaretta si attiva una via di trasmissio-

ne nervosa definita via “dopaminergica” nota anche come “via del piacere”. Perché come diceva un mio amico psichiatra, è difficile rinunciare al piacere che quando possiamo attivarle da soli come e quando desideriamo. Il significato di questo manuale è quindi di aiutarvi a convivere con il vostro “vizietto” cercando di pagare meno danno possibile.

Tutto questo si può ottenere proprio con un corretto stile di vita. In uno studio in corso su un gruppo di fumatori, con la collaborazione di due ricercatori biochimici, abbiamo valutato, con particolari esami del sangue, il danno ossidativo che i fumatori si producono; è noto infatti che chi fuma paga un maggiore stress ossidativo e maggiore arteriosclerosi, danni respiratori e rischi tumorali (vedi a questo pro-





posito gli articoli specifici sul manuale). Su 15 fumatori oltre i 50 anni, oltre le 20 sigarette al giorno e non intenzionati a smettere, tutti, meno due, avevano esami profondamente alterati per quanto riguardava il loro bilancio ossidativo, gli unici due fumatori che presentavano esami normali avevano la caratteristica di mangiare molta frutta e verdura e di giocare a golf almeno una settimana.

Se a questa abitudine e cioè la dieta mediterranea e cammino aggiungiamo la difesa dallo stress ecco la ricetta per fumare pagando meno danno. Naturalmente, essendo sia pneumologo che oncologo, a chi fuma da oltre 30 anni raccomando di seguire la prevenzione suggerita dal manuale che ci consente oggi con una TAC a spirale di valutare il danno che ognuno di noi sta producendo nell'invecchiamento, sia per quanto riguarda i nostri polmoni che i nostri vasi arteriosi.

DOPO I TRENT'ANNI NON DIMENTICATE DI FARE GLI ESAMI

Prevenzione

I fumatori che hanno superato i trent'anni di età devono tener presente che per diminuire i rischi che corrono fumando è importante che si tengano sotto controllo con un monitoraggio costante dei propri polmoni. Solo in questo modo, in caso di danni più o meno seri, diagnosticandoli in tempo ci sarà il tempo per correre ai ripari.

È chiaro che se dall'esame radiologico o dalla spirometria risultasse un danno elevato, smettere di fumare diventa una necessità se non vogliamo diventare invalidi per l'insufficienza respiratoria da enfisema e per l'arteriosclerosi cerebrale che ci porta alla demenza senile.



TEST: CHE FUMATORE SEI?

Rispondendo alle domande potete misurare il vostro livello di dipendenza dal fumo.

1 Dopo quanto tempo dal risveglio fumate la prima sigaretta?

Entro 5 minuti **3 punti**

Entro 30 minuti **2 punti**

Entro un'ora **1 punto**

Dopo un'ora **0 punti**

2 Trovate difficile astenervi dal fumo dove è proibito (al cinema, in chiesa eccetera)?

Sì **1 punto**

No **0 punti**

3 A quale sigaretta rinuncereste con maggiore difficoltà?

Alla prima del mattino **1 punto**

A tutte le altre **0 punti**

4 Quante sigarette fumate al giorno?

10 o meno **0 punti**

11-20 **1 punto**

21-30 **2 punti**

Più di 30 **3 punti**

5 Fumate più nelle prime ore del mattino che nel resto del pomeriggio?

Sì **1 punto**

No **0 punti**

6 Fumate anche quando siete malati e a letto?

Sì **1 punto**

No **0 punti**

PUNTEGGIO

Molto basso: da 0 a 2 punti

Basso: da 3 a 4 punti

Medio: 5 punti

Alto: da 6 a 7 punti

Molto alto: da 8 a 10 punti

MA PUOI SMETTERE?

Rispondendo alle domande potete misurare la vostra determinazione a smettere.

1 Sto decidendo di smettere di fumare:

Perché lo voglio io **2 punti**

Su consiglio del mio medico **1 punto**

Convinto dai miei familiari **1 punto**

2 Ho smesso da più di 7 gg **1 punto**

3 Non ho problemi al lavoro **1 punto**

4 Non ho problemi a casa **1 punto**

5 Voglio liberarmi dal vizio **2 punti**

6 Pratico sport **1 punto**

7 Voglio migliorare il mio fisico **1 punto**

8 Voglio preservare il mio fisico **1 punto**

9 Sono incinta (o lei è incinta) **1 punto**

10 Ho figli in tenera età **2 punti**

11 Sono su di morale **2 punti**

12 Di solito finisco ciò che inizio **1 punto**

13 Sono piuttosto calmo **1 punto**

14 Il mio peso è stabile **1 punto**

15 Voglio migliore qualità di vita **1 punto**

PUNTEGGIO

Fino a 6 punti: non è questo il momento

Da 6 a 12: discreta possibilità, ma difficile da prevedere

Da 12 a 16: buone possibilità

16 o più: il massimo delle possibilità



Danni del fumo e diagnosi precoce



Fumate e proprio non riuscite a smettere? Allora tenetevi sempre sotto controllo con esami specifici che riescono a individuare ed evidenziare i danni provocati dalle sigarette quando ancora non è presente alcun sintomo.

Purtroppo è noto che tutti i prodotti di combustione del fumo di tabacco possono indurre una serie di danni biologici che si traducono, per prima cosa, in un maggior rischio di sviluppare tumori polmonari, nella precoce comparsa di arteriosclerosi, in danni respiratori come bronchite cronica, enfisema e riduzione dei livelli di ossigeno nel sangue. Lo scopo di questo articolo è quello di capire se questi danni si possono diagnosticare prima che inducano un reale stato di malattia al fumatore.

Con le attuali tecniche di diagnostica per immagini è possibile una diagnosi precoce delle malattie correlate al fumo attivo e passivo?

Certamente oggi la risposta è positiva. La T.A.C. spirale con alta risoluzione è l'esame che permette di evidenziare i danni provocati al polmone dal fumo quando ancora non è presente alcun sintomo. Ciò è possibile con un esame che dura al massimo 10 minuti e non richiede alcuna preparazione.

Comunemente si crede che la T.A.C. serva unicamente per la diagnosi del tumore; invece è utile anche per altre malattie provocate dal fumo?

Oltre al tumore il fumo provoca l'infiammazione cronica dei bronchi e l'enfisema polmonare. La T.A.C. può far vedere queste malattie, e in particolare l'enfisema, con notevole precocità e precisione, tanto da permettere la cosiddetta "quantificazione", cioè una stima della quantità di pol-

moni interessati dalla malattia.

I danni provocati dal fumo non sono però limitati al polmone ma interessano anche l'apparato cardio-vascolare, la cosiddetta arteriosclerosi. Quando questa malattia interessa le arterie coronarie cardiache il rischio di infarto aumenta; una applicazione molto recente della T.A.C., chiamata "multistrato", consente di fare una valuta-



NEI CENTRI SPECIALIZZATI PER ESEGUIRE LA TAC

Prevenzione

Per eseguire la T.A.C spirale occorrono attrezzature adeguate e soprattutto è necessario che il medico radiologo che legge e interpreta l'esame abbia una profonda conoscenza del problema e abbia sviluppato una cultura specifica sull'argomento, in stretta correlazione con gli altri specialisti (pneumologo, oncologo, chirurgo toracico ecc.).

È indispensabile comprendere che l'esecuzione e in particolare l'interpretazione di questi esami sono attività che solo un professionista esperto è in grado di eseguire correttamente; si eviterà così il rischio di una diagnosi incompleta o di dover ripetere l'esame perché eseguito in modo non idoneo.

Per questo è bene rivolgersi ai centri specializzati, che siano dotati di tutte le attrezzature adeguate e al passo coi tempi.



QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ SU QUESTO ESAME

Frequenza: non è ancora possibile dare una risposta definitiva ma i risultati preliminari dei più importanti studi in corso dimostrano che esami a cadenza annuale sono in grado di scoprire molti tumori in fase precoce. Occorre però che l'esame sia eseguito con apparecchiature adeguate e, soprattutto, che la valutazione sia eseguita da un radiologo esperto del problema.

Età: anche in questo caso la storia individuale, gli anni di abitudine al fumo, i fattori di rischio, l'elevata esposizione al fumo passivo, il profilo genetico, la presenza di ipertensione, i disturbi respiratori sono i fattori che indirizzano a un programma più o meno precoce di prevenzione secondaria.



I raggi X: l'esposizione ai raggi X è un fattore da tenere presente in un corretto bilancio rischio-beneficio ma le apparecchiature più moderne dispongono tutte di programmi cosiddetti "a bassa dose" che riducono l'esposizione a valori di poco superiori a quelli di una radiografia del torace.

Quanto costa: la valutazione polmonare può essere eseguita anche con prescrizione del medico di base, diminuendo nettamente i costi, mentre per l'indice di coronarosclosi non esiste rimborso del S.S.N. e generalmente la cifra richiesta si aggira intorno ai 120 euro.



zione della placche calcificate delle coronarie, identificando i soggetti a più alto rischio di infarto. Ciò permette al medico curante di intervenire precocemente consigliando una dieta appropriata e una modificazione degli stili di vita.

Quindi è corretto affermare che l'identificazione dei danni polmonari e vascolari in fase precoce, e in particolare prima che siano presenti i sintomi, è utile ai fi-

ni della prevenzione?

Certamente. La possibilità di riconoscere queste alterazioni in soggetti ancora giovani (45/50 anni) consente al clinico di sviluppare un programma di prevenzione al fine di contenere lo sviluppo della malattia.

Il cardine della prevenzione è la cessazione dell'abitudine al fumo, ma è interessante osservare che anche chi non riesce a smettere di fumare può, con una alimentazione

giusta e ricca di sostanze “antiossidanti”, migliorare il suo bilancio ossidativo, riducendo i danni del fumo. Integrando con una corretta alimentazione e un moderato esercizio fisico si migliora lo stato nutrizionale e si aumentano le difese immunitarie.

Ma tutti coloro che fumano da molti anni presentano danni polmonari o vascolari?

La cosa interessante che la T.A.C. spirale ha contribuito a mettere in luce negli ultimi anni, è che ogni individuo ha una sua risposta biologica. Vediamo persone che fumano da 40 anni e non presentano significativi danni polmonari o vascolari e, viceversa, altri, che fumano da non più di 20/25 anni un numero di sigarette inferiore alle 20 al giorno, con danni molto gravi.

Come si spiegano queste differenze?

In parte con lo stile di vita ma sicuramente con una predisposizione genetica. Possiamo quindi affermare che la funzione di questo esame non si limita a identificare genericamente un danno ma orienta il clinico ad una maggiore o minore attenzione in funzione della situazione evidenziata al primo esame.

È possibile anche una prevenzione del tumore polmonare?

La vera prevenzione, la cosiddetta prevenzione primaria, consiste nell'abbandono dell'abitudine al fumo. Esiste però anche la prevenzione secondaria che consiste nella possibilità di diagnosticare il tumore quando è in fase iniziale e può essere asportato completamente.

È questo l'ambito nel quale la T.A.C. spirale, in particolare multistrato, gioca un ruolo fondamentale perché è l'esame dotato di maggiore sensibilità nel riconoscere i piccoli noduli polmonari, che sono spesso espressione di tumore iniziale.

Con diete, farmaci e uno stile di vita adatto si può ridurre il rischio del tumore?

La risposta è complessa perché l'insorgenza dei tumori polmonari nei giovani fumatori sembra essere collegata a problemi di natura genetica, mentre sopra i 70 anni l'aumento dei tumori polmonari è da imputare alle ridotte difese immunitarie e il rallentato turnover cellulare. Ecco perché proprio nell'anziano può essere lo stile di vita il vero baluardo di difesa all'insorgenza del tumore. Più infatti ci alimentiamo adeguatamente e teniamo in allenamento i nostri muscoli più le difese immunitarie e la differenziazione cellulare si mantengono ad un buon livello. Il sistema immunitario è correlato alla nutrizione e all'ottimizzazione del nostro metabolismo.

Curiosità

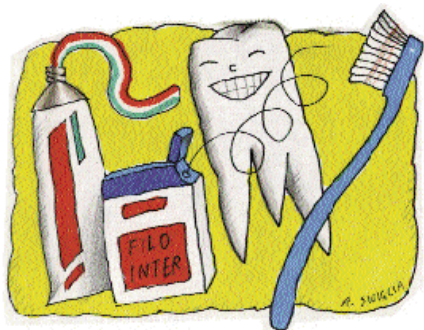
Dopo essersi sottoposti alla T.A.C. il radiologo esperto valuterà la situazione, spiegando e “leggendo” il risultato dell'esame.

Qui sotto abbiamo un chiaro esempio di risultato di T.A.C. a spirale. In questo caso l'esame mostra un quadro di enfisema e alterazioni diffuse da bronchite cronica (bronco pneumopatia cronica ostruttiva-B.P.C.O.).



Un sorriso perfetto

Una bocca sana è un biglietto da visita essenziale. Ecco come riparare o evitare i danni.



Ormai è diventato un dato di fatto, lo sanno tutti: fumare fa male, danneggia tante parti diverse del nostro corpo. Nonostante questo però, sono ancora tanti i fumatori "incalliti" che, anche di fronte all'evidenza, a smettere proprio non ci pensano. Tra le parti del corpo che un fumatore danneggia ce n'è una che viene spesso sottovalutata. Si tratta della bocca e dei denti.

Qual è il modo per "proteggere" un fumatore?

Cercando di limitare i danni il più possibile, grazie all'uso di terapie antiossidanti anche per i denti. Infatti, è ormai scientificamente provato che esiste una specifica relazione tra il fumo e le malattie del cavo orale. In genere questi problemi vengono ignorati dai



fumatori che, quando pensano ai danni da fumo, li collegano subito e soltanto ai polmoni. Ma questa parte del corpo non è l'unica che viene danneggiata: le cosiddette "malattie del parodonto", che interessano denti, gengive e i tessuti di sostegno dei denti, possono essere molto pericolose e invalidanti.

Che cosa comprende il parodonto?

È formato dal complesso gengiva, cemento radicolare, legamento parodontale e osso alveolare. Infatti la "parodontologia" si propone di conservare o ripristinare lo stato di salute dei tessuti di supporto dei denti e impianti, la funzione masticatoria e, non meno importante, l'estetica dei pazienti. Lo scopo primario della parodontologia, però, è quello di pre-

QUANDO I DENTI SI "AMMALANO" DI FUMO

Dizionario

Parodonto - La parte della bocca costituita da gengiva, osso alveolare, legamento alveolo dentario e cemento, che svolge la funzione di sostegno del dente.

Parodontite - Processo infiammatorio a carico del parodonto. Da semplice può decorrere in forma cronica causando il riassorbimento dell'osso alveolare; le gengive sono tumefatte e facilmente sanguinanti. Se non curata provoca la caduta dei denti.

Placca batterica - Pellicola di mucopolisaccaridi di origine salivare che si deposita sullo smalto dei denti; inizialmente è asettica, ma dopo un'ora la sua formazione viene colonizzata dai germi della flora batterica orale e diventa, appunto, placca batterica.

servare la dentatura naturale al meglio possibile.

Come si manifesta la parodontite?

Le parodontiti sono un gruppo di patologie caratterizzate dalla distruzione dell'apparato di sostegno dei denti. Clinicamente si manifestano con perdita dell'attacco epiteliale (del tessuto), che ne è il segno caratteristico, e di osso e formazioni di tasche. Il dato allarmante è che la distruzione dei tessuti di sostegno dei denti è nella maggior parte dei casi irreversibile.

Quali sono le cause di questa malattia e più in generale del danno della bocca?

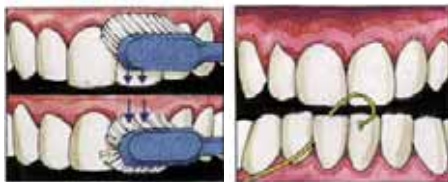
Il pericolo maggiore è la placca batterica anche se altre cause sono legate agli stili di vita e, in certi casi, possono essere provocate da alcune specie batteriche. Oltre a tutto questo, bisogna inserire il fumo, che di per sé può causare parodontiti, aggrava nettamen-

smalto, perdita dei denti e diminuzione del senso del gusto.

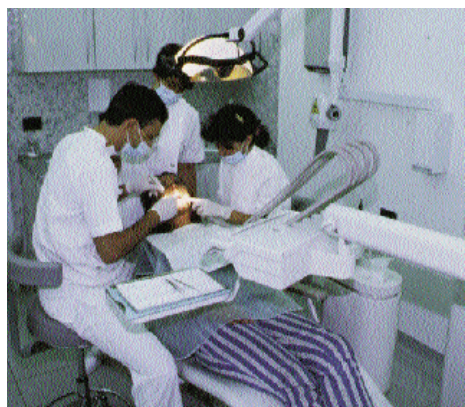
Una cosa importante da tenere in considerazione è che i danni provocati dal fumo dei sigari e della pipa non sono minori di quelli delle sigarette: non è vero che fumarli fa meno male, insomma».

Che cosa consigliate di fare dunque?

Studi clinici dimostrano che la maggior parte degli individui affetti da parodontiti conserva i denti per tutta la vita, se sottoposto a una terapia adeguata. Chi fuma deve sottoporsi più spesso alle visite specialistiche per prevenire o curarsi. Oggi, infatti, la malattia parodontale si può guarire seguendo schemi terapeutici codificati come il controllo della placca, l'identificazione del rischio genetico e, nei casi più gravi, interventi di chirurgia parodontale. In alcuni soggetti può capitare che la terapia non sia efficace: in questi casi il progredire della malattia può essere solo rallentato. È importante tenere presente tutto questo perché le parodontiti colpiscono il 60% della popolazione italiana. L'incidenza delle forme gravi e avanzate è elevata (10-14%) e aumenta drasticamente nelle fasce d'età a partire da 35-44 anni.



te quelle già esistenti e, soprattutto, rende più lenta e difficoltosa un'eventuale cura. Tutte queste conseguenze sono rimediabili se si smette di fumare del tutto prima d'iniziare una cura. Il fumatore, infatti, è il soggetto più a rischio per le maggiori probabilità di andare incontro a problemi come il tartaro - placca solidificata aderente ai denti che può essere rimossa solo con un'ablazione compiuta dallo specialista- approfondimento delle tasche tra gengiva e dente, perdita dell'osso alveolare e dei tessuti che sostengono il dente. Senza contare gli innumerevoli danni in più che il fumo crea come alito cattivo, macchie brunastre dello



*L'Associazione OCTOPUS è lieta di comunicare che
per il 2003 ha organizzato
la COPPA OCTOPUS - Gara benefica*

18 buche stableford " categorie (0-16) (17-34)

Premi 1° e 2° per categoria

1° premio lordo

1° premio signore

1° premio seniores

1° premio Associati

Seguendo il seguente calendario:

9 aprile golf di Monticello

1 maggio golf di Barlassina

3 luglio golf La Pinetina (Appiano Gentile)

*La formula sarà OCTOPUS challenge
by KBL Fumagalli Soldan*

*Il premio "challenge" verrà assegnato
il 3 luglio al golf della Pinetina a chi otterrà
il maggiore punteggio su 2 gare delle 3 previste.
Alla fine di ogni gara sarà offerto da parte
degli sponsor un rinfresco.*



Octopus (Associazione per la prevenzione delle malattie fumo correlate) nasce per iniziativa di un gruppo di medici che, da sempre, professionalmente hanno dovuto affrontare le malattie correlate al fumo. L'ambizioso obiettivo di questa associazione è fornire maggior cultura agli associati in relazione alla prevenzione primaria e secondaria dei danni da fumo e nel contempo proprio con la forza associativa affrontare con nuova metodologia scientifica il problema dell'inquinamento. La vera prevenzione primaria consiste nel convincere il fumatore a smettere, ma questo obiettivo, qualunque sia la metodica proposta, difficilmente supera il XX% dello stop-fumo a un anno. La vera prevenzione primaria pertanto va svolta nelle scuole elementari e medie con strategie multidisciplinari di cui Octopus si farà carico. Verranno proposti "eventi" interattivi con le scolaresche allo scopo di dare cultura ai ragazzi sui danni che il fumo induce. Per sviluppare questi ambiziosi programmi Octopus" necessita del generoso sostegno degli Associati e di tutti coloro che hanno a cuore la salute delle nuove generazioni.

www.octopusmed.it

Iscrizioni e informazioni: 02 805 28 29

CONSIGLIO DIRETTIVO DI OCTOPUS

Presidente

Dott. Claudio Veruso

Primario Oncologia medica
P.O Ospedale di Saronno
Azienda Osp. Busto Arsizio

Vice-Presidenti

Dott. C. Bonfioli

Primario Radiologo
Osp. S. Orsola- Brescia

Dott. R. Boffi

Pneumologo
Responsabile dell'Amb.
per i danni da fumo.
Ist. Naz. per lo Studio e
la cura dei tumori, Milano

Consiglieri

F. Allegri

M. Barberis

G. Bertasso

M. Cortelezzi

A. De Tomasi

G. Invernizzi

S. La Viola

M. Longo

P. Migli

L. Santambrogio

G. Soncelli

E. Soresi