



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



Primavera, con i pollini si scatenano le allergie: ecco cosa conviene fare

di Stefano Luppi

Primavera, tempo di allergie per tanti modenesi: occhi arrossati e raffreddore fino ai casi più pericolosi di asma bronchiale causati dai pollini che si diffondono nell'aria. «Gli allergici sono in crescita - dicono gli esperti del Policlinico Pietro Roveri e Bianca Beghé - ma le cause non sono solo ambientali, c'entrano anche i fattori genetici». Ma cos'è l'asma causata da aller-

gia? «E' una malattia dell'apparato respiratorio che si manifesta con crisi ricorrenti: difficoltà di respiro, tosse, senso di costrizione al torace. Può insorgere a qualsiasi età, ma spesso si manifesta in età infantile. Nel mondo gli asmatici conclamati sono circa 300 milioni, in Italia 2,5 milioni di casi e l'incidenza sugli adulti raggiunge il 4-5 per cento, il 10% tra i bambini».

Ma perché si diventa asmatici?

«Chiunque di noi è esposto a qualche fattore che può successivamente provocare l'asma, ma soltanto pochi poi si ammalano. Il paziente asmatico reagisce in modo esagerato verso le sostanze che inalato: ciò significa che i suoi bronchi sono particolarmente sensibili verso sostanze o materiali che non risultano invece deleterie per la maggioranza della popolazione».

Quali sono i fattori che provocano l'asma?

«Riguardano in modo particolare l'ambito familiare ed ereditario: non c'è certezza assoluta, ma la predisposizione genetica sembra essere collegata ad alcuni cromosomi, dunque le recenti acquisizioni nel campo della genetica potrebbero portare a una diagnosi genetica della malattia con terapie mirate sul genotipo interessato. Va poi detto chiaramente che l'esposizione al fumo passivo dei genitori, o la madre fumatrice, aumentano sensibilmente il rischio di asma nel nascituro durante il primo anno di età. Tra i fattori anche le infezioni respiratorie, specie quelle di natura virale, e l'esposizione al fumo passivo soprattutto nei primi anni di età».

Il fumo è dunque tra le cause principali.

«Certamente, va detto chiaro e tondo: per un asmatico fumare è davvero micidiale. Poi è utile, per continuare a condurre una vita normale, anche seguire sani stili di vita, quindi non fare vita sedentaria o non andare in sovrappeso o diventare obesi».

Cosa accade nell'organismo durante l'attacco d'asma?

«L'attacco d'asma si manifesta con uno spasmo e infiammazione acuta delle pareti dei bronchi, con conseguente ostacolo al libero flusso di aria dagli alveoli polmonari. Il soggetto colpito ha un senso di difficoltà respiratoria, spesso un vero e proprio soffocamento, che non di rado si accompagna a una sensazione di costrizione del torace, tosse e catarro denso».

Ci sono motivazioni genetiche nello sviluppo dell'a-



sma, ma c'entrano molto anche le allergie.

«Sì, tra le cause ci sono essenzialmente i pollini delle piante - in questo periodo i piumini del nocciolo, della betulla e del cipresso, mentre a maggio e settembre si sviluppano le graminacee - insieme alle polveri che si accumulano in casa, ad alcuni alimenti e a sostanze chimiche».

Potete spiegare meglio?



Il dottor Pietro Roveri, pneumologo, è responsabile dell'Unità operativa semplice dell'attività ambulatoriale di Pneumologia del Policlinico di Modena

«Gli acari sono tra i maggiori responsabili delle allergie che poi portano in alcuni casi all'asma bronchiale dunque è utile fare frequenti pulizie di materassi e federe, moquette e tende pesanti esponendo tutto ciò al sole. Gli alimenti che possono all'asma per chi è allergico sono essenzialmente latte, uova, farinacei, cro-

stacei, frutta secca».

Ci sono altri fattori scatenanti?

«I peli degli animali domestici ad esempio, oppure come dicevamo il fumo, anche quello passivo».

Nella stagione dei pollini gli allergici come devono comportarsi?

«Dovrebbero ridurre l'attività fisica all'aperto dove ci sono molte piante, non camminare sull'erba tagliata di fresco o raccogliere foglie. Utile è anche non dormire con le finestre aperte e chiudere i finestrini nell'auto se si passa in zone a "rischio"».

In casa invece?

«Qui per i soggetti è meglio allontanarsi dagli ambienti dove si stanno facendo pulizie, oppure farle usando un panno umido; cambiare lenzuola e federe una volta a settimana, evitare peluche e non dormire in luoghi con troppi libri».

Esistono dei test per la diagnosi dell'allergia e dell'asma?

«Si effettuano in ambulatorio prove di sensibilità cutanea che consistono nell'inoculare sotto pelle una piccolissima soluzione che potrebbe essere causa di allergia: si manifesta una chiazza rossastra se ha la sicurezza di ipersensibilità verso quella sostanza».

Organizzate anche iniziative per informare?

«Sì, dall'anno scorso presso la Clinica di malattie dell'apparato respiratorio, diretta dal prof. Leonardo Fabbri facciamo riunioni per i pazienti asmatici. La prossima è questa sera alle 18 presso l'aula Mariani della Clinica, insieme a Elisabetta Rovatti parliamo dell'asma bronchiale».

L'OPINIONE

IL TURISMO SANITARIO

di Gavino Maciocco *

Mentre al Forum economico mondiale di Davos ci si interrogava sulle cause del collasso dell'economia mondiale, la rivista Lancet partiva proprio dalla crisi mondiale per sottoporre all'attenzione della global-health community i temi legati alla relazione tra commercio e salute. E tra i tanti quelli del "turismo sanitario".

Nel 2000 l'esportazione di servizi nel mondo ha mosso qualcosa come 1.400 miliardi di dollari (un quarto del valore del commercio mondiale totale). Ogni anno circa 4 milioni di pazienti si spostano dal loro Paese per curarsi. E' l'Asia la destinazione più frequentata, ma movimenti di pazienti sono cresciuti sia in Europa (verso l'Est), che nelle Americhe (Cuba, la meta preferita) e nel Medio Oriente (verso la Giordania).

I fattori che alimentano questo mercato sono sostanzialmente due: la mancanza o l'insufficiente livello di copertura assicurativa (pubblica e privata) nel Paese di residenza che spinge le persone (dotate di mezzi) a ricercare all'estero soluzioni economiche (ma anche di qualità), ai problemi di salute; gli investimenti esteri in campo sanitario (importanti catene ospedaliere indiane fanno parte di imprese multinazionali).

Il caso India. La spesa sanitaria pubblica in India è tra le più basse al mondo: solo 6 dollari pro-capite l'anno. Ciò comporta una pressoché totale privatizzazione dei servizi sanitari e la mancanza di copertura assicurativa per gran parte della popolazione. Tuttavia la sanità indiana - in alcune sue nicchie - è particolarmente attraente per pazienti provenienti dall'estero, soprattutto da Stati Uniti e Gran Bretagna. Numerosi ospedali privati infatti si stanno specializzando nel turismo sanitario offrendo prestazioni a prezzi concorrenziali con minimi tempi di attesa.

«Che logica è quella del governo che spende energie e sforzi per attrarre pazienti stranieri nel settore privato, quando la stragrande maggioranza dei pazienti indiani ha difficoltà ad accedere all'assistenza sanitaria?», si chiede Amit Sen Gupta, esperto di politica sanitaria.

«La globalizzazione, intesa come l'emergere e il consolidarsi di un mercato globale - scrive A. Cattaneo - ha effetti negativi sulla salute degli individui attraverso meccanismi che portano all'aumento delle disuguaglianze tra Paesi e, soprattutto, all'interno dei Paesi». Il "turismo sanitario" è conseguenza ed insieme elemento costitutivo di questo tipo di globalizzazione. Conseguenza perché sono le profonde disuguaglianze tra nazioni e i processi di privatizzazione della sanità all'interno delle nazioni che favoriscono l'esodo (altro che turismo) di milioni di persone alla ricerca di cure più economiche al di fuori del proprio paese. Elemento costitutivo perché il business della sanità globalizzata si nutre dell'inefficienza e dell'iniquità dei sistemi sanitari che non garantiscono ai propri cittadini le cure di cui hanno bisogno. Inefficienze e iniquità generate spesso da radicali processi di privatizzazione e liberalizzazione dei sistemi sanitari (ovvero dagli elementi costitutivi della globalizzazione). Così il cerchio si chiude.

* <http://saluteinternazionale.info>

IL TEST



Pericolo doping Quanto ne sai?

1) Le bevande a base di sali minerali non sono vietate nello sport, fanno parte della categoria degli integratori quindi:

- 1 - posso assumerne a volontà, sempre e indipendentemente dallo svolgimento dell'attività fisica
- 2 - vanno assunte sempre in associazione ad altri integratori quali maltodestrine e amminoacidi durante la pratica sportiva
- 3 - vanno assunte soltanto dopo l'attività fisica intensa e dopo una abbondante sudorazione per il reintegro dei Sali minerali
- 4 - vanno assunte solo dagli atleti professionisti

2) L'assunzione di alcool è sconsigliata nello sport ?

- 1 - assolutamente no, migliora la circolazione del sangue quindi anche la performance
- 2 - sì, ma solo prima di una gara
- 3 - sì, l'alcool inoltre rientra nella lista delle sostanze vietate in particolari sport
- 4 - dipende dalla capacità individuale di "reggerne" gli effetti

Fine seconda parte



1) La risposta giusta è la 3. Le bevande a base di Sali minerali sono utili per il reintegro dopo una abbondante e profusa sudorazione, è possibile produrre la propria bevanda personalizzandola a seconda del gusto (es.: un agrume spremuto in un litro

d'acqua naturale con l'aggiunta di 4-8 cucchiaini di zucchero ed un cucchiaino di sale). Un altro modo per preparare una bevanda "casalinga" è assumere un succo di frutta diluito con una parte di acqua. In questo modo è possibile ottenere un ottimo "drink" reintegrante. Si consiglia di assumere Sali minerali solo dopo attività fisica intensa e dopo abbondante sudorazione; l'assunzione giornaliera e costante di queste bevande, senza reale necessità (ai pasti, in sostituzione di acqua, etc.) potrebbe indurre ad alcune patologie tra cui l'ipertensione arteriosa anche in giovane età e la predisposizione alla calcolosi renale.

2) La risposta giusta è la 3. Gli effetti dell'alcool possono peggiorare la performance sportiva ed influire negativamente sulla preparazione atletica, i danni di un'assunzione cronica di alcool possono risultare ingenti e pericolosi anche e soprattutto per l'atleta. Organi come fegato, reni, pancreas ed anche il sistema muscolo-scheletrico possono risentire negativamente dell'effetto tossico dell'alcool ad alte dosi e/o assunto in modo incontrollato. Inoltre in alcuni sport (come ad esempio gli sport motoristici) l'alcool è considerato una sostanza dopante.

Pesce, legumi e verdure: come farli mangiare ai bimbi?

«Questi alimenti, alla base della dieta mediterranea, sono anche quelli meno graditi dai nostri bambini, forse perché gli adulti non sono abituati a cucinarli. I bambini andrebbero educati al gusto di questi cibi proponendo verdure, legumi e pesce in forme diverse come tortini, sformati, polpette, sughi e ripieni».

Che fare se un bimbo si rifiuta di mangiare certi alimenti?

«Alimenti come broccoli,

spinaci, cavolfiori, lenticchie non incontrano certo il favore dei bambini; questo non significa, però, che il bambino odi tutte le verdure e i legumi Magari, dialogando con lui, si scopre che gli piace l'insalata, il pomodoro, la carota e i piselli. Con un po' di pazienza assaggerà altre verdure, presentate con fantasia».

IN PILLOLE

Fa male mangiare il ragù di carne?

«Le tradizioni alimentari locali non vanno abbandonate o demonizzate, ma interpretate bene. Una volta, nemmeno tanto tempo fa, i tortellini, il ragù, la carne erano i piatti della festa, mentre i piatti feriali, di tutti i giorni, erano pasta con un po di formaggio e condimento, pane e verdure di stagione: in pratica, la dieta mediterranea».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City