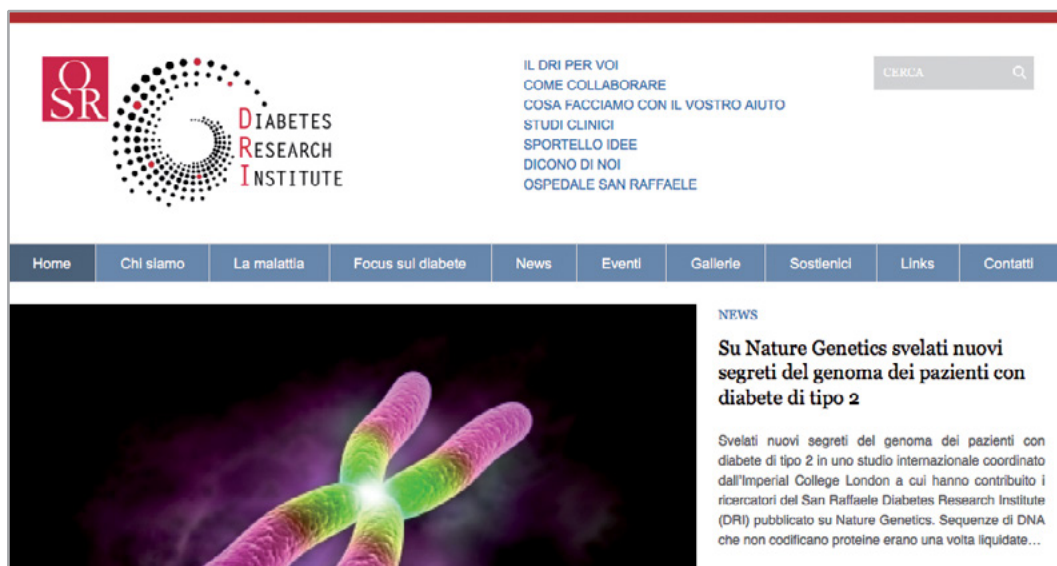


I BENEFICI CLINICI DELLA RICERCA: SELEZIONE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA



IL DRI PER VOI
COME COLLABORARE
COSA FACCIAMO CON IL VOSTRO AIUTO
STUDI CLINICI
SPORTELLI IDEE
DICONO DI NOI
OSPEDALE SAN RAFFAELE

CERCA

Home Chi siamo La malattia Focus sul diabete News Eventi Gallerie Sostenitori Links Contatti

NEWS

Su Nature Genetics svelati nuovi segreti del genoma dei pazienti con diabete di tipo 2

Svelati nuovi segreti del genoma dei pazienti con diabete di tipo 2 in uno studio internazionale coordinato dall'Imperial College London a cui hanno contribuito i ricercatori del San Raffaele Diabetes Research Institute (DRI) pubblicato su Nature Genetics. Sequenze di DNA che non codificano proteine erano una volta liquidate...

L'OSPEDALE SAN RAFFAELE DI MILANO HA ORGANIZZATO UN SITO PER PROMUOVERE LA CONOSCENZA DEL DIABETE

<http://dri.hsr.it>

I ricercatori del Diabetes Research Institute (DRI) dell'Ospedale San Raffaele di Milano hanno realizzato, per comunicare con i pazienti, un sito pensato per promuovere la conoscenza del diabete, diffondendo la cultura della prevenzione e i progressi scientifici e terapeutici.

Il sito, <http://dri.hsr.it>, è concepito per uno scambio di informazioni tra il mondo della ricerca e i pazienti, con aggiornamenti costanti sui progressi della scienza, nel mondo e presso l'Istituto, e la possibilità di ricevere contributi dall'esterno da professionisti o da altre persone, attraverso nuove idee.

“Nel web in generale sono presenti molti siti tematici dedicati al diabete” - spiega il dottor Lorenzo Piemonti, vicedirettore del DRI - le cui informazioni non sempre sono certe ed attendibili. Questo ci ha spinto a creare un sito la cui

redazione è costituita da medici e ricercatori dedicati alla cura e studio della malattia”. Il sito è articolato in diverse sezioni, tra cui quelle sui diversi tipi di diabete, le complicanze, i fattori di rischio, i sintomi e la prevenzione e le notizie e gli eventi.

Inoltre, c'è lo “sportello delle idee” e “come collaborare”, dove chiunque può proporre progetti innovativi per la ricerca o il miglioramento della qualità di vita, o mettere a disposizione la propria professionalità a supporto del San Raffaele Diabetes Research Institute. Inoltre, nella sezione “DRI per voi”, sarà possibile chiedere ai ricercatori la disponibilità per iniziative di sensibilizzazione e divulgazione sul diabete.

SPECIALI OCCHIALI HI-TECH POTRANNO AIUTARE IL CHIRURGO A RIMUOVERE CELLULE TUMORALI DURANTE UN'OPERAZIONE

Occhiali speciali sono stati usati per la prima volta per riconoscere le cellule tumorali durante

un intervento chirurgico e per rimuovere tre linfonodi ad una paziente con cancro al seno.

L'intervento è stato effettuato dalla dottoressa Julie Margenthaler presso il Centro Oncologico *Alvin J. Siteman at Jewish Hospital e Washington University School of Medicine* a St Louis nel Missouri.

Gli occhiali, che sono ancora in fase di prova, sono stati sviluppati di recente e funzionano mandando raggi al tessuto in corso di intervento chirurgico. L'idea è che alla paziente, prima dell'intervento, venga iniettato un agente di contrasto che colora solo le cellule tumorali, che emettono una luce in risposta agli infrarossi. In questo modo per i chirurghi sarebbe possibile rimuovere con esattezza tutte le parti del tumore.

Gli occhiali sono stati prima provati su animali e i risultati di questo studio, sono stati riportati in un lavoro pubblicato sulla Rivista *Journal of Biomedical Optics* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19021413>.

In futuro è in programma di testare questi speciali occhiali su altre pazienti con tumore al seno e su pazienti con melanoma con lo scopo di migliorare l'esito della chirurgia.

PREVENZIONE DELLE MALATTIE INFETTIVE A SCUOLA, ATTRAVERSO CONTROLLI REGOLARI NELLE SCUOLE MATERNE ED ELEMENTARI

I pediatri della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP) lanciano un allarme: le malattie infettive come pediculosi, scabbia e parassitosi intestinali sono tra le patologie più frequenti che si riscontrano nelle comunità scolastiche, soprattutto nelle scuole materne ed elementari. I pediatri dunque, ribadiscono l'importanza della prevenzione attraverso screening di controllo effettuati con regolarità.

“Le malattie infettive - evidenzia la professoressa Susanna Esposito, Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura, Fondazione IRCCS, Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Università degli Studi di Milano e

Presidente della SITIP - costituiscono da sempre nel nostro Paese uno dei principali problemi di Sanità Pubblica, sia in termini sostanziali, quindi di impatto quali-quantitativo sulla salute della popolazione, sia per le inevitabili ricadute sociali. I più colpiti sono proprio i bambini perché il loro sistema immunitario è immaturo e perché la socializzazione con altri bambini favorisce la diffusione di agenti patogeni”.

La società in cui viviamo oggi appare chiaramente multi-etnica e questo ha certamente favorito la comparsa anche di malattie non tipiche del nostro Paese e la loro diffusione nelle comunità scolastiche. “Un'efficace prevenzione di molte infezioni si ottiene attraverso misure di controllo nelle comunità scolastiche ma, soprattutto, attraverso visite mediche e screening effettuati sui bambini con regolarità, con l'obiettivo di intervenire tempestivamente per evitare epidemie e anche per prevenire altre patologie come sovrappeso, obesità e ipertensione”.

IL CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO DI MILANO METTE A DISPOSIZIONE UN SERVIZIO DI CONSULENZA IN MEDICINA DEI VIAGGI, PER VACANZE SICURE

www.cdi.it

Per avere tutte le informazioni sanitarie necessaria per viaggiare sicuri, parte il 7 aprile 2014 il servizio telefonico di consulenza medica gratuita in Medicina dei viaggi del Centro Diagnostico Italiano (CDI) di Milano, rivolto a tutti i viaggiatori e messo a disposizione del pubblico per l'ottavo anno consecutivo.

La consulenza gratuita è attivata in occasione della Giornata mondiale della salute promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), dedicata quest'anno alle malattie provocate da puntura d'insetto. Al solo costo della telefonata, sette giorni su sette, dalle 17 alle 21, sino al 1 ottobre, chiamando il numero 02 48317304 sarà possibile confrontarsi con uno specialista del CDI. Si riceveranno dunque tut-

te le informazioni sanitarie utili per affrontare un viaggio tranquilli: dall'indicazione dei documenti sanitari da portare con sé, alla lista di quali alimenti consumare e quali evitare, dalla piccola farmacia da tenere in valigia, alle vaccinazioni necessarie per le mete più esotiche.

I viaggiatori in partenza potranno sottoporre i loro dubbi allo specialista e farsi illustrare i comportamenti a rischio e gli accorgimenti da adottare per affrontare il viaggio con serenità. Prosegue invece per tutto l'anno, il servizio di consulenza gratuito di Medicina dei viaggi dedicato alle aziende: da lunedì al venerdì, dalle 16 alle 18, allo 02 48317045 uno specialista è a disposizione per togliere ogni dubbio.

PER RITROVARE LA FORMA: SALIRE LE SCALE

Alcune persone non riescono o non amano andare in palestra o fare sport all'aperto e allora salire le scale come forma di allenamento, per una ventina di minuti al giorno, rappresenta effettivamente un ottimo esercizio fisico, comodo e gratuito e in grado di apportare notevoli benefici al nostro organismo.

Il professor Gianfranco Beltrami, docente del Corso di laurea in Scienze motorie, presso l'Università di Parma infatti, ci dice che: "È un'attività di tipo aerobico che, se effettuata per una ventina di minuti, rafforza l'apparato cardiovascolare aumentando l'ossigenazione del miocardio e di tutti i tessuti, riducendo, pertanto, il rischio di malattie cardiache e di trombosi venosa. Questo tipo di allenamento migliora anche la resistenza alla fatica e la forma fisica contribuendo ad eliminare lo stress.

Quanto al dispendio calorico, va detto che è notevole: mediamente intorno alle 8 calorie al minuto, ma è variabile a seconda della velocità di effettuazione dell'esercizio, dell'altezza del gradino e del peso del soggetto. Questa attività rappresenta quindi anche un valido ausilio alla dieta per chi ha problemi di sovrappeso e vuole ridurre il grasso corporeo".

Inoltre, salire le scale è utile anche per rendere forti i muscoli della parte inferiore del corpo e le articolazioni e per migliorare la circolazione del sangue. Si utilizzano infatti i muscoli dei glutei, i quadricipiti e le gambe.

Un altro vantaggio è che non c'è bisogno di lavorare per lunghi periodi di tempo per riprendere la forma fisica. In effetti, fare 10 rampe di scale in tre momenti diversi nel corso di una giornata è preferibile piuttosto che salire tutti i 30 gradini in una sola volta. Questo perché alcuni dei più importanti adattamenti fisiologici, quali il miglioramento della capacità aerobica, si svolgono durante il periodo di recupero: con tre distinti periodi di esercizio, si ottiene il beneficio di tre periodi di recupero.

Fondamentale è il mantenimento di una corretta postura: bisogna tenere la schiena dritta piegandosi leggermente in avanti ad ogni passo, guardare avanti e mantenere la testa alta, appoggiare sui gradini l'intera superficie del piede e non solo le punte.

Dunque, fare le scale fa bene, aiuta a mantenere una buona salute e un buon livello di energia, elementi molto importanti per la qualità della vita. Questo intensivo esercizio aerobico agisce anche come antidepressivo e aiuta ad eliminare lo stress. La forma fisica generale viene migliorata e si acquisisce una maggiore resistenza.

IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA PER I BAMBINI E PICCOLO VADEMECUM DALLA SOCIETÀ ITALIANA DI INFETTIVOLOGIA PEDIATRICA

<http://www.sitip.org>

I benefici fisici dello sport sono importanti sia per adulti che per i bambini e sin dalle prime fasi di vita: "un'attività fisica regolare in età pediatrica, anche nei soggetti affetti da Malattie Respiratorie Croniche - sottolinea la dottoressa Susanna Esposito, Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura, Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore

Policlinico, Università degli Studi di Milano e Presidente della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP) - è un'importante forma di prevenzione dell'obesità che contribuisce, attraverso un aumento del dispendio energetico, a ridurre la massa grassa e ad aumentare quella magra, ed è uno strumento fondamentale per un corretto sviluppo osseo”.

Secondo i pediatri della SITIP, “l'attività fisica regolare produce, inoltre, rilevanti benefici psicologici: lo sport permette di acquisire una buona capacità di adattarsi ed è una valida arma contro l'ansia e la depressione; la soddisfazione poi, di imparare sempre nuovi esercizi permette di aumentare l'autostima”. E non è finita qui: “gli sport di squadra migliorano le capacità sociali attraverso la cooperazione con altri bambini e le capacità cognitive attraverso l'esplorazione dell'ambiente e l'acquisizione di nuove esperienze”. Sono d'accordo anche i pediatri USA al riguardo, secondo l' *American Academy of Pediatrics*: “i bambini dovrebbero fare almeno 30-60 minuti di attività fisica al giorno”.

Altro suggerimento importante degli specialisti è fare scegliere l'attività fisica preferita al bambino e non al genitore: “non esiste un'attività sportiva ideale in assoluto - avverte la dotto-

ressa Susanna Esposito - l'importante è che sia il bambino e non il genitore a sceglierla, che sia divertente, preferibilmente all'aria aperta o in un ambiente ben areato e soprattutto che sia varia e che permetta uno sviluppo armonico delle varie capacità motorie del bambino”.

Un piccolo vademecum è stato stilato dai pediatri italiani: ai bambini al di sotto dei due anni dovrebbero essere proposti da parte dei genitori momenti di gioco istruttivi e poco strutturati.

I bambini di questa fascia di età hanno bisogno di giocare all'aria aperta con la supervisione di un genitore (passeggiate e giochi al parco). I bambini in età prescolare invece dovrebbero partecipare ad attività divertenti, che lascino spazio alla scoperta, con poche regole e istruzioni semplici: correre, nuotare, rotolarsi, giocare a palla. Tra i sei e i nove anni quando hanno migliori capacità motorie e miglior equilibrio, i bambini potrebbero iniziare sport organizzati, ma con poche regole flessibili, e focalizzati sul divertimento piuttosto che sulla competizione. Oltre i dieci anni invece i pediatri consigliano di porre l'attenzione sullo sviluppo di capacità motorie, su tattiche e strategie, attraverso sport complessi che mirino allo sviluppo della massa muscolare. ■

a cura di Maria Giuditta Valorani, PhD
Research Associate, University College of London

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Armando Calzolari	Specialista in Cardiologia e Medicina dello Sport
Irene Carunchio	Biologa
Alessandro Ciammaichella	Specialista in Medicina Interna
Paolo Macca	Biologo
Giuseppe Luzi	Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica
Giovanni Maturo	Specialista in Urologia
Mario Pezzella	Chimico
Fabio Piergiovanni	Specialista in Diabetologia
Giorgio Pitzalis	Specialista in Gastroenterologia e Pediatria
Maria Giuditta Valorani	Research Associate (London, UK)