

F

FROM BENCH TO BEDSIDE

I BENEFICI CLINICI DELLA RICERCA: SELEZIONE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA

a cura di *Maria Giuditta Valorani*

IL 30% DELLA POPOLAZIONE MONDIALE È OBESO O IN SOVRAPPESO

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=GBD%202015%20Obesity%20Collaborators%5BCorporate%20Author%5D>

Una indagine globale pubblicata sulla importante Rivista internazionale: *The New England Journal of Medicine*, ha rivelato che il 30% della popolazione mondiale è obeso o in sovrappeso: si calcola oltre 2 miliardi di individui tra adulti e bambini. Tra gli autori di questo studio c'è il dr. Christopher Murray, Direttore del *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)*, presso l'*University of Washington*. In un anno, a causa dei chili di troppo, si è calcolato che muoiano circa 4 milioni di persone, di cui il 40% sono semplicemente persone sovrappeso e non obese.

Lo studio, ha coinvolto 195 Paesi e considerato un periodo molto lungo di tempo dal 1980 al 2015. L'analisi ha evidenziato che nel 2015 l'eccesso di peso affliggeva qualcosa come 2,2 miliardi di persone, tra bambini e adulti nel mondo, ovvero il 30% della po-

polazione mondiale. In particolare sono risultati 108 milioni di bambini e oltre 600 milioni di adulti obesi (con indice di massa corporea sopra al valore di 30).

La prevalenza dell'obesità è raddoppiata dal 1980 in oltre 70 Paesi, ed è continuamente aumentata in quasi tutti gli altri Stati. Tra i 20 Paesi più popolosi i maggiori livelli di obesità tra bambini e giovani adulti si riscontrano in USA (quasi il 13% di questa popolazione); invece l'Egitto è il paese con più adulti obesi (circa il 35% del totale). I tassi più bassi di obesità si riscontrano invece in Bangladesh e Vietnam, rispettivamente l'1% della popolazione. La Cina, con 15.3 milioni, e l'India, con 14,4 milioni hanno il più alto numero di bambini obesi; gli Stati Uniti, con 79,4 milioni e la Cina con 57,3 milioni hanno il più alto numero di adulti obesi. I chili di troppo rappresentano un importante problema per la salute, in termini di aumento di rischio di malattie (da tumori a patologie cardiovascolari), concludono gli autori, e non è ormai più rimandabile un intervento per ridurre il problema del sovrappeso e dell'obesità nei diversi Paesi.



VANTAGGI DELL'IMPARARE DA PICCOLI UNA SECONDA LINGUA

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13670050.2016.1238865>

Uno studio condotto congiuntamente dall'*Università di Udine*, dall'*IRCCS Eugenio Medea* e dalla *Scuola Provinciale di Sanità Claudiana* e pubblicato sull'*International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, ci dice che nei bambini bilingue aumenta la capacità cognitiva e hanno un marcia in più rispetto ai coetanei monolingue. L'allenamento a cui è sottoposto il cervello per riuscire a imparare suoni e parole diverse passando da una lingua all'altra, a seconda del contesto in cui si trovano, fa sì che i bambini bilingue riescano a gestire un più alto numero di informazioni contemporaneamente, con il risultato che sono più veloci nel risolvere problemi di vario genere.

“Nei piccoli bambini bilingue, sottolinea il dr. Andrea Marini, ricercatore in Psicologia Generale e primo autore dello Studio, aumenta la memoria a breve termine di lavoro, cioè quella capacità cognitiva che consente di arrivare prima a una soluzione in caso di un problema. Quindi esporre i bambini in modo adeguato a un contesto in cui si parla un'altra lingua, ne potenzia

alcune abilità cognitive, senza necessariamente compromettere lo sviluppo della lingua madre”.

Lo studio ha preso in esame 62 bambini tra i 4 e i 6 anni di età di stessa distribuzione di genere, manualità e livello socio-culturale. La metà del campione (31 soggetti) frequentava la scuola d'infanzia statale italiana mentre l'altra metà la scuola d'infanzia internazionale, per circa 8 ore al giorno, mentre per il resto del tempo continuava ad essere esposto alla lingua italiana (loro lingua madre). Oltre alla performance intellettuale, risultata migliore nei bilingue, sono state poi valutate le abilità linguistiche dei due gruppi di bambini. “Dati alla mano, spiega il dr. Marini, i bilingue hanno mostrato la stessa capacità di articolare e distinguere i suoni della lingua italiana dei monolingue”. Anche la capacità di reperire le parole per indicare oggetti, animali o persone e per costruire le frasi è risultata perfettamente sovrapponibile nei due gruppi.

Infine si è riscontrato che “Il gruppo bilingue però aveva un vocabolario lievemente meno ricco rispetto al gruppo di riferimento”. Un leggero ritardo, che secondo l'esperto può essere facilmente compensato aumentando il livello di esposizione dei bambini alla lingua madre.



4 ORE DI MOVIMENTO A SETTIMANA PER GLI OVER 65 E 150 MINUTI DI ATTIVITÀ INTENSA PER I PIÙ GIOVANI

<https://www.escardio.org/Research>

Uno studio finlandese, presentato al Congresso della *Società Europea di Cardiologia (ESC)*, ha dimostrato che quattro ore alla settimana di attività fisica moderata, dal giardinaggio alle passeggiate, nelle persone over-65, dimezzano il rischio di morte per cause cardiovascolari. Nella ricerca, che si è svolta presso l'*Università di Oulu*, in Finlandia, sono state osservate 2500 persone per 12 anni, monitorando la loro attività fisica. I soggetti che avevano una attività moderata, definita come almeno quattro ore di camminata, bicicletta o altre attività leggere come la pesca o il giardinaggio, hanno mostrato un rischio di eventi cardiovascolari gravi ridotto del 31%, mentre la mortalità per queste malattie è risultata minore del 54%.

Ancora migliori i risultati per chi invece fa almeno tre ore settimanali di attività intensa, da uno sport al ballo, che hanno mostrato una riduzione del 45% degli eventi e del 66% della mortalità. "L'esercizio fisico può essere più difficile da fare con l'età, hanno affermato gli autori della ricerca, tuttavia è importante per le persone anziane riuscire a fare una attività sufficiente a rimanere in salute". Inoltre, la *ESC* raccomanda 150 minuti di attività intensa alla settimana per i più giovani. Un nuovo algoritmo presentato sempre al Congresso e sviluppato dall'*Università norvegese di Trondheim*, permette di capire l'esatta intensità necessaria per ogni persona.

"PET THERAPY" PER ALLUNGARE LA VITA A PAZIENTI CON RISCHIO CARDIOVASCOLARE

[file:///Users/giuditta/Downloads/2353.full%20\(1\).pdf](file:///Users/giuditta/Downloads/2353.full%20(1).pdf)

Uno studio pubblicato dalla rivista scientifica *Circulation* dimostra che chi soffre di patologie cardiovascolari, se prende con sé un animale domestico e in particolare un cane, vive sensibilmente più a lungo.

Nell'articolo intitolato "Pet Ownership and Cardiovascular Risk, A Scientific Statement from the American Heart Association" c'è anche una tabella che elenca e riassume i risultati dei più importanti studi svolti a livello internazionale su persone che hanno animali domestici e persone che non ne hanno e il rischio cardiovascolare. Dalla ricerca ha preso spunto il *Centro Cuore degli Istituti di ricovero e cura Ise-ni-Sanità* di Malpensa: dal primo febbraio la struttura prima in Italia, secondo quanto da loro sostenuto, parte con la "pet therapy" aiutando il paziente a trovare, anzi ad adottare, un animale abbandonato.

In sostanza gli specialisti del servizio di cardiologia della clinica suggeriranno ai malati l'adozione di un cagnolino, mostrando, dati scientifici alla mano, i vantaggi terapeutici di questa "terapia a quattro zampe" e, grazie alla convenzione che la *Fondazione Ise-ni* ha stipulato con *Animal's Emergency Onlus*, una delle associazioni lombarde più note che si occupa di assistere gli animali abbandonati, provvederanno a trovare e ad assegnare il cucciolo più adatto per la "pet therapy" cardiologica.

INTEGRATORI ALIMENTARI, PER UNA CORRETTA INFORMAZIONE IN FARMACIA E SUL WEB

<http://www.integratoriebenessere.it/giornata-mondiale-sonno-dalla-so-ia-aiuto-per-riposare/>

Gli integratori alimentari vengono spesso utilizzati per integrare carenze alimentari, rinforzare l'organismo in caso di stanchezza e stress e supportare l'organismo durante l'attività sportiva.

Al fine di dare al consumatore finale una corretta informazione e contro le molte false informazioni presenti a volte in rete le Associazioni *INTEGRATORI ITALIA*, l'*AIIPA Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari* e la *FEDERFARMA Federazione Nazionale Titolari di Farmacia*, hanno presentato la campagna: "Integratori e benessere: informazioni corrette in farmacia e a portata di click". Visitando la pagina *Facebook FB Integratori & Benessere* sul sito www.integratoriebenessere.it è possibile trovare informazioni corrette e consigli degli esperti del settore di vario genere, su l'uso di integratori alimentari.

Le informazioni sono verificate da *Nutrition Foundation of Italy*, ente no-profit per la ricerca scientifica e la formazione nel campo dell'alimentazione (<http://www.nutrition-foundation.it>) e, sin dall'inizio del lancio della campagna, da *FEDERFARMA*. Anche la ricerca *GfK Eurisko "Il mondo degli integratori alimentari"*, recentemente realizzata per *INTEGRATORI ITALIA* su un campione di mille persone, ha fatto emergere le attuali conoscenze e l'utilizzo degli integratori alimentari nella popolazione italiana, mettendo in evidenza che gli italiani utilizzano gli integratori, ma li conoscono poco.

Inoltre, da questa ricerca è emerso che le figure di riferimento cui si rivolgono gli italiani per avere informazioni sugli integratori alimentari sono il medico di medicina generale (73%), seguito dallo specialista (48%) e dal farmacista (47%), a seguire, in termini di importanza, il web. Il dr. Alessandro Colombo, presidente di *INTEGRATORI ITALIA* spiega: «La nostra missione è di contribuire alla crescita della conoscenza del corretto utilizzo e della qualità dell'integratore alimentare. Tutto questo per favorire scelte sempre più consapevoli del consumatore e lo sviluppo di questo settore nel nostro Paese».

Inoltre, il gruppo *INTEGRATORI ITALIA* dal 2016 è impegnato in molti progetti in corso e tra questi è in fase di conclusione un progetto di Review scientifica sugli integratori alimentari, che fa il punto aggiornato sullo stato della ricerca,

e disegna le nuove frontiere dell'integrazione alimentare.



EMA PUBBLICA IL RAPPORTO ANNUALE 2016

http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/news_and_events/news/2017/05/news_detail_002743.jsp&mid=WC0b01ac058004d5c1

L'*Agenzia Europea per i Medicinali (EMA)* ha pubblicato il 10 /05/ 2017 il Rapporto annuale 2016 dove si evidenziano i risultati dell'Agenzia in materia di valutazione del farmaco, supporto alla ricerca e allo sviluppo di trattamenti farmacologici nuovi e innovativi e il monitoraggio della sicurezza dei farmaci nella vita reale.

PER COMBATTERE IL CANCRO: FARMACI INNOVATIVI, MA ANCHE PREVENZIONE, INFORMAZIONE E DIAGNOSI PRECOCE

[http://thelancet.com/pdfs/journals/lanonc/PIIS1470-2045\(17\)30268-1.pdf](http://thelancet.com/pdfs/journals/lanonc/PIIS1470-2045(17)30268-1.pdf)

L'editoriale dell'*AIFA Agenzia Italiana Farmaci* pubblicato il 09/06/2017 spiega molto approfonditamente che per la lotta contro il cancro non sono solo necessari farmaci innovativi, ma anche prevenzione, informazione e diagnosi precoce (<http://www.agen->

ziafarmaco.gov.it/content/la-lotta-al-cancro-non-solo-farmaci-innovativi-ma-anche-prevenzione-informazione-e-diagnosi-). Nell'articolo viene anche citato un recente editoriale della importante rivista internazionale *The Lancet*, intitolato "Cancer risk paradox: grand plans fall short?", pubblicato il 18 Maggio 2017, che invita a una riflessione sul tema della prevenzione e sull'opportunità di contrastare a monte quei fattori di natura ambientale che possono causare patologie tumorali.

Nell'editoriale viene ricordato che il Senato americano ha approvato di recente appositi finanziamenti per il programma "Cancer Moonshot" (<https://www.cancer.gov/research/key-initiatives/moonshot-cancer-initiative>), lanciato lo scorso aprile a Washington nel corso dell'*Annual Meeting of the American Association for Cancer Research (AACR)*.

Tale programma mira, tra l'altro, a dimezzare i tempi per la traslazione dei risultati genetici e immunologici dai laboratori alla clinica. Gli Autori si chiedono se "questo insaziabile desiderio di migliorare la nostra comprensione fondamentale della biologia tumorale possa mettere in ombra i vantaggi sanitari che potrebbero essere garantiti da una migliore tutela dell'ambiente". "Sono stati scoperti molti loci genetici associati a un aumento del rischio di sviluppare il cancro, scrive *The Lancet*, e alcuni possono portare ad azioni preventive. Di conseguenza, molte ricerche sono dedicate all'individuazione di ulteriori loci attivi. Tuttavia, il rischio di cancro non può essere migliorato solo attraverso tali sforzi. Il tumore è un prodotto sia della natura, che della nutrizione. In entrambi i casi il rischio ambientale è un fattore cruciale

e spesso trascurato".

Gli Autori riportano alcuni esempi di esposizione della popolazione a rischi connessi all'ambiente naturale (negli Stati Uniti come a Londra e in Cina), dovuti al contatto prolungato di alcune popolazioni con materiali e composti organici cancerogeni, e ricordano che in diversi casi lo Stato ha subito condanna a risarcimenti milionari per i danni prodotti alla salute dei cittadini.

"Esiste chiaramente un'inefficienza economica su larga scala, con risorse finanziarie che si dividono tra la scienza della prevenzione del tumore e gli sforzi per aiutare coloro che hanno sviluppato il cancro, come risultato diretto di una cattiva gestione del pianeta da parte dell'uomo.

Per vedere un mondo in cui meno persone muoiono di cancro, entrambe le aree devono essere affrontate". Ciò non sempre avviene se ad esempio, come ricordano gli Autori, solo pochi mesi fa, la Commissione europea ha pubblicato un nuovo avvertimento al Regno Unito per le ripetute violazioni dei limiti legali dell'inquinamento atmosferico.

"Per eliminare il cancro, conclude l'editoriale, i governi devono identificare e agire non solo sull'aumentata suscettibilità al rischio, ma anche per garantire che le persone non siano esposte a materiali cancerogeni a causa di gravi omissioni nella gestione dell'ambiente". Uno spunto prezioso per ricordare che il migliore investimento sulla salute, a livello individuale e collettivo, passa per l'informazione, la diagnosi precoce, ma soprattutto la prevenzione dai fattori di rischio, grazie a stili di vita sani e a una responsabile cura dell'ambiente. ■