

# B

FROM BENCH TO BEDSIDE

## **I BENEFICI CLINICI DELLA RICERCA: SELEZIONE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA**

*a cura di Maria Giuditta Valorani*



## A TUTTE LE ETÀ CONSIGLIATI 150 MINUTI A SETTIMANA DI ATTIVITÀ FISICA

<https://www.bmj.com/content/bmj/365/bmj.12323.full.pdf>

Un interessante studio effettuato da un gruppo di ricercatori dell'Università di Cambridge, diretto dal prof. Soren Brage, ha valutato il rapporto tra attività fisica e longevità in uomini e donne di mezza età ed anziani. In questo studio pubblicato su la importante rivista internazionale, *British Medical Journal*, sono state seguite persone tra i 40 e i 79 anni, per 12 anni e mezzo, al fine di valutare gli effetti dell'attività fisica su la salute.

I risultati ottenuti da questo studio hanno messo in evidenza che il passaggio dalla vita sedentaria ad un'attività di circa 150 minuti settimanali, ha ridotto del 29% il rischio di morte per cause cardiovascolari e dell'11% quello per cancro. In generale, a livello della popolazione, i ricercatori hanno calcolato che almeno 150 minuti a settimana di attività fisica, ad intensità moderata (che è inoltre il livello minimo di esercizio fisico raccomandato dall'*Organizzazione Mondiale della Sanità*), potrebbero in generale prevenire il 46% dei decessi associati all'inattività fisica.

Fino ad oggi la maggior parte delle ricerche si era soffermata sull'efficacia dell'attività fisica in alcuni momenti della vita degli individui, senza valutarne l'impatto negli anni, mentre in questo studio, dove sono stati reclutati 14.599 partecipanti, sono stati seguiti per otto anni i livelli di attività di uomini e donne e stabilito che l'esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari ed anche di alcuni tumori.

I ricercatori, dopo i primi otto anni hanno iniziato a monitorare la mortalità ed hanno continuato in media per 12 anni e mezzo e durante questo periodo di tempo, sono deceduti 3.148 partecipanti, di cui 950 per malattie cardiovascolari e 1.091 per cancro. E' stata quindi misurata l'attività fisica complessiva svolta dai partecipanti, prendendo in considerazione il lavoro e il tempo libero, in termini di energia spesa per chilogrammo di peso corporeo.

Quindi si è osservato che il passaggio da una vita sedentaria ad un'attività fisica moderata, appunto almeno per 150 minuti a settimana, era associato ad una

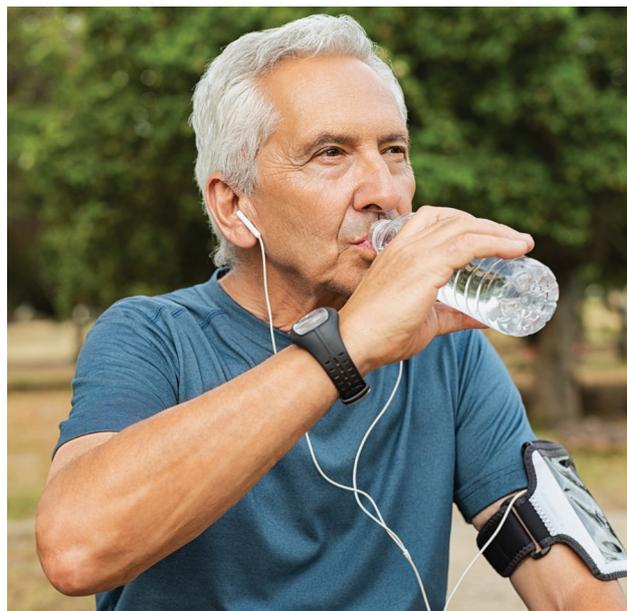
riduzione del rischio di morte: per qualunque causa del 24%, di morte per malattie cardiovascolari del 29% e dell'11% di morte per cancro.

In generale si è potuto osservare che tutti i partecipanti avevano beneficiato dell'esercizio fisico, anche coloro che, prima dello studio soffrivano di una condizione cronica grave, come malattie cardiache o cancro.

Quindi lo studio ha messo in evidenza che la riduzione del rischio di morte è associata all'aumento dell'attività fisica, indipendentemente dai livelli di attività pregressi e persino dal peggioramento di altri fattori di rischio come la dieta, il peso corporeo, l'anamnesi, la pressione arteriosa e i livelli di colesterolo nel corso degli anni. Nel particolare lo studio ha evidenziato che le persone che hanno raggiunto livelli di attività medi durante lo studio avevano il 38% di probabilità in meno di morire rispetto ai sedentari, ed il rischio era ridotto del 42% in caso di alti livelli di esercizio.

## CORRETTA IDRATAZIONE ELEMENTO FONDAMENTALE PER TUTTO L'ORGANISMO

<https://www.sanpellegrino-corporate.it/it/consensus-paper-benessere-organismo-123>



Una corretta idratazione è fondamentale per il nostro organismo, e ne ha infatti bisogno il cervello, riduce il senso di fatica e aiuta la concentrazione. Al-

cuni disturbi come lo stress, irritabilità, stanchezza, mal di testa e incapacità di concentrarsi sono sintomi del cosiddetto “*post-vacation blues*”, anche noto come “*sindrome da rientro*”. Un disturbo che sopraggiunge quando il corpo e la mente, finite le vacanze, faticano a ritornare ai ritmi della vita di tutti i giorni.

Fra i tanti consigli degli esperti c'è quello di una corretta idratazione. L'acqua infatti rappresenta il 75% della massa cerebrale ed esistono delle chiare associazioni tra idratazione e performance cognitive. La dott.ssa Elisabetta Bernardi, biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione e membro dell'Osservatorio *Sanpellegrino*, afferma che: “I risultati di un recente studio indicano che anche una moderata disidratazione ha effetti negativi sul vigore, sulla memoria a breve termine e sull'attenzione.

La reidratazione nei soggetti della ricerca ha dimostrato infatti un miglioramento nella sensazione di fatica, dei disturbi dell'umore, della memoria, dell'attenzione e della reazione agli stimoli”.

Inoltre, la dott.ssa Bernardi afferma: “L'acqua, oltre ad essere essa stessa un nutriente, apporta al corpo anche altri elementi preziosi, come per esempio il magnesio. Scegliere acque ricche di questo micronutriente può aiutare l'organismo a ritrovare il proprio equilibrio psichico ed emotivo, specialmente quando i disturbi dell'umore diventano più frequenti. Il magnesio ricopre infatti un ruolo importante per la regolazione dell'umore e dei livelli di stress. Una buona abitudine è dunque, quella di bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno e concedersi spesso delle pause di idratazione”.

Oltre ad una corretta idratazione, seguire una sana alimentazione è un altro aspetto da tenere in considerazione, per ritrovare il proprio benessere psico-fisico. Durante le vacanze estive non viene spesso prestata la giusta attenzione a cosa si mangia e a risentirne è proprio l'organismo. “Sono molteplici gli elementi che possono aiutarci in questo senso: ad esempio l'acido folico, presente principalmente nelle verdure verdi, nella frutta, nei legumi, aiuta a ridurre il rischio di depressione; la Vitamina B e l'Omega 3, contenuti soprattutto nel pesce, possono invece prevenire l'insorgere di disturbi dell'umore”.

“Un recente studio, continua l'esperta, ha dimostrato che l'acqua ha anche un ruolo essenziale per la

perdita di peso, sia perché facilita il raggiungimento del senso di sazietà, sia perché stimola il consumo delle calorie per la produzione di energia. Inoltre, quando siamo disidratati ed abbiamo sete possiamo scambiare questa sensazione con quella di fame, e quindi mangiare anche quando in realtà sarebbe sufficiente bere un bicchiere d'acqua”.

Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno messo a confronto due gruppi di persone che, per tre mesi, hanno seguito una dieta con lo stesso apporto calorico. Il risultato è stato che: “Chi aveva l'abitudine di anticipare il pasto con due bicchieri di acqua è dimagrito due kg in più, che tradotto in percentuale, sottolinea la dott.ssa Bernardi, è circa il 44% del totale. Una buona abitudine è quella di non aspettare lo stimolo della sete, che di solito arriva “troppo tardi”, quando la perdita di acqua supera lo 0,5% del peso del corpo, ma di bere costantemente lungo l'intero arco della giornata. Dunque, una corretta idratazione, conclude la dottoressa, risulta ancora una volta un elemento fondamentale per tutto l'organismo”.

Dall'Osservatorio della *Sanpellegrino* viene anche pubblicato il primo Consensus Paper, un documento completo su la corretta idratazione che svela i segreti dell'acqua minerale e i benefici legati al benessere dal titolo: “Idratazione per benessere dell'organismo”: <https://www.sanpellegrino-corporate.it/files//Consensus%20Paper.pdf>

“Una corretta idratazione è infatti fondamentale per il naturale svolgimento delle reazioni biochimiche e dei processi fisiologici che assicurano la vita. L'acqua è coinvolta in una serie di funzioni fondamentali che vanno dal trasporto dei nutrienti, alla regolazione del bilancio energetico, oltre a svolgere una funzione detossificante e di regolazione della temperatura corporea e dell'equilibrio idrico”.

## **UNA STIMOLAZIONE DELL'ORECCHIO RIDUCE I SINTOMI DEL MORBO DI PARKINSON**

[https://www.prd-journal.com/article/S1353-8020\(19\)30252-4/pdf](https://www.prd-journal.com/article/S1353-8020(19)30252-4/pdf)

Disponibili i primi risultati di un trial clinico pilota effettuato su 47 pazienti, condotto presso l'Università del Kent e di recente pubblicazione nella rivista *Par-*

*kinsonism & Related Disorders*. Lo studio ha messo in evidenza che una stimolazione dell'orecchio, con un sistema chiamato "stimolazione vestibolare calorica", già in uso clinico per la diagnosi di vari disturbi come le vertigini, migliora la gestione del morbo di *Parkinson*, riducendone i sintomi sia motori che mentali, come la capacità decisionale, l'umore, la memoria, il livello di attenzione e il sonno.



Diretto dal prof. David Wilkinson lo studio apre a nuove possibilità terapeutiche ed i risultati sono particolarmente incoraggianti, anche perché l'effetto positivo della stimolazione vestibolare si estende alla sfera non motoria, ai problemi che accompagnano la malattia, che è poi l'ambito meno trattato e con le conseguenze più negative nella vita di tutti i giorni.

La "stimolazione vestibolare calorica", che in genere si effettua irrigando l'orecchio con una certa quantità di acqua a una data temperatura, è una tecnica non invasiva e già in uso per i problemi che riguardano l'organo dell'equilibrio.

In questo studio i pazienti con *Parkinson* sono stati sottoposti a due cicli quotidiani di stimolazione per due mesi, servendosi di un apparecchio portatile facile da usare direttamente a casa.

Dopo i due mesi di trattamento e almeno per le 5 settimane successive i pazienti hanno riferito miglioramenti, sia nelle capacità motorie che cognitive, con un globale miglioramento dell'autonomia nelle attività quotidiane. Gli esperti infine comunicano che, i risultati ottenuti in questo trial clinico pilota, andranno confermati su una casistica più ampia di pazienti.

## DEDICATA ALLA DEPRESSIONE LA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE DELL'OMS

<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/>

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha deciso di dedicare al tema della depressione la Giornata mondiale della salute (*World Health Day*) per l'anno 2019. La depressione è una malattia che può colpire chiunque, ma che può essere prevenuta e trattata. Slogan della campagna è: "Depressione: parliamone". L'obiettivo è far sì che sempre più persone chiedano e ricevano aiuto. Una sua migliore comprensione, su come possa essere prevenuta e trattata, può infatti aiutare a ridurre lo stigma che circonda i malati. La depressione colpisce persone di tutte le età e, nei casi peggiori, può condurre al suicidio, che è la seconda causa di morte tra le persone con 15 e 29 anni. Fattore fondamentale per il recupero è parlarne, anche per rompere il pregiudizio. Lo disapprovazione sociale che circonda le malattie mentali, depressione inclusa, rimane una barriera che impedisce, alle persone che ne soffrono di tutto il mondo, di cercare aiuto.

Nel mondo oggi oltre 300 milioni di persone vivono in uno stato depressivo, con un aumento del 18% rispetto al decennio 2005-2015, come segnalato nel *Depression and Other Common Mental Disorders*, documento presentato nel 2017 dall'OMS in materia: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2\\_eng.pdf;jsessionid=9B4A59AC7B2C36A0F8C62218E469F4A8?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2_eng.pdf;jsessionid=9B4A59AC7B2C36A0F8C62218E469F4A8?sequence=1)

"Questi nuovi dati devono servire a tutti i Paesi per ripensare il loro approccio alla malattia mentale e per affrontarla con l'urgenza che necessita", spiega la dott.ssa Margaret Chan, segretario generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Proprio per questo la prima mossa, secondo l'OMS, dovrà essere quella di superare pregiudizi e discriminazioni per portare le persone con depressione a parlare del problema, che sottolinea il prof. Shekhar Saxena, direttore del Dipartimento per le malattie mentali e abuso di sostanze dell'OMS, "a volte è proprio il primo passo verso le cure e la guarigione".

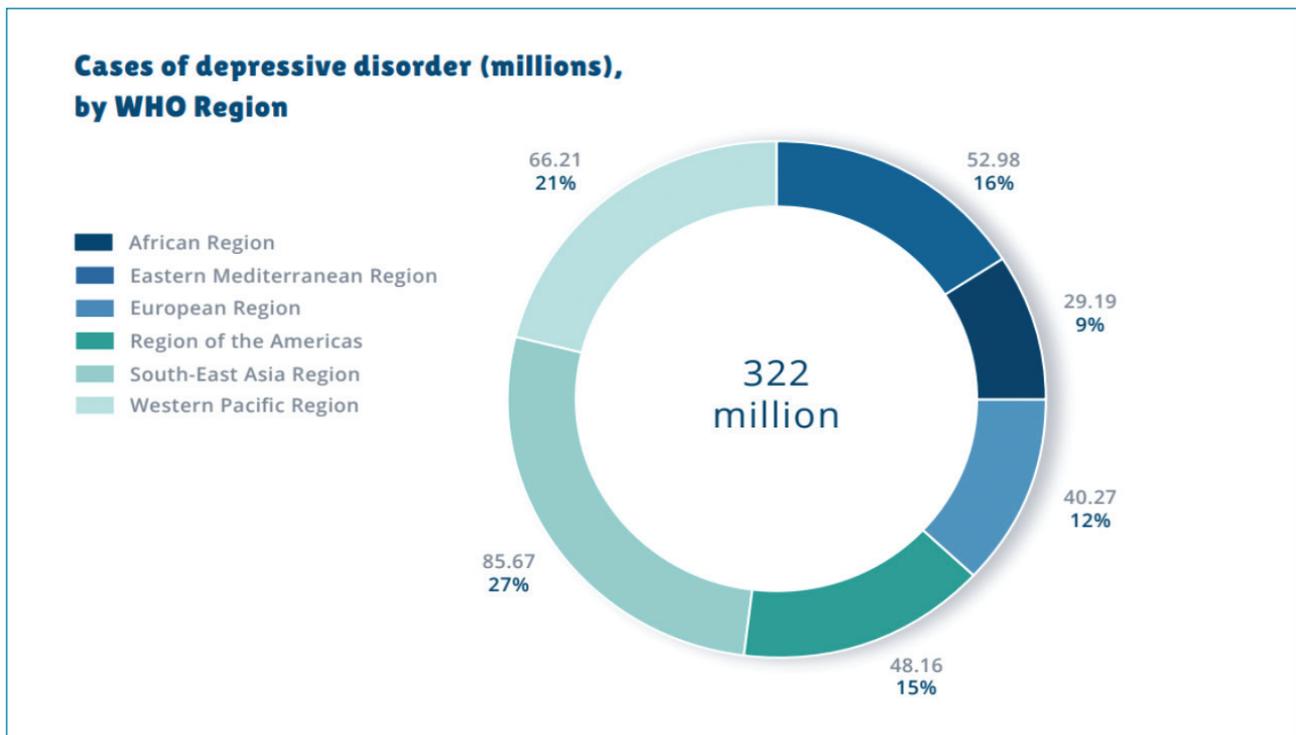


Figura da pagina 8 del documento OMS 2017.2: *Depression and Other Common Mental Disorders*.

### NUOVO REPORT DEL MINISTERO SULLA SICUREZZA ALIMENTARE: PESTICIDI NELLO 0,9% DEGLI ALIMENTI CONTROLLATI

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2873\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2873_allegato.pdf)

Un report del Ministero della Salute: “*Controllo ufficiale sui residui di prodotti fitosanitari negli alimenti, risultati in Italia per l’anno 2017*“, che contiene le elaborazioni relative ai risultati dei controlli dei residui di pesticidi in alimenti per l’anno 2017, sull’ortofrutta, sui cereali, su alcuni prodotti trasformati, quali olio e vino e su altri prodotti, effettuato su circa 11.500 campioni di alimenti analizzati, rileva che di questi soltanto 109 nel 2017 sono risultati superiori ai limiti massimi consentiti dalla normativa vigente, con una percentuale di irregolarità pari allo 0.9%.

I risultati complessivi nazionali indicano inoltre un livello di protezione del consumatore adeguato e le irregolarità (0.9%), sono al di sotto della media europea (2.5%).

Il report contiene inoltre, le elaborazioni riguardanti i *baby food*, quelle relative ad altri prodotti trasformati (di frutta, ortaggi, cereali, le spezie, i semi, etc), i risultati del piano coordinato comunitario sia a livello nazionale che a livello regionale, i risultati sui prodotti di origine biologica e su alcuni alimenti di origine animale.

I campionamenti sono stati effettuati sia sul territorio nazionale dalle Autorità sanitarie locali e all’importazione dagli uffici periferici del Ministero della Salute. I *baby food*, che sono stati campionati secondo le indicazioni più recenti, al fine di garantire una maggiore tutela anche delle fasce più vulnerabili della popolazione, quali i bambini, sono risultati rispettare tutti i limiti massimi di residui anche perché non sono stati riscontrati residui di pesticidi.

Come i *baby food*, anche l’olio e il vino sono risultati non presentare irregolarità, mentre nei cereali e negli altri prodotti, la percentuale d’irregolarità è risultata inoltre essere diminuita rispetto all’anno precedente.



## NUOVO PROGETTO DI SENSIBILIZZAZIONE SUL TEMA DELL'OBESITÀ: "OBE CITY"

<http://www.sg-company.it/parte-obecity-un-progetto-di-sensibilizzazione-sul-tema-dellobesita/>

Una società di comunicazione integrata *Sharing Growth (SG) Company* ha ideato l'interessante Progetto "ObeCity", per sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema dell'obesità e promuovere la prevenzione e l'adozione di corretti stili di vita, divulgando utili informazioni.

"ObeCity" nasce dalla fusione delle parole *obesità* e *city*, l'incontro tra un problema e un luogo, la propria città, al fine di aiutare le persone a risolvere un loro problema di obesità, cominciando dalla prevenzione. Questo Progetto prevede un *roadshow* per l'Italia e la stesura di una guida al problema obesità.

Tutto questo sarà reso possibile attraverso le iniziative che caratterizzano il Progetto. In particolare, l'organizzazione di *roadshow* nelle principali piazze italiane e la redazione / condivisione di una "Guida per conoscere, prevenire e combattere l'obesità", che sarà realizzata da un *Advisory Board*, composto da 10 esperti del mondo scientifico, della nutrizione e della comunicazione, presieduto da Michele Carruba, Presidente del Centro di Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano.

Il dott. Davide Verdesca, *Chairman & CEO di SG Company* afferma: "Con *ObeCity* vogliamo contribuire attivamente alla lotta contro l'obesità portando l'attenzione su una malattia che necessita di maggior eco mediatica e più consapevolezza da parte della cittadinanza. Attraverso il format *ObeCity* si manifesta il nostro costante impegno nella creazione di valore, un obiettivo che in *SG Company* rinnoviamo ogni giorno e che ci permette di riunire i più autorevoli esperti di ogni settore specifico, portando il loro know how all'intera comunità. *SG*, del resto, è l'acronimo di *Sharing Growth* ed è per questo che *ObeCity* si colloca in una precisa area di *Communication Shared Value*".

Presidente dell'*Advisory Board*, dott. Michele Carruba spiega: "I dati dell'obesità devono far riflettere. Sono 25 milioni gli italiani in sovrappeso, 6 milioni gli obesi (+10% rispetto al 2001).

1 bambino su 4 è in sovrappeso, 1 su 8 è obeso. Molte persone, inoltre, non hanno la giusta percezione del proprio peso. L'obesità è una malattia che si può e si deve combattere, ma va adeguatamente comunicata. È con questo intento che l'*Advisory Board* stilerà una guida per creare una migliore/maggiore percezione del problema e finalizzata a sensibilizzare la popolazione su corretti stili di vita, sana alimentazione, importanza dell'attività fisica e giuste attenzioni da adottare ogni giorno.

Sarà un lavoro sinergico che consentirà a ognuno dei componenti di portare un valore aggiunto, grazie alla propria esperienza clinica, scientifica e professionale di gestione della malattia". La guida al problema dell'obesità è stata presentata l'11 ottobre 2019 in occasione della giornata Mondiale dell'Obesità.

La prima tappa del *roadshow*, in occasione della giornata Europea dell'Obesità, si è tenuta a Catania, una delle città più colpite. Per l'occasione è stato allestito un villaggio, in Piazza Università, dove tutta la popolazione ha potuto ricevere materiale informativo sulla patologia e sui sani stili di vita da seguire, sul praticare sport, effettuare una visita gratuita per misurare il *BMI (Body Mass Index)*, testare la glicemia, provare la pressione arteriosa ed effettuare l'elettrocardiogramma, grazie alla presenza nel villaggio di diversi medici.

Ulteriori sponsor del Progetto “*ObeCity*” sono altre Aziende tra cui la *Medtronic*. Il, Presidente ed Amministratore delegato di *Medtronic Italia* durante una intervista ha affermato: “Abbiamo deciso di sostenere il Progetto *ObeCity* perché vogliamo dare il nostro contributo e migliorare la qualità della vita delle persone, favorendo abitudini e stili di vita più sani e virtuosi, in linea con la nostra Missione scritta nel

1960 dal nostro fondatore Earl Bakken, pioniere nella tecnologia medica le cui invenzioni hanno cambiato la vita di milioni di persone in tutto il mondo e scomparso pochi mesi fa all’età di 94 anni. Missione che promuove anche la responsabilità sociale d’azienda e intende prevenire l’impatto di tutte quelle malattie croniche che sempre più pesantemente affliggono le nostre comunità”.

