

Salute e Benessere

a cura di **Marta Raffinetti**

Medicina

Se la conosci la eviti. O meglio la curi e la tieni sotto controllo. E così non permetti a questo killer silenzioso, l'ipertensione arteriosa, che colpisce un adulto su quattro (15 milioni di italiani), di farti anno dopo anno del male. Aumentando notevolmente i rischi, specialmente se l'ipertensione si associa a colesterolemia, sovrappeso, diabete e stili di vita non corretti (sedentarietà, stress, fumo, alcol, consumo eccessivo di sale), di restare vittima di un infarto o di un ictus. Ma se negli ultimi anni sono aumentati sia il controllo sia la cura dell'ipertensione, ancora oggi sono moltissime le persone (soprattutto giovani) che vivono, senza saperlo, con la pressione alta e non conoscono i pericoli a cui vanno incontro. Tanto che, secondo un sondaggio Doxa Pharma, commissionato dalla **Siia, la Società Italiana dell'ipertensione arteriosa (www.sii.it)**, un italiano su tre non sa concretamente che cosa sia.



Getty Images

L'arma migliore resta la prevenzione, ma anche le cure saranno sempre più mirate, grazie ai progressi della ricerca

da una o più alterazioni dei complessi meccanismi che regolano l'equilibrio dei valori pressori. Proprio lo scorso novembre un team di ricercatori dell'Università di Sidney ha svelato uno dei meccanismi chiave alla base dell'insorgenza dell'ipertensione: una proteina, l'enzima *renina*. Il ruolo del sistema *renina-angiotensina* nello sviluppo dell'ipertensione era già noto, ma gli scienziati australiani hanno messo a fuoco come avviene questo meccanismo aprendo la possibilità nei prossimi anni alla creazione di nuovi e più efficaci farmaci. Già da quasi 2 anni, però, sottolinea la dottoressa Panettieri, si utilizzano, per forme più gravi di ipertensione, farmaci inibitori diretti della *renina*, mentre è ormai diffuso il ricorso (anche per le persone giovani) a farmaci inibitori non diretti della *renina*, aceinibitori e antagonisti recettoriali chiamati anche sartani, ben tollerati e con pochi effetti collaterali. Questo non significa che non si debba più ricorrere ai "vecchi" diuretici e betabloccanti (indicati, per esempio, in chi soffre di tachicardia), ma che sia importante, conclude la dottoressa Panettieri, valutare attentamente la situazione del paziente e scegliere o rivedere, con l'aiuto dello specialista o di un centro specializzato come quelli indicati dalla Siia, la terapia più adatta per sconfiggere questo killer silenzioso.

Guido Sirtori

Ipertensione: a che punto siamo

DONNE A RISCHIO Contrariamente a quello che si pensa, spiega **Immacolata Panettieri, primario di Medicina interna ospedaliera al Policlinico di Foggia e coordinatore della sezione Apulo-Lucana della Siia**, le donne non sono colpite meno degli uomini dall'ipertensione. Se prima del periodo della menopausa i casi sono inferiori, dopo si evidenzia un aumento, aggravato dal fatto che la donna ipertesa dopo la menopausa è più esposta al rischio cardiovascolare rispetto all'uomo, e quindi ancora più soggetta a subire un ictus o un infarto. Per questo è fondamentale il ruolo della prevenzione sapendo che l'ipertensione non dà sintomi e ce ne accorgiamo solo al momento dell'emergenza, quando può scatenare infarto o ictus oppure dar luogo a crisi ipertensive con edema cerebrale, respiratorio o polmonare. Soprattutto a partire dai 40 anni, è importante quindi controllare i valori della pressione almeno una volta al mese e tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, la glicemia e il peso. Ma fin da giovani è opportuno conoscere i propri livelli pressori, in particolare se si hanno precedenti familiari di ipertensione.

SCOPERTO UN MECCANISMO CHIAVE Per fortuna oggi la pressione alta può essere curata e tenuta sotto controllo grazie ai progressi della medicina. Sapendo che chi ha una pressione bassa vive forse meno bene ma più a lungo di chi ce l'ha alta. Generalmente si parla di ipertensione essenziale. Il rialzo della pressione è provocato, cioè,

DA SAPERE

IVALORI OTTIMALI Secondo le linee guida dell'*Organizzazione mondiale della Sanità*, la pressione arteriosa per chi ha più di 18 anni viene ritenuta ottimale tra meno di 80 (diastolica) e 120 (sistolica). La normalità si colloca in valori tra 85 e 130, mentre una pressione normalmente alta viaggia tra 85-89 e 130-139. Tra 90-94 e 140-149 si parla di ipertensione borderline di 1° grado (che comporta l'uso di farmaci oltre che la correzione degli stili di vita richiesta anche per una pressione normale-alta) che diventa lieve con una minima a 95-99 e una massima a 150-159 e poi moderata con valori rispettivamente di 100-109 e 160-179.

LA DIETA Evita fumo e alcol, segui una dieta povera di grassi e ricca di frutta e verdura, fai una regolare attività fisica e usa con molta parsimonia il sale in cucina non consumandone più di 5 g al giorno, pari a un cucchiaino da tè.

LA MISURAZIONE Misura regolarmente la pressione anche a casa, con gli apparecchi automatici o digitali dal costo contenuto (da 50 a 100 €) privilegiando quelli consigliati dalla Siia. Evita la misurazione dopo uno sforzo fisico, in preda all'emozione o dopo aver bevuto un caffè. Ed è meglio misurarla di mattina, dopo qualche minuto di riposo e seduta con il braccio disteso sul tavolo in posizione naturale.

Igiene orale

Per un sorriso NATURALMENTE perfetto...

Bocca sana e denti bianchi? Bastano pochi, semplici rimedi. Tutti naturali

Dire addio al dentista. Mai più sedute caratterizzate dal rumore inquietante di trapani e frese. Ammettiamolo, è il sogno di tutti. Irrealizzabile, purtroppo. Perché una bocca sana non può prescindere da controlli e piccoli interventi periodici. Però - e per fortuna, in questi casi, c'è sempre un però - si possono rendere questi appuntamenti meno frequenti. Come? Utilizzando rimedi e preparati naturali per l'igiene e la cura quotidiana della bocca e dei denti. Spiega Luigi Gallo, dentista e segretario culturale ANDI Lazio: «In commercio esistono numerosi preparati a base di fitofarmaci (prodotti con erbe, ndr), utilissimi per la prevenzione di piccoli fastidi, l'igiene quotidiana e anche la cura di lievi patologie».

I fitoterapici

Utilizzare un dentifricio naturale è una scelta consapevole. «A differenza dei normali dentifrici, quelli fitoterapici non sono schiumogeni, cosa che consente una maggiore adesione dei principi attivi naturali ai tessuti». Tra i più diffusi, acquistabile in erboristeria o in farmacia, ce n'è uno a base di oli essenziali ed estratti di camomilla, malva, echinacea, mirra, ratania e salvia. «Questo prodotto svolge anche un'azione curativa in caso di gengiviti. I suoi componenti, infatti, hanno proprietà antinfiammatorie, battericide, emol-

lienti, decongestionanti e cicatrizzanti», spiega Gallo. Ma i fitoterapici, nella forma di tinture madri, possono essere usati anche nell'ausilio alla cura di patologie come la piorrea e altre affezioni gengivali. «In particolare, per la piorrea è efficace una miscela di tintura madre di propoli, ribes nigrum, viburnum lantana e rosa canina», dice il medico. Naturalmente, il giusto mix deve essere indicato da un dentista o da un igienista dentale e fatto preparare ad hoc in erboristeria o in farmacia. Utilissimi, infine, in caso di infiammazione del cavo orale, i collutori. A seconda della composizione, anche l'azione mira a risolvere problemi differenti. Per esempio, un collutorio a base di malva ha un effetto emolliente e lenitivo, uno a base di propoli è antibatterico e antivirale, la menta è rinfrescante, il bergamotto ha proprietà antisettiche e cicatrizzanti, mentre il timo ha un effetto antibiotico e balsamico.

Rimedi "casalinghi"

È interessante sapere che possiamo prenderci cura della bocca anche utilizzando piante comunemente presenti nelle nostre case e nelle nostre dispense. «Ma si tratta sempre di un ausilio al lavoro del dentista, che va ad affiancarsi alla normale pratica di cura e prevenzione in studio e a casa», avverte **Ciro Vestita, medico fitoterapeuta dell'Università di**



Getty Images

Pisa. Perché il benessere dei denti passa innanzitutto da un corretto e regolare uso dello spazzolino e del filo interdentale. A questo, e alle visite periodiche, si possono aggiungere alcune "ricette fai da te" per la pulizia e la disinfezione del cavo orale. Spiega Vestita: «La toccatura di acqua di malva o, in alternativa, di salvia o di aloe, è efficace in presenza di lesioni. Si fanno bollire per alcuni minuti 5 foglie di salvia o di malva, quest'ultima più indicata per i bambini perché ha un'azione più delicata, e poi si fanno degli sciacqui con l'acqua di cottura. Mentre l'aloe va usata fresca, decorticata. In questo caso si fanno delle toccature con la polpa direttamente sulla lesione. Mentre specifico per la cura delle afte è il brodo di

giuggiole. Si fanno bollire 10 giuggiole per 10 minuti e poi si beve l'acqua di cottura, mezzo bicchiere per gli adulti, due cucchiaini per i bambini, anche sotto l'anno d'età».

Sbiancarli sì, ma non troppo spesso

Rimedi naturali anche per denti bianchissimi. Con un'unica accortezza: le soluzioni di seguito proposte non devono divenire una consuetudine frequente. L'azione di questi rimedi, infatti, è sì sbiancante, ma anche aggressiva per lo smalto. Fatta questa dovuta premessa, per ritrovare un sorriso da star il metodo più efficace è appoggiare lo spazzolino su un po' di bicarbonato, bagnare con qualche goccia d'acqua, strofinare delicatamente i denti e sciacquare (da fare al massimo una volta al mese). Effetto sbiancante, ma meno aggressivo, anche per la foglia di salvia da strofinare sui denti o unire, smiuzzata, al dentifricio (si può ripetere anche tre volte alla settimana). Per cancellare eventuali macchie si può usare una fragola tagliata a metà passandola direttamente sulla dentatura (al massimo ogni 15 giorni) o bere 2 dita di aceto di mele, trattenendolo in bocca per circa un minuto (non più di una volta alla settimana).

Barbara Pedron

E in caso di emergenza?

Vi salta un'otturazione e non ci sono dentisti reperibili? Andate in drogheria e acquistate dei chiodi di garofano. Vanno pestati e uniti a olio di oliva. Imbevete poi una garza o un po' di cotone e mettete il tampono all'interno del foro del dente: il dolore dovrebbe cessare in breve tempo. L'operazione può essere ripetuta più volte, al bisogno. Ma è necessario recarsi appena possibile da un dentista.

Salute e Benessere**Tumore al seno:
si GUARISCE
sempre di più****Oncologia**

Gerty/Inagris

Terapie più mirate e potenziate, insieme con diagnosi precoci, danno scacco matto alla malattia 85 volte su 100

Dei 38.000 casi di tumore al seno diagnosticati ogni anno l'85 per cento si risolve positivamente grazie a prevenzione e diagnosi precoce. Così da una ricerca condotta dall'Istituto Ispo e promossa da AstraZeneca. La scoperta di essere state colpite da un cancro alla mammella rappresenta comunque un evento traumatico. Ecco un vademecum per affilare le

armi contro la malattia, preparato grazie all'esperienza di **Sandro Barni, direttore di dipartimento oncologico**

dell'azienda ospedaliera **Treviglio-Caravaggio.**

DOPO L'INTERVENTO si affrontano chemioterapia, radio-

UN ALLEATO PREZIOSO

Oggi c'è un'arma in più per migliorare la qualità e allungare la vita nei casi di tumore alla mammella in fase avanzata sensibili all'ormonoterapia. È infatti disponibile anche in Italia una nuova e più efficace posologia (da 250 a 500 mg) di un farmaco, il **fulvestrant**, che controlla meglio la malattia a fronte di una bassa incidenza di effetti collaterali.

terapia e/o cure ormonali per scongiurare le recidive. In questa fase, a fare paura sono gli effetti delle cure e qui entra in gioco il ruolo dell'oncologo, che seguirà il tuo cammino verso la guarigione. Non nasconderti dubbi e paure e non farti remore a chiedergli tutte le informazioni possibili.

UNA MANO DALL'ONCOPSILOGO Questa figura non è presente in tutti gli ospedali. Costituisce un supporto per evitare l'abbattimento psicologico.

LA GRINTA È UNA CURA Se riesci a fare un pieno di carica positiva, considerati a metà del guado.

LE VOLONTARIE CON TE In tutti i reparti oncologici sono presenti associazioni di volontarie, in genere ex ammalate che ti aiuteranno a superare problemi pratici e psicologici.

LA RESILIENZA È la capacità di trasformare l'esperienza negativa in una grande opportunità di crescita interiore.

IN FAMIGLIA Avere al fianco un compagno affettuoso e combattivo vale una cura. Mantenere una buona vita sessuale aiuta a restare uniti e a farti superare il disagio per un corpo diverso. E i figli? Anche se in maniera diversa a seconda dell'età, di loro la verità: i figli hanno antenne potenti e davanti a bugie e silenzi immaginano le cose peggiori di come sono.

LA FORZA DELLA FIDUCIA Affidarsi a una forma di spiritualità aiuta a combattere al meglio la malattia. Altre valide armi che possono fare la differenza migliorando la reazione alle terapie sono la fiducia nel team curante e quella nei progressi della ricerca medica.

Livia Pettinelli

Ha collaborato **Giuliana Vitali****Risponde****Digestione difficoltosa**

L'anno scorso, nell'ambito di un'ecografia, nella mia colecisti sono stati riscontrati plurimi calcoli della dimensione di circa 1 cm. Soffrendo di epigastralgie e nausea, ho consultato un gastroenterologo che mi ha sottoposto a esame gastroscopico, rilevando una duodenite iperemica, con referto istologico di gastrite cronica di grado lieve della mucosa antrale e della mucosa antra corpo, no microorganismi helicobacter pylori, e comunque mi consigliava l'intervento chirurgico tramite colicistectomia laparoscopica. Convocata all'ospedale San Paolo di Milano, sono stata operata i primi di ottobre del 2010. Speravo di aver risolto i miei problemi digestivi ma, nonostante l'attenzione nell'assunzione di cibi (niente grassi, niente fritti, carni bianche), soffro di pessime digestioni, dopo circa un'ora dal pasto mi arriva un pesante malessere che non so definire e che si risolve con abbondante sudorazione. Vorrei stare meglio e gustare qualcosa di più appetitoso che pesci bolliti e carni bianche ai ferri contornate da verdure lesse di nessuna soddisfazione. Chiedo se

IL GASTROENTEROLOGO

c'è la possibilità o qualche suggerimento per migliorare la mia situazione.

Clara - Milano (via e-mail)

Ha fatto bene a farsi togliere la cistifellea, perché i calcoli avrebbero potuto, prima o poi, provocare delle coliche. Ma la sua difficoltà digestiva non dipendeva dalla presenza dei calcoli, bensì dalla gastroduodenite, o meglio dall'incapacità del suo stomaco di liberarsi del cibo nei tempi normali, e quindi la colicistectomia non ha modificato la situazione. Il malessere e la sudorazione dipendono proprio da quelli che noi chiamiamo "riflessi vagali" che partono dallo stomaco in difficoltà. In questi casi la terapia principale consiste nell'assumere un farmaco cosiddetto procinetico prima di ogni pasto, a cui si può aggiungere, per un certo periodo, un altro farmaco che riduce l'acidità dello stomaco, chiamato *inibitore di pompa* (IPP). Vedrà che con queste terapie lei potrà mangiare "qualcosa di più appetitoso", come giustamente chiede.

Professor **Alberto Tittobello**,
Associato di Gastroenterologia,
Università degli Studi di Milano

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele alla rubrica **Salute e Benessere**, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 15a, 20131 Milano o alla e-mail specialisti@quadratum.it. Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni.