

IL PIÙ DIFFUSO MENSILE DI SALUTE IN FARMACIA

OPTIMA

salute

N. 184/1999 del 15 giugno 1999

BAMBINI

Perché i nostri figli
amano il letto dei genitori

PRESSIONE BASSA

Consigli e strategie
per evitare l'ipotensione

NUTRIZIONE ESTIVA

Cibi magri, frutta e verdura
e reintegrare il sudore perso

ALLENAMENTO

Corsa, nuoto e ginnastica
durante le vacanze

DOSSIER

PELLE D'ESTATE

LA PAROLA D'ORDINE È UNA SOLA: ABBRONZARSI,
MA SENZA RISCHI, USANDO FILTRI SOLARI
SECONDO IL PROPRIO FOTOTIPO



NEWS, CONSIGLI E NOVITÀ DAL MONDO DELLA MEDICINA E DELLA RICERCA

ADMO: 20 ANNI DI DONAZIONI DI MIDOLLO OSSEO

Il 6 giugno l'Associazione Donatori Midollo Osseo (Regione Lombardia) compirà 20 anni di attività e festeggerà insieme ai tanti donatori (più di 300.000 in tutta Italia) e ai suoi testimonial del mondo dello spettacolo e dello sport come Fabrizio Frizzi, Tania Cagnotto, Federica Pellegrini, Walter Nudo e Paolo Maldini. Se dal 1990 a oggi i risultati ottenuti sono stati stupefacenti (oltre 600 donazioni effettive), purtroppo negli ultimi 4 anni il numero dei donatori è sceso e, perciò, la giornata sarà anche un momento di riflessione e sensibilizzazione. Infatti è necessario ricordare che oltre i 55 anni di età non è più possibile donare midollo osseo e che le probabilità di compatibilità tra soggetti di famiglie diverse sono di circa 1 su 100.000, quindi c'è sempre bisogno di nuovi, generosi donatori.

UN "SEMAFORO" PER IL CUORE

La morte cardiaca improvvisa nel nostro paese colpisce in ugual maniera giovani e anziani, uomini e donne. Per questo motivo all'ottava edizione del Congresso Nazionale AIAC (Associazione Italiana di Aritmologia e Cardioritmo) si è parlato della fondamentale importanza dell'impianto di defibrillatori (ICD). Questi strumenti monitorano l'attività cardiaca segnalando eventuali anomalie al centro medico, grazie a un trasmettitore domestico. Inoltre, se la situazione è sotto controllo il paziente vedrà un segnale verde, se c'è qualche problema giallo e se è necessaria una visita rosso, proprio come un semaforo.

**UN ALLEATO NELLA PREVENZIONE
DEL TUMORE AL SENO**

Il Centro Analisi Fleming di Brescia ha introdotto per la prima volta in Italia Estramet, un esame delle urine capace di individuare il rischio di tumore mammario tramite il rapporto tra due metaboliti. Infatti, oltre alle cause genetiche e ambientali, uno dei maggiori fattori di rischio è quello endocrino, più in particolare la produzione di Estrone₂ e Estrone₁₆. Il primo presenta proprietà antitumorali, mentre il secondo favorirebbe il rischio di cancro mammario. Estramet, calcolando il rapporto tra i due, fornisce una percentuale di rischio utilissima per poter prevenire il formarsi del tumore.

FOCUS SUL DIABETE

La società di ricerche di mercato Medi-Pragma ha avviato il programma Diabetes Monitor che seguirà il percorso di vita di alcuni pazienti diabetici per fornire preziosi dettagli agli operatori del campo. Dalle interviste su 600 pazienti dell'età media di 61 anni è emerso finora che il malato di diabete risulta sovrappeso (58,7%), iperteso (76,4%) e generalmente sedentario (il 55,3% non pratica attività fisica regolarmente), ma soddisfatto del suo percorso terapeutico. Secondo Medi-Pragma, la metà degli intervistati è in terapia con ipoglicemizzanti orali, il 39,2% è trattato con insulina e il 10,8% li assume entrambi. Il 18,3% degli insulino-trattati intervistati è iscritto ad un'Associazione pazienti, contro solo il 6,7% dei non insulino-trattati.

PILLOLE



**I-POD COME IL ROMBO
DI UN JET**

Peter Rabinowitz della Yale University School of Medicine ha pubblicato recentemente uno studio allarmante sull'effetto che la musica "sparata" in cuffia avrebbe sulle nostre orecchie. Infatti il suono trasmesso da I-pod e lettori mp3 arriverebbe persino a superare i livelli acustici del rombo di un jet (120 decibel). Tenendo conto del fatto che circa il 90% dei giovani europei e statunitensi fa uso regolare di tali apparecchiature (spesso alzando al massimo il volume), sono sicuramente necessarie nuove e più approfondite ricerche in merito.

ALLARME ALCOL AL FEMMINILE

La quantità resta la stessa ma la qualità del consumo di alcol nel nostro paese è cambiata negli ultimi 10 anni. Secondo i dati Istat infatti è aumentato il consumo di alcolici fuori pasto, soprattutto da parte della popolazione femminile più giovane. È cambiato anche il tipo di bevanda consumata, non più vino e birra ma soprattutto aperitivi, superalcolici e amari, in primis tra i giovanissimi. Si beve di più al Centro-Nord, soprattutto tra le donne con un titolo di studio alto.