

Salute

TRE VIRUS, COLPIRÀ 7 MILIONI DI ITALIANI

L'influenza si annuncia più pesante

L'influenza che verrà si annuncia più cattiva: colpirà 6-7 milioni di italiani, ma sommata ai virus "cugini" delle sindromi parainfluenzali potrebbe mettere a letto fino a 15-17 milioni di connazionali. Questi i numeri previsti per la prossima stagione invernale da Fabrizio Pregliasco, illustrati in un incontro promosso da Assosalute-Associazione nazionale farmaci di automedicazione. L'influenza 2016-2017, spiega l'esperto, farà ammalare circa 2 milioni di persone in più rispetto all'edizione 2015-2016 quando sono stati registrati meno di 5 mln di casi.

«Tutto dipenderà anche dall'andamento del meteo», tiene a precisare Pregliasco, virologo e ricercatore del Dipartimento di Scienze biomediche per la salute dell'università degli Studi milanese e direttore sanitario dell'Ircs Galeazzi del capoluogo lombardo: «Se questo inverno dovesse essere più lungo e freddo - dice - sicuramente si avranno molti più pazienti influenzati; se invece sarà un periodo con molti sbalzi termici si ridurrà la quota di vera influenza, ma potrebbero esserci più casi di sintomi simili-influenzali». Dei 3 virus

L'inizio dell'influenza è atteso a novembre, il picco si registrerà tra gennaio-febbraio

influenzali attesi per quest'anno, 2 sono new entry. «Secondo le previsioni - riferisce Pregliasco - a circolare saranno il virus A/California/7/2009», l'H1N1 responsabile della pandemia del 2009, «insieme al virus A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)-nuova variante, e al virus B/Brisbane/60/2008 (lineaggio B/Victoria)-nuova variante, tutti presenti nella nuova composizione vaccinale».

E se per l'influenza vera «c'è ancora tempo, è bene iniziare a pensare alla vaccinazione che partirà come ogni anno da ottobre», raccomanda lo specialista. L'iniezione scudo è consigliata in particolar modo ai soggetti più a rischio ai quali si rivolge la campagna vaccinale, perché una mancata prevenzione può causare gravi rischi alla salute. «I pochi casi sporadici di influenza che sono stati già isolati - evidenzia il virologo - dimostrano da un lato l'efficienza



DAL 7 OTTOBRE

Infanzia e adolescenza: neuropsichiatri a congresso ad Alghero

Si svolgerà ad Alghero dal 7 al 9 ottobre, al Dipartimento di Architettura dell'Ateneo di Sassari, il 27° Congresso nazionale della Società Italiana di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza, coordinato dai responsabili scientifici, professor Stefano Sotgiu dell'Ateneo di Sassari e professor Alessandro Zudda dell'Ateneo di Cagliari. Tra gli ospiti che terranno letture magistrali Joseph Sergeant, Amsterdam; Gian Vito Martino, Milano; Adriana Di Martino, New York; Roberto Furlan, Milano; Antonio Uccelli, Genova; Benedetto Vitiello, Washington DC; Carmen Moreno, Madrid; Tobias Banaschewski, Mannheim e David Coghill, Melbourne.

Saranno affrontati i temi della diagnosi, terapia e prevenzione delle patologie psichiatriche, neuropsicologiche e neurologiche dell'età evolutiva. Le principali novità su neuroscienze e la pratica clinica.

Informazioni: www.corsiegressi.com/sinpia2016/index.asp

degli attuali sistemi di sorveglianza, e dall'altra ci fanno gioco perché i ceppi individuati sono quelli contenuti nel vaccino di quest'anno». In altre parole, «confermano più che mai l'opportunità di aderire a una forma di prevenzione efficace e sicura».

Queste le categorie a rischio: gli anziani sopra i 65 anni, i bambini, gli operatori sanitari, i malati cronici e le donne incinte al secondo e terzo trimestre di gravidanza all'inizio della stagione epidemica. Per tutte queste categorie e per le altre a rischio i medici consigliano fortemente la vaccinazione, ma si può fare di più grazie all'alimentazione.

Minerali e vitamine possono aiutare a prevenire l'insorgere di virus influenzali aumentando le difese dell'organismo, frutta e verdura sono gli alimenti che ne contengono in misura maggiore. Per quanto riguarda la frutta, gli agrumi è risaputo che

sono ricchi di vitamina C che ha un'azione antinfiammatoria. La vitamina C migliora l'assorbimento del ferro contenuto, ad esempio, nelle verdure. Il ferro, come anche lo zinco e gli altri minerali assunti attraverso l'alimentazione, favoriscono il funzionamento delle difese immunitarie.

I vaccini non costano molto e fanno risparmiare il sistema sanitario nazionale grazie a un minor numero di ospedalizzazioni e al contenimento della spesa per i farmaci. L'inizio vero dell'influenza è atteso a novembre, il picco tra gennaio e febbraio. La campagna vaccinale dovrebbe iniziare dopo il 20 ottobre con due tipi di vaccino: il "trivalente adiuvato" per le persone anziane o a rischio e il "quadrivalente" per gli adulti. Quest'ultimo costa di più e non tutte le Regioni ne hanno acquisito grandi quantità. (red. s.)

RIPRODUZIONE RISERVATA

NEUROSCIENZE. Una ricerca dell'Università di Torino

Il ferro agisce nel regolare i comportamenti di chi è ansioso

Bando ai trionfalismi, comunque c'è da festeggiare una scoperta nel campo delle neuroscienze. Ricercatrici dell'Istituto Cavalieri Ottolenghi di Torino, in collaborazione con le colleghe del Dipartimento di Scienze cliniche e Biologiche dell'Università di Torino-Aou San Luigi Gonzaga, sono riuscite ad aprire una piccola porta sul ruolo del ferro nella regolazione dell'ansia. Siamo lontani dalla risoluzione del problema che colpisce diversi milioni di persone, solo nel nostro paese, ma i risultati ottenuti, dopo una ricerca durata oltre tre anni, fanno ben sperare. Si tratta di studi compiuti su dei topi da laboratorio, successivamente si vedrà quale potrà essere la correlazione con la specie umana. È il primo passo. «Siamo riuscite a svelare un ruolo non noto del ferro e del suo trasportatore Tfr2 nella regolazione del comportamento ansioso e dell'attività dei circuiti nervosi che lo governano», spiega la dottoressa Annalisa Buffo, biologa dell'Istituto Cavalieri Ottolenghi. Lo studio pubblicato su Scientific Reports (rivista affiliata a Na-



ture), è stato eseguito assieme alle colleghe Enrica Boda e Francesca Montanaro e alle universitarie Rosamaria Pellegrino e Antonella Roetto. Nei topi da laboratorio è stato scoperto che il recettore Tfr2, è espresso da specifici neuroni e che in sua assenza la quantità

di ferro presente nel tessuto nervoso tende ad aumentare. «Abbiamo osservato nelle cavie un'ansia molto spiccata, che portava loro a compiere dei comportamenti errati» aggiunge la Buffo. Che poi sono esattamente le stesse dinamiche che portano gli esseri umani a commettere degli errori. La fretta è foriera di scelte sbagliate. L'aumento della quantità del ferro è associato a un'intensa attivazione di neuroni nell'ippocampo e nella corteccia prefrontale. Fenomeno fisiopatologico riscontrato nei topi da laboratorio. Lo studio delle ricercatrici torinesi apre una piccola porta. È misterioso il ruolo che riveste il ferro nelle malattie neurodegenerative. Si ipotizzano correlazioni con Alzheimer e Parkinson. Come si comporta esattamente questo elemento nelle funzioni cerebrali? Il lavoro sarà ancora lungo, ma è sicuro che è stata scoperta la strada da percorrere. Nel frattempo, coloro che sono rosi dall'ansia possono, se credono, continuare ad usare i farmaci di sintesi. Anche se esistono altre terapie, con meno effetti collaterali. Anche l'alimentazione può aiutare. Consumare semi di zucca, frutta secca e cacao amaro, serve a normalizzare l'attività ipotalamica, ridurre l'adrenalina e far diminuire l'allarme. Da evitare i cibi fritti, i carboidrati ad alto tasso glicemico, zuccheri raffinati e alcol. Aspettando buone nuove dal Piemonte.

Marcello Atzeni
RIPRODUZIONE RISERVATA

MiglioCres®

DISPONIBILE ANCHE PER UOMO con SERENOA REPENS

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, MiglioCres® è la risposta per avere:

- **CAPELLI FORTI** grazie all'estratto di Miglio
- **CAPELLI FOLTI** grazie alla Serenoa Repens e all'estratto di Ortica
- **CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI** grazie al Selenio, alla Metionina, al Rame, allo Zinco



MiglioCres® è distribuito da F&F srl - mail: info@schuf.eu
Servizio consumatori 031 525522 - Servizio farmacia 070 852672

www.migliocres.it