



La ricerca Healthcare • Sedentari 7 italiani su 10, hanno dolori muscolo-scheletrici Il movimento fa bene alla salute

Male alla schiena, ai muscoli, alla zona cervicale: un compagno scomodo e un freno agli stili di vita sani. Più di 9 italiani su 10 (93%) hanno sofferto di dolore muscolo-scheletrico almeno una volta nella vita, con circa 4 su 10 che lo sperimentano ogni settimana. E il 70% conduce per questo un'esistenza meno attiva, riscoprendo l'esercizio fisico solo quando si sente meglio (47%). E' quanto emerge dall'indagine internazionale Global Pain Index (Gpi), promossa da Gsk Consumer Healthcare (Gsk Ch) e condotta su oltre 24 mila persone in 24 Paesi, di cui mille italiani. La fotografia di un

problema che ha un forte impatto a livello individuale, sociale e familiare. Un disturbo contro il quale, accanto ai farmaci specifici, anche recuperare una corretta abitudine al movimento una volta superata la fase acuta può contribuire alla cura. "E' ormai universalmente riconosciuto il ruolo fondamentale del movimento nel benessere psicofisico della persona, favorendo una vita più lunga e diminuendo la possibilità di insorgenza di malattie cardiovascolari e metaboliche", ricorda Claudio Cricelli, presidente della Simg (Società italiana di medicina generale). "Per favorire il movimento - sot-

tolinea - bisogna innanzitutto individuare gli ostacoli e i disincentivi a una sana attività fisica, e impegnarsi per la loro rimozione". Uno dei nemici è il dolore muscolo-scheletrico, "una condizione molto diffusa, ma spesso sottovalutata come causa di sedentarietà", osserva Cricelli. "Nelle nostre campagne di sensibilizzazione - afferma Julien Penaforte, direttore marketing di Gsk Ch - incoraggiamo le persone a parlare del dolore con professionisti sanitari", dal medico di famiglia allo specialista e al farmacista, "per capirlo meglio e affrontarlo correttamente e con tempestività. Quest'anno

ci siamo avvicinati al mondo dello sport, supportando importanti iniziative podistiche in alcune città italiane". Offrire notizie e consigli utili contro il dolore muscolo-scheletrico è la missione del sito web www.ritornainmovimento.it.

A portata di 'click', oltre a informazioni sui prodotti che possono alleviare il male, anche approfondimenti, suggerimenti concreti e video tutorial dedicati allo yoga, allo stretching o a semplici esercizi da svolgere sul luogo di lavoro. Dedicati sia a chi trascorre molto tempo seduto alla scrivania, sia a chi è costretto a stare in piedi per ore.

Tour concluso all'ospedale 'Gaslini'

'Fa Voliamo con Denny' contro il diabete

La storia di un delfino speciale in tour per aiutare i baby-pazienti



Superare le difficoltà, mettersi in gioco e capire fin da piccoli che il diabete non limita la vita, i sogni e il futuro dei pazienti fin dall'infanzia. E' questo l'obiettivo della campagna 'Fa Voliamo con Denny', dedicata ai bambini affetti da diabete, che dopo un tour in 15 tappe ha concluso all'ospedale Gaslini di Genova il suo viaggio. Un percorso che in un anno ha portato il progetto in altrettanti reparti pediatrici d'Italia, con il sostegno di Fondazione Roche e Associazione Agd Delfini Messapici.

Missione: sensibilizzare sulla patologia con incontri ed eventi legati da una metafora, un personaggio per accompagnare i bimbi nel processo di accettazione della malattia. Nasce così il delfino Denny, protagonista de 'Il grande salto' (sottotitolo 'Storia di un delfino che ha spiccato il volo'), il libro donato in 600 copie ai piccoli che hanno partecipato all'iniziativa ideata da Monica Priore, atleta che dall'età di 5 anni ha affrontato il diabete mellito di tipo 1. "Il tour è iniziato a gennaio - spiega - Ho portato nelle pediatrie italiane la storia di un delfino molto speciale, per cercare di incoraggiare chi ha delle dif-

ficoltà a trovare la forza interiore per reagire. E in particolare mi premeva dare forza ai bambini". Il delfino Denny "nasce dalla fantasia di mio fratello - racconta l'inventrice - che ha disegnato questo logo che per lui era il simbolo che mi raffigurava. Da lì è nata l'idea della favola e di far 'volare' questo delfino per essere di supporto ai più piccoli". In comune tra Denny e Monica c'è l'acqua, il mare, che si legano a un'esperienza personale. "Se si impara a conoscere la malattia e la si gestisce al meglio, si possono raggiungere obiettivi importanti - testimonia Priore - Io pratico nuoto, sono nel circuito master, sono stata la prima diabetica in Europa ad attraversare nel 2007 a nuoto lo Stretto di Messina e poi nel 2010 parte del Golfo di Napoli. Nonostante la problematica sono riuscita a portare avanti i miei obiettivi sportivi.

Ho incontrato diverse realtà in Italia, ho trovato tanta umanità e professionalità da parte dei medici e pediatri che seguono questi bambini. Cercherò di portare questo progetto anche nelle scuole, perché credo che anche lì ci sia bisogno di positività".

«Storia iniziata con Galileo Galilei»



Giorello: «Danni dell'antiscienza sono enormi»

Il primo fu Galileo Galilei, poi toccò a Charles Darwin e oggi è la volta degli scienziati e dei vaccini.

Ciclicamente torna all'attacco chi non crede nel progresso, nella ricerca e nella scienza. "Il virus dell'antiscienza produce imbecillità", ha esordito il filosofo Giulio Giorello aprendo il convegno 'I costi dell'antiscienza', promosso dall'Istituto Bruno Leoni, con la collaborazione di Bayer, a Roma al Centro Studi Americani.

"L'antiscienza costa moltissimo - afferma Roberto Burioni, virologo dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, fra i relatori dell'evento - in termini economici, perché ad esempio 1 euro speso in vaccini ne fa risparmiare almeno 30 in cure. Ma c'è anche l'aspetto delle vite perdute, il dolore delle persone. Tutto questo non ha prezzo e non possiamo quantificarlo". Ma come ci si difende dall'antiscienza? "Oggi il mondo è cambiato - risponde Burioni - Una volta gli scienziati e i medici erano ascoltati e le persone si fidavano. Non c'era bisogno di convincerle, ora invece occorre farlo. Quindi, se sui social c'è uno spazio, non deve essere lasciato a chi disinforma o racconta bugie pericolose. Va presieduto in modo corretto, con un linguaggio ufficiale e convincente". E quando "a

volte sono i medici che diffondono le bugie sulla scienza, su questi casi dovrebbe intervenire con grande severità l'Ordine". Non solo medicina: anche in agricoltura e nel settore alimentare esistono atteggiamenti antiscientifici. "E' facile dire che i cibi ultraprocesati fanno male - osserva Giorgio Donegani, tecnologo alimentare - e inserire in questa categoria alimenti che non hanno nulla a che fare, perché è un messaggio immediato e che ci tranquillizza. Ci diciamo che sono loro a farci male, non siamo noi che invece dovremmo essere i primi responsabili". L'esperto segnala i "falsi miti che sostengono questo atteggiamento: ad esempio, che meno ingredienti ci sono e meglio è. Perché? La differenza che c'è tra un sugo fatto in casa e uno confezionato acquistato al supermercato è minima e riguarda solo la dimensione di scala. Ma se andiamo a vedere in casa, spesso ci troviamo di fronte a preparazioni fatte con ingredienti che forse sono stati conservati male. A casa non ci sono controlli, mentre nelle aziende si perché devono rispettare regole ferree e criteri igienici. Non voglio demonizzare la cucina di casa - precisa - però è assurdo pensare che l'industria abbia qualche interesse a produrre cibi che ci fanno male".

In breve •

Campus All, community di specialisti contro le leucemie

Una community di specialisti sulle leucemie. Robin Foà, docente di Ematologia all'Università Sapienza di Roma, ha coordinato nella Capitale i lavori del Campus All (Acute Lymphoblastic Leukemia), network di esperti attivi nell'ambito delle leucemie linfoblastiche acute. L'obiettivo del progetto, promosso da Incyte e arrivato al quinto anno, "è stato raggruppare le persone che nei vari istituti italiani si occupavano di queste patologie. Non ci siamo rivolti ai direttori - precisa Foà - ma agli specialisti sul campo, con il fine di creare un network in Italia a supporto dei protocolli nazionali del Gimema".

«Con le assicurazioni servizi più accessibili»

Le assicurazioni come strumento per estendere l'accesso ai servizi sanitari. E' il punto di vista portato da Marco Vecchietti, amministratore delegato e direttore generale di Rbm Assicurazione Salute, a Firenze al Forum Risk Management.

Per il manager, "la lezione dei principali Paesi europei è che tutte le cure non garantibili attraverso il Servizio sanitario nazionale, e che richiedono un contributo di tasca propria, possono essere accessibili a fette più ampie della popolazione attraverso un sistema assicurativo che redistribuisca il costo tra i cittadini, rendendolo individualmente più sostenibile".

Remissione possibile per l'artrite reumatoide

Per i pazienti con artrite reumatoide la remissione è un obiettivo raggiungibile: stare bene, portando avanti con costanza una terapia farmaceutica, significa eliminare i sintomi di una malattia dolorosa e spesso invalidante. E' emerso a Rimini da un incontro a margine del 56° Congresso della Società italiana di reumatologia. Protagonista un nuovo farmaco orale: "Il parere positivo del Chmp dell'Agencia europea dei medicinali per upadacitinib è sia per i reumatologi che per i pazienti un importante passo in avanti", afferma Roberto Caporali, docente di reumatologia dell'Università degli Studi di Pavia.