

NASCE L'OSMED HEALTH-DB DATABASE: L'IMPEGNO DELL'AIFA AL SERVIZIO DI TUTTI I PAZIENTI

## Scompenso cardiaco e diabete: un database gigante identificherà le persone a rischio

Creare uno dei più grandi database al mondo, con le informazioni sanitarie derivate dall'analisi di oltre 30 milioni di italiani, a partire dai pazienti con diabete di tipo 2, più esposti a malattie cardiovascolari. Scopo? Individuare le persone a rischio di scompenso cardiaco, che necessitano di maggiore assistenza. È quanto sta realizzando l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) in un'operazione di valutazione sulla sicurezza d'uso dei



farmaci che abbassano la glicemia nelle persone con il diabete di tipo 2. Il sistema di raccolta dati si chiama OsMed Health-DB Database, ed è stato promosso da AIFA nell'ambito delle attività dell'Osservatorio sull'impiego dei Medicinali (OsMed). Si basa sull'integrazione dei flussi amministrativi di 41 Enti, 36 ASL e 5 Regioni, in rappresentanza della totalità delle Regioni italiane. Il database include un campione di persone pari al 49,2% della popolazione italiana complessiva, distribuite geograficamente in tutta la penisola, con una serie storica dal 2009 in aggiornamento semestrale. I primi risultati dell'analisi sono stati

pubblicati nei giorni scorsi sull'*European Heart Journal*. Tra gli autori del progetto, Angelo Avogaro e GianPaolo Fadini (Università di Padova), Giuseppe Rosano (IRCCS San Raffaele Roma), Luca Degli Esposti, Stefania Saragoni e Stefano Buda (CliCon) e Luca Pani, Pierluigi Russo e Sergio Pecorelli, presidente dell'Agenzia del Farmaco e di Healthy Foundation. In particolare, sono stati considerati più di 127mila pazienti diabetici di tipo 2 in trattamento con tre diversi tipi di farmaci. I tre gruppi presentavano differenze di età, sesso, altre malattie, uso contemporaneo di altri medicinali ed eventi cardiovascolari precedenti. Circa il 70% dei pazienti assumeva contemporaneamente due farmaci per il diabete. Lo studio ha evidenziato che si esistono differenze tra le associazioni dei farmaci usate, quindi, i pazienti che assumono certi medicinali dovranno essere chiamati a sottoporsi più spesso a controlli specialistici.

### CURA DEL CORPO

#### Massaggi, vietato banalizzarli

Estate, stagione di massaggi: sono tantissimi gli italiani che si affidano a mani più o meno esperte per cercare di dare sollievo a un fastidio muscolare o trovare un po' di relax. Un fenomeno che in questa stagione si moltiplica esponenzialmente, con i "massaggiatori da spiaggia" che offrono le loro prestazioni a prezzi molto economici. Ma attenzione: queste manovre, se praticate da operatori privi di professionalità o in condizioni non adeguate, possono enfatizzare i problemi anziché risolverli. Gli abusivi, infatti, non sono in grado di riconoscere i segni di problemi anche importanti, celati da un mal di schiena o da una banale contrattura. Altri problemi possono riguardare la pelle: dermatiti e micosi, infatti, causa la cattiva igiene, si diffondono con estrema facilità, perché i gel usati dagli operatori improvvisati non proteggono da germi e batteri. Inoltre, gli oli di qualità scadente possono scatenare reazioni allergiche. Soprattutto sotto il sole. Se vogliamo quindi rilassarci con un massaggio, meglio usufruire del servizio offerto da diversi stabilimenti balneari e gestito da professionisti seri.

### PREVENZIONE

#### Osteoporosi: ecco come 'farsi le ossa'

L'osteoporosi è una malattia responsabile di fragilità ossea e di un maggiore rischio di frattura. La prevenzione deve essere iniziata fin dalla più tenera età perché se è precoce può rallentare la comparsa, ritardarne le complicanze (fratture) e facilitare l'efficacia delle terapie. Come fare? Lo scheletro è sensibile alla gravità e l'attività fisica e l'esercizio fisico riduce del 20-25% il rischio di caduta. Ecco altri semplici accorgimenti per mantenersi sempre attivi:

- Invece di prendere l'ascensore, fate le scale
- Niente auto o mezzi pubblici, ma percorrete a piedi le piccole distanze
- Fate una passeggiata a passo svelto (o altre attività) ogni giorno dandovi degli obiettivi giornalieri e settimanali
- Provate a stare in piedi su una gamba sola mentre vi lavate i denti (sembra buffo, ma è utile!), siete in attesa in posta o mentre lavate i piatti.

### SEGRETI INTAVOLA

#### Gelato che passione ... e quanti benefici



Caldo, sole e un languorino? Ecco allora che non possiamo perdere l'occasione di gustarci un buon gelato. Un alimento carico di benefici per il nostro organismo, perché è nutriente e ricco di vitamine. Non mancano, inoltre, sali minerali, grassi facilmente digeribili e fosforo utile per i muscoli. Il gelato è ottimo anche per chi fa sport: contiene acqua in abbondanza per reintegrare le perdite dovute al sudore che si produce durante l'esercizio fisico. Il lattosio e il saccarosio inoltre si rivelano importanti per il metabolismo dei globuli rossi e per il tessuto nervoso. Alcuni gusti in particolare, come la nocciola e il pistacchio, sono ricchi di omega 3 e di omega 6, che contribuiscono a combattere gli effetti dell'invecchiamento cellulare. Da non dimenticare che il gelato fa bene anche all'umore, visto che innesca nel cervello un meccanismo di ricompensa molto simile a quello che si ottiene nel momento in cui ci si dedica all'ascolto della propria musica preferita.