Il ritratto della salute ©Intermedia

Il ritratto della SALUTE NEWS

SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

CERCACI SU

ANNO III, NUMERO 68 | Consulenza scientifica HEALTHY FOUNDATION | Con il patrocinio di Presidenza del Consiglio dei Ministri | Italia Coni | MERCOLEDÌ 09 APRILE 2014

CONVEGNO A ROMA SULLE NOVITÀ IN ONCOLOGIA CON IL PROF. MAURO FERRARI, MASSIMO ESPERTO MONDIALE

Nanotecnologie, la nuova via per sconfiggere i tumori

Una soluzione microscopica per attaccare il tumore del pancreas dritto al suo "cuore". La rivoluzione arriva dalle nanoparticelle, che riescono oggi a bombardare dall'interno questa malattia molto aggressiva, finora impermeabile ai farmaci tradizionali. Con tre vantaggi in più: la sopravvivenza dei pazienti aumenta del 27%, diminuiscono gli effetti collaterali e migliora la qualità di vita. "Attendevamo questo passo avanti da oltre vent'anni, dopo decine di insuccessi. Ma il nab-paclitaxel, la nuova molecola, attende ancora il via libera dall'AIFA – ha sottolineato il prof. Stefano Cascinu, Presidente AIOM –. L'urgenza è grande e l'AIOM ha nel frattempo lanciato la campagna PanCrea: creiamo informazione, per sensibilizzare medici e cittadini sulla prevenzione e sulle innovazioni nei trattamenti. Opuscoli, sondaggi e un tour in sette Regioni per fare luce sulla patologia, poco conosciuta ma tutt'altro che rara". La terapia è al centro del Convegno nazionale intitolato "NanoHealth Seminar: focus on Oncology" chiusosi ieri a Roma. All'appuntamento è intervenuto con una lettura magistrale il prof. Mauro Ferrari, presidente del Methodist Hospital Research Institute di Houston, considerato il più importante ricercatore al mondo in questo campo. "Il futuro della lotta al cancro risiede in una maggiore conoscenza delle potenzialità delle nanoparticelle – ha spiegato il prof. Ferrari –. Aprono infatti nuovi orizzonti nella personalizzazione del trattamento, così come avviene ormai per le target therapies e i farmaci biologici. Il successo risiede proprio nella loro natura, perché operano su scala infinitesimale e costruiscono strutture di dimensioni di qualche atomo".

BENEFICI DELLO SPORT

Muscoli forti? Bambini più sani

I bambini e gli adolescenti con una buona struttura muscolare sono meno a rischio di incorrere nel diabete e nelle malattie del cuore. Lo dimostra una ricerca della università del Michigan che ha indagato la relazione fra muscoli e grasso, livelli di glucosio, pressione del sangue, colesterolo e trigliceridi di 1.400 bambini e bambine dai 10 ai 12 anni di età. I bambini e le bambine che avevano una muscolatura più sviluppata avevano anche un più basso indice di massa corporea, meno grasso e un punto vita più sottile, oltre che più elevati livelli di fitness, rispetto ai ragazzi meno forti e meno sportivi. Parametri correlati con un rischio inferiore di diabete e patologie cardiache. Ecco perché le attività mirate a rinforzare la muscolatura dovrebbero essere incluse nell'attività fisica per bambini e adolescenti. L'attività fisica ha un ruolo importantissimo perché riduce tutti i rischi cardiovascolari ed è quindi importante che i piccoli si muovano in modo costante e che, oltre alla componente aerobica, sia compresa anche quella anaerobica che rinforza la muscolatura.

IGIENE ORALE

Denti, ecco le 7 abitudini più dannose

Quando si parla di denti, tutti sappiamo o dovremmo sapere che la prevenzione è fondamentale. Ci sono però situazioni particolari a cui non viene spontaneo pensare sotto forme di cause di problemi ai denti e all'igiene orale. Ne abbiamo individuate 7, tra le più diffuse:

1) Mordicchiare oggetti - Se è un'abitudine troppo frequente, diventa un fattore di rischio concreto per l'usura dentale.

2) Lo spuntino di mezzanotte - Mangiare a diverse ore di distanza dalla cena aumenta il pericolo di soffrire di problemi dentali.

3) Un piercing in bocca - Piccoli anelli o altri oggetti inseriti nella lingua o nelle labbra vengono in continuo contatto con i denti.

4) L'igiene orale troppo... rapida - Gli specialisti si raccomandano di usare dentifricio e spazzolino per almeno 2 minuti.

5) Cibi acidi - Possono provocare l'erosione dello smalto

6) Succhi di frutta e bevande dolci e gassate - Lo zucchero e l'azione dell'anidride carbonica danneggiano i denti.

7) Spazzolini troppo duri - Lo sfregamento continuo con setole troppo dure causa problemi allo smalto e indebolisce i denti privandoli della loro prima protezione naturale.

SEGRETI DELLA TAVOLA

Uomini, terza età in forma con un pieno di pesce

Un'alimentazione ricca di pesce aiuta gli uomini a trascorrere la terza età in salute. È questa la conclusione cui è giunto un gruppo di ricercatori giapponesi, che grazie a un questionario specifico hanno scoperto che gli anziani che mangiano più proteine hanno una probabilità di dover affrontare problemi di salute - sia fisica che mentale - ridotta del 39% rispetto agli altri. I benefici osservati riguardano, però, solo l'universo maschile. Ecco perché mantenere un elevato apporto di proteine può contribuire a mantenere le capacità funzionali nella terza età: le proteine aiutano a mantenere i muscoli in forma, riducendo così il rischio di cadute e, di conseguenza, di fratture. Quelle provenienti dal pesce hanno un vantaggio in più, perché portano con loro gli omega 3, acidi grassi noti per il loro effetto protettivo nei confronti della salute. Fra i benefici associati a queste molecole sono inclusi la protezione della salute cardiovascolare, la capacità di alleviare i sintomi dell'artrite e la riduzione del rischio di sviluppare forme di demenza.

Editore: Intermedia srl
Direttore responsabile: Mauro Boldrini. **Amministratore unico:** Sabrina Smerrieri
Consulenza Scientifica: Healthy Foundation
Registrazione presso il tribunale di Brescia n. 9/2012 del 26.04.2012

Vuoi rileggere qualche articolo? Collegati al sito www.ilritrattodellasalute.org per consultare il nostro archivio...