

I RIMEDI AI MALANNI PIÙ DIFFUSI

Dolori muscolari, pressione alta, raffreddore: le armi terapeutiche più innovative per combattere i disturbi che affliggono gli italiani di Margherita Geronzi

Sette italiani su dieci, secondo i dati Istat, si sentono sani. Dichiarano di essere in buona salute soprattutto in Valle d'Aosta (73,1%), Veneto (72,4), Toscana (72,5), mentre dicono di stare peggio in Calabria (64,1%) e Sardegna (64,3). Eppure ben il 38,6% soffre di una o più malattie croniche e la maggior parte della popolazione lamenta di

ammalarsi periodicamente dei disturbi più vari. Sempre secondo Istat, le malattie croniche più diffuse sono artrosi/artrite (17,3%), ipertensione (16%), malattie allergiche (9,6%), osteoporosi (7%), bronchite cronica, asma bronchiale (6,1%) e diabete (4,9%). Ecco quali sono i disturbi più diffusi e le ultime novità terapeutiche.



CAPELLI

La forfora in Italia interessa il 60% della popolazione maschile e il 38% di quella femminile. La novità: un nuovo prodotto in farmacia, da assumere per via orale, a base di un probiotico specifico (*Lactobacillus paracasei* S111). Uno studio della clinica del capello dell'ospedale Saint-Louis di Parigi, dimostra che dopo due mesi di questo trattamento la forfora diminuisce del 70%.



ORECCHIE

L'otite è un disturbo molto diffuso, soprattutto tra i bambini (3 su 4 ne soffrono entro i 3 anni). La novità: secondo una ricerca della Wake Forest University pubblicata dall'*American Society of Microbiology*, la maggior parte delle otiti croniche è causata da batteri *Haemophilus influenzae* e *Moraxella catarrhalis*, che comunicano attraverso un messaggero chimico e si alleano per resistere agli antibiotici. Il prossimo passo sarà di riuscire a bloccare questo messaggio.

OCCHI

23 milioni di italiani soffrono di congiuntivite virale (o allergica), caratterizzata da arrossamento, secrezioni, infiammazione della cornea. La novità: i ricercatori del Massachusetts Eye and Ear Infirmary (Usa) hanno scoperto che la congiuntivite virale è causata da una proteina e da molecole che si trovano sull'involucro del virus. Questo permetterà la creazione di nuovi farmaci più efficaci.



POLMONI

La bronchite è un disturbo molto comune, e addirittura cronico per il 6% degli italiani. La novità: secondo la Società Italiana di medicina respiratoria i bambini ne sono più colpiti: ne soffre circa il 10%. Oltre all'inquinamento, sono sotto accusa una dieta povera di frutta e verdura e l'aumento di obesità infantile che, secondo recenti studi, «riduce la capacità della gabbia toracica e del polmone di dilatarsi correttamente».



CUORE

Il 16% degli italiani soffre di ipertensione (valori elevati della pressione con rischio di infarto e malattie cardiovascolari). La novità: l'epuscolo in farmacia (ipertensione e alimentazione dello chef Heinz Beck, in collaborazione con la Società Italiana dell'ipertensione Arteriosa, elevati 5 ricette e consigli salva cuore: cotture brevi, sostituire il sale con erbe, abbondare con pesce, pasta integrale e olio di oliva).

GOMITO

Le tendiniti, infiammazioni dei tendini dell'avambraccio, derivano spesso dal portare un portatile o la borsa sulla spalla (un giovane su 2 è a rischio). La novità: «Esistono cure innovative», spiega Piero Volpi, traumatologo e responsabile del centro di Chirurgia dell'Istituto Humanitas di Milano. «La tecnica, ad esempio, stimola l'energia dei tessuti attivando i flussi elettrici del corpo. Oppure si usano i fattori di crescita, cioè iniezioni di sangue concentrato dello stesso paziente nella zona infiammata (le proteine buone accelerano la guarigione dai tessuti)».

MANI

Tutti hanno provato i classici fommiccoli alle mani, spesso legati a posture sbagliate. La novità: l'Università americana di Cincinnati ha denunciato che sempre più persone ne soffrono a causa delle nuove tecnologie e, ignorando il dolore, si rischiano nel tempo danni permanenti agli arti. I consigli? Evitare azioni ripetitive e una pressione sulle mani prolungata mentre si usano telefono e computer, non mantenere le stesse posizioni a lungo. E rivolgersi al medico se il disturbo persiste.



CAVIGLIA

La distorsione alla caviglia riguarda ogni anno oltre 2,5 milioni di italiani (più di 6.000 al giorno). La novità: «Recenti studi rivelano che, se non è ben curata, la distorsione può creare artrosi precoci», spiega Piero Volpi. «Tra le cure più innovative c'è l'artroscopia, una metodica mini-invasiva che, attraverso delle sonde, permette senza aprire l'articolazione di guardare all'interno e di eseguire un intervento chirurgico».



PIEDI

Di alluce valgo (deformazione dell'osso alla base dell'alluce) soffre quasi 1 adulto su 3. La novità: dall'America una tecnica mini-invasiva. Si chiama correzione percutanea ed è un intervento già praticato in diverse strutture pubbliche e private italiane. «Dura 15 minuti in anestesia locale, lascia poche cicatrici e il paziente torna subito a camminare con una calza speciale», spiega Andrea Bianchi, specialista in ortopedia che ha importato questa tecnica.

