



Crisi d'ansia e quarantena in casa, il 75 per cento degli italiani sotto stress per la pandemia
Gli psicologi Lazzari e Aurilio: «Cambiare abitudini spinge a confrontarsi con se stessi»



Coronavirus resistere allo choc

Ora che il virus non è più un pericolo da guardare al Tg e l'Italia intera è costretta a fare i conti con l'emergenza, come si può convivere con l'epidemia della paura?

Non è semplice gestire l'ansia generata da un nemico che non si riesce a vedere e contro il quale non esistono armi efficaci. Per David Lazzari, presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi, visualizzare tre concetti può essere d'aiuto. «In primo luogo, esistono comportamenti protettivi efficaci. Secondo, la maggior parte delle persone ha solo conseguenze modeste e, terzo, non si deve mai dimenticare che è possibile gestire la paura. Anzi, un giusto atteggiamento psicologico ci aiuta ad avere una paura che ci spinge a fare le cose giuste». Uno dei problemi più sentiti è dato dalla perdita della quotidianità. «Viviamo in un contesto di emergenza e dobbiamo capire cosa comporta sul piano sociale e psicologico ma può aiutarci a far crescere la solidarietà: proteggere gli altri e noi stessi è qualcosa che va di pari passo. Vinceremo questa battaglia se sapremo affrontarla come comunità, non come singoli».

Lazzari aggiunge che c'è poi un'emergenza mediatica alla quale si deve fare fronte. «In passato ci sono state epidemie più gravi, ma hanno avuto meno amplificazione perché non c'erano i social. Esporsi troppo alle notizie negative genera uno stato di allarme permanente nell'organismo. È bene informarsi, ma usiamo le tecnologie per passare ore positive, per condividere qualcosa con i nostri cari in questi giorni di forzata permanenza in casa». C'è poi uno strano risvolto, in alcuni la crisi sembra aver alleviato ansie e fobie pregresse. È un po' quello che si potrebbe definire "effetto dinosauro". Per usare le parole di Lazzari: «Una minaccia più grande che rimpiazza

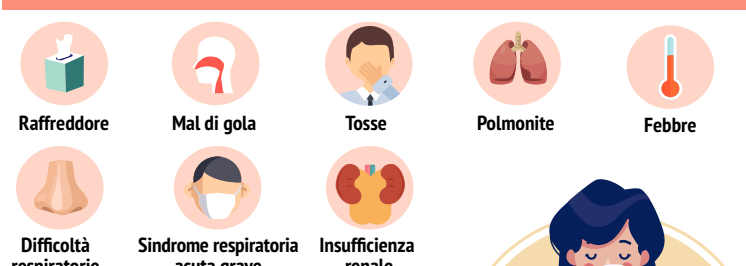
DI CHE SI TRATTA

- I coronavirus sono una **vasta famiglia** di virus
- Causano malattie che vanno dal comune raffreddore a **patologie respiratorie gravi**
- Il virus Sars-CoV-2 è stato identificato per la prima volta a **Wuhan, in Cina**, alla fine del **2019**
- La malattia che il patogeno provoca è stata chiamata **CoVid-19**

Le persone più a rischio sono gli anziani e quelle con malattie pre-esistenti



I SINTOMI PIÙ COMUNI



COME SI TRASMETTE

- Il virus si diffonde principalmente attraverso il **contatto stretto** con una persona malata

Saliva
Starnuti
Colpi di tosse
Contatti diretti personali
Mani che toccano bocca, naso o occhi



L'EGO - HUB

quelle più piccole. L'adrenalina che nasce da questa emergenza può mettere in secondo piano le ansie con cui conviviamo di solito. Ma il fenomeno non vale per tutti, in alcuni casi capita il contrario, le persone si sentono ancor più intrappolate». Ed è pro-

prio un'indagine realizzata dall'Ordine nazionale degli psicologi che è emerso che il 75 per cento degli italiani dice che è stressato per questa emergenza. È importante non vergognarsi a chiedere aiuto quando serve. Una riflessione condivisa da Rossella Aurilio,

presidente della Società italiana di psicologia e psicoterapia relazionale (Sippr). Aurilio spiega che anche solo dover vivere in un ritmo e in un tempo diverso dal solito è qualcosa che sta generando grandi ansie. «Non è facile starsene faccia a faccia con il pro-

prio io. Credo però che sia anche un'opportunità perché la nostra routine spesso non ce lo consente. O peggio, siamo noi che cerchiamo di sfuggire a questo confronto». La presidente Sippr ribadisce che alcune personalità, soprattutto con tratto ansioso, hanno difficoltà a guardarsi dentro. «Sono donne e uomini che hanno la giornata sempre molto piena e ben organizzata, proprio per sfuggire a quella sottile angoscia legata al dover avere a che fare con la parte profonda di sé». Il problema è che oggi, e chissà per quanto, stare a casa è la sola scelta sensata. La sola opzione. Dunque, come fare? «Dentro di noi albergano grandi risorse: dobbiamo andare oltre il disagio iniziale, riattivare le reti relazionali. In questo momento - prosegue Aurilio - le relazioni familiari tornano in primo piano e questo può essere un bene». Il passaggio successivo deve essere quello di ritrovare attraverso il dialogo e la convivenza, anche se "forzata", una sintonia perduta. E poi ci sono i social che in questa fase possono essere, se usati bene, di grande aiuto. «Abbiamo la possibilità di essere vicini gli uni agli altri come mai prima. Questo virus sta riscuotendo nell'impresa di far diventare veramente sociali i social. Abbiamo sempre parlato della solitudine della rete, oggi che siamo isolati nelle nostre case la rete ci avvicina». La cura per ansie e paure, comprensibili visto il momento, è insomma quella di condividere. La Sippr sta attivando dei numeri di ascolto legati all'emergenza in ciascuna sede regionale. «Una linea che cercherà di dare un sostegno - conclude Aurilio - a chi soffre, a chi ha bisogno di avere un confronto e un conforto per le ansie generate dalla pandemia. Non perdiamo mai di vista una certezza: questa crisi finirà presto».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'intervento



Marco Trabucco Aurilio

La riscoperta della scienza ma nulla sarà come prima

Una premessa è d'obbligo: inaugurare la nuova partnership editoriale sul mondo della prevenzione tra il network PreSa e Il Mattino in piena emergenza Coronavirus non è certo ciò che avevamo immaginato. Ma quello che stiamo vivendo in questi giorni di manzoniana memoria rimarrà certamente nei testi di storia. Non è tempo di bilanci, non è tempo di statistiche. Ascoltando il silenzio surreale delle nostre città si comprende facilmente che nulla, dopo, sarà più come prima.

Nella sua tragicità la pandemia ha sancito, se mai ce ne fosse stato bisogno, la centralità della scienza rispetto all'orientamento e l'indirizzo della politica sanitaria. Improvvisamente nel nostro amato sistema sanitario nazionale vengono alla luce le falle di sempre, le scelte forse troppo ragionieristiche di razionalizzazione, il vedere la spesa sanitaria semplicemente come una voce di «costo» e non un «investimento».

Improvvisamente vengono alla luce branche della medicina come l'infettivologia, l'igiene e la medicina preventiva, la medicina del lavoro, fondamentali nella gestione di epidemie, sempre più numerose nello scenario della salute globale. Improvvisamente dalla pandemia vengono fuori gli eroi italiani: tutti i professionisti della sanità, molti precari con stipendi tra i più bassi d'Europa: insieme per salvare la nostra nazione. Eccellenze come l'oncologo del farmaco off-label anticoronavirus Paolo Ascierto che, rimanendo al Sud, gettano il cuore oltre l'ostacolo per aiutare a salvare tanti pazienti nel mondo. È il tempo di riscoprire, al di là del Covid-19, la prevenzione e stili di vita adeguati. È il tempo della responsabilità e della solidarietà che "passata la nottata" ci restituirà una sanità e un Paese, la nostra bella Italia, più forte e unito..

Marco Trabucco Aurilio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL TERMOMETRO Attenzione alla febbre

Febbre e sintomi simil-influenzali come tosse, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza sono segnali da non sottovalutare e considerare rilevanti poiché indicano una possibile infezione dovuta al nuovo virus che si è diffuso da Wuhan.

LA SPERANZA Il farmaco off-label

Un farmaco off-label, contro l'artrite reumatoide, il tocilizumab, è utilizzato per curare la polmonite severa da Covid-19: dopo 21 pazienti in Cina, il trattamento è stato avviato a Napoli e progressivamente esteso ad altre regioni. Presto lo studio clinico su 250 pazienti.

L'APPELLO Sos fondi in corsia

Crowdfunding per sostenere la ricerca contro il coronavirus: «Serve un laboratorio al più presto» è l'appello su Facebook lanciato dall'oncologo dell'istituto Pascale di Napoli, Paolo Ascierto, per sostenere la cura dei pazienti con una polmonite severa da Covid-19.

La Società italiana di medicina del lavoro in campo per sostenere l'adozione delle protezioni sanitarie: precauzioni e presidi sono necessari in modo da ridurre la circolazione del nuovo virus e quindi i contagi

IL VADEMECUM



RISPETTARE LE DISTANZE

In ufficio o in azienda tenere una distanza di almeno un metro dai colleghi



LAVARE LE MANI

Se si lavora a contatto con più persone è prudente farlo più volte al giorno



DISINFETTARE LE SUPERFICI

Il virus può resistere sulle superfici per diverse ore: disinfettare i piani di lavoro con liquidi a base alcolica



NIENTE BREAK ALLE MACCHINETTE

No al caffè ai distributori automatici, tanto meno in compagnia



ATTENZIONE AGLI UTENSILI

Penne e utensili possono diventare vettori del virus, se contaminati: evitare il passaggio di mano e utilizzare un gel igienizzante subito dopo



TABLET, TASTIERE E SMARTPHONE

Anche i comuni dispositivi elettronici possono nascondere insidie inattese: vanno disinfettati con regolarità



MEGLIO IN AUTO O IN MOTO

Cercare in ogni caso di evitare i mezzi di trasporto pubblico



MASCHERINE E GUANTI

Quando non è possibile rispettare le distanze di sicurezza, vanno indossate le protezioni



AREARE GLI AMBIENTI

Non esistono evidenze di rischio sui sistemi di condizionamento dell'aria, ma è consigliato comunque aprire finestre

L'EGO - HUB

Ascensori, pc e telefonini quei contatti pericolosi



GIOVANNA SPATARI: È STATO DIFFICILE INNANZITUTTO FAR CAPIRE LA GRAVITÀ DELLA SITUAZIONE

ORA È IMPORTANTE LO SMART WORKING E FAR RISPETTARE LE DISTANZE TRA PERSONE ANCHE IN UFFICIO

«Teniamoci distanti oggi per abbracciarci più forte domani». L'appello partito dal presidente del Consiglio Giuseppe Conte, viene rilanciato da ogni ospedale d'Italia. Ma quali consigli si possono dare a chi lavora in un momento così difficile?

Prima di tutti si sono mossi intuendo la portata del problema, quando ancora la parola pandemia era un tabù, i medici del lavoro. Lo spiega la presidente della Società italiana di medicina del lavoro e professore ordinario all'Università di Messina Giovanna Spatari: «Abbiamo colto i segnali e ci siamo attrezzati. Ma il problema principale è stato che le persone non erano pronte: non avevano consapevolezza del problema. Il nostro impegno è stato anche quello di far capire che le precauzioni sanitarie, finalizzate a contenere la circolazione del virus, non potevano valere

solo per gli ambiti lavorativi, ma dovevano essere utilizzate anche nei contesti familiari». Un messaggio difficile da far passare, quando ancora il pericolo del virus sembrava lontano. Così chi rispettava le distanze a lavoro, poi si ritrovava in ambienti pubblici o privati affollati. Ma, spiega Spatari, non è tardi, «ora più che mai siamo chiamati a un'enorme responsabilità. Ciascuno deve fare la sua parte». Per le aziende questo significa «agevolare l'applicazione delle norme che sono state poste a tutela della sanità pubblica. Si pensi allo smart-working, dove possibile, al rispetto delle distanze delle postazioni di lavoro, alla sanificazione dei locali e così via».

Proprio in questo contesto il ruolo del medico del lavoro è centrale, da svolgere in sinergia con tutte le altre figure deputate alla prevenzione del rischio.

Più nel dettaglio, Andrea Magrini (ordinario di medicina del lavoro all'Università Tor Vergata di Roma) ricorda che la trasmissione del virus avviene tramite le goccioline di saliva, che possono investirci direttamente o che possono contagiare attraverso il contatto con superfici infette. «Questo secondo aspetto - dice Magrini - è molto sottovalutato. Non possiamo azzerrare il rischio, ma possiamo ridurlo di molto». Ecco perché il consiglio è di «disinfettare accuratamente pc, tablet o smartphone. Sono strumenti che adoperiamo di continuo e che possono tenderci una trappola inattesa».

Non meno pericolose sono le maniglie delle porte e i tasti degli ascensori. «Bene lavare le mani e usare gel disinfettante», Magrini considera, invece, meno utili i guanti monouso al di fuori degli ambienti sanitari: «Si

contaminano e dovrebbero essere sostituiti di continuo, ma chiaramente non è possibile. Al limite, possono servire a ricordarci di non portare le mani al viso, al naso o alla bocca. I guanti sono invece indispensabili se si deve prestare assistenza a chi certamente è positivo al virus».

Il medico consiglia di evitare, per quanto possibile, i mezzi pubblici, dove i poggiamano sono evidentemente un rischio. «Meglio spostarsi in moto o in auto». Tra le cose più difficili, scardinare le abitudini come quella di fermarsi al distributore in ufficio per un caffè, una bibita o uno snack. Quanto ai condizionatori d'aria degli uffici, Magrini spiega che «non ci sono evidenze rispetto a problemi causati da questi impianti. Comunque, è sempre bene favorire una buona areazione aprendo le finestre».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ANDREA MAGRINI: NON SI PUÒ AZZERARE IL RISCHIO MA È UTILE EVITARE LE MACCHINETTE DEL CAFFÈ

CELLULARI E TABLET DEVONO ESSERE DISINFETTATI: RAPPRESENTANO UNA TRAPPOLA

«L'obiettivo del Governo è proteggere la salute dei lavoratori e al tempo stesso sostenere tutto il mondo del lavoro in questo drammatico momento».

Sottosegretario Stanislao Di Piazza, qual è la linea adottata per arginare le conseguenze economiche della pandemia?

«Un passo per nulla banale è il protocollo di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del coronavirus negli ambienti di lavoro. Intesa raggiunta con le parti sociali che consente alle imprese di tutti i settori, attraverso gli ammortizzatori sociali e la riduzione o sospensione dell'attività, la messa in sicurezza dei luoghi di lavoro».

Si punta sullo smart working, se possibile.

«Non solo, l'intesa prevede siano incentivate le ferie e i congedi retribuiti, sospese le attività di reparti aziendali non

«Il governo pronto ad agire e vigilare sulla sicurezza»

indispensabili alla produzione. Vanno assunti protocolli anti contagio. Dove non è possibile rispettare la distanza di sicurezza, devono essere fornite le protezioni individuali e deve esserci una sanificazione costante degli ambienti». **Mascherine e guanti sono però una nota dolente.**

«La Protezione civile sta facendo un lavoro enorme per risolvere il problema e sta ottenendo risultati importanti. Si sta anche lavorando affinché non siano bloccati all'estero materiali destinati all'Italia. Sono arrivate 2 milioni di mascherine, altre



arriveranno presto». **Possibile che in Italia non ci sia chi le produce?**

«Con il nuovo decreto, all'articolo 5, il Governo prevede incentivi importanti per quelle aziende, anche piccole, che

intendono farlo. Per fornire mascherine ai medici e a tutti i lavoratori che operano al di fuori del comparto sanitario».

Cosa farete per controllare che le prescrizioni a tutela dei lavoratori siano rispettate?

«Sono le prefetture che devono vigilare, noi certamente terremo alta l'attenzione». **Cosa dice a chi non rispetta le prestazioni?** «Che migliorare la qualità di vita dei lavoratori, dare loro sicurezza, significa riuscire ottenere risultati imprenditoriali migliori. Sono certo che le aziende si attrezzeranno, perché c'è tanta buona volontà da parte di tutti». **Cosa ci insegnerà questa crisi?** «Sicuramente che va ripensata la centralità del welfare. E anche in un Paese come il nostro, con uno dei sistemi sanitari migliori al mondo, si deve guardare sempre più alla sanità come a un investimento e non a un costo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ESPERIENZA

«Noi, medici dello Spallanzani dal 21 gennaio già in allerta»

Un gran lavoro per la tutela dei medici costretti a stare a stretto contatto con il virus lo hanno fatto, primi in Italia, allo Spallanzani di Roma. Francesco Lufano, responsabile del servizio di prevenzione e protezione allo Spallanzani di Roma racconta di come ci si è mossi ai primi segnali, preoccupanti, in arrivo dalla Cina. «Già dal 21 gennaio abbiamo iniziato a innalzare il livello di attenzione e di sicurezza dell'Istituto. Siamo poi arrivati a proteggerci creando una

tensostruttura di pre-triage, così da poter effettuare eventuali visite e tamponi orofaringei in maniera del tutto sicura». Anche Lufano ribadisce l'importanza del rispetto della distanza «di un metro e mezzo circa», la necessità di «lavare le mani più volte al giorno», la precauzione di «coprire il volto quando si starnutisce utilizzando la piega del braccio, non la mano». Rischioso, sul luogo di lavoro, può essere lo scambio di utensili. In un ufficio anche

le penne e le tastiere dei pc possono nascondere insidie. Anche se a oggi sappiamo che il virus dovrebbe avere sopravvivenza bassa sugli oggetti, ma queste sono considerazioni che è bene lasciare a epidemiologi e infettivologi. «Quelli che adesso chiamate eroi - è lo sfogo di Lufano - sono in realtà sempre gli stessi in trincea contro altre patologie. Noi siamo qui e non indietreggeremo, voi dateci una mano, restate a casa».

Il diario del viaggio con Robert Kunzig, senior editor del National Geographic che anticipa la rivoluzione
La rivista con più contenuti consente di scegliere tra uno scenario positivo o negativo, il lettore protagonista



Spedizione in Antartide «Così #ce la faremo»

Il mio viaggio in Antartide non sarebbe potuto arrivare in un momento più emblematico. Mi sono trovata in questa terra straordinaria e libera da ogni contaminazione mentre sull'Europa e sul mondo ha iniziato a sporgersi l'ombra della pandemia.

Forse anche per questo sento il mio percorso ancor più incisivo. Perché, anche se il virus ci segnerà, sarà nostro dovere trarne degli insegnamenti. Magari ripensando a un mondo più sostenibile. Nel corso di questa spedizione in collaborazione con il National Geographic, ho avuto la possibilità di parlare di clima, oceani, ghiacci e fauna con alcuni dei più grandi esperti. Ora rientro a casa con una visione più consapevole, una sorta di istantanea dello stato di salute della terra. Con la speranza che queste poche righe possano farvi viaggiare, evadere con la mente da una quarantena domestica tanto dura.

Immaginare l'Antartide significa visualizzare un mondo senza confini né barriere. Essere tra i ghiacci ci riporta ad una dimensione primordiale. Si deve partire disposti ad accettare ciò che ti verrà offerto, senza pensare che ci sarà un'altra occasione. Nella stessa giornata siamo passati da 11° sopra lo zero a meno 30 gradi. A volte splendeva il sole, altre la nebbia era talmente fitta da non vedere il proprio naso. Sono risalita di fianco a un ghiacciaio solo per ammirare un panorama della

baia assolutamente incredibile. Potrei descrivere per ore il mio viaggio, ma l'unica parola che credo possa riassumere tutte le sensazioni che ho provato è «magia». Sì, l'Antartide è un luogo assolutamente magico.

Marion Fourquez, che gira il mondo su navi oceanografiche per studiare la salute dei mari e dei suoi abitanti, mi ha fatto da

**CLIMA, OCEANI
E GHIACCIAI
CONIUGATI
ALLA RIFLESSIONE
PER SALVARE
IL PIANETA**

guida. È stato lui a spiegarmi che il fito plancton è alla base della catena alimentare e che molta della salute degli oceani si misura dal suo stato di salute. Mi ha anche parlato della carenza di ferro che gli scienziati stanno riscontrando nei fondali, spiegandomi però che non è possibile somministrare una cura come invece si può fare in caso di anemia per gli esseri umani. Non si può perché gli oceani sono popolati da una moltitudine di creature diverse e ciò che farebbe bene ad alcune di esse nuocerebbe ad altre.

Tutti noi almeno una volta abbiamo visto ai Tg immagini allarmanti di una Antartide rossa. I miei compagni di viaggio, gli scienziati che viaggiano con noi, mi hanno spiegato che è un fenomeno del tutto naturale. Il colore è legato ad un'alga endemica dei territori antartici che sta sotto i ghiacci. A causa delle temperature più alte registrate negli ultimi tempi, però, si è sciolto più ghiaccio di ciò che avviene normalmente. È per questo che l'immagine si rivela in maniera più netta. Questo ci ricorda anche che i ghiacci si stanno sciogliendo più velocemente, l'analisi dei dati ottenuti dai satelliti tra il 1992 ed il 2017 ha evidenziato un netto assottigliamento nei ghiacci su entrambi i Poli della terra. L'assottigliamento si starebbe verificando a una velocità sei volte superiore a quella di trent'anni fa, questo fenomeno pur riconducibile ai cambiamenti climatici, ha spiegazioni differenti per i due Poli. In

quello boreale accade per un riscaldamento della temperatura dell'aria, in quello australe per un riscaldamento delle acque. Vi offro una piccola anteprima in esclusiva.

Robert Kunzig, senior editor di National Geographic per l'ambiente, mi ha spiegato che la rivista ad aprile presenterà una veste grafica molto accattivante e si potrà consultare in modo differente: scegliendo di avere una visione positiva o negativa di quello che sarà il pianeta tra trent'anni. Il lettore potrà scegliere di leggere cosa accadrà sulla terra in base a quelle che saranno le scelte e i comportamenti assunti dalla politica e dei singoli abitanti per salvaguardare l'ambiente. Una sorta di «sliding doors». Dottor Hunziker la sua visione è positiva o negativa?, gli ho chiesto. E lui: «Difficile rispondere. A volte mi dico che stiamo distruggendo il pianeta con emissioni molto alte di anidride carbonica. Altre volte penso che non andrà così male. Guardando come le scienze, soprattutto quelle giova-

nili, si stanno risvegliando (Greta Thunberg è solo la più nota), e guardando gli aspetti positivi che abbiamo messo nel numero in uscita della mia rivista, mi dico che siamo riusciti a preservare la terra fino a oggi. Risvegliando le coscienze e facendo più attenzione anche nelle scelte di ogni giorno sono fiducioso che sarà possibile continuare ad abitare sulla terra in modo sostenibile ancora per molto tempo». Forse, il messaggio più importante è questo. Siamo ancora in tempo per salvare il pianeta: farlo significherà anche per noi restare in salute.

Emanuela Di Napoli Pignatelli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**CARTOLINE
DAL POLO**
Il viaggio di Robert Kunzig e, sotto, Gridelli
(Foto in alto di Emanuela Di Napoli Pignatelli)

Tutti gli italiani sono chiamati a fare forza comune, modificando il proprio stile di vita, per frenare la diffusione del Covid-19, un nuovo ceppo di coronavirus. Ci sono però abitudini importanti che andrebbero mantenute anche dopo l'emergenza. Lo spiega Cesare Gridelli, oncologo di fama internazionale in servizio al Moscati di Avelino.

«Ancora oggi le persone faticano a cambiare il proprio stile di vita. Quello che mi sento di dire è che dobbiamo fare uno sforzo e capire che siamo in una situazione di grave emergenza. Nel momento in cui usciremo da questa crisi, perché prima o poi ne usciremo, saremo chiamati a sfruttare il ricordo delle difficoltà vissute in questo momento per imparare determinate abitudini e mante-

nerle anche una volta che ne saremo usciti», spiega. Il riferimento è chiaramente a quei buoni consigli che tutti conosciamo, ma che abbiamo sempre un po' snobbato. «Uno dei gesti più semplici che protegge dal rischio di infezioni - ricorda Gridelli - è il lavaggio delle mani». Cautele in più vanno

prese se si pensa a persone immunodepresse. «C'è la cattiva abitudine di accompagnare il paziente oncologico che è la persona più debole in quel momento in più persone. Mi capita, ad esempio, di vedere fino a sei persone a una visita o a una terapia. Questo crea, in un ambiente già difficile, delle

problematiche di affollamento e quindi di maggiore rischio. Mi auguro che, dopo l'emergenza, le persone prendano coscienza dell'importanza di questi comportamenti per la salute dei pazienti. Auspicio, quindi, che ci sia maggiore sensibilità anche dopo la crisi». Secondo i dati forniti dallo Eu-

ropean Centre for Disease prevention and Control (Ecdc), il fenomeno delle infezioni correlate all'assistenza avrebbe causato nel 2018 in Italia quasi 8 mila decessi, con una probabilità di contrarre infezioni durante un ricovero ospedaliero pari al 6 per cento.

«Per quanto riguarda questo momento - conclude Gridelli - siamo tutti chiamati a essere responsabili, partendo dal semplice esempio della spesa. È importante che sia una persona sola per famiglia a recarsi al supermercato, per evitare al minimo i rischi e facendo delle scelte che permettano un approvvigionamento per tutta la settimana, senza dover andare continuamente al supermercato».

Sofia Gorgoni
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dall'igiene alle visite mediche autodifesa oltre l'emergenza

In rete

Il Policlinico Federico II e la diagnosi molecolare

Tra i nuovi centri autorizzati a esaminare i tamponi e individuare i pazienti positivi al coronavirus, c'è il Policlinico della Federico II di Napoli. Un risultato raggiunto grazie all'impegno del dipartimento assistenziale diretto da Francesco Beguinot e dal dipartimento di sanità pubblica diretto da Maria Triassi. La struttura entra così nella CoreNet Lab Campania, che provvede alla diagnosi molecolare su campioni clinici respiratori - Covid-19.

LO STUDIO
Isolamento decisivo nella lotta al nuovo virus



Nelle aree con focolai di Covid-19, le restrizioni ai viaggi hanno un impatto modesto sulla diffusione dell'epidemia, mentre il massimo effetto lo si ottiene con diagnosi e isolamento precoce dei casi. Lo rivela uno studio pubblicato su Science.

IL PIANO
L'ospedale cambia volto per recuperare posti letto



Loreto Mare riconvertito per l'emergenza coronavirus: partono subito 10 posti di terapia intensiva e sono in preparazione venti posti di terapia sub intensiva e 40 posti di medicina per i pazienti che non avranno bisogno di ventilazione.

Marzo è dedicato alla prevenzione del tumore del sangue grazie alle tante iniziative dei volontari quest'anno senza le uova di Pasqua distribuite in piazza dall'Ail. Obiettivo: proteggere i più fragili

Mieloma multiplo il balzo nelle cure

Marzo è (o visto il momento storico sarebbe più opportuno dire «dovrebbe essere») il mese dedicato al mieloma multiplo. Molto attiva nel rispondere alle esigenze dei pazienti e delle famiglie che lottano contro questa malattia è l'Associazione italiana leucemie. «Ail si occupa di sostegno alla ricerca e di sviluppo di attività di aiuto per i pazienti affetti da tumore del sangue e per i loro familiari», spiega il presidente Sergio Amadori, onorario di Ematologia all'Università Tor Vergata di Roma.

«Il mieloma è una patologia che ha fatto registrare negli ultimi anni grandissimi progressi - aggiunge Amadori - oggi ci sono molti farmaci di precisione dei quali i pazienti possono beneficiare. È importante continuare con un'opera di sensibilizzazione per far capire a tutti che, sostenendo la ricerca scientifica, si possono raggiungere risultati terapeutici inaspettati dieci anni fa. Noi lo facciamo con una serie di iniziative anche dedicate esclusivamente al mieloma».

Da oltre 50 anni infatti Ail è al fianco dei malati contro i tumori del sangue, i linfomi e il mieloma con l'obiettivo di sostenere la ricerca e l'assistenza, sensibilizzare l'opinione pubblica e, per la prima volta dopo 26 anni, vista l'emergenza coronavirus, non potrà scendere in piazza con le sue uova di Pasqua. Ma è chiaro quanto sia importante in questo momento non esporsi, soprattutto per proteggere i più fragili.

Al di là delle tante attività messe in campo dall'Ail, rimane centrale la necessità di diffondere maggiore consapevolezza e attenzione sulla malattia e le opzioni terapeutiche disponibili. Si parla di un tumore del midollo osseo che rappresenta il dieci per cento, circa, di tutte le neoplasie del sangue e l'1 per cento di tutti i tumori in assoluto. A spiegarlo è Pellegrino Musto, presidente della Società italiana di ematologia sperimentale e direttore della ematologia del Policlinico di Bari. «Questa patologia - dice il professore universitario - colpisce prevalentemente gli anziani, l'età media è di circa settant'anni. Non sono rari, tuttavia, i pazienti più giovani». Dal punto di vista strettamente

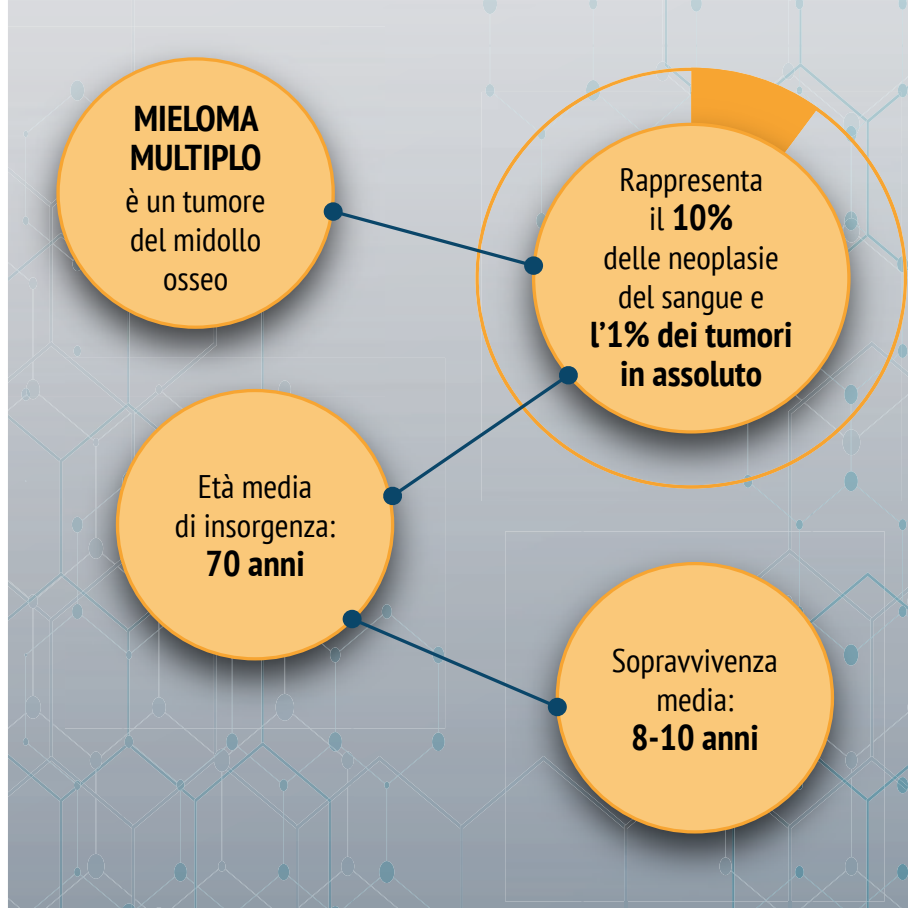
clinico, il mieloma ha sintomi abbastanza peculiari.

Musto spiega che si associa ad anemia e dolori alle ossa, soprattutto alla colonna vertebrale, dove la malattia si localizza in più sedi (da qui il termine «multiplo»). Può verificarsi, inoltre, un coinvolgimento del rene, un aumento del calcio nel sangue e portare a una particolare suscettibilità alle infezioni. Visto al microscopio, «il mieloma multiplo presenta una proliferazione nel midollo osseo di quelle che chiamiamo "plasmacellule", deputate alla produzione degli anticorpi, ma in una forma cosiddetta "monoclonale"». Semplificando, si tratta di cellule che sono tutte dello stesso tipo e che producono una singola proteina anticorpale, detta appunto componente monoclonale, che si può identificare facilmente con un semplice esame del sangue.

«Può capitare - sottolinea Musto - che vi sia una componente monoclonale nel sangue, ma che non ci siano i segni clinici della malattia. Questi casi non vanno trattati, ma necessitano di controlli periodici con cui si possono intercettare precocemente eventuali evoluzioni di tipo neoplastico, che potrebbero, tuttavia, anche non esserci mai».

Negli ultimi 10 anni il mieloma multiplo ha visto l'arrivo di moltissimi nuovi farmaci che si sono mostrati efficaci. «Si pensi che fino a non molti anni fa si arrivava in media a tre anni di sopravvivenza, oggi parliamo di almeno 7-8 anni. Ma dati recenti suggeriscono che c'è anche una quota del 5-10 per cento di pazienti che potremmo considerare guariti». L'orientamento degli specialisti è quello di procedere per i pazienti anziani con terapie continuative, che

LA SCHEDA



L'EGO - HUB



L'IMPEGNO
Ail, l'associazione italiana leucemie è stata fondata nel 1969: ha 81 sezioni, porta avanti 200 progetti di ricerca finanziati e assicura a 2389 pazienti le cure domiciliari. Nella foto l'ematologo Pellegrino Musto

tendono a cronicizzare, per quanto possibile, la malattia. Nei più giovani si opta di norma per trattamenti più intensivi, che comprendono il trapianto autologo di cellule staminali e che comunque oggi prevedono una terapia di mantenimento. «L'obiettivo - conclude Musto - è di arrivare alla malattia minima residua negativa», una condizione in cui è quasi impossibile identificare quel che resta del tumore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'EMATOLOGO MUSTO: FARMACI EFFICACI I PAZIENTI VIVONO PIÙ A LUNGO E C'È ANCHE CHI GUARISCE

La rubrica

Ecco «Moskowitz» la malattia rara colpisce le donne

Una malattia autoimmune del sangue che colpisce più spesso le donne. Chi soffre di Porpora trombotica trombocitopenica acquisita (aTTP) o malattia di Moskowitz presenta come sintomi più ricorrenti sanguinamenti e disturbi neurologici e cognitivi, che possono degenerare rapidamente.

«In Italia, nel 2014 l'Istituto superiore di sanità ha identificato 227 casi di aTTP, con un'età media intorno ai 40 anni e un'incidenza maggiore tra le donne (76,2 per cento) rispetto agli uomini (23,8 per cento) - spiega Giovanni Di Minno, del Dipartimento di Medicina clinica e chirurgia alla Federico II. «La mortalità da aTTP durante la fase acuta della malattia è elevata varia tra il 90 per cento in assenza di trattamento e il 10-20 per cento in presenza di trattamento con plasmaferesi e immunosoppressione. Il 17 per cento dei pazienti è refrattario al trattamento con plasmaferesi e immunosoppressione, con conseguente aumento della mortalità (~40% dei casi). I decessi si registrano entro 30 giorni dalla diagnosi, in particolare entro le prime 2 settimane». Questa patologia rara «è data dalla presenza di anticorpi inibitori dell'enzima Adamts13, responsabile del processo di degradazione del fattore di von Willebrand (vWF) nella sua forma «ultralarge». Il vWF è una glicoproteina del sangue, la cui funzione primaria è di reclutare le piastrine a livello dei vasi danneggiati, e quindi di bloccare le perdite emorragiche». La maggior parte dei casi di aTTP è scatenata da gravidanza, interventi chirurgici, neoplasie, lupus eritematoso sistemico, trapianto di cellule staminali o avviene in corso di trattamenti farmacologici. Sono quindi fondamentali diagnosi e trattamento tempestivi. Per gli episodi di aTTP, negli adulti, in associazione a plasmaferesi e a plasmaferesi+steroidi è disponibile da pochi mesi un nuovo trattamento con un nanoanticorpo: unica terapia specifica, ad oggi registrata per tale patologia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CI SIAMO SEMPRE STATI E CONTINUEREMO AD ESSERCI

FACENDO LA NOSTRA PARTE DIETRO LE QUINTE

PER IL BENE DI TUTTA L'ITALIA.

#sanità
#industria
#alberghiero
#residenziale
#museale

RANIERI
Impiantistica

