

ATTUALITÀ IN PILLOLE

a cura di Giovanni Felice

FIERE

COSMOFARMA ED EXPOSANITÀ A BOLOGNA DAL 18 AL 22 APRILE

Cosmofarma 2018 si terrà a Bologna dal 20 al 22 aprile. Ci sarà, in quell'occasione, la prima edizione della Bologna Health Week con la città emiliana che sarà l'hub dell'intera filiera dell'industria della salute, grazie al fatto che ospiterà anche **Exposanità** dal 18 al 21 aprile (quest'anno il 20 e il 21 le due manifestazioni saranno in contemporanea). L'occasione per i visitatori si presta per partecipare a convegni trasversali sul settore salute e benessere. Toma Nutraceuticals Conference by Nuco, una due giorni di convegni dedicata alla nutraceutica e all'integrazione alimentare. Spazio anche al futuro e all'innovazione grazie all'Innovation & Research Award e alla nuova edizione di StartUp Village. Raddoppia l'appuntamento con il Simposio Dermatologia che vedrà due appuntamenti specifici per farmacisti e dermatologi. Infine ai padiglioni storicamente occupati da Cosmofarma, 25,26 e 36, si aggiunge il padiglione 32 dedicato alla distribuzione al conto terzi.

Il calendario dei convegni è consultabile sul sito: www.cosmofarma.com

STILI DI VITA

GLI UOMINI CHE MANGIANO SOLI SONO PIÙ A RISCHIO OBESITÀ

Mangiare soli, oltre che triste, può essere dannoso. Gli uomini che mangiano da soli avrebbero un rischio maggiore del 45% di sviluppare l'obesità. È quanto emerge da uno studio dell'ospedale Ilsean dell'università di Dongguk di Seul, che mette in stretta relazione l'ipertensione e il colesterolo al fatto di mangiare senza compagnia. "Le conseguenze", dicono i ricercatori, "sono state riscontrate anche nelle donne, ma nella popolazione maschile i dati sono a dir poco preoccupanti". I ricercatori coreani hanno analizzato 7.725 adulti, ai quali è stata chiesta la frequenza con la quale mangiano da soli. Dalle ricerche è emersa

una differenza sostanziale fra i single e le coppie, o fra chi mangia spesso da solo per lavoro e chi no. Le persone che consumano il pasto in solitudine - hanno riscontrato gli studiosi - tendono maggiormente ad avere abitudini culinarie sbagliate e, di conseguenza, possono essere soggetti a malattie. Lo studio è stato pubblicato anche su *Obesity Research & Clinical Practice*, con un focus sulle probabilità maschili di sviluppare malattie come la sindrome metabolica, che sono di circa il 64%. Invece, osservano i ricercatori, le donne che mangiano da sole hanno solo il 29% di probabilità di sviluppare la malattia.

PROBLEMI DI SONNO

LO YOGA PUÒ AIUTARE A DORMIRE MEGLIO DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE

Ansia, depressione, senso di stanchezza cronica e problemi di sonno sono tra le più diffuse conseguenze indesiderate delle terapie oncologiche, di cui soffrono praticamente tutti i pazienti con un tumore. Praticare sessioni di yoga tibetano due volte alla settimana può aiutare i malati di cancro in chemioterapia a dormire meglio. È quanto emerge da uno studio americano condotto dai ricercatori della University of Texas MD Anderson Cancer Center, che hanno arruolato 227 donne con un carcinoma mammario (di stadio da uno a tre) in trattamento con chemioterapia. Alcune di esse sono state invitate a praticare esercizi di yoga incentrati su respiro, meditazione e postura ogni giorno a casa, traendone grossi benefici dopo 3 mesi dal trattamento. "Le donne che hanno fatto yoga, in classe o a casa almeno due volte a settimana", ha spiegato Lorenzo Cohen, docente di Medicina palliativa e riabilitazione all'MD Anderson e primo autore dello studio, ne hanno tratto beneficio", conclude, "sia perché dormono meglio, sia perché lamentano minori disturbi psicofisici nella vita di tutti i giorni anche a distanza di sei mesi dal trattamento".



NUOVE PATOLOGIE

L'OMS RICONOSCE LA DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI COME MALATTIA

I videogiochi possono causare dipendenza, da più parti è arrivato questo allarme, e presto questa patologia verrà inserita nell'International Classification of Disease, la lista ufficiale delle malattie "riconosciute" dall'Organizzazione mondiale della salute (Oms). È lo stesso Oms ad annunciarlo con un lungo post sul suo sito: nell'11ª revisione



della classificazione, che sarà pubblicata a metà anno, sarà introdotto il *gaming disorder*, cioè la totale mancanza di controllo sul gioco e la crescente priorità data al gioco su altre attività e interessi quotidiani, nonostante si manifestino conseguenze negative. Per essere diagnosticata come malattia, la dipendenza da videogiochi deve manifestarsi in modo da impattare da almeno 12 mesi in modo negativo sulla vita familiare, personale, sociale, di studio o di lavoro. L'Oms spiega che la dipendenza colpisce solo una piccola parte delle

persone che usano i videogiochi, ma tutti devono essere consapevoli dei rischi che comporta trascorrere sempre più tempo in questa attività, soprattutto quando le altre incombenze quotidiane vengono trascurate.

RICERCA

IN AUMENTO LE SPERIMENTAZIONI CLINICHE IN ITALIA

Riparte la crescita delle sperimentazioni cliniche in Italia. Dopo cinque anni, un dato di nuovo in aumento, rispetto al totale europeo: nel 2016 sono state il 20%, contro il 17% del 2015. È uno dei dati che emerge dal 16° Rapporto nazionale sulla Sperimentazione Clinica dei medicinali dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), relativo al 2016. La metà delle sperimentazioni cliniche fatte in Italia riguarda ricerche sui farmaci oncologici e immunomodulatori, mentre sono in lieve aumento quelle in ambito neurologico,

ematologico e immunitario. Caiano, invece, quelle in ambito infettivologico, il secondo settore per spesa farmaceutica in Italia dopo l'oncologia. Un futuro già presente è invece quello delle nuove terapie geniche (le sperimentazioni con valutazioni di farmacogenetica sono oltre il 15% del totale) e continua lo spostamento verso sperimentazioni su farmaci biologici e biotecnologici. Il 9% delle sperimentazioni fatte in Italia è condotta su pazienti, mentre sono rarissime quelle in cui vengono arruolati volontari sani. Donne, bambini e anziani continuano ad essere ancora poco studiati.



SPESA SOCIALE

COSTI GENERALI PER LE INDENNITÀ DI MALATTIA IN ITALIA TRA I PIÙ BASSI IN EUROPA

Le spese di protezione sociale per le assenze per malattia in Italia, secondo l'ultima rilevazione Eurostat, sono state tra le più basse d'Europa negli ultimi anni. Nel 2014 gli Stati membri dell'Ue hanno speso oltre 138 miliardi di euro in assegni per malattia retribuita (1% del Pil oel'Ue). Cifra in aumento nel 2015, anche se non è presente il dato di alcuni Paesi e comunque mediamente sempre in aumento dal 2010 in poi praticamente ovunque, tranne che in Italia, dove - probabilmente anche per le politiche di controllo su eventuali abusi e contenimento della spesa - la cifra è andata sempre diminuendo. Negli ultimi anni, la percentuale delle spese di protezione sociale per le indennità di

malattia retribuite nell'Ue è leggermente aumentata, passando dal 3,4% nel 2010 al 3,6% nel 2014 quando in valori assoluti e per tutti gli stati membri è stata di 138 miliardi circa, mentre nel 2015 (assente il dato di Polonia e Turchia) è salita oltre i 151 miliardi. Tra gli Stati membri la percentuale delle prestazioni sociali complessive di spese in congedo di malattia retribuito varia però significativamente. Rappresentava oltre il 5% delle prestazioni sociali totali a Cipro (8,5%), Germania (6,1%), Paesi Bassi (6,1%) e Lussemburgo (5,3%). Le quote più basse sono state registrate in Grecia (0,7%), Portogallo (1,4%) e Romania (1,6%), mentre in Italia spicca un dato dell'1,2%.

FARMACI

NON SOLO SONNIFERI E ANSIOLITICI SONO PERICOLOSI PER I GUIDATORI

La riduzione della concentrazione e dell'attenzione può risultare fatale quando si è al volante, aumentando la possibilità di causare un incidente. Per questo alcuni farmaci possono essere molto pericolosi per la guida. È quanto emerge da uno studio pubblicato sul *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, che ha analizzato le abitudini di guida di 7.500 persone in 60 città degli USA. Ne risulta che il 20% dei guidatori ha l'abitudine di assumere un farmaco potenzialmente pericoloso e non ne è consapevole. I farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale e possono pregiudicare le capacità di concentrazione sono tantissimi e, secondo l'OMS, aumentano il rischio di incidenti di auto in percentuali diverse ma sempre determinanti. In particolare, +2% gli analgesici, +12% gli antistaminici, +35% gli antidepressivi, + 230% benzodiazepine, ansiolitici e sonniferi. Di questi a volta basta una sola somministrazione per abbassare la soglia di vigilanza.

OBESITÀ

IL PEPE NERO PUÒ AIUTARE A CONTRASTARE L'ECESSO DI PESO

Mangiare speziato aiuta a dimagrire. Il pepe nero, in particolare, può essere un alleato in grado di ridurre gli effetti dannosi di una dieta ricca di grassi. È quanto risulta da uno studio condotto da alcuni ricercatori indiani dell'Università Sri Venkateswara, che hanno condotto l'esperimento su ratti obesi, nutriti con una dieta ricca di grassi per 22 settimane. A partire dalla 16esima settimana gli scienziati hanno somministrato ad alcuni di questi roditori il piperonale, un composto chimico contenuto nel pepe nero. Rispetto agli animali nutriti solo con cibi grassi e senza pepe, i topi trattati

per 6 settimane con un integratore a base di questo composto avevano un peso inferiore, una percentuale di grasso corporeo e livelli di zucchero nel sangue più bassi, oltre a ossa più forti. I ricercatori indiani ritengono che il piperonale possa contrastare alcuni dei geni associati al sovrappeso grave. "I nostri risultati", spiegano gli autori del lavoro, pubblicato su *Nutrition and Metabolism*, "dimostrano l'efficacia del piperonale come un potente agente anti-obesità, forniscono evidenze scientifiche al suo uso tradizionale e suggeriscono il possibile meccanismo di azione".