

ETICHETTE

Sono ancora molti i prodotti alimentari che vantano effetti sulla salute non provati

ARTRITE

La parola d'ordine è rapidità di diagnosi e di cura. Solo così si limita la disabilità

LEUCEMIA

Grazie ai progressi della ricerca si può essere ottimisti

test salute

ALTRONCONSUMO



Inutile comprare i farmaci pubblicizzati. Ecco che cosa funziona davvero.

Mal di gola basta spot

Tessuti antibatterici: efficace solo un prodotto su cinque



10



30



26

ARTICOLI

10 IL BENESSERE OLTRE GLI SLOGAN

In etichetta se ne leggono di tutti i colori. Ma gli slogan salutistici sono quasi sempre privi di fondamento. E anche quelli esplicitamente vietati continuano a circolare.

16 MAL DI GOLA AL TAPPETO

Niente spray, pastiglie o collutori: il mal di gola si combatte più efficacemente bevendo, riposando e al massimo prendendo una compressa di paracetamolo.

22 VIVERE CON UNA MALATTIA CRONICA

La nostra inchiesta tra chi convive con un problema cronico di salute. Per capirne le difficoltà, ma anche le risorsse inaspettate.

26 TESSUTI ANTIBATTERICI

Promettono di tenere lontani microbi, funghi e cattivi odori. Ma i tessuti trattati con ioni d'argento funzionano davvero? Solo un prodotto su cinque è davvero efficace.

30 ARTRITE REUMATOIDE

Una malattia insidiosa che ha conseguenze importanti dal punto di vista dell'invalidità. Le terapie sono più efficaci se la diagnosi è veloce e il trattamento rapido.

34 UN TUMORE CHE FA MENO PAURA

La parola "leucemia" mette i brividi alla schiena, soprattutto se pensiamo ai piccoli malati. La buona notizia è che oggi otto bambini su dieci guariscono.

I NOSTRI VALORI

Altroconsumo è un'associazione senza fini di lucro fondata a Milano nel 1973. In piena autonomia e indipendenza, si pone come scopo l'informazione, la difesa e la rappresentanza dei consumatori. È membro della CI (Consumers' International), di ICRT (International Consumers' Research and Testing) e del BEUC (Ufficio europeo delle associazioni di consumatori).

INDIPENDENTI

L'associazione Altroconsumo si finanzia con le quote associative e l'abbonamento alle proprie riviste, che non contengono pubblicità, né informazioni pagate da produttori o da gruppi di interesse politico e finanziario. L'indipendenza è totale: finanziaria, politica e ideologica, a garanzia della obiettività dei giudizi, dei consigli, delle prese di posizione.

EFFICACI

Il nostro metodo di lavoro si basa su criteri di rigore scientifico, efficienza e competenza. Ai test e alle inchieste lavorano tecnici qualificati e specialisti di settore (ingegneri, alimentaristi, medici, farmacisti, giuristi, analisti finanziari, giornalisti...) che mettono la loro professionalità al servizio dell'informazione, della consulenza, della risoluzione dei problemi.

DALLA TUA PARTE

La nostra missione è esclusivamente orientata a soddisfare le necessità dei consumatori e a tutelare i loro diritti. Per questo offriamo servizi di consulenza individuale ai nostri associati e, in forma diretta, concreta e adeguata, portiamo la voce e le istanze dei consumatori presso tutti gli interlocutori istituzionali e sociali.

PROSSIMI NUMERI
Detersivi "per bambini"
Ausili acustici
Diete sul web: fidarsi?
Logopedia



34

RUBRICHE

4 IN PRIMO PIANO

Un medico per te • Alla prova il balsamo corpo Nivea sotto la doccia • Fiducia a metà • Triangolo nero

6 VITA SANA

Cresce la febbre 3D ma ci vuole cautela
• Farmaco: il rivestimento è a norma • Mascherina in bici: quale? • Essere attive per il seno • Attenzione a...

8 UNA MELA AL GIORNO

E ora è tornata di moda la "schiscetta" • Più omega 3 in tre mosse • Pasta al dente o ben cotta? • Vitamina D attivata dal sole • La ricetta: involtini di verza

38 LETTERE

Un farmaco da cani • Acqua: l'etichetta non mente

ALTROCONSUMO

Telefono: tutti i numeri sono a pag. 39

Indirizzo: Altroconsumo, via Valassina 22,
20159 Milano

Sito: www.altroconsumo.it

Editoriale

Rosanna Massarenti

TRASPARENZA SULLE CURE

Quello che chiediamo è semplicemente di sapere: per prendere decisioni informate, fare un uso consapevole dei farmaci, pretendere cure sicure. L'apparente disponibilità di informazione spesso è orientata dalla pubblicità, da sofisticate strategie di marketing, da grossi interessi, mentre ancora manca una piena trasparenza sulle sperimentazioni di farmaci e cure. Per questo dobbiamo pretendere che tutti gli studi clinici siano resi pubblici. Ad oggi non è così: un terzo degli studi fatti per testare l'efficacia e la sicurezza dei farmaci a cinque anni dal completamento non viene pubblicato. Lo denuncia in un recente articolo il British Medical Journal, che precisa che la mancata pubblicazione riguarda soprattutto gli studi finanziati dall'industria farmaceutica. Eppure, la pubblicazione di tutti i risultati (anche, e forse ancor di più, di quelli negativi) è estremamente importante, sia perché possono riguardare eventuali effetti indesiderati, che si preferisce tacere, sia perché evita che altri scienziati lavorino su piste già esplorate e che non hanno dato esiti positivi (con gran risparmio di tempo e di denaro). Per sensibilizzare su questi temi, in Gran Bretagna un medico scrittore ha lanciato una campagna per denunciare le case farmaceutiche che non mettono a disposizione tutti i dati dei loro esperimenti (www.alltrials.net). A seguito di ciò, nel febbraio 2013 la GlaxoSmithKline si è impegnata a pubblicare tutti i suoi dati.

I risultati di tutti gli studi clinici devono essere resi pubblici

Peccato che, solo qualche mese dopo, l'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri (ente indipendente) si sia ritirato da un progetto di sperimentazione da condurre con Glaxo (rinunciando anche al cospicuo finanziamento Ue), per la scarsa trasparenza della casa farmaceutica, che voleva tenere per sé il pieno controllo dello studio, dei risultati e della loro pubblicazione. Al di là del caso specifico, c'è una battaglia aperta a livello internazionale tra gli interessi dell'industria da un lato e la salvaguardia dell'indipendenza della ricerca e la tutela dei diritti dei pazienti dall'altro. In queste settimane se ne sta discutendo a Bruxelles. Parlamento e Consiglio della UE entro fine anno dovrebbero approvare un Regolamento sugli studi clinici, che una volta pubblicato entrerà subito in vigore negli Stati membri. Se si vogliono introdurre modifiche a favore della trasparenza bisogna far pressione ora sui ministeri della Salute nazionali e sulle aziende. Altroconsumo, attraverso il Beuc, sostiene Ema, l'agenzia europea per i medicinali, contro le case farmaceutiche per impedire che, con il pretesto che si tratti di dati commercialmente sensibili, vengano secretati dati che riguardano la sicurezza dei cittadini (che dovrebbe sempre avere la priorità). Appoggiamo anche la campagna di Alltrials in Italia. Anche voi potete firmare per la trasparenza su www.alltrials.it.



In Italia nel 2012 ogni cittadino

ATTIVA SUBITO L'ASSICURAZIONE SUL SITO

Un medico per te



Dura un anno, è gratuita per tutti gli abbonati a Test Salute, non si rinnova automaticamente e in ogni caso non dovrà pagare nulla.

Bisogna soltanto attivarla sul nostro sito, www.altroconsumo.it/polizzasalute con pochi clic.

Stiamo parlando del servizio Protezione Salute fornito da IMA Italia Assistance, che interviene nei momenti di difficoltà.

Hai un problema e non riesci a contattare il tuo medico per un consiglio?

Con una telefonata puoi consultare un medico, giorno e notte, 24 ore su 24, sette giorni su sette.

C'è bisogno di un medico che ti visita subito, di notte o in un giorno festivo?

Tra le 20 e le 8 e nei giorni festivi, se risulta necessario, ti viene inviato gratuitamente a casa uno dei medici convenzionati.

E ancora, un aiuto in caso di ricovero in ospedale, sia per prendere contatto con i medici della struttura che ti assistono sia per sostenerti nelle cure ai bambini quando rientri a casa. ❤

IDRATAZIONE SCARSA

Alla prova il balsamo corpo "Nivea sotto la doccia"

Non a tutti piace spalmarsi di crema dopo la doccia. Proprio a loro si propone il "balsamo corpo" Nivea, che ha la particolarità di dover essere applicato, appunto, sotto la doccia - dopo essersi lavati - per poi essere risciacquato, come un balsamo per capelli.

Lo abbiamo messo alla prova con un test in laboratorio. Qui, in un ambiente con temperature e umidità controllate, 20 donne - selezionate con la supervisione di un dermatologo - lo hanno provato nelle due varianti - per pelli normali (confezione bianca) e secche (confezione blu) - seguendo le indicazioni date in etichetta. Nessuna partecipante era a conoscenza del nome del prodotto, così come non lo erano gli esperti che hanno condotto il test. Abbiamo poi misurato l'idratazione dello strato più esterno

della pelle (attraverso un esame chiamato corneometria) in due momenti: prima dell'applicazione e dopo un'ora. Una variazione dell'idratazione del 20% è considerata la soglia minima, sotto la quale il prodotto viene considerato insufficiente.

I risultati di questi due balsami corpo non sono confortanti: quello per pelle normale resta fermo al 12,2% (risultato insufficiente), mentre quello per pelle secca non va oltre il 21,4% (appena accettabile). Confrontiamo questi risultati con quelli delle creme idratanti del nostro ultimo test (vedi www.altroconsumo.it/salute/pelle-sole): la migliore - Vichy NutriExtra fluido - raggiunge una variazione di idratazione del 74,6% e la media di tutti i 13 prodotti valutati è del 59%. Una bella differenza, insomma.



INDAGINE SUI FARMACI EQUIVALENTI

Fiducia a metà

I farmaci equivalenti, definiti per molto tempo non molto felicemente "generici" (di generico c'è solo il nome del principio attivo), fanno molta fatica a penetrare nel mercato italiano.

I motivi sono molteplici, ma sicuramente un grande freno al loro utilizzo deriva dalla scarsa fiducia che questi rimedi suscitano sia nei comuni cittadini, sia - cosa assai più grave - nei professionisti della salute che li devono dispensare. Secondo uno studio commissionato alla Doxa, la società italiana di indagini statistiche e sondaggi di opinione, da un'industria farmaceutica dedicata ai farmaci no logo, quasi otto italiani su dieci sono certi che i farmaci equivalenti garantiscano la stessa qualità dei farmaci originali, ma più di quattro ritengono anche che vadano bene solo per i disturbi banali, mentre sarebbero meno

adatti alla cura di malattie importanti. A formare l'opinione di noi cittadini è la posizione del medico, ancora reticente a parlare di questa opportunità terapeutica con i pazienti: secondo lo studio solo il 44% dei medici intervistati è apertamente favorevole ai farmaci equivalenti, mentre il restante 56% non ha una posizione chiara, o non ne parla con il paziente o è addirittura contrario. ❤



SUI FOGLIETTI ILLUSTRATIVI

Triangolo nero

Potresti aver già visto sui foglietti illustrativi di alcuni farmaci il nuovo simbolo recentemente introdotto dall'Agenzia europea dei medicinali (Ema), comparso proprio da questo autunno: un triangolo nero rovesciato con una scritta (vedi sotto). Si tratta di farmaci a cui prestare particolare attenzione.

Tutti i farmaci che lo riportano - inseriti in un elenco completo che viene aggiornato ogni mese sul sito dell'Ema - hanno alcune caratteristiche in comune:

- contengono nuove sostanze;

-sono disponibili solo pochi dati sulla loro sicurezza;

- sono medicinali biologici, come ad esempio i vaccini.

Lo scopo del simbolo è di incoraggiare operatori sanitari e pazienti a segnalare sospette reazioni avverse osservate con l'uso del medicinale, da tenere più sotto sorveglianza, proprio perché sono nuovi e i dati sono ancora pochi. Sul nostro sito www.altroconsumo.it/salute/farmaci trovate sia l'elenco dei farmaci sotto monitoraggio, sia le indicazioni su dove inviare la segnalazione. ❤



questo medicinale è soggetto a monitoraggio addizionale

Su misura per te

Attraverso il nostro sito o dandoci un colpo di telefono puoi accedere a numerosi servizi che ti permettono di avere risposte ritagliate su misura per te. In pochi minuti.

IL FARMACO GIUSTO AL PREZZO GIUSTO

Banca dati dei farmaci: totalmente rinnovata

La nostra banca dati ti indica il medicinale più economico, il suo prezzo, se ci vuole la ricetta, se è rimborsato dal Servizio sanitario e a quanto ammonta il ticket nella tua regione. Inoltre, ti diciamo se contiene glutine o lattosio. Rinnovata da poco, per essere più facilmente consultabile. www.altroconsumo.it/salute/farmaci

Tel. 02 69 61 555 dal lunedì al venerdì 9/13 - 14/18

TRANQUILLO SULL'ACQUA DI CASA

Analisi dell'acqua del tuo rubinetto

Bere l'acqua del rubinetto è una scelta intelligente e rispettosa dell'ambiente. Se non ti fidi, falla analizzare da noi. Scegli tra diversi pacchetti di analisi.

www.altroconsumo.it/alimentazione/acqua

Info: 02 69 61 560 dal lunedì al venerdì 9/13 - 14/18

TRANQUILLO SULL'ARIA DI CASA

Analisi del radon

Il radon è un gas inquinante insidioso. Puoi verificarne la presenza in casa tua grazie al nostro rilevatore.

www.radon.it/altroconsumo

Info: 02 69 61 560 dal lunedì al venerdì 9/13 - 14/18

PER DIMAGRIRE

Calcolo di IMC e fabbisogno calorico

Stabilisci se hai davvero bisogno di dimagrire calcolando il tuo indice di massa corporea. Poi verifica il tuo fabbisogno calorico e imposta bene la tua dieta con i nostri consigli. www.altroconsumo.it/alimentazione/dimagrire

SCEGLI LA MERENDINA GIUSTA

Banca dati delle merendine

Centinaia di merendine a confronto, con la valutazione di calorie, grassi totali e saturi, zuccheri e sale.

www.altroconsumo.it/alimentazione

EVITA GLI ADDITIVI A RISCHIO

Banca dati degli additivi

Per capire le etichette, consulta la nostra banca dati che contiene tutti gli additivi presenti nei prodotti alimentari.

www.altroconsumo.it/alimentazione

PER CAPIRE SE TI ALIMENTI BENE

Sale, zucchero, alcol, caffè...

Quanti ne introduci nella dieta? I calcolatori per verificare se la tua alimentazione è corretta.

www.altroconsumo.it/alimentazione

> www.altroconsumo.it/vantaggi



Il 90% degli abitanti delle città europee

Cresce la febbre 3D ma ci vuole cautela



La terza dimensione non è più limitata all'esperienza occasionale che si fa al cinema. Attualmente si vendono sempre più televisori che includono nelle loro funzioni la visione 3D, così come programmazioni ad hoc su reti dedicate. La maggior parte degli schermi disponibili sul mercato, per poter vedere in tre dimensioni, richiede l'utilizzo di occhiali appositamente concepiti allo scopo. Ma dato che questi occhiali hanno suscitato in passato polemiche sulla potenziale pericolosità per la vista, il 31 luglio 2013 i ministeri della Salute e dello Sviluppo economico hanno emanato una circolare comune che impone l'obbligo per i produttori di inserire all'interno delle confezioni un foglietto illustrativo in cui sono

elencate le raccomandazioni di salute per un loro uso corretto. In sintesi, secondo le linee guida ministeriali, l'utilizzo a casa di occhiali 3D per vedere i programmi televisivi in tre dimensioni è controindicato nei bambini sotto i 6 anni.

Per tutti, invece, l'uso non deve superare la durata di uno spettacolo cinematografico, va limitato alla visione di contenuti 3D ed è controindicato se ci sono infezioni, disturbi agli occhi o malessero. Infine, si raccomanda una buona disinfezione degli occhiali, se questi sono utilizzati da più persone, e l'utilizzo contestuale di occhiali o lenti correttive (da tenere sotto gli occhiali 3D) per chi ha anche la necessità di correggere i difetti di visione. ❤

Farmaco: il rivestimento è a norma

Un farmaco rivestito da una seconda confezione esterna, diversa da quella sottostante e con tutte le scritte informative in un'altra lingua. Ce n'è abbastanza per insospettirsi. In realtà però è tutto in regola: si tratta di un caso, previsto dalla legge, di importazione parallela. Per essere autorizzato alla procedura di importazione parallela, un farmaco deve risultare registrato ed essere regolarmente in commercio in uno Stato membro dell'Ue.

Il farmaco importato è il parallelo dello stesso farmaco che troviamo nelle farmacie italiane, fabbricato secondo la stessa formula e con gli stessi effetti terapeutici. Presenta sulla confezione il codice a barre e il corrispondente codice AIP (un codice di lettere e numeri seguito dalla P di "parallelo"); inoltre è presente il nome dell'importatore, spesso preceduto dalla dicitura "importato da". ❤

Acquisti sicuri

- La legge prescrive che soltanto un farmacista possa venderti un farmaco: la sua presenza è prevista sia in farmacia, sia nelle parafarmacie sia nei corner dei supermercati.
- Evita l'acquisto di farmaci online: in Italia non è legale e una nostra inchiesta ha dimostrato che non dà sufficienti garanzie di qualità.



è sottoposto a un livello di inquinanti oltre il limite definito pericoloso per la salute dall'Ons.

Mascherina in bici: quale?

Per chi pedala nel traffico, l'utilizzo di una mascherina davanti alla bocca può essere consigliabile per impedire agli inquinanti - in particolare le micropolveri Pm₁₀ e Pm_{2,5} - di penetrare nel nostro sistema respiratorio. Ecco come sceglierne una efficace.

In primo luogo, sono inutili quelle semplici "da chirurgo", fatte di tessuto-non tessuto, che servono in realtà a proteggere l'ambiente dalle emissioni di chi le indossa.

Nei negozi di bricolage oppure online si possono acquistare a poco prezzo mascherine filtranti marchiate EN 149, che in base all'efficienza filtrante sono divise in tre categorie: FFP1 (efficienza filtrante minima del 78%), FFP2 (92%) e FFP3 (98%). Per chi si espone all'inquinamento per poche ore

(per esempio per chi va al lavoro in bici) già le FFP1 vanno bene, mentre per chi sta tutto il giorno all'aperto nel traffico (per esempio i vigili) sono meglio le FFP2. Le mascherine munite di valvola sono di aiuto a chi porta gli occhiali (ne evitano l'appannamento). La mascherina deve essere cambiata circa ogni settimana. 



Essere attive per il seno

Un nuovo studio conferma, ancora una volta, che le abitudini corrette aiutano a prevenire il cancro. In questo caso parliamo di attività fisica e tumore al seno.

Che un'attività fisica vigorosa e continuativa, come nuotare, correre o giocare a tennis, riesca a ridurre il rischio di tumore al seno del 25% (facendo il confronto con le donne sedentarie), era già assodato. Ma non tutte le donne riescono a fare tanto sport. Interessante capire, dunque, se anche un'attività più moderata, come un'ora di camminata a passo svelto al giorno, possa comunque essere d'aiuto nel prevenire il tumore al seno dopo la menopausa.

Ora un nuovo studio su 70 mila donne tra i 50 e i 74 anni, tenute sotto osservazione per 14 anni, ci dà una risposta: sette ore o più alla settimana di semplice camminata a passo svelto riducono del 15% il rischio di avere un tumore al seno, a confronto con chi cam-

mina meno di tre ore a settimana. Ovviamente, questa riduzione di rischio si osserva eliminando le differenze di rischio tra donne attive e inattive legate a caratteristiche demografiche, storia familiare di tumore, abitudini e altri fattori che influenzano il rischio di tumore al seno, come l'indice di massa corporea, il fumo, l'alcol o il ricorso alla terapia ormonale sostitutiva. Lo studio riconferma anche il ruo-

ATTENZIONE A...

Farmaci gastrointestinali a rischio

Rischi di disturbi neurologici - come tic nervosi, spasmi muscolari e contrazioni involontarie - con i farmaci a base di metoclopramide. L'allerta è stato lanciato dall'Ema, l'Agenzia europea dei medicinali, e riguarda i prodotti farmaceutici a base di metoclopramide, usati per problemi gastrointestinali (disturbi digestivi, nausea e vomito, compreso il vomito da chemioterapia). Ecco la lista di quelli in commercio in Italia: i dosaggi di principio attivo variano e alcuni medicinali necessitano di prescrizione medica, altri no. Senza ricetta: Geffer, Digestivo S. Pellegrino, Delipramil, Isaprandil. Con ricetta: Plasil, Randum, Migpriv. Trovate maggiori informazioni sul nostro sito.

Conservante a rischio di allergia

Il nome è lungo, ma vale la pena di memorizzarlo: il metilisotiazolinone è un conservante utilizzato nei prodotti cosmetici e nei deterativi. Nel 2013 ha meritato il titolo di "allergene da contatto dell'anno", secondo l'American Contact Dermatitis Society: è considerato la quinta causa più comune di allergia da conservante. Inoltre è tossico per gli organismi acquatici e persistente nell'ambiente.

Nei cosmetici è indicato nella lista degli ingredienti (*methylisothiazolinone*), nei deterativi, se c'è, è incluso nell'elenco dei conservanti. Se potete, evitatelo.

lo preventivo ancora più efficace di un'attività fisica vigorosa fatta in modo continuativo, che risulta abbassare il rischio di un quarto (rispetto a donne che non fanno alcuna attività o ne fanno poca). 



E ora è tornata di moda la "schiscetta"

Che sia tradizionale o rivisitato secondo i dettami più trendy, il pasto per il pranzo portato da casa sta vivendo una seconda giovinezza. Il cestino si è evoluto: ora la vecchia schiscetta (parola di origine milanese che indicava il contenitore per il pranzo degli operai) è diventata chic e si fa chiamare "bento" alla giapponese o "lunch box", nella versio-

ne a stelle e strisce. Qualunque sia lo stile della confezione, il pasto deve sempre rispettare una regola, quella dell'equilibrio nutrizionale. Bocciati dunque i megapanini, le lasagne bisunte preparate da mammà ma anche i frugali pacchetti di cracker con due foglie d'insalata. In pausa pranzo bisogna sempre garantire l'apporto equilibrato di tutti i nu-

trienti. Traduzione: frutta e verdura, carboidrati, proteine e grassi (possibilmente "buoni" come l'olio extravergine d'oliva). Importante anche variare ingredienti e ricette. Insomma, il pranzo in ufficio deve avere le stesse caratteristiche di qualunque altro pasto, anche se deve essere leggero per evitare la caduta delle palpebre nelle ore successive. Ricorda: in ufficio deve essere presente un frigorifero dove tenere il cibo prima di consumarlo e un microonde dove poterlo scaldare. Puoi anche sfruttare quello che hai preparato per la cena del giorno prima, magari arricchendolo con un contorno di verdura. O cucinare nel fine settimana e congelare il cibo in porzioni monodose: ottimi i cosiddetti piatti unici, come quello che ti proponiamo nella ricetta di questo mese, magari accompagnato da riso basmati (per la dose di carboidrati). L'importante è mangiare senza fretta... e spegnendo il computer. ❤



Più omega 3 in tre mosse

Omega 3: grassi buoni, salutari, essenziali per il benessere del nostro organismo, soprattutto del sistema cardiovascolare, ma non solo. Sono infatti acidi grassi polinsaturi, il cui effetto benefico per la nostra salute è stato dimostrato ormai al di là di ogni dubbio. Alcuni si definiscono "essenziali" perché il nostro organismo non è in grado di produrli da sé e deve introdurli con la dieta. Come sempre accade, le aziende si sono avvocate sulla cosa, proponendoli sotto forma di integratori e alimenti arricchiti. Di solito, costosi. Per fortuna, però, la natura ci aiuta. E con tre semplici mosse possiamo aiutare il nostro organismo ad as-

sumerne la giusta quantità, senza grandi sforzi né grosse spese.

Prima mossa: più pesce; cucina il pesce almeno due volte alla settimana, preferendo le specie più ricche di omega 3, che in alcuni casi sono abbondanti, economiche e anche ambientalmente sostenibili: si tratta infatti di sardine, sgombri, in generale pesce azzurro dei nostri mari.

Seconda mossa: mangia tre o quattro noci ogni mattina a colazione e magari al posto degli snack.

Terza mossa: aggiungi all'olio di oliva extravergine che usi per condire l'insalata circa un terzo di olio di soia, di colza o di germe di grano, molto ricchi di omega 3. ❤



LA RICETTA

Pasta al dente o ben cotta?

Diciamo la verità: al Sud piace al dente, al Nord ben cotta. Parliamo della pasta, naturalmente. Ma, a prescindere dai gusti, quale delle due risulta più digeribile? In primo luogo, chiariamo subito che "al dente" non significa mezza cruda e che "ben cotta", allo stesso modo non significa scotta. Sgombrato il campo dagli equivoci, bisogna sapere che la cosa più importante, per digerire

bene la pasta (come tutti i cibi a base di carboidrati) è masticarla bene. L'amido, infatti, viene digerito in gran parte nella bocca, grazie a un enzima, la ptialina, contenuto nella saliva. Se la pasta è cotta al punto da diventare scivolosa e molle, ed essere masticata di meno, diventa meno digeribile. Insomma, cuocete la pasta quanto volete, l'essenziale è che la mastichiate bene. ❤



Vitamina D attivata dal sole

L'Efsa, autorità europea per la sicurezza alimentare, ha dato i pareri scientifici su una serie di slogan sulla vitamina D apposti sui prodotti alimentari cui viene addizionata o sugli integratori. Bocciai tutti quelli che legano la vitamina D alla funzionalità della tiroide e la vitamina D3 alla funzione cardiovascolare. Sono stati approvati quelli che associano la vitamina D a un normale assorbimento del calcio, al mantenimento di ossa e denti normali (anche nei bambini), al normale funzionamento del sistema immunitario e muscolare e alla divisione cellulare. Potremo quindi ritrovarceli sulle confezioni di alcuni alimenti.

Da ricordare che ad oggi non ci sono evidenze che un supplemento di vitamina D, con o senza cal-



cio, sia di beneficio per una donna in menopausa, sana e con una dieta normale. Non riduce il rischio di fratture e non sembra influire in modo significativo sulla densità ossea. Quello che fa bene, invece, è prendere regolarmente un po' di sole, anche d'inverno: infatti la luce solare "attiva" la vitamina D. Senza scottarsi, naturalmente, e usando una crema se è il caso. ❤

Involtini di verza



Ingredienti per 12 involtini

- 12 foglie di verza**
- 500 g di carne trita (anche avanzi)**
- 1 uovo**
- 2 fette di pancarrè o 40 g di pane raffermo bagnati in un po' di latte**
- 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla**
- 1 spicchio d'aglio**
- prezzemolo, sale, pangrattato.**
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva**
- riso basmati per accompagnare**
- (50 g a porzione)**

Sbollenta le foglie in acqua salata, scolate dopo due minuti e lasciale asciugare. Prepara il ripieno amalgamando la carne, l'uovo, il pane ammorbidente nel latte e un trito di prezzemolo, aglio, carote, sedano e cipolla (anche il cuore della verza ci sta bene). Sala a tuo gusto. Dividi il composto in 12 parti e avvolgilo nelle foglie, formando 12 fagottini. Disponili ben stretti in una teglia unta di olio, spolvera la superficie di pangrattato e completa con l'olio. Copri con un foglio di stagnola e lascia cuocere in forno a 180°C per venticinque minuti, poi togli la stagnola e prosegui fino a doratura della superficie. Servi con riso basmati.

Te lo suggeriamo perché...

L'apporto calorico di ciascun involtino è di circa 120 kcal; questo significa che, opportunamente composta, questa ricetta può rappresentare un piatto unico ed essere adatta anche per un pranzo equilibrato in ufficio. Tre involtini accompagnati da una porzione di riso basmati ci forniscono le calorie sufficienti e tutti i nutrienti per poterlo considerare un pasto ben fatto. Costo: 60 centesimi a involtino.



MESSAGGI SULLA SALUTE

Basta slogan ingannevoli

Un'esplosione di benessere. Fateci caso, negli ultimi anni sono aumentati in maniera esponenziale i prodotti alimentari che vantano un'azione benefica sulla salute. Si trovano cereali che fanno bene al cuore e alle arterie, bevande che aiutano a mantenere le funzioni cognitive, yogurt che rinforzano le difese immunitarie, passate di pomodoro che hanno virtù antiossidanti, dessert che tengono sotto controllo il tasso di colesterolo. Quanto c'è di vero in queste promesse? Poco, po-

chissimo, più spesso nulla. Basti pensare che su circa 4.600 slogan analizzati dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa), soltanto poco più di duecento sono stati giudicati scientificamente fondati. Solo questi ultimi possono essere usati: lo impone un regolamento europeo, che ha messo al bando le indicazioni false, ambigue e fuorvianti per i consumatori.

Ma come questa inchiesta dimostra, il mondo delle etichette è ancora una giungla.

L'abc degli slogan

Si può vantare solo ciò che è provato

Stop agli slogan ingannevoli sugli alimenti. Questo prevede il regolamento europeo 1924/2006. Il riferimento è sia agli slogan nutrizionali (per esempio, "a ridotto contenuto calorico") sia a quelli sulla salute ("rafforza le difese naturali dell'organismo"). Qui ci concentriamo sui claim salutistici.

■ **Quali requisiti.** Gli slogan devono essere veritieri, basati su criteri scientifici e non vantare la prevenzione, la cura o la guarigione delle malattie.

■ **Di che tipo.** Il regolamento elenca tre tipi di claim salutistici: quelli generici, quelli che riguardano la riduzione di un fattore di rischio per una malattia (per esempio, "i fitostanoli riducono il colesterolo") e quelli che si riferiscono

allo sviluppo e alla salute dei bambini (per esempio, "la vitamina D è necessaria per la crescita e il normale sviluppo delle ossa nei bambini").

■ **L'autorizzazione.** A fronte di migliaia di richieste da parte dell'industria alimentare, i claim scientificamente fondati e quindi autorizzati dalla Commissione europea, su parere dell'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare), sono poco più di duecento, principalmente riferiti a vitamine e minerali. La lista dei claim generici autorizzati è contenuta nel regolamento 432/2012, entrato in vigore lo scorso 14 dicembre, e successivi. A distanza di un anno, dimostriamo che molti slogan sono ancora fuorilegge.



Sono ancora troppi i prodotti alimentari che vantano proprietà benefiche, pochissimi i claim veritieri. Scoprili con noi.

SE NON HANNO BASI SCIENTIFICHE

Un regolamento europeo vieta di usare slogan non autorizzati

VITAMINE E SALI MINERALI

La gran parte dei claim autorizzati riguarda queste sostanze

INUTILI E SPESSO PIÙ COSTOSI

Non serve mangiare prodotti arricchiti, basta una dieta varia ed equilibrata

Anche nella pubblicità

Eppure di tempo per mettersi in regola i produttori ne hanno avuto più che a sufficienza. È da un anno, dallo scorso 14 dicembre, giorno in cui è entrato in vigore il regolamento con la lista dei claim salutistici autorizzati dalla Commissione europea, che le etichette infedeli sono fuorilegge. Eppure continuano a fare capolino dagli scaffali dei supermercati, attirando i consumatori con promesse tanto accattivanti quanto improbabili. Lo stesso succede nella pubblicità e in generale nella comunicazione commerciale (siti internet, brochure, house organ...), mentre le norme prescrivono che anche i contenuti espressi attraverso questi canali debbano essere scientificamente provati e verificabili.

È intollerabile che un regolamento europeo che dovrebbe tutelare i consumatori, a cui si è arrivati dopo tanti sforzi e battaglie, sia rispettato solo da quei pochi produttori che volontariamente hanno deciso di farlo. Puttropo le sanzioni non sono ancora state decise.

Scegli con altri criteri

Una conseguenza dell'uso di questi slogan che vantano effetti positivi sulla salute, veritieri o no che siano, è anche quella di portare a credere che una dieta varia ed equilibrata non riesca a fornire quantità adeguate di tutte le sostanze nutritive che ci occorrono, anche quando in etichetta (in caratteri piccoli) viene specificato il contrario. Allo stesso modo, si è indotti a pensare che ci sia bisogno di assumere alimenti arricchiti e integratori (il regolamento vale anche per questi). E che quindi valga la pena, spendendo anche di più, preferire questi prodotti ad altri che non riportano

slogan. Non è così, sia perché davvero per nutrirsi bene è sufficiente un regime alimentare corretto sia perché in giro ci sono molte, troppe diciture non autorizzate (leggì scientificamente infondate). La scelta va fatta scorrendo la lista degli ingredienti e confrontando la composizione di prodotti di diverse marche. Il nostro consiglio è di non farvi abbagliare da prodotti che millantano benefici, soprattutto se il loro prezzo è più alto degli altri.

DALLA TUA PARTE

Mancano le sanzioni

► Altroconsumo si è molto battuta perché fosse approvata una norma che fissa dei paletti all'utilizzo di diciture che attribuiscono ai prodotti alimentari vantaggi per la salute. L'iter per arrivare al regolamento europeo è stato lungo e accidentato, come si sta dimostrando quello per vedere finalmente i primi risultati sul campo. Che saranno sempre troppo pochi, finché non esistono sanzioni e ci si deve affidare alla buona volontà dei produttori. Il decreto che deve stabilire le multe per chi sgarra è fermo da mesi. Basta indugi.

► Da sempre monitoriamo il mercato e denunciamo gli abusi. L'Antitrust, anche a seguito di nostre segnalazioni, è intervenuta più volte. Questa però non è una materia che attiene solo alla concorrenza e alle pratiche commerciali scorrette (e quindi all'Antitrust); i claim salutistici, come dice il termine, riguardano la tutela della salute: anche le autorità sanitare dovrebbero intervenire a sanzionare l'industria alimentare che inganna i consumatori.

► Resta ancora il problema dei claim sui prodotti a base di piante e fito-estratti (aloe, ginseng...). Le lobby dei produttori hanno bloccato il lavoro di analisi dell'Efsa. Nel frattempo questi slogan continuano a far presa sui consumatori.

SI SONO MESSI IN REGOLA

Trovarli sugli scaffali dei negozi è come partecipare a una caccia al tesoro. Sono come mosche bianche, ma esistono. Sono i prodotti che, per rispettare il regolamento europeo sui claim, hanno rinunciato agli slogan usati in passato, perché bocciati dall'Efsa.



prima

Propol2 EMF spray forte
coadiuva le naturali difese dell'organismo ed è utile per il benessere del cavo orale, soprattutto durante l'inverno. La pratica

dopo

Propol2 EMF è un estratto multifrazione, ottenuto per estrazione e frazionamento, che seleziona le 2 frazioni nobili della Propoli: Flavonoidi (Pinocembrina e Galangina) e CAPE (estere

GLI INGREDIENTI IN VETRINA

Sotto il regolamento ricadono anche gli integratori. Aboca giustamente rinuncia a vantare l'azione della propoli sulle difese naturali e sul benessere del cavo orale. Lo spazio lo riempie comunque, parlando della formulazione del prodotto.



prima

PASSATA DI POMODORI
Sole da pomodori italiani con il 50% di lycopene in più, dunque più ricchi di antiossidanti.

dopo

Sole da pomodori italiani con il 50% di lycopene in più, rispetto al valore medio delle passate da varietà tradizionali di pomodoro.

VINCE L'ITALIANITÀ

Pomì si fregiava di essere ricca di antiossidanti, grazie a una maggiore percentuale di lycopene. Un claim da noi segnalato all'Antitrust. Ora si è messa in regola e invece che sugli antiossidanti punta tutto sui pomodori made in Italy.



prima

con Omega3 che aiutano la Salute del Cuore

dopo

con Omega3 e Vitamine

AL TUO BUON CUORE

“Omega 3 e salute del cuore” non ha passato la valutazione dell'Efsa. Parmalat ha rinunciato al vecchio slogan, sottolineando in modo corretto, sul retro della confezione, che non si può comunque prescindere da una dieta varia ed equilibrata.

SI SALVANO CON IL TRUCCHETTO

Alcune aziende non si sono scoraggiate quando si sono viste bocciare lo slogan che aveva fatto la loro fortuna. Per continuare ad utilizzarlo, hanno cambiato la formulazione del prodotto.



Buono a Sapersi

La nuova ricetta di LC1 è arricchita con vitamina B6, che contribuisce a trasformare gli alimenti in energia e a ridurre il senso di stanchezza e fatica, perché aiuta a mantenere l'ottimale ossigenazione del sangue. Ogni bottiglietta di LC1

MEGLIO LA VITAMINA B6

L'Efsa non ha riconosciuto i vantaggi attribuiti ai batteri lattici probiotici. Chi, come Nestlé, vantava gli effetti benefici di LC1 sul sistema immunitario, per continuare a utilizzare uno slogan ha dovuto arricchire il prodotto con un ingrediente giudicato efficace dall'Autorità, come la vitamina B6.

- * Oltre ai fermenti L. casei Danone, Actimel ha:
- La Vitamina B6 che aiuta la funzione del Sistema Immunitario e a ridurre il senso di stanchezza;
- La Vitamina D che aiuta la funzione del Sistema Immunitario



FINORA CE L'HAI DATA A BERE

Per anni Danone ci ha martellato con la pubblicità sul batterio Lactobacillus casei imunitas, capace a suo dire di rinforzare le nostre difese naturali. Ora che l'Efsa ha cassato il claim, aggiunge due ingredienti giudicati efficaci: le vitamine B6 e D.

CALPESTANO IL REGOLAMENTO

Ci illudevamo che, grazie alle nuove norme europee, le bugie sulle etichette avrebbero avuto le gambe corte, o meglio, i giorni contati. Non è così. Ecco un piccolo campionario di scorrettezze, che violano impunemente il regolamento sui claim salutistici.

VIRTÙ SCONOSCIUTE

Zuegg decanta in etichetta le virtù antiossidanti del melograno e dell'uva rossa. Peccato che l'Efsa non abbia riscontrato un nesso tra l'assunzione di queste sostanze e la protezione dallo stress ossidativo.



FURBIZIA IN TRANSITO

Quello che non viene detto a parole, è suggerito con un disegno che allude al transito intestinale. Il regolamento però vieta anche questa pratica. Infatti le fibre presenti (in quantità elevata) nella bevanda Coop non hanno quell'effetto.



AVANTI COME UN TORO

La taurina non migliora le prestazioni intellettive né fisiche. Lo ha certificato l'Authority europea. Red Bull ha migliorato le informazioni sul suo sito, ma sulla lattina resta il solito slogan.



SE LE API POTESSERO PARLARE...

Paroloni. La propoli come "rimedio universale per combattere ogni male" e "difendere dalle malattie". Tutto riferito ad api e alveari, sperando però che il consumatore intenda. Bocciato.



Le proprietà della propoli sono talmente tante che le api hanno trovato in esse una sostanza naturale adatta per differenziarsi dalle mietili e proteggere il loro alveare: è il rimedio universale per combattere ogni male che colpisce la collettività di api. Nell'immagine le proprietà eccezionali.

NIENTE AIUTI DALLA SOIA

L'Efsa ha ribadito che non è possibile stabilire una relazione di causa-effetto tra l'assunzione di proteine della soia e la riduzione del colesterolo.

Sojade perché insisti?



RADICALI LIBERI... DI MENTIRE

Per l'Efsa, solo i flavonoidi contenuti nel cacao Acticoa possono riportare effetti sulla salute, non quelli del tè verde. Everton fa orecchie da mercante e rimane (per ora) impunita.



CONTIENE FLAVONOIDI
SOSTANZE ANTIOSSIDANTI CHE
AIUTANO L'ORGANISMO A COMBATTERE
I RADICALI LIBERI



NESSUNO SI SENTA ESCLUSO, NEANCHE I SITI INTERNET

I siti internet non sono praterie incontrollate dove si è liberi di propinare al consumatore qualsiasi baggianata. La legislazione europea regolamenta tutta la comunicazione commerciale, anche quella online. Oenobiol nelle sue pagine web arriva ad affermare che il suo integratore «previene l'invecchiamento cellulare e filtra i raggi ultravioletti nocivi per gli occhi». Peccato che i carotenoidi presenti non siano autorizzati a sbandierare questi vantaggi.

SI FA PRESTO A DIRE BENESSERE

È facile e non impegna. E soprattutto la infilano dappertutto. È la parolina magica "benessere". Pochi produttori sanno resistere alla tentazione di usarla. Peccato che per farlo ci siano regole precise, qui non rispettate.



PAROLE IN LIBERTÀ

C'è chi l'associa alla bontà, chi alla magrezza, chi all'essere in forma, chi alla farina integrale. Se si vuole però utilizzare la parola benessere, bisogna accompagnarla con uno slogan autorizzato. In questi casi non succede. "Puoi mangiarlo, ti fa bene" questo è il messaggio che invece si lancia. Quando il marketing stravolge la verità...



LO SPOT E L'EQUAZIONE INSENSATA

"Dove c'è pasta c'è benessere. Dove c'è pasta c'è Barilla". L'equazione è facile, ma i conti non tornano. Lo spot di Barilla viola il regolamento, che, lo ribadiamo, vale anche per gli spot televisivi. Coraggio, basterebbe solo un piccolo sforzo di creatività in più.



Quella merendina gli farà bene?

Quante calorie ci sono nella merendina preferita del vostro bimbo? Può andare bene per la sua età? È troppo grassa, dolce o salata? Mille dubbi mettono in crisi i genitori alle prese con gli snack tanto amati dai più piccoli.

► Sul nostro sito diamo una risposta a tutte queste domande, fornendo l'identikit nutrizionale di oltre 300 prodotti: dai dolci alle patatine, dalle bevande al cioccolato. Un

servizio che vi aiuterà a orientarvi nel mondo delle merendine, confezionate e non, grazie a un commento sull'apporto calorico e una valutazione dei nutrienti.

► Per farvi capire se gli zuccheri, i grassi e il sale sono alti o meno, abbiamo usato i colori del semaforo: il simbolo è verde se la quantità di zuccheri, grassi e sale è bassa, giallo se è media, rosso se invece è elevata.

IL MITO DEI PROBIOTICI

Che succede se una linea guida del ministero della Salute contraddice quanto espresso dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare? Sulla risposta noi non abbiamo dubbi. E invece...



L'INTESTINO NON HA PACE

Per l'Efsa nessun probiotico può riportare indicazioni sulla salute. Non la pensa così il ministero della Salute: nelle sue linee guida ammette lo slogan "favorisce l'equilibrio della flora intestinale", chiamando a sostegno il parere positivo di esperti.



L'EQUILIBRIO DELLA DISCORDIA

Chi ha ragione, il ministero della Salute o l'Efsa? A nostro avviso non ci dovrebbero essere dubbi e ci sembra assurdo che questi stessi prodotti possano utilizzarsi in Italia slogan proibiti nel resto d'Europa.



> www.altroconsumo.it/alimentazione

SCELTE SICURE

 ALTROCONSUMO
Il tuo punto di forza

TROVA LA CARTA CHE CONVIENE

LE CARTE DI CREDITO NON SONO TUTTE
UGUALI. CONFRONTALE SUL NOSTRO SITO.

➤ Puoi confrontare costi e condizioni
e trovare la carta più conveniente
per le tue esigenze

➤ Se cerchi convenienza, trasparenza
e sicurezza puoi scegliere la **CARTA
DI CREDITO ALTROCONSUMO**:
restituzione dello 0,2% di quanto speso,
nessuna commissione per
il rifornimento di carburante, assistenza
dei nostri avvocati in caso di problemi,
canone annuo 10 euro

➤ **CANONE GRATUITO PER IL PRIMO
ANNO** per chi la richiede entro
il 31 dicembre 2013, anche se si tratta
di una carta aggiuntiva



Chiedi la carta altroconsumo
altroconsumo.it/carte-di-credito
oppure chiama il numero verde **800 66 33 99**

I suggerimenti e i giudizi di Altroconsumo sono come sempre indipendenti. Tutti i prodotti
e i servizi che proponiamo sono stati sottoposti alle nostre analisi e ai nostri test comparativi.

La scienza del sollievo



Spray, pastiglie e collutori fanno poco. E gli antibiotici sono da evitare. Il mal di gola passa con il paracetamolo e qualche accorgimento.

In inverno i prodotti per dare sollievo ai sintomi del mal di gola vanno per la maggiore. Come non farsi tentare da spray, collutori o pastiglie da succhiare che promettono una tregua a un dolore benigno ma davvero fastidioso? In farmacia c'è l'imbarazzo della scelta e orientarsi tra decine di prodotti pubblicizzati allo scopo non è banale. Seguendo i consigli di alcuni farmacisti, ne abbiamo acquistati alcuni per esaminarli alla luce degli studi scientifici disponibili. La maggior parte sono farmaci antinfiammatori o disinettanti della bocca che hanno prove di efficacia sul processo di guarigione dal mal di gola scarse se non addirittura nulle (trovate i dettagli delle nostre considerazioni nelle schede alle pagine seguenti).

Molto meglio, al bisogno, assumere una compressa di paracetamolo, bere indifferentemente qualcosa di caldo o freddo e succhiare caramelle. Ne trarrà giovamento anche il portafoglio.

No agli antibiotici

La maggior parte dei mal di gola stagionali, tecnicamente "faringiti acute", sono di origine virale e

OCCHIO A...

QUESTI SINTOMI

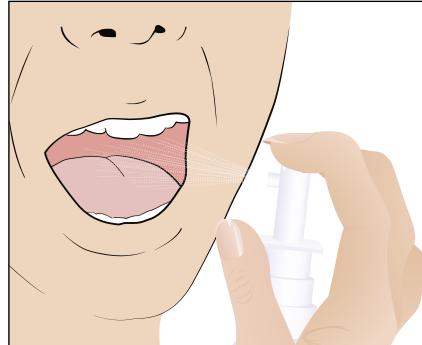
Con buona approssimazione, il mal di gola è di origine batterica se sono presenti questi quattro segnali. In questo caso è opportuno andare dal medico per ottenere una diagnosi certa e una terapia appropriata.

- ◆ Febbre sopra i 38 °C.
- ◆ Tonsille ingrossate.
- ◆ Ghiandole linfatiche del collo ingrossate e dolenti.
- ◆ Assenza di tosse.

Che cosa funziona meglio?

In farmacia ci sono tantissimi prodotti specifici per il mal di gola con diverse formulazioni. Confrontiamo pastiglie, spray e collutori per analizzare i pro e i contro di ogni formulazione.

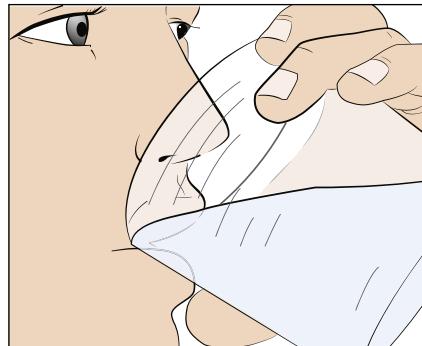
Spray



Lo spray ha un'azione localizzata immediata, perché la sostanza attiva viene spruzzata direttamente in gola. È facile da trasportare e usare anche fuori casa.

La sua azione è però di breve durata, perché viene "lavato via" con la deglutizione. Una volta aperto può essere conservato solo per pochi mesi. Può costare fino a 10 euro a confezione.

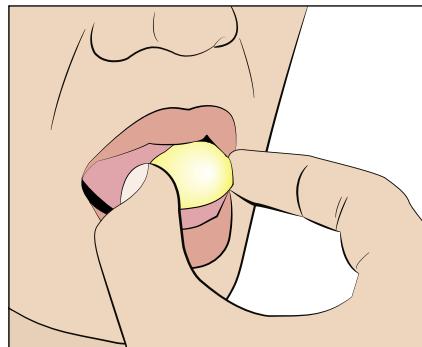
Collutorio



Il collutorio ha anch'esso un'azione localizzata immediata. Si tratta della formulazione meno pratica, perché fare gargarismi fuori casa può risultare complicato. Inoltre rischia di non arrivare in profondità, lì dove la gola è infiammata. Anche in questo caso, una volta aperto, può essere conservato per pochi mesi.

Può costare fino a 12 euro a confezione.

Pastiglie



Le pastiglie da sciogliere rilasciano il principio attivo in modo graduale, offrendo una copertura di azione più prolungata. Inoltre, stimolando la produzione di saliva, hanno un effetto emolliente di tipo "meccanico". Comode da portare fuori casa, possono essere usate fino al giorno della scadenza indicato sulla confezione. Possono costare fino a 8 euro a confezione.

guariscono nel giro di pochi giorni (da tre a cinque). I virus che possono dare problemi alla gola sono quelli dell'influenza e delle cosiddette sindromi simil influenzali, i rinovirus e gli adenovirus. Per questo, l'uso degli antibiotici deve essere limitato ai pochi casi di infezioni batteriche, che sono in media il 15% di tutti i mal di gola che circolano nella stagione invernale, e solo dopo averne accertato l'origine. Il tampone faringeo, un esame per determinare il tipo di microrganismo responsabile dei sintomi, è utile nei casi dubbi, soprattutto se a essere colpiti dal mal di gola sono i bambini.

Nella pratica, tuttavia, si registrano tantissime prescrizioni di antibiotici inappropriate: diversi studi hanno cercato di indagarne i motivi, giungendo alla conclusione che l'eccessivo utilizzo di antibiotici nella cura del mal di gola dipende da una cattiva gestione della comunicazione tra medico e pa-





ziente. Invece di dedicare tempo a rassicurare i loro pazienti sull'esito benigno del disturbo e sui rischi derivanti dall'uso smodato e inappropriato degli antibiotici, alcuni medici preferiscono ricorrere a prescrizioni facili.

Basta una compressa

La questione, però, resta aperta: come affrontare il dolore e il disagio dovuto alla gola infiammata? Anche in questo difficilmente medici o farmacisti applicheranno la medicina basata sulle evidenze scientifiche, proponendo piuttosto rimedi di ogni tipo. Eppure, stando alle prove, il trattamento più efficace per mitigare il dolore alla gola è il paracetamolo, negli adulti come nei bambini, da assumere per bocca al bisogno. In alternativa, è consigliabile anche un antinfiammatorio a base di ibuprofene.

In entrambi i casi, un farmaco che in linea di massima è già presente nel nostro armadietto dei medicinali di casa, perché sono i rimedi "di base" che ognuno di noi per un motivo o per l'altro (mal di testa, dolori mestruali, febbre e così via) tiene sempre a portata di mano. In sintesi, se il mal di gola risulta molto doloroso e rende difficile la deglutizione, prendere una pastiglia di paracetamolo o ibuprofene è un intervento efficace e sicuro.

Poche regole chiare

Per migliorare la sensazione di secchezza e bruciore è anche utile ricorrere ad alcuni rimedi pratici che elenchiamo nel riquadro a lato. In generale, tutto ciò che tiene umido e idratato il cavo orale è d'aiuto, che si tratti di una tisana, di una caramella da succhiare o di un buon umidificatore nella stan-

Non farti influenzare dalla pubblicità di spray e collutori



Metti al sicuro la salute

Sottoscrivi il servizio Protezione Salute fornito da IMA Italia Assistance: dura un anno, è gratuito per tutti gli abbonati a Test Salute e ti permette di avere un parere medico 24 ore su 24 con una semplice telefonata.

Un modo per risolvere con facilità e senza ansie i dubbi di salute quando non c'è il tuo medico a disposizione. E ricorda: questa assicurazione è un nostro regalo per te che non si rinnova automaticamente e non si trasforma in un servizio a pagamento allo scadere dell'offerta. La attivi sul nostro sito con pochi clic.

> www.altroconsumo.it/polizzasalute

ANTINFAMMATORI

La maggior parte dei prodotti spray, dei collutori e alcune pastiglie sono a base di sostanze antinfiammatorie, come flurbiprofene, benzidamina, diclofenac e ketoprofene. Non esistono studi comparativi sull'efficacia dei diversi principi attivi nella cura della faringite acuta, quindi possiamo dire che un prodotto vale l'altro. La loro efficacia è comunque scarsamente provata. Per quanto riguarda la sicurezza, in generale sono farmaci ben tollerati, se usati per breve tempo. Possono dare effetti transitori come alterazione del gusto e della sensibilità della lingua.



ANTISETTICI

Si tratta di prodotti a base di sostanze che avrebbero un effetto disinettante sulla bocca. Alcune caramelle medicate contengono antisettici: possiamo supporre che il loro effetto lenitivo sia principalmente dovuto all'attività emolliente data dalla produzione di saliva, che garantisce una buona idratazione. Le pastiglie permettono di scegliere il gusto preferito, ma la maggior parte sono destinate agli adulti, sopra i 12 anni d'età. A parità di (scarsa) efficacia, scegliete almeno le più economiche.



RIMEDI PER STARE MEGLIO

GUARIRE SENZA FARMACI

- ◆ Bevi molto: non importa se gradisci di più le tisane calde o le bevande fredde, entrambe aiuteranno il processo di guarigione e allevieranno il dolore alla gola.
- ◆ Avanti tutta col miele. Questo alimento è molto usato e a ragione, nella medicina tradizionale, per lenire le mucose arrossate e la tosse. Ora anche gli studi scientifici sembrano confermare questa capacità lenitiva. Per cui ben venga, a patto di non essere diabetici né lattanti (il miele è controindicato sotto l'anno di età per il rischio botulinico).
- ◆ Evita di fumare o di sostare in luoghi dove si fuma per non peggiorare l'irritazione e quindi il dolore.
- ◆ Riposa. Nella maggior parte dei casi il mal di gola è solo uno dei sintomi che accompagnano le malattie virali da raffreddamento, la cui guarigione è spontanea ma richiede una buona quantità di riposo e ore di sonno.
- ◆ Tutti i rimedi che comportano una buona idratazione delle mucose della gola sono consigliabili: dai fumi, ai gargarismi, all'umidificazione degli ambienti.
- ◆ Succhiare una caramella può dare sollievo, e non è necessario che sia medicata, balsamica o specifica per il mal di gola. La produzione di saliva ha di per sé un effetto emolliente sulle mucose. Meglio optare per prodotti senza zucchero, così da non contribuire alla formazione della carie.
- ◆ Proteggi il collo e la gola dal freddo con una sciarpa o un foulard, soprattutto in inverno.
- ◆ Non parlare troppo e non cantare: potresti peggiorare la situazione.
- ◆ lava regolarmente le mani con il sapone. Eviterai di contagiare altre persone e ti proteggerai dal contagio.

MIX DI PRINCIPI ATTIVI

Alcuni farmaci per la cura del mal di gola combinano più principi attivi, magari due antisettici diversi o un antisettico combinato a un antinfiammatorio. Come sempre, in tutti i casi in cui verifichiamo la presenza di più sostanze attive in un farmaco, il nostro consiglio è quello di non usarlo. Non solo non sarà più efficace, ma possono aumentare i rischi di effetti indesiderati.



ANESTETICI

Abbiamo trovato un farmaco specifico per il mal di gola che contiene ambroxolo, un principio attivo usato in genere come mucolitico. Il prodotto contiene una sostanza ad azione mucolitica, che qui viene usata per la sua presunta azione anestetica. Il farmaco, la cui efficacia è stata testata contro placebo e non rispetto altri interventi efficaci, non deve essere assunto per più di tre giorni né sotto i 12 anni di età. Gli effetti indesiderati che può causare sono: alterazione del gusto, nausea, problemi digestivi e cutanei.



DALLA NATURA, NON SENZA RISCHI

PROPOLI NON PER TUTTI



La propoli, una resina prodotta dalle api, è molto utilizzata nel trattamento locale del mal di gola, sotto forma di spray (estratti idroalcolici e non) o pastiglie. Tuttavia non ci sono studi che hanno dimostrato una sua chiara efficacia nella cura del mal di gola. Inoltre è controindicata nelle persone allergiche ai pollini e in chi è ipersensibile, anche se l'avvertenza non è mai riportata sulle etichette di questi prodotti naturali.

È un rimedio naturale per il mal di gola molto diffuso

I farmaci per uso locale sono poco utili e costosi. Fa più effetto bere molto e riposare

za. Mai come in questo caso, poi, è vivamente sconsigliato fumare e assumere cibi o bevande che possono disidratare o irritare la gola. Se comunque siete abituati a usare anche un farmaco per uso locale, come uno spray o delle pastiglie antisettiche, ricordate di scegliere sempre un prodotto che contenga un solo principio attivo e non una combinazione di più principi. L'effetto (scarso) sarà lo stesso, ma si eviteranno pericolose sovrapposizioni di sostanze che possono aumentare il rischio di effetti indesiderati. Se il mal di gola non passa dopo una settimana, se l'antidolorifico e gli altri rimedi non fanno effetto, è opportuno andare dal medico per indagare sull'origine del dolore, soprattutto se in contemporanea si hanno i linfonodi ingrossati e la febbre alta.

L'importante è resistere alle spinte pubblicitarie che convincono a comprare prodotti nell'illusione che facciano miracoli. 

TENERE UMIDO L'AMBIENTE

UMIDIFICATORE: COME SCEGLIERLO

In caso di mal di gola e di altre malattie da raffreddamento è buona abitudine tenere umidificati gli ambienti, soprattutto dove l'aria è molto secca o ci sono sistemi di riscaldamento che togono la naturale umidità dell'aria. Attenzione alla scelta del prodotto, all'igiene e alla giusta temperatura.



▶ Esistono tre tipi di umidificatori: la classica vaschetta da appendere al termosifone; l'umidificatore a vapore caldo, che scalda l'acqua grazie a una serpentina elettrica e quello a ultrasuoni, che agisce a freddo nebulizzando goccioline microscopiche. Quest'ultimo è più silenzioso e preciso dell'umidificatore classico, consuma meno energia, ma è generalmente più costoso.

▶ Se l'acqua non viene cambiata spesso nell'apparecchio, si possono formare batteri che si diffondono nell'ambiente. Per evitare le contaminazioni è necessario pulire spesso l'umidificatore e usare solo acqua del rubinetto. Gli apparecchi a vapore caldo, contestualmente al loro funzionamento, sterilizzano l'acqua appunto con il calore, mentre quelli a ultrasuoni hanno bisogno di una maggiore attenzione all'igiene.

▶ Meglio non esagerare con il riscaldamento: la temperatura ideale di una stanza da letto deve essere tra i 16 e i 18 °C e il grado di umidità tra il 40 e il 60 per cento.

PORTA A TAVOLA LA SICUREZZA.

Questo mese Altroconsumo ti dà una mano a fare chiarezza su quello che mangiamo ogni giorno, ti dà gli strumenti giusti per orientarti nella lettura delle etichette e scegliere solo i migliori prodotti alimentari da portare in tavola.

Tutti i dettagli per richiederla a pagina 4-5 di Altroconsumo

The image shows the cover of a booklet titled "GUIDE PRATICHE" in an orange box at the top right. The main title "Cosa c'è nel piatto?" is written in large, bold, white letters on a green background. Below it, a subtitle reads "Come sono prodotti, trasformati, conservati gli alimenti di cui ci nutriamo". The booklet is divided into four quadrants, each featuring a different food item: a bundle of tagliatelle pasta, a variety of fresh vegetables (lettuce, tomatoes, bell peppers, cucumbers, beans), a piece of salmon with vegetables, and a citrus fruit (orange or lemon) next to a jar of jam. The Altroconsumo logo is at the bottom left.





La lunga marcia

Conoscere la propria malattia, gestendo in modo consapevole la terapia: ecco come vivere bene, anche da malati cronici. La nostra inchiesta.

Il metodo dell'inchiesta

I vostri racconti

Abbiamo chiesto alle persone che convivono con un problema cronico di salute di rispondere a domande sulla loro esperienza, per mettere in luce le difficoltà che incontrano ogni giorno. In particolare la nostra inchiesta ha voluto capire se queste persone riescono a gestire al meglio il proprio disturbo, per merito del proprio comportamento e grazie al medico e al sistema sanitario.

L'inchiesta è stata svolta in cinque paesi (Belgio, Brasile, Italia, Spagna e Portogallo) fra i mesi di marzo e aprile 2013. Abbiamo raccolto un totale di 3.557 questionari, di cui 784 per l'Italia. Le schede che trovate nell'articolo riguardano le malattie croniche per cui abbiamo ricevuto un numero sufficiente di risposte.

Convivere con una malattia per tutta la vita è come convivere con una persona: bisogna imparare a conoscersi e a rispettarsi vicendevolmente perché ogni giorno sia un buon giorno. Ecco che cosa raccontano le risposte delle oltre 3.500 persone che hanno partecipato alla nostra inchiesta su come si vive con una malattia cronica, una malattia di lunga durata da cui di solito non si guarisce.

Alcune peggio di altre

C'è chi dichiara di soffrire in genere di un cattivo stato di salute (67%) e chi parla, invece, in genere di dolore (31%). Tra i mali più comuni lamentati dagli intervistati c'è quello alla schiena: ne soffre il

33%; mentre il 17% è alle prese con il diabete. Il rapporto dei malati con questi due disturbi, insieme all'ipertensione (che riguarda il 42% del campione) e alle malattie croniche del cuore (colpiscono il 20% degli intervistati) è stato approfondito nelle schede alle pagine seguenti.

Da usare con cautela

Alle prese con guai di salute, un famoso attore inglese disse "è meglio essere preparati alla malattia piuttosto che aspettare una cura". Questa frase riassume bene lo stato d'animo - non pessimista, badate bene, ma realista - di chi affronta ogni giorno una malattia cronica. Prepararsi alla malattia

non significa altro che conoscerla, ovvero sapere come gestirla nel quotidiano e durante le emergenze, avere consapevolezza di come abbassare i rischi legati al proprio stato di salute, riuscire ad avere una buona comunicazione con i propri medici, gestire in modo autonomo la terapia. È questo - secondo i risultati dell'inchiesta - il modo per migliorare la qualità della vita, pur condizionata da una malattia. Il 13% degli intervistati però crede di non essere all'altezza di questo compito e si sente incapace di gestire i propri problemi di salute. Chi però è coinvolto attivamente nella gestione della malattia, si sente anche meglio: lo conferma il fatto che esegue meno visite mediche (in media 6 contro 10 - in un anno al medico di base). Essere informati, dunque, si rivela essenziale per vivere meglio. Eppure in molti casi si fa poco in questo senso: il 24% ammette di non sentirsi informato su come monitorare la malattia; il 26% sulla sua evoluzione.

Informazioni cercasi

Informarsi, certo, ma dove? Il 24% degli intervistati confessa di non

sapere navigare tra i siti di salute in internet. Ma anche chi lo fa, non ha le capacità per valutare l'attendibilità della fonte (47%) oppure per trovare informazioni utili per la propria salute (44%). Peccato perché quanto più ci si informa tanto meno si rischia di sentirsi isolati o i soli ad affrontare un problema. Se non si è in grado, dunque, di valutare le molteplici indicazioni rintracciabili sul web, dunque, non bisogna darsi per vinti. Piuttosto discutere le informazioni trovate online con il medico di famiglia o con lo specialista: non bisogna trascurare mai l'importanza di una buona comunicazione tra medico e paziente. Chi invece lamenta difficoltà a capire come usare le medicine (succede nel 32% dei casi) può chiedere una mano anche al farmacista.

Parlare chiaro

Chi è malato ha bisogno di aiuto. Eppure il 28% degli intervistati rivela di non riceverne a sufficienza dai parenti; il 38% dal medico di base. Colpa forse della mancanza di comunicazione. Il 37% degli intervistati ammette infatti di non chiedere sempre spiegazioni al medico quando non capisce particolari questioni legate alla propria malattia o alla terapia.

Un altro problema riguarda l'aspetto economico: le possibilità finanziarie spesso non permettono di curarsi come si vorrebbe.

Nel 61% dei casi ci sono limitazioni riguardo la scelta del tipo professionista; nel 60% del tipo di trattamento medico.

I malati che ci confidano di essere disorientati dalle informazioni trovate su internet sono il 52%

Ecco i farmaci meno cari

Perché pagare un farmaco più del necessario? La nostra banca dati contiene più di 16 mila farmaci. Per confrontarne caratteristiche e costi, basta inserire il nome del principio attivo o quello del farmaco: troverai il più economico, a parità di efficacia.

> www.altroconsumo.it/salute/farmaci

PREVENZIONE E INFORMAZIONE

CONSIGLI PER TUTTI

Non rinchiudersi in se stessi, ma vivere la malattia con gli altri. Significa parlare, condividere, ma anche fare attività fisica e - perché no - uscire e divertirsi. Da considerare un modo non solo per affrontare una malattia cronica, ma un vero e proprio metodo antidepressivo. Per tutti.



Mangia più sano possibile. Qualsiasi sia la malattia non può che farti bene.



Sii chiaro con i medici. E non saltare i controlli: il 25% degli intervistati lo fa.



Fai attività fisica. Confrontati con il tuo medico: ti aiuterà a scegliere la più adatta.



Smetti di fumare. Subito e anche se si tratta di poche sigarette al giorno.



Ansia e depressione accompagnano spesso la vita dei malati cronici. Confidati.



Segui bene la terapia. Il 57% degli intervistati non lo fa.

MAL DI SCHIENA

PIÙ MOVIMENTO, MENO FARMACI



Un terzo degli intervistati soffre di mal di schiena e non tutti hanno le idee chiare su cosa fare per cercare di curarlo. La cosa migliore è comunque cercare di rimanere sempre in movimento: il riposo eccessivo e prolungato non giova mai al mal di schiena, anzi può perfino peggiorare la condizione del paziente.

Negli ultimi 12 mesi è dovuto andare al pronto soccorso?

Sì 22%

Segue la terapia come raccomandata?

Sì 21%

Riceve supporto dalla sua famiglia?

No 32%

Si ritiene informato sul suo disturbo?

Sì 75%



Quanto spende
in un mese
per curarsi?

**100
euro
(media)**

DIABETE

PAZIENTI BEN INFORMATI



Con il diabete bisogna imparare a convivere. I pazienti lo sanno e sono anche molto informati. Ma non sempre è facile seguire le indicazioni del medico. Questa malattia ha infatti un grosso impatto sulle abitudini quotidiane e sullo stile di vita.

Negli ultimi 12 mesi si è recato da uno specialista?

Sì 86%

Segue le cure mediche come raccomandate?

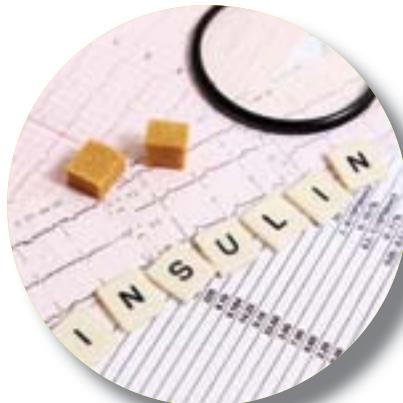
Sì 57%

Si sente in grado di gestire la sua malattia?

Sì 46%

La sua situazione finanziaria le permette di gestire la malattia come vorrebbe?

No 33%



Si ritiene
informato
sulla
malattia?

**Sì
91%**

MALATTIE DEL CUORE

L'AIUTO DELLA FAMIGLIA



Il nostro cuore pompa 8 o 9 litri di sangue al giorno, rallentando il ritmo quando è a riposo, accelerandolo quando è sotto sforzo. Quest'organo ha bisogno, dunque, delle nostre attenzioni per evitare malattie che lo compromettano o per seguire terapie che ci permettano di curarlo, se malato, in modo appropriato.

Segue la terapia come raccomandata?

Sì 48%

Sente di dipendere dalla sua famiglia?

Sì 75%

Si ritiene informato sulla sua malattia?

94%

Quanto spende al mese per curarsi?

85 euro (media)



*Negli ultimi
12 mesi
è stato
ricoverato
in ospedale?*

**Si
56%**

IPERTENSIONE

NON SOTTOVALUTATELA



Non parliamo di un problema di poco conto, se pensiamo che in Italia la causa di quattro morti su dieci è dovuta a malattie cardiovascolari. E molto spesso ne è responsabile proprio l'ipertensione. Ma la pressione alta non si cura solo con i farmaci: bisogna seguire anche uno stile di vita migliore.

Negli ultimi 12 mesi si è rivolto al medico di famiglia?

Sì 91%

Negli ultimi 12 mesi si è rivolto a uno specialista?

Sì 74%

Segue la terapia medica come raccomandata?

Sì 51%

La sua situazione finanziaria le permette di gestire la malattia come vorrebbe?

No 18%



*Il medico
di famiglia
le dà tutto
il supporto
di cui ha
bisogno?*

**No
39%**



Il metodo dell'inchiesta

Diciannove prodotti in laboratorio

Le fibre d'argento sono davvero efficaci, come dichiarano, contro i batteri e i cattivi odori? Per rispondere a questa domanda abbiamo portato in laboratorio diciannove prodotti tessili: magliette, calze, panni per la polvere, solette, guanti, biancheria intima...

■ **Le misurazioni.** Abbiamo analizzato tre campioni di ciascun prodotto, per verificare se l'argento fosse effettivamente presente e in quale quantità.

■ **Tre tipi di microrganismi.** Un tessuto è efficace contro i batteri se è capace di bloccare la loro crescita. Per verificare questo aspetto, in laboratorio sono stati inoculati sulle fibre tre tipi di microrganismi, in rappresentanza dei batteri Gram negativi, Gram positivi e dei funghi.

■ **Tre lavaggi.** Dopo aver sottoposto i campioni a tre lavaggi standard, è stato nuovamente misurato il contenuto d'argento, per verificare se ci fossero state sensibili perdite d'argento.



Le fibre trattate con il metallo prezioso promettono di tenere lontani microbi, funghi e cattivi odori. Sarà vero? Ecco il responso delle nostre prove.

Non è tutto argento quello che luccica

La verità è che vogliono farci diventare tutti batteriofobici. Sul mercato sono sempre di più prodotti di ogni tipo, che garantiscono una protezione pressoché totale dalle propagazioni batteriche. Facile che poi uno si convinca che sia una necessità farne uso. È il classico esempio di bisogno indotto dal marketing e dalla pubblicità.

Prima i detersivi per il bucato e per le pulizie di casa, poi i gel e le salviette per le mani, ora spazzolini da denti, calzini, abbigliamento tecnico, attrezature sportive, cosmetici, scarpe, lenzuola, materassi, imballaggi per alimenti... Tutti prodotti che garantiscono di

SOLO UN PRODOTTO SU CINQUE È RISULTATO DAVVERO EFFICACE

Gli slogan usati sui prodotti che contengono percentuali d'argento sbandierano le proprietà del metallo prezioso. A seconda del tipo di articolo, cambiano le qualità più esaltate. Su calzini e maglie tecniche si punta soprattutto sugli effetti antiodore. Mentre l'azione antibatterica è per lo più prerogativa di solette e indumenti intimi.



tenere alla larga microbi e spesso anche cattivi odori. Una delle tecniche più usate per rendere antibatterici e antiodore i prodotti è quella di trattare i materiali con gli ioni d'argento.

Come sono realizzati

Di quale lavorazione si tratta? Ad esempio le "fibre d'argento", sulle quali ci concentriamo in questo articolo, sono realizzate immergendo il tessuto nell'argento, in modo da ottenere un rivestimento, oppure incorporando argento direttamente nei filati. In certi casi si utilizzano le nanotecnologie, vale a dire che l'argento è aggiunto nei

tessuti sotto forma di nanoparticelle, che hanno cioè dimensioni nell'ordine di un miliardesimo di metro.

L'argento è effettivamente conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà antibatteriche. Composti d'argento sono usati in campo sanitario, per realizzare per esempio cateteri, tubi per la respirazione, garze e bende per trattare ferite e ustioni.

Spesso nei loro siti i produttori di articoli sportivi che vantano proprietà antibatteriche ricordano le qualità dell'argento proprio in relazione a questi dispositivi medici, per dare più forza al messaggio.

Gran parte dell'argento va perso dopo qualche lavaggio in lavatrice

Considerando che i prodotti tessili che contengono percentuali di argento costano spesso di più rispetto a prodotti analoghi che non hanno questo metallo, è lecito chiedersi se in termini di efficacia antibatterica (o antiodore) mantengono ciò che promettono.

Efficaci pochi prodotti

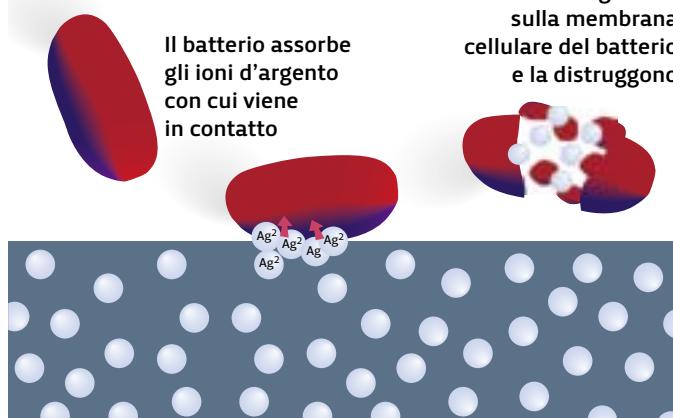
Il riscontro delle nostre analisi di laboratorio è impietoso: su diciannove prodotti analizzati soltanto quattro dimostrano di avere una forte attività antibatterica e altrettanti ne hanno una giudicata accettabile; pollice verso per gli altri articoli, la cui azione antimicro-

Come agiscono gli ioni d'argento

L'effetto antibatterico di una superficie trattata con argento è dato dalla sua capacità di rilasciare ioni d'argento o di creare una corrente di ioni d'argento che impedisce l'attecchimento dei batteri.

Gli ioni d'argento agiscono direttamente sulla membrana cellulare, distruggendo il microrganismo.

Diversi, e tuttora in fase di studio, sono gli effetti antibatterici del "nanosilver", le nanoparticelle d'argento.



bica è risultata mediocre o nulla. Insomma, due tessuti su tre non possono vantare un'azione antimicrobica.

Chi pensa poi che l'efficacia sia proporzionale alla quantità di argento aggiunto alle fibre si sbaglia. Non sono i prodotti che ne contengono una quantità maggiore i più efficaci, come dimostrano più i calzini Timodore, che hanno un contenuto di metallo fino a 1.500 volte superiore agli altri prodotti, ma non brillano per efficacia.

Altri fattori in gioco

Evidentemente gli effetti sono ri-conducibili ad altre caratteristiche, ad esempio al fatto che l'argento

PRODOTTI ANTIBATTERICI

Marca e modello	Tipo	Prezzi in euro (maggio 2013)	Argento (mg/kg)	Rilascio di argento dopo il lavaggio	Efficacia antibatterica del tessuto			QUALITÀ GLOBALE
					Escherichia coli	Staphylococcus aureus	Candida albicans	
MARTINI SPA Dischetti de-make up antibatterici agli ioni di argento	spugna	2	85	n.t.	+	+	+	+
SALEWA T-shirt lolith azalea	maglietta	60	4	□	+	+	+	+
MILLET T-shirt Alpi	maglietta	40	25	□	+	+	□	+
VILEDA Panno nuovo con Odor Stop	panno pulizie	2	43	□	+	+	-	+
AKKUA Calzare tecnico per piscina T-MIX model	calze	20	3	□	+	+	-	□
SPRAYWAY T-Shirt Source Tee	maglietta	45	9	+	+	-	-	□
TIMODORE Fantasmino con fibra d'argento	calze	8	3.140	□	□	□	-	□
ODLO Canottiera Evolution Cool	maglietta	35	41	-	+	+	□	□
SALEWA Fastway Dry'ton Camicia Donna	maglietta	70	4	□	-	-	-	-
THE NORTH FACE Guanti Etip	guanti	35	3	n.t.	-	-	-	-
SALEWA Garve Dry'ton Camicia Donna	maglietta	70	25	+	-	-	-	-
CROCS Solette Silver	solette	24	112	n.t.	-	-	-	-
SPENCO Solette Comfort	solette	20	2	n.t.	-	-	-	-
SPONTEX Microfibre Pavimenti Silver	panno pulizie	5	5	□	-	-	-	-
SPENCO Solette Active Comfort Earthbound	solette	30	2	n.t.	-	-	-	-
POMPEA Culotte Vita Bassa Silver	<td>6</td> <td>4</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>+</td> <td>-</td>	6	4	-	-	-	+	-
HAGLÖFS Maglietta Neo SS	maglietta	60	43	-	-	-	-	●
CALIDA Boxer Performance	biancheria intima	23	9	-	-	-	-	●
ODLO Bike Shorty	abbigliamento sportivo	50	3	-	-	-	-	●

Leggere la tabella

Argento È il contenuto di metallo misurato ed espresso in mg di argento per kg di tessuto di ciascun prodotto. Varia moltissimo tra i prodotti.

Rilascio di argento Diamo un giudizio alla perdita di argento da parte dei tessuti dopo il terzo lavaggio. Chi perde oltre la metà dell'argento iniziale ha un giudizio negativo che incide molto sulla qualità globale. Questa prova non ha riguardato le solette, molte delle quali in silicone o gel, e pertanto poco adatte al lavaggio in lavatrice, e altri prodotti non soggetti a essere lavati (n.t.: non testato).

Efficacia antibatterica e antifungina del tessuto Il giudizio sintetizza la capacità del tessuto di inibire la crescita batterica di tre microrganismi rappresentativi di gruppi diversi di batteri o funghi: *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* e *Candida albicans* (questo è l'esempio di un fungo).

⊕ Ottimo + Buono □ Accettabile
— Mediocre ● Pessimo

sia presente in nanoforma o no, che l'argento sia applicato solo in fase di finitura del prodotto o invece sia incorporato direttamente nei filati che compongono i tessuti, che siano stati aggiunti altri agenti antibatterici alla fibra, oppure potrebbe dipendere dalle caratteristiche intrinseche del tessuto.

C'è anche da dire che l'efficacia dimostrata dai prodotti nel combattere i batteri non è indiscriminata. Per esempio lo slip di Pompea, che ottiene nel complesso risultati mediocri, è selettivamente efficace sulla Candida: trattandosi di un capo intimo, probabilmente l'effetto è voluto.

Si perde per strada

Un altro punto da non sottovalutare è la prematura perdita di argento da parte di questi tessuti. Se dopo il terzo lavaggio in condizioni standard, il prodotto ha rilasciato più della metà del suo contenuto iniziale di argento, significa che il trattamento a cui è

stata sottoposta non è così duraturo e che anche la sua efficacia antibatterica ne risentirà.

Pericoli per l'ambiente

Oltre che sull'efficacia, si tratta di un problema che ha riflessi sull'ambiente. Sebbene l'argento sia un metallo poco tossico (e il suo uso a contatto con la pelle sia sicuro), un utilizzo massiccio di prodotti di consumo che rilasciano argento potrebbe a lungo termine rappresentare un pericolo. C'è infatti il rischio che si accumuli negli impianti di trattamento delle acque reflue o che finisca nei corsi d'acqua e nei mari. I produttori dovrebbero puntare su trattamenti più duraturi – per impedire che l'argento finisca subito nell'acqua di lavaggio – e più efficaci: l'impatto ambientale dei capi di abbigliamento (veramente) antibatterici diminuirebbe, visto che sarebbe necessario lavarli meno spesso rispetto agli indumenti tradizionali. ❤

DALLA TUA PARTE

Contro gli antibatterici

Allargando il discorso oltre l'argento, l'effetto antibatterico di detergenti e altro è da tempo diventato un argomento pubblicitario. Più volte abbiamo denunciato, in articoli e inchieste, la diffusione eccessiva di detergenti antibatterici e gel disinfettanti di vario tipo. Si tratta di prodotti inutili, visto che il nostro corpo è già in grado di difendersi dai microrganismi normalmente presenti nell'ambiente, e che possono portare a un aumento della resistenza dei batteri.

- ◆ Evita i detergenti per la casa che contengono agenti antibatterici chimici: si tratta di sostanze pericolose se ingerite, irritanti per la pelle e gli occhi, dannose per l'ambiente.
- ◆ Evita i gel disinfettanti per le mani: non rimuovono lo sporco e contengono allergeni; lavarsi le mani con acqua e sapone per 30 secondi produce effetti migliori.
- ◆ Se ad assillarti sono i cattivi odori in casa, i deodoranti per ambiente non servono: le essenze profumate vanno solo a sovrapporsi agli odori già presenti e i prodotti a combustione potrebbero rendere insalubre l'aria di casa.

CONSIGLI PRATICI

VADE RETRO CATTIVO ODORE

Indumenti sportivi, scarpe, armadi e ripostigli possono diventare un concentrato di cattivi odori. Quali sono i metodi più naturali ed economici per tenerli lontano dalle nostre case? La prima cosa da fare è migliorare la ventilazione tra le pareti domestiche. Gli odori si sviluppano dai residui di sudore e sebo che vengono attaccati da microrganismi: quest'azione si sviluppa soprattutto in ambienti umidi e poveri di ossigeno. Se aumentiamo il ricambio d'aria e l'apporto di ossigeno, il cattivo odore non trova un ambiente fertile per proliferare.

◆ **Scarpe.** Le scarpe usate tutta la giornata andrebbero lasciate evaporare bene dal sudore prima di essere riposte in armadi e scarpiere. Ad esempio, le si può lasciare una notte all'aperto. Le scarpe da ginnastica possono essere lavate in lavatrice di tanto in tanto, ma devono poi essere fatte asciugare molto bene.

◆ **Indumenti sportivi.** L'odore di sudore che impregna gli indumenti sportivi utilizzati da chi fa attività fisica può diventare persistente. Capita che, a lungo andare, l'odore di sudore rimanga anche dopo il loro lavaggio in lavatrice, soprattutto

se questo è avvenuto a basse temperature. Può essere quindi utile, solo in questi casi, aggiungere in lavatrice un additivo igienizzante, oppure trattare le parti più soggette al problema prima del lavaggio.

◆ **Stracci e panni per le pulizie.** Vanno fatti asciugare bene prima di essere riposti. Mocio e panni lasciati umidi diventano ricettacoli ideali per i batteri. Anche se li si usa con detergenti e igienizzanti, spugnette e stracci per le pulizie vanno lavati regolarmente in lavatrice, per rimuovere i residui di sporco e di detergenti, e prolungarne così la durata di vita.

◆ **Le virtù del bicarbonato.** C'è chi ne mette una tazza in frigorifero e chi ne springe un po' nelle scarpe. Il bicarbonato di sodio è adatto a molteplici usi, senza avere conseguenze negative. Costa poco e a contatto con le superfici da deodorare (tappeti, cuccie di animali domestici, scarpe...) ha l'effetto di neutralizzare almeno in parte i cattivi odori. È innocuo per la salute. Una ciotolina con un po' di bicarbonato nella scarpiera o nel ripostiglio aiuta ad assorbire gli odori e non peggiora l'aria di casa.

Artrite reumatoide

Per evitare danni permanenti alle articolazioni sono importanti la rapidità della diagnosi e la possibilità di accedere alle cure più efficaci.



L'artrite reumatoide, una delle malattie reumatiche più dolorose, colpisce 20 milioni di persone nel mondo e 300 mila in Italia. Il 75% dei pazienti è donna, con una incidenza di 3 a 1 rispetto agli uomini, e, nel nostro Paese, ogni anno vengono segnalati tra 12 e 24 mila nuovi casi.

Secondo i dati forniti dalle associazioni di pazienti, circa il 30% dei malati, dopo dieci anni dall'esordio della malattia, è costretto a modificare il modo di lavorare o a smettere del tutto a causa del dolore e dell'invalidità dovuta ai danni articolari.

Un quadro preoccupante, che però ha buone prospettive di miglioramento. L'importante è investire risorse per garantire diagnosi precoci e tempestività delle cure: è ampiamente dimostrato che riconoscere e curare la malattia al suo esordio permette di ridurre significativamente la progressione del danno articolare e la conseguente disabilità.

Attenzione ai primi segnali

L'artrite reumatoide è una malattia cronica che ha come caratteristica specifica l'infiammazione delle membrane che circondano le articolazioni e i tendini. In genere, sono più colpite le piccole articolazioni delle mani e dei piedi, ma la distribuzione delle zone prese di mira dalla malattia varia da persona a persona.

Segni comuni e precoci dell'artrite sono il dolore (anche di notte a riposo), le tumefazioni e la rigidità articolare. In seguito, l'infiammazione cronica può deformare le articolazioni e far loro perdere funzionalità, limitandone il movimento.

Dolore e tumefazioni possono regredire temporaneamente, per poi riacutizzarsi. Se l'artrite non viene trattata presto con terapie mirate, la malattia causa danni irreversibili nel tempo, perché l'infiammazione diventa cronica.

Capire in fretta

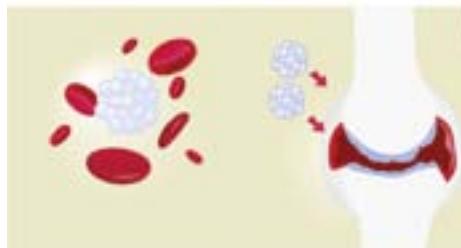
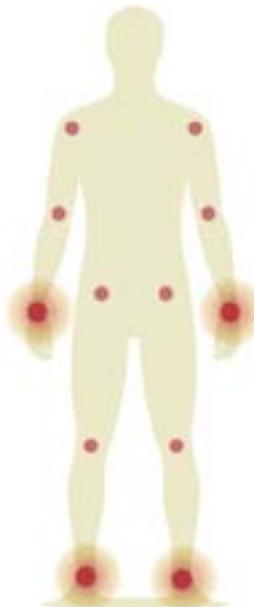
Questa malattia reumatologica si manifesta soprattutto in età giovanile. Prima dei 60 anni, ad ammalarsi sono prevalentemente le donne. Dopo, invece, il rapporto fra i due sessi tende a equilibrarsi. Purtroppo la variabilità di sintomi che ne caratterizzano l'esordio non rendono facile la sua diagnosi precoce. Per capire la natura dei sintomi, oltre all'esame clinico, il

medico generalmente prescrive una serie di accertamenti: esami del sangue (in particolare la valutazione di markers infiammatori come ves e Pcr e fattori reumatoidi) ed esami radiologici delle articolazioni di mani, polsi e piedi, per poter identificare eventuali lesioni allo stadio iniziale che ancora non danno manifestazioni chiare. Si può ragionevolmente sospettare un'artrite reumatoide

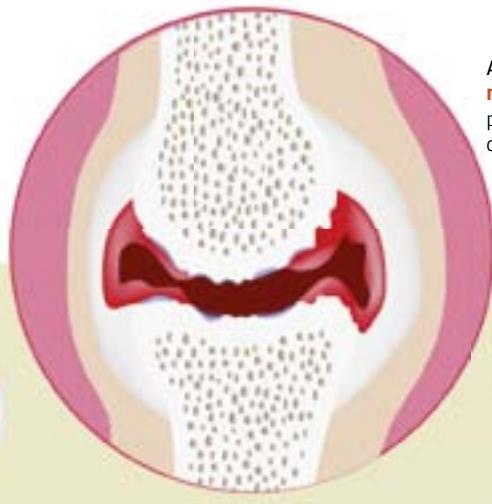
quando, per alcune settimane, sono presenti tre o più articolazioni tumefatte, soprattutto a livello delle falangi delle mani, e una certa rigidità degli arti al risveglio, dolore e difficoltà di movimento. Nella fase iniziale, prima di arrivare alla diagnosi, è importante anche escludere altre malattie che possono dare sintomi simili, come la riacutizzazione dell'artrosi delle articolazioni delle dita delle mani.

Colpisce le articolazioni

Le articolazioni più frequentemente coinvolte sono quelle piccole delle dita delle mani, i polsi, i piedi, le ginocchia e le caviglie. L'interessamento di solito è simmetrico.



L'artrite reumatoide è una malattia autoimmune, le cui cause sono ancora sconosciute.



All'interno dell'articolazione si manifestano versamenti di liquido, ispessimento della membrana sinoviale (panno sinoviale) degradazione delle cartilagini ed erosioni dell'osso.

I SINTOMI PRINCIPALI

Uno dei primi sintomi di questa malattia è il **dolore** nelle sedi articolari periferiche.



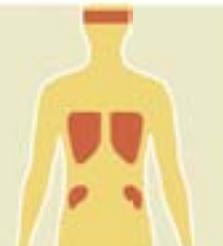
Un tipico segno della malattia è la **difficoltà di movimento** e una certa rigidità.

Le articolazioni **infiammate** si presentano gonfie arrossate e calde.

Al mattino si manifesta una **rigidità** articolare che può durare anche alcune ore.



La malattia colpisce soprattutto le piccole articolazioni, come quelle della mano e dei piedi.



L'artrite, a differenza dell'artrosi, può avere manifestazioni diverse oltre a quelle articolari.



Altre manifestazioni

L'artrite, a differenza di altre malattie articolari, può presentare anche sintomi generalizzati, come febbre e stanchezza; dare sintomi neurologici, problemi agli occhi, complicanze cardiovascolari e vasculiti (infiammazioni dei vasi sanguigni). In tutti questi casi è importante che il malato sia preso in carico da specialisti preparati in grado di valutare l'insieme delle manifestazioni e la loro origine. Purtroppo non esiste alcuno screening che sia in grado di diagnosticare la malattia prima che questa si manifesti, né comportamenti che possano modificarne i fattori di rischio. Attualmente, l'unica arma efficace a disposizione della medicina è la diagnosi precoce e la velocità nella somministrazione delle prime cure mirate.

Approccio a 360 gradi

La buona notizia è che i farmaci disponibili per trattare l'artrite reumatoide sono tanti (ne parliamo nel riquadro a pag. 33) e i protocolli di cura usati nei centri specializzati sono in linea con i Paesi più all'avanguardia. Il problema è l'accesso alle cure specialistiche, che non sempre è garantito capillarmente sul territorio, come

denuncia Gabriella Voltan, presidente dell'Associazione nazionale malati reumatici, nell'intervista qui a fianco.

L'artrosi è un'altra cosa

Alcuni sintomi dell'artrite reumatoide sono sovrapponibili a quelli dell'artrosi, una malattia degenerativa articolare molto comune, soprattutto nelle persone anziane, che però non è di origine autoimmune, non ha carattere infiammatorio e non dà sintomi diversi oltre a quelli articolari.

Nell'artrosi, la cartilagine che copre l'articolazione non viene erosa dall'infiammazione, ma viene progressivamente modificata da uno stress di tipo meccanico. Di conseguenza, nell'artrosi sono generalmente più colpite le articolazioni che sono più sottoposte a usura, soprattutto al carico del peso corporeo, come le anche o le ginocchia. Anche l'artrosi provoca dolore e limitazione dei movimenti, ma non causa rigidità mattutina prolungata e non porta a deformità articolari, come invece avviene nell'artrite.

Per curare l'artrosi si usano farmaci analgesici e antinfiammatori, anche in forma di gel e creme, e iniezioni locali di cortisone. ❤

“Vogliamo vivere meglio”



Gabriella Voltan, Associazione nazionale malati reumatici

L'artrite reumatoide quanto condiziona la vita di tutti i giorni?

Mi sono ammalata a 33 anni: all'inizio mi facevano sempre male i piedi, alla mattina avevo le mani rigide e il corpo indolenzito. Ho avuto la diagnosi dopo un anno, periodo in cui la mia situazione peggiorava di giorno in giorno: al risveglio non riuscivo ad aprire la bocca perché avevo la mandibola incastrata per colpa dell'infiammazione, non riuscivo a vestirmi e a vestire i figli piccoli perché le mani non rispondevano ai comandi. Insomma, una situazione che ha richiesto un coinvolgimento di tutti i miei familiari.

Ha influito sul suo lavoro?

Per fortuna, essendo insegnante, sono riuscita a mantenere il mio posto di lavoro e ho avuto la solidarietà dei miei colleghi. Ma sono un caso fortunato: se avessi fatto un mestiere diverso, per esempio un lavoro che richiede un maggiore coinvolgimento fisico, non avrei potuto continuare a lavorare.

Cosa chiedete come associazione?

Le malattie reumatiche prima vengono diagnosticate, meglio è. Il problema è che non sempre ci sono i servizi sul territorio in grado di gestire i pazienti. L'Italia, purtroppo, secondo le principali ricerche europee, resta fanalino di coda per qualità di vita dei malati reumatici.

Malattie e dolori reumatici

Gratuita per i soci, con un piccolo contributo per le spese amministrative, puoi ricevere a casa la nuova guida sulle malattie e i dolori reumatici.

Offre consigli e suggerimenti per prevenire e affrontare le malattie reumatiche. Fornisce spiegazioni chiare e affidabili, basate sulla competenza scientifica dei nostri esperti. Propone alcuni facili esercizi per mantenere in forma la muscolatura.



www.altroconsumo.it/guidepratiche

FARMACI E TERAPIE FISICHE

TUTTI I TRATTAMENTI A DISPOSIZIONE



Viene definita la "finestra dell'opportunità di arrestare la progressione della malattia" (window opportunity) ed è il periodo, calcolato generalmente entro le 12 settimane dall'insorgenza dei primi sintomi in cui, se si inizia il trattamento farmacologico, si ottengono i maggiori benefici. Lo scopo delle terapie è ridurre i sintomi e mantenere lo stato di remissione della malattia.

ANTIDOLORIFICI

Gli antidolorifici, soprattutto della categoria dei Fans, come acido acetilsalicilico, ibuprofene, naprossene, diclofenac e così via, sono utilizzati per tenere a bada il dolore.

Il loro utilizzo, tuttavia, deve essere limitato a brevi periodi e al bisogno, perché questi farmaci possono danneggiare lo stomaco.

CORTISONICI

I farmaci a base di cortisone vengono prescritti come terapia "ponte", per garantire una veloce remissione dei sintomi prima dell'inizio delle terapie di base o durante una fase di riacutizzazione della malattia. Anche questi sono usati per brevi periodi: pur essendo molto efficaci, a lungo termine possono dare molti effetti indesiderati.

ANTIREUMATICI

Per le terapie di lunga durata dell'artrite reumatoide i medici hanno a disposizione un lungo elenco di principi attivi

in grado di bloccare la degenerazione della malattia modificando la risposta immunitaria dell'organismo. Il farmaco più utilizzato è il metotrexato, perché ben tollerato dall'organismo, che può essere affiancato o sostituito da un altro farmaco antireumatico quando non si manifesta una risposta positiva alle cure nel giro di alcuni mesi.

FARMACI BIOLOGICI

Sono l'ultima frontiera della ricerca farmacologica per la cura dell'artrite reumatoide e di altre malattie infiammatorie di origine autoimmune. Si tratta di terapie molto efficaci, ma anche molto costose e con effetti avversi anche importanti, che vengono utilizzate nei pazienti che non ottengono benefici dalle terapie classiche.

ALIMENTAZIONE

Negli ultimi anni si è assistito a un crescente interesse verso la dieta nella cura delle malattie reumatiche infiammatorie. In termini generali, è importan-

te mantenere un giusto peso corporeo per non sovraccaricare le articolazioni. Sembra dare benefici anche la limitazione di alcuni alimenti, come le carni rosse, i salumi e l'uovo a favore di un maggior consumo di acidi grassi polinsaturi omega 3 (pesce, noci) e di sostanze antiossidanti.

TERAPIE FISICHE

Le terapie riabilitative sono molto importanti per mantenere una buona funzionalità articolare. La terapia occupazionale, per esempio, insegna a usare le articolazioni nella vita di tutti i giorni con il minimo sforzo e il massimo dei risultati, senza arrecare danno alle strutture articolari.

CHIRURGIA

Vi si ricorre per prevenire o correggere le deformità articolari, riparare danni a tendini o altre strutture e, in casi di malattia avanzata, sostituire con protesi o immobilizzare le articolazioni estremamente danneggiate.

Non bisogna trascurare l'aspetto psicologico e sociale derivante dall'invalidità

DALLA TUA PARTE

Una gestione non facile

► C'è un retroscena sociale della malattia reumatica di cui si parla pochissimo. Secondo i dati resi noti dalla Società italiana di reumatologia, in Italia 4 pazienti su 10 perdono giornate di lavoro per il dolore articolare. Un dato che fa riflettere sui costi anche sociali legati a questo disturbo.

► Pesano anche i costi indiretti sulle famiglie del malato, costrette ad assistere il familiare. Curare i pazienti in modo tempestivo e appropriato consentirebbe non solo di migliorare la loro qualità di vita, ma anche di ridurre il numero di giorni lavorativi persi e l'invalidità, costi che gravano sulla collettività.

A sangue freddo

Contro il tumore che colpisce i globuli bianchi si è arrivati ad avere vittorie sempre maggiori grazie al rigore del metodo.

La leucemia è sempre meno da considerare una malattia mortale. In cinquant'anni, in particolare per la forma più diffusa tra i bambini, la leucemia linfatica acuta infantile, si è passati dallo zero all'80% di guarigioni definitive. Ma anche per le leucemie degli adulti, considerando tutte le forme insieme, oggi si guarisce in quasi la metà dei casi.

Parlarne significa anche riflettere sulla validità del metodo scientifico. Delle sperimentazioni rigorose, dei protocolli applicati in maniera diligente e uniforme in tutti i centri di cura, in una parola della razionalità.

Se si è arrivati a questi successi,

**Grandi
successi
senza farmaci
nuovi**

infatti (ce ne parla Andrea Biondi, ematologo infantile, nell'intervista a pag. 34), in particolare in campo pediatrico, non è perché sono stati scoperti nuovi farmaci miracolosi: al contrario, oggi si utilizzano sostanzialmente ancora gli stessi farmaci in uso da decenni.

Quello che si è fatto è studiare con rigore il modo migliore di applicarli, con una grande attenzione all'osservazione sistematica e ordinata dei risultati. Una lezione importante, in un periodo in cui accade che partano sperimentazioni di terapie "miracolose" disordinate e prive di criteri scientifici, sotto la pressione dei media che si appoggiano alla tensione

emotiva dei pazienti e delle loro famiglie. Con risultati che raramente vanno oltre miglioramenti sporadici e poco documentabili di casi individuali: che nulla hanno a che vedere con gli studi su numeri importanti di malati, raccolti e validati con corretti metodi scientifici. Gli unici che possono portare a miglioramenti reali e utili per tutti.

Ancora tanto da capire

La leucemia è, in pratica, un tumore che colpisce il sangue. In particolare, riguarda uno dei tre tipi di cellule che si trovano nel sangue, vale dire i globuli bianchi o leucociti (vedi lo schema nella pagina a fianco). Le diverse forme di leu-



La storia ha inizio all'interno delle ossa

Il midollo osseo è un tessuto spugnoso che si trova all'interno delle ossa lunghe (come omero e femore) e in quelle corte e piatte (le vertebre o le ossa del cranio). Ha la funzione di produrre le cellule del sangue: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Tutte queste linee cellulari sono prodotte nel midollo a partire da un progenitore comune, la cellula staminale totipotente, che in seguito si differenzia attraverso passaggi successivi detti "ematopoiesi"

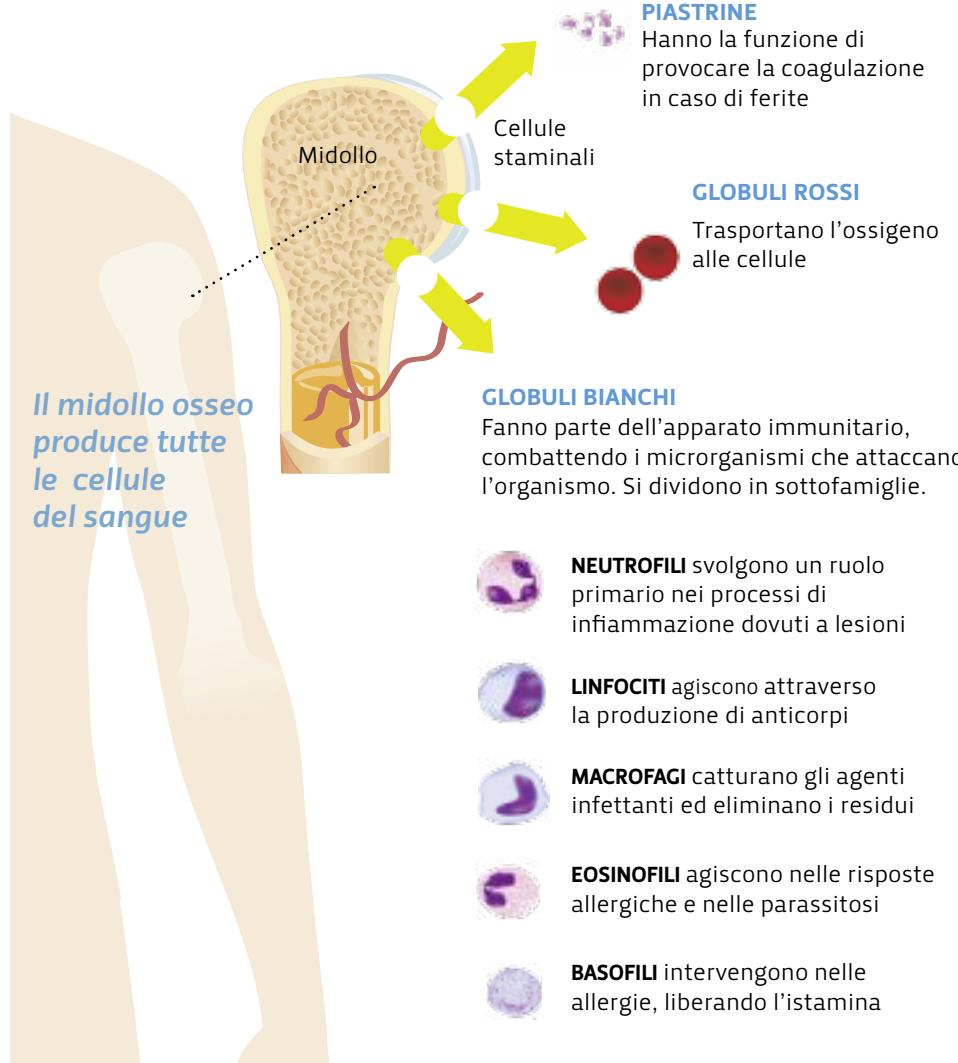
cemia sono caratterizzate da una crescita eccessiva e incontrollata di alcune cellule della serie bianca. Che non soltanto diventano incapaci di adempiere al loro ruolo di difensori dell'organismo contro gli attacchi esterni degli agenti infettivi, ma ostacolano il normale funzionamento delle altre cellule, cioè globuli rossi e piastrine.

Le cause di questa degenerazione, come per tutti i tipi di malattia tumorale, non sono ancora note, anche se sono stati riconosciuti alcuni fattori di rischio, vale a dire che possono aumentare la probabilità che questo processo avvenga.

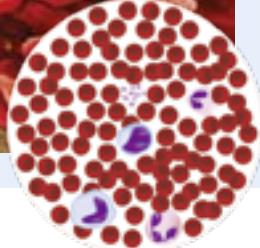
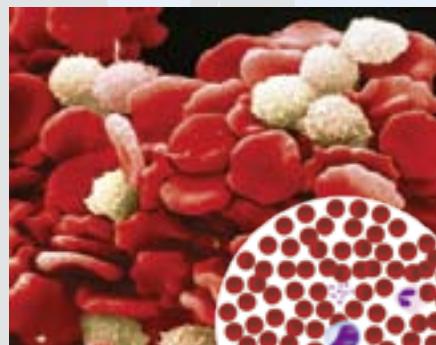
Sicuramente si chiamano in causa alcuni cambiamenti del Dna, la molecola che contiene tutte le informazioni in base alle quali il nostro organismo è costruito e funziona. Alcuni geni (che altro non sono che porzioni di Dna) controllano i meccanismi di divisione e di morte cellulare: dalle mutazioni di questi geni - che in alcuni casi possono essere ereditarie - possono conseguire errori nella divisione delle cellule, per esempio cellule che iniziano a dividersi in modo incontrollabile e non muoiono, due caratteristiche tipiche delle cellule tumorali.

Tra i fattori di rischio che sono stati riconosciuti per uno o più tipi di leucemia:

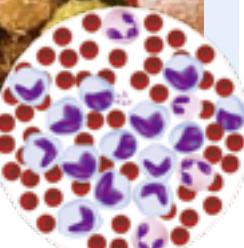
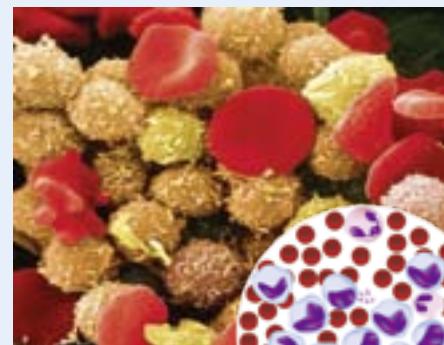
- l'esposizione a radiazioni ionizzanti: sia ad altissimi livelli, che si sono realizzati solo tra le vittime di esplosioni o gravi incidenti nucleari, sia a livelli più bassi, in seguito a terapie o esami medici;
- il fumo, in relazione in particolare alla leucemia mieloide acuta;



Sangue sano: c'è equilibrio



Sangue malato: troppi globuli bianchi



Intervista

Andrea Biondi, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università di Milano Bicocca, fondazione MBBM, ospedale San Gerardo, Monza

“L’80% dei bambini oggi guarisce”

La leucemia, specialmente se si parla di bambini, è una malattia che dà i brividi. Eppure negli ultimi anni ci sono stati progressi spettacolari nelle cure. Intorno agli anni ‘60 la mortalità per leucemia infantile era del 100%. Non guariva nessuno, si può dire, i bambini morivano tutti. Oggi la sopravvivenza globale per il tipo di leucemia più diffuso nel bambino è tra il 75 e l’80%. Cioè guarisce la stragrande maggioranza. E dopo cinque anni dalla guarigione, se non c’è stata ricaduta, un bambino ha le stesse probabilità di ammalarsi della popolazione generale. Le dò una cifra che è bella da sentire: oggi in Italia si stima che ci siano 25.000 ragazzi sotto i 33 anni che hanno avuto un tumore in età pediatrica. E ne sono guariti. In altre parole, oggi una persona su 800 sotto i 45 anni è un giovane adulto che ha avuto un tumore quando era bambino e ne è guarito.

Come si è arrivati a questo?

Non perché abbiamo introdotto nuovi farmaci. Non perché abbiamo avuto aziende farmaceutiche che hanno sostenuto questi studi. Il successo è legato al rigore del metodo con cui sono stati usati gli stessi farmaci, cioè al modo diligente e ordinato di trattare i bambini, attraverso protocolli ben definiti. Un metodo che, in parole semplici, si può definire: prova/migliori/capisci/vai avanti.

Ci spieghi meglio

Gli oncologi pediatrici sono stati formati a procedere con protocolli, vale a dire procedure, di osservazione e cura estremamente rigorosi e uguali in tutti i centri. La terapia viene somministrata e osservata in un contesto metodologicamente valido, confrontando grandi nu-



L’applicazione rigorosa, diligente e controllata dei protocolli terapeutici ha reso la leucemia infantile una malattia curabile nella maggior parte dei casi.

meri di casi. Il che significa fare diagnosi precise, scegliere con criteri rigorosi i bambini su cui applicare nuove terapie, raccogliere e valutare i risultati con metodo, anche attraverso reti di condivisione dei risultati nazionali e internazionali.

In pratica che cosa significa per chi è malato?

In primo luogo, che si è arrivati a identificare con una sempre maggior precisione la sua prognosi, cioè una previsione di andamento della malattia, anche grazie alla genetica. Poi, che gli sarà somministrato il miglior trattamento al momento disponibile, anche in questo caso definito da protocolli internazionali. Infine, che ai malati con prognosi meno buona si può scegliere di applicare una nuova terapia (per esempio, un dosaggio più alto), ma osservandone con rigore i risultati: questo significa che, una volta

individuato il gruppo di pazienti omogeneo, le nuove terapie sono somministrate solo ad alcuni, scelti casualmente (“randomizzati”). Quindi si confrontano i risultati e si decide. Una procedura che viene spiegata ai genitori, che la capiscono e accettano.

Quindi tutti i pazienti vengono inseriti nella ricerca?

In Italia la rete dell’Aieop (Associazione italiana diematologia e oncologia pediatrica) consente di arruolare nei protocolli fino al 95% dei pazienti pediatrici.

Tutto questo avviene all’interno del Servizio sanitario pubblico?

Sì, ma con un enorme sostegno economico del privato, come le associazioni dei genitori, che hanno un ruolo fondamentale nei finanziamenti per diagnosi, cura e ricerca in questo ambito.



- l'esposizione al benzene, documentata da studi su lavoratori esposti per cause professionali a questa sostanza;

- la chemioterapia: alcuni tipi di terapia antitumorale aumentano il rischio di alcuni tipi di leucemia;
- diverse malattie genetiche e cromosomiche, tra cui la sindrome di Down.

A oggi, gli studi non supportano invece l'ipotesi che ci sia un aumento del rischio in relazione all'esposizione a campi elettromagnetici legati alla vicinanza di elettrodotti o alla presenza di apparecchi elettrici in casa.

Sintomi molto generici

I sintomi della leucemia sono estremamente generici e comuni a quelli di molte altre condizioni e sono legati allo stadio raggiunto dalla malattia.

Un elenco non è particolarmente utile, proprio perché sono poco specifici: febbriattola persistente, calo di peso inspiegabile, stanchezza, debolezza muscolare, perdita di appetito, sudorazioni notturne, dolori articolari. Da tenere in maggiore considerazione, come segnale, la ricorrenza di infezioni anche banali, dovuta al fatto che i linfociti non fanno più bene il loro lavoro, e una maggior facilità di lividi e sanguinamenti, perché l'eccessivo numero di globuli bianchi riduce le piastrelle,

che normalmente bloccano le perdite di sangue.

In ogni caso, se i sintomi sono poco indicativi, un esame del sangue darà indicazioni utili a verificare se ci sono alterazioni nella sua composizione; una visita medica potrà verificare un ingrossamento dei linfonodi, del fegato o della milza; infine, un esame del midollo osseo servirà a stabilire di quale tipo di leucemia esattamente si tratta.

Un'attenzione particolare deve essere riservata agli adolescenti, età per cui si riscontra un certo ritardo nelle diagnosi, dovuto al fatto che i ragazzi tendono a sottovalutare i sintomi e i genitori non li tengono più sotto controllo come avviene per i bambini.

La normalità possibile

Soprattutto nel caso dei bambini, è importante che affrontino la malattia conservando il più possibile una vita normale. Genitori e medici devono collaborare sia per ridurre all'indispensabile i periodi di ricovero ospedaliero, sia perché anche durante i ricoveri i bambini e i ragazzi possano seguire la scuola: l'ideale, come avviene in molti reparti, è che ci siano insegnanti delegati a seguire gli studenti ricoverati. Il messaggio da dare, infine, non è nascondere la malattia: ma comunicarla, come una malattia da cui oggi si può guarire. ❤

Per informazioni sulla donazione di midollo
www.admo.it

Il trapianto di midollo

Usato soprattutto nella leucemia dell'adulto, il trapianto di midollo osseo consente di rimpiazzare con cellule produttrici di sangue sane quelle malate.

Prima della trasfusione, il malato subisce una chemioterapia o una terapia di radiazioni, per distruggere le cellule tumorali.

Le cellule nuove possono provenire da un donatore sano o dal malato stesso: nel secondo caso significa che sono state prelevate in una fase di remissione della malattia, in cui le cellule erano tornate sane.



Il midollo può provenire dal malato stesso o da un donatore



Le cellule staminali sono raccolte dal midollo



Per preservarle fino alla trasfusione, le cellule sono conservate al freddo



Il malato viene sottoposto a terapie per distruggere le cellule tumorali



Le cellule sane sono quindi immesse nel sangue con una trasfusione



L'esame del sangue

L'esame del sangue è frequente e spesso rappresenta il primo passo per arrivare a una diagnosi. Per aiutarti a capire a che cosa serve ciascuna analisi, come si esegue l'esame e che cosa significano le voci riportate nel referto, la guida pratica Esami medici - Volume 1° Esami di laboratorio ti dà un quadro completo degli esami più importanti: puoi ordinarla subito sul sito, per i soci è gratis con solo un piccolo contributo per spese amministrative.

> www.altroconsumo.it/guidepratiche



Un farmaco da cani

È normale aver comprato un farmaco etichettato più volte? Ho comprato la Caninsulin MSD animal Health scatola da 10 flaconi da 2,5 ml più le siringhe. Sulla scatola era riportato il costo di 64,70 euro, sopra un'etichetta riportava il costo di 67,90 e sopra ancora una di 76,00, prezzo che io ho pagato.

G.F. - email

È possibile che il farmacista "rieticchetti" il prezzo, perché questo può variare nel tempo e il cliente deve pagare

sempre l'ultimo in vigore (esattamente come per i farmaci di uso umano). Detto questo vale la pena specificare due cose: per i farmaci veterinari il prezzo indicato è il prezzo massimo e, quindi, il farmacista può applicare degli sconti. Inoltre, dallo scorso anno anche i farmaci per uso veterinario possono essere venduti nelle parafarmacie, che hanno la stessa possibilità di applicare uno sconto.

Riassumendo: il prezzo pagato è corretto, ma è il prezzo massimo. Meglio contattare altre farmacie e/o parafarmacie e domandare se su quel farmaco applicano uno sconto.

Acqua: l'etichetta non mente

Nel corso del test sulle acque minerali, che abbiamo pubblicato sul numero di luglio di Altroconsumo (AC 261, luglio-agosto 2012) abbiamo misurato in laboratorio il pH di 40 campioni di acque minerali naturali di marche diverse.

I valori registrati non si discostavano significativamente dai valori riportati in etichetta ed erano semmai superiori a quelli dichiarati dal produttore (cioè l'acqua era più alcalina).

La maggior parte dei nostri campioni di acqua minerale aveva un pH alcalino, superiore a 7. In particolare, le acque minerali con i valori di pH più alti nel test sono state: Panna (8,25), Vera in bosco (8,19), Norda Acquachiara (8,34), Santa Croce (8,09), Sant'Antonio (8,28), Monteverde (8,28), Recoaro (8,33), Valmora (8,78) oltre ad alcune acque minerali imbottigliate con il marchio della grande distribuzione: Coop Sorgente Grigna (8,07), Auchan Fonte Lynx Bedonia (8,09), Conad Fonte Lieta (8,23),

Carrefour Paradiso (8,22), Esselunga sorgenti Dolomite (8,41).

Le ragioni del discostamento del valore di pH registrato possono essere da un lato attribuite alla misurazione effettuata con cartina tornasole, sicuramente meno precisa rispetto a quella realizzata con lo strumento apposito (pHmetro), dall'altra il fatto che si trattava di acqua addizionata di anidride carbonica (frizzante); infatti, l'aggiunta di anidride carbonica abbassa il pH dell'acqua, cioè ne aumenta l'acidità, perché questo gas si discioglie nell'acqua sotto forma di acido carbonico.

Inoltre, bisogna tenere conto del fatto che i valori di pH che si leggono sulle etichette delle diverse acque minerali naturali sono determinati alla sorgente e, poiché il pH varia anche in funzione della temperatura dell'acqua, le rilevazioni fatte a posteriori possono non coincidere esattamente con i valori riportati in etichetta.

Non c'è quindi ragione di dubitare delle indicazioni riportate sulle etichette.



Per motivi di salute devo bere acque alcaline. Ne ho acquistate due che dichiarano un pH alcalino, ma, rilevato con la cartina tornasole, non è così. Levissima - pH dichiarato: 7,8 - pH rilevato: 6,8
Lissa - pH dichiarato: 8 - pH rilevato: 6,5. Ma allora anche gli altri valori in etichetta sono fasulli?

Pietro Mauri - Seregno

Altroconsumo è un'associazione senza fini di lucro fondata a Milano nel 1973. Altroconsumo, in piena autonomia e indipendenza, si pone come scopo l'informazione, la difesa e la rappresentanza dei consumatori. È membro della CI (Consumers' International), di ICRT (International Consumers' Research and Testing) e del BEUC (Ufficio europeo delle associazioni di consumatori). Altroconsumo si finanzia esclusivamente attraverso le quote associative.

Direttore responsabile Rosanna Massarenti

Redazione:
Natalia Milazzo,
Alessandro Sessa
(caporedattori),
Marzio Tosi
(vicecaporedattore),
Luca Cartapatti,
Manuela Cervilli,
Michela Di Mario
Matteo Metta,
Beba Minna,
Simona Ovadia,
Adelia Piva,
Sonia Sartori,
Roberto Usai.

ALTRCONSUMO EDIZIONI SRL

Sede legale, direzione,
redazione e amministrazione:
via Valassina 22, 20159
Milano
tel. 02/66.89.01
fax 02/66.89.02.88

Reg. trib. Milano n.116 del
8/3/1985 ©Altroconsumo n.
291252 del 30/6/1987

Stampa: Amilcare Pizzi
via Pizzi, 14
Cinisello Balsamo - Milano

Consulenze

**www.altroconsumo.it/
contattaci**
è il canale attraverso il quale chiedere informazioni e consulenze online.
Se preferite chiamarci, ecco quali numeri utilizzare.

Giuridica

02 69 61 550
dal lunedì al venerdì h. 9/13 -14/18

Fiscale

02 69 61 570
dal lunedì al venerdì h. 14/17

Economica

02 69 61 580
dal martedì al giovedì h. 9/12

Farmaci

02 69 61 555
dal lunedì al venerdì h. 9/13 -14/18

"Miglior Acquisto"

02 69 61 560
dal lunedì al venerdì h. 9/13 -14/18

Tariffe Rc auto e moto

02 69 61 566
dal lunedì al venerdì h. 9/13 - 14/18

Tariffe telefoniche

02 69 61 590
dal lunedì al venerdì h. 9/13 -14/18

ABBONAMENTI

Telefono
02 69 61 520

SEDE ASSOCIAZIONE

**Altroconsumo
via Valassina 22
20159 Milano**

ARGOMENTO	Riv.	An.	Farmaci per lo stomaco (IS)	106 13
A				
Acqua: case dell'acqua (IS)	103	13	Ictus (IS)	99 12
Additivi chimici pericolosi (IS)	101	12	Infarto (IS)	102 13
Alimenti, cucinare sano (IS)	94	11	Influenza (IS)	94 11
Alli: farmaco antiobesità (IS)	93	11	Inquinamento e salute (IS)	103 13
Anestesia (IS)	96	12	Inquinamento in casa (IS)	95 11
Antibatterici negli indumenti (IS)	107	13	Integratori a base di riso rosso fermentato (IS)	105 13
Apparecchi sanitari, smaltimento (IS)	93	11	Ipertensione (IS)	94 11
Artrite reumatoide (IS)	107	13		
Asma (IS)	97	12		
Attività fisica e benessere (IS)	96	12		
I J				
Ictus (IS)	99	12	Legumi (IS)	101 12
Infarto (IS)	102	13	Leucemia (IS)	107 13
Influenza (IS)	94	11	Latte in polvere (IS)	104 13
L				
Malattie croniche (IS)	107	13	Maculopatia (IS)	106 13
Medici, assistenza privata (IS)	101	12	Mal di schiena (IS)	106 13
Medici, errori (IS)	94	11	Menigite (IS)	100 12
Meningite (IS)	100	12	Menopausa (IS)	97 12
Menopausa (IS)	106	13	Merendine (IS)	106 13
Metalli pesanti negli alimenti (IS)	97	12	Olio di palma nei prodotti alimentari (IS)	102 13
M				
Osteoartrite al ginocchio (IS)	101	12	Omega 3 (IS)	94 11
Ospedali, giudizio dei medici (IS)	97	12	Omeopatia (IS)	99 12
Proteggersi dal sole (IS)	99	12	Presbiopia (IS)	99 12
Protesi dentali (IS)	105	13	Probiotici (IS)	95 11
Psicoterapia (IS)	104	13	Prostata (IS)	95 11
P				
Raffreddore (IS)	101	12	Proteggersi dal sole (IS)	99 12
R				
Sacchetti per cottura al forno (T)	97	12	Protesi dentali (IS)	105 13
Salute: consigli per stare bene (IS)	104	13	Psicoterapia (IS)	104 13
Sigarette elettroniche (IS)	104	13		
Sindrome del tunnel carpale (IS)	99	12		
Sinusite (IS)	96	12		
Sostanze chimiche nella biancheria intima (IS)	102	13		
F				
Farmaci: effetti indesiderati (IS)	100	12	Vaccini (IS)	100 12
Farmaci: generici (IS)	102	13	Vene varicose (IS)	105 13
Farmaci: prezzi (IS)	106	13	Vertigini (IS)	102 13
Farmaci ansiolitici e tranquillanti (IS)	102	13	Vitamine in frutta e verdura (IS)	105 13
Farmaci anticoagulanti (IS)	93	11		
Farmaci antidepressivi (IS)	97	12		
Farmaci antinfiammatori (IS)	96	12		
Farmaci antistaminici (IS)	103	13		
Farmaci e cibo, interazioni (IS)	95	11		
Farmaci fascia C (IS)	98	12		
Farmaci online (IS)	95	11		
Farmaci per il mal di gola (IS)	107	13		

Protezione Salute.

“ Altroconsumo mi garantisce un'assistenza gratuita tutto l'anno. E io ne approfitto. ”

**Protezione Salute è un regalo riservato a te,
che hai scelto Test Salute.**

Altroconsumo ti offre un pacchetto di **servizi di assistenza** utili nei momenti di necessità. Puoi contare su una consulenza medica telefonica 24 ore su 24, richiedere una baby-sitter dopo un ricovero e molto altro ancora.

Protezione Salute è a tua disposizione tutte le volte che vuoi, **per un anno intero**.

Attivalo ora su **altroconsumo.it/polizzasalute**



aderisci subito