



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute
IRCCS

GUIDA PER UNA PRIMAVERA IN SALUTE



PRIMAVERA IN SALUTE



La primavera è il periodo migliore dell'anno per molte persone perché il sole tramonta più tardi e le giornate si allungano portando una sferzata di energia.

Diventa **più facile esporsi alla luce solare** aumentando in modo naturale i livelli di **vitamina D** che si sintetizza nella pelle esposta al sole. La vitamina D non serve solo alla salute dell'osso, ma riduce il rischio di incorrere in severe malattie virali ed autoimmuni, è utile per le fibromialgie ed ha effetti antidepressivi.

Questa stagione favorisce l'attività motoria alla luce e nella natura circondati da verde e fiori, condizione che apporta diversi benefici psicofisici, favorendo l'ossigenazione dei muscoli e la liberazione della serotonina, ormone della felicità.

In primaveraabbiamo inoltre **ampia disponibilità locale di frutta** (fragole, nespole, ciliegie) **e verdura** (asparagi, carciofi, spinaci etc) ricchi di vitamine, fibre e sali minerali e di legumi (piselli, fave) ricchi anche di proteine.

Questa stagione è quindi il **momento ideale per mettere in pratica tutti i consigli sullo stile di vita** che teoricamente conosciamo, ma fatichiamo ad attuare nelle stagioni buie e più fredde.

La primavera però **può essere un periodo critico per alcune persone** come gli **allergici ai pollini** molto diffusi nell'ambiente oppure gli **insonni** in cui l'eccesso di luce e l'introduzione dell'ora legale può peggiorare la qualità del sonno o ancora le **persone che soffrono di reflusso esofageo** che si accentua in primavera ed autunno.

In questa guida troverete **utili consigli** su come affrontare questi problemi.

Dott.ssa Cecilia Invitti
Responsabile Servizio *Lifestyle Medicine*





INDICE



ALIMENTAZIONE

4

MANGIARE SANO IN PRIMAVERA:
I PRODOTTI DI STAGIONE

5

IL REFLUSO GASTRICO
IN PRIMAVERA

7

SONNO

9

CAMBIO D'ORA:
FA MALE ALLA SALUTE?

10

INSONNIA E PRIMAVERA

12

7 CONSIGLI
PER UN BUON SONNO



14

ALLERGIE

15

ALLERGIE STAGIONALI

16

ISAC TEST



18

MOVIMENTO

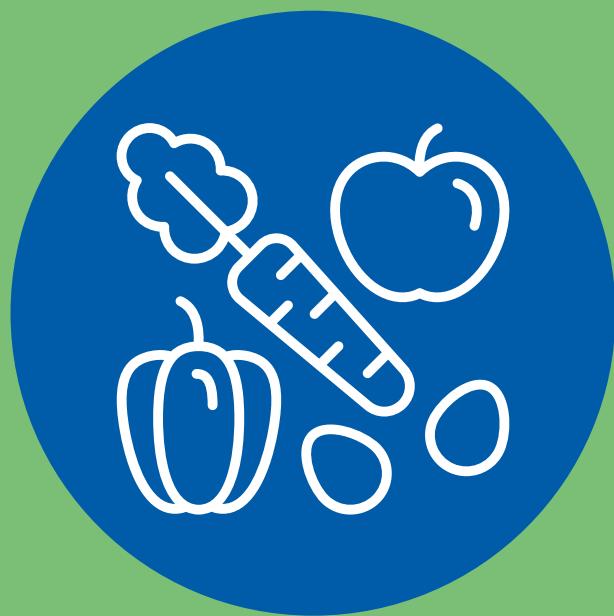
20

LA SALUTE IN MOVIMENTO

21



ALIMENTAZIONE



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

MANGIARE SANO IN PRIMAVERA: I PRODOTTI DI STAGIONE



Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista, Servizio Lifestyle Medicine e Centro Obesità

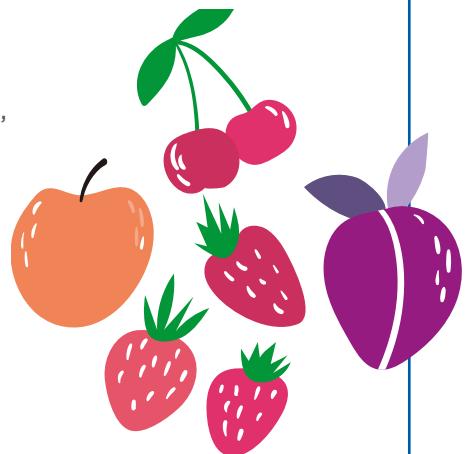
I cibi consumati nella **giusta stagione** apportano la maggior quantità di **vitamine** e sostanze **nutritive**. In questo articolo scopriremo quali sono i prodotti tipici della primavera con cui arricchire la nostra alimentazione.

QUALE FRUTTA CONSUMARE

Se a marzo “resistono” arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, e pere, ad **aprile** largo alle **fragole** e alle **nespole**, a **maggio** deliziamoci con le **ciliegie** (e le fragole e nespole che resistono), quindi a **giugno** ci coloriamo di arancione con le **albicocche**, **pesche**, e **susine**.

Chi dice primavera, dice anche fragole. La **fragola è a basso contenuto calorico, ricco di vitamine C, A, B e B9 così come in potassio e antiossidanti**.

Per renderlo un alimento salutare, tuttavia, bisogna fare attenzione a **non nasconderlo sotto una nuvola di panna montata o zucchero bianco**. Puoi assaggiare la macedonia di fragole, con un po' di limone, o semplicemente al naturale per apprezzare la sua vera dolcezza.



L'allergia alle fragole è una delle più diffuse tra i bambini: attenzione quindi al calendario dello svezzamento per i più piccoli. La fragola infatti è ricca di istamina, una sostanza che, se rilasciata in quantità eccessiva, può essere responsabile di reazioni cutanee, pruriti e altre fastidiose manifestazioni a livello respiratorio e gastrointestinale.

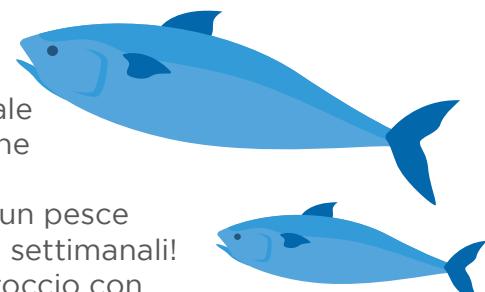
IL PESCE IN PRIMAVERA

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, anche i pesci, come frutta e verdura, hanno le loro stagioni. **Oltre al merluzzo e al nasello, la primavera è anche la stagione dello sgombro.**

Questo piccolo pesce ha carne grassa e gustosa, è un'**ottima fonte di vitamine B e D, di selenio, ferro e in particolare di omega-3**, un acido grasso essenziale cioè da assumere esclusivamente con la dieta dato che il nostro corpo non è in grado di produrlo.

Buono per il cuore e le arterie, lo sgombro è, inoltre, un pesce poco costoso utile da inserire spesso nei nostri menu settimanali!

Acquistato fresco, basta grigliarlo o infornarlo in cartoccio con aromi e limone per apprezzare tutto il suo sapore.



È frequente vedere comparire in pescheria a primavera (tra marzo e giugno):

- **granchi;**
- **leccia;**
- **gallinella;**
- **scorfano rosso.**



LA CARNE DI STAGIONE

Le carni bianche aprono la stagione di primavera; **il coniglio**, in particolare, è facilmente digeribile, contiene molte proteine, soltanto il 5% di grassi e soprattutto poco colesterolo (circa 60 mg per 100 g di coniglio).

Agnello, anatra, pollo e tacchino sono altre carni di stagione da prediligere.

Largo dunque alle carni bianche e magre.

I LEGUMI

La Primavera è la stagione ideale per gustarsi i primi **legumi freschi** (e non secchi, in latta o brik o surgelati).

Via libera dunque a questi preziosi alimenti **ricchi di proteine e poveri di grassi** soprattutto: **piselli e fave** sono assolutamente da provare divertendosi a sbaccellarli dal loro baccello. Ottimi scottati al vapore e da aggiungere alle insalate o da inserire nelle zuppe.

I piselli sono un buon modo per assumere **proteine, vitamine, sali minerali e fibre utili alla regolarità intestinale**. I baccelli freschi di piselli (molto ricchi in sali minerali), si possono conservare e riutilizzare come ingrediente in passati e vellutate da cucinare con verdure di stagione.

Le fave sono ideali nei menu di primavera anche per il loro **elevato contenuto in ferro**. Quelle più giovani (verde chiaro) sono ottime da mangiare anche crude, mentre generalmente si consumano cotte/stufate. Sono però **controindicate per chi è affetto da favismo**, una patologia genetica che determina l'assenza di un enzima capace di metabolizzare alcune sostanze presenti in questo legume, quindi attenzione. Anche le fave ci aiutano a non sprecare; da provare le **scorze di fave spadellate**.



Infine, primavera significa anche giornate più lunghe e clima mite, **non dimenticare di mantenersi attivi con una bella camminata**.



IL REFLUSSO GASTRICO IN PRIMAVERA



Dott.ssa Raffaella Cancello

Nutrizionista, Servizio Lifestyle Medicine e Centro Obesità

Dott.ssa Marzia Rossi

Staff Servizio Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva

IL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO E IL CAMBIO DELLA STAGIONE

Molti di noi probabilmente hanno sofferto o soffrono di reflusso gastro-esofageo.

Le **cause** di questo comune disturbo, che consiste in un'eccessiva risalita di contenuto acido dallo stomaco in esofago, sono molteplici, legate a **fattori ambientali, costituzionali e allo stile di vita**.

Il reflusso si può presentare con un bruciore retrosternale, dolore al petto talvolta irradiato posteriormente, con il singhiozzo o il senso di amaro in bocca.

Anche la tosse stizzosa, la sensazione di “nodo in gola” e la raucedine possono esserne delle espressioni.

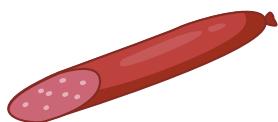
Questi **disturbi si riacutizzano ai cambi di stagione** (primavera compresa) probabilmente a causa del cambiamento repentino delle temperature e la conseguente stimolazione di importanti vie nervose e ormonali. Il consiglio generale è innanzitutto di **non ignorare mai i sintomi del reflusso** e segnalarli al proprio medico curante per eventuale terapia medica.



QUALI CIBI EVITARE?

Alcuni cambiamenti nella dieta abituale possono essere di aiuto nella gestione dei sintomi. Ecco cosa evitare:

- **cibi piccanti** (evitare quindi pepe e peperoncino, curry e noce moscata);
- **cibi molto grassi** sia dolci (creme, cioccolati) sia salati (salame, mortadella, coppa, lardo);
- **integratori a base di olio di pesce**;
- **tè, caffè e alcolici** (sono tutte sostanze che irritano la mucosa gastroesofagea e fanno peggiorare i sintomi);
- **bibite gassate e succhi di frutta**;
- **cibi allergizzanti** (arachidi, uova, crostacei e soia);
- **cibi acidi** (agrumi e succo di limone);
- **cibi fritti**, preferire cotture semplici (cartoccio, vapore o piastra);
- **pomodori** (crudi), **cetrioli, cipolle e aglio**;
- **fumo di sigaretta** (studi scientifici hanno dimostrato che fumare indebolisce il cardias e ne compromette il buon funzionamento).



ALCUNI CONSIGLI SULLA DIETA DA SEGUIRE

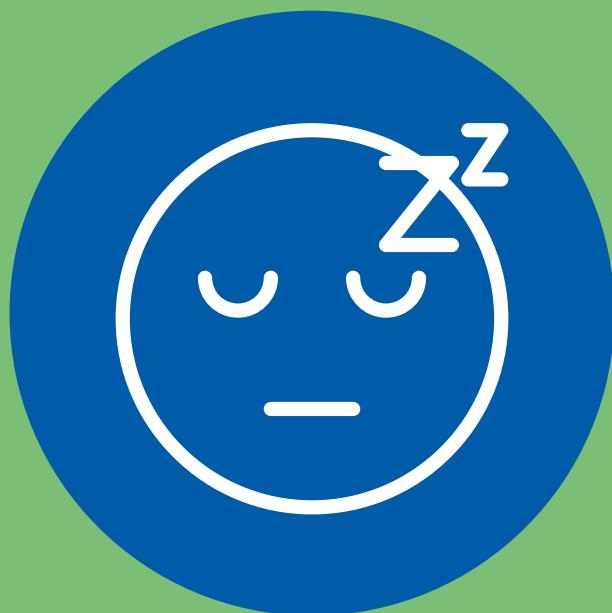
- **Frutta a basso contenuto di acido citrico** (es: mele, meloni, frutti di bosco/fragole, banane, pesche ecc.);
- **pane, pasta e cereali senza grassi**, alternando quelli integrali a quelli non integrali;
- **pesce fresco, carni bianche, legumi decorticati**;
- **verdure** non citate sopra;
- **olio extravergine di oliva per condire** (no a burro e salse grasse, tipo maionese).



ATTENZIONE ANCHE AL COMPORTAMENTO ALIMENTARE:

1. non mangiare o bere qualcosa troppo **vicino all'ora di andare a dormire**;
2. la **posizione orizzontale dopo i pasti** favorisce la risalita dei succhi gastrici in esofago, mangiare mantenendo una posizione eretta e rimanere in tale posizione per almeno 1 ora dopo aver mangiato;
3. **fare pasti piccoli e frazionati durante il giorno**, poiché è più probabile che uno stomaco più pieno spinga l'acido verso l'alto nell'esofago peggiorando i sintomi;
4. **masticare bene e curare l'igiene del cavo orale** dopo i pasti;
5. se ci sono chili in più, guardare al reflusso come un altro importante **segnale per perdere peso**. Le persone con sovrappeso e obesità hanno quasi tre volte più probabilità rispetto alle persone con un peso più sano di avere bruciore di stomaco e altri tipi di reflusso.

SONNO



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

CAMBIO D'ORA: FA MALE ALLA SALUTE?



Dott.ssa Carolina Lombardi

Direttore Centro Medicina del Sonno - Lombardia

Due volte all'anno ci tocca **mettere mano all'orologio**, per spostare di un'ora avanti oppure indietro le lancette in occasione del passaggio all'ora solare o all'ora legale. Ma **quali effetti ha questo spostamento** in avanti (ora legale) o indietro (ora solare) sul nostro organismo e sulla nostra salute?

A COSA SERVE IL PASSAGGIO TRA ORA SOLARE E LEGALE?

Lo scopo principale dell'introduzione della pratica di spostare avanti o indietro le lancette dell'orologio, è stato quello di sfruttare al massimo le ore di luce naturale, con potenziale risparmio anche economico.

Questa regola è stata introdotta quando il mondo aveva altri ritmi e altre esigenze: oggi secondo molti non è più necessaria.

In seguito a una decisione del Parlamento Europeo, ogni Stato potrà decidere se continuare a effettuare il cambio tra ora solare e ora legale oppure no: la Commissione Europea propone che entro ottobre 2019 ogni stato europeo decida se adottare, durante tutto l'anno, l'ora solare oppure quella legale.

Per alcuni si tratta di una vera e propria liberazione, altri ritengono che il cambio d'ora sia invece utile.



IL PARERE DEI MEDICI

Sicuramente, avere dei ritmi più costanti tutto l'anno dal punto di vista della salute **può essere vantaggioso per la salute**: l'uniformità dei ritmi circadiani fisiologici (ritmi cioè caratterizzati da un periodo di circa 24 ore) e il rispetto di tempistiche coerenti con il ritmo ambientale, che seguano l'alternarsi naturale della luce e del buio, sono molto ideali per il nostro corpo.

Il nostro organismo è progettato per seguire questi ritmi e ogni variazione, anche di una sola ora, come avviene con il passaggio da ora legale a ora solare e viceversa, **può influenzare la secrezione di ormoni** e la qualità del sonno e della veglia.

Il rispetto o meno di questi ritmi naturali ha inoltre effetti sensibili sulla **pressione arteriosa** e la frequenza cardiaca.

Gli esperti di medicina del sonno sono dunque in maggioranza concordi: **eliminare il passaggio dall'ora solare all'ora legale e viceversa farebbe bene alla salute**.

Questo sfasamento ha infatti l'effetto di un piccolo jet-leg, pesante soprattutto nel passaggio durante il periodo primaverile. Quando i problemi del sonno si protraggono anche oltre, potrebbe però essere opportuno consultare uno specialista.

QUALI EFFETTI HA IL PASSAGGIO ORA SOLARE-LEGALE?

Ma quali possono essere gli effetti fisiologici della variazione, anche di una sola ora, dei nostri ritmi quotidiani sulla nostra salute?



IL CAMBIO D'ORA DISTURBA IL SONNO E LA CONCENTRAZIONE.

Nelle persone che hanno già difficoltà con il sonno ovviamente avere un “fuso orario artificiale” può rendere più difficoltoso rispettare i propri tempi di addormentamento e di risveglio. Ne risentiranno poi in maniera differente i gufi e le allodole con un impatto differenziato per l'ora legale e solare.

Se si dorme con maggiore difficoltà, e comunque il nostro organismo è settato su un ritmo anticipato o posticipato di un'ora rispetto alla vita quotidiana, **anche la concentrazione può risentirne**.



IL CAMBIO D'ORA HA EFFETTI SUL CUORE

Ci sono diversi studi, soprattutto nord europei, sulla correlazione tra il passaggio tra ora solare e ora legale e le patologie cardiache.

In particolare uno studio dell'Università di Stoccolma riportava un'incidenza del 4% in più di attacchi cardiaci nella settimana successiva all'introduzione dell'ora solare, in prevalenza nelle persone più anziane. E questi sono dati indiscutibili perché ottenuti sulla popolazione con metodologia statistica, però non bisogna creare degli allarmismi: sicuramente il cambio di ritmo circadiano ha un suo peso, ma incide soprattutto in situazioni già compromesse o più fragili.



IL CAMBIO D'ORA HA EFFETTI SULL'UMORE

Ma gli effetti del cambio d'ora si possono constatare anche sul nostro umore: con l'ora legale infatti fa buio prima e **l'esposizione alla luce solare è fondamentale** da tutti i punti di vista: per il metabolismo dell'osso, per la regolazione del ritmo circadiano sonno-veglia, per il nostro umore.

Nei paesi dove si passano molti mesi all'anno in condizioni di bassa luminosità sicuramente si ha anche un tasso maggiore di **disturbi dell'umore** soprattutto in senso depressivo.



SEI GUFO O ALLODOLO?

Rispetto al sonno, gli esseri umani nascono gufi o allodole. I Gufi dormono meglio nella seconda parte della nottata (vanno a dormire tardi e si svegliano tardi), le Allodole nella prima (vanno a dormire presto e si svegliano presto).

Per un gufo ad esempio, **spostare in avanti le lancette dell'orologio per l'ora legale comporterebbe un minor riposo** e, poiché i ritmi circadiani sono fisiologici e la loro modifica avviene con gradualità, il risveglio in una fase di sonno profondo, con **maggiori rischi per la salute**.

IN QUANTO TEMPO CI SI ABITUA AL CAMBIO DELL'ORA?

Il tempo richiesto dall'organismo per adattarsi alle nuove condizioni è sicuramente soggettivo: dipende dalla condizione di sonno da cui partiamo, dai nostri schemi lavorativi e dalla possibilità o meno di adeguarsi a tutto tondo ai nuovi orari.

Il consiglio - che vale anche per chi affronta un viaggio verso un paese con fuso orario diverso - è quello di cercare di **spostare tutte le nostre attività assecondando il nuovo schema**:

questo permette al nostro organismo, con modalità individuali di riadattarsi il più in fretta possibile.

INSONNIA E PRIMAVERA



Dott.ssa Carolina Lombardi

Direttore Centro Medicina del Sonno - Lombardia

Proprio nel periodo primaverile si acuiscono i **disturbi del sonno**: più ore di luce, cambiamento climatico e allergie sono frequente causa di risvegli notturni. Anche l'umore risente del cambio di stagione e chi soffre per esempio di **ansia o stress**, in questo periodo potrebbe incontrare maggiori resistenze ad addormentarsi.

SONNO E STANCHEZZA

Nonostante la quantità di ore di sonno sia soggettiva e vari da persona a persona, sarebbe comunque bene dormire tra le 5 e le 10 ore per notte.

Detto questo, l'**unità di misura dell'insonnia è sempre come ci si sente il giorno successivo**:

se si sta bene, se il sonno è stato comunque ristoratore, non c'è motivo di preoccuparsi.

Ma se si è stanchi, assonnati, distratti, se si fa fatica a raggiungere una buona concentrazione, probabilmente si è dormito troppo poco o male.



QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Il singolo episodio o il protrarsi dell'insonnia per qualche giorno, non sono significativi. Se invece la situazione si protrae per più di un mese di fila, si ha insomma vera e propria e occorre parlarne con il medico di base.

Auxologico ha un centro del sonno in Lombardia e un centro del sonno in Piemonte.

COMBATTERE L'INSONNIA A TAVOLA

La lotta contro l'insonnia comincia a tavola: **alimentarsi correttamente è fondamentale** ed è la prima regola per conciliare il sonno.

Per non incappare nei crampi notturni, **mangia grandi quantità di frutta e verdura** che contengono vitamine e sali minerali.

Bere un bicchiere di latte prima di andare a dormire ti aiuterà ad addormentarti: il latte contiene triptofano, amminoacido che influenza il livello della serotonina, il neurotrasmettore che agevola il sonno.

Evita pasti troppo pesanti o salati per non svegliarti più volte durante la notte.

Dopo le 16, evita caffè, tè e in generale bevande che contengono caffeina e cioccolato: si tratta di sostanze stimolanti che, come pure la nicotina delle sigarette, rendono più difficile prendere sonno.

STILI DI VITA CONTRO L'INSONNIA

L'attività fisica - ottima abitudine per mantenersi in salute - **influenza però il sonno se praticata in orari inadeguati**: in particolare è sconsigliato praticare sport dopo le 20:00 perché fa aumentare il livello di adrenalina nel sangue, con ripercussioni sul sonno.

Anche le condizioni ambientali in cui viviamo influenzano il sonno. Cellulari, tablet, televisori e computer ad esempio vanno spenti almeno un'ora prima di andare a letto: la luce prodotta da queste apparecchiature infatti fa calare il livello di melatonina, un ormone che ha un ruolo molto importante nel riequilibrare il ritmo sonno/veglia.

I TRUCCHI PER DORMIRE MEGLIO

Per favorire il sonno dovresti dormire in una **stanza non troppo calda**, con una **temperatura tra i 18 e i 20 gradi**, e ben oscurata; viceversa, dovresti stare il più possibile alla luce durante il giorno. In questo modo si contribuisce alla stabilizzazione della secrezione della melatonina.

Prova a farti un **automassaggio alle tempie mezz'ora prima di addormentarti**: ti aiuterà a rilassare la mente.

Un altro ottimo stratagemma è quello di fare una **doccia calda la sera**: l'acqua calda dilata le vene, abbassa la pressione e favorisce il rilassamento.



INSONNIA E FARMACI

Quando l'insonnia diventa debilitante, si può valutare l'ipotesi della terapia farmacologica. Gli ipnotici, comunemente detti sonniferi, sono i farmaci più comuni. Occorre però prenderli con estrema prudenza, nelle dosi indicate ed esclusivamente dietro prescrizione del medico specialista.

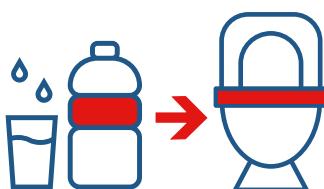
In primavera, a causare problemi di insonnia sono talvolta le allergie alle piante in fioritura: per risolvere il problema in questi casi basta un antistaminico.

7 CONSIGLI PER UN BUON SONNO



SPEGNI SMARTPHONE E PC

Gli stimoli luminosi alterano il ritmo sonno-veglia



PRIMA DI DORMIRE ASSUMI LIQUIDI CON MODERAZIONE

Non ti sveglierai per urinare!



A CENA STAI LEGGERO

Così eviterai lunghe digestioni che disturbano il sonno



LIMITA GLI ALCOLICI

Riducono la qualità del sonno



NON FARE SPORT NELLE 3 ORE PRIMA DI DORMIRE

L'attività fisica stimola l'attività dei neuroni contrastando il rilassamento



SII PUNTUALE

Cerca di coricarti alla stessa ora ogni sera



PISOLINO POMERIDIANO

Non più di 30 minuti

ALLERGIE



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

ALLERGIE STAGIONALI



Dott. Luca Catelli

Staff U.O. Immunologia, Allergologia e Reumatologia - Auxologico San Luca

L'allergia (alimentare, cutanea, respiratoria, da contatto) è una **reazione eccessiva del sistema immunitario** che combatte contro sostanze presenti nell'ambiente e in natura, normalmente innocue, riconoscendole come nemiche. Questa risposta scatena, in alcune persone geneticamente predisposte, una **serie di processi infiammatori a carico di organi e tessuti**.

I SINTOMI DELL'ALLERGIA

- **Irritazione e lacrimazione;**
- **rinite** (naso che cola) o naso chiuso;
- **difficoltà respiratoria** (asma);
- **prurito o arrossamenti cutanei** (urticaria, dermatite atopica);
- **prurito al palato** dopo aver mangiato frutta e verdura cruda, dolori addominali, diarrea.

QUALI SONO LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DI ALLERGIA?

- **Polline di alberi, graminacee o altre erbe;**
- **acari** della polvere di casa;
- **muffe;**
- **peli e forfora di animali;**
- **veleno di api, vespe, calabroni** (imenotteri).



ALLERGIE E STAGIONI

La comparsa dei sintomi può essere limitata tuttavia ad alcune stagioni.

Per i pazienti che soffrono di allergia al polline la primavera e l'estate sono le stagioni che determinano un maggior numero di sintomi. Ad esempio in **febbraio-marzo**, per via dell'elevata quantità di polline di betulla, di nocciolo o di ontano, oppure da marzo a settembre nel periodo di fioritura delle graminacee o ancora da agosto ad ottobre nel periodo di fioritura dell'ambrosia, è frequente lo **scatenarsi di reazioni allergiche**.

I pazienti sensibili alle muffe invece possono accusare disturbi respiratori soprattutto nelle stagioni caldo-umide, quando grandi quantità di spore si possono ritrovare anche nelle case grazie alla presenza di piante, o in ambienti umidi o poco areati come cucina e bagno.

COME SI DIAGNOSTICA L'ALLERGIA?

La diagnosi di allergia (alimentare, cutanea, respiratoria, da contatto), **deve essere riscontrata da un medico specializzato in allergologia**: il medico, raccogliendo la storia clinica e la presenza di sintomi spesso associati a un problema di allergia, decide quali test effettuare per confermare il sospetto clinico di oculorinite o asma allergica.

ALLERGIE TRATTATE

- ISAC Test (prelievo del sangue che consente di identificare gli anticorpi verso 112 sostanze);
- Prick test;
- Patch test;
- Rast test;
- prove di funzionalità respiratoria (spirometria);
- test di bronco-reversibilità farmacologica con broncodilatatore;
- test di broncoprovocazione con metacolina per porre diagnosi di asma in pazienti con spirometria nella norma.

TRATTAMENTI PER L'ALLERGIA

Esistono diversi farmaci per alleviare i sintomi dell'allergia che devono essere prescritti dal medico sulla base della visita e dei test effettuati.

I farmaci più utilizzati sono gli **antistaminici**, disponibili in compresse o come spray nasali o colliri, e i cortisonici, soprattutto spray nasali efficaci nell'ostruzione nasale. Queste terapie però non modificano la storia naturale della patologia allergica.

L'**unica terapia** in grado di curare la causa della malattia allergica e di modificare la progressione dei sintomi respiratori prevenendo la comparsa di complicanze più gravi come l'asma, è la **terapia desensibilizzante**.

Esistono **due vie per la somministrazione** dell'immunoterapia:

• **Sublinguale (via orale)**

L'allergene viene trattenuto sotto la lingua per circa 2 minuti e successivamente ingerito. Le dosi vengono incrementate gradualmente e vengono di solito assunte giornalmente per alcuni mesi prima e durante la stagione pollinica, per un periodo di 3 anni.

• **Sottocutanea (via iniettiva)**

Gli allergeni vengono iniettati per via sottocutanea inizialmente ogni 7-14 giorni e poi una volta al mese, a dosi sempre maggiori, sino a una dose massima che varia a seconda della terapia prescritta. Anche questa terapia deve essere proseguita per un periodo di 3 anni consecutivi.



ISAC TEST



Dott. Luca Catelli

Staff U.O. Immunologia, Allergologia e Reumatologia - Auxologico San Luca

Potresti soffrire di un'**allergia** senza nemmeno saperlo: scoprire anticorpi specifici nel sangue aiuta a identificare una sensibilizzazione verso le sostanze responsabili dell'allergia. ISAC consente di analizzare **fino a 112 sostanze con un prelievo di sangue.**

ISAC TEST: A COSA SERVE?

ISAC (acronimo di Immuno Solid-phase Allergen Chip) è un **esame del sangue** basato sulle nanotecnologie **in grado di identificare fino a 112 allergeni** a cui una persona può risultare allergica.

Il test è **facile, sicuro e affidabile** e si effettua in un'unica volta.

ISAC è un esame di terzo livello (dopo i RAST, che sono test di secondo livello) e **va sempre richiesto da uno specialista**

Allergologo che potrà poi dare la corretta interpretazione del risultato, correlando questo con la sintomatologia clinica del paziente.



QUALI COMPONENTI SONO INCLUSE?

L'identificazione di componenti allergeniche comprende:

- **Alimenti:** uova, latte di mucca, carote, sedano, pesche, mele, grano, gamberetti, arachidi, nocciole, frumento etc...;
- **piante:** polline di erbe, arbusti ed alberi;
- **animali:** cani, gatti ecc;
- **muffe:** Aspergillo, Alternaria ecc;
- **acari della polvere;**
- **lattice.**

COME SI SVOLGE?

Per effettuare il test è sufficiente sottoporsi a un **semplice prelievo di sangue**.

L'ISAC Test permette l'identificazione dei componenti individuali che scatenano l'allergia, **evitando il contatto diretto fra le sostanze esaminate**, come accade normalmente con un classico test cutaneo che attualmente viene effettuato con estratti solo parzialmente purificati, eliminando gli eventuali rischi per il paziente.

Il referto offre un commento personalizzato in base agli esiti ottenuti permettendo una facile ed esaustiva interpretazione dei risultati.

QUALI SONO I VANTAGGI?

- Consente un'analisi di 112 componenti allergeniche derivanti da **51 fonti allergeniche in un unico dosaggio**;
- **sono sufficienti 30 µl di siero** del paziente per testare tutte le 112 componenti allergeniche;
- **molto indicato in pediatria** in quanto richiede un piccolissimo quantitativo di sangue (solo 30 µl di siero);
- **non è soggetto a stagionalità**;
- è effettuabile a **ogni età**;
- **non è influenzato da terapie farmacologiche** in corso che quindi non devono essere sospese;
- permette di **confermare o escludere** le principali allergie respiratorie o alimentari;
- **elevata affidabilità** grazie alle analisi ripetute intrinseche e ai controlli di qualità;
- è un prodotto **Certificato secondo le Normative Europee** (EU directive 98/79/EC).

Inoltre i risultati vengono presentati in un **report riassuntivo** e commentato di facile consultazione con una chiara e immediata visione del profilo delle sensibilizzazioni e cross reattività per una decisione diagnostica immediata.

FA AL CASO MIO?

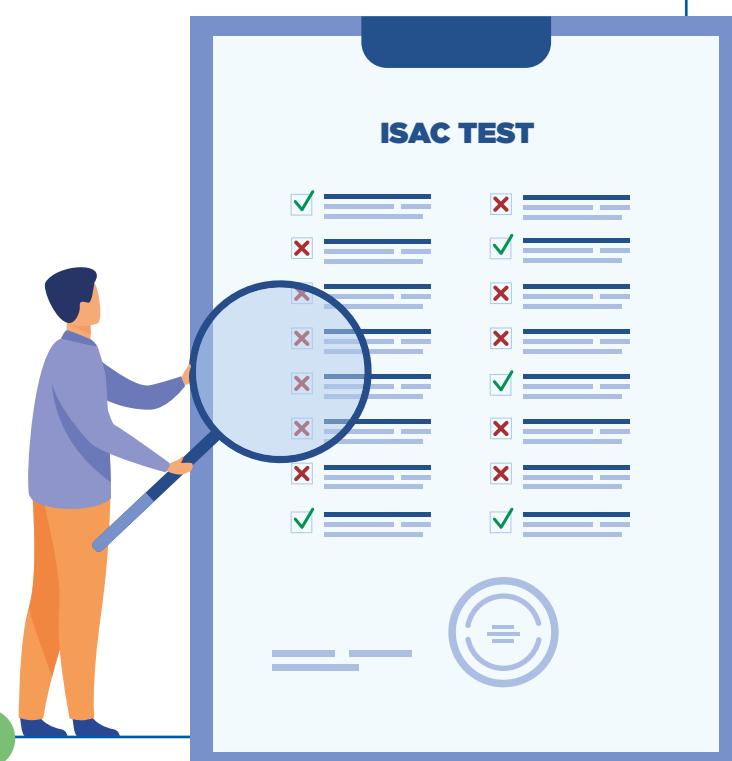
Prendiamo l'**esempio delle allergie alimentari**. La diagnosi di allergie alimentari può essere fatta facilmente solo nei rari casi in cui è molto evidente: se dopo aver mangiato un'arachide in pochi minuti ci si gonfia, difficile avere dubbi. In tutti gli altri casi bisogna valutare la storia clinica e sottoporsi a test diagnostici.

ISAC permette di individuare con precisione la proteina a cui si è allergici, con implicazioni importanti per chi, ad esempio, non tollera sostanze vegetali. Chi infatti è allergico alle profiline, allergeni condivisi da frutta, verdura e pollini, ha sintomi soprattutto locali come pizzicore e gonfiore alla bocca e non ha problemi mangiando i vegetali cotti; gli allergici alle proteine LTP di frutta e verdura, invece, possono andare più facilmente incontro a uno **shock anafilattico** e sono a rischio anche nel consumare i vegetali cotti.

Sapere con precisione qual è la proteina allergizzante dà, perciò, indicazioni sulle eventuali allergie "crociate", sulla gravità del problema e sulla probabilità che si mantenga a lungo, senza possibilità di arrivare a una tolleranza.

Un esempio per le allergie inalanti è rappresentato dai pazienti che reagiscono al polline di betulla, molto spesso sono allergici a cibi che contengono sostanze simili come mele, carote e sedano.

La sensibilizzazione crociata nascosta fra componenti correlate, ma con diversa provenienza, può essere rilevata in un solo passaggio con ISAC.



MOVIMENTO



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

LA SALUTE IN MOVIMENTO



Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista, Servizio Lifestyle Medicine e Centro Obesità

Dieta e movimento sono spesso considerati come due aspetti distinti e indipendenti di ciò che indichiamo come “corretti stili di vita” mentre sono tra loro strettamente connessi. Entrambi concorrono positivamente a mantenere un **buono stato di salute** e ridurre il rischio malattia. Un’attività semplice come il **cammino** e una dieta bilanciata ci aiutano a mantenere la salute, una corretta richiesta energetica e un peso stabile nel tempo: **un peso stabile è già un buon indicatore di salute.**

I BENEFICI DEL CAMMINARE

Camminare fa bruciare calorie e tonifica e **mantiene i muscoli**, la componente “magra” del peso corporeo.

Sono sufficienti 30 minuti al giorno di camminata per ottenere un beneficio.

Ma quali sono i corretti principi di una sana alimentazione e idratazione, associate a una attività fisica moderata come il walking?

I chilogrammi di peso che vediamo sulla bilancia sono la somma di acqua, massa magra muscolare e grasso corporeo.

Fisiologicamente dopo i cinquant’anni il corpo umano tende a perdere massa magra muscolare e ad aumentare la controparte grassa anche se il peso non varia significativamente: sono i compatti corporei che cambiano.

Fa parte dell’invecchiamento.



ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO: LA RICETTA VINCENTE

Camminare aiuta a prevenire parte della perdita muscolare che si verifica anche quando si perde peso.

Una **dieta ipocalorica bilanciata** deve essere sempre accompagnata dalla giusta quota di attività fisica di tipo aerobico, come il cammino, proprio per contrastare questi meccanismi.

Chi è a dieta deve stare molto **attento a monitorare l'andamento del calo** ed essere sicuro di dimagrire, cioè perdere selettivamente l'eccesso di massa grassa, limitando la disidratazione (perdita di acqua corporea) o peggio il deperimento (perdita di massa magra muscolare).

A tal fine è importante che la dieta sia bilanciata:

- **cereali di tipo integrale;**
- **una fonte proteica** (vedi sotto);
- **grassi preferenzialmente vegetali** mono e poli insaturi;
- **zuccheri semplici con moderazione** (bastano anche due frutti al giorno).

Fare attenzione alla quota proteica: le proteine contenute nelle pietanze ci aiutano a mantenere il trofismo muscolare così come il movimento.

Sono **buone fonti proteiche**:

- carne;
- pesce;
- uova;
- legumi;
- latticini e derivati.

Ma attenzione a **non esagerare con le proteine**, per non compromettere la salute di reni e fegato.

Importantissima l'idratazione: se la pratica del cammino si prolunga nella giornata (oltre i 30 minuti continuativi) portare con se uno zainetto leggero con una bottiglia di acqua da assumere a piccoli sorsi durante il cammino anche per prevenire la sete, già sintomo di disidratazione».





BUONA
PRIMAVERA