



ASL Taranto

PugliaSalute

# ***Rassegna Stampa***

***Giovedì***

---

***13 giugno***

---

***2024***

---

## L'oro nero

Si è tenuto il convegno sulla mitilicoltura organizzato dall'Asl con diversi interlocutori che hanno ribadito una vera rinascita  
«Prodotti sicuri ma anche i cittadini devono fare la loro parte»

# I frutti della tradizione sempre più monitorati «Il sistema funziona»

Un frutto della tradizione e del nostro mare, una risorsa tornata a essere sicura, un'eccellenza gastronomica nell'alveo della legalità. E, perché no, un argomento a cui dedicare un dibattito. La cozza tarantina è tornata a essere protagonista dopo anni di pubblicità negativa legata soprattutto all'inquinamento. Ieri, il convegno "La mitilicoltura a Taranto: problematiche e prospettive" organizzato dalla Asl Taranto e rivolto ai professionisti che, a vario titolo, si occupano di mitilicoltura ha tracciato bilanci e prospettive.

I lavori sono stati aperti dal direttore generale Asl Gregorio Colacicco, presidente del convegno, e dal Prefetto di Taranto, Paola Dessi che ha sottolineato come la mitilicoltura, fondamentale per la città di Taranto per i risvolti economici, attraverso il rispetto delle leggi, i controlli e l'attenzione da parte di tutti i soggetti coinvolti, può diventare occasione per diffondere la cultura della legalità e migliorare la vita sociale.

«Abbiamo voluto organizzare questa giornata perché la mitilicoltura a Taranto è una risorsa – ha affermato il Dg Colacicco – e vede la Asl, con il Dipartimento di Prevenzione e i Servizi veterinari, impegnata non solo ad accompagnare quelle azioni che servono a dare garanzie ai produttori e ai consumatori rispetto alla sicurezza del prodotto ma anche a evidenziare le prospettive future di un prodotto che ha una tradizione unica al mondo».

I saluti istituzionali sono arrivati dal sindaco di Taranto



Alcuni momenti del convegno sulla mitilicoltura organizzato dall'Asl jonica e tenutosi presso la sede della Provincia



Rinaldo Melucci, dall'assessore regionale all'Agricoltura Donato Pentassuglia e dal direttore della sede di Taranto dell'Università di Bari Paolo Pardolesi, a conferma di quanto questa sia una realtà strategica per il territorio. Da più parti, si sono registrate lodi al prodotto tarantino, unico per sapore e proprietà organolettiche, ma anche si è voluta sottolineare l'attenzione a un sistema filiera che deve essere occasione di sviluppo nel rispetto di legalità e sostenibilità.

Il questore Massimo Gambino e il comandante della Capitaneria di Porto Rosario Meo, nei loro interventi, hanno rimarcato quanto il rispetto delle norme e dei regolamenti sia non solo un obbligo ma anche una positiva opportunità di crescita e sviluppo per la città e il suo tessuto sociale.

«Le cozze tarantine sono un prodotto estremamente controllato – ha dichiarato il direttore del Dipartimento di Prevenzione Michele Conversano – poiché non esiste al mondo un sistema di controlli così stringente come quello attuato a Taranto. Ma per garantire un prodotto sicuro, è importante che anche i consumatori facciano la propria parte, rispettando l'intera filiera e quindi acquistando il prodotto negli esercizi adeguati che garantiscono il rispetto delle norme di conservazione».

La mattinata è proseguita con una lectio magistralis sulla storia e tradizione della mitilicoltura a Taranto a cura del professor Angelo Tirsi dell'Università di Bari. Le due sessioni successive si sono poi soffermate sulla sicurezza alimentare, i controlli e le sanzioni; larga parte della discussione ha interessato temi legati alla sostenibilità e ai cambiamenti climatici che, con il conseguente aumento della temperatura delle acque, pongono nuove sfide alla mitilicoltura.

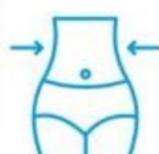
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ieri ci sono state lezioni sulla normativa e sulle sanzioni previste in caso di violazioni

## EFFETTI DEL CALDO

1) vasodilatazione  
periferica2) abbassamento  
della pressione3) aumento  
della frequenza  
cardiaca

## I NUMERI PERFETTI

120-130  
mmHG  
pressione sistolica80-85  
mmHG  
pressione diastolicaSotto 100  
mg/dl  
colesterolo LDL60-100 battiti  
al minuto  
per la persona sana a riposoCirconferenza  
vitaSotto  
i 94 cm  
UominiSotto  
gli 80  
cm  
Donne

## PROBLEMI E PATOLOGIE



COLESTEROLO

40%

gli italiani che  
sottovalutano  
il ruolo di valori alti

1 SU 3

crede che si debbano  
preoccupare solo i cardiopatici

1 SU 2

non sa che LDL è dannoso per la salute



IPERTENSIONE

31%

gli italiani che hanno  
la pressione alta  
(il 17% ha una  
grave condizione)

I valori più alti di ipertesi

Uomini Nord-Est 37%

Donne Sud 34%



OBESITÀ

2-3 MILIONI

i pazienti  
che soffrono  
di scompenso  
cardiaco  
su 6 milioni  
di persone  
obese

# SE LE ALTE TEMPERATURE "SCALDANO" IL CUORE

L'afa estiva impone più attenzioni per l'apparato cardio-vascolare, per ogni grado in aumento, infatti, si registrano 10 battiti in più al minuto. Bisogna ricalibrare i liquidi e ridurre l'attività fisica, senza stress

MARIA RITA MONTEBELLI



I gran caldo è arrivato, spesso in compagnia di un elevato tasso di umidità. Attenzione particolare al cuore, che potrebbe risentire delle temperature elevate e delle ondate di calore, rese sempre più frequenti con i cambiamenti climatici. L'afa estiva rappresenta, infatti, un importante stress test per il cuore: lo fa lavorare di più, facilitando la comparsa di aritmie, infarti e peggiorando una condizione di insufficienza cardiaca. È bene dunque svolgere attività commisurate al proprio stato di forma, senza farsi travolgere dall'entusiasmo per la corsa, il trekking estremo, le immersioni o le nuotate fuori misura.

Di vitale importanza, l'idratazione. Va curata a tutte le ore del giorno, introducendo una quantità di liquidi adeguata alle temperature (e alle eventuali patologie presenti) e consumando in quantità alimenti ricchi d'acqua e sali minerali (frutta, verdure, minestre fredde). È sempre consigliabile inoltre, soprattutto in presenza di patologie croniche, fare un check up con il proprio medico curante, prima di partire per le vacanze.

## L'IPERTENSIONE

Il caldo estremo rappresenta un rischio per la salute di tutti, ma in particolare per le persone già affette da patologie quali cardiopatie e ipertensione. L'apparato cardio-vascolare, infatti, in queste condizioni è sottoposto ad un super-lavoro, nel tentativo di mantenere la temperatura corporea entro i giusti limiti. In media, per ogni grado in più di temperatura corporea, la frequenza cardiaca aumenta di dieci battiti al minuto e questo provoca un affaticamento soprattutto per i cuori già "zoppicanti".

L'organismo, per disperdere calore, utilizza due strategie principali: l'irraggiamento (o radiazione) e l'evaporazione. Il primo meccanismo consiste nell'emissione di calore dalla superficie del corpo e viene facilitato dal dirottamento del sangue circolante verso la cute; nel secondo caso il calore viene allontanato dall'evaporazione e dalla sudorazione, sempre attraverso la pelle.

Se l'aria è secca, entrambi questi meccanismi di salvataggio funzionano molto bene, ma in presenza di caldo ed umidità eccessivi il cuore è costretto a battere più velocemente per permettere al corpo di disperdere calore.

In una giornata di caldo torrido e umido, il cuore pompa in circolo una quantità di

IL SANGUE POMPATO  
IN UN GIORNO  
TORRIDO E UMIDO  
SALE DI 2-4 VOLTE  
RISPETTO  
A UN PERIODO FRESCO

sangue superiore di due-quattro volte al minuto, rispetto alle giornate fresche. Un lavoro decisamente eccessivo, soprattutto per un cuore non proprio in forma. Molto spesso inoltre le persone con problemi di ipertensione arteriosa o malattie di cuore sono in terapia con farmaci, come i beta-bloccanti, che possono ostacolare questa strategia disperdi-calore perché costringono il cuore a battere più lentamente. Condizione che impedisce di disperdere calore, attraverso l'aumento della frequenza cardiaca.

La terapia con diuretici, dal canto suo, in estate aumenta il rischio di disidratazione e di perdita eccessiva di sodio ed elettroliti. E anche farmaci quali ACE inibitori, sarta-

L'USO DI DIURETICI  
FA CRESCERE  
IL RISCHIO  
DI PERDERE  
TROPPO SODIO  
ED ELETTROLITI

## I CONSIGLI

- 1) **1 volta ogni 6 mesi** misurare la pressione (se non si è ipertesi)
- 2) **5 minuti prima** stare fermi con spalle e piedi appoggiati
- 3) **2 volte** ripetere la misurazione
- 4) **2 minuti** l'intervallo tra le due misurazioni



1) Evitare sbalzi improvvisi di temperatura



3) In montagna salire e scendere in modo graduale



5) Idratarsi durante tutta la giornata



## LE REGOLE D'ESTATE



2) Prediligere mattino presto o sera per le passeggiate



4) Consumare pasti leggeri (la digestione produce calore)



6) Non modificare da soli le terapie per il sistema cardiovascolare

## LE ABITUDINI

# UN BICCHIERE D'ACQUA OGNI 20 MINUTI PREVIENE I MALORI

Bere è la prima strategia contro le ondate di calore. Sì ai centrifugati, no ad alcol e bevande con caffeina. L'aria condizionata può facilitare la disidratazione.

ni e calcio-antagonisti, di utilizzo frequente nell'ipertensione o nelle cardiopatie, possono peggiorare la risposta dell'organismo al caldo. Bisogna essere consapevoli di questa ulteriore vulnerabilità dunque, anche se è necessario continuare ad assumere i farmaci prescritti dal medico, a meno che lo stesso non dica di sospenderli o di modificarne il dosaggio durante l'estate.

### LA SUDORAZIONE

La quantità di liquidi da assumere ogni giorno va attentamente calibrata con il medico curante; bere troppo poco espone infatti al rischio di disidratazione (soprattutto se si è in terapia diuretica), che può danneggiare il cuore e tutto l'organismo; ma bere in eccesso può rappresentare un pericolo in presenza di insufficienza cardiaca o renale. Grande attenzione va posta in presenza di queste patologie anche al reintegro di elettroliti quali sodio, potassio e magnesio, che si perdono con la sudorazione e che, al di là di quelli assunti con l'alimentazione, potrebbero necessitare di un reintegro farmacologico, su consiglio del medico curante.

Anche l'attività fisica infine va ricalibrata in base alle temperature. Con il caldo è bene rallentare il carico e il ritmo degli allenamenti e accorciarne la durata. Se si è fuori forma, si sono superati i 50 anni o si è affetti da qualche problema di salute è buona regola consultarsi con il medico prima di darsi al jogging estivo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il più prezioso alleato per la salute in estate è un'adeguata idratazione. Bere almeno 2-2,5 litri di liquidi al giorno aiuta a regolare la temperatura corporea, fornendo un importante assist per il cuore, che non è costretto a galoppare nel tentativo di disperdere calore e aiuta tutti gli organi a funzionare meglio.

### ISINTOMI

Quando le temperature salgono, è bene bere di frequente (all'aperto, un bicchiere d'acqua da 200 ml, ogni 20 minuti), senza aspettare di sentire la sete, un importante sintomo-spie di disidratazione che nelle persone anziane può non manifestarsi. Col gran caldo va evitato l'alcol (il bicchiere di vino va riservato semmai alla cena) e limitati caffè e bevande contenenti caffeina perché, avendo un effetto diuretico, possono favorire la disidratazione.

Via libera invece a spremute di agrumi e centrifugati di frutta e verdura per un pieno di sali minerali e vitamine, da alternare ad abbondanti bicchieri d'acqua. Anche l'aria condizionata, grande risorsa contro il caldo,

può contribuire alla disidratazione, come anche i ventilatori e le pale al soffitto. Bisogna ricordarsi dunque di bere di frequente anche se si soggiorna in un ambiente condizionato o ventilato.

### L'AFFATICAMENTO

Tutti dovrebbero saper riconoscere i segni di disidratazione, prima di andare incontro ad un pericoloso colpo di calore. Nausea, senso di grave affaticamento e respiro corto possono essere le avanguardie di qualcosa di più serio. Alla prima comparsa di questi campanelli d'allarme, meglio cercare riparo dal caldo, possibilmente in un ambiente con aria condizionata, e fare il pieno di acqua e sali minerali.

L'alimentazione estiva deve essere leggera e povera di grassi, perché il colesterolo non va mai in vacanza. E se i pazienti non devono dimenticare di assumere i farmaci anti-colesterolo, anche i cardiologi dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri di recente hanno evidenziato, con una ricerca interna, che i medici sono troppo poco aggressivi nel combattere questo importante fattore di rischio. Oltre alle classiche statine, molti pazienti avrebbero infatti bisogno di assumere i potenti farmaci di ultima generazione (inibitori di PCSK9), che restano ancora troppo poco prescritti.

M.R.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## LE CAUTELE

MAI TUFFARSI DOPO ORE SUL LETTINO, SERVONO PAUSE ALL'OMBRA



Il sole non dimenticare di evitare le ore centrali della giornata, indossare il cappello e spalmarsi di crema. Non solo per la pelle. Le scottature, infatti, oltre a disidratare, provocano un aumento della temperatura corporea perché ostacolano la capacità dell'organismo di disperdere calore. Inoltre, dopo aver passato ore al sole sul lettino, a camminare o a giocare a racchette, evitare il tuffo in acqua. Un'eccessiva differenza di temperatura tra quella del corpo, accaldato dal sole e dall'attività fisica e quella dell'acqua (di mare, lago o fiume), provoca un'immediata costrizione dei vasi sanguigni che può avere conseguenze sul cuore, fino all'arresto cardiaco. Dopo prolungate esposizioni al sole è opportuno stare un quarto d'ora all'ombra prima di entrare in acqua.

### LE TERAPIE

Per chi decide di passare le vacanze in montagna, fino ai 2.000 metri in generale non ci sono pericoli. Chi soffre di ipertensione dovrebbe fare però una messa a punto della terapia prima di partire, perché sia i farmaci sia il loro dosaggio potrebbero aver bisogno di un ritocco. Bene le escursioni ma senza sottoporsi a sforzi eccessivi, soprattutto i primi giorni. L'acclimatazione e un aumento graduale dello sforzo sono sempre consigliabili anche per chi gode di ottima salute. Un'ascesa rapida sopra i 2.500-3.500 metri può provocare una malattia da altitudine (o da montagna), dovuta alla ridotta disponibilità di ossigeno a quella quota. I sintomi vanno dalla cefalea al senso di stordimento, al respiro corto, all'irritabilità, all'insonnia, alla nausea e alla perdita di appetito. Nei casi più gravi si può arrivare all'edema polmonare, un'emergenza medica.

Va ricordato che, attualmente, si può essere molto precisi nello stabilire se una persona può raggiungere l'alta quota, quale tempo di acclimatazione deve rispettare, fino a quali altezze può spingersi, quali farmaci eventualmente deve assumere per stare meglio.

M.R.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# TUMORE AL POLMONE RIVOLUZIONE CURE CONTRO IL GENE CHE MUTA



# È

stato l'anno del polmone al congresso della Società Americana di Oncologia Medica che ha accolto a Chicago oltre 45 mila oncologi da tutto il mondo.

Questo tumore in Italia fa registrare 44 mila nuovi casi ogni anno, sono più colpiti gli uomini delle donne ma il numero di queste ultime è in crescita. Resta ancora uno dei più difficili da trattare, ma gli studi appena presentati offrono un vero salto nella speranza a tanti pazienti. Soprattutto nei casi un tempo considerati i più complessi perché causati da mutazioni di alcuni geni, come l'EGFR, che accelerano la moltiplicazione incontrollata delle cellule tumorali.

«Essere portatori di queste mutazioni rappresenta un fattore prognostico negativo – spiega il professor Filippo de Marinis, direttore della Divisione di Oncologia toracica dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano e presidente dell'Associazione italiana di Oncologia toracica –, ma oggi abbiamo la possibilità di inibire in modo selettivo i geni mutati. Ecco perché è fondamentale ricercare questa mutazione nel tessuto tumorale. Non farlo significa condannare tanti pazienti a non ricevere una terapia che può regalare loro tanti anni di vita di buona qualità». Ha un nome di donna, "Laura", lo studio al quale gli oncologi del congresso hanno tributato una standing ovation.

## IL RISCONTRO

Un applauso alla vita, perché nei pazienti con tumore del polmone EGFR-mutato (che sono il 10-15% circa del totale) in stadio III non operabile, l'osimertinib ha regalato oltre 3 anni di vita senza crescita del tumore (il rischio di progressione si è ridotto dell'84%), proteggendoli anche dalla comparsa di metastasi cerebrali.

La speranza dei pazienti non operabili si chiama osimertinib, un farmaco che ha dimostrato di ridurre dell'84% il rischio di progressione della malattia. E la chemio "smart" interviene nel cancro al seno

Per questi pazienti, dopo la radio e la chemioterapia finora non c'erano altre possibilità di terapia, ecco perché osimertinib rappresenta una rivoluzione, andando a colmare questo importante gap terapeutico.

## NELLA DONNA

Buone le novità anche per le donne con tumore del seno metastatico ormono-sensibile (cioè con recettori per gli estrogeni) e bassa espressione dell'oncogene HER2. Lo studio Destiny Breast 06 ha dimostrato che la chemioterapia "smart" (trastuzumab deruxtecan, un anticorpo-farmaco coniugato) prolunga la sopravvivenza. La chemio "intelligente" che porta direttamente dentro la cellula tumorale un farmaco molto tossico, veicolato da un anticorpo monoclonale che si lega a un bersaglio espresso su queste cellule.

«Questo farmaco ha ridotto del 38% il rischio di progressione di malattia e di morte e portato la sopravvivenza libe-



## IL VADEMECUM

### Prevenzione, le dieci regole d'oro delle linee guida europee

Ridurre il rischio di sviluppare un cancro è possibile. Ecco allora le regole, 10, stilate dalla Commissione europea che forniscono una linea guida per la prevenzione.

1. Non fumare, smettere di fumare diminuisce il rischio a qualsiasi età
2. Evitare anche in casa l'inhalazione del fumo passivo.
3. Mantenere il peso nella norma. Sovrappeso e obesità aumentano il rischio cancro
4. Svolgere attività fisica, limitare il tempo che si

trascorre seduti.

5. Mangiare in modo vario e equilibrato.
6. Limitare al massimo le bevande alcoliche.
7. Evitare un'eccessiva esposizione al sole.
8. Controllare la possibile esposizione a cancerogeni sul luogo di lavoro.
9. Per le donne: l'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre.
10. Partecipare ai programmi di screening di intestino, seno e collo dell'utero

ra da progressione di malattia a oltre 13 mesi, rispetto alle donne trattate con la chemioterapia tradizionale – spiega il professor Giuseppe Curigliano, ordinario di Oncologia all'Università di Milano, direttore della divisione clinica di Sviluppo di nuovi farmaci per le terapie innovative allo Istituto Europeo di Oncologia – I risultati dello studio Destiny Breast 06 dimostrano che il trastuzumab deruxtecan può cambiare lo standard di cura in prima linea del tumore della mammella metastatico».

## IL PRINCIPIO

«Questo studio – commenta Franco Perrone, presidente Aiom – incarna il principio di curare quanto più possibile i pazienti, per cronicizzare la malattia, puntando però alla qualità di vita degli anni di vita guadagnati».

Nelle donne con tumore del seno si sta affermando anche l'importanza della cosiddetta *biopsia liquida*, che può indirizzare verso alcune terapie innovative. «Un semplice prelievo di sangue – spiega il professor Saverio Cinieri, presidente di Fondazione Aiom – permette di individuare la mutazione ESRI, presente nel 30% delle donne con tumore del seno endocrino-responsivo, che consente di somministrare loro una terapia innovativa in compresse, l'elacestrant. Fino a oggi in queste pazienti, dopo la terapia ormonale e con gli inibitori delle cicline, si doveva passare alla chemioterapia. Questo nuovo farmaco permette di rimandare il ricorso della chemioterapia e di risparmiarne gli effetti indesiderati».

## EFFETTO YOGA

Non solo farmaci al congresso di Chicago. Uno studio americano ha dimostrato che sia lo yoga gentile, che la meditazione riescono a ridurre in maniera significativa l'insonnia e la stanchezza, due sintomi molto diffusi e invalidanti tra le persone affette da tumore, che impattano pesantemente sulla qualità di vita. Sono terapie complementari che non curano il cancro, ma portano grandi vantaggi ai pazienti.