



ASL Taranto

PugliaSalute

Rassegna Stampa

Domenica

9 giugno

2024

Medicina

L'ipotesi
Anche il colesterolo
potrebbe svolgere
un ruolo importante

La retinopatia diabetica è l'espressione a livello oculare delle lesioni che l'organismo subisce quando è esposto a livelli eccessivi di glicemia per lungo tempo: non dipende da vasi sanguigni più fragili, come si pensava in passato, ma dalla combinazione dell'alterazione del nervo ottico dovuta alla glicemia alta e dell'infiammazione locale che la accompagna. Potrebbe avere un ruolo però anche il colesterolo, stando a ricercatori dell'Università di Birmingham in Alabama che

hanno scoperto come nella retina dei diabetici si accumulano colesterolo che tende a «cristallizzare» favorendo la comparsa della retinopatia. Al contrario, pare sia protettiva la vitamina A: poche settimane fa una ricerca su Scientific Reports su quasi 12 mila persone over 40 ha dimostrato che una maggior quantità di questa vitamina nel sangue si associa a un minor rischio di retinopatia diabetica, specialmente negli uomini under 60.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Non è soltanto una delle cause più comuni di cecità nelle persone giovani, in età lavorativa, potrebbe essere anche una spia di demenza: la retinopatia diabetica, che si stima nell'arco della vita arrivi a riguardare una persona con diabete su tre, secondo un recente studio pubblicato su Scientific Reports da un gruppo di ricercatori della Kyushu University di Fukuoka, in Giappone, sarebbe associata anche a una probabilità più elevata di deficit cognitivi.

Analizzando i dati di oltre 1.700 persone seguite per 10 anni, gli autori hanno scoperto che chi soffre di retinopatia ha un rischio di sviluppare demenza del 64 per cento più elevato, pur tenendo conto degli altri fattori di rischio fra cui il diabete stesso: stando agli autori, i segni di sofferenza dei micro-vasi sanguigni della retina sono un elemento indicativo dei danni cerebrali che poi portano al deterioramento cognitivo.

Anche i giapponesi, quindi, sottolineano l'importanza di uno screening oculistico nelle persone con diabete: individuare chi sta sviluppando una retinopatia è fondamentale



Retinopatia diabetica Ancora pochi si controllano

per salvare la vista e forse non solo quella, ma soprattutto sarebbe molto semplice. «Basta una fotografia del fondo oculare, che può essere fatta anche senza usare colliri per allargare la pupilla e da personale non medico», osserva Elisabetta Pilotto, presidente della Società Italiana della Retina. «Uno specialista serve poi per leggere l'esame e valu-

Solo poco più di 1 diabetico su 10 si sottopone all'esame del fondo oculare, che invece è fondamentale per preservare la vista

di Elena Meli

tare se ci siano o meno i segni di retinopatia, altrimenti si potranno presto utilizzare sistemi di intelligenza artificiale (si veda il box, ndr). Nelle forme lievi si deve soltanto monitorare l'occhio, a una cadenza indicata dallo specialista; se ci sono complicanze come l'edema maculare o la retinopatia proliferante si può intervenire con terapie che bloccano la patologia, dal trattamento laser ai farmaci iniettati nel vitreo, che sono in grado di impedire la perdita della vista». Lo screening è indispensabile proprio perché esistono armi efficaci per evitare la cecità, purtroppo però poco più di 1 diabetico su 10 si sottopone all'esame del fondo oculare. La Società Italiana di Diabetologia invece raccomanda una visita oculistica completa entro cinque anni dalla diagnosi di diabete di tipo 1 o 2 e poi controlli ogni due anni, se non ci sono

segni di danni alla retina, oppure annuali o più ravvicinati in caso di lesioni già presenti.

Un esame del fondo oculare è comunque raccomandabile soprattutto dopo i 40 anni, anche in assenza di sintomi: la retinopatia diabetica di grado lieve non dà segno di sé, ma «anche in presenza di complicanze nelle prime fasi la vista può essere buona», precisa Pilotto. «In caso di edema, per esempio, non è detto che funzioni il test fai da te con la griglia di Amsler (un reticolo a quadretti che si usa per riconoscere la retinopatia legata all'età perché in caso di alterazioni retiniche le linee dritte vengono viste storte, ndr). La retinopatia diabetica è molto subdola: certamente per esempio deve mettere in allerta una differenza della funzione visiva nei due occhi, ma per non rischiare di mancare la diagnosi lo screening resta il mezzo migliore. In Italia esistono esperienze locali, condotte per esempio dai centri di diabetologia o dalle associazioni dei medici di famiglia, ma non c'è un'iniziativa nazionale che invece sarebbe auspicabile e anche relativamente semplice da realizzare, estendendo a tutto il Paese gli esempi virtuosi che già esistono», conclude Pilotto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il programma

Screening automatico con l'intelligenza artificiale

Il primo passo dello screening potrà essere fatto in maniera totalmente automatica, sfruttando un software di intelligenza artificiale (AI) messo a punto nel nostro Paese che analizza le immagini dell'OCT, la tomografia ottica computerizzata della retina: si chiama Ophtal ed è il primo programma per lo screening della retinopatia diabetica ad essere stato validato e aver ricevuto il marchio CE, a fine 2023. «Negli studi clinici di validazione, condotti su oltre 400 persone, abbiamo verificato che il margine di errore del software è inferiore all'1 per cento», racconta Edoardo Midena, direttore della Clinica Oculistica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Padova e ideatore del programma.

«Inoltre la consueta analisi dell'OCT si limita a misurare lo spessore della retina. Ophtal tiene conto anche di altri parametri che sarebbe altrimenti troppo lungo valutare senza l'intelligenza artifi-

ziale ma che sono molto utili per definire il miglior trattamento per il paziente e anche come seguirlo nel tempo.

L'AI quindi non si sostituirà al medico, ma lo aiuterà a realizzare una medicina di precisione».

Il software è stato messo a punto «dando in pasto» all'intelligenza artificiale migliaia di immagini OCT «etichettate» con la relativa diagnosi e migliaia di altre senza alcuna indicazione: il software grazie all'apprendimento automatico ha così imparato come riconoscere una retina non perfetta. «La Società Italiana della Retina sta avviando un progetto multicentrico per dimostrare che l'approccio è fattibile ed efficiente anche nella pratica clinica reale, al di fuori delle sperimentazioni: entro giugno il software sarà fornito ad almeno 20, 25 centri con l'obiettivo di utilizzarlo su un minimo di mille casi nei prossimi mesi», conclude Midena.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Benessere

La ricerca

Come cambia nel tempo la percezione dell'età

«A che età ti consideri anziano?» Se lo sono chiesti un gruppo di ricercatori tedeschi che nello studio da poco pubblicato su *Psychology and Aging* sottolineano come gli adulti di mezza età e quelli più anziani credono che la vecchiaia ora inizi più tardi di quanto indicassero i loro coetanei decenni fa. Nei boomers l'idea di vecchiaia percepita si attesta attorno ai 74 anni. Se la stessa domanda viene posta a 65enni di generazioni precedenti la risposta cambia: chi ad esempio è nato nel 1911 a

quell'età risponde che si sentirà anziano a 71 anni. E se lo chiedete ai boomers quando hanno raggiunto 74 anni rispondono che si sentiranno vecchi a 77. In media, l'inizio percepito della vecchiaia aumenta di circa un anno per ogni 4/5 di invecchiamento reale. Sulla percezione della vecchiaia influiscono vari fattori: l'aumento dell'aspettativa media di vita e il miglioramento della salute, oltre all'aumento dell'età pensionabile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La lunghezza della nostra vita è un percorso deciso dal nostro Dna? Oppure le scelte che facciamo, a partire dall'attività fisica, dalla dieta, da un sonno adeguato e una vita per quanto possibile lontana dallo stress può influenzare una strada apparentemente segnata? Un numero crescente di ricerche suggerisce che, mentre la genetica può effettivamente predisporre a determinate malattie, l'adozione di stili di vita sani aiuta a mitigare i rischi. Secondo un'importante ricerca del 2016 effettuata su gemelli identici i fattori genetici contribuiscono solo per il 20-



Uno stile di vita sano «batte» la genetica

30% sulla durata della vita. Tutto il resto lo fanno l'ambiente in cui si vive e lo stile di vita che si adotta.

Uno studio da poco pubblicato sulla rivista *British Medical Journal Evidence-Based Medicine* conferma che uno stile di vita sano può compensare l'impatto della genetica di circa il 62% e aggiungere cinque anni di vita a chi è predisposto a una vita più breve. «Questo lavoro chiarisce una volta di più il ruolo fondamentale di uno stile di vita sano nel mitigare l'impatto dei fattori genetici sulla riduzione della durata della vita» hanno sottolineato i ricercatori dell'Università di Edimburgo e di Zhejiang in Cina.

Lo studio ha coinvolto 353.742 persone della Biobanca britannica seguite per 13 anni e ha evidenziato che chi ha un elevato rischio ge-

netico di una vita più breve ha una probabilità maggiore del 21% di andare incontro a morte prematura rispetto a chi ha un corredo genetico più favorevole, indipendentemente dallo stile di vita. Allo stesso modo chi conduce uno stile di vita non salutare ha una probabilità maggiore di morte prematura del 78%, indipendentemente dal rischio genetico: anche se si ha un buon Dna non si vivrà poi così a lungo, se si conduce una vita piena di eccessi.

I quattro pilastri

Non fumare, attività fisica regolare, sonno adeguato, dieta bilanciata

netico di una vita più breve ha una probabilità maggiore del 21% di andare incontro a morte prematura rispetto a chi ha un corredo genetico più favorevole, indipendentemente dallo stile di vita. Allo stesso modo chi conduce uno stile di vita non salutare ha una probabilità maggiore di morte prematura del 78%, indipendentemente dal rischio genetico: anche se si ha un buon Dna non si vivrà poi così a lungo, se si conduce una vita piena di eccessi.

Ma chi è meno fortunato può in parte compensare quello che la genetica sembra aver scritto. «Le persone con alto rischio genetico potrebbero prolungare di circa 5 anni la loro aspettativa di vita se adottano uno stile di vita sano» concludono gli scienziati. E la combinazione ottimale di stili di vita per un'esistenza longeva comprende: non fumare, attività fisica regolare, sonno adeguato e dieta sana.

«La novità di questo studio è di aver dimostrato che chi ha una genetica sfavorevole

Alimentazione e sport possono incidere in modo decisivo su longevità e salute, anche quando il Dna non è «favorevole»

di Cristina Marrone

tie cardiovascolari e neurodegenerative. «Non solo — prosegue il professore, esperto in epidemiologia — è stato evidenziato che fa peggio alla salute un insieme di stili di vita sbagliati che un Dna poco generoso, ridimensionando, come già è emerso negli anni, l'impatto della genetica sulla longevità».

La durata e il benessere della vita non sono dettati da un solo gene, ma da centinaia o addirittura migliaia di variazioni genetiche differenti. Gary Small, già professore di psichiatria all'Università della California che si è a lungo occupato di longevità e salute del cervello ricorda come, ad eccezione delle malattie genetiche rare, non sia così automatico dire: «Se hai il gene X avrai la malattia Y. E non è detto che se in famiglia c'è una malattia genetica ci si ammalerà per forza».

Gli studi indicano che la dieta, l'esercizio fisico e la gestione dello stress possono influire sulla nostra salute, fino ad attenuare l'espressione dei geni associati al rischio di malattie. Emblematico è stato uno studio condotto dal professor Small negli anni Novanta, quando studiando la

Diversi studi

confermano che l'impatto dei geni sulla durata della vita è da ridimensionare

malattia di Alzheimer incontrò due gemelli identici, con lo stesso corredo genetico: uno aveva l'Alzheimer e l'altro no. Il gemello che aveva sviluppato la malattia conduceva uno stile di vita profondamente diverso (con fumo, alcol, dieta squilibrata e mancanza di sonno) rispetto al fratello che non si era ammalato. Più recentemente, altre ricerche hanno studiato le scansioni cerebrali di persone ad alto rischio di malattie neurodegenerative scoprendo che chi non si era ammalato svolgeva attività fisica regolare e seguiva con attenzione la dieta mediterranea. Per battere la genetica la strada migliore è assumere buone abitudini, rispettando ogni giorno. «Anche chi è predisposto geneticamente a una vita più breve non è condannato a un destino "crudele" — conclude de Gaetano —. Cambiare gli stili di vita richiede grande disciplina, ma davvero può fare la differenza. La scienza conferma».

© RIPRODUZIONE RISERVATA