

SENTA
 DOTTORE



di NICOLA SIMONETTI

Il medico non vuole più giustificare le assenze: cosa posso fare?

Accuso forti dolori lombari che mi costringono a letto e non posso andare a lavorare

Ogni tanto mi vengono dolori lombari e resto a letto per 8-9 giorni. Il medico non giustifica più l'assenza dal lavoro. Dice che posso muovermi. È vero? (Luciana U. Foggia)

Deve muoversi con cautela. Attuali vedute sul trattamento delle lombalgie acute escludono il riposo a letto (rallenta la guarigione, indebolisce muscoli, ossa, cartilagini e legamenti) o, a volte, lo limitano a 1-2 giorni e consigliano continuazione delle normali attività di lavoro e tempo libero, evitando movimenti scorretti, non assumendo né restando a lungo in posture statiche, cambiando spesso posizione. Ogni movimento sia occasione di esercizio e non induca usura né sia evitato per paura. Il rachide vertebrale è programmato per il movimento e chiede di svolgere attività motoria compatibile abituale.

Mi dicono che la colpa dei dolori è la mia borsa che porto a spalla, sempre piena. Possibile? (stessa mittente precedente)

Le maxibag eccessivamente pesanti possono provocare scompensi posturali e provocare dolori lombari o cervicali. Bisogna ridurre il contenuto che non dovrebbe superare i 2 chili e va indossata a tracolla. Evitare tacchi molto alti. Il borsone con manici corti va portato alternativamente con la mano destra e la sinistra.

Mi hanno trovato l'epatite C. Nessuno mi dice cos'è e come l'ho presa. Può dirmelo? (chiede «anonimato assoluto»)

Anzitutto, è malattia di cui non ci si deve vergognare. È causata da virus (HCV) che, allo stato, infetta 170-200 milioni di persone nel mondo (si trasmette a mezzo di sangue e suoi derivati; da sesso è eccezionale). L'eliminazione del virus preserva dalle complicanze (cirrosi, varici, scompenso, cancro).

La terapia con interferone peghilato alfa 2a più ribavirina raggiunge risultati positivi, con eliminazione del virus C, nel 56-66% dei casi. Recentemente è stato varato un Progetto italiano (Probe) su 8mila pazienti di 150 Centri per contribuire ad aumento delle guarigioni specie per pazienti difficili. Tutti curati al meglio, senza differenze Nord-Sud o tra Centri d'eccellenza e periferici. I Comitati di esperti potranno aggiornare le raccomandazioni di miglior terapia.

Ho l'epatite B ed ho sentito in TV che c'è una nuova cura. Qual'è, è efficace, posso farla? (G.L. - Bari)

Probabilmente si riferisce all'Entecavir, che a poco disponibile anche in Italia, capace di ridurre più efficacemente la carica virale anche a 48 settimane in pazienti affetti da

epatite cronica B. Entecavir (prescrizione ospedaliera) blocca la replicazione del virus ed è indicato nei pazienti adulti con epatite B cronica, malattia epatica compensata, istologicamente attiva ed evidenza di replicazione virale attiva, aumento dei livelli di aminotrasferasi.

Quanti sono i malati e morti di epatite B nel mondo e in Italia? (G.U. - Santo Spirito di Bari)

In Italia, circa 900.000 persone contagiate dal virus dell'epatite B e quasi un terzo di loro ha sviluppato malattia cronica. Nel mondo, 2 miliardi i contagiati; 350-400 milioni i cronici; 1,2 milioni i morti l'anno. Il virus dell'epatite B è 100 volte più contagioso di quello dell'Aids (una goccia di sangue infetto in una piscina potrebbe essere galeotta).

C'è ragione medica per la proibizione di vendere di domenica il pane fatto da noi e non di quello industriale? (Panettiere di Bitonto)

Nessun motivo igienico o medico. Solo motivazioni di riposo per il personale e di organizzazioni di chiusura degli esercizi.

Ho comprato vino sfuso, in Sicilia in una cantina. Leggo, ora, che il vino siciliano è avvelenato. Come fare? (L. Giannelli - Molfetta)

Non si tratta del «vino siciliano» ma di alcuni casi, avvenuti in Sicilia, di avvelenamento da metanolo, aggiunto al vino e diventato, così, la «droga dei poveri». Il metanolo o alcol metilico o spirito di legna (si ricava anche dalla distillazione a secco del legno) è usato come solvente in resine, lacche, vernici o per denaturare alcol etilico per usi industriali o domestici. Aggiunto a bevande alcoliche (specie liquori, in particolare whisky) ne esalta le azioni euforizzanti ed acquisisce effetti allucinogeni ed è droga a costo basso. Dose di 10 ml è già tossica (vertigini, cefalea, nausea, dolori, disturbi visivi fino alla cecità, possibile necrosi pancreatica, ipotensione, paralisi cerebrale, edema cerebrale o polmonare con morte nel 25% dei casi).

E' vero che il peperoncino guarisce il cancro? Quanto? (L. Martelli - Banzi)

Il peperoncino ha dimostrato capacità di opporsi alla vita delle cellule tumorali bloccandone la locomotiva (mitocondrio) che, in ognuna di loro, genera energia. L'azione è svolta dalla capsaicina (una delle componenti piccanti) dimostrata dall'équipe del dr. Bates dell'università inglese di Nottingham. Altri studi hanno rilevato azione antiproliferativa sulle cellule del cancro prostatico. Utilizzare peperoncino (dose consigliata dal dr. Ettore Liuni, presidente Centro studi

Capsor è di 1 gr. ogni 10 kg di peso) nella dieta, non sia recepito come tutela unica dal cancro.

Si tratta di un principio alimentare che può aiutare ma, per ora, non determinare.

Mi è stato consigliato, per l'intestino, di mangiare la crusca e non i lassativi ma non mi hanno detto dosi e perché (Maria L. - Bari)

Per fibra alimentare si intende il residuo delle cellule vegetali che superano la di-

gestione della prima parte dell'intestino e che, nella seconda parte, fermentano parzialmente. Si parla di fibra solubile ed insolubile in acqua. La prima (pectine, gomme, mucillagini) assorbe molta acqua e diventa massa gelatinosa che ingloba i nutrienti. La insolubile (cellulosa, lignina, emicellulose) si idrata ed accresce volume e peso delle feci (60% dalle fibre ricavate da verdure e di 120% per la crusca di frumento) ed è utile per prevenzione e trattamento della stipsi (il meccanismo di svuotamento esige che il retto contenga almeno 200 gr di feci). Le azioni delle fibre si estendono a tutto l'albero gastroenterico. L'apporto giornaliero dovrebbe essere di 30-35 grammi (65% insolubile).

Dosi elevate di fibre, specie insolubili, possono interferire con eventuali farmaci ingeriti (tra questi, la pillola contraccettiva) i quali vanno assunti un'ora prima o 2 ore dopo la crusca. I lassativi hanno effetto episodico e richiedono ripetizioni ed aumento di dosi, da usare su prescrizione medica anche se la vendita è libera.

Ho emicrania continua con lunghi esami tutti negativi. Mia cugina in Belgio soffriva come me, l'hanno operata al cuore ed è passato. C'è un centro in Italia che fa questi interventi? (L. K. - Cisternino)

Probabilmente si tratta del forame ovale (nella vita fetale, mette in comunicazione le due metà degli atri cardiaci) che persiste dopo la nascita (pervio) nel 20% della popolazione, specie donne. Tra queste, è frequente l'emicrania attribuibile, pare - dice il prof. Mario **Camminati** (direttore cardiologia

pediatrica policlinico S. Donato Milanese) - a saltando il circolo polmonare, al cervello. Oggi - dice il prof. **Carminati** - si può chiudere

questo forame rimasto pervio, con metodica non chirurgica utilizzando una specie di ombrellino (amplatz Fpo occluder). Lo stesso difetto può provocare ischemia cerebrale.

Contro l'epatite C c'è un progetto italiano. Il vino sfuso acquistato in Sicilia non è avvelenato. Il peperoncino utile contro il cancro? Ha dimostrato buone capacità di opporsi alla vita delle cellule tumorali. Emicranie continue: la risposta di un noto luminare barese

