

“Sport, emozioni e cervello”

Domenica la presentazione a “Trieste Next” dell’iniziativa di sensibilizzazione alla pratica sportiva e per la promozione di uno stile di vita sano

Praticare uno sport o fare attività fisica fa bene a tutto il corpo, anche al cervello. Le attività cognitive possono essere potenziate dallo sport, e proprio su questa idea si basa il progetto proposto dall’Associazione ONLUS “Le Buone Pratiche”, in collaborazione con SISSA, Comune di Trieste, Azienda per l’Assistenza Sanitaria n. 1 “Triestina”, CONI regionale FVG e Università degli Studi di Trieste. “Sport, emozioni e cervello” è un progetto che offre la possibilità di praticare attività sportiva gratuitamente per due anni a 250 ragazzi di età compresa tra i 9 e 14 anni, provenienti da scuole e ricreatori comunali. I ragazzi sono supportati da alcuni formatori della SISSA che, applicando un metodo innovativo, faranno

comprendere i benefici dello sport sul cervello, in termini di miglioramento delle capacità cognitive, della memoria e dell’apprendimento. I comportamenti che si mettono in atto durante la fase di maturazione del cervello, giocano un ruolo vitale nel facilitare o al contrario ostacolare l’ottimale sviluppo cognitivo, e tra questi lo sport incrementa la concentrazione e la velocità con cui si processano le informazioni, oltre ad avere effetti neuroprotettivi. Chi conduce uno stile di vita attivo, ottiene migliori prestazioni in compiti che coinvolgono il ragionamento logico, la memoria di lavoro, il vocabolario e i tempi di reazione rispetto a soggetti sedentari; l’esercizio fisico contribuisce inoltre a prevenire i disturbi dell’umore,

come la depressione e l’ansia. Le attività si sono avviate in maggio con un primo corso di formazione tenuto dal prof. Stefano Canali della SISSA, direttore scientifico del progetto. Gli incontri, rivolti in giornate specifiche a genitori, allenatori, educatori e insegnanti, hanno visto una presenza complessiva di 120 corsisti. Tra fine agosto e ottobre partiranno i primi 10 gruppi di attività che coinvolgono 130 ragazzi. Gli sport offerti sono canoa, arti marziali, atletica leggera e propedeutica alla ginnastica artistica. Gli allenatori, provenienti da 6 società sportive dilettantistiche e una federazione coinvolte attraverso il CONI regionale, collaboreranno con le equipe di 5 ricreatori comunali, per lo svolgimento dell’attività

sportiva. Il Panathlon club Trieste ha contribuito con le magliette promozionali. Gli esiti di questo nuovo approccio didattico saranno valutati nell’ambito di una ricerca condotta dal Dipartimento di Scienze della Vita dell’Università di Trieste in collaborazione con il Laboratorio Interdisciplinare della Sissa. La ricerca si propone di individuare anche i fattori socio-cognitivi e affettivo-relazionali che potrebbero accrescere o ridurre l’efficacia della pratica sportiva. Il progetto verrà presentato domenica 27 settembre alle ore 10.00 presso la Sala Matrimoni di Piazza, Unità all’interno della manifestazione “Trieste Next”. Si invitano i cittadini a partecipare numerosi.

Progettare il benessere a scuola

Domani, alle 18 presso la Sala Matrimoni di p. Unità, durante la manifestazione “Trieste Next” si parlerà di “Scuole che Promuovono Salute”. Il 9 giugno scorso AAS1, comune di Trieste e le Scuole della città di Trieste hanno sottoscritto un accordo che li impegna nello sviluppo di un modello europeo che consolida per gli anni a venire una alleanza già ricca di esperienze e scelte concrete a favore del benessere dei più giovani e, di conseguenza, del benessere della comunità. “Salute 2020: Una politica di riferimento europea a sostegno di una azione trasversale ai governi e alle società per la salute e il benessere” rappresenta la strategia di OMS Europa affinché gli operatori di salute stimolino tutti i soggetti che nei diversi settori hanno un impatto sulla salute ad uno sforzo solidale, per la creazione di un’Europa più sana. La costante e fattiva collaborazione tra la sanità e il mondo dell’educazione ha realizzato nel nostro territorio numerosi accordi e intese su programmi ed esperienze di promozione della salute, privilegiando investimenti in età precoce, riconosciuti come i più efficaci in termini di prevenzione e di sviluppo sostenibile per il loro impatto sulla “salute” delle generazioni future. Spicca l’eccellenza a livello nazionale del servizio di ristorazione scolastica (quasi 10.000 pasti al giorno) attraverso l’accoglienza delle mamme che desiderano allattare il proprio bimbo anche al nido e la valorizzazione di prodotti alimentari di elevata qualità nutrizionale (freschi, locali, preparati in giornata con materie di prima qualità), dell’attenzione a servizi sostenibili (ambiente e agricoltura, sicurezza del lavoratore, benessere animale, tradizioni locali e tipicità, coesione sociale e commercio equosolidale), e dell’ambiente “mensa” (colore, microclima, luminosità, acustica). Gli orti scolastici, esperienza attraverso la quale i bambini fanno propri comportamenti e abilità, imparano come si coltiva, prepara e cucina il cibo, sperimentano come la dieta mediterranea, basata sul consumo di verdure, frutta, legumi e cereali fa bene alla nostra salute e tutela l’ambiente. L’orto scolastico può crescere solo con l’impegno di molti e per questo ha la capacità di aggregare la comunità e di facilitare così lo sviluppo di ambienti scolastici adatti a promuovere salute: al quarto anno di attività più di 70 orti coinvolgono centinaia di bambini, insegnanti, educatori, genitori e famiglie del nostro territorio.

Le cadute nelle persone anziane

In età avanzata le cadute rappresentano un evento grave, sia per le conseguenze traumatiche, che per quelle psicologiche: l’insicurezza che ne deriva può determinare isolamento e riduzione delle attività. Spesso se ne sottovaluta l’importanza o la gravità, considerando tali episodi normali per l’età; talvolta chi è caduto cerca di tenerlo nascosto, per vergogna, ritenendolo segno di crescente debolezza. Secondo l’ISTAT, circa il 30% delle persone con più di 64 anni cade almeno una volta all’anno. Di queste, circa il 7% riporta una frattura del femore. Altre possibili conseguenze sono traumi cranici o della colonna vertebrale, anche con importanti danni al sistema nervoso, difficoltà a svolgere le proprie attività, disabilità, morte. Inoltre, la paura di cadere che spesso rimane dopo un primo episodio può contribuire alla riduzione delle attività, soprattutto fuori dalla propria casa, e favo-



Per gentile concessione dell’Istituto Superiore di Sanità

rire l’isolamento sociale. I fattori di rischio delle cadute sono numerosi e dipendono da molte cause. Tra i fattori legati alla persona vi sono soprattutto alterazioni della mobilità e dell’equilibrio, deterioramento cognitivo, deficit percettivi (vista, udito), bassa pressione arteriosa, disturbi cardiovascolari, precedenti cadute e, per quanto possa apparire paradossale, la stessa paura di cadere. Anche l’assunzione di alcolici, di alcuni tipi di farmaci, in particolare l’assunzione di più farmaci (polifarmacoterapia) costituiscono importanti fattori di rischio. Fra le cause esterne, essenziali

sono i rischi ambientali, quali ostacoli fisici (scale, dislivelli, arredi, ecc.), tappeti, pavimenti scivolosi o dissestati, scarsa illuminazione degli ambienti. Secondo l’indagine nazionale Passi D’Argento, condotta sotto la regia della Dott.ssa Daniela Germano del Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda per l’Assistenza Sanitaria n. 1, in collaborazione con i Comuni della Provincia di Trieste e di Televita, nel periodo 2012-2013, nella popolazione anziana della provincia di Trieste, il 9% degli intervistati con più di 64 anni ha dichiarato di essere caduto negli ultimi 30

giorni. Le cadute sono state riferite più frequentemente dalle persone più anziane, dalle donne, dalle persone con problemi di vista e udito, con maggiori difficoltà economiche e fra coloro che hanno paura di cadere (5 volte più frequentemente rispetto a coloro che non hanno paura di cadere). Nell’AAS1, oltre metà delle cadute sono avvenute in casa, soprattutto in camera da letto (20%), cucina (13%), ingresso (11%) e scale (9%); solo il 2% delle persone è caduto in bagno. Le cadute in casa sono più frequenti fra le persone con più di 74 anni (70% vs 33% fra 65-74 anni) e nel genere femminile (58% vs 50% negli uomini). Circa il 10% delle cadute si è verificato in giardino, mentre quasi il 30% è avvenuto per strada. Circa i due terzi degli intervistati (65%) con più di 64 anni usano dispositivi di sicurezza per la vasca da bagno o la doccia, come tappetino antiscivolo, maniglioni e seggiolino.

Nuova risonanza magnetica

Esami più rapidi e sicuri. L’ultimo investimento del Servizio di Radiologia della Casa di Cura Salus, diretto dalla dott.ssa Michela Abbona, va esattamente in questa direzione: un minore tempo di esecuzione delle indagini per ridurre i tempi di esposizione e garantire la sicurezza del paziente. Da tempo la Salus ha mandato in soffitta le vecchie “lastre” adottando macchine digitali per l’esecuzione degli esami di radiodiagnostica tradizionale e un’apparecchiatura TAC di ultima generazione a 64 banchi dalle elevate performances cliniche e tecnologiche. Ora anche la nuova Risonanza Magnetica è tra le più evolute sul mercato: una RM Multiva ad alto campo magnetico da 1,5 Tesla, confortevole e dal design attuale, in grado di offrire soluzioni tecnologiche avanzate sia per il paziente che per l’operatore. «Si possono studiare tutti i distretti corporei, in particolare il sistema nervoso, il sistema muscolo-scheletrico, l’addome e le pelvi, oltre a fornire indagini colangio-RM, Uro-RM e angiografiche. Siamo orgogliosi di questi importanti investimenti - dichiara la dott.ssa Abbona -. La nostra nuova Risonanza magnetica è a livello della dotazione in uso negli Ospedali Pubblici. Con questo acquisto offriamo al paziente un parco tecnologico moderno e avanzato, di altissima qualità».

Il Dr. Rolando Bertè è il nuovo responsabile dell’Urologia del Sanatorio Triestino

Le patologie a carico dell’apparato genito-urinario, cioè reni, ureteri, vescica e prostata possono insorgere quando un sintomo o segno corrisponde ad alterazioni di alcune funzioni fondamentali dell’apparato urinario (minzione, produzione d’urina) oppure a dolore oppure alla presenza di sangue nelle urine. Questi

sintomi o segni possono essere presenti in modo variabile e sono dovuti a cause diverse. Una costanza nei controlli preventivi consente di intervenire con maggiore tempestività ed efficacia. Laddove il medico di famiglia ritenga necessario rivolgersi allo specialista e si renda necessario un intervento

chirurgico, la realizzazione di operazioni di laparoscopia urologica - per esempio, per interventi alla vescica o al rene - contribuiscono ad offrire un modello di sanità e cura altamente evoluto capace di ridurre sensibilmente la durata della degenza e consentire un rapido recupero funzionale dell’apparato e quindi, com-

pletivamente, restituire al paziente una qualità di vita decisamente favorevole con tempistiche molto ridotte. Inoltre, gli interventi in laparoscopia urologica consentono di proteggere e salvaguardare i nervi delicati dell’area e i tessuti muscolari. Le incisioni sono di dimensioni minime e distribuite sull’addome e ciò

contribuisce anche a ridurre il rischio di perdita di sangue (e la conseguente necessità di trasfusioni sanguigne). La presenza di incisioni minime limita anche la necessità di assunzione di farmaci antidolorifici successivi all’intervento. Il Sanatorio Triestino Spa ha da qualche tempo potenziato il proprio staff medico-chirurgi-

co attraverso la collaborazione con il dr. Rolando Bertè che ora, in equipe con la dr.ssa Maganja, la dr.ssa Milocani ed il dr. Fiaccavento e potrà trattare gli interventi per le patologie più diffuse (adenoma prostatico, neoplasie vescicali, tumori prostatici ecc) con l’apporto di una nuova professionalità.