

Runner pronti al via per l'edizione 2016 della Bavisela Family

Una squadra di circa 600 persone indosserà i pettorali con lo slogan "prevenire è vivere" – "Corri per il tuo cuore"

Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste, Comune di Trieste, Lilt di Trieste, Centro Cardiovascolare, l'Associazione Sweet-Heart, e l'associazione Le Buone Pratiche Onlus, si preparano a partecipare alla manifestazione sportiva Bavisela Family dell'8 maggio riproponendo anche quest'anno lo slogan "prevenire è vivere" – "corri per il tuo cuore".

La Lilt di Trieste ed il Centro Cardiovascolare dell'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste anche quest'anno sostengono in modo forte e convinto la promozione della Bavisela Family per sensibilizzare la cittadinanza ad adottare l'attività fisica continuativa come stile di vita. Il Ministero della salute con il programma "In Forma" sostiene l'attività fisica come aiuto concreto per molte patologie croniche: equilibra i parametri biochimici dell'organismo e contribuisce a mantenere il controllo del peso forma e prevenire l'obesità, fattori che incidono sulle malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali. **L'inattività fisica è un grave problema di salute pubblica in quanto è la quarta causa di morte nel mondo.** Le persone che non svolgono attività fisica



hanno un aumento del rischio di mortalità per qualsiasi causa del 20-30% rispetto a quelli che praticano almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata quasi tutti i giorni della settimana. Nonostante gli sforzi di Enti per la salute per offrire numerose opportunità per fare attività fisica, anche a costo zero, **la prevalenza degli stili di vita sedentari sta aumentando e nel mondo sono circa 3,2 milioni** le persone che ogni anno muoiono a causa dell'inattività fisica e la maggior prevalenza si riscontra nei paesi a reddito medio/alto

(WHO 2010). *Numerosi studi scientifici hanno dimostrato come l'attività fisica insieme ad una corretta alimentazione sia efficace per la prevenzione, la cura e la riabilitazione delle patologie cardiovascolari, diabete e tumori. Va ricordato che l'esercizio fisico favorisce anche il benessere psicologico, riduce l'ansia e la depressione e favorisce la socialità. In un certo senso l'attività fisica può essere considerata un vero "farmaco" a basso costo e senza effetti collaterali per molte patologie. L'attività fisica è dunque una ricetta per tutte le*

età per il miglioramento della salute e per la prevenzione con il valore aggiunto che riduce i costi sanitari ed è quindi molto importante anche per la sostenibilità e lo sviluppo di una società di benessere.

L'associazione **Le buone pratiche Onlus** supporta la promozione di uno stile di vita sano e del benessere psico-fisico dei ragazzi con il progetto **Sport Emozioni Cervello**. Rivolto a **bambini tra i 9 e 14 anni**, coinvolge circa 180 ragazzi che, gratuitamente, partecipano 2 volte a settimana alle attività di 11 gruppi sportivi differen-

ti. **Due anni di attività sportiva**, tra il 2015 e il 2017 per aumentare la consapevolezza dei benefici dell'attività fisica per il corretto funzionamento dell'organismo e in particolare del cervello, grazie a una solida rete di collaborazione tra ricreatori comunali, società sportive e istituti comprensivi e altre realtà presenti sul territorio. Il progetto nasce in collaborazione con **SISSA, Dipartimento di Scienze della Vita - Università degli studi di Trieste, Comune di Trieste, ASSI, CONI** e l'associazione **Le Buone Pratiche Onlus**. Diversi studi mostrano che la partecipazione ad attività sportive può avere effetti benefici non solo dal punto di vista del **benessere fisico**, ma può essere associata a **benefici psicologici e sociali**, come un miglioramento dell'autostima, dell'interazione sociale e diminuzione dei sintomi depressivi. Inoltre, alcuni studi mostrano come l'effetto dell'attività sportiva possa essere mediato da fattori socio-ambientali, quali l'atteggiamento e il coinvolgimento di genitori e insegnanti. Il progetto ha messo in campo **azioni concrete** volte all'affermazione dello sport come pratica abitudinaria e alla diffusione della conoscenza dei meccani-

smi e dei processi attraverso cui l'attività fisica produce i suoi benefici. Per questo l'offerta del progetto si compone anche di una consistente parte dedicata alla **formazione** di istruttori, educatori e docenti delle scuole, oltre che a **incontri informativi dedicati ai genitori** per avvicinarli e sensibilizzarli alle tematiche dello sport e della salute. La formazione riguarda anche i giovanissimi coinvolti; attraverso una didattica innovativa messa a punto dalla SISSA, sono state presentate loro le evidenze più rilevanti di questo nuovo settore di indagine per dimostrare come **l'esercizio fisico regola e potenzia le funzioni cerebrali**. Gli esiti di questo innovativo approccio didattico verranno validati 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, oltre a valutare gli effetti delle attività svolte sul benessere personale e sullo sviluppo delle abilità cognitive e comportamentali dei ragazzi, si propone di individuare i fattori socio-cognitivi e affettivo-relazionali che potrebbero aumentare o ridurre l'efficacia della pratica sportiva.

ASUITS/CLINICA DERMATOLOGICA

Le novità del XXXI Congresso Nazionale della Società Italiana di Dermatologia Chirurgica e Oncologica

Si è tenuto a Trieste presso il Savoia Excelsior Palace dal 7 al 9 aprile 2016 il XXXI Congresso Nazionale della Società Italiana di Dermatologia Chirurgica e Oncologica, organizzato dal Prof. Giusto Trevisan, Direttore della Clinica Dermatologica di Trieste.

All'evento hanno partecipato 450 delegati.

Le presentazioni scientifiche sono state un centinaio, ed i Relatori provenivano dalle più qualificate Strutture di tutta Italia: tra questi il Prof. Stefano Calvieri, Direttore della Sapienza di Roma, il Prof. Emilio Berti, Direttore di Milano, il Prof. Aldo di Carlo Direttore scientifico del San Gallicano/Regina Elena di Roma, il dott. Davide Melandri Direttore della Dermatologia -Centro Grandi Ustioni di Cesena.

Numerosi gli argomenti trattati: si è parlato in particolare dei Carcinomi cutanei e del loro trattamento chirurgico. È stato fatto il punto sulla tecnica micrografica di Mohs da parte della scuola Novara e di Modena, con la novità della lettura in pochi minuti con la nuova tecnica

di microscopia confocale "ex vivo", che consente di esaminare rapidamente la superficie di sezione del tumore asportato, in modo da poter contestualmente procedere in modo preciso all'escissione degli eventuali residui tumorali. Si è parlato anche di tecniche innovative per il trattamento dei tumori e delle lesioni metastatiche cutanee, quali l'Elettrochemioterapia, e delle patologie tumorali che si possono osservare nei Centri di Malattie sessualmente trasmesse.

Una sessione è stata dedicata al Melanoma: si è parlato della diagnosi precoce, delle procedure chirurgiche, e delle nuove conoscenze nel campo della Biologia molecolare, grazie alle quali è stato possibile introdurre innovative terapie per il trattamento delle forme di Melanoma avanzato.

I Corsi sono stati tenuti da docenti italiani di altissimo livello e sono stati realizzati con la collaborazione dell'Azienda Sanitario-Ospedaliera di Trieste, del Dipartimento universitario di Scienze Mediche (DSM) e con il supporto del Personale

Medico e infermieristico della Clinica Dermatologica e della Day Surgery. Il Corso di Chirurgia Dermatologica è stato tenuto dal Prof. Klaus Eisendle di Innsbruck, Direttore della Dermatologia di Bolzano, il Corso sulle Ustioni è stato gestito dal dott. Davide Melandri, Direttore della sc di Dermatologia, Centro Grandi Ustioni di Cesena, sulle Ulcere cutanee dal dott. Massimo Papi dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma.

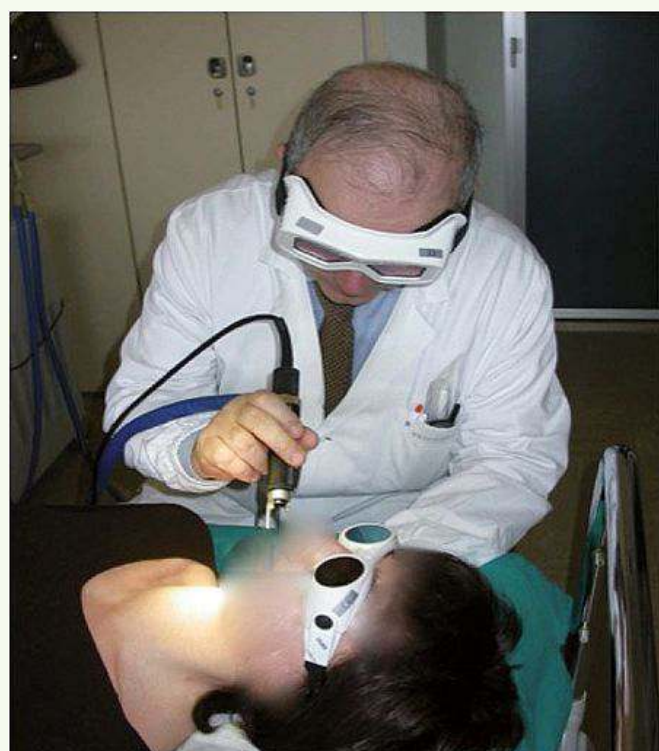
È stato effettuato un Corso di trattamento con LASER dei vasti Angiomi piani (malformazioni vascolari congenite (dott. Dal Canton di Belluno) e di Microscopia Confocale (dott. Marco Ardigo dell'Istituto San Gallicano/Regina Elena di Roma), e di Fotoforesi extracorporea per il trattamento di alcune forme di Linfoma cutaneo (Prof. Michele Fimiani Direttore della Clinica Dermatologica di Siena).

Le apparecchiature e infrastrutture utilizzate appartengono ad AOUTS ed alla Clinica Dermatologica e pertanto si tratta di tecnologie e prestazioni

erogabili nella nostra città. Ad esempio la diagnostica delle Ulcere cutanee può avvalersi di indagini effettuate con ECO-Color-Doppler, LASER-Doppler, pO₂ e pCO₂, per la valutazione del funzionamento sia dei vasi maggiori, che della microcircolazione degli arti.

La Fotoforesi Extracorporea (ECP), è una tecnica per il trattamento dei Linfomi cutanei T eritrodermici e della Sindrome di Baccaredda-Sézary (SBS); l'utilizzo avviene da parte di Medici e Infermieri addestrati con Corsi ad hoc, e con esperienza di numerosi anni. Il trattamento è ben tollerato; si fanno due sedute in due giorni consecutivi una volta al mese, e non ha significativi effetti collaterali. L'ECP è risultata efficace anche in alcune altre patologie, ma al momento è indicata come terapia di prima linea soltanto per i Linfomi cutanei T eritrodermici.

Presso la Clinica Dermatologica vengono trattati i vasti Angiomi piani con LASER dedicato, in collaborazione con l'Ospedale Infantile Burlo Garofalo per i pazienti più



piccoli. I risultati sono molto buoni. Il trattamento di queste malformazioni congenite vascolari viene attualmente effettuato soltanto presso pochi Centri in Italia.

La Microscopia confocale è una tecnica, che consente di vedere in vivo le strutture istologiche della cute fino al

derma superficiale; non sostituisce l'esame istologico, ma è in grado di fornire immagini utili nella diagnostica sia dei tumori cutanei che di dermatopatie infiammatorie. Non è ancora una metodica routinaria, e attualmente trova applicazione soltanto in alcune patologie cutanee.