

È sufficiente ridurre del 25-26% quello «cattivo». Riduzioni più forti possono innescare altre patologie

Niente fanatismi contro il colesterolo Le diete troppo severe sono dannose

Conclusioni coincidenti per una serie di ricerche condotte indipendentemente l'una dall'altra negli Stati Uniti. L'eccesso di abbassamento del tasso di colesterolo Ldl fa diminuire anche l'Hdl (quello «buono») e può far aumentare i trigliceridi.

Saranno contenti i grassottelli, o comunque tutti quelli ossessionati dal colesterolo i cui alti livelli costringono a diete rigidissime e depresse. Pare che sottoporsi a diete molto severe non aiuti la salute. Quando il colesterolo scende troppo, infatti, per alcune persone gli effetti potrebbero essere addirittura negativi.

«L'aspetto più importante - afferma il professor Robert Knopp, dell'Università di Washington - è che le diete molto severe centrate sull'abbassamento del colesterolo non è detto che siano più efficaci di una moderata restrizione dei grassi». Insomma, la comune credenza in base alla quale di più è meglio è da smentire. Knopp e i colleghi, in uno studio pubblicato martedì sul *Journal of the American Medical Association*, ha preso in considerazione 444 uomini con alti livelli di colesterolo per valutare nel corso di un lungo periodo gli effetti di una drastica diminuzione dei grassi e di una moderata riduzione degli stessi.

Gli uomini sono stati sottoposti a quattro diversi tipi di diete che rispettivamente riducevano al 30, al 26, al 22 e al 18 per cento l'assunzione di calorie prodotte dai grassi. I pazienti sono stati divisi in due gruppi: quelli solo con il colesterolo alto e quelli con colesterolo e trigliceridi alti, condizione quest'ultima che predispone a un alto rischio di malattie cardiache. Tutte le diete prescritte a entrambi i gruppi tendevano a ridurre il cosiddetto colesterolo «cattivo», quello che può attaccare le pareti delle arterie e causare occlusioni. Ma, dopo un anno, ulteriori restrizioni al di sotto del 26 per cento negli uomini con alto livello di colesterolo e al di sotto del 30 per cento nel gruppo con colesterolo e trigliceridi «non portò ad alcun beneficio aggiuntivo», dimostra la ricerca.

Lo studio dice anche che in entrambi i gruppi «non sono stati osservati miglioramenti statisticamente significativi con diete molto aggressive che andavano al di sotto del 30 per cento, né nel peso, né nei livelli di glucosio, insulina e pressione arteriosa». Mentre sono stati riscontrati potenziali effetti pericolosi, inclusa una riduzione del cosiddetto co-

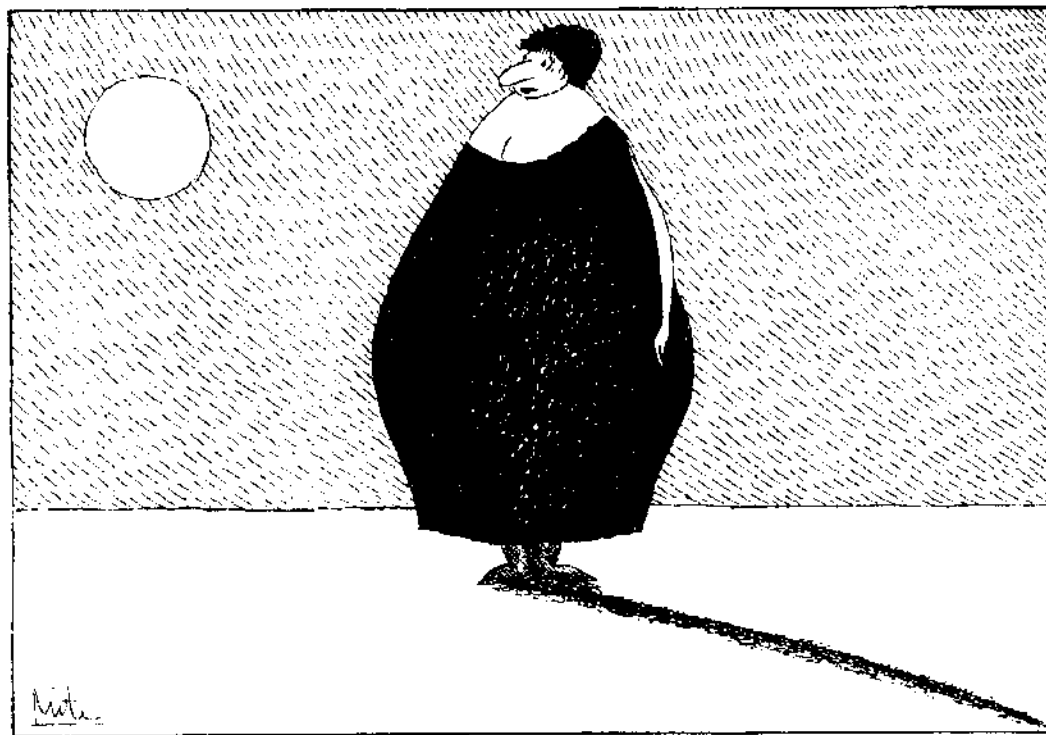
lesterolo «buono» (che protegge dalle malattie cardiache) e un significativo aumento dei livelli di trigliceridi nel gruppo con il colesterolo alto. Insomma, la ricerca dimostra che le diete molto rigide contro il colesterolo possono non solo produrre pochi benefici nel paziente, ma addirittura dei rischi elevati per la sua salute. Afferma Knopp: «Lo studio sottolinea come le persone con alti livelli di trigliceridi corrono dei rischi cardiologici più alti delle persone che hanno solo problemi di colesterolo alto».

Risultati sostanzialmente analoghi sono stati raggiunti da altri due studi presentati al congresso dell'American Heart Association in corso in questi giorni a Orlando, in Florida. Il primo caso ha riguardato persone dagli alti livelli di colesterolo divise in due gruppi (quelli che soffrivano di patologie cardiache e quelli che non presentavano alcun sintomo) e trattate con un farmaco a base di pravastatina. Tra i pazienti senza sintomi, quelli cui il colesterolo Ldl (quello «cattivo») è stato ridotto del 25% hanno poi sofferto malattie cardiache nella stessa percentuale di quelli il cui colesterolo Ldl è stato abbassato dal 40 al 45%. Nell'altro gruppo, quello dei pazienti già sofferenti di cuore, chi ha ridotto il colesterolo del 25% ha visto diminuire il rischio esattamente come quelli sottoposti a terapia più intensa, ma hanno sofferto un minor numero di ictus.

La seconda ricerca ha coinvolto, dal 1989 al 1995, 6.500 uomini e donne che all'inizio non mostravano sintomi. Lo studio ha dimostrato che la pravastatina è efficace, riducendo mediamente del 26% il colesterolo Ldl, del 31% il rischio d'attacco cardiaco, del 32% le morti per malattie cardiovascolari e del 37% la necessità di interventi chirurgici.

I risultati di queste ricerche sembrano destinati a riaprire la guerra tra i produttori di farmaci anticolesterolo, molti dei quali assai più potenti della pravastatina, e a questo punto, sospettati di non produrre effetti proprio così benefici.

Licia Adami



Appello di un medico per l'approvazione delle autorità Usa Aids, 300 fra medici e infermieri pronti a iniettarsi un vaccino

Il prodotto, sperimentato con successo su macachi, è realizzato con ceppi indeboliti per via genetica, ma ancora vivi, del virus Hiv. Un grande rischio.

È il momento del via per i medici e per provare il vaccino. Il «National Institute of Health» statunitense ha fatto resistenza sostenendo che è ancora troppo presto per un test sull'uomo, perché i rischi per le cavie sarebbero al momento «troppo elevati».

«Stiamo aspettando di avere maggiori dati - spiega Sandy Thurman, direttore dell'Office of National Aids Policy - La Food and Drug Administration non ha ancora approvato questa sperimentazione. Vanno molto cauti sulla questione, come è giusto che facciano». In ogni caso si dovrebbe essere prossimi a una decisione.

Il vaccino contro l'Aids, che è stato sperimentato con successo su delle scimmie (macachi), è realizzato con ceppi indeboliti per via gene-

tica, ma ancora vivi, del virus dell'Aids. C'è il rischio - e il gruppo di Farthing si è detto disposto a correrlo - che persone sane cui venga inoculato il vaccino sviluppino un'infezione da Hiv.

Nonostante ciò Farthing e i suoi colleghi - a una conferenza sull'Aids a Washington - hanno affermato di avere 300 volontari, alcuni di loro medici e infermieri, che si sono impegnati a prendere parte come «cavie umane» alla sperimentazione, quando questa verrà autorizzata.

Perché - gli è stato chiesto - persone sane si assumerebbero il rischio di provare su di loro il vaccino? «La mia maggiore motivazione - ha risposto Farthing - è la frustrazione che questo test clinico, importante, non possa andare avanti».

Spesso viene scambiato per una cisti Sarcoma, pochi i medici che lo sanno riconoscere È ancora alto il rischio di diagnosi sbagliate

All'inizio può apparire come una piccola tumefazione sulla pelle, che non dà particolare fastidio. Non è arrossata, non fa male e non c'è alcun segno di botta. Con il tempo, anziché diminuire, cresce in maniera costante. Talvolta il medico la scambia per una cisti e decide di asportarla. Siamo invece in presenza di un sarcoma, una forma di tumore che interessa i tessuti molli o le ossa e che è abbastanza raro: in Italia si contano all'incirca duemila nuovi casi ogni anno.

È un male subdolo e imprevedibile: attacca a qualunque età e non fa distinzione di sesso. Proprio perché poco frequente, spesso non viene correttamente diagnosticato; l'asportazione della «cisti» rappresenta così solo l'inizio di un lungo calvario di recidive, radio e chemioterapie, altre lunghe e complesse cure. Quanti vengono colpiti alle ossa sono da considerarsi forse i più «fortunati»: nel loro caso l'errore diagnostico è meno facile e più alte sono le percentuali di guarigione che - per le forme ad alto grado di malignità - si attesta-

no intorno al 70-80% (mentre scendono al 60 per i tumori delle parti molli).

Sull'argomento si è svolto a Milano un congresso internazionale, che ha visto la partecipazione di specialisti europei, statunitensi, canadesi. Si è trattato del terzo meeting scientifico della Società oncologica dei tessuti connettivi, fondata negli Stati Uniti due anni fa e alla quale si sono recentemente collegati gli scienziati del nostro continente.

«Nel corso del convegno - racconta l'organizzatore dell'incontro milanese, il dottor Roberto Azzarelli, direttore dell'Unità operativa di chirurgia muscolo-scheletrica presso l'Istituto dei tumori di Milano - sono stati presentati i notevoli progressi realizzati in campo terapeutico e diagnostico. Anche la chirurgia ha fatto numerosi passi avanti: un tempo, quando la sede del male era il braccio o la gamba, si doveva ricorrere all'amputazione. Ora la situazione è nettamente mutata. Ma le cause che provocano il sarcoma sono, in gran parte, ancora sconosciute. Non è stata rintracciata alcuna correlazione con fattori ambientali o stili di vita (il fumo, particolari cibi) modificando i quali si possa giungere a una prevenzione».

Le ricerche non trascurano l'aspetto genetico: sono state scoperte recentemente alcune alterazioni correlate a determinate forme di questo male. «Ma la ricaduta clinica di tali conoscenze è attualmente nulla - avverte il dottor Azzarelli - e non si può sperare che possano contribuire a migliorare, in tempi brevi, le percentuali di guarigione».

Per ora dunque non c'è che da affinare gli strumenti a disposizione. «È soprattutto un problema di organizzazione sanitaria - conclude Azzarelli - I trattamenti di cui disponiamo negli istituti specializzati italiani (l'Istituto tumori di Milano, il Rizzoli di Bologna e altri due o tre) sono estremamente avanzati. Contrastano però con la scarsa preparazione dei centri che per primi affrontano tali malattie e che, non conoscendole, ne sottovalutano la gravità. È il dramma delle patologie rare, che penalizzano doppiamente il paziente, destinato a un continuo peregrinare da un ospedale all'altro prima di scoprire la vera natura del suo male».

Nicoletta Manuzato

Troppo ferro nella dieta fa male al cuore

Il rischio di attacco cardiaco è direttamente legato alla quantità di ferro presente nell'organismo. A esserne convinti sono i ricercatori dell'università finlandese di Kuopio guidati dal professor Jukka Salonen. Uno studio condotto su 1.931 persone ha consentito di scoprire che gli uomini che presentano tassi di ferro molto alti sono soggetti ad attacchi cardiaci almeno tre volte più degli altri. I ricercatori si dicono certi del ruolo giocato dalla quantità di ferro presente nella dieta, anche se non sono ancora in grado di spiegare attraverso quali meccanismi.

Uno studio su «Nature» mostra le influenze delle melodie

La musica orienta gli acquisti

Un esempio: le tradizionali ballate tedesche fanno acquistare soprattutto vini tedeschi.

Per aumentare le vendite, un segreto c'è: diffondere nei negozi la musica adatta. A sostenerlo è uno studio pubblicato oggi su *Nature*. L'articolo descrive una situazione singolare: le vendite dei vini tedeschi crescono quando in un negozio viene diffusa musica tedesca, e a farne le spese sono i vini francesi. Ma, d'altra parte, l'effetto si inverte quando viene diffusa musica francese.

Le strategie di vendita e le campagne pubblicitarie per molti anni hanno utilizzato la musica per influenzare l'opinione pubblica. Ma, nonostante le rate di pagamento per l'utilizzo della musica commerciale non radiotrasmissa ammontino a 53,8 milioni di sterline nella sola Gran Bretagna, l'influenza potenziale della musica in negozio sul potere di vendita è stata largamente ignorata. Adesso, Adrian C. North e i suoi colleghi dell'Università di Leicester, in Gran Bretagna, hanno provato a mettere alla prova l'idea secondo la quale la musica potrebbe influenzare la scelta di un prodotto.

«Una delle prime scoperte del team fu che la musica nei negozi può influenzare la quantità di denaro spesa». North descrive come «una musica veloce spinge i clienti a muoversi in un supermercato più velocemente di quanto non lo faccia una musica lenta». Egli suggerisce che «questo potrebbe spiegare perché viene speso più denaro dai clienti nei negozi in cui viene diffusa musica lenta: essi si attardano ab-

bastanza per riempire i loro carrelli più di coloro che corrono al ritmo di animate melodie». North riferisce anche di uno studio condotto sul comportamento all'interno di una rivendita di vini che ha messo in luce come «la musica classica spinga all'acquisto di vini più costosi». Egli ritiene che «la musica classica si adatta a colui che acquista vini costosi, e questo fa sì che i clienti in ascolto spendano di più».

Per saggiare l'idea che un adattamento musicale potrebbe influenzare la selezione del prodotto, il gruppo di North ha messo in atto un esperimento in un supermercato. I ricercatori hanno messo in mostra quattro vini tedeschi e quattro francesi nella sezione vini del supermercato. Per metà del tempo, all'ascolto dei clienti è stata sottoposta musica francese tradizionale, e per l'altra metà del tempo una musica tedesca da birreria diffusa a volume alto. «La musica francese spingeva a vendite più alte di vini francesi, mentre la musica tedesca aveva lo stesso effetto sui vini tedeschi».

Le vendite del vino accoppiato alla musica diffusa erano circa il triplo delle vendite di quello alternativo. «Intervistando i clienti, il team ha riscontrato che la musica francese aveva fatto loro pensare alla Francia, e che la tedesca aveva fatto pensare alla Germania, eppure essi erano largamente inconsapevoli dell'effetto che la musica aveva avuto sulla loro scelta del vino».

Helen Phillips

Nuovo calo di pressione in un modulo della Mir

Si è nuovamente depressurizzato il modulo di transito Kvant 2 della stazione orbitante russa Mir, il cui portello aveva dato nei giorni scorsi qualche problema agli astronauti, due russi e un americano, impegnati nelle riparazioni dei numerosi acciacchi di cui soffre la stazione. Il modulo si era depressurizzato dopo una passeggiata spaziale dei cosmonauti russi Anatoli Soloviov e Pavel Vinogradov, il 3 novembre, a causa di un difetto al portello. Questo era stato poi riparato tre giorni dopo, in occasione di un'altra uscita. Martedì sera però hanno detto i portavoce del centro di Koroliov all'agenzia Itar-Tass - la pressione nel Kvant ha ricominciato a scendere, indicando così che la chiusura è rimasta difettosa. Al momento nessuna misura è stata decisa per riportare il modulo in condizioni di normalità. Il centro di controllo ha deciso di aspettare la prossima passeggiata spaziale, il 5 dicembre, per decidere il da farsi.

vicino alle persone nelle regioni ferite



c. c. p. 347013

Causale:

Terremoto Umbria e Marche



Caritas Italiana
Organismo Pastorale della C.E.I.