

## Da «Jama»

## Le malattie mentali dimenticate dai sistemi sanitari

Le malattie mentali hanno una forte incidenza in tutto il mondo, ma non per questo vengono trattate adeguatamente dai sistemi sanitari.

Lo dimostra uno studio condotto da Ronald Kessler della Harvard Medical School di Boston che ha pubblicato un articolo sulla rivista «Journal of the American Medical Association». La ricerca ha analizzato lo stato di salute mentale degli adulti di 14 paesi e cioè Colombia, Messico, Usa, Belgio, Francia, Germania, Italia, Olanda, Spagna, Ucraina, Libano, Nigeria, Giappone e Cina. La probabilità di avere problemi mentali nell'anno precedente alla ricerca variava dal 4,3 per cento di Shanghai al 26,4 per cento negli Usa. Una percentuale compresa tra il 35,5 per cento e il 50,3 per cento dei casi più seri nei paesi sviluppati non aveva ricevuto alcun trattamento. Percentuale che sale al 76,3-85,4 per cento nei paesi meno sviluppati.

## Alimentazione

## In aumento l'obesità tra le donne dei paesi poveri

Essere un po' meno povere mette a rischio di obesità le donne dei paesi in via di sviluppo. Una delle malattie più gravi dei nostri tempi, tradizionalmente concepita come la malattia delle società ricche e opulente, è approdata anche nei paesi poveri. Questo è quanto emerge da uno studio dell'Università del North Carolina a dell'Università di San Paolo. Lo studio è stato condotto su un campione di 140 mila donne di età compresa tra i venti e i quarantanove anni in trentasette regioni in via di sviluppo. Gli elementi considerati sono stati il peso, la classe sociale di appartenenza e la povertà della regione di provenienza. I risultati hanno dimostrato come la percentuale di donne obese sia in crescita nei paesi poveri. Una possibile spiegazione è che i poveri adesso mangino di più ma mangino male. (lanci.it)



## Una ricerca americana

## Cioccolato fondente...e i vasi si dilatano meglio

Mangiare ogni giorno piccole quantità di cioccolato fondente per circa due settimane favorisce la capacità dei vasi sanguigni di dilatarsi. Il tutto grazie ai flavonoidi contenuti in essa. Lo hanno scoperto alcuni ricercatori guidati da Mary Engler della University of California - San Francisco che hanno pubblicato un articolo sulla rivista «Journal of the American College of Nutrition». Lo studio è stato condotto su 21 volontari. Undici hanno mangiato 46 grammi di cioccolato fondente ricco di flavonoidi per due settimane, mentre dieci hanno mangiato le stesse quantità ma di un cioccolato a basso contenuto di flavonoidi. Alla fine del periodo, i ricercatori hanno valutato la capacità dei vasi sanguigni di espandersi e quindi di portare più sangue al cuore. Un fatto questo che riduce i rischi cardiovascolari.

## Rapporto Ocse

## Cresce la spesa sanitaria negli ultimi 5 anni

La spesa sanitaria dei paesi dell'Ocse è cresciuta enormemente negli ultimi cinque anni. Lo rivela il rapporto Ocse sulla spesa per la salute nei 30 paesi membri. Rispetto a una modesta crescita economica generale, la fetta di Prodotto interno lordo (Pil) destinata alla salute ha mostrato una crescita significativa, passando mediamente dal 7,8% del 1997 all'8,5% del 2002. Un tasso di crescita pari a 1,7 volte quello del Pil. Nel periodo 1992-1997, invece, questa percentuale era rimasta sostanzialmente costante. Il dato più importante è però quello relativo agli Stati Uniti, dove la spesa sanitaria è cresciuta almeno di 2,3 volte la crescita del Pil. Secondo l'Ocse, i fattori responsabili dell'aumento complessivo della spesa sanitaria sono l'avanzamento della tecnologia medica, l'invecchiamento della popolazione e l'aumento delle aspettative dei pazienti rispetto alle possibilità delle cure.

# Milioni di malati a causa del clima

*Gli effetti sulla salute del riscaldamento globale saranno drammatici e difficilmente riconoscibili*

Pietro Greco

È preoccupato Jonathan A. Patz, medico in forza al dipartimento di scienza della salute ambientale della Johns Hopkins University di Baltimora, Stati Uniti. Perché, scrive in un editoriale pubblicato dal *British Medical Journal*, il clima globale sta cambiando. Perché questi cambiamenti producono o rischiano di produrre effetti che agli occhi di un medico appaiono disastrosi almeno quanto quelli descritti da *The Day After Tomorrow*, il film catastrofico proiettato in questi giorni nella sale cinematografiche d'Italia e di tutto il mondo. E perché, infine, questi effetti, a differenza di quanto succede nel film, non saranno concentrati in un solo giorno, ma spalmati nell'arco di decenni, e non saranno immediatamente riconoscibili, ma saranno velenosamente camuffati. Insomma, ci sovrasta una minaccia che, a detta di David King, consigliere scientifico di Tony Blair, è ben peggiore di quella proposta dal terrorismo internazionale, e neppure ce ne accorgiamo.

Ma da dove traggono fondamento le paure del medico americano Jonathan A. Patz? Da alcuni fatti che stanno già avvenendo. E da qualche previsione, su cui non c'è certezza ma che hanno discrete probabilità di potersi avverare.

I fatti certi perché già avvenuti sono due. Il primo è che il clima sta cambiando. La temperatura media del pianeta è aumentata nell'ultimo secolo. E sta aumentando il livello dei mari. Il secondo è che questo cambiamento è accompagnato da un aumento della frequenza con cui si verificano alcuni fenomeni meteorologici estremi, come tempeste (di vario grado e natura) e alluvioni. La previsione è che il clima continuerà a cambiare nei prossimi decenni, la temperatura continuerà ad aumentare, il livello dei mari a innalzarsi e gli eventi meteorologici estremi a divenire ancora più frequenti.

Tutto questo, come scrivono Tony McMichael e un gruppo di suoi colleghi in un libro, *Climate Change and Human Health*, appena pubblicato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità, ha effetti negativi tangibili sulla salute umana. E



## un progetto Cnr

## Meteorologi e medici: ecco le previsioni dei malanni dovuti al tempo atmosferico

Emanuele Perugini

Tra breve i meteorologi, in collaborazione con il settore medico, potranno dare, oltre alle notizie sul tempo, anche quelle sui malanni in agguato, consentendoci di prevenirli.

«Stiamo mettendo a punto un sistema informatico in grado di dare indicazioni sulle possibili conseguenze che un certo tempo atmosferico può avere sulla salute dell'uomo», spiega Laura Bacci dell'Ibimet, Istituto di biometeorologia del Cnr di Firenze - I nostri studi sono partiti prendendo spunto da esperienze consolidate negli Stati Uniti, dove si valutano

le condizioni di disagio della popolazione collegate alle condizioni meteorologiche, e dopo aver identificato interessanti relazioni tra i parametri atmosferici e alcune patologie cardiovascolari e malattie respiratorie. Il sistema prevede l'integrazione delle previsioni relative a temperatura, umidità e vento con alcuni indici di disagio. Per il momento il servizio coprirà solo il territorio della Regione Toscana».

Il progetto, svolto dall'Ibimet in collaborazione con il Lamma, Laboratorio di meteorologia e modellistica ambientale della Regione Toscana e il Centro interdipartimentale di bioclimatologia dell'Università di Firenze, prevede la messa in rete delle informazioni, che potranno

così essere consultate dagli utenti di internet.

«Nel sistema - ha spiegato Simone Orlandini, direttore del Centro interdipartimentale di bioclimatologia dell'Università di Firenze - saranno presi in considerazione tutti i fattori che possono influire sulla salute delle persone. Un occhio di riguardo, per esempio sarà rivolto alle allergie e quindi ai pollini e alle polveri presenti nell'aria. Ma faremo anche attenzione ai livelli di inquinamento complessivi».

Due i sistemi previsti dai ricercatori. Il primo via internet è dedicato al pubblico e fornirà informazioni di carattere generale. Basterà fare un clic sul proprio computer per sapere se, uscendo di casa, proveremo condizioni di disagio causate da tempo freddo e asciutto, magari con presenza di venti tesi, o se invece i malesseri saranno dovuti a condizioni di freddo e alta umidità.

Nel primo caso sarà segnalato il rischio di andare incontro a infiammazioni della gola e, più in generale, delle vie aeree e saranno consi-

gliate le precauzioni del caso. Nella seconda ipotesi, invece, che determina un problema di termoregolazione, saranno fornite indicazioni di tipo mirato alle categorie più a rischio - anziani e bambini piccoli - che hanno per loro natura maggiori problemi nel mantenere costante la temperatura del corpo.

Molto più dettagliate invece le informazioni che saranno destinate agli operatori sanitari della Regione. Tra questi anche i dati relativi alla potenziale mortalità.

«Il progetto - ha detto Bacci - prevede, inoltre, soprattutto in condizioni meteorologiche ad alto rischio per la salute della popolazione, l'invio alle strutture sanitarie di segnalazioni del possibile aumento di ricorsi all'assistenza medica per patologie cardiovascolari, quali infarto e angina pectoris».

«Siamo in piena fase di attuazione - ha concluso Orlandini - e ora stiamo aspettando che il tempo si stabilizzi per poter iniziare ad attivare il servizio. Se tutto va bene, potremmo iniziare già dal prossimo primo luglio».

ancor più ne avrà in futuro. Tanto da poter parlare di un vero e proprio disastro.

Prendiamo il caso delle tempeste, delle inondazioni e della siccità. Si calcola che negli anni compresi

tra il 1972 e il 1996 abbiano causato, in media, almeno 123.000 vittime ogni anno, soprattutto in Africa e in Asia: per un totale di circa 3 milioni di morti. La cifra, anche se spalmata su un quarto di secolo, è

impressionante. Ma se poi si consideri che, nel corso di simili calamità, per ogni persona morta, almeno altre 1.000 subiscono un qualche danno alla salute (in modo diretto o per il drastico peggioramento del-

le proprie condizioni di vita), possiamo dire che negli ultimi 25 anni almeno la metà dell'intera popolazione mondiale ha subito un effetto negativo da eventi meteorologici estremi. Neppure in Occidente sia-

mo al sicuro dai rischi. La scorsa estate in Francia almeno 15.000 persone sono morte a causa di un periodo di caldo eccessivamente lungo. E anche in Italia le vittime sono state alcune migliaia.

Francesca Sancin

Come può un atleta affrontare lo stress ed evitare il doping? In attesa delle Olimpiadi di Atene, ne abbiamo parlato con Marisa Antolovich, psicologa dello sport

## Oltre ai muscoli, allenare il cervello. Così si sale sul podio

Passi cadenzati, solennità sacrale. Milioni di occhi puntati contro. Il calciatore è pronto a sfidare al duello dei rigori il portiere avversario. Sa che non può sbagliare. E in genere va sul dischetto come a un funerale. Sono pochi i giocatori che in quel momento conservano un'aria scanzonata e l'intuito di un animale selvatico. Non per niente il «cucchiaio» di Totti (cioè il rigore tirato piano, a pallonetto, sopra la testa del portiere) ha fatto storia. In genere ci riescono quei calciatori che sono appunto «giocatori». Che non hanno perso, cioè, neppure sotto il peso della responsabilità, la voglia di divertirsi.

Quand'è invece che l'equilibrio si spezza? Cos'è che fa schizzare il pallone irrimediabilmente sopra la traversa? «Per firmare il gol del momento magico - dice la dottoressa Marisa

Antolovich, presidente del Cerps, il Centro Emiliano Romagnolo di psicologia dello sport - non basta essere grandi atleti. Bisogna essere persone "complete". Bisogna, cioè, che l'atleta sia strutturato emotivamente in modo da riuscire a sostenersi». Psicologa dello sport da venticinque anni e psicoterapeuta, la dottoressa Antolovich ha anche un passato dall'altra parte del lettino: come ginnasta, pallavolista e judoka. Ultimamente ha anche allacciato con entusiasmo i pattini da ghiaccio. Segue molti azzurri che si stanno preparando per le Olimpiadi di Atene, ma anziché tirare fuori dal cilindro il segreto della vittoria, li aiuta a scoprirsi come persone. Poi il

risultato, se deve arrivare, arriverà. **Dottoressa Antolovich, c'è un modo sano per imparare a vincere?**

Crescendo. Senza saltare le tappe, rispettandoli. Lavorando armonicamente, puntando agli obiettivi con gradualità. Questo è il modo per arrivare. Non bisogna spremere gli atleti come limoni. Non sono dei robot. Lo sport sta attraversando una fase critica. Oggi l'abbaglio del risultato a tutti i costi - basta pensare al doping - ha fatto perdere di vista la valorizzazione del proprio sé e il rispetto del corpo.

**Si può avere paura di vincere?** Certo. Le cose che più desideriamo sono quelle che più ci spaventa-

no. Per non sgretolarsi davanti al successo bisogna avere una grande solidità interiore. Si diventa personaggi e da un personaggio i tifosi si aspettano sempre la favola. Sono innamorati dei sogni che il campione regala loro. Ma dover rimanere all'altezza della favola può generare molta ansia.

**Con quali «avversari interiori» l'atleta è chiamato a confrontarsi?**

Lo diceva già Mark Spitz, quando alle Olimpiadi di Monaco si mise al collo sette medaglie d'oro: la differenza tra vincere e perdere è al 99 per cento mentale. Bisogna ascoltare il corpo e imparare a gestirsi anche quando la pressione è al massimo. Al-

trimenti ci si contrae, la prestazione risente e si rischiano infortuni. Che si tratti di dosare le energie sui 42 chilometri di una maratona o di incanalare in modo esplosivo nei 10 secondi di una gara di sprint, è dalla mente che parte tutto.

**Il cervello si può allenare?**

Abbiamo molti strumenti per curare la preparazione psicologica di un atleta: fissare gli obiettivi, dar valore ai progressi, incanalare positivamente l'ansia, visualizzare i propri movimenti, proiettarsi nel tempo verso il risultato, controllare i processi attentivi, gestire lo stress. Il Mental Training è nato più di venti anni fa. Ma non bastano le tecniche per sfornare cam-

pioni. E comunque costruire a tavolino una mente capace di vincere sarebbe una violenza... nello sport ce n'è già troppa. La vittoria nasce dal rispetto della persona. È un cocktail di equilibrio tra mente e corpo, la cui ricetta cambia da persona a persona.

**Un'alchimia, insomma...**

Sì... è come per un musicista. La tecnica insegna ad eseguire un brano complicato, ma per interpretarlo ci vogliono anima e passione.

**Come si prepara un'Olimpiade?**

Ci vuole un lavoro lungo, da fare insieme: allenatori, dirigenti, medici, psicologi, massaggiatori. L'atleta è al centro e noi ruotiamo attorno. Non si

comincia certo nell'anno delle Olimpiadi. Oggi le federazioni inseriscono la psicologia dello sport anche nella formazione degli allenatori. È importante, così i tecnici sanno cosa chiederci e possiamo integrare al meglio le rispettive professionalità. È fondamentale inoltre non lavorare solo sul singolo atleta ma creare un gruppo e farlo crescere. Poi forse non tutti i ragazzi indosseranno la maglia azzurra, ma comunque si è creato un vivaio.

**I campioni aiutano lo sport?**

Il grande atleta può fare da training, ma quello che conta è una vera cultura dell'attività motoria. Che nel nostro Paese manca. Nelle scuole si fa poco sport e in genere si fa comunque per vincere. Altrimenti si sta al pc. Così abbiamo il piccolo campione e il bambino obeso, con problemi di cardiopatia. L'educazione allo sport comincia in famiglia, con l'esempio. Facciamo le scale a piedi e lasciamo stare ore e ore di spinning dopo aver pranzato con un cracker.

clicca su

www.bmj.com

www.who.int