

L'anoressia? Si combatte insegnando a rischiare

AFFRONTARE i disturbi alimentari con la psicoterapia cognitiva comportamentale dà il 50% di risultati positivi dopo 12 mesi, secondo i nuovi dati presentati a Pittsburgh. Ma la malattia è in crescita in tutto il mondo

di Paola Emilia Cicerone

Nolita fa ancora discutere: secondo gli esperti l'immagine della modella anoressica voluta da Oliviero Toscani per attirare l'attenzione sul problema dei disturbi del comportamento alimentare avrebbe un impatto negativo. «Una valutazione che nasce dal confronto con campagne di prevenzione realizzate negli anni '80/'90, basate su immagini simili: si è visto che queste in realtà stimolano l'emulazione, e per rendersene conto abbiamo consultato i cosiddetti siti "pro ana", spiega Giovanni Maria Ruggiero, psichiatra e psicoterapeuta del Centro studi cognitivi di Milano. Se ne è parlato al congresso annuale della Eating Disorders Research Society, che ha visto riuniti qualche settimana fa a Pittsburgh i massimi specialisti dei disturbi alimentari. «Nelle

previsioni il congresso doveva segnare una sorta di rivincita del paradigma biologico, in altri termini degli studi sulle basi genetiche di questi disturbi», prosegue Ruggiero. «In realtà abbiamo visto confermato ciò che già pensavamo, ossia che la psicoterapia cognitiva comportamentale è lo strumento più efficace per trattare i disturbi alimentari». Lo confermano studi presentati al congresso, come quello di Ruth Striegel-Moore della Wesleyan University, secondo cui la terapia cognitiva garantisce almeno il 40-50% di risultati positivi dopo 6/12 mesi di terapia. «Il dato interessante, poi, è che questi risultati aumentano con il passare del tempo, arrivando fino al 70% nei 5 anni successivi alla terapia», spiega Sandra Sassaroli responsabile del Centro Studi cognitivi di Milano. A ottenere risultati sono soprattutto le anoressiche che mangiano e poi vomitano, che sono il 70% circa del totale, «mentre è molto più difficile trattare la cosiddetta anoressia restrittiva che si basa sulla privazione: quelle che ne soffrono sono le pazienti più capaci di controllo ma anche più disturbate e meno sensibili alla terapia», prosegue Sassaroli. Mentre per il trattamento del «binge eating», le cosiddette abbuffate, e della bulimia, il congresso conferma l'efficacia del modello di terapia in 12 sedute proposto negli anni '80 da Fairburn. «Non significa necessariamente che 12 sedute bastino a risolvere il problema. Ma aiutare le pazienti a concentrarsi sul modello digiuno-abbuffata-vomito, e analizzare le emozioni negative connesse a questi comportamenti aiuta a prenderne coscienza e in prospettiva a superarli», spiega Ruggiero.

I disturbi alimentari si confermano infatti come una malattia al femminile «Nonostante si sia detto il contrario, la percentuale di maschi resta stabile intorno al 10%», spiega Sassaroli. «La novità semmai è che aumentano gli esordi precoci, nelle bambine, e compaiono esordi tardivi in donne intorno ai cinquant'anni». E soprattutto che questi disturbi colpiscono ormai tutto il mondo, «non solo l'occidente, ma anche tutti gli altri paesi in cui è arrivato un certo benessere, esclusa l'Africa nera», osserva Ruggiero. «Sembra anzi che l'urbanizzazione generi difficoltà crescenti a controllare la propria esistenza che possono favorire il disturbo». Diversi studi confermano infatti con dati sempre più convincenti che alla base di questi disturbi c'è perfezionismo patologico e tendenza al controllo, uniti a bassa autostima. Ad esempio, Walter Kaye dell'Università di Pittsburgh in una ricerca pubblicata sull'American Journal of Psychiatry, ha messo a confronto l'attività cerebrale di un gruppo di ragazze in corso di guarigione dall'anoressia, impegnate in un gioco al computer, e quella di un gruppo di controllo. «I cervelli delle ragazze anoressiche appaiono particolarmente attivi nelle aree legate alla pianificazione e alla valutazione delle pro-



Una modella a una sfilata

prie azioni: si tratta insomma di soggetti perfezionisti ed eccessivamente preoccupati di fallire, un tratto di carattere che non è necessariamente un difetto ma in questi casi può essere una vulnerabilità», spiega il ricercatore. «Queste pazienti riescono a recuperare un senso di normalità proprio controllando l'assunzione di cibo, per questo è così difficile modificare tali dinamiche

senza metterle in crisi», prosegue Ruggiero. «Oggi però disponiamo di psicoterapie efficaci - precisa Sassaroli - sappiamo che l'importante è insegnare alle pazienti a gestire le proprie vulnerabilità, ad affrontare la complessità dell'esistenza: una ricerca da noi realizzata mostra che anche ragazze sane, in un momento di particolare stress, prendono in considerazione l'idea di mettersi

IL CORSIVO



Meningite, emergenza mediatica

Il fenomeno è ben noto. Se si verifica un terremoto di intensità notevole, nei giorni successivi i mezzi di comunicazione tendono a dare notizia anche di scosse di modesta entità che si verificano costantemente ma che non vengono quasi mai riportate al pubblico. Si crea così per qualche giorno la sensazione di un anomalo aumento del rischio sismico, uno «stato di paura» per dirla con Michael Crichton, che poi si spegne in attesa della prossima emergenza da comunicare. Questo sta succedendo anche in questi giorni con il focolaio di meningite nel Veneto. Nei giorni scorsi sono partiti veri e propri bollettini di guerra che oltre ad aggiornarci della situazione in Veneto riferivano di un caso a Roma poi uno a Napoli e così via. Era partita l'emergenza meningite, e non è neanche mancato chi ha identificato la causa di questa emergenza, ovviamente gli immigrati. In realtà non ci sono oggi le condizioni per parlare di emergenza. Ogni anno in Italia si verificano circa 900 casi di meningite batterica, quasi tre al giorno, che usualmente non arrivano all'onore della cronaca. La frequenza di meningite batterica inoltre è in diminuzione ed è più bassa della media europea. Anche il focolaio del Veneto, per quanto drammatico per la morte di giovani adulti, non si può considerare eccezionale: i dati forniti dal ministero della salute mostrano come negli ultimi sette anni si siano verificati in Italia 48 piccoli focolai di meningite causata dal meningococco di tipo C per lo più nel centro-nord. La gestione di questi episodi è complessa. Il primo intervento da attuare è la profilassi antibiotica. In questa azione i mezzi di comunicazione di massa possono essere un potente alleato del servizio sanitario se riescono a mettere in condizioni le persone di collaborare attivamente alla difesa della propria salute. E anche nella lotta di tutti i giorni per ridurre sempre più il rischio di queste malattie, favorire la conoscenza, la partecipazione ed un dibattito aperto sulle scelte da operare paga di più di un clima che oscilla da un'emergenza all'indifferenza.

C.P.U.

Bocciata la campagna di Oliviero Toscani: «Può stimolare l'emulazione»

MITI Il «British Medical Journal» smonta le credenze più diffuse persino tra i medici

Bere 8 bicchieri di acqua al giorno... Ecco tutte le bufale della medicina

di Cristiana Pulcinelli

Per stare bene bisogna bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno. Leggere con una luce fioca rovina gli occhi. Usiamo solo il 10% del nostro cervello. Quante volte avete sentito queste affermazioni? Ebbene, sappiate che sono tutte false, o per lo meno non dimostrate. La rivista inglese «British Medical Journal» nel numero di Natale ha preso sette di queste convinzioni mediche (a volte sostenute anche da medici) e le ha smontate. Ad esempio, non esiste nessuna prova del fatto che abbiamo bisogno di bere 8 bicchieri di acqua al giorno. Il nostro fabbisogno di liquidi viene infatti coperto altrettanto bene dal consumo di bi-

bite, caffè, latte o brodo. Anzi, alcuni studi dimostrano che bere troppa acqua può essere pericoloso. Gli studi sui pazienti hanno dimostrato che un danno in qualsiasi area del nostro cervello produce effetti più o meno duraturi sulle nostre capacità mentali, di movimento o di comportamento: quindi non è vero che usiamo solo il 10% del nostro cervello. C'è poi chi afferma che unghie e capelli continuano a crescere anche dopo che è sopraggiunta la morte. Ma è impossibile: questo fenomeno richiede una regolazione ormonale che dopo la morte si perde. Quello che vediamo, quindi, potrebbe essere un'illusione ottica dovuta al fatto che la

Anche l'affermazione «usiamo solo il 10% del nostro cervello» si è dimostrata falsa

pele dopo il decesso si ritira. E un'illusione ottica potrebbe essere quella che ci fa ritenere che se togliamo i peli con il rasoio, questi ricrescono più folti e più in fretta di prima. Studi effettuati alla fine degli anni Venti del secolo scorso avevano già dimostrato che radere i peli non ha nessun effetto sulla ricrescita o sulla loro struttura



Foto Ansa

E ancora, non è mai stato dimostrato che l'uso di telefoni cellulari in ospedale possa essere pericoloso perché le onde elettromagnetiche interferiscono con le apparecchiature. Mentre leggere con una luce fioca non danneggia affatto la vista in modo permanente, anche se ovviamente con poca luce ci ve-

diamo di meno. Infine, secondo una vecchia credenza, mangiare tacchino potrebbe causare sonnolenza a causa di una sostanza chiamata triptofano. Ma il tacchino non contiene più triptofano del pollo o di una bistecca. Anche in questo caso, quindi, si tratta di un mito da sfatare.

CARTOLINE DAL POLO



Qui è estate: tutti a casa

Siamo nel pieno dell'estate antartica. E le temperature, che nei momenti più caldi delle giornate assolate arrivano a sfiorare gli 0 gradi C, stanno decisamente mettendo fine alla nostra stagione di ricerca. La colonia di foche di Weddell di Hutton Cliffs è diventata ormai un posto piuttosto pericoloso; ogni giorno il ghiaccio a ridosso della costa si frattura sempre di più, cambiando in continuazione fisionomia all'ambiente. Dove solo poche ore prima riuscivamo a camminare in relativa sicurezza ora ci sono una pozza di ghiaccio semifuso o un nuovo buco aperto da una foca e non è possibile muovere il passo successivo senza prima aver sondato la consistenza del pack con il manico della piccozza. Per transitare dalla zona sud a quella nord della colonia ci serviamo di una delle nostre slitte «a banana» messa a mo' di passerella improvvisata; questo stratagemma, però, non potrà aiutarci ancora per molto perché il crack che si è aperto a tagliare in due la colonia diventa sempre più largo e sta superando la lunghezza della slitta. La situazione di instabilità del pack, come già preventivato, ha spinto i tecnici della base Americana di McMurdo a rimuovere il nostro campo e dopo due mesi di permanenza ininterrotta alla colonia, siamo rientrati alla stazione, nelle stanze con i letti veri! Per continuare il lavoro ci stiamo servendo delle motoslitte anche se non possiamo più utilizzare la Sea Ice Road (la pista rettilinea sul ghiaccio marino) chiusa per il troppo caldo. L'unica pista che rimane è quella che corre parallela alla linea di costa dell'isola di Ross, attraverso le montagne. Forse è anche più corta dell'altra, ma bisogna superare elevati dislivelli e attraversare passaggi in forte pendenza che obbligano a guidare spostando il peso a monte per evitare che la motoslitta scivoli pericolosamente a valle. Nel punto in cui la pista delle montagne raggiunge il pack abbiamo piantato una tenda di Scott nella quale sono stivati materiali vari per affrontare le emergenze. In caso il tempo dovesse avere un repentino peggioramento e fossimo impossibilitati a riguadagnare la stazione, avremo un riparo per attendere i soccorsi. Le giornate, però, continuano ad essere magnifiche e il problema maggiore resta quello di porre la massima attenzione per evitare di cadere in acqua. Sarebbe disastroso. Buona parte dei cuccioli ha ormai definitivamente completato la muta della lanuggine giovanile nel pelo da adulti ed è stata svezata. Cioè, è stata abbandonata dalle mamme le quali, dopo un lunghissimo digiuno e dopo aver perso fino al 60% del loro peso di inizio stagione, hanno lasciato la colonia per tornare a ripristinare la loro eccezionale scorta di grasso corporeo e portare avanti una nuova gravidanza. Ai cuccioli ora, nella loro prima stagione in mare aperto, toccherà cavarsela da soli anche se ancora sperano di veder tornare indietro le mamme. Sono radunati sul ghiaccio in gruppetti di 3, 4 o 5 individui, vicino ai buchi di accesso all'acqua e si spalleggiano a vicenda. Alcuni provano a gironzolare intorno a quelle femmine adulte che stanno ancora allattando... Presto, però, i morsi della fame e l'istinto li spingeranno a entrare in acqua e a nuotare lontano dalla colonia di Hutton Cliffs, per dare il via alla loro avventura di foche di Weddell. E forse tra qualche anno torneranno proprio qui per riprodursi e dare alla luce una nuova generazione.

Roberto Palozzi

RICERCA Esperta di influenza aviaria

Il premio Scientific American a Ilaria Capua

Ilaria Capua, esperta di influenza aviaria, è uno dei vincitori di Scientific American 50, il premio annuale istituito dalla rivista americana e riservato a ricercatori che si sono distinti per il loro contributo al progresso scientifico, tecnologico ed economico. Il comitato scientifico ha scelto Capua per aver promosso iniziative a favore della condivisione e della trasparenza dei dati scientifici sull'influenza aviaria. Capua lavora all'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie di Padova.

DERMATOLOGIA Uno studio statunitense

La psoriasi grave fa aumentare la mortalità

I pazienti che soffrono di una grave forma di psoriasi mostrano un aumento del 50 per cento del rischio di mortalità rispetto a chi non ne soffre. Lo hanno constatato alcuni ricercatori dell'University of Pennsylvania School of Medicine (Philadelphia), dopo aver analizzato i dati clinici di una serie di pazienti che si sono rivolti a medici di medicina generale in Gran Bretagna tra il 1987 e il 2002. L'articolo è stato pubblicato sugli Archives of Dermatology.

CUORE I dati del ministero della Salute

Italia: malattie cardiovascolari primo killer

Il 42% di tutte le morti in Italia è dovuto a malattie del sistema cardiocircolatorio: primo killer nel nostro paese. Nella popolazione adulta (35-74 anni) il 28 per cento dei decessi è causato da malattie cardiovascolari. Sono questi alcuni dei dati aggiornati sulla mortalità pubblicati sul sito del Progetto Cuore del Ministero della Salute e diffusi anche da Epicentro. On line è disponibile anche la nuova versione di cuore.exe, il software per la valutazione del rischio cardiovascolare.

STATI UNITI A rischio le attività di ricerca

Fermilab Fondi tagliati dal Congresso

Salvate il Fermilab: il senatore Barack Obama e altri politici dell'Illinois sono scesi in pista per evitare il blocco dello storico istituto di ricerca di Chicago che raccoglie l'eredità di Enrico Fermi e su cui si è abbattuta nei giorni scorsi la scure del Congresso. Il Fermilab è il più importante laboratorio americano per la fisica delle particelle. Da mesi i suoi ricercatori avevano avuto garanzie di un aumento del budget nella finanziaria 2008: hanno visto invece il bilancio «snellito» del 17 per cento.

ASTRONOMIA Battezzata come l'astrofisico Boattini

La cometa di Natale ha un nome italiano

Non poteva arrivare che a Natale la scoperta di una cometa con un nome italiano, quello dell'astrofisico Andrea Boattini. L'annuncio chiude in bellezza un 2007 particolarmente importante per lo spazio italiano, in cui è partito il grande programma Cosmo SkyMed, ed è stata un successo la missione dell'italiano Paolo Nespoli, che ha portato sulla Stazione spaziale internazionale il Nodo 2, realizzato in Italia. La cometa è stata individuata nella costellazione della Vergine.