

# L'altalena di temperature fa male alla salute

**Katia Perrini**  
k.perrini@iltempo.it

■ Ci alziamo col freddo e indossiamo maglioni di lana e piumini. A mezzogiorno iniziamo a spogliarci, per arrivare nel primo pomeriggio a restare con la maglietta a maniche corte. Alla sera ci rimettiamo lana e piumini e tiriamo fuori gli ombrelli. Chi ci capisce più niente con questo tempo matto? E, soprattutto, alzi la mano chi a novembre inoltrato ha fatto un qualche tipo di cambio di stagione. L'armadio oramai è unico. Canotte e cappotti sono lì, l'uno di fianco all'altro. E l'umore non è sempre dei migliori. Facciamo una fatica pazzesca ad abituarci a dieci sbalzi di temperatura al giorno. La conferma arriva dagli esperti in materia.

«Sono oramai circa 11 anni - spiega Giampiero Maracchi, bioclimatologo e direttore dell'Istituto di Biometeorologia del Cnr di Fi-

renze - che nella stagione autunno-inverno si alternano fasi di freddo intenso a periodi più miti. Una situazione che certo non è favorevole per l'organismo umano, che fatica ad adattarsi in così poco tempo a cambiamenti tanto repentini, sia per la difficoltà di calibrare l'abbigliamento in maniera adeguata, che per difficoltà di adattamento fisiologico».

Rassegnamoci, quindi. Andrà avanti così almeno sino alla fine dell'anno. «Secondo le previsioni sperimentali per le prossime settimane - dice ancora Maracchi - sembrerebbe in arrivo un'ondata di freddo per la metà di novembre. Subito dopo, però, l'inversione della circolazione delle masse d'aria provocherà un nuovo rialzo delle temperature,

pertanto dovremmo avere un dicembre meno freddo».

E le piogge torrenziali che arrivano all'improvviso e creano danni e morte? Anche a quelle tocca rasse-

gnarsi perché, come spiega il metereologo del Centro Epson Mario Giuliacci, «mentre la quantità media annuale di precipitazioni negli ultimi anni è diminuita, a livello stagionale, invece, in autunno piove di più che nel passato». E se storicamente le grandi alluvioni sono arrivate sempre in autunno, nello specifico i nubifragi sono aumentati soprattutto sulle città perché «al surplus di calore globale

si aggiunge anche l'aumento di temperatura sull'area urbana a causa della presenza del fenomeno tipicamente cittadino della cosid-

detta isola di calore».

I temi «caldi» dell'Am-

---

## L'anno del clima

---

### Il Wwf ha lanciato

---

#### la campagna di

---

#### iniziative per il 2009

---

biente entrano così sempre più nei discorsi quotidiani e richiamano l'attenzione delle istituzioni. Il Wwf Italia ha lanciato ieri la campagna «l'anno del clima», il 2009. L'iniziativa è stata inaugurata con la consegna al presidente della Camera, Gianfranco Fini, di un calendario speciale rivolto alle istituzioni, in cui sono evidenziati gli appuntamenti clou a livello internazionale.

## Scrivere sul diario ciò che si mangia aiuta a perdere peso più facilmente

■■■ (g.g.) Tenere un diario aiuta a perdere peso. Secondo uno studio della Washington State University chi annota ciò che mangia ogni giorno perde peso più facilmente degli altri. Gli studiosi hanno seguito 1.700 persone a dieta per tre anni. Tutti mangiavano frutta, verdura e alimenti poveri di grassi, ma solo una parte di essi compilava regolarmente un diario. Alla fine della sperimentazione si è visto che chi aveva annotato quotidianamente la propria attività alimentare perdeva peso con una efficacia maggiore del 50% rispetto agli altri. Secondo gli specialisti chi tiene un 'diario alimentare' ha una maggiore consapevolezza dei cibi assunti e comprende meglio la quantità degli alimenti a elevato apporto calorico che viene ingerita.

## Alunni destrorsi o mancini? Molti arrivano a scuola senza saperlo

■■■ (g.g.) Sempre più alto il numero di giovanissimi che cominciano ad andare a scuola senza sapere ancora se sono mancini o destrorsi. È quanto emerge da uno studio effettuato da scienziati inglesi. La ricerca condotta da Madeleine Portwood dice che oggi sono il 30% i bambini che non sanno con quale mano scrivere, mentre dieci anni fa (1998) erano solo il 10%. Il fenomeno pare dovuto alle paure eccessive delle nuove generazioni di genitori che impediscono ai figli di muoversi liberamente nell'ambiente, circostanza fondamentale per imparare a coordinare gli arti. In particolare gli esperti dicono che per i bimbi è importantissima la fase del gattonamento, in cui il cervello "insegna" al corpo quale mano userà maggiormente.

---



Azienda  
Sanitaria  
Locale

ROMA

**Libero**

del 11 novembre 2008 - pag.1  
Titolo originale a 3 colonne

Risultati di uno studio svedese

# L'ormone che fa guadagnare venti centimetri d'altezza

*Sperimentata su 150 bimbi per 20 anni, la somatotropina è risultata efficace anche sui piccoli con una bassa statura non causata da particolari problemi*

**ROBERTO MANZOCCO**  
GOTEBORG

Essere molto bassi, si sa, a volte può essere fonte di diversi problemi psicologici, soprattutto durante l'infanzia e la prima adolescenza. Stando però a una nuova ricerca svedese in un futuro prossimo questa caratteristica fisica potrebbe diventare un semplice ricordo del passato: grazie infatti a iniezioni di un apposito ormone sarebbe possibile far crescere i bambini di bassa statura, e tale effetto si noterebbe non solo in quelli affetti da problemi di crescita dovuti a squilibri ormonali, ma anche nei "bassi normali" - cioè quei bambini la cui statura ridotta è comunque nella norma e non dipende da particolari patologie. Ad affermarlo sono Kestin Albertsson-Wikland e il suo team del Goteborg Pediatric Growth Research Center (a Goteborg).

## L'ACCRESCIAMENTO CORPOREO

Nel corso di una sperimentazione durata vent'anni la ricercatrice sarebbe riuscita a incrementare la statura media di diversi bambini di 9 centimetri, e in alcuni casi anche di 20 centimetri. Lo studio ruota attorno alla somatotropina, un ormone (chiamato anche GH, "Growth Hormone", cioè "ormone della crescita"), che controlla appunto l'accrescimento corporeo. L'ormone della crescita è prodotto spontaneamente dall'organismo umano, e una sua eventuale carenza è all'origine di una statura molto bassa, che può sconfinare nel nanismo; ovviamente la nostra altezza non dipende solo

dagli ormoni, ma anche da molti altri fattori, come l'alimentazione, i geni e così via.

Nel corso del suo studio ventennale la Albertsson-Wikland ha iniettato la somatotropina a 151 bambini di bassa

statura in età prepuberale. Risultato: in alcuni piccoli l'ormone ha funzionato molto bene, in altri un po' meno. Non solo. Secondo lo studio il trattamento sembra essere più efficace sui bambini con genitori di statura normale piuttosto che su quelli i cui genitori hanno il medesimo problema. I piccoli hanno iniziato il trattamento tra il 1988 e il 1999, e sono stati poi seguiti dai ricercatori svedesi per molti anni, fino al raggiungimento della loro massima statura.

In passato altri gruppi di ricerca hanno portato a termine studi fondati su presupposti simili, ma quella svedese è la prima ricerca a ottenere risultati concreti e basati sulla somministrazione quotidiana di due dosi diverse di ormone GH, una bassa e una elevata (assegnate a caso ai soggetti).

## LA PROTEINA

L'ormone della crescita è una proteina composta da una sequenza di 191 amminoacidi ed è secreto dall'ipofisi, una ghiandola situata in prossimità del cervello. Scoperta nel 1920, la somatotropina poteva essere ricavata inizialmente solo dalle ipofisi dei cadaveri, e comunque in quantità molto limitata. Più di vent'anni fa la scienza medica è riuscita - grazie all'ingegneria genetica - a produrla artificialmente,

aprendo le porte al suo utilizzo in ambito terapeutico. La presenza di somatotropina nel nostro flusso sanguigno comincia a declinare dopo i trent'anni (il suo livello si riduce del 14% ogni dieci anni), e tale fatto ha spinto molti studiosi a individuare

una connessione tra tale fenomeno e il processo di invecchiamento. Proprio in seguito alla scoperta di quest'ultima correlazione sono nate negli Stati Uniti nuove - e oramai popolarissime - terapie anti-invecchiamento a base di ormone GH, che sarebbero in grado di stimolare la forza muscolare e di incrementare la densità ossea nelle persone di mezz'età.

## I CENTRI SPECIALIZZATI

La somatotropina può però essere anche un ormone pericoloso: per questo si preferisce stimolare l'autoproduzione della sostanza. In ogni caso la sua somministrazione può essere effettuata solo in appositi centri specializzati. La ricerca della Albertsson-Wikland ha suscitato molto interesse all'interno della comunità medica, soprattutto perché ha dimostrato l'efficacia dell'ormone GH anche sui bambini che ne hanno un livello normale. La studiosa sottolinea però che la sua ricerca si trova ancora nelle prime fasi di sviluppo, e che il prossimo obiettivo sarà quello di imparare a calibrare le dosi di somatotropina in modo da adattarla ai pazienti a cui verrà iniettata, e di capire quali caratteristiche individuali determinino il maggiore o minore successo del trattamento.



Azienda  
Sanitaria  
Locale

**ROMA**

**Libero**

del 11 novembre 2008 - pag.1  
Titolo originale a 1 colonne

## Da Israele la sedia refrigerante che brucia le calorie ai sedentari

■■■ (g.g.) Arriva da Israele la proposta di dimagrire stando seduti. Il riferimento è una sedia avveniristica, in grado di bruciare le calorie immagazzinate dall'organismo attraverso il raffreddamento controllato della schiena e dei glutei. La notizia è stata pubblicata sul quotidiano locale Haaretz. L'invenzione è stata realizzata da due disegnatori industriali, Alex Padwa e Daniel Leibovicz, che hanno battezzato la sedia hitech "I-cool". Secondo i due essa è indicata soprattutto per chi ha problemi di peso e conduce una vita sedentaria. Non solo. La sedia crea un ambiente climatizzato, su misura di chi la utilizza, favorendo l'armonia in quegli uffici dove i dipendenti non riescono a concordare un livello di climatizzazione gradevole per tutti.



Azienda  
Sanitaria  
Locale

**ROMA**

**la Repubblica**

del 12 novembre 2008 - pag.1  
Titolo originale a 1 colonne

## “Abuso di antibiotici così batteri più forti”

ROMA — Cresce il rischio dei batteri antibiotico-resistenti. In 5 anni la percentuale di resistenza dell'*Escherichia coli* è quintuplicata. E l'Italia è tra i Paesi a più alto tasso di antibiotico-resistenza: su 20 mila morti per infezioni ospedaliere, 5 mila sono per batteri farmaco-resistenti. L'allarme è del sottosegretario Fazio e del presidente dell'Iss, Garaci.



Azienda  
Sanitaria  
Locale

ROMA

Libero

del 12 novembre 2008 - pag.1  
Titolo originale a 3 colonne

# Cuore, fegato, umore I punti deboli di chi è alto due metri

\*\*\* ALESSANDRA MORI  
MILANO

■ ■ ■ A due metri e mezzo di altezza la vita è più dura di quanto sembri. Diventa difficile fare qualsiasi cosa, a partire da quella più semplice. Come passare sotto una porta per entrare in casa, trovare un paio di scarpe adatte ai propri lunghissimi piedi o fare una telefonata col cellulare: troppo vicini i numeri sulla tastiera, e troppo grandi le dita delle mani, per riuscire a non schiacciarne più di uno nello stesso momento. Perfino camminare può essere un'impresa, o anche semplicemente muoversi: controllare le proprie gambe diventa piuttosto complicato. Per non parlare dei mezzi sui quali spostarsi o delle difficoltà psicologiche: sentirsi così diversi e per certi aspetti inadeguati è spesso fonte di disagio e di infelicità. Lo sa bene l'ucraino 36enne Leonid Stadnik, l'uomo più alto del mondo, che misura 2,54 metri. E anche la cinese Yao Defen, la donna più alta del mondo, che a 36 anni è alta 2,36 metri. Lui ha subito un intervento al cervello quando aveva 14 anni, ma qualcosa è andato storto,

e ora continua a crescere a dismisura. Lei, affetta da un tumore all'ipofisi (ghiandola alla base del cervello), è stata operata quest'anno con lo scopo di bloccare la sua crescita esponenziale e quella delle sue ossa, che col tempo non avrebbero retto al peso del corpo.

Proprio questo tipo di tumore è alla base, nell'adulto, dell'acromegalia, una patologia che determina una crescita elevata con conseguenti alterazioni somatiche e metaboliche. Tra queste: l'allungamento e allargamento osseo e cartilagineo, evidente soprattutto agli arti e al viso (i pazienti lamentano un aumento delle dimensioni delle mani, dei piedi e presentano un volto ingrandito e con i tratti molto marcati); l'abnorme crescita dei tessuti molli con aumento di volume degli organi e compromissione degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e digerente; spesso anche la resistenza all'insulina e il

diabete mellito. A volte questi tumori sono di grandi dimensioni e possono determinare disturbi compressivi come la cefalea, e problemi visivi. «Le persone con questo tipo di malattia possono avere il colesterolo elevato, problemi di diabete, disturbi epatici e cardiaci», ci spiega il prof. Giuseppe Chiumello, direttore del Centro endocrinologia dell'infanzia e dell'adolescenza all'Istituto San Raffaele di Milano. Ma tumori a parte, il problema di un'altezza fuori dalla norma ha anche diverse cause che si manifestano principalmente nella fase dell'adolescenza. Anche perché dopo questo periodo «le cartilagini si chiudono e a partire dai 18 - 20 anni non si cresce più», aggiunge Chiumello. «Per quanto riguarda l'origine della statura elevata, si può parlare di una causa genetica, costituzionale, relativa alla famiglia di origine, per cui i figli diventano molto alti. In questi casi possono

insorgere problemi psicologici: una ragazzina che è alta 180, 190 cm non si sente a suo agio».

Un'altra causa è quella relativa a «situazioni patologiche legate all'alterazione di un cromosoma - precisa il professore - in pratica c'è un cromosoma in più che determina un'altezza superiore alla norma. Generalmente si tratta di ragazzi più alti di 180 cm. In questi casi si parla di sindrome di Klinefelter». Infine, sempre alla base di un'eccessiva altezza, può esserci anche «la sindrome di Marfan, che si accompagna a una lesione oculare del cristallino e va soggetta ad alterazioni cardiache. Basti pensare ai cestisti che muoiono improvvisamente. È importante che venga diagnosticata in età pediatrica per evitare che chi ne è affetto faccia sport», conclude il prof. Chiumello, sottolineando come nei più giovani sia comunque fondamentale l'approccio psicologico al problema.



Azienda  
Sanitaria  
Locale

**ROMA**

**Libero**

del 12 novembre 2008 - pag.1  
Titolo originale a 1 colonne

## Risalire all'identità di una persona attraverso l'odore del suo corpo

■■■ (g.g.) Risalire all'identità di una persona in base all'odore del suo corpo, invece che con le impronte digitali. È l'idea di un team di ricercatori del Monell Chemical Senses Centre di Philadelphia. Secondo gli esperti ognuno di noi ha un odore peculiare, legato soprattutto al Dna, all'azione di speciali proteine, e quasi del tutto indipendente dall'alimentazione. A questi risultati gli studiosi sono giunti dopo un esperimento condotto sui topi e sui loro "odourtypes", prerogativa dei mammiferi. In realtà la scoperta ha un fine molto più interessante: quello di poter un giorno identificare le malattie sulla base delle sostanze chimiche emesse dalle ghiandole sudoripare dell'organismo e a da altre aree anatomiche legate a fluidi organici.