

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**I MALANNI
DELL'INVERNO**

**COLICHE RENALI:
CHE DOLORE!**

**PROTEINE:
FACCIAMO
CHIAREZZA**

**HIV: QUESTO
(S)CONOSCIUTO**

Anno 14 n. 4 Dicembre 2015

Copia omaggio

SOMMARIO



COME PROTEGGERSI DAI RISCHI DELL'INVERNO

3

Con l'arrivo dell'inverno, non solo i tipici malanni da raffreddamento ma anche altri disturbi compaiono con maggiore frequenza o i loro sintomi si aggravano. Perché? Come difendersi?



COLICHE RENALI CHE DOLORE!

7

Il dolore causato da una colica renale è difficile da dimenticare! Ci si può solo augurare di non sperimentarlo più ma spesso purtroppo non è così. Come sempre, prevenire è meglio che curare.



LE PROTEINE FACCIAMO CHIAREZZA

10

Le proteine sono componenti indispensabili della dieta ma c'è molta confusione sul loro ruolo, la quantità da assumere, il loro valore biologico. Allora facciamo un pò di chiarezza!



HIV QUESTO (S)CONOSCIUTO!

13

Ancora oggi l'AIDS è una emergenza importante. Le attuali conoscenze e possibilità di cura però potrebbero sconfiggerlo definitivamente! Da dove cominciare? Dal test!

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



COME PROTEGGERSI

DAI RISCHI DELL'INVERNO

In passato *Sani&InForma* ha affrontato molti temi legati alle malattie da raffreddamento, come influenza, raffreddore, otiti, sinusiti e bronchiti, ma in inverno anche altri disturbi compaiono con maggiore frequenza. Vediamone alcuni, dando, quando possibile, qualche semplice consiglio per alleviarli o prevenirli.

- Al primo posto in ordine di frequenza, probabilmente ci sono i **dolori articolari**. Le persone che ne soffrono lamentano, nella stagione fredda, un peggioramento del dolore e della rigidità mattutina. La causa precisa di questo peggioramento non è nota, ma si pensa che possa essere legata all'abbassamento della pressione atmosferica che accompagna la brutta stagione. Quando la pressione esterna si abbassa, le capsule articolari possono espandersi lievemente provocando una sensazione dolorosa. Questo peggioramento dei sintomi potrebbe anche essere il meccanismo con cui molte persone fanno le loro personali previsioni del tempo! Ciò che si può fare è stare il più possibile al caldo, vestirsi bene prima di uscire, bere liquidi caldi e fare una

attività fisica compatibile con il proprio stato di salute. In questo modo si può anche contrastare la tendenza ad aumentare di peso nei mesi invernali, per evitare che il carico sulle articolazioni peggiori i sintomi.

- L'aria fredda inoltre è un importante fattore scatenante dei sintomi dell'**asma**, come tosse secca, respiro corto o mancanza di respiro, senso di oppressione al petto. Normalmente, l'aria che si inspira viene riscaldata passando attraverso le narici. Quando fa molto freddo tuttavia questo meccanismo è meno efficace e i bronchi reagiscono restringendosi. Il problema è particolarmente rilevante per coloro che intraprendono una attività fisica impegnativa all'aperto; in questi casi infatti si tende a respirare più con la bocca che con il naso e





viene inspirata aria più fredda. Pertanto, in inverno, è preferibile fare attività fisica in un ambiente protetto e riscaldato. In inverno, inoltre, aumenta la concentrazione di inquinanti ambientali (ossidi di azoto, ossido di carbonio, anidride solforosa, polveri fini), soprattutto nelle aree urbane.

Per chi soffre d'asma è importante dunque:

- continuare ad utilizzare correttamente i farmaci preventivi prescritti dal medico;
- indossare una sciarpa che copra naso e bocca, per riscaldare l'aria prima che venga inalata;
- evitare di esporsi agli inquinanti ambientali, non frequentando aree prossime a strade di grande traffico;
- effettuare un periodo di riscaldamento prolungato, a bassa intensità, per almeno 20 - 30 minuti prima di intraprendere attività fisica intensa all'esterno;
- valutare col medico l'opportunità di inalare un broncodilatatore prima di uscire da casa.

- Un altro disturbo abbastanza frequente in inverno è la gastroenterite, caratterizzata da vomito e diarrea. La causa più frequente di questa infezione sono dei norovirus, noti anche come virus del vomito invernale. Si tratta di virus a trasmissione oro-fecale, molto contagiosi, che provocano vomito e diarrea in persone di ogni età. Colpiscono soprattutto coloro che vivono in comunità, es. scuole o case di riposo, dal momento che il virus sopravvive per diversi giorni sulle superfici o gli oggetti toccati da persone infette.

Non sono note con certezza le cause della maggior frequenza di questa infezione nella stagione invernale, ma si pensa che sia dovuta al fatto che in inverno le persone tendono a trascorrere più tempo in casa in stretta vicinanza l'uno all'altro, aumentando la probabilità di trasmissione del virus. Inoltre, temperature più basse e più bassi livelli di radiazione solare sono meno efficaci nel distruggere i virus sulle superfici contaminate, come maniglie, rubinetti e sciacquoni.

Non esiste una cura specifica per cui bisogna attendere che il disturbo passi spontaneamente, il che avviene di solito entro un paio di giorni. Per prevenire queste gastroenteriti è allora importante:

- lavarsi molto bene le mani dopo essere stati in bagno e prima di toccare i cibi;
- se si è affetti da gastroenterite, e fino a tre giorni dopo la guarigione, evitare di svolgere mansioni che prevedono un contatto diretto con il cibo;
- in caso di convivenza con una persona colpita da gastroenterite, lavare e disinfettare accuratamente oggetti di uso condiviso e superfici che possano essere venute a contatto con il virus.

Se nonostante queste precauzioni si viene colpiti da gastroenterite è importante:

- restare a riposo in casa per evitare di diffondere l'infezione;
- bere molti liquidi (tè, succo di frutta, integratori salini) evitando però bevande troppo zuccherate;
- alimentarsi con cibi facilmente digeribili;
- in caso di febbre assumere paracetamolo e contattare il medico se i sintomi non scompaiono dopo 2-3 giorni.

Normalmente non è necessario assumere farmaci contro la diarrea, ma se si vuole ridurre il disagio di andare troppo spesso in bagno si può utilizzare *loperamide*, seguendo attentamente le istruzioni d'uso del prodotto. In caso di vomito intenso o diarrea profusa può essere necessario assumere sali reidratanti. La disidratazione può essere particolarmente pericolosa nei bambini più piccoli e può richiedere la consultazione del pediatra.

■ Il **freddo alle mani e ai piedi** infine può essere particolarmente fastidioso per chi assume farmaci chiamati beta-bloccanti, utilizzati nell'ipertensione, nell'angina o altri disturbi di cuore. Si tratta di farmaci molto importanti che, tuttavia, oltre all'azione sul cuore, riducono anche la circola-

zione del sangue alle estremità, rendendole più sensibili al freddo. Questo loro "effetto indesiderato", però, non deve assolutamente indurre a interrompere spontaneamente e improvvisamente il loro impiego, perché sarebbe molto pericoloso. L'importante è, ancora una volta, proteggersi dal freddo indossando guanti, calze e scarpe ben calde ed evitare il fumo e la caffeina perché la loro azione vasocostrittiva si somma a quella dei farmaci, peggiorando i sintomi.

■ Infine, anche se non si tratta di un problema strettamente sanitario, ricordiamo che, con l'arrivo dell'inverno, mani e viso, che sono le parti del nostro corpo più esposte al freddo e al vento, necessitano di maggiore attenzione. La pelle del viso tende a seccarsi perciò va protetta quotidianamente con creme idratanti la cui efficacia, contrariamente a quanto si crede, non è dovuta al loro assorbimento ma all'azione "sigillante" che evita l'evaporazione dell'umidità naturale della pelle. Per le mani è consigliabile utilizzare creme specifiche che hanno funzioni emollienti e lenitive sugli arrossamenti.



A PROPOSITO DEL LAVAGGIO DELLE MANI...

Non tutti hanno la giusta percezione di quanto questo provvedimento sia utile per la prevenzione di molte malattie. Un corretto lavaggio delle mani permette di ridurre di oltre il 40% il rischio di contrarre infezioni.

Le mani sono un ricettacolo di germi; circa il 20% è rappresentato da microrganismi innocui, che vivono normalmente sulla pelle senza creare danni. A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici come ad es. sostegni dei mezzi pubblici, gli attrezzi della palestra, telefoni, maniglie, tastiere del computer, giocattoli, banconote, o altri oggetti e attraverso le nostre mani possono essere trasmessi al naso, alla bocca o agli occhi. Questi microrganismi possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, ad altre come ad es. la toxoplasmosi. Il lavaggio delle mani rappresenta, da solo, il mezzo più importante ed efficace per prevenire le infezioni e tutte le più importanti organizzazioni che si occupano della salute dei

cittadini (OMS, CDC, Ministero della Salute) hanno diffuso raccomandazioni per promuovere questa semplice pratica. Ma non basta lavarsi le mani. Occorre anche farlo bene! Vediamo allora alcuni semplici consigli per lavarsi le mani nel modo più idoneo. Il comune sapone è sufficiente per rimuovere i germi dalle mani, ma in assenza di acqua si può ricorrere ai gel a base alcolica che non necessitano risciacquo.

Q "LA PULIZIA DELLE MANI"

Campagna informativa. Fonte: www.salute.gov.it

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi

- Bagna le mani con l'acqua
- applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- friziona le mani palmo contro palmo
- il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- Risciacqua le mani con l'acqua
- asciuga accuratamente con una salvietta monouso
- usa la salvietta per chiudere il rubinetto
- ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY | WHO acknowledges the Italian Government (Ministero della Salute), in particular the members of the Infectious Control Programme, for their active participation in developing this material. | World Health Organization



COLICHE RENALI

CHE DOLORE!

***“Peggio che partorire!”* afferma una signora frequentatrice di un blog, nel tentativo di sintetizzare in una frase l'intensità del dolore sperimentato durante una colica renale. Cosa provoca queste coliche? Che fare per sedare il dolore? Come tentare di prevenirne un'altra? L'articolo prova a dare qualche risposta a queste domande e sfatare alcune credenze errate piuttosto diffuse.**

Circa il 5-6% della popolazione italiana soffre di coliche renali, ma le narrazioni dei dolori patiti rimbalzano di conversazione in conversazione, per cui quasi tutti hanno almeno una vaga idea di cosa siano e le temono.

È UN PROBLEMA DI CALCOLI...

All'origine di questi dolori c'è sempre la formazione di calcoli renali, cioè di vere e proprie “pietruzzette” formate da cristalli di sali minerali o di sostanze organiche. Queste sostanze hanno una scarsissima solubilità in acqua e, quando la loro concentrazione nell'urina supera un certo valore, cristallizzano e si aggregano per formare grumi più grossi e compatti. Spesso i calcoli renali non provocano alcun sintomo, tanto che ci

si accorge della loro presenza solo quando si fanno indagini per altri disturbi.

Inoltre, i calcoli possono formarsi anche negli ureteri, quei due piccoli tubi, uno per ciascun rene, deputati al passaggio dell'urina dai reni alla vescica, e nella vescica stessa.

Il dolore tipico della colica insorge quando un calcolo ostruisce il sistema renale di raccolta delle urine o entra e discende nell'uretere. Questo delicato condotto, destinato a far passare solo liquido, avvertendo la presenza di questo corpo solido estraneo cerca di espellerlo, contraendosi violentemente.

Oltre al dolore in sede lombare, tipicamente intermittente, ad ondate della durata



di 20-60 minuti, che a volte si irradia fino all'inguine o ai genitali, può esserci nausea, vomito, mal di pancia per la presenza di aria, bisogno frequente e urgente di urinare, a volte presenza di sangue nell'urina. Di solito la colica compare a notte fonda o al mattino presto, più frequentemente in estate. L'assunzione tempestiva di un farmaco analgesico (es. paracetamolo, ibuprofene, ketoprofene o naproxene) è in genere efficace nel ridurre il dolore.

Il dolore può poi modificarsi per intensità e posizione man mano che il calcolo discende verso la vescica. La maggior parte dei calcoli viene espulsa spontaneamente nel giro di qualche ora o di alcuni giorni, a seconda delle dimensioni: per quelli di diametro inferiore a 5 mm le probabilità di passare spontaneamente sono maggiori.

Per favorire il passaggio del calcolo può essere utile bere almeno 2 litri di acqua al giorno, a meno che il medico non ravvisi una qualche controindicazione.

Per poter eseguire un'analisi della composizione del calcolo, questo deve essere raccolto urinando in un vaso o in un colino.

Alcuni farmaci sono in grado di rilasciare la muscolatura degli ureteri e facilitare il passaggio del calcolo, ma il loro impiego deve sempre avvenire solo dietro prescrizione

medica. Appartengono invece alla tradizione popolare, ma non hanno alcun fondamento scientifico, vecchi rimedi raccomandati per facilitare la discesa dei calcoli, come fare ripetutamente le scale in discesa saltando, o bere olio pensando di lubrificare gli ureteri.

...A VOLTE PARTICOLARMENTE DIFFICILI

Se le dimensioni del calcolo si avvicinano al centimetro difficilmente si riuscirà ad espellerlo spontaneamente: il calcolo può entrare nell'uretere ma non riuscire più a proseguire la sua discesa verso la vescica, date le sue dimensioni, ostruendo il passaggio dell'urina, provocando sofferenza del rene o infezioni delle vie urinarie con febbre e brividi. In questi casi è assolutamente necessario

l'intervento urgente del medico per rimuovere, con opportune tecniche, il calcolo o per combattere l'infezione con la somministrazione di antibiotici.

PREVENIRE È MEGLIO CHE SOFFRIRE

Non tutti i calcoli sono uguali, non solo per forma e dimensioni, ma soprattutto per composizione. Nella maggior parte dei casi i calcoli sono formati da calcio ossalato; meno frequenti sono quelli costituiti



da acido urico, una sostanza che si forma nell'organismo a seguito di complessi processi metabolici, soprattutto delle proteine della carne; altri tipi più rari di calcoli sono costituiti infine da altre sostanze come la cistina o il calcio fosfato.

Spesso chi "fa una colica" è soggetto a sperimentarla nuovamente. A seconda della composizione dei calcoli si possono adottare strategie preventive mirate, ma per tutti la migliore prevenzione consiste nel bere almeno 2,5 litri di acqua al giorno. A differenza di quanto credono in molti, non è assolutamente necessario bere acqua minerale a basso contenuto di sali di calcio, anzi l'acqua calcarea ("dura") del rubinetto previene maggiormente la formazione di calcio ossalato a livello renale. Il consumo di bibite gassate e zuccherate contenenti come acidificante acido fosforico sembra invece aumentare il rischio di calcoli.



Per chi produce calcoli di ossalato di calcio è utile inoltre:

- Aggiungere succo di limone all'acqua da bere per aumentare la concentrazione di citrato nelle urine, dal momento che questa sostanza inibisce la formazione dei calcoli, legandosi al calcio e impedendo la formazione di ossalato di calcio. Sono disponibili in commercio integratori contenenti potassio citrato che possono essere utili allo scopo, ma il loro impiego è possibile solo se non ci sono controindicazioni all'assunzione di sali di potassio, come ad esempio l'assunzione di alcuni diuretici o farmaci per la pressione.
- Ridurre l'assunzione di sale, in quanto il sodio fa aumentare la concentrazione di calcio nelle urine e riduce quella del citrato.
- Assumere con moderazione cibi ricchi in ossalato come spinaci, bietole, barbabietole, senape, cioccolato, nocciole, patate dolci può aiutare, ma non è determinante dal momento che la maggior parte dell'ossalato si forma naturalmente nel fegato in seguito al metabolismo.
- Non è necessario né utile ridurre l'assunzione di alimenti ricchi in calcio come latte e latticini.

Per chi produce calcoli di acido urico è utile:

- Limitare l'assunzione di proteine di origine animale di qualsiasi tipo (carni rosse, bianche, pesce e crostacei) perché aumentano la concentrazione urinaria di calcio, ossalati e acido urico. È probabile che le persone con calcoli di acido urico abbiano anche livelli elevati di questa sostanza nel sangue, con maggior rischio di sviluppare attacchi di gotta. Il medico valuterà l'opportunità di prescrivere farmaci specifici per ridurre la produzione di acido urico.

sanigiforma

LE PROTEINE

FACCIAMO CHIAREZZA

 A cura della dott.ssa Chiara Luppi, Dietista SIAN, AUSL Reggio Emilia

“Vuoi dimagrire: mangia proteine”.

“Se mangi troppe proteine ingrassi”.

“Vuoi aumentare la massa muscolare: assumi proteine”.

“Vuoi ridurre il rischio di insorgenza di un tumore: mangia meno proteine”.

C'è una gran confusione legata all'assunzione delle proteine; investiamo qualche minuto nella lettura di questo articolo per fare chiarezza.

COSA SONO LE PROTEINE?

Insieme ai carboidrati ed ai grassi le proteine costituiscono i “macronutrienti” ovvero le sostanze che introduciamo con la nostra alimentazione quotidiana. Sono grosse molecole formate da sequenze ben definite di aminoacidi. Ogni proteina ne contiene in media circa 300. Il numero di questi “mattoni”, e la sequenza con cui sono legati fra loro, conferiscono a ciascuna proteina una determinata funzione.

Le proteine sono una componente fondamentale per il nostro organismo, tant'è che ne costituiscono tessuti e organi. Hanno diverse funzioni all'interno del nostro corpo,

tra cui quella di trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli, enzimatica, difensiva, strutturale e, se necessario, energetica.

Gli aminoacidi coinvolti nella sintesi proteica sono 20, dei quali 8 sono chiamati “essenziali”, ovvero non sintetizzabili da parte dell'organismo; questi aminoacidi devono quindi essere introdotti con la dieta.

MA DOVE TROVIAMO LE PROTEINE?

Le proteine sono presenti in molti alimenti, ma in quantità ed in tipologie differenti. Per determinare se stiamo introducendo la giusta quantità di proteine dobbiamo quindi definire qual è il fabbisogno giornaliero di questo importante macronutriente, e





quali alimenti ne contengono le maggiori quantità, in modo da pianificare al meglio ogni pasto. Secondo i LARN (livelli di assunzione raccomandata di nutrienti, revisione 2012) il fabbisogno proteico giornaliero per la popolazione adulta è 0,9 g/kg/die. Così, un adulto di 70 kg di peso dovrà assumere $70 \times 0,9 = 63$ g di proteine al giorno. Tale fabbisogno cambia nelle diverse fasi della vita: è elevato nell'infanzia e nell'adolescenza, in quanto la fase di crescita necessita di una maggiore quantità di proteine, e durante la gravidanza e l'allattamento, dal momento che deve essere formato il feto e lo si deve nutrire.

Parlando di ripartizione quotidiana dei nutrienti, secondo il modello della Dieta Mediterranea, il valore sopraindicato è traducibile in questo modo: per una dieta giornaliera equilibrata i macronutrienti dovrebbero essere così suddivisi: 15% proteine, 25-30% grassi, 55-60% carboidrati.

C'È PROTEINA E PROTEINA

È importante sottolineare che le proteine non sono tutte uguali. Esistono infatti proteine "qualitativamente migliori" rispetto

ad altre; la qualità di tali nutrienti si può misurare utilizzando diversi indici tra cui il "valore biologico", ovvero la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. L'aminoacido essenziale che manca o è presente in quantità ridotta viene indicato come "aminoacido limitante".

In base a quanto indicato, le proteine si classificano in:

- **proteine ad alto valore biologico**, ovvero contenenti tutti gli aminoacidi essenziali come carne (rossa e bianca), uova, pesce, latte e derivati (formaggi);
- **proteine a medio valore biologico**, che contengono parte degli aminoacidi essenziali (es. i legumi);
- **proteine a basso valore biologico**, incomplete dal punto di vista aminoacidico (es. i cereali).

Se abbiamo bisogno di proteine, e se le "più complete" sono negli alimenti di origine animale, qualcuno potrebbe pensare che la nostra dieta dovrebbe essere composta solamente da alimenti di questo tipo. Nulla di più sbagliato: una dieta sana ed equilibrata prevede, dal punto di vista proteico, l'as-

sunzione di proteine per un 50% di origine animale, e per un 50% di origine vegetale.

...E COME SI FA CON GLI AMINOACIDI ESSENZIALI LIMITANTI?

L'abbinamento di cereali e legumi come ad esempio pasta e fagioli, popolarmente conosciuta anche come "la bistecca del povero", non ha proprio nulla di povero, in quanto l'aminoacido limitante dei legumi (la metionina) è ben presente nei cereali, e viceversa l'aminoacido limitante nei cereali (la lisina) lo si trova in quantità adeguate nei legumi.

La scelta di introdurre nella nostra alimentazione piatti a base di proteine vegetali, come ad esempio i legumi, ha inoltre il vantaggio di apportare fibra, che sappiamo essere fondamentale per il nostro organismo in quanto:

- riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri;
- aumenta il senso di sazietà;
- migliora la motilità intestinale.

Inoltre si sta sempre più avvalorando la tesi che aumentare la quota di proteine di origine vegetale (legumi) rispetto a proteine di origine animale (soprattutto salumi e carni rosse) riduca l'insorgenza di alcuni tumori (come al seno o al colon).

Bisogna quindi diffidare di diete o schemi alimentari che propongono elevate quantità di proteine e solo di origine animale (es. die-

te iperproteiche) con la falsa speranza che riducendo o eliminando totalmente gli altri macronutrienti si possa perdere peso velocemente. Come già più volte ribadito anche in questa rubrica, solo una dieta corretta ed equilibrata associata al movimento quotidiano ci permette di controllare in modo sano e adeguato il peso corporeo.

L'assunzione elevata ed esclusiva di proteine (soprattutto di origine animale), può invece portare ad un sovraccarico della funzionalità epatica e renale, oltre al fatto che quelle in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero vengono trasformate e stoccate all'interno del corpo sotto forma di depositi di grasso!

Se vogliamo quindi pensare ad un menù settimanale, sarebbe importante prevedere che almeno due-tre pasti fossero a base di proteine vegetali, in particolare di legumi, inserendo nella nostra alimentazione a base prevalentemente di carne, salumi e formaggi, anche preparazioni contenenti fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli e ceci, come già accade nella ristorazione scolastica, dove i menù, sapientemente preparati dai cuochi, propongono crocchette e vellutate di legumi: le buone abitudini infatti vanno coltivate già dalla tenera età!



sanità & forma



HIV

QUESTO (S)CONOSCIUTO!

 A cura del Dr. Barchi Enrico, Responsabile Ambulatorio HIV - Reggio Emilia

Quella che 20-30 anni fa era una sentenza di morte lenta, ora è una malattia che è possibile controllare. Oggi le persone colpite dal virus dell'HIV (AIDS) hanno la possibilità di vivere tanto quanto le altre persone, concepire figli sani, condurre una vita sessuale normale. Questo dicono gli studi internazionali portati a termine in questi ultimi anni.

E allora perché ci sono ancora persone che vengono contagiate e muoiono a causa dell'AIDS?

Certamente l'ignoranza e la paura hanno un ruolo importante e spesso sono alla base del rifiuto di una diagnosi che ancora pesa da un punto di vista psicologico e sociale. Così, molte persone che hanno una vita sessuale attiva non effettuano regolarmente il test e scoprono di avere l'HIV anni dopo averlo contratto quando ormai ha causato danni irreparabili all'organismo. Altre, pur sapendolo, rifiutano di eseguire i controlli necessari e di assumere le terapie

prescritte con la dovuta regolarità mettendo a rischio la propria salute e quella delle altre persone con cui hanno rapporti.

E questo nonostante i farmaci da assumere siano sempre meglio tollerati e il numero di compresse e assunzioni quotidiane sia stato ridotto al minimo.

Grazie alla ricerca scientifica, che ha compiuto negli ultimi anni passi da gigante, le attuali terapie hanno migliorato tantissimo la sopravvivenza delle persone colpite da HIV. Tuttavia poco è cambiato in termini di stigma e pregiudizio nei confronti di chi



contrae la malattia: tanti ritengono ancora l'AIDS qualcosa di "sporco", conseguenza di comportamenti depravati e dissoluti.

In una società che accetta e favorisce il sesso slegato dalla procreazione, praticato anche in età avanzata con aiuti farmacologici (!), i rapporti sessuali tra persone dello stesso sesso, una società in cui sempre più spesso le coppie si separano e i partner hanno altre relazioni saltuarie o stabili, in cui le avventure estive e vacanziere, grazie alla facilità con cui si viaggia, spaziano su orizzonti planetari, in cui si dibatte se legalizzare la prostituzione, tanti considerano ancora inconcepibile la possibilità di contrarre una infezione chiamata AIDS praticando sesso!

Pensano "quello che faccio io lo fanno in tanti, non è possibile che mi succeda qualcosa di brutto,quelli a cui capita chissà cosa fanno!"

Da questo ragionamento nasce la discriminazione verso le persone sieropositive, ma, paradossalmente e pericolosamente, anche

la negazione della malattia nello scoprire di averla contratta.

È tempo di cambiare questa mentalità e di accettare consapevolmente le conseguenze delle nostre azioni! Ma ancora più importante è adottare un comportamento responsabile verso noi stessi e gli altri, evitando situazioni di sesso a rischio o proteggendoci col profilattico ed eseguendo periodicamente il test per verificare la nostra situazione.

Dovessimo scoprire di aver contratto la malattia dimostriamo a noi stessi e agli altri di saper reagire, di saper prenderci cura della nostra salute, di essere persone affidabili per colui o colei che deciderà consapevolmente di stare al nostro fianco.

Con le attuali conoscenze e possibilità di cura, se le persone che temono di aver contratto il virus si sottoponessero immediatamente al test, e in caso di positività, usassero sempre il profilattico e assumessero regolarmente la terapia senza interruzioni, tra qualche anno l'HIV sparirebbe e



nessuno verrebbe più contagiato.

IL TEST

Il virus HIV si contrae attraverso il contatto con il sangue infetto oppure con i rapporti sessuali. La maggior parte dei contagi proviene da persone che a loro volta hanno contratto il virus da poco: il periodo dei primi mesi è infatti quello di maggior contagiosità. Dopo alcune settimane l'organismo inizia a produrre gli anticorpi che vengono evidenziati dal test. Gli anticorpi non consentono la guarigione ma attenuano la riproduzione del virus e rallentano il danno che esso causa al sistema immunitario. Per tale motivo una persona può rimanere sieropositiva senza avere alcun sintomo o sintomi gravi dai 2-3 anni sino ai 20-25 anni. Ciò che deve spingere una persona a voler fare il test è innanzitutto una autovalutazione sul proprio comportamento recente o passato, se ha avuto rapporti sessuali senza preservativo con partner occasionali o con un partner abituale che non si è rivelato fedele. Se tali rapporti si sono verificati in ambienti molto promiscui o a seguito di incontri scaturiti da chat o siti online, anche i soli rapporti orali senza protezione possono risultare a rischio di trasmissione.

Vi sono anche sintomi che possono indicare l'avvenuto contagio da parte dell'HIV: l'a-

ver contratto altre malattie a trasmissione sessuale quali sifilide, gonorrea, clamidia, condilomi, un calo di peso o una febbre prolungata e inspiegabile, un abbassamento dei globuli bianchi o delle piastrine nel sangue, la comparsa o la recidiva di candidosi orale (mughetto), ecc.

I test attuali risultano molto attendibili già dopo sei settimane dal possibile contagio, e del tutto sicuri nell'escludere il contagio dopo tre mesi. Il test positivo invece vuol dire che quasi sicuramente è presente l'infezione; in tal caso occorre rivolgersi a un centro specialistico per gli esami di approfondimento. Il test si effettua generalmente con un prelievo di sangue e può essere richiesto al proprio medico. Lo si può effettuare presso un qualsiasi ambulatorio pubblico o privato con il pagamento del ticket o del costo intero, oppure in modo gratuito e anonimo e senza richiesta del medico tutti i giorni presso il Reparto di Malattie Infettive di qualsiasi capoluogo di Provincia.

Esistono da qualche anno anche test che si effettuano con un prelievo di una goccia di sangue dal polpastrello del dito della mano, o anche dalla saliva; al momento questi test non sono disponibili in Italia per uso abituale, ma solo presso qualche Centro specialistico.





Carta Fedeltà FCR, Convieniene!

FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE



Ottenersela
è facile!
Subito per te
+20 PUNTI
SALUTE
di benvenuto!

dal 1903 insieme nel benessere

**ACCUMULA PUNTI SALUTE
E ACCEDI A SCONTI
E OFFERTE ESCLUSIVE!**

**1 PUNTO SALUTE
OGNI EURO SPESO**



**RICHIEDILA
È GRATUITA**



**ACCUMULA
PUNTI SALUTE**



**OTTIENI
PREMI FEDELTA'**

**Più acquisti,
+ risparmi**

Per esempio, con appena
100 Punti Salute ottieni
uno sconto di **5€**

Iniziativa soggetta a limitazioni. Maggiori informazioni disponibili nella tua Farmacia Comunale.

USA LA TUA CARTA FEDELTA' IN TUTTE LE FARMACIE COMUNALI

prezzo copertina € 0,35