

I RISULTATI DI UNO STUDIO CONDOTTO ALL'UNIVERSITÀ DELLA CALIFORNIA

IL CIBO SPAZZATURA FA AUMENTARE LA PIGRIZIA

LA DIETA spazzatura non fa solo danni al fisico, ma aumenta la pigrizia. E quindi toglie anche la voglia di muoversi, fondamentale per controllare il peso. A dirlo è una ricerca condotta sui topi all'Università della California di Los Angeles apparsa su *Psychology and Behavior*. Negli animali sottoposti ad alimentazione ricca di grassi e zuccheri, dopo tre mesi non solo i topi diventavano obesi, ma anche meno reattivi, anche quando dovevano bere o nutrirsi.



RIMEDI PER IL MAL DI SCHIENA COSÌ SI AFFRONTA L'ERNIA DEL DISCO

La lombalgia può essere il campanello d'allarme di un problema più serio. Attenzione, però: il bisturi non è sempre necessario

FEDERICO MERETA

IL MAL DI SCHIENA è molto democratico. Basta uno sforzo intenso, una cattiva posizione mantenuta per diverse ore o piuttosto l'avanzare dell'osteoporosi per ritrovarsi con quella lombalgia che proprio non vuol saperne di passare. E anche per questo che circa 85 adulti su cento, soprattutto se hanno superato la soglia dei 60 anni, devono fare i conti con un problema che si manifesta per una settimana o più a lungo.

In qualche caso, poi, alla base della lombalgia che spesso si manifesta con un dolore nella parte bassa della schiena che non raramente si irradia verso una gamba o più raramente a entrambi gli arti inferiori ci possono essere problemi più seri. Ad esempio, un'artrosi, una "listesi" delle vertebre ovvero uno scivolamento con spostamento in avanti di uno o più dei mattoncini che formano la spina dorsale, un restringimento del canale vertebrale (comune soprattutto negli anziani) o magari un'ernia del disco. Prima di parlare di ernia, in ogni caso va ricordato che le alterazioni del disco non sono tutte uguali.

A volte questa sottile patina gelatinosa si deteriora, in altri casi invece il disco aumenta di volume ed esce dalla sua sede naturale, oppure si rompe e va a infilarsi nel canale vertebrale. Ciò che più conta, tuttavia, è ricordare

Domande e risposte

A cosa serve il disco?

La funzione principale del disco è quella di consentire, insieme alle articolazioni, il movimento della colonna

Quando compare l'ernia?
Quando la parte gelatinosa trapassa la parte posteriore/laterale dell'anello fibroso e fuoriesce

Il bisturi è sempre necessario?

No. In circa quattro casi su cinque si cura l'ernia con fisioterapia, farmaci e stili di vita più attenti

E' importante controllare il peso?

Sì. Il sovrappeso aumenta la pressione sulla colonna vertebrale e sui dischi



Chi rischia di più?
Le persone molto alte, chi lavora "caricando" la schiena e chi sta a lungo seduto nella stessa posizione. **Attenti alle sigarette:** il fumo riduce l'ossigeno nel sangue e quindi anche ai dischi

Quali sono gli sport consigliati?
L'attività fisica fa bene. **Consigliate le passeggiate in pianura e le corse su un prato e non su asfalto o sabbia. Da evitare il sollevamento pesi**

che non sempre è necessario il bisturi. «Quale che sia l'origine del problema, all'inizio il trattamento dell'attacco di lombalgia è sempre lo stesso» spiega Paolo Severi, responsabile della Struttura Complessa di Neurochirurgia dell'Ospedale Galliera di Genova «la prima cura è il riposo, mantenendo la posizione spontanea di minor dolore. Alcuni preferiscono rimanere coricati, altri scelgono di stare a lungo seduti o anche in piedi. Il medico può poi consi-

gliare farmaci antidolorifici come paracetamolo o tramadolo ed antiinfiammatori, comprendendo anche derivati del cortisone. Attenzione però che questa terapia va protratta per il minimo indispensabile per controllare la fase acuta del dolore, che può durare da pochi giorni a due-tre settimane nella maggior parte dei casi». In questa fase, il primo controllo da fare è la semplice radiografia della colonna lombare che permette di evidenziare le cause più co-

muni del dolore, come l'artrosi, la scoliosi, lo scivolamento delle vertebre o anche le possibili fratture che possono presentarsi negli anziani con osteoporosi. Quando però gli attacchi dolorosi si ripetono a breve distanza di tempo o i fastidi persistono dopo 2-3 settimane è consigliabile una risonanza magnetica.

Dal punto di vista diagnostico è sempre bene eseguire un semplice esame radiografico del rachide lombare che permette di evidenziare la

patologia vertebrale, scoliosi, listesi, possibili fratture vertebrali da osteoporosi nelle persone più anziane. La risonanza magnetica è da fare solo se i sintomi persistono più di 15-20 giorni o se ci sono stati episodi ripetuti di lombosciatalgia, quindi con coinvolgimento del nervo sciatico che scende lungo la gamba, negli ultimi 2-3 anni.

«Se la lombalgia non interessa le strutture nervose, dopo la fase di riposo si possono prevedere insieme al fisiatra terapie diverse, che comprendono anche l'ozonoterapia e le classiche manipolazioni, da evitare se si è dimostrata una listesi vertebrale» precisa Severi «sul fronte dell'attività fisica vanno bene la ginnastica vertebrale, il nuoto e la camminata veloce».

Ma quando si interviene con il bisturi? La possibile indicazione all'intervento si ha quando esista un chiaro interessamento delle strutture nervose e in caso di lombosciatalgia. I segnali d'allarme sono essenzialmente tre: il dolore che scende lungo la gamba, la presenza di formicolii, bruciori e perdita di sensibilità e il deficit di forza e movimento dei muscoli della gamba. «In ogni caso, prima di pensare al bisturi in caso di ernia del disco occorre che il dolore rimanga per quasi due mesi e dunque l'intervento risulti l'unico sistema per rimuoverne la causa» conclude Severi «Se è presente l'ernia si effettua l'intervento di "microdiscectomia": occorre l'anestesia generale e si rimuove l'ernia con un intervento in microchirurgia che prevede un'incisione della pelle di circa tre centimetri. Il paziente sta in ospedale mediamente tre giorni e può tornare alla sua normale vita lavorativa dopo 3-4 settimane. Questa tecnica consente di risolvere il problema in circa il 90 per cento dei casi operati. Se la causa della sciatalgia è un restringimento del canale vertebrale si esegue una laminectomia decompressiva, che consiste nell'asportare l'arco osseo posteriore di una o più vertebre per decomprimere i nervi. Se la stenosi è associata ad una listesi vertebrale oltre alla laminectomia posteriore decompressiva è necessario fissare le vertebre con viti e placche intravertebrali».

femereta@tin.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RICERCA

Problemi con il sesso? Solo il medico può risolverli

SE SIETE in cura per affrontare i disagi sotto le lenzuola, non affidatevi a Internet, ma parlatene con il medico. Quando il curante rimane vicino al paziente, è molto più semplice seguire i trattamenti nel tempo. Abbandonato a se stesso, un maschio su due con disfunzione erettile e ipertrofia prostatica benigna - presenti insieme nel 70 per cento dei casi - abbandona le cure. Se seguito bene dal medico, invece, risolve entrambi i problemi. A dirlo è una ricerca - prima al mondo di questo tipo - condotta su pazienti in cura con tadalafil, farmaco che può aiutare ad affrontare entrambe le patologie. L'addio alle cure è spesso seguito da scorciatoie pericolose, come il ricorso all'acquisto sul web di prodotti non controllati. Se invece il medico diventa il "tutor" ufficiale della sessualità dei propri pazienti, la guarigione è possibile per la maggioranza di loro. Lo studio è stato presentato in occasione del Congresso della Società europea di Urologia in corso a Stoccolma e dimostra che l'ottanta per cento dei pazienti è soddisfatto della cura e non la abbandona. «Nonostante gli uomini siano sempre più consapevoli della necessità di chiedere aiuto in caso di difficoltà di erezione e il ricorso alle cure cresce ormai di circa il dieci per cento per cento all'anno» spiega Vincenzo Mirone, segretario generale Società Italiana di Urologia «molti continuano a tacere. Su circa tre milioni di italiani affetti da disfunzione erettile, meno di un milione risulta in terapia ufficiale. L'errore peggiore è l'auto somministrazione dei farmaci, ancor più se si sceglie di affidarsi a prodotti acquistati sul web, del tutto privi di garanzie di sicurezza ed efficacia, quando non addirittura pericolosi per la salute».

La chiave per risolvere la disfunzione erettile è invece il buon rapporto medico-paziente. Ma oggi il cinquanta per cento dei malati abbandona la terapia entro poche settimane proprio perché non si riesce a instaurare un rapporto di fiducia e collaborazione.



Lilly, dal tuo punto di vista

La salute del singolo individuo è al centro della nostra attenzione

www.lilly.it

Lilly
Risposte che contano.