

SPECIALE SALUTE

a cura di RCS MediaGroup Pubblicità

NUTRACEUTICA SI RIFERISCE ALLO STUDIO DI ALIMENTI CHE HANNO UNA FUNZIONE BENEFICA E FUNZIONALE SULLA SALUTE UMANA

Curarsi mangiando

Le sostanze nutraceutiche sono derivate dagli alimenti

Nutraceutica è un portmanteau da "nutrizione" e "farmaceutica" e si riferisce allo studio di alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana. Il termine è stato coniato dal Dr. Stephen DeFelice nel 1989.

Gli alimenti nutraceutici vengono comunemente anche definiti alimenti funzionali, pharma food o farmalimenti. Un nutraceutico è un "alimento-farmaco" ovvero un alimento salutare che associa a componenti nutrizionali selezionati per caratteristiche

quali l'alta digeribilità e l'ipoallergenicità, le proprietà curative di principi attivi naturali di comprovata e riconosciuta efficacia. In realtà si dovrebbe fare una distinzione tra l'uso dei termini "nutraceutico" e "alimento funzionale" (o "farmalimento"): mentre il primo si riferisce alla singola sostanza con proprietà medicamentose presente nell'alimento, il secondo termine tende piuttosto a identificare l'intero cibo che presenta proprietà benefiche. Gli Indiani, Egiziani, Cinesi, e Sumeri sono solo alcune civiltà che hanno fornito la

prova che suggerisce che gli alimenti possono essere efficacemente usati come medicine per curare e prevenire le malattie. L'ayurveda, la medicina tradizionale indiana vecchia di cinquemila anni, cita i benefici del cibo per scopi terapeutici. Le sostanze nutraceutiche sono normalmente derivate dalle piante, dagli alimenti e da fonti microbiche.

Esempi di nutraceutici sono i probiotici, gli antiossidanti, gli acidi grassi polinsaturi (omega-3, omega-6), le vitamine e i complessi enzimatici. Tipicamente vengono utilizzate per pre-

venire le malattie croniche, migliorare lo stato di salute, ritardare il processo di invecchiamento e aumentare l'aspettativa di vita. Alcuni esempi di alimenti a cui sono attribuite proprietà nutraceutiche sono: l'uva rossa, che contiene l'antiossidante resveratrolo; i prodotti che contengono fibre solubili, come la buccia del seme del plantago per ridurre l'ipercolesterolemia; i broccoli, in grado di prevenire varie forme di tumori; la soia, che contiene isoflavoni per migliorare la salute delle arterie; e poi il vino rosso, la frutta, il latte di capra.



h2o fitness center

Situato nel cuore del Pigneto, l'h2o fitness center è una struttura di 3000mq di nuovissima ristrutturazione dal moderno design.

Si articola su più piani per soddisfare le esigenze dei soci. Ad accoglierti c'è un ambiente caldo e familiare. All'interno della struttura troverai una piscina di 25mq dove si offrono corsi di scuola nuoto per bambini e adulti, nuoto libero lezioni di acquagym, hydrobike e acqua circuit. La sala isotonica si sviluppa su tre piani ognuno dei quali è pronto a soddisfare le esigenze di chi si allena.

Al primo piano un'ampia sala pesi con la presenza fissa dei trainer pronti ad offrirti programmi di allenamenti personalizzati, segue la sala con i macchinari isotonici e sala cardio fitness, salendo troverai la sala spinning e due grandi spazi destinati a lezioni collettive, variando dalle discipline più soft come posturale pilates a quelle più intense come total body, just pump, step etc.

Inoltre offriamo servizio di personal training. Potrai rilassarti all'interno dei nostri spogliatoi dotati di bagno turco e sauna. Il team tecnico e lo staff dell'h2o, è pronto ad accoglierti in un ambiente divertente professionale dove allenarti sarà un piacere.

Via del Pigneto, 108
tel.06 2753877 Roma
www.h2ofitnesscenter.it

Piscina
Palestra
Beauty

Una struttura di 3.000 mq con 5 sale fitness, piscina, beauty center e un team di istruttori altamente qualificati

CHIRURGIA

Malattia emorroidaria: una soluzione rigenerativa

La terapia messa a punto dal dottor Marco Cosimi consente un trattamento mini-invasivo in grado di agire sulle cause delle fastidiose emorroidi, evitandone la ricomparsa



Le emorroidi (o, più scientificamente, la malattia emorroidaria) influiscono pesantemente sulla qualità della vita dei pazienti. Negli stadi più avanzati, l'unica vera soluzione terapeutica è rappresentata dalla chirurgia o altre terapie cosiddette "demolitriche", come il laser, in grado di asportare fisicamente i tessuti danneggiati. Tali procedure sono però alquanto invasive e i pazienti, pur riconoscendone l'efficacia, sono spesso restii ad affrontare l'intervento; senza contare tutti quei casi (comorbidità, controindicazioni anestesologiche, emorroidi secondarie a radio-chimioterapia, semplice impossibilità ad assentarsi dal lavoro per un periodo protratto etc.) in cui sotto-

porsi all'atto chirurgico diventa veramente complesso. Tuttavia, le recenti evoluzioni della medicina consentono di trovare vie alternative ai bisturi, efficaci e più leggere per i pazienti. Il Dott. Marco Cosimi, Dirigente Medico della Unità Operativa Complessa di Chirurgia d'Urgenza dell'Ospedale S. Eugenio di Roma ci aiuta a comprendere meglio la soluzione terapeutica da lui abitualmente adottata nella cura delle emorroidi, che sorge da una capacità locale di rigenerazione dei tessuti malati.

Dott. Cosimi, vuole spiegare le ragioni di guarigione dalla malattia emorroidaria ricorrendo alla possibilità conservativa dei tessuti?

"Si tratta di iniettare nella zona interessata una soluzione di salicilato di sodio, un principio attivo sclerosante in grado di produrre una potente azione stimolazione delle cellule staminali, rigenerando i tessuti; la sua efficacia è stata confermata anche da numerose ed affermate pubblicazioni medico-scientifiche di importanza internazionale. A differenza delle usuali scleroterapie, però, non avviene la chiu-

sura dei vasi venosi emorroidari trattati ma il rimodellamento dell'architettura venosa ed il rafforzamento stabilizzato della loro parete vasale. Preservare e mantenere la funzionalità delle vene senza chiuderle permette al corpo di recuperare più facilmente l'armonia dei processi fisiologici. L'intervento è poco invasivo e non occorre sedazione: con un ago sottilissimo si infiltrano localmente pochi ml. di Lidocaina 1% (anestetico presente nelle creme per la terapia emorroidaria). Nel decorso post-operatorio sarà sufficiente assumere 1-2 compresse di antidolorifico per via orale, e solo per pochi giorni".

Dott. Cosimi, lei esegue tale procedura da oltre 6 anni; quali sono i vantaggi constatati dai pazienti?

"Innanzitutto, l'assenza di emorragie operatorie (precoci o tardive) e di effetti collaterali legati all'anestesia generale o spinale. Inoltre, la soluzione liquida consente di trattare non solo l'effetto (le emorroidi visibili internamente ed esternamente) ma per la sua ottima "tollerabilità e fluidità" può essere spinta nelle vene del plesso emor-

roidario (le vene sfiancate che alimentano la malattia venosa emorroidaria), andando così ad agire "alla radice" del problema per un risultato più efficace e duraturo nel tempo. Il giorno successivo all'intervento il paziente può tornare all'attività lavorativa, oltre a recuperare la capacità di evacuare normalmente. L'alimentazione può riprendere poche ore dopo la terapia, anche se vengono prescritti un regime dietetico e uno stile di vita adeguato alla prevenzione della malattia emorroidaria. Il trattamento può essere ripetuto a distanza di 4 mesi circa per una sua stabilizzazione nel follow-up, che potrà essere eseguito ogni 2 anni. Il costo della procedura locale è limitato e non sono necessari giorni di degenza clinica".

È dunque possibile evitare l'intervento?

"Oggi l'intervento chirurgico è destinato ai casi in cui non sia più possibile eseguire terapie mediche locali, orali o di prevenzione reale. Non esiste comunque alcuna controindicazione alla chirurgia: è infatti l'unico modo per asportare la patologia emorroidaria visibile. Gli attuali progressi ne fanno una terapia ben accettata ed efficace. La fleboterapia rigenerativa emorroi-

daria, però, è meno invasiva, perché non asporta i tessuti bensì agisce rimodellando le pareti venose emorroidarie e le vene ad esse collegate; in questo modo, cura l'effetto ma anche la causa della malattia. I tessuti, dopo circa 30 giorni, ritornano alla loro normale anatomia e recuperano la specifica funzione fisiologica. Sottolineo inoltre che in caso di recidiva della malattia in seguito a un intervento, sottoporsi tempestivamente a una seduta di fleboterapia rigenerativa emorroidaria può dare ottimi risultati, scongiurando la necessità di una seconda operazione. Purtroppo spesso i pazienti ricorrono in ritardo alla terapia rigenerativa, e per tale ragione si rendono indispensabili per una stabilità della patologia almeno 2-3 trattamenti, a distanza di circa 4-5 mesi tra loro".

DOTT. MARCO COSIMI
Dirigente Medico presso l'U.O.C.
di Chirurgia d'Urgenza dell'Ospedale
S. Eugenio di Roma - A.S.L. RM/C
Studio: Via Nomentana 4, Monterotondo Stazione
tel. 320775877 - 3890515805
mail: info@marcocosimi.it
www.marcocosimi.it