SPECIALE SALUTE E BENESSERE

Pagine a cura di **Monica Tiezzi**
saluteebenessere@gazzettadiparma.net

DIABETE

Dai laboratori dell'ateneo arriva l'insulina spray

Una formulazione innovativa per i diabetici di tipo 2 Per la ricerca premiata a Francoforte una dottoranda

MONICA TIEZZI

Un altro passo avanti per la somministrazione dell'insulina ai diabetici non più solo con iniezioni, ma anche con spray inalatori. Un settore di ricerca che vede impegnata da tempo l'università di Parma.
E proprio una dottoranda del nostro ateneo in «Drugs, biomolecules and health products» (dipartimento di Scienze degli alimenti e del farmaco), Eride Quarta, ha ricevuto il premio «Best poster award», all'incontro annuale della Federazione europea di scienze farmaceutiche che si è tenuto a marzo a Francoforte, per una ricerca sulla somministrazione di una nuova insulina in polvere. Un lavoro in collaborazione con Francesca Buttini, Paolo Colombo ed Elisabetta Barocelli del Dipartimento di Scienze degli alimenti e del farmaco della nostra università.
Un'insulina spray, la «Afrezza», è già disponibile in Usa. «Ma si tratta di una polvere per inalazione con solo il 18% di insulina pura. La presenza di eccipienti nelle formulazioni per la somministrazione cronica potrebbe aumentare le reazioni avverse a livello polmonare. Inoltre, Afrezza deve essere conservata a una temperatura di 2-8 gradi, e questo rende complicato il suo trasporto», spiega Eride Quarta.
La nuova insulina «made in Parma» è «una polvere secca somministrata con un inalatore di polvere secca a partire da una soluzione acida del peptide - spiega la ricercatrice - È priva di eccipienti, e non presenta quindi controindicazioni a livello polmonare, è pre-dosata in capsule (Qualicaps) ed è stabile a temperatura ambiente per il tempo di utilizzo. La sua pronta azione riduce i livelli di glucosio similmente a quelli dell'insulina ad azione rapida, ma con un migliore controllo dell'ipoglicemia. L'effetto inizia più velocemente e ha una durata d'azione più breve rispetto ai prodotti sottocutanei iniettati».

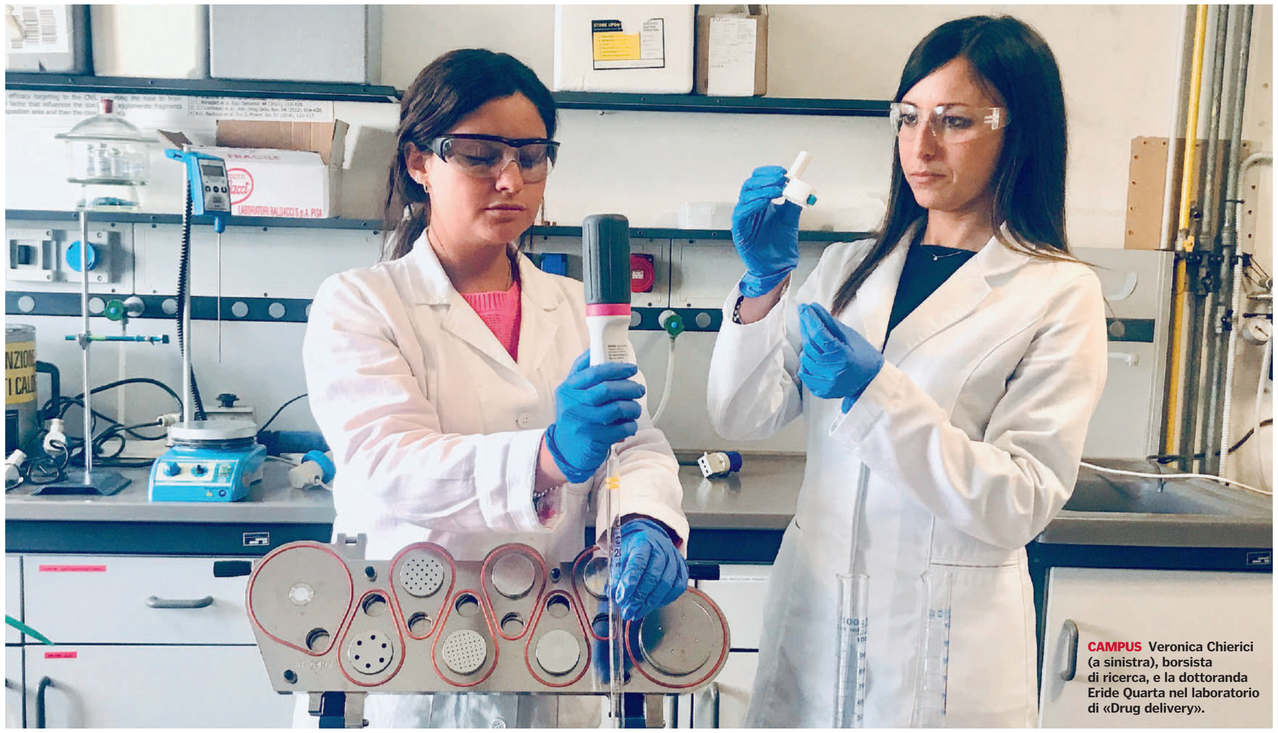
27 mila
I DIABETICI
a Parma e provincia, in aumento: sette persone ogni cento, come fossero malati tutti gli abitanti di Fidenza.

9,2%
LA QUOTA
della popolazione italiana che ha difficoltà a mantenere sotto controllo la glicemia.

ERIDE QUARTA
Dottoranda dell'Università di Parma in «Drugs, biomolecules and health products».

Tanti vantaggi insomma, ma la strada per la disponibilità sul mercato è ancora lunga. «Gli studi in vivo su ratti, nei quali era stato indotto il diabete, hanno dimostrato che il prodotto viene assorbito dopo 15 minuti dalla somministrazione e senza gli effetti collaterali di altri ipoglicemizzanti. Il prossimo passo sarà la sperimentazione clinica su pazienti», dice la dottoranda. Ma proprio per la sua rapida assorbibilità, questa insulina spray - aggiunge Erida Quarta - è indicata solo per i diabetici non insulino-dipendenti (il cosiddetto diabete di tipo 2) e non per i pazienti affetti da diabete insulino-dipendente (tipo 1), che hanno bisogno di insulina a lunga durata.
Intanto la ricercatrice, con il team del dipartimento di Scienze degli alimenti e del farmaco, sta lavorando - assieme ad altri 12 partner europei che aderiscono al progetto Cupido, all'interno del programma Horizon 2020 - a farmaci spray anche per le patologie cardiovascolari. Una sperimentazione che Eride Quarta - che ha un contratto di apprendistato di alta formazione e ricerca - svolge grazie a «PlumeStars», piccola azienda nata nel settembre 2013 all'Università di Parma, che progetta e sviluppa prodotti medicinali per malattie rare.
«Stiamo studiando un inalatore di polvere secca per veicolare microparticelle respirabili contenenti nanoparticelle caricate con farmaci o biomolecole per un rilascio direttamente al cuore malato. Al momento non esistono farmaci di questo tipo e le terapie sono iniettive. Noi pensiamo che questo nuovo tipo di somministrazione garantisca una migliore adesione alla terapia», dice la ricercatrice.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CAMPUS Veronica Chierici (a sinistra), borsista di ricerca, e la dottoranda Eride Quarta nel laboratorio di «Drug delivery».

Naturopatia

Ribes e perilla per contrastare le allergie

Primavera, tempo di allergie. Oltre a compresse, liquidi, spray nasali, colliri, creme ed iniezioni, ci si può difendere anche con rimedi naturali che, oltre ad alleviare l'infiammazione, migliorano il sistema immunitario. Queste le piante suggerite da Cristina Settanni, naturopata, docente al College of Naturophatic Medicine Italia.

OLIO DI SEMI DI PERILLA
È una pianta simile al basilico. Dai suoi semi si ricava un olio ricco di acido Alfa linoleico e di acidi grassi polinsaturi, in particolare di Omega tre. Ha azione antinfiammatoria, antistaminica e antiallergica.

RIBES NIGRUM
Le foglie e i germogli sono ricchi di sostanze antistaminiche e antinfiammatorie che svolgono un'azione antiallergica simile a quella del cortisone. Il contenuto di vitamina C contribuisce a migliorare l'efficienza del sistema immunitario. Dai semi si ottiene un olio ricco di acidi grassi poli-insaturi che modulano i processi infiammatori.

ISSOPO
Questa pianta contiene marrubina, una sostanza dall'azione fluidificante utilissima in caso di rinite allergica. Si usa sotto forma di olio essenziale. Alla sera, ad esempio, prima di dormire, si possono amalgamare sette gocce in due cucchiai di olio di mandorle dolci e massaggiare in modo circolare la miscela sul petto fino all'assorbimento.

EUFRASIA E CAMOMILLA
Per le allergie oculari bene il collirio all'eufrasia o l'impacco con due bustine di camomilla inumidite direttamente sugli occhi. Per gli occhi gonfi è ottimo il macerato di Juglans regia.

OLIGOELEMENTI
Il manganese può aiutare a prevenire le manifestazioni allergiche e attenuare i sintomi se utilizzato due mesi prima del periodo critico. Utili anche le essenze di fiori australiani come Yellow Cowslip Orchid e Bush Gardenia.

r.s.

Psiche

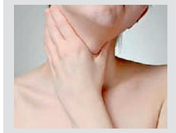
Il miglior antistress? Una passeggiata al parco

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Frontiers in Psychology, almeno 20 minuti al giorno a contatto con la natura riduce il principale ormone dello stress, il cortisolo. «Sapevamo che trascorrere del tempo immerse nella natura ha effetti anti-stress, ma finora non era noto in quali "dosi" e in che maniera "assumere" il contatto con la natura», spiega Mary Carol Hunter, della University of Michigan che ha condotto il lavoro. «Il nostro studio - continua la ricercatrice - mostra che i risultati maggiori si ottengono trascorrendo da 20 a 30 minuti seduti o passeggiando in qualsiasi luogo che ci trasmetta il senso di vicinanza alla natura». Per chi abita in un contesto cittadino, va bene anche una passeggiata in un parco.
La ricerca è stata condotta su un gruppo di volontari che per otto settimane hanno dovuto trascorrere del tempo in luoghi naturali, come un parco, ma senza fare sport, conversare con amici o svolgere altre attività che possono già di per sé avere un'influenza sullo stress. Ai partecipanti allo studio è stato chiesto di assumere una «pillola di natura» di almeno 10 minuti, almeno tre volte a settimana.
Ai volontari è stata misurata a più riprese la concentrazione del cortisolo nella saliva. È emerso che l'ormone diminuisce a partire dai 20 minuti trascorsi a contatto con la natura; la concentrazione cala in proporzione al tempo trascorso fino a un calo massimo a 30 minuti di immersione nella natura.
«I clinici possono usare i nostri risultati come regola basata sull'evidenza per stabilire come prescrivere il contatto con la natura», dice Hunter. «Il nostro studio fornisce le prime stime di come l'esperienza a contatto con la natura impatti sui livelli di stress nel contesto della normale vita quotidiana». Queste «pillole naturali» secondo gli autori potrebbero rappresentare anche un rimedio low-cost per ridurre l'impatto sulla salute esercitato dall'urbanizzazione e da una vita passata al chiuso, magari davanti ad uno schermo.

r.s.

APPUNTAMENTI

AUSL
ALCOL: GLI AIUTI PER USCIRNE
I professionisti dei Servizi per le dipendenze patologiche dell'Ausl, insieme alle associazioni AA, Ai-Anon e Acat, organizzano incontri aperti alla cittadinanza per presentare la rete dei servizi: il 16 aprile alle 16 nel polo sanitario di via Solferino a Fornovo; l'11 aprile a Fidenza alle 16.30 al servizio dipendenze di via Berenini.

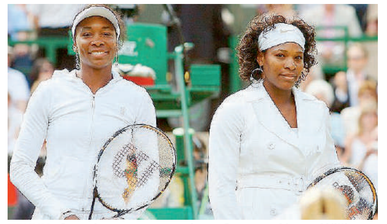


DOMANI
PRENDERSI CURA DELLE CORDE VOCALI
Domani nell'aula congressi dell'ospedale Maggiore si tiene l'incontro «La voce strumento di lavoro, un rischio dimenticato», per educare ad un corretto impiego delle corde vocali. L'iscrizione è obbligatoria e può essere effettuata online oggi per gli operatori sanitari inoltrando la scheda di iscrizione a dporta@ausl.pr.it e pcamporeale@ausl.pr.it

OSPEDALE
SCOMPENSO CARDIACO UN INCONTRO
Giovedì 11 aprile alle 14 nella sala congressi dell'ospedale Maggiore si tiene il convegno dedicato alla presentazione del nuovo Percorso diagnostico terapeutico assistenziale interaziendale sullo scompenso cardiaco. Un'occasione di incontro per i professionisti interessati. Info: 0521-703466 e 0521-393879.

L'ESPERTO RISPONDE

Sportivi vegetariani: l'energia è assicurata



TENNIS Campionesse vegetariane: Serena e Venus Williams.

Pratico da diversi anni podismo a livello amatoriale facendo anche le gare del campionato provinciale e da circa un anno ho iniziato una alimentazione vegetariana. Mi sento bene e sono anche rientrato nel mio peso forma ma mi chiedo se questo nuovo regime alimentare si concilia con l'attività sportiva o se devo avere particolari precauzioni.

Numerosi studi scientifici hanno preso in considerazione gli aspetti più critici per i vegetariani in relazione al rischio nutrizionale sia per quanto riguarda il fabbisogno quotidiano di energia necessario in chi pratica sport sia per la copertura dei fabbisogni di ferro, calcio, zinco e, per i vegani, della vitamina B12. I risultati di questi studi indicano che, nonostante i vegetariani consumino molti cibi a bassa intensità energetica e l'elevata assunzione di fibra possa ostacolare l'assorbimento di diversi principi alimentari, la copertura del fabbisogno energetico è comunque assicurata, a volte tramite un maggior numero di pasti. Inoltre le proteine vegetali assunte attraverso una ricca varietà di alimenti sono adeguate a soddisfare le necessità proteiche per gli sport di resistenza come la corsa e forniscono tutti gli amminoacidi essenziali necessari al mantenimento dello stato di salute degli atleti. Per quanto riguarda il problema del ferro, l'aumentata assunzione di legumi e cereali a elevato contenuto di fitati può limitare nei vegetariani disponibilità e assorbimento di ferro, con possibili ricadute sui livelli di emoglobina e conseguentemente sulla prestazione atletica.
Per questo motivo è importante controllare periodicamente nei vegetariani il valore del ferro e dell'emocromo e raccomandare un'assunzione di ferro pari a 1.8 volte quelle dei non-vegetariani. Gli introiti di calcio degli ovo-latte-vegetariani sono comparabili a quelli dei non-vegetariani; tali consumi tendono però ad essere più bassi nei vegani e spesso al di sotto delle quantità raccomandate.
Altro problema è quello relativo alla vitamina B12 che non è presente nei cibi vegetali se non, in minima concentrazione, in alcune alghe. Ai vegani si raccomanda l'integrazione di tale vitamina attraverso l'assunzione di prodotti di sintesi mentre gli ovo-latte-vegetariani sono in grado di ricavare adeguate quantità di vitamina B12 a partire da latte, uova e derivati consumati regolarmente. In conclusione non ci sono problemi a praticare un'alimentazione vegetariana per chi come lei pratica sport di endurance, a patto però di prestare attenzione agli alimenti assunti ed in particolare ad un adeguato apporto di proteine vegetali, facendo una dieta varia e controllando periodicamente l'esame del sangue.

GIANFRANCO BELTRAMI
Specialista in Medicina dello sport e vicepresidente della Federazione medico sportiva italiana

AESTHETICAL LAB
antiaging and beauty room
naturalmente SPA
Aesthetical Lab offre trattamenti mirati e le migliori tecnologie, consigliandoti il percorso più adatto a valorizzare la tua bellezza
TRATTAMENTI CELLULITE E ADIPOSITÀ RESISTENTI
LPG
TERMIC FILLING LIFTING NON CHIRURGICO
EPILAZIONE LASER
ESTETICA DI BASE
Ti aspettiamo a provare la tua seduta OMAGGIO di LPG (offerta valida fino al 31 Maggio)
Viale Sette F.lli Cervi, 23 PARMA Tel. 0521 200232 Aesthetical-lab.it Facebook Instagram

SARACCHI STUDIO • PARMA
IL TUO PROBLEMA DI UDITO NON SI VEDE PIÙ!
www.audiomedica.it
NOVITÀ ESCLUSIVA
Apparecchi acustici invisibili
• Scompare nel condotto uditivo
• Si collega direttamente alla TV, telefono, ecc.
• Prezzo molto vantaggioso, pagamenti rateali
• Fornitura gratuita ASL/Inail agli aventi diritto
PARMA
Strada della Repubblica, 49
(ingresso B.go Coll. Maria Luigia)
PARCHEGGIO GRATUITO BARILLA CENTER
FIDENZA
Via XXIV Maggio, 28/B
(su appuntamento)
Tel.0521.207097
Local Partner
CENTRO ACUSTICO audiomedica Prova immediata! Anche a domicilio!