



**Ordine dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri
della Provincia di Forlì-Cesena**

Consiglio Direttivo:

Presidente:

Dott. Gaudio Michele

Vice Presidente:

Dott. Pascucci Gian Galeazzo

Segretario:

Dott.ssa Zambelli Liliana

Tesoriere:

Dott. Balistreri Fabio

Consiglieri:

Dott. Castellani Umberto

Dott. Castellini Angelo

Dott. Forgiarini Alberto

Dott.ssa Gunelli Roberta

Dott. Lucchi Leonardo

Dott. Paganelli Paolo

Dott.ssa Pasini Veronica

Dott. Ragazzini Marco

Dott. Simoni Claudio

Dott. Vergoni Gilberto

**Commissione Albo
Odontoiatri:**

Presidente:

Dott. Paganelli Paolo

Segretario:

Dott. D'Arcangelo Domenico

Consiglieri:

Dott. Alberti Andrea

Dott.ssa Giulianini Benedetta

Dott.ssa Vicchi Melania

Notiziario Speciale nutrizione

OMCeO Forlì-Cesena

ORARI SEGRETERIA ORDINE

mattino: dal lunedì al venerdì ore 9.00 -14.00

pomeriggio: martedì – giovedì ore 15.30 - 18.30

sabato chiuso

CONTATTI

tel. e fax 054327157

sito internet: www.ordinemedicifc.it

email: info@ordinemedicifc.it segreteria.fc@pec.omceo.it

**Collegio
dei Revisori dei Conti:**

Presidente:

Dott. Fabbroni Giovanni

Revisori:

Dott. Gardini Marco
Dott.ssa Possanzini Paola

Revisore supplente:

Dott.ssa Zanetti Daniela

**Commissione ENPAM per
accertamenti di Invalidità**

Presidente:

Dott. Tonini Maurizio

Dott. Nigro Giampiero
Dott. Verità Giancarlo

Commissione Giovani Medici

Coordinatore:

Dott. Gardini Marco

Dott. Biserni Giovanni Battista
Dott. Carloni Lorenzo
Dott.ssa Casadei Laura
Dott. Farolfi Alberto
Dott. Gobbi Riccardo
Dott. Limarzi Francesco
Dott.ssa Moschini Selene
Dott. Natali Simone
Dott.ssa Olivetti Maria Elena
Dott.ssa Pavesi Alessandra
Dott.ssa Scavone Sara
Dott.ssa Turci Ylenia

**Commissione Aggiornamento
Professionale**

Coordinatore:

Dott. Amadei Enrico Maria

Dott. Carloni Lorenzo
Dott. Gardini Marco
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott.ssa Olivetti Maria Elena
Dott.ssa Pieri Federica
Dott. Simoni Claudio
Dott.ssa Sirri Sabrina
Dott.ssa Vaienti Francesca
Dott. Verdi Carlo
Dott. Vergoni Gilberto

CONCORSO LETTERARIO DELL'ORDINE:

LA 5° EDIZIONE SI APRE AI COLLEGHI DI RAVENNA E RIMINI

Il Consiglio Direttivo del nostro Ordine riunitosi il 21 Gennaio 2020 ha autorizzato alcune variazioni al regolamento del Concorso Letterario, giunto quest'anno alla sua quinta edizione. La novità più importante è l'allargamento alla partecipazione dei medici ed odontoiatri iscritti a tutti gli Ordini della Romagna. La modifica ha avuto la pronta adesione dei Consigli di Ravenna e Rimini, che pertanto hanno ricevuto il nuovo regolamento ed il modulo di partecipazione, che sono consultabili sotto. Ancora una volta, ricordiamo che il Concorso è aperto ad elaborati di testo e di poesia, a tema libero, ed è possibile anche scrivere nel nostro dialetto romagnolo. **Il termine ultimo per la consegna degli elaborati è stato fissato entro le ore 12.00 del 12 giugno 2020.**

“MEDICI UMANISTI”

Il pensiero va ad Aldo Spallicci, Tullio Pretolani, Claudio Mancini, Rocco Messina e a tanti altri colleghi che hanno coltivato e coltivano interessi letterari. Quella medica è una professione difficile, faticosa, che all'appagamento dell'aiuto concreto dato ai pazienti unisce l'incontro col dolore, la sofferenza, e, quando avviene, la frustrazione di fronte all'impotenza della cura. In tale ambito il dedicarsi anche alla poesia e/o alla prosa svolge un ruolo importante. Scrivere fa emergere la memoria, il sentimento della vita nel suo alternarsi di fragilità, gioia, dolore, l'identità affettiva, l'inappagato interrogarsi sulla vita, il tempo, il destino; è evocazione, stimolo e verifica di una realtà umanamente intima e culturalmente significativa. I medici nell'attività letteraria utilizzano la poesia e/o la prosa quale ulteriore e fondamentale mezzo di arricchimento della propria sensibilità, ma anche come strumento che promuove umanità e comunicazione. Un invito, dunque, agli amici medici a superare l'inevitabile pudore del proprio io, dei pensieri e delle sensazioni personali, trasmettendoli ai lettori e coinvolgendoli attraverso gli scritti di cui sono autori.

Dott.ssa Flavia Bugani

[Modulo di partecipazione](#)

[Regolamento](#)

PROCEDURA OBBLIGATORIA PER LA PARTECIPAZIONE A “LE SERATE DELL'ORDINE”

Dal 15 marzo 2018, a seguito delle nuove disposizioni trasmesse dall'Ausl Romagna, Provider per quest'Ordine per il rilascio dei crediti ECM, **per la partecipazione e il riconoscimento dei crediti ECM de “Le Serate dell'Ordine” è OBBLIGATORIO:**

- **effettuare l'iscrizione online entro il giorno prima dell'evento**, seguendo le istruzioni sotto indicate;
- **compilare dal giorno successivo all'evento, il questionario di gradimento online.**

[CONTINUA](#)

Commissione Comunicazione ed Informazione

Coordinatore:
Dott. Pascucci Gian Galeazzo

Dott. Fabbroni Giovanni
Dott. Lucchi Leonardo
Dott.ssa Scavone Sara

Commissione Ambiente e Salute

Coordinatore:
Dott. Ridolfi Ruggero

Dott. Bartolini Federico
Dott.ssa Conti Elena
Dott.ssa Gentilini Patrizia
Dott. Marcatelli Marco
Dott. Milandri Massimo
Dott. Pascucci Gian Galeazzo
Dott. Ragazzini Marco
Dott. Ruffilli Corrado
Dott. Timoncini Giuseppe
Dott. Tolomei Pierdomenico

Commissione Cure Palliative e Terapia del Dolore

Coordinatore:
Dott. Maltoni Marco Cesare

Dott. Balistreri Fabio
Dott. Biasini Augusto
Dott.ssa Calli Morena
Dott. Castellini Angelo
Dott.ssa Fornaro Martina
Dott. Giovannini Gabriele
Dott.ssa Iervese Tiziana
Dott. Musetti Giovanni
Dott.ssa Pittureri Cristina
Dott. Pivi Fabio
Dott.ssa Rossi Romina
Dott.ssa Venturi Valentina

Commissione per le Medicine Non Convenzionali

Coordinatore:
Dott. Tolomei Pierdomenico

Dott. Balistreri Fabio
Dott. Bravi Matteo
Dott. La Torre Natale
Dott. Milandri massimo
Dott.ssa Piastrelloni Margherita
Dott. Roberti Di Sarsina Paolo
Dott. Selli Arrigo

BIBLIOTECA DELL'ORDINE: CONSEGNATE UNA COPIA DELLE VOSTRE PUBBLICAZIONI

Il Gruppo Culturale dell'Ordine dei Medici, nel suo intento istituzionale di promuovere la dimensione culturale della nostra professione, invita i colleghi che hanno già pubblicato libri di farne pervenire almeno una copia alla segreteria dell'Ordine per poter attivare una sorta di biblioteca interna ad uso e consumo di ognuno di noi.

Dott. Michele Gaudio, Presidente OMCeO FC

Dott. Omero Giorgi, Coordinatore Gruppo Culturale OMCeO FC

ENPAM: SERVIZIO DI VIDEO CONSULENZA

L'Enpam ha lanciato un servizio di video-consulenza previdenziale dedicato ai suoi iscritti. La Fondazione mette a disposizione un nuovo strumento audio-video attraverso cui rivolgere direttamente ai funzionari dell'Ente domande specifiche o richieste di chiarimenti. Grazie alla videoconferenza, ogni iscritto avrà la possibilità di trovarsi faccia a faccia con il suo consulente previdenziale semplicemente recandosi nella sede del suo Ordine nella data e all'ora stabilita.

Al momento della prenotazione da fare presso il proprio Ordine, è consigliabile che l'iscritto precisi l'argomento dei chiarimenti richiesti. Questo permetterà ai funzionari dell'Enpam di arrivare in videoconferenza preparati nel miglior modo possibile sulla posizione del medico o dell'odontoiatra che incontreranno.

IL SERVIZIO È DISPONIBILE SOLO SU PRENOTAZIONE.

APP DELL'ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI FORLÌ-CESENA

È scaricabile sia su piattaforma Android che IOS la nostra nuova APP.

Oltre a replicare gran parte delle informazioni contenute nel sito, consente di raggiungere direttamente i nostri colleghi con un sistema di notifiche PUSH attivabili per argomento nelle impostazioni dell'applicazione.

Un ulteriore potente strumento per arrivare ai nostri iscritti informazioni su eventi, ECM, annunci, avvisi, bandi di concorso, NEWS, Corsi FAD ed ovviamente anche il nostro notiziario e bollettino.

CONVENZIONI STIPULATE DALL'ORDINE CON ESERCIZI COMMERCIALI

Si comunica che l'Ordine sta stipulando diverse convenzioni con esercizi commerciali della Provincia. Dietro presentazione della tessera di iscrizione all'Ordine saranno praticati agevolazioni e sconti come indicato. Per vedere gli esercizi già convenzionati [cliccare qui](#)

**Commissione Pubblicità
Sanitaria**

Coordinatore:
Dott. Paganelli Paolo

Dott. Di Lauro Maurizio
Dott. Milandri Massimo
Dott.ssa Zanetti Daniela

**Gruppo di lavoro
Biologia ad indirizzo
biomedico**

Coordinatrici:
Dott.ssa Zambelli Liliana
Dott.ssa Possanzini Paola

Dott. Balistreri Fabio
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Milandri Massimo
Dott. Vergoni Gilberto

**Osservatorio Pari
Opportunità e Medicina di
Genere**

Coordinatore:
Dott.ssa Zambelli Liliana

Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott.ssa Pasini Veronica
Dott.ssa Possanzini Paola
Dott.ssa Sammaciccia Angelina
Dott.ssa Verdecchia Cristina
Dott.ssa Zanetti Daniela

Gruppo Culturale

Coordinatore:
Dott. Giorgi Omero

Dott. Borroni Ferdinando
Dott. Giovannini Gabriele
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Mazzoni Edmondo
Dott. Milandri Massimo
Dott. Vergoni Gilberto

Corsi Ordine Medici Chirurghi Forlì-Cesena

OMCeO FC: Progetto Nazionale CAO - AIOP: “Quali materiali scegliere in protesi fissa?”

Forlì, 22 febbraio ore 9.00
Sala Conferenze, Viale Italia 153 - scala C
[continua](#)

La sincope: dalle linee guida europee alla pratica clinica

Forlì, 27 febbraio ore 20.30
Sala Conferenze, Viale Italia 153 - scala C
[continua](#)

PNEI

Psico Neuro Endocrino Immunologia

Forlì, 12 marzo ore 20.30
Sala Conferenze, Viale Italia 153 - scala C
[continua](#)

Patrocini Ordine

Associazione Romagnola Ricerca Tumori

Ciclo di conferenze nel quarantennale dell'Associazione Inquinamento ambientale e tumori

Cesena, 9 marzo ore 20.30
6 aprile ore 20.30
11 maggio ore 20.30
Sala Cacciaguerra – Viale Bovio 52
[continua](#)

Endoscopy on call: we RECALL!

Forlimpopoli 21,22 febbraio
Spazio Convegni Sala Artusi
[continua](#)

Notiziario Speciale nutrizione

In Febbraio siamo tutti reduci da un periodo di eccessi, chi più chi meno, e i nostri pazienti ci chiedono spesso indicazioni su principi alimentari più sani. Abbiamo quindi pensato che fosse indicato l'invio a tutti gli iscritti di un'Edizione Speciale del nostro Notiziario, con articoli e lavori clinici dedicati a tematiche di nutrizione e dietetica clinica.

Il digiuno intermittente come parte di uno stile di vita sano

(da Doctor33) Secondo i dati di una review pubblicata su 'New England Journal of Medicine', il digiuno intermittente può apportare diversi benefici alla salute, nonostante i meccanismi non siano del tutto chiari. Lo studio esamina dati ottenuti sull'uomo e sugli animali che hanno dimostrato come questa pratica possa influire sugli indicatori generali di salute e rallentare o invertire i processi di invecchiamento e patologici. Inoltre ne descrive le risposte metaboliche e cellulari e fornisce informazioni pratiche su come adottarla. «Sebbene non comprendiamo appieno i meccanismi specifici, gli effetti benefici del digiuno intermittente comportano uno switch metabolico e una resistenza allo stress cellulare» sottolinea uno degli autori Mark Mattson, della Johns Hopkins University School of Medicine negli Stati Uniti. Diversi studi mostrano che il digiuno intermittente migliora la regolazione di glicemia, pressione sanguigna e frequenza cardiaca e sembra modificare i fattori di rischio associati a obesità e diabete. Due studi, condotti ognuno su circa 100 donne, mostrano che, nonostante le partecipanti abbiano perso la stessa quantità di peso in 6 mesi, quelle del gruppo 5:2 (2 giorni con un massimo 500-700 calorie nella settimana) hanno ottenuto un aumento nella sensibilità all'insulina e una più ampia riduzione del girovita rispetto alle donne che hanno ridotto il 25% dell'apporto calorico giornaliero. Ma il digiuno intermittente potrebbe portare benefici anche in termini di cancro, infiammazione o salute del cervello. In un recente studio clinico randomizzato, una dieta ipocalorica di 2 anni ha migliorato la memoria di lavoro in adulti sani. Sono necessarie ulteriori ricerche, ma se si trovasse un suo effetto sulla memoria e sull'apprendimento, il digiuno intermittente (o un farmaco che lo imiti) potrebbe aiutare a prevenire la neurodegenerazione o la demenza. Gli autori notano che all'adozione di questi modelli alimentari, normalmente di 3 tipi (digiuno a giorni alterni, digiuno intermittente 5:2 e alimentazione giornaliera a tempo limitato), esistono impedimenti. La maggior parte dei medici non è preparata, i pazienti sono abituati a una dieta di 3 pasti al giorno più gli snack e in più potrebbero sentirsi affamati e irritabili. Mattson suggerisce ai medici di consigliare di ridurre gradualmente durata e frequenza dei periodi di digiuno nel corso di diversi mesi. «Siamo a un punto di transizione in cui potremmo presto considerare l'aggiunta di informazioni sul digiuno intermittente al piano di studi della facoltà di medicina insieme ai consigli standard su diete sane ed esercizio fisico» afferma.

(N Engl J Med. 2019. Doi: 10.1056/NEJMra1905136
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>)

Un nuovo studio europeo rileva un'associazione tra bibite analcoliche e rischio di morte

(da Doctor33) Un nuovo studio, coordinato da ricercatori della Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), e pubblicato su JAMA Internal Medicine, ha rilevato che il consumo di bibite analcoliche zuccherate o dolcificate artificialmente è associato con la mortalità per tutte le cause in un'ampia coorte europea. «Le bibite analcoliche vengono consumate frequentemente, ma non è ben noto se questo fatto sia associato a un aumento del rischio di morte. In Europa fino ad oggi tale possibilità è stata sottovalutata, e per questo abbiamo voluto studiare l'associazione tra consumo totale di bevande analcoliche, di quelle con aggiunta di zucchero e di quelle con dolcificanti artificiali e la successiva mortalità, totale e specifica per causa» spiega Neil Murphy, dello IARC, autore senior del lavoro. I ricercatori hanno incluso nello studio 451.743 persone della coorte European Prospective Investigation in Cancer and Nutrition (EPIC), con un'età media di 50,8 anni (sette su dieci erano donne). I paesi coinvolti nello studio sono stati Danimarca, Francia, Germania, Grecia, Italia, Olanda, Norvegia, Spagna, Svezia e Regno Unito. Durante un follow-up medio di 16,4 anni, con una variazione della durata che andava da 11,1 anni in Grecia a 19,2 anni in Francia, si sono verificati 41.693 decessi. L'analisi dei dati ha mostrato una maggiore mortalità media per tutte le cause tra i partecipanti che hanno consumato due o più bicchieri di bevande analcoliche totali al giorno rispetto ai consumatori di meno di un bicchiere al mese, e anche tra quelli che hanno consumato bevande analcoliche zuccherate e quelli che hanno assunto bibite con dolcificanti artificiali nelle stesse quantità.

Sono state osservate inoltre associazioni positive tra bibite dolcificate artificialmente e decessi per malattie circolatorie, sempre per un consumo di due bicchieri al giorno rispetto a meno di un bicchiere al mese, e tra bevande analcoliche zuccherate e decessi dovuti a malattie digestive, in questo caso per un consumo di un bicchiere al giorno rispetto a meno di un bicchiere al mese. Gli autori concludono sottolineando che i loro risultati sembrano decisamente supportare le campagne di sanità pubblica volte a limitare il consumo di bibite analcoliche.

(Jama Internal Medicine Published online September 3, 2019.

doi:10.1001/jamainternmed.2019.2478

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2749350>

Digiuno a giorni alterni alternativa sicura alla restrizione calorica

(da Doctor33) Da uno studio appena pubblicato su 'Cell Metabolism' e firmato da un gruppo di ricercatori dell'Università di Graz in Austria, emergono numerosi benefici derivanti dal digiuno a giorni alterni (ADF) nelle persone sane. «L'ADF è uno degli interventi dietetici più estremi che esistano, e per questo non è stato ancora studiato in maniera sufficientemente esaustiva» spiega il coautore Frank Madeo dell'Istituto di Bioscienze Molecolari a Graz, spiegando che lo scopo dello studio era di esplorare una vasta gamma di parametri durante ADF, dalle misure fisiologiche a quelle molecolari.

Nel corso di quattro settimane, 60 partecipanti sani normopeso sono stati randomizzati a seguire un regime ADF alternando 36 ore di assunzione a zero calorie con 12 ore di consumo illimitato oppure una dieta libera mangiando quanto desideravano. I ricercatori hanno anche studiato un gruppo di 30 persone che avevano già seguito un regime alimentare basato su un rigoroso ADF per più di sei mesi prima dell'inizio del trial, confrontando questi soggetti con controlli normali e sani che non avevano esperienza di digiuno. «Al termine del follow up abbiamo scoperto che in media, durante le 12 ore in cui potevano mangiare normalmente, i partecipanti al gruppo ADF compensavano una parte delle calorie perse dal digiuno, ma non tutte. In altri termini, le persone in ADF hanno raggiunto una restrizione calorica media complessiva di circa il 35%, e perso una media di 3,5 kg durante quattro settimane» scrivono i ricercatori, sottolineando che per alcuni mesi il digiuno a giorni alterni potrebbe essere un buon regime alimentare anche negli obesi per calare di peso. E Madeo conclude: «Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche prima che questo tipo di alimentazione così estrema possa essere applicata nella pratica quotidiana. Inoltre, consigliamo di non digiunare alle persone che hanno infezioni virali in corso, in quanto il sistema immunitario potrebbe richiedere energia immediata per combattere i virus».

(Cell Metabolism, Published: August 27, 2019 DOI:https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.07.016

[https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(19\)30429-2](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30429-2)

La vitamina D potrebbe ridurre il rischio di sviluppare il diabete

(da Fimmg.org) I benefici della vitamina D nel promuovere la salute delle ossa sono già noti. Un nuovo studio condotto in Brasile suggerisce che la vitamina D può anche promuovere una maggiore sensibilità all'insulina, abbassando così i livelli di glucosio e il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Recenti studi hanno dimostrato una chiara relazione tra vitamina D e controllo glicemico, suggerendo che la vitamina D aumenta la sensibilità all'insulina e migliora la funzione delle cellule beta pancreatiche. Lo studio, che ha coinvolto 680 donne brasiliane tra 35 e 74 anni, aveva l'obiettivo di valutare la possibile associazione tra carenza di vitamina D e aumento della glicemia. Delle donne intervistate, 24 (3,5%) ha riferito di aver usato integratori a base di vitamina D. La supplementazione di vitamina D è risultata negativamente associata a livelli elevati di glucosio. Anche l'esposizione abituale al sole ha fornito la stessa associazione, dimostrando che le carenze di vitamina D sono associate a livelli elevati di glucosio nel sangue. Sebbene non sia stata verificata una relazione causale, bassi livelli di vitamina D possono giocare un ruolo significativo nel diabete mellito di tipo 2. La supplementazione di vitamina D può aiutare a migliorare il controllo della glicemia, ma sono necessari ulteriori studi di intervento.

(The North American Menopause Society (NAMS), January 2019)

Niente bibite zuccherate sul luogo di lavoro, e la salute ci guadagna

(da Univadis) Eliminare la vendita di bevande addolcite con zucchero (sugar-sweetened beverages, SSB) sul posto di lavoro ha ridotto il consumo di tali bibite tra i dipendenti nell'arco di 10 mesi. L'intervento ha portato anche a una riduzione significativa del girovita dei dipendenti. Interventi mirati in soggetti a rischio, in aggiunta al divieto, migliorano ulteriormente i risultati. Questo tipo di divieto rappresenta una importante strategia da mettere in atto nel settore privato per limitare i danni alla salute delle bibite zuccherate.

Descrizione dello studio Lo studio prima-dopo e un ulteriore studio randomizzato condotto presso università e ospedale della California del nord ha valutato assunzione di SSB, misure antropometriche e biomarcatori cardiometabolici in 214 impiegati full-time, consumatori assidui di SSB (quantità uguale o superiore a 360 mL al giorno) prima e 10 mesi dopo l'introduzione del divieto di vendita di SSB sul luogo di lavoro. Metà dei dipendenti è stata randomizzata a ricevere un brief motivazionale rivolto alla riduzione del consumo di SSB. Il gruppo controllo era formato dai partecipanti che non avevano ricevuto il brief motivazionale. Gli esiti includevano i cambiamenti nell'assunzione di SSB, l'Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance (HOMA-IR) e misure dell'adiposità addominale. È stata valutata la correlazione tra i cambiamenti nell'assunzione di SSB e i cambiamenti nell'HOMA-IR. Fonte di finanziamento: University of California, Brin-Wojcicki Foundation, Robert Wood Johnson Foundation, Laura and John Arnold Foundation.

Risultati principali I partecipanti (57,9% donne, indice di massa corporea medio al basale 29,4) hanno riferito un'assunzione media giornaliera di 1.050 mL di SSB al basale e 540 mL al follow-up, con una riduzione di 510 mL (48,6%) ($P < 0,001$). È stata osservata una correlazione tra riduzione del consumo di SSB e miglioramento nell'indice HOMA-IR ($r = 0,16$; $P = 0,03$). I partecipanti del gruppo controllo hanno mostrato una riduzione dell'assunzione di SSB pari in media a 246 mL, mentre per quelli che hanno ricevuto il brief la riduzione è stata di 762 mL. La circonferenza vita media si è ridotta in modo significativo dal basale al follow-up (2,1 cm; $P < 0,001$).

Limiti dello studio Non è stato incluso un controllo inteso come luogo di lavoro nel quale il divieto non era in vigore. L'assunzione di bevande zuccherate è stata riferita dai dipendenti e potrebbe essere poco accurata.

Perché è importante Le SSB rappresentano il 34% dello zucchero aggiunto nella dieta statunitense e sono fattori di rischio per obesità e malattia cardiometabolica. In alcuni luoghi di lavoro è stata promossa l'adozione di scelte più sane in termini di bevanda, ma ciò potrebbe non essere sufficiente. Secondo alcuni esperti il divieto di vendere opzioni meno sane (come le SSB) può essere una strategia più efficace per ridurre il consumo di SSB e migliorare la salute dei dipendenti.

(Epel ES, Hartman A, et al. Association of a Workplace Sales Ban on Sugar-Sweetened Beverages With Employee Consumption of Sugar-Sweetened Beverages and Health. *JAMA Intern Med.* 2020. Doi: [10.1001/jamainternmed.2019.4434](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.4434))

Psicobiotici, i probiotici che aiutano il sonno e migliorano l'umore

(da Doctor33) Da uno studio pubblicato su 'Frontiers in Behavioral Neuroscience', svolto dai ricercatori dell'Università del Colorado in collaborazione con i colleghi della School Medicine della Università di California e del Mead Johnson Nutrition di Evansville, emerge che un fermento lattico fisiologico, il *Lactobacillus rhamnosus HN001*, può aiutare ad avere un buon sonno. Si tratta di uno dei numerosi studi che mostrano come probiotici e microbiota intestinale, i batteri che vivono in simbiosi con l'uomo, possono influenzare la qualità del sonno, e non solo: la loro azione a livello cerebrale è più ampia con ricadute positive sull'umore delle persone, tanto che gli specialisti hanno coniato per alcuni di essi la definizione di psicobiotici. *L. rhamnosus* contribuisce alla qualità del sonno correggendo lo stato di disbiosi, cioè di alterazione dell'equilibrio del microbiota intestinale, e attraverso la produzione di acidi grassi a catena corta (come per esempio l'acido butirrico) che secondo diversi studi sono in grado di controllare l'espressione dei geni che controllano i ritmi sonno-veglia. Oltre a quello appena pubblicato, altre ricerche mostrano come modifiche del microbiota intestinale possano indurre alterazioni del sonno, mentre altri probiotici potrebbero invece sortire l'effetto opposto, rendendo più complesso addormentarsi. L'influenza di microbiota e probiotici sul sonno è uno dei temi affrontati a Milano il 18 gennaio durante il convegno "Ansia, stress e disturbi del sonno: come il microbiota influenza la nostra salute mentale" patrocinato dall'Associazione di Psicologia Integrata e Complementare (APIC).

Allarme dei pediatri: “Un giovane italiano su due ha carenza di Vitamina D”

(da Nutrienti e Supplementi) Più del 50% dei ragazzi sotto i 16 anni soffre di carenza di vitamina D. Sotto accusa, la scarsa esposizione al sole da cui dipende oltre il 90% dell'assorbimento della vitamina. Lo stile di vita troppo “indoor” influenza in modo significativo lo stato vitaminico: il 36% dei teenager passa almeno due ore al giorno a giocare a videogames o al Pc e il 48% invece guarda troppa televisione.

A lanciare l'allarme sono i pediatri della Fimp (Federazione italiana medici pediatri) riuniti nei giorni scorsi a Paestum (Sa) per il loro 13° Congresso nazionale.

“Assumere una dose adeguata di Vitamina D è fondamentale per lo sviluppo corretto della massa ossea e di quella muscolare” sottolinea Paolo Biasci, presidente Fimp. “Inoltre, aiuta a rafforzare il sistema immunitario e contribuisce così a difendere l'organismo dalle infezioni. Come pediatri di famiglia siamo preoccupati dal grande numero di giovanissimi italiani che soffrono di ipovitaminosi D. Il fabbisogno giornaliero di vitamina D₃ viene assicurato da una corretta e adeguata esposizione solare e quindi consigliamo vivamente a tutti i giovani di passare parte del loro tempo libero all'aperto, magari praticando un po' di sport o attività fisica”.

Secondo Mattia Doria, segretario alle attività scientifiche della Fimp “La dieta gioca un ruolo trascurabile nella carenza di vitamina D. Il latte e più in generale gli alimenti, anche se fortificati con vitamine, non rappresentano una modalità ottimale per la prevenzione dell'ipovitaminosi nel bambino e nell'adolescente. Può essere quindi necessario ricorrere a integratori alimentari che possono svolgere un ruolo particolarmente utile in età pediatrica. Sono prodotti assolutamente sicuri ed efficaci che devono però essere assunti solo su indicazione e consiglio del pediatra di famiglia anche in termini di posologia corretta”.

Al congresso di Paestum un'intera sessione è dedicata anche alle vitamine del complesso B. “Hanno un ruolo importantissimo per compensare le carenze da diete di esclusione collegate ad allergie o intolleranze alimentari”, aggiunge Biasci. “Questi problemi di salute sono in forte crescita e adesso interessano più dell'8% dei bambini italiani. Risulta così fondamentale anche per questo gruppo di vitamine un eventuale utilizzo di adeguati integratori in caso di deficit che sono più frequenti nei bambini che fanno uso di diete di esclusione o sbilanciate”. “In particolare”, conclude Doria, “occorre avere particolare cura delle famiglie che scelgono per sé e i propri figli uno stile alimentare a base vegetale, soprattutto se totalmente privo di proteine di origine animale. In questi casi l'utilizzo dell'integrazione con vitamine del complesso B, e della vitamina B₁₂ è obbligatorio” *(Nota del redattore: Non a caso l'AIFA ha deciso di non limitare, per ora, la prescrizione della Vitamina D ai pazienti "Under 18")*

Malattia cronica intestinale: ridurre i carboidrati fermentabili fa diminuire i sintomi

(da Doctor33) Una dieta povera in alcuni carboidrati migliora i comuni sintomi della malattia cronica intestinale (IBD) e la qualità della vita dei pazienti collegata alla salute. Secondo uno studio pubblicato su *Gastroenterology*, assumere meno FODMAP, ovvero oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli fermentabili, riduce il gonfiore allo stomaco e la flatulenza nei pazienti con IBD che ne soffrono nonostante l'infiammazione dell'intestino sia sotto controllo. «Sappiamo che una dieta a basso contenuto di FODMAP è efficace nei pazienti con IBD, ma questo è il primo studio randomizzato che mostra una sua efficacia nella riduzione dei sintomi intestinali comuni. Ciò migliora la qualità della vita correlata alla salute nei pazienti quando sono in remissione» afferma l'autrice Selina Cox, del King's College di Londra. I sintomi dell'IBD, una patologia verso la quale non esiste cura, sono gestiti attraverso chirurgia e farmaci antinfiammatori e immunomodulanti, ma possono persistere nei pazienti in remissione, il che provoca un grande impatto sulla loro vita. Lo studio ha valutato l'effetto di una dieta a basso contenuto di FODMAP in 52 pazienti, arruolati in 2 cliniche di gastroenterologia nel Regno Unito, con morbo di Crohn quiescente o colite ulcerosa e con sintomi intestinali persistenti nonostante nessuna infiammazione intestinale in corso. Dopo 4 settimane, la percentuale di partecipanti (14/27, 52%) che ha riportato il sollievo dai sintomi intestinali è stata più alta rispetto a coloro che hanno seguito una dieta controllo (4/25, 16%). Inoltre, il gruppo con una dieta povera di FODMAP, che ha limitato quindi l'assunzione di alimenti come grano, latticini, cipolle e aglio, ha avuto maggior riduzione nella gravità dei sintomi, miglior punteggio di qualità della vita collegato alla salute e, inoltre, la diminuzione di alcuni batteri intestinali, quali i *Bifidobacterium (adolescentis e longum)* e il *Faecalibacterium prausnitzii*. Allo stesso tempo, non c'è stata differenza tra i gruppi nel microbioma e nei marker di infiammazione. Sembra quindi che i sintomi intestinali dei pazienti con IBD in remissione possano essere gestiti proprio da una dieta a basso contenuto di FODMAP. «Questo potrebbe rappresentare un'opzione di gestione sicura ed economica» afferma Kevin Whelan, ultimo nome dello studio. Il prossimo passo sarà di stabilire sia gli effetti a lungo termine della riduzione dei FODMAP sia di quelli di una loro reintroduzione, fase che avviene nella pratica clinica dopo il periodo di dieta.

Gastroenterology. 2019 Sep 27. pii: S0016-5085(19)41366-8. doi: 10.1053/j.gastro.2019.09.024.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31586453>

Dieta vegetariana, minor rischio di cardiomiopatia ischemica, ma maggiore di ictus

(da Doctor33) Secondo un nuovo studio, le persone che non mangiano carne, siano vegetariane o che mangino pesce, hanno un minor rischio di cardiomiopatia ischemica rispetto a chi la consuma, ma allo stesso tempo i vegetariani (o vegani) ne hanno uno maggiore di ictus. La ricerca, pubblicata su *British Medical Journal*, è stata condotta su 48.188 partecipanti allo studio EPIC-Oxford, arruolati tra il 1993 e il 2001 nel Regno Unito, senza precedente cardiomiopatia ischemica, ictus, angina o malattia cardiovascolare. I ricercatori, guidati da Tammy Tong, della University of Oxford in Inghilterra, hanno dimostrato che nei circa 18 anni di follow-up, il tasso di cardiomiopatia ischemica è stato più basso del 13% nel gruppo formato da persone che consumava pesce e del 22% in quello dei vegetariani (vegani inclusi) rispetto a quello del gruppo che consumava carne (indipendentemente dal consumo di pesce, latticini o uova). Le analisi hanno però messo in evidenza che i vegetariani hanno avuto un rischio più alto del 20% di ictus rispetto ai mangiatori di carne, dovuto soprattutto a un alto tasso di ictus emorragico. «Il rischio relativo più elevato di ictus tra i vegetariani è un nuovo contributo alle prove degli effetti sulla salute di una dieta vegetariana» scrivono Mark Lawrence e Sarah McNaughton della Deakin University in Australia, in un editoriale correlato. Nonostante le diete vegetariane e vegane siano diventate sempre più popolari negli ultimi anni, sia per benefici di salute percepiti sia a causa delle preoccupazioni per l'ambiente e gli animali, i potenziali benefici e i rischi sono ancora poco compresi. Nell'editoriale, pur mettendo in risalto l'impatto dello studio, si sottolinea come l'aumento di ictus dei vegetariani rispetto ai mangiatori di carne sia modesto (equivalente a 3 casi di ictus in più per 1.000 abitanti nell'arco di 10 anni) e che i risultati si basano su individui provenienti solo dal Regno Unito, un paese con modelli alimentari e stile di vita probabilmente diversi da quelli dei paesi a basso e medio reddito, dove vive la maggior parte dei vegetariani del mondo. Saranno necessarie ulteriori ricerche, condotte in altre popolazioni, per valutare l'importanza dei risultati per la pratica clinica e la salute pubblica e per identificare i mediatori, come il colesterolo o la vitamina B12, che potrebbero contribuire alle associazioni osservate.

(*BMJ*. 2019 Sep 4;366:l4897. doi: 10.1136/bmj.l4897.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31484644>

BMJ. 2019 Sep 4;366:l5272. doi: 10.1136/bmj.l5272.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31484646>)

Le lenticchie riducono il glucosio nel sangue

(da DottNet) Le lenticchie riducono significativamente i livelli di glucosio nel sangue. Sostituire patate o riso con legumi può abbassare i livelli di glucosio nel sangue di oltre il 20 per cento. E' quanto si legge in uno studio dell'Università di Guelph pubblicato sul 'Journal of Nutrition'. I ricercatori hanno scoperto che scambiare metà di una porzione di questi contorni amidacei con le lenticchie può migliorare significativamente la risposta del corpo ai carboidrati. Sostituendo metà porzione di riso con lenticchie, il glucosio nel sangue è diminuito fino al 20%. Sostituire le patate con le lenticchie, invece, ha portato a una caduta di glucosio del 35%. Lo studio ha coinvolto 24 adulti sani alimentati con quattro piatti diversi. I ricercatori hanno misurato i livelli di glucosio nel sangue dei partecipanti prima di mangiare e nelle due ore successive. La glicemia è diminuita di quantità simili quando metà dell'amido è stata sostituita con ciascuno dei tre tipi di lenticchie. "I legumi come le lenticchie possono rallentare la digestione e il rilascio di zuccheri trovati nell'amido nel sangue, riducendo in ultima analisi i livelli di glucosio nel sangue", ha spiegato Alison Duncan, uno dei ricercatori dello studio.