

## Block notes

a cura di Luisa Brambilla

19%

delle diagnosi di tumore maschili è per la prostata. Dal 18 al 20 marzo gratis nei centri e ospedali Bollino blu info, colloqui e visite.

Info: [bollinirosa.it](http://bollinirosa.it)

Maria Teresa Ferretti, *Alzheimer Revolution* (edizioni Mondonuevo, 14 euro).

## Nuove prospettive per l'Alzheimer, in 10 ricerche

L'Alzheimer non è l'inevitabile degenerazione della mente per l'invecchiamento. E neppure il buco nero che inghiotte senza dare chance di opporsi alla sua forza. Maria Teresa Ferretti, neuroscienziata esperta di medicina di genere e di Alzheimer, cofondatrice di Women's Brain Project, lo mostra facendo il punto sulla ricerca e sulle dieci scoperte che più di recente hanno cambiato le prospettive sulla malattia, in *Alzheimer Revolution* (edizioni Mondonuevo). Un libro per i familiari e per tutti, assicura. Diagnosi più precoci, interventi mirati sullo stile di vita, farmaci per bloccare la progressione dei sintomi e nuove tecnologie stanno cambiando la storia della malattia. E dobbiamo saperlo.

## Il fumo depotenzia il vaccino antiCovid

Chi cerca di un buon motivo per smettere di fumare può aggiungere alla lista di vantaggi la possibilità di rispondere meglio al vaccino anti-Covid. Uno studio del Centro di Eccellenza per la Riduzione del Danno da Fumo dell'Università di Catania ha dimostrato che nei fumatori il livello di anticorpi dopo la vaccinazione è più basso e scende pure più rapidamente rispetto ai non fumatori. Non ci sono dati sufficienti per capire quanto conta il numero di sigarette al giorno, ma come spiega Riccardo Polosa, fondatore del Centro, «il fumo influenza la proliferazione dei linfociti e delle altre cellule del sistema immunitario, portando a una risposta "difettosa" nei confronti del vaccino. Stiamo cercando di capire meglio efficacia e durata della risposta al vaccino anche per valutare eventuali prescrizioni terapeutiche specifiche per chi fuma. La pandemia ha fatto aumentare i fumatori: questi dati confermano quanto sia fondamentale aiutarli a smettere».

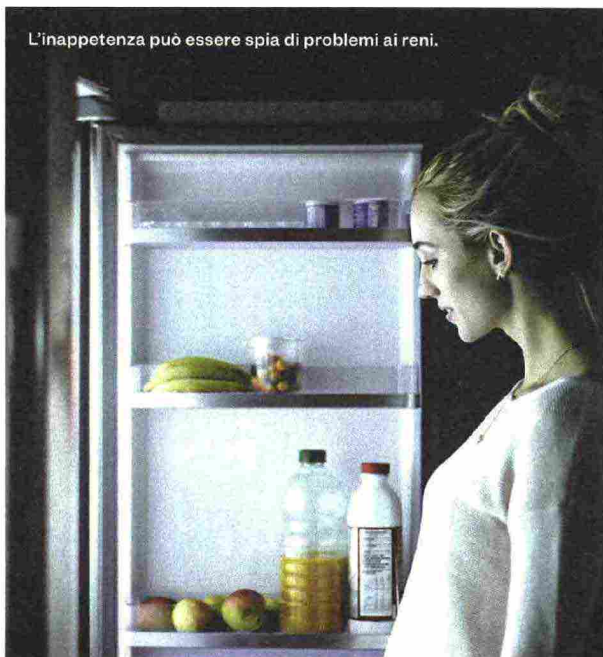
Elena Meli

## Il ciclo, occasione di riscoperta di sé

Più consapevolezza e meno vergogna, quando si parla di ciclo mestruale. Perché quello che è stato finora un tabù può invece essere lo spunto per mettersi in ascolto del proprio corpo. Lo crede Petit Bambou, che dall'8 marzo mette in rete un programma di meditazione mindfulness in 28 sessioni, divisa in quattro stagioni, con notizie scientifiche, rituali, ascolto di testi poetici, piccoli gesti. Info [petitBamBou.com/it](http://petitBamBou.com/it)

## Il nuovo strumento per capire se i reni funzionano bene

L'inappetenza può essere spia di problemi ai reni.



Anche quando funzionano male, i reni non si fanno sentire. «I sintomi - come astenia, nausea, scarso appetito - si manifestano solo quando l'insufficienza renale è molto avanzata e le complicanze, l'anemia prima tra tutte, sono già presenti» sottolinea Stefano Bianchi, direttore dell'unità operativa complessa di nefrologia e dialisi dell'Usl Toscana Nord Ovest e presidente eletto della Società italiana di nefrologia. In Italia i pazienti nefropatici sono più di 2 milioni. «La diagnosi tante volte arriva tardi, quando i farmaci sono meno efficaci ed è più facile che si debba ricorrere alla dialisi e al trapianto d'organo» avverte Bianchi.

Promuovere la diagnosi precoce è fondamentale. «In particolare, nei soggetti a rischio, per diabete, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari. Si può fare sottoponendosi a un esame delle urine e del sangue per il dosaggio della creatinina. Prescrivere queste semplici analisi dovrebbe diventare prassi comune per chi ha in carico i pazienti - ricorda l'esperto -. Un altro problema è l'invio tardivo del malato al nefrologo. È pertanto necessaria una maggior condivisione dei profili di rischio tra i diversi specialisti». Mira a questo il progetto Kan (Kidney anemia network), finanziato da Astellas pharma: una "scheda nefrologica" con una serie di valori da inserire per identificare il paziente con malattia renale e relative complicanze, tra cui l'anemia (presente in circa 4 casi in stadio avanzato su 10). La scheda sarà inviata a 100 distretti sanitari dell'intera rete italiana per testarla.

Chiara Daina

© RIPRODUZIONE RISERVATA