



I QUESITI SU SALUTE E BENESSERE, LE RISPOSTE PER VIVERE MEGLIO

## la casella della sanità

**FEDERICO MERETA**

Scrivere a: Il Secolo XIX Casella della Sanità - piazza Piccapietra, 21 - 16121 Genova  
 fax. 010. 8686807; e-mail: salute@ilsecoloxix.it

### **ORECCHIO ED EQUILIBRIO LA MALATTIA DI MÉNIÈRE**

**Da cosa è causata la malattia di Ménière, e come si può affrontare? Lettera firmata e-mail**

\*\*\* Le strutture dell'orecchio interno (labirinto) sono deputate alla ricezione dei suoni (labirinto anteriore o coclea), e al mantenimento di un corretto equilibrio e della posizione (labirinto posteriore). L'orecchio interno contiene due liquidi: la perilinfa, che circonda le suddette strutture, e l'endolinfa. Questi due liquidi devono avere una pressione costante, bilanciata tra loro per poter svolgere al meglio la funzione. In presenza di una patologia si registra un aumento nel volume dell'endolinfa. La crisi si manifesta, durante l'attacco, con tre segni molto precisi che tendono a ripetersi in ordine. Prima compare la percezione di alcuni "suoni" sotto forma di ronzii, chiamati tecnicamente acufeni, poi l'udito si abbassa e infine compaiono le vertigini, che rappresentano l'elemento maggiormente penalizzante per il paziente. Gli acufeni, sotto forma di fischi molto acuti, possono rimanere anche dopo che è terminata la fase più critica. La vertigine rappresenta sicuramente il sintomo predominante e non si manifesta soltanto attraverso un giramento del capo. Spesso, chi soffre di tale patologia, riferisce anche sintomi molto diversi, come una spiccata nausea, abbassamenti della pressione arteriosa, sudori freddi. Tali condizioni si mantengono per pochi minuti o possono andare avanti anche per un'intera giornata e più. Per emettere la diagnosi occorre ovviamente la visita di uno specialista che può svolgere particolari esami in grado di confermare quanto già ipotizzare sulla base del racconto del malato. Dopo di che si possono approntare le terapie più indicate. Alcuni consigli generali possono comunque essere utili. Durante gli attacchi di vertigine conviene stare fermi, se possibile distesi in una camera tranquilla e al buio. Cessata la crisi, ogni movimento va fatto con estrema cautela, perché ci si può sentire davvero esausti. Sul fronte delle terapie, l'obiettivo dei farmaci è diminuire la pressione dei liquidi all'interno del labirinto che, come detto, è la

struttura dell'orecchio dentro la quale si muove l'endolinfa le cui variazioni vengono recepite da sensori nervosi e inviate al cervello che controlla l'equilibrio del corpo nello spazio. Chi vuole informazioni più precise può rivolgersi all'associazione italiana malati di Ménière (Aimm) che ha sede a Bologna all'ospedale Maggiore in Largo Nigrisoli 2 ([www.aimmitalia.it](http://www.aimmitalia.it))

**METASTASI NELLE OSSA  
 PERCHÉ IL TUMORE ACCELERA  
 Come mai le metastasi di diverse forme tumorali si concentrano nelle ossa e addirittura progrediscono anche se il tumore ha origine del tutto diversa?**

**Lettera firmata e-mail**

\*\*\* Le metastasi ossee sono frequenti. La ragione per cui si sviluppano con grande facilità è legato alle caratteristiche specifiche del microambiente osseo. All'interno delle ossa ci sono infatti molteplici fattori di crescita, che sono in grado di favorire la diffusione del tumore, e sostanze, dette citochine, che sono deputate alla modulazione dell'attività osteoclastica, cioè alle modalità di erosione dell'osso. Anche le cellule neoplastiche producono in gran quantità questi stessi fattori solubili, accentuando così la formazione delle lesioni ossee. I fattori di crescita stimolano a loro volta lo sviluppo tumorale. La disseminazione neoplastica ossea conduce pertanto a un circolo vizioso che tende ad amplificarsi da solo, aumentando costantemente. L'abnorme produzione di sostanze e fattori solubili da parte delle cellule tumorali, da un lato determina infatti una profonda alterazione del rimaneggiamento osseo e la perdita rilevante di massa ossea, dall'altro facilita la progressione della malattia neoplastica.

### **LA GINNASTICA DOLCE TOCCASANA PER GLI ANZIANI**

**Vorrei sapere come funziona e qual è lo scopo della ginnastica dolce. Può essere utile anche a chi è già avanti con gli anni anche se non ha problemi di salute?**

**Lettera firmata e-mail**

\*\*\* Sicuramente sì. Occorre però stabilire con il medico quale tipo di parti del corpo hanno maggior necessità di

essere messe in movimento, anche se in modo dolce. In realtà, tale tipo di esercizi ha soprattutto lo scopo di integrare al meglio corpo, mente ed emozioni. Gli esercizi mirano quindi a esaltare la sfera neuromotoria dell'individuo, rispettando ritmi e possibilità di ciascuno. Obiettivo è favorire il benessere e accrescere la capacità di sapersi prendere cura della propria

salute. La ginnastica dolce ha tre caratteristiche. La prima è l'esplorazione del corpo per conoscerlo, essere consapevoli di ogni movimento, percepire la muscolatura e attivare quella utile al movimento richiesto, per capire che il respiro determina la qualità del movimento. Il secondo principio è lavorare nella distensione. Cioè allentare le tensioni, fa entrare in contatto con se stessi e libera le articolazioni da ogni inconsapevole rigidità. La distensione diventa, così, uno stato d'animo, il movimento acquista scioltezza perché sono le articolazioni a sciogliersi. Esercizi di questo tipo sono consigliati agli anziani le cui strutture muscolari e articolari sono irrigidite dal tempo e dall'inattività. I soggetti della fascia d'età più avanzata possono beneficiare della ginnastica dolce proprio perché ritrovano la capacità dei movimenti più naturali. La terza caratteristica è il principio di piacevolezza. In molti esercizi praticati a terra, il contatto con il suolo provoca sensazioni di strofinamento e di massaggio molto rilassanti e dunque piacevoli. Si può anche creare un clima di scambio e di condivisione tra più individui.

### **DUE LIBRI CHE FANNO BENE VERA MEDICINA E EUTANASIA**

\*\*\* "Di cosa parliamo quando parliamo di medicina". È il titolo di un volume (Codice edizioni, 11 euro) scritto da Daniela Minerva, caporedattore dell'Espresso e Giancarlo Sturloni, responsabile di progetto del Master di comunicazione della Scuola internazionale superiore di studi avanzati di Trieste con il contributo di medici, politici, rappresentanti dell'industria farmaceutica e giornalisti. Attraverso la storia della medicina, nel volume si mettono in evidenza le contraddizioni esistenti tra quanto realmente la medicina può offrire e gli annunci di miracoli che sembrano far poter risol-

vere i mali che attanagliano l'umanità. Dietro al trionfalismo spesso si nascondono il rifiuto della vecchiaia, la negazione del dolore e della morte. Di eutanasia parla l'ultimo libro di Derek Humphry, "Liberi di morire, le ragioni dell'eutanasia" (Edizioni Eleuthera, 13 euro). Humphry, con un punto di vista molto partigiano, espone le ragioni a favore della morte volontaria assistita con le implicazioni etiche, giuridiche e mediche. E traccia sinteticamente la storia del movimento per il diritto all'eutanasia, particolarmente attivo negli Usa, ma presente in 25 Paesi dai primi passi fino al caso clamoroso di Jack Ke-vorkian, noto come "dottor Morte". La prefazione è di Silvio Viale, medico di Exit Italia (Associazione per il diritto alla morte con dignità).

