

# A.R.I.M. Onlus Salute

Associazione di volontariato per la Ricerca e la prevenzione delle Malattie gastrointestinali

MAR 2015

## A.R.I.M.. Una donazione per la Casa della Salute di San Secondo P.se

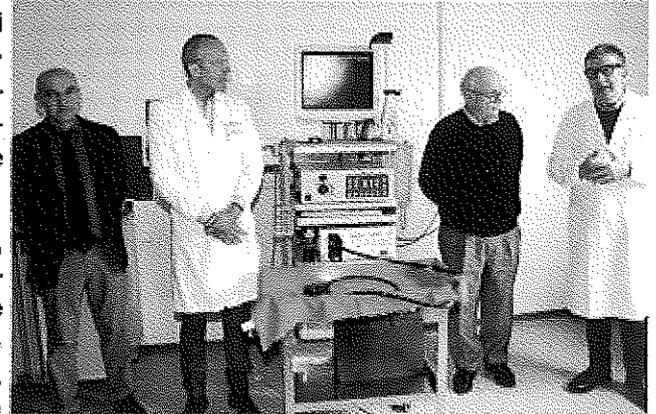
### Un raffinato endoscopio si aggiunge alle donazioni della Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva. Ormai terminato il progetto della nuova Endoscopia di San Secondo P.se

04/02/2015 - Un video gastroscopio di ultimissima generazione viene donato all'Unità Operativa di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva della Casa della Salute di San Secondo P.se con il contributo di A.R.I.M., Associazione di volontariato per la Ricerca e prevenzione delle Malattie gastrointestinali.

La nuova strumentazione, del costo di 18000 euro, è caratterizzata da una elevata qualità di trasmissioni delle immagini (10000 pixels), un ampio angolo di visuale (sino a 120°) ed ottiche aventi lunghezza sino a 300 cm, il che si traduce in una

maggiore capacità di svelare anomalie all'interno dell'apparato digerente superiore, garantendo una precisione quasi microscopica.

Il nuovo endoscopio, che si integra perfettamente con le tecnologie già in dotazione al reparto diretto dal prof. Orsi, sarà utilizzato sia nella pratica clinica quotidiana che nella attività di diagnosi precoce dei tumori: il gastroscopio infatti consente di individuare, anche piccole lesioni tumorali in fase iniziale.



Massimo FABI, Paolo ORSI, Leonardo CERVI, Paolo RODELLI

I professionisti dell'U.O. di Endoscopia digestiva e Gastroenterologia eseguono oltre 5000 esami all'anno, di cui 1000 alla Casa della Salute di San Secondo P.se.

A.R.I.M. Onlus  
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO  
RICERCA E PREVENZIONE  
MALATTIE GASTROINTESTINALI  
TEL. 338/5339978

*La ricerca ha bisogno di te  
sostienila con il tuo 5 x mille  
Contribuire è semplice*

Mario Rassi  
97034900349

Mario Rassi  
97034900349

**UNA PICCOLA SOMMA  
PER UN GRANDE SCOPO**  
Aderisci anche tu ad A.R.I.M.!

Quota annuale:  
Studenti, disoccupati e pensionati...10,00 euro  
Altri.....15,00 euro

Per contributi e quote associative:

C/C POSTALE N. 94126109

C/C BPER Ag. Di Fidenza  
IBAN: IT03 V053 8765 7300 0000 1661 379

# Dalla parte del malato ..... sempre

## Intervista a Enore Artusi Coordinatore del centro per la tutela dei Diritti del Malato di Fidenza

Iniziamo Presidente questa intervista presentando il suo Centro a chi non lo conosce

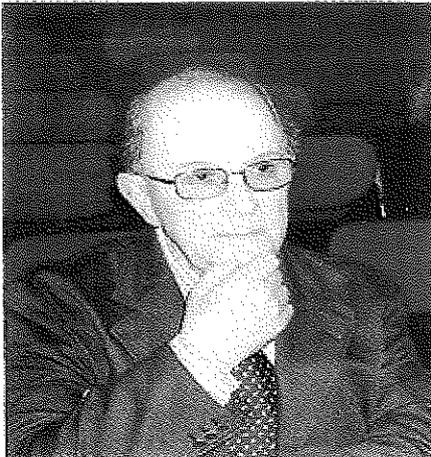
Centro di tutela dei Diritti del Malato per il rispetto e la dignità e salute delle persone. Il nostro ufficio è diventato, e ne siamo fieri, anche un punto di ascolto dove le persone sole vengono a dialogare perché nessuno le ascolta.

Tutelare i diritti dei malati del Distretto di Fidenza: in che modo ci riuscite?

Uno dei molli della nostra associazione di Volontari è e resta: AIUTATECI AD AIUTARVI! La mutualità nel nostro caso fa sì che tutti coloro che si impegnano per gli altri a loro volta fruiscono delle attività dell'associazione. La salute è un diritto primario, come lo è la difesa della dignità di ogni cittadino.

Qual è la sua motivazione personale in questa attività sociale e le motivazioni che avvicinano molti cittadini a questa realtà?

Il rapporto medico-paziente si rivela sempre più travagliato soprattutto per la ancora troppa burocrazia, le risorse sono sempre più scarse e la gente perde la pazienza! Moduli, timbri, risposte che non arrivano, ecc.. Noi vogliamo impegnarci per rendere la sanità UMANA e a disposizione di tutti. Attenzione per gli ospedali creati per i malati, le ca-



Coordinatore CDTM Enore Artusi

se di riposo per gli anziani i centri specializzati per le varie patologie.

Negli ultimi due anni, quali sono state le attività più rilevanti che avete svolto?

Raccolta delle segnalazioni dei disservizi, monitoraggio di tutte le strutture sanitarie, logistiche, mensa orari, ecc..

Quali sono le cause più frequenti di ri-

mostranze dei pazienti nei confronti del SSN?

Il non ascolto, la burocrazia, l'impossibilità di avere risposte dirette. Troppi leggi, leggine, troppi timbri.

In caso di necessità come può il cittadino rivolgersi al vostro centro?

Direttamente al nostro ufficio di via Bérenini, 151 - Fidenza dove, a turno, 12 volontari sono a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12.

Quali sono gli obiettivi per i prossimi anni, e di cosa c'è bisogno per realizzarli?

Aumentare gli interventi e la nostra presenza, c'è bisogno di volontari che prepareremo, la salute è un bene di tutti e per tutti.

Abbiamo stipulato con la direzione generale USL di Parma una convenzione che pone in essere il nostro lavoro di volontari che tra l'altro, prevede incontri bilaterali con l'utenza per affrontare e risolvere i problemi.

Il prossimo è nostro fratello e quindi gli dobbiamo attenzione, riguardo e disponibilità. Continuiamo così e costruiamo il futuro! Ed allora ben vengano altre associazioni come A.R.I.M., di cui sono personalmente socio, e della quale ne condivido i principi finalizzati alle molteplici attività di prevenzione che svolge in diversi campi medici.

## Dieta "senza glutine" per tutti

A cura del dr P.Orsi

### Il falso mito che la dieta per celiaci sia più salutare



Chi soffre di celiachia è di mais o solo di riso a volte con l'aggiunta del grano duro saraceno, oppure di lupini, di manio-  
intollerante al ca, di quinta di amaranto. A parte il costo che, se lo confrontiamo con quella contenente glutine, è decisamente maggiore, molti hanno la convinzione che la pasta senza glutine faccia dimagrire e, quindi, sia ideale per un regime ipocalorico. In realtà, la pasta senza glutine a parità di quantità, spesso risulta leggermente più calorica di quella normale. Piuttosto, se non vogliamo esagerare con i grassi limitiamoci a condirla con sughetti leggeri. Il glutine è la colonna portante per ottenere un buon prodotto, ma se manca è necessario trovare un qualcosa che dia la consistenza ideale alla pasta, così spesso tra gli ingredienti compare l'additivo E471 (mono e di gliceridi degli acidi grassi), che è un emulsionante che fornisce una maggiore tenuta strutturale alla pasta, conferendole stabilità e morbidezza. Il problema è che di solito l'E471 proviene da oli vegetali scadenti come quello di cocco o di palma, ricchi di grassi saturi. Meglio allora acquistare una pasta ad alto contenuto di fibra, come quella autentica integrale, dove tra gli ingredienti compare la dicitura "semola di grano duro integrale" e non "semola di grano duro con aggiunta di crusca o di cruschiello". Le fibre aiutano a mantenere la glicemia e l'insulinemia costante durante la giornata, evitando quei momenti in cui vi sbranereste di tutto. Il glutine è una proteina presente in molti cereali che, come tutte le proteine, ha un potere saziante. Mangiando i prodotti senza glutine non si dimagrisce, tanto più che il riso, spesso usato dai celiaci invece della pasta, ha un indice glicemico superiore rispetto alla pasta.

	Wafer: per celiaci	normali
Calorie (Kcal)	512	433
Grassi (gr)	25,5	14,2
Proteine (gr)	6	6,6
Zuccheri (gr)	31	29,6
Fibre alimentari (gr)	2	3,4

Palese come sia il contenuto energetico, che quello dei grassi e degli zuccheri semplici sia superiore nei wafer con la spiga barrata (senza glutine), mentre il quantitativo di fibre e di proteine siano decisamente inferiori, rispetto ai wafer normali. La composizione in nutrienti parla chiarissimo. Molto spesso il glutine viene anche ritenuto il responsabile di alcuni disturbi molto comuni come il gonfiore addominale. In questo caso spesso la causa invece sono gli lieviti, che sono dei microrganismi, i quali possono causare un fastidioso gonfiore addominale. Inoltre, mangiare senza glutine non è tutt'altro che semplice: non basta evitare gli alimenti come pane e pasta, in quanto il glutine può trovarsi anche nella salsa di soia, nei bastoncini di pesce, nelle salsicce, nei wurstel e in molti altri cibi. Bisogna dunque prestare molta attenzione al regime alimentare che si decide di seguire quando si inizia una dieta; come sempre migliore scelta è quella di consultare un nutrizionista o quella di orientarsi a un'alimentazione sana, senza privarsi di determinati alimenti, mangiando quotidianamente frutta e verdura, diminuendo dolci, bevande gasate, riducendo le porzioni in generale e mangiando 5 volte al giorno per contrastare gli attacchi di fame e mantenere costante la glicemia.

Kamut, segale e di conseguenza in tutti i derivati alimentari che li contengono come pasta, pane, biscotti ecc.. Queste persone se introducono il glutine scatenano una risposta infiammatoria alla mucosa intestinale e ciò ne deriva un malassorbimento dei nutrienti. La pasta normale viene fatta con la semola di grano duro ed è proprio l'associazione tra amido e glutine che permette di ottenere una pasta di ottima consistenza. Sempre più persone che non sono affette da celiachia o intolleranza al glutine tendono ad avvicinarsi a una dieta *gluten free*, ritenuta più leggera, salutare e alcune volte in grado di far perdere qualche chilo di troppo.

Secondo gli ultimi dati dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC) circa 600mila famiglie comprano alimenti senza glutine, anche in assenza di celiaci in casa, con la speranza di dimagrire e/o di migliorare disturbi digestivi molto diffusi tra la popolazione generale (es. dispepsia, disconfort addominale, gonfiore, irregolarità dell'alvo). In realtà non ci sono prove scientifiche che dimostrerebbero l'efficacia dei prodotti senza glutine nella perdita di peso. Le paste senza glutine (o deglutinate) che troviamo in commercio sono preparate con farina di riso di mais, oppure solo



# La linea giusta è prevenire....

## Il programma di screening per la prevenzione dei Tumori del colon

A cura del Dott. Paolo Orsi - Responsabile del programma nella provincia di Parma

Il Cancro del colon retto è la terza causa di cancro nel mondo e la seconda nei paesi ad alto sviluppo industriale e pertanto costituisce un problema rilevante per i sistemi sanitari. La prevenzione primaria (eliminazione delle possibili cause ambientali che portano allo sviluppo del tumore) e la prevenzione secondaria (diagnosi precoce in soggetti asintomatici: screening) rappresentano la strategia più efficace per ridurre la mortalità legata a questo tumore.

Per la prevenzione primaria sembra rilevante lo stile di vita: dieta e fumo sono i due fattori più studiati. Recenti studi epidemiologici sembrano dimostrare che la dieta ricca di carne rossa ad alto contenuto giucidico aumenta il rischio di neoplasie mentre una dieta ricca di frutta e verdura riduce il rischio. Pertanto una modifica dello stile di vita (dieta ricca di fibre e povera di carne) potrebbe determinare una riduzione di almeno il 20-30% dei tumori del colon retto.

La prevenzione secondaria del tumore del colon si realizza generalmente con il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci che permette l'identificazione della presenza di sangue. Naturalmente l'indagine di screening deve iniziare in una fascia d'età a rischio maggiore di neoplasia che, nel cancro del colon, è dopo i 50 anni. Nella popolazione ad alto rischio cioè quei soggetti che hanno un rischio più alto di sviluppare la neoplasia indipendentemente dall'età (soggetti con familiarità di cancro del colon o con malattie associate quali le malattie infiammatorie del colon) lo screening deve iniziare più precocemen-



te.

In Italia le campagne di screening del cancro del colon sono iniziate in ritardo rispetto ai paesi nord Europei ed Americani. Una ultima osservazione importante nella strategia della prevenzione secondaria: dati dell'ultimo decennio sembrano indicare che l'aspirina e i farmaci antinfiammatori (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei e mesalazina), usati regolarmente per anni, riducono il rischio di cancro nel colon tuttavia questi farmaci hanno effetti collaterali: è in corso una valutazione del costo/beneficio di questa strategia.

### LA CAMPAGNA DI SCRINING A PARMA

Dal 2005, data di avvio dello screening, sono stati invitati 359000 cittadini.

Il programma di screening per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del

colon-retto si rivolge a uomini e donne dai 50 ai 69 anni che, attraverso una lettera personale inviata a domicilio dall'Azienda USL, vengono invitati ad eseguire un test semplice e gratuito per la ricerca del sangue occulto nelle feci. Individuare piccole perdite di sangue consente di diagnosticare polipi o lesioni tumorali in fase molto precoce. Questo significa poter intervenire tempestivamente anche con le cure, aumentando la possibilità di completa guarigione.

Nella lettera di invito spedita dall'Azienda USL di Parma, si trovano tutte le indicazioni relative al Centro dove è possibile ritirare il contenitore e avere ogni utile informazione sulle modalità di raccolta, conservare e riconsegna del campione. Per sottoporsi al test non è necessaria alcuna preparazione o dieta specifica. Al momento del ritiro del contenitore occorre portare con sé la lettera di invito.

Se il test risulterà negativo (cioè assenza di sangue occulto nelle feci) la persona riceverà la risposta a casa propria, per posta, nel giro di due settimane circa. Dopo due anni la stessa persona sarà invitata a ripetere il test.

In caso, invece, di esito positivo, oltre a ricevere una comunicazione scritta, il cittadino viene anche contattato telefonicamente dai professionisti del Centro Screening. In quell'occasione, viene spiegato il significato della positività dell'esame e offerta la possibilità di prenotare fin da subito la colonscopia.

Il test di screening, i successivi accertamenti diagnostici e le cure proposte del programma, sono gratuite.

Il Centro Screening del colon-retto Azienda USL si trova presso l'Ospedale di Vaio telefono: 0524-515785

email: colonretto@ausl.pr.it

### A.R.I.M. Onlus Salute

Periodico dell'Associazione A.R.I.M. Onlus

Aut. Trib. Parma n.2 del 2008 del 06.02.2008

Redazione via Don Tincati c/o Pubblica Assistenza - 43036 Fidenza (Pr)

Tel. 338 53.39.978 (Renato Caselli)

Direttore Responsabile Paolo Orsi

Editore: A.R.I.M. Onlus

Stampa: Carpediem - Fidenza tel. 0521 52.23.76

Associazione A.R.I.M. Onlus

Associazione di volontariato per la Ricerca e la prevenzione delle Malattie gastroentericali

Sede legale: via Don Tincati c/o Pubblica Assistenza 43036 - Fidenza (Pr)

Iscr. Reg. Prov. Le di Parma n. 3965

Tel. 338.53.39.978 (Renato Caselli) - Fax: 0521 515.791

E-mail: info@arimsalute.it

www.arimsalute.it

Cod. Fisc. 91034900349

C/C Postale n. 91126109