

## NUOVO SOFTWARE SIMG

### L'informatica? Sempre più al servizio del paziente

Controllare le informazioni sullo stato di salute del paziente e prendere le migliori decisioni in tempo reale, grazie a un sistema di alert istantanei che avvisano quando qualcosa non va e tracciano la via più virtuosa da seguire. Tutto questo è possibile con "MilleDSS" (Clinical Decision Support System - [www.milledss.it](http://www.milledss.it)), un'innovativa modalità di supporto al medico in tutte le fasi del processo di cura: un programma informatico unico in Europa, sviluppato da Genomedics Srl e Millennium Srl per supportare i medici di famiglia nel Governo clinico delle Cure primarie. "In base alle patologie codificate e ai relativi percorsi diagnostici, il medico può prendere visione degli accertamenti necessari - commenta il dott. Gerardo Medea, della SIMG (Società Italiana di Medicina Generale) -. Ma non solo, vengono evidenziate le scadenze del paziente circa le sue necessità nell'ambito della prevenzione primaria e secondaria, in base all'età e al sesso. Possiamo così intervenire sui fattori di rischio modificabili, come obesità, fumo e sedentarietà, responsabili di circa il 40% delle malattie croniche".

## AL CAREGGI DI FIRENZE CONVEGNO NAZIONALE SULLE NEOPLASIE GASTROINTESTINALI

# Occhio a sale, insaccati e carni rosse: la prevenzione dei tumori passa dalla tavola

Ci sono gli alimenti promossi, quelli di cui non bisogna abusare ed altri di cui si dovrebbe fare a meno. Ecco le direttive da seguire in tavola per la prevenzione primaria dei tumori. Perché il vero obiettivo quando si parla di neoplasie è giocare d'anticipo: tutte le evidenze scientifiche, infatti, sottolineano come uno stile di vita corretto riduca anche del 50% la probabilità di ammalarsi. Il tratto gastrointestinale è il più sensibile all'alimentazione. Se ne è parlato nel fine settimana a Firenze in occasione del Master Class in Oncologia - Tumori gastrointestinali (GI). "È ormai certo il legame tra queste malattie e l'alimentazione - **ha spiegato in conferenza stampa**

**il prof. Francesco Di Costanzo, Direttore dell'Oncologia Medica del "Careggi" di Firenze** -:

il sale, in modo particolare, rappresenta un importante fattore di rischio. Diversi studi hanno evidenziato una significativa correlazione tra il suo contenuto nella dieta e l'insorgenza di cancro gastrico". Eccedere è più facile di quanto si pensi. "Il consiglio è salare i cibi il meno possibile - **ha aggiunto Di Costanzo** - e prestare attenzione alle etichette. Altri alimenti per i quali è stata documentata un'associazione statisticamente significativa sono le carni conservate e/o affumicate e il pesce salato. Attenzione in particolar modo agli insaccati e alla carne rossa, soprattutto se cotta alla brace". Quali, invece, gli alimenti promossi? "Tutti quelli che fanno tradizionalmente



parte della nostra dieta mediterranea - **ha concluso Di Costanzo** -: dai legumi ai cibi integrali, dalla frutta (anche quella) secca ai semi, dalla verdura al pesce, fino all'olio extravergine di oliva".



## BENEFICI DELLO SPORT

### Con il pilates via la pancia senza sudare



Non sudi, non fai troppa fatica, non rischi infortuni e nel giro di due mesi rimodelli il tuo corpo, specie nei punti critici come pancia e glutei. Ecco spiegato il successo del Pilates, una tecnica in gran voga assieme allo yoga negli anni 90 negli Stati Uniti e sempre più amata dagli italiani. Non essendo un'attività aerobica come corsa o cyclette, il Pilates non fa dimagrire: le calorie consumate sono poche e l'obiettivo non è quello di bruciare i grassi, ma di tonificare i muscoli in modo armonico. Molti esercizi si concentrano sugli addominali e sulle gambe, ma non si usano pesi e si lavora sempre in allungamento, per migliorare l'elasticità, la postura, la coordinazione e l'equilibrio. L'altro grande vantaggio di questa tecnica di fitness è che può essere praticata a qualsiasi età e anche in presenza di artrosi, mal di schiena o malattie cardiovascolari. Controindicazioni? Poche. È bene consultare il proprio medico in presenza di rigidità o instabilità di articolazioni sottoposte a traumi o a interventi e in caso di osteoporosi o disturbi neurologici.

## PICCOLI DISTURBI DELLA BOCCA

### Afta, che fastidio: ecco come starne alla larga

Che capiti sul palato o sulla lingua, sulle gengive o nell'interno della guancia, il dolore che queste piccole lesioni fanno provare è pungente. Stiamo parlando delle afte. Si possono formare per diversi motivi: cattive abitudini alimentari; ansia; stress; depressione; carenza di ferro, zinco, acido folico e vitamina B12. Una volta che si presentano, il problema principale è farla passare: la formulazione più efficace di un farmaco è quella in gel, perché forma una barriera protettiva che isola la lesione, evitando il contatto con lingua, saliva e cibo, rendendo meno problematico parlare e masticare. Ma come possiamo difenderci dall'insorgenza delle afte?

**A TAVOLA:** riducete nei limiti del possibile cioccolato, caffè, alcolici, spezie, agrumi, aceto, peperoncino perché predispongono alle afte (e, se ne avete già una, aumentano il dolore).

**STRESS:** alcuni studi lo considerano un fattore aggravante.

**FARMACI:** gli antinfiammatori non steroidei (FANS) e i beta-bloccanti possono provocare afte.

**PICCOLI TRAUMI:** incidenti nella masticazione, cibi duri o appuntiti, un cattivo uso dello spazzolino da denti possono favorire le afte.