

“Salute e Sanità” – Newsletter n. 19

Dicembre, 2024

181. Salute Mentale

Consumption of Ultraprocessed Food and Risk of Depression, Jama Network

Uno studio prospettico su oltre 31.000 donne ha rilevato un aumento del rischio di depressione associato al consumo di cibi ultraprocesati (UPF). Chi consuma più UPF ha un rischio maggiore del 49% di depressione rispetto a chi ne consumava meno. In particolare, le bevande zuccherate artificialmente e i dolcificanti artificiali risultano particolarmente dannosi. Ridurre l'assunzione di UPF di almeno 3 porzioni al giorno sembra abbassare il rischio di depressione, andando a evidenziare l'importanza di una dieta equilibrata per la salute mentale.

[Link Articolo](#)

182. Prevenzione cardiovascolare

Siti-Siprec: vaccinazione antinfluenzale importante nei pazienti con malattie cardiovascolari, Sanità24

La vaccinazione antinfluenzale è fondamentale per prevenire complicanze nei pazienti con malattie cardiovascolari. Infezioni stagionali come l'influenza possono aggravare condizioni croniche, aumentando il rischio di eventi cardiaci gravi. Gli esperti raccomandano campagne di sensibilizzazione per una copertura vaccinale ampia e tempestiva.

[Link Articolo](#)

183. Malattie rare

Nuove prospettive in tema di sclerosi laterale amiotrofica e di distrofie muscolari, Sanità24

Le malattie neuromuscolari, come la SLA e la distrofia muscolare di Duchenne, stanno vedendo progressi nella diagnosi e nelle terapie. Per la SLA, il tofersen, primo farmaco Aso approvato, rallenta la degenerazione neuronale legata alla mutazione SOD1, ma necessita di ulteriori studi. Nel caso della Duchenne, il givinostat, disponibile in uso compassionevole, mira a rallentare la progressione della malattia riducendo infiammazione e fibrosi muscolare. Questi sviluppi offrono nuove speranze per migliorare la qualità della vita dei pazienti.

[Link Articolo](#)

184. Monitoraggio pressione

Sviluppato un cerotto indossabile, clinicamente validato, per il monitoraggio della pressione arteriosa, Abourpharma

Un team dell'Università della California, San Diego, ha sviluppato un cerotto ecografico indossabile per il monitoraggio continuo della pressione arteriosa. Validato clinicamente, offre misurazioni precise non invasive, superando i limiti di metodi tradizionali come il bracciale o la linea arteriosa. Realizzato con trasduttori piezoelettrici, rileva variazioni dei vasi sanguigni in tempo reale. Prossimi sviluppi includono versioni wireless e l'uso di intelligenza artificiale per potenziare il dispositivo.

[Link Articolo](#)

185. Diabete

Giornata mondiale diabete/Casi quadruplicati nel mondo dal 1990 con 800milioni di malati. L'Oms: “epidemia” nei paesi poveri e l'obesità è tra le prime cause, Sanità24

Il diabete colpisce oltre 800 milioni di persone, con tassi raddoppiati dal 1990 e disuguaglianze crescenti nei Paesi a basso reddito. Quasi il 60% dei pazienti non riceve cure adeguate. L'Oms richiama a interventi urgenti per migliorare prevenzione, accesso ai farmaci e controllo glicemico entro il 2030, con impegni globali concreti.

[Link Articolo](#)

186. Antibiotico resistenza

Antibioticoresistenza, i tassi restano elevati ma calano le infezioni correlate all'assistenza nelle Rsa, Aboutpharma

In Italia, l'antibioticoresistenza causa oltre 10.000 morti all'anno, ma si registrano miglioramenti per alcune infezioni, soprattutto nelle RSA, dove prevalenza e uso di antibiotici sono diminuiti. Tuttavia, resistenze come quelle ai carbapenemi restano critiche. L'ISS promuove formazione e sorveglianza per rafforzare la prevenzione e la sicurezza delle cure.

[Link Articolo](#)

187. Psicologia oncologica

Psico-oncologia, l'American-Italian Cancer Foundation premia Gabriella Pravettoni. L'esperta: «Oggi in Italia solo il 20% dei pazienti con tumore riceve effettivamente un supporto psicologico», Sanità24

Il cancro, che colpisce milioni di persone nel mondo, genera spesso disagio emotivo, influenzando negativamente su qualità della vita e trattamenti. Solo il 20% dei pazienti in Italia riceve supporto psiconcologico, nonostante la sua importanza per l'efficacia delle cure. Gabriella Pravettoni, premiata dall'American-Italian Cancer Foundation, richiama l'attenzione sull'importanza di integrare il sostegno mentale nel percorso terapeutico per migliorare la qualità di vita dei pazienti.

[Link Articolo](#)

188. Prevenzione e salute

Tiroide: la prevenzione e la cura passano anche da una corretta alimentazione, Sanità24

Le disfunzioni tiroidee colpiscono milioni di italiani, con particolare incidenza tra le donne, spesso legate a carenze di nutrienti come iodio e selenio. Falsi miti sull'alimentazione, come l'eliminazione del glutine o l'effetto negativo della soia, possono portare a scelte alimentari errate. La levotiroxina è il trattamento principale per l'ipotiroidismo, ma richiede personalizzazione, monitoraggio periodico e attenzione alle interazioni alimentari per garantire equilibrio ormonale e benessere.

[Link Articolo](#)

189. Disturbi del sonno

Assosalute: il 20% degli italiani soffre di insonnia in modo episodico, il 6-7% convive con quella cronica, Sanità24

L'insonnia colpisce il 20% delle persone in forma episodica e il 6-7% in forma cronica, compromettendo la qualità del sonno. Stress, ansia e cattive abitudini, tra cui l'uso serale di dispositivi elettronici, siano cause principali. Nei giovani, i ritmi scolastici e la tecnologia peggiorano la situazione, creando la "generazione zombie". L'insonnia influisce su salute fisica, mentale e cognitiva, rendendo essenziale migliorare stili di vita e igiene del sonno.

[Link articolo](#)

190. Riforma sanitaria

La riforma del SSN deve puntare su assistenza territoriale, nuove tecnologie e capitale umano, Sanità24

Il Sistema Sanitario Nazionale è in crisi per scelte inefficaci, disuguaglianze territoriali e liste d'attesa infinite. Politiche improvvisate e l'uso superficiale dell'intelligenza artificiale rischiano di aggravare i problemi. È urgente una riforma che punti su prevenzione, tecnologie avanzate e personale specializzato, superando vecchi modelli e privilegi. Solo investimenti pianificati e un approccio razionale possono rilanciare il sistema e garantirne l'efficienza.

[Link Articolo](#)