

## DALLA TECNOLOGIA MRNA POSSIBILI VACCINI PER LE ALLERGIE ALIMENTARI

"LmRna è una piattaforma che si presta a tantissimi utilizzi. Sono in corso molti promettenti studi clinici sulla sua applicazione per malattie come malaria, influenza, la tubercolosi e altre infezioni. Ma si può fare di più, come vaccini per le malattie autoimmuni, per le allergie alimentari, come quella alle arachidi, oltre che vaccini per il cancro". Lo ha detto Drew Weissman, Premio Nobel per la Medicina 2023, in visita la scorsa settimana all'Istituto Nazionale per le Malattie Infettive Lazzaro Spallanzani. "Attualmente l'utilizzo di tecnologie a mRNA è studiata per l'anemia falciforme, l'amiloidosi e la fibrosi cistica, può dare un grandissimo contributo per tante condizioni", ha aggiunto Weissman, a cui l'onorificenza lo scorso anno a Stoccolma è stata consegnata (insieme a Katalin Kariko) per le scoperte che hanno reso possibile lo sviluppo di vaccini a mRNA contro il Covid 19.



## MONTECITORIO SI ILLUMINA DI ROSA

Mercoledì sera, in occasione della votazione in Aula delle mozioni relative alla prevenzione e alla cura del tumore al seno, la facciata di Montecitorio si è illuminata in rosa. La Camera dei Deputati patrocina la campagna 'La Prevenzione è il nostro capolavoro', nel 'Mese internazionale della prevenzione dei tumori al seno', previsto a ottobre 2024.

## BAMBINI E DIABETE, INCONTRI CON GLI ESPERTI ALLA REGGIA DI CASERTA

Dopo il successo delle precedenti edizioni, l'Azienda ospedaliera Sant'Anna e San Sebastiano di Caserta ripropone il Progetto R.E.G.G.I.A. (Regolare, Educare alla Gestione della Glicemia Insieme all'Arte), finalizzato a migliorare la qualità di vita dei bambini affetti da diabete mellito e delle loro famiglie, puntando sul connubio tra salute e arte, sulla promozione del benessere psico-fisico attraverso la fruizione dell'arte e della natura. Due gli incontri nei giardini del Parco della Reggia di Caserta; dopo quello di ieri, il secondo è per il 9 novembre con inizio alle 9:30: coinvolti gli adolescenti e i bambini diabetici in un fitto programma di attività psico-educative. Sostenuto dalla Direzione Strategica dell'Aorn, il progetto è il frutto della collaborazione sinergica tra l'Unità operativa semplice di Diabetologia ed Endocrinologia Pediatrica, che afferisce all'Unità operativa complessa di Pediatria, la Reggia di Caserta, il Comune e l'Associazione "L'Isola che non c'è".

UNA RICERCA AMERICANA CONFERMA COME NEL FINE SETTIMANA LE ABITUDINI ALIMENTARI CAMBIANO RISPETTO ALLA ROUTINE

# CI PESIAMO? SÌ, MA DI MERCOLEDÌ: LO DICE LA SCIENZA

MARIAILARIA VERDERAME\*

**D**iciamolo subito: il giorno ideale per salire sulla bilancia è il mercoledì! Lo chiarisce uno studio della Cornell University. La scelta di questo giorno non è casuale, ma trova una spiegazione logica e intuitiva. In genere infatti, durante il fine settimana le abitudini alimentari tendono a cambiare. Tra cene fuori, aperitivi e momenti di convivialità, si assume un numero maggiore di calorie rispetto alla routine settimanale, il che porta a un naturale aumento di peso che la sottoscritta, nella propria pratica clinica, ha ribattezzato "effetto weekend!". Nei giorni successivi, infatti, a partire dal lunedì, complice il ritorno alla routine, il peso inizia a calare gradualmente. Questo andamento, secondo i ricercatori, rende la metà della settimana il momento ideale per ottenere una misurazione più accurata e rappresentativa dello stato fisico reale non influenzato dagli eccessi del weekend, né dalle fluttuazioni dei primi giorni della settimana, quando si cominciano a smaltire gli eccessi alimentari.

In generale, scegliere un giorno fisso per pesarsi può aiutare a mantenere una maggiore coerenza nel monitoraggio del peso corporeo. Questo approccio consente di ridurre l'ansia legata a piccole oscillazioni giornaliere, spesso influenzate da fattori temporanei. In generale, pesarsi una volta alla settimana è sufficiente per chi sta seguendo un percorso nutrizionale, mentre per chi non è impegnato in un programma di controllo del peso, può essere utile farlo ogni 1-2 mesi. Questa pratica permette di mantenere un costante monitoraggio del proprio stato fisico e di sviluppare una maggiore consapevolezza del legame tra peso corporeo e stile di vita.

Un monitoraggio regolare del peso infatti, senza eccessi, risulta utile per evitare comportamenti di assoluzione. Spesso, infatti, la tendenza a riman-



CONTROLLARE IL PESO UNA VOLTA A SETTIMANA È SUFFICIENTE PER CHI È IMPEGNATO IN UN PERCORSO NUTRIZIONALE, MENTRE PER CHI NON SEGUE UN PROGRAMMA DI CONTROLLO DEL PESO PUÒ ESSERE UTILE FARLO OGNI 1-2 MESI

dare la pesata con la scusa di aver "mangiato troppo" in un determinato periodo porta a perdere il contatto con i segnali fisici del corpo, allontanandosi da una consapevolezza reale della propria condizione. Tuttavia, una verifica troppo frequente può trasformare un semplice strumento di controllo in una fonte di ossessione. Pesarsi ogni giorno, infatti, rischia di creare ansia a causa delle normali oscillazioni del peso corporeo. Come riportato in uno studio pubblicato su PLoS One, il peso infatti tende a variare fisiologicamente dello 0,35% nell'arco di una settimana, influenzato principalmente dal contenuto di acqua nel corpo.

Tra pesarsi quotidianamente e farlo una volta a settimana, la seconda opzione è sicuramente la più efficace per tenere conto delle variazioni naturali. Ad esempio, oscillazioni di peso legate allo stato di idratazione possono causare una differenza fino a un chilogrammo da un giorno all'altro, senza che ciò rappresenti un reale cambiamento di peso in termini di massa muscolare o grassa. Anche pasti ricchi di carboidrati possono provocare un temporaneo senso di gonfiore, dovuto alla ritenzione idrica. Il corpo, infatti, trattiene 3-4 grammi di acqua per ogni grammo di carboidrati consumati, per immagazzinare energia sotto forma di glicogeno. Questo effetto è più marcato in chi ha seguito diete low-carb o ha esaurito le riserve di glicogeno dopo lunghi digiuni. Per evitare allora che la bilancia diventi un chiodo fisso, è consigliabile monitorare anche altri segnali, come i livelli di energia al risveglio, l'umore e la capacità di concentrazione. Un calo di peso sano si riflette in un miglioramento generale del benessere, mentre una perdita di peso dovuta a diete squilibrate può compromettere energia fisica e mentale.

\*Biologa nutrizionista

## BAMBINI, BOOM DI CONVULSIONI DA FARMACI INGERITI PER SBAGLIO

Il numero di bambini che hanno avuto convulsioni dopo aver ingerito farmaci o sostanze illegali è raddoppiato tra il 2009 e il 2023 negli Stati Uniti. I risultati sono stati presentati al Congresso Europeo di Medicina d'Emergenza. Le sostanze più comuni coinvolte in questi avvelenamenti includono antistaminici da banco, antidepressivi prescritti e antidolorifici, oltre a cannabinoidi sintetici illegali. "Le convulsioni sono uno dei sintomi più gravi che un paziente avvelenato possa sperimentare, e i bambini sono particolarmente vulnerabili" spiega l'autore Conner McDonald dell'Università della Virginia School of Medicine. A seconda di variabili come il luogo e la durata della crisi, e la salute generale del bambino, le convulsioni possono causare danni permanenti o anche la morte." McDonald ha analizzato i dati del National Poison Data System sui casi di convulsioni nei bambini avvelenati, rivelando un aumento significativo dal 2009 al 2023. I ricercatori hanno scoperto che i casi sono passati da 1.418 nel 2009 a 2.749 nel 2023, con un aumento medio annuo del 5%. Tra i bambini di 6-19 anni, il numero di casi è raddoppiato nel periodo di 15 anni. Nei bambini di età inferiore ai sei anni, si è registrato un aumento del 45% dei casi nel periodo di 15 anni. Le sostanze responsabili della maggior parte di questo aumento includono la difenidramina (un antistaminico da banco comunemente usato per le allergie, la febbre da fieno e le congestioni nasali), il tramadolo (un oppioide prescritto per il dolore negli adulti), il bupropione (un antidepressivo prescritto per adulti e bambini) e i cannabinoidi sintetici noti come K2 o spice (sostanze illegali chimicamente simili alle sostanze psicoattive della cannabis).