

*“Ogni occhio si prende ogni cosa e non manca mai niente: chi guarda il cielo per ultimo non lo trova meno splendente.”*  
*Gianni Rodari*

# 33

Cari lettori,

eccoci ritornati con il nostro consueto appuntamento mensile.

In questa occasione abbiamo per voi due notizie apparentemente slegate, ma che forse hanno più argomenti in comune di quel che sembra: si parla dei “miracolosi” effetti del the e di fake news in campo sanitario...

Buona lettura,

*Irene Fusi*

## UN THE AL GIORNO RIDUCE IL RISCHIO DI GLAUCOMA?



**Uno studio sul *British Journal of Ophthalmology* suggerisce un'azione protettiva, ma altri esperti sono più cauti. Non si può parlare di riduzione del rischio senza avere prove adeguate da trial clinici.**

Secondo un piccolo studio uscito sul *British Journal of Ophthalmology*, bere almeno una tazza di tè caldo al giorno

potrebbe avere un effetto protettivo riducendo il rischio di sviluppare glaucoma. Che ruolo può avere una bevanda calda nella salute dell'occhio? Le sostanze chimiche che contiene come i famosi flavonoidi hanno effetti antiossidanti, antinfiammatori e neuroprotettivi, dicono gli autori, che già in passato sono state associate a una riduzione del rischio di patologie a carico del cuore, ma anche tumori e diabete. L'ossidazione e i processi neurodegenerativi, allo stesso tempo, potrebbero essere coinvolti nel processo che porta a un glaucoma.

Secondo il *National Eye Institute* conoscere la patologia è fondamentale per fare una buona prevenzione: solo il 50% di chi soffre di glaucoma ne è al corrente, soprattutto perchè i sintomi iniziali possono sfuggire, ma la vista perduta

perduta non può essere recuperata. Il diabete, come la miopia e l'età avanzata, è considerato un fattore che predispone maggiormente al rischio. Secondo gli esperti, anche le malattie che compromettono il flusso di sangue diretto al nervo ottico potrebbero giocare un ruolo. La pressione oculare è uno degli elementi principali che, in questo caso, possono provocare danni al nervo ottico. All'interno dell'occhio, in una porzione del bulbo chiamata camera anteriore, scorre continuamente un liquido che fuoriesce nel punto di incontro



tra cornea e iride, lasciando così l'occhio. In presenza di glaucoma ad angolo aperto (il tipo più comune) il liquido scorre più lentamente e la sua fuoriuscita è meno efficace, il che causa un accumulo di pressione e rischia di danneggiare il nervo ottico. I ricercatori coordinati da Anne Coleman, docente di oftalmologia alla University of California, Los Angeles, hanno usato i dati del National Health and Nutrition Examination Survey per cercare eventuali associazioni tra il consumo di alcune bevande e il glaucoma. Si tratta di un sondaggio condotto annualmente negli Stati Uniti e che, combinando



questionari e visite, raccoglie i dati sanitari di circa 10 000 persone, dai bambini agli anziani. Nel biennio 2005-2006 i dati includevano i test di controllo condotti per il glaucoma, immagini comprese, e tra i quasi 1700 partecipanti over 40 il 5% aveva sviluppato la patologia. Queste persone avevano risposto a varie domande sul loro consumo abituale di bevande con o senza caffeina, bibite zuccherate e tè (freddo e caldo) nell'anno precedente, servendosi di un questionario.

Così il team di Coleman ha scoperto che le persone che consumavano tè caldo ogni giorno avevano un rischio di glaucoma inferiore. Bilanciando l'analisi per fattori come la presenza di una diagnosi di diabete, l'indice di massa corporea, l'età e il fumo, sono arrivati a una percentuale: il rischio era ridotto del 74% ma solo per chi beveva il tè caldo. Il caffè e il decaffeinato, come le



bibite e il tè freddo, non avevano effetti simili. In base a queste conclusioni, nel loro studio propongono un effetto protettivo per il tè caldo, sottolineandone i limiti (come il self report dei pazienti e il piccolo numero di persone con diagnosi di glaucoma) e chiarendo che serviranno indagini più ampie per saperne di più. Chi beve tè fa bene, in pratica, specialmente se non zuccherato, ma deve tenere in considerazione che "i risultati sono preliminari e bere tè potrebbe non prevenire il glaucoma", ha detto Coleman. Alla pubblicazione dello studio, infatti, vari esperti non coinvolti hanno richiamato alla cautela rilasciando i propri commenti tramite il Science Media Centre – un'organizzazione del Regno Unito che cerca di velocizzare la comunicazione tra scienziati e media, per incoraggiare la fiducia del pubblico nei confronti della scienza e fornire informazione di qualità -. Secondo questi esperti, che lavorano sia in ambito oftalmologico che nel campo della nutrizione e della statistica, non è possibile parlare di associazioni ed effetto protettivo prima di aver condotto dei trial clinici controllati, tenendo in considerazione aspetti come lo status socioeconomico e lo stile di vita. "Questo studio ha tenuto in considerazione molti aspetti della dieta ed è solo un'istantanea di un momento, perciò serviranno altri studi, nel Regno Unito e in altre popolazioni, per poter dire se bere tè protegga davvero dal glaucoma", ha commentato Chris Hammond, Frost Chair in oftalmologia al King's College di Londra.

“Il sondaggio non mostra che bere tè caldo è associato a una diminuzione del rischio di sviluppare glaucoma. I partecipanti sono stati intervistati una volta e senza follow-up, perciò gli autori avrebbero anche potuto dire che le persone con glaucoma bevono meno tè caldo. Gli autori non hanno approfondito come, dal punto di vista biologico, possa funzionare questa associazione, il che significa che i risultati dello studio non dicono nulla riguardo alla causalità tra le due cose”, ha confermato Graham Wheeler, statista medico dello *University College London*”.

Un commento ancora più deciso è arrivato da Melanie Hingorani del *Royal College Ophthalmologists*, intervistata dal *Guardian*.

“Non c’è assolutamente nulla di provato né ci sono forti evidenze, ma ha un sacco di problemi”, ha detto dello studio, sottolineando che tutte le persone sopra ai 40 anni dovrebbero fare prevenzione e controllare la salute oculare ogni uno o due anni, soprattutto in presenza di fattori di rischio come il diabete o una storia familiare di glaucoma.

Fonte: *Eleonora Degano, Oftalmologia Sociale*

## ALLARME FAKE NEWS IN SANITA'

**Oltre 49 milioni d'italiani soffrono di piccoli disturbi: dal mal di testa al raffreddore fino alla congiuntivite.**

Sono 15 milioni gli italiani che, in caso di piccoli disturbi (dal mal di testa al raffreddore),

cercano informazioni sul web.



Ma 8,8 milioni sono stati vittime di fake news nel corso dell'anno.

In particolare, sono 3,5 milioni i genitori che si sono imbattuti in indicazioni mediche sbagliate. Dati allarmanti per la salute che emergono da una ricerca del Censis realizzata in collaborazione con Assosalute e presentata oggi a Roma.

Se il medico di medicina generale (53,5%) e il farmacista (32,2%) restano le principali fonti di informazione, decolla il ricorso ai diversi canali web (28,4%).

Il 17% degli italiani consulta siti web generici sulla salute, il 6% i siti istituzionali, il 2,4% i social network.

In particolare, tra i millennials sale al 36,9% la quota di chi usa autonomamente il web per trovare informazioni su come curare i piccoli disturbi.

Il pericolo di imbattersi, però, in informazioni errate è fortemente percepito dagli italiani: il 69% vorrebbe trovare sui siti web e sui social network informazioni certificate sulle piccole patologie e sui farmaci per curarle da assumere senza obbligo della ricetta medica.

Complessivamente sono 49 milioni gli italiani che soffrono di piccoli disturbi che ne compromettono la piena funzionalità quotidiana nelle relazioni sociali e sul lavoro.

Di questi, 17 milioni soffrono con grande frequenza di piccoli disturbi che incidono pesantemente sulla loro vita.

Quelli più diffusi sono il mal di schiena (40,2%), raffreddore, tosse, mal di gola e problemi respiratori (36,5%), il mal di testa (25,9%), mal di stomaco, gastrite, problemi digestivi (15,7%), l'influenza (13,9%), i problemi intestinali (13,2%). Rispetto a dieci anni fa, sono aumentate le persone alle prese con il mal di schiena e i dolori muscolari (dal 32,4% al 40,2% degli italiani), raffreddore, tosse, mal di gola (dal 34,7% al 36,5%), mal di stomaco e gastrite (dal 12,4% al 15,7%), problemi intestinali (dal 5,1% al 13,2%) e congiuntiviti (dall'1,5% al 3%).

Aumenta la tendenza all'automedicazione.

Il 73,4% degli italiani è convinto che in caso di piccoli disturbi ci si possa curare da soli.

La percentuale è aumentata nel tempo, visto che nel 2007 era pari al 64,1%. Per il 56,5% ci si può curare da sé perché ognuno conosce i propri piccoli disturbi e le risposte adeguate, per il 16,9% perché è il modo più rapido.

Si curano da soli con farmaci da banco, senza bisogno della ricetta medica, 46 milioni di italiani. Di questi, 15 milioni lo fanno spesso.

Il ricorso al farmaco è informato, consapevole e maturo. La prima volta che si assume un farmaco senza obbligo di ricetta per curare un piccolo disturbo, il 70,4% degli italiani chiede consiglio al medico o al farmacista, l'83,1% legge sempre il foglietto illustrativo e il 68,4% afferma di comprenderlo appieno.

Trascorsi alcuni giorni dall'assunzione del farmaco, se il disturbo persiste l'88,5% si rivolge al medico e il 36,2% al farmacista.

Dalla ricerca emerge, però, che l'automedicazione con i farmaci da banco non è mai uno sregolato libero arbitrio soggettivo, si fonda sempre su indicazioni mediche.

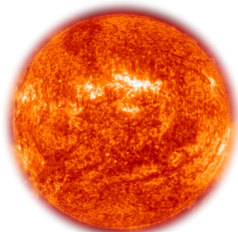
E gli italiani non usano i farmaci come semplici beni di consumo: la spesa pro-capite per farmaci senza obbligo di prescrizione in Italia è pari in media a 40,2 euro all'anno, nel Regno Unito sale a 69,6 euro, in Germania a 80,1 euro, in Francia a 83,1 euro e il valore pro-capite medio tra i grandi Paesi europei è di 65,7 euro.

Gli italiani spendono per i farmaci senza obbligo di ricetta il 39% in meno della media degli altri grandi Paesi europei.

Fonte: *Glauco Galante*,  
**Oftalmologia Sociale**



**Prossimo  
appuntamento  
a GIUGNO!**



## **Studi Oculistici Fusi**

**Corso Re Umberto, 45  
10128 TORINO  
011.5683536  
FAX: 011.5683317**

**Via Nizza, 9  
10198 RIVOLI  
011.9581805  
FAX: 011.9581805**

**mail studi oculistici:  
[segreteria@luigifusi.it](mailto:segreteria@luigifusi.it)**

**\*PER COMUNICAZIONI O  
CONSIGLI SU QUESTO  
PERIODICO, SCRIVETE A  
[studioculisticifusi@yahoo.it](mailto:studioculisticifusi@yahoo.it)**

**SOS  
visione**

**SOSTIENICI DONANDO IL TUO 5 X MILLE**

**IBAN: IT09S0200801105000104697907**

**DENOMINAZIONE: SOS VISIONE ONLUS**