

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

Social, anomia e il ritorno dei «maranza»

di **Chiara Bidoli**

Periferie, voglia di riscatto e di stare in gruppo, si diffondono così i primi «maranza», quelli di inizio anni 90 cantati da Jovanotti nell'album "Sei come la mia moto", riconoscibili per i modi chiassosi, talvolta volgari e lo stile eccentrico. Oggi sono tornati, amplificati dal mondo dei Social che intercetta le mode e le diffonde velocemente. Il sociologo francese Émile Durkheim, nell'800, ha spiegato certe forme di aggregazione giovanile come la risposta sociale all'anomia (dal greco *anomos*, senza norme), ovvero alla mancanza di regole sociali e etiche condivise. Uno scenario che ritroviamo anche ai giorni nostri in un contesto sociale sempre più disgregato dove regna l'individualismo e che vede nei Social la possibilità di creare sottogruppi autoreferenziali che rispondono al bisogno tipico degli adolescenti di far parte di una comunità. Alcune di queste piattaforme utilizzano meccanismi precisi di ingaggio per tenere «attaccati» gli utenti e creare dipendenza, come il rinforzo intermittente (premi-punizioni) o l'apprendimento per imitazione (guardo e replica) che agiscono sugli utenti e li mantengono attivi. Date queste premesse, se i modelli di apprendimento che regolano il modo di agire, di pensare, di relazionarsi, derivano principalmente dall'esperienza sulle piattaforme, il rischio è che anche nella vita reale si replichino gli stessi codici di comportamento imparati sui Social, dove il pensiero critico è pressoché azzerato perché a guidare sono gli algoritmi. Giuseppe Pantaleo, professore di Psicologia sociale dell'Università Vita-Salute San Raffaele intervistato sul tema (potete leggere l'approfondimento nell'area online del Corriere dedicata a Figli & genitori) paragona il cervello a un computer: se in sovraccarico, torna automaticamente alle funzioni base ed è portato a ragionare in modo ipersemplificato e in termini categorici (bene-male) con comportamenti guidati perlopiù da impulsi e istinti di base, motivo per cui i «maranza» sono tornati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

Non chiamiamoli più reumatismi

Dietro l'espressione popolare si nasconde il complesso mondo delle malattie reumatologiche che, a dispetto dei luoghi comuni, non dipendono da freddo e umidità. Patiscono invece fumo e inquinamento

di **Anna Fregonara**

«**H**o i reumatismi». Chi non ha mai sentito o pronunciato questa frase per descrivere dolori articolari spesso associati a freddo e umidità. In realtà, dietro a questa espressione popolare c'è il mondo delle cosiddette malattie reumatologiche che, dal punto di vista medico, non sono causate dal tempo, non si limitano a colpire le articolazioni e possono interessare anche altri organi. Secondo i dati della Fondazione Italiana per la Ricerca in Reumatologia (Fira), nel mondo occidentale ne soffre una

persona su sette e, complessivamente, rappresentano la prima causa di disabilità. Tuttavia, dai risultati di un'indagine della Società Italiana di Reumatologia (Sir) emerge che il 15% degli italiani non ha mai sentito parlare di malattie reumatologiche.

Un altro luogo comune è collegare queste patologie soltanto all'invecchiamento, ma non è così, perché possono comparire a ogni età, persino nei bambini. «Si contano circa 150 patologie reumatologiche, la maggior parte delle quali è cronica, ovvero prolungata nel tempo. Sebbene la più diffusa, l'artrosi, sia più fre-

quente con l'età avanzata, molte altre possono comparire in qualunque fase della vita, anche durante l'infanzia o l'adolescenza. Quando si manifestano prima dei 16 anni vengono definite giovanili», spiega Carlo Selmi, responsabile Reumatologia e immunologia clinica dell'Irccs Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano) e docente di Medicina interna presso Humanitas University. «Alcune patologie reumatologiche sono rarissime, mentre altre sono molto comuni, come l'artrite reumatoide, la forma più frequente di artrite cronica».

continua alla pagina seguente

Dossier

Differenze

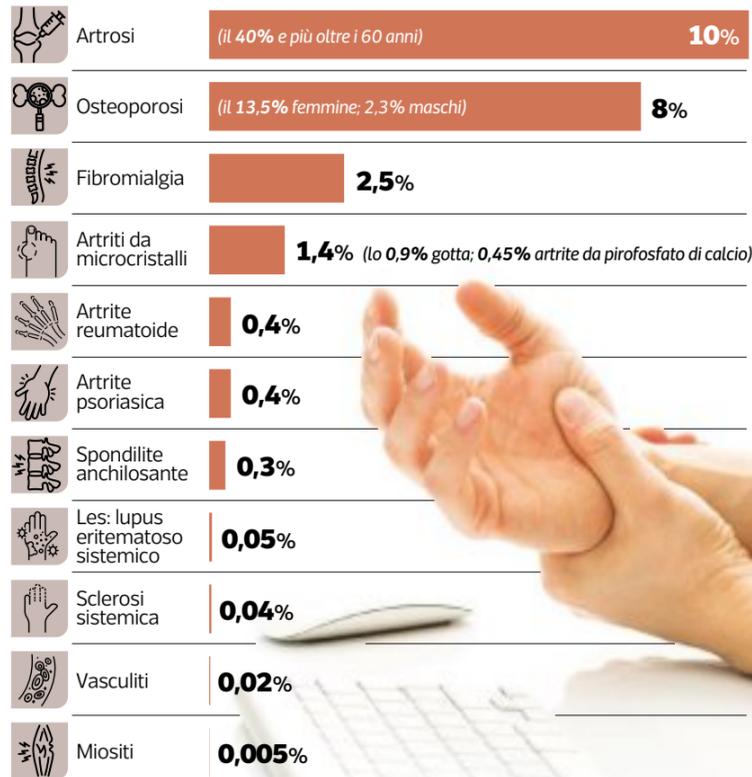
Donne più soggette a connettiviti e fibromialgia

Le malattie reumatologiche «prediligono» le donne, che sono colpite nel 90% dei casi, ad esempio, nelle connettiviti o nella fibromialgia. «La maggiore frequenza nelle donne è principalmente legata a due fattori», precisa l'immunologo Selmi. «Il primo riguarda gli ormoni sessuali, in particolare gli estrogeni, che modulano il sistema immunitario. Sebbene gli estrogeni offrano una certa protezione contro l'infiammazione, in alcune patologie, come il Lupus eritematoso sistemico,

possono invece favorire lo sviluppo della malattia. Il secondo fattore è la maggiore reattività del sistema immunitario nelle donne rispetto agli uomini. Questo le rende meno vulnerabili alle infezioni, come si è osservato durante la pandemia di Covid-19, ma al tempo stesso aumenta la predisposizione alle malattie autoimmuni, caratterizzate da un'attivazione anomala del sistema immunitario contro i propri tessuti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quanto sono diffuse le malattie reumatologiche in Italia



le patologie reumatologiche sono circa

150

1 persona su 7 nel mondo ne soffre



15% degli italiani dice di non conoscerle

Fonte: dati elaborati in collaborazione con il professor Carlomaurizio Montecucco; Fondazione Italiana per la Ricerca in Reumatologia

C&S

Il libro

● Maria Rescigno e Carlo Selmi, «Microbiota, se lo conosci ti curi meglio», Sonzogno, collana Scienze per la vita ideata e diretta da Eliana Liotta, € 17, p. 160.

● Il libro raccoglie le ultime ricerche scientifiche sui microrganismi che ci abitano, offrendo un pratico vademecum per portare equilibrio nel nostro intestino guadagnando salute.



SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

«Tutte, però, condividono due elementi principali: il dolore e l'infiammazione — aggiunge Selmi —. Questi due aspetti possono essere presenti in proporzioni diverse a seconda della malattia: per esempio, in condizioni come l'artrosi e la fibromialgia il dolore è predominante, mentre nell'artrite reumatoide o nel lupus eritematoso sistemico prevale l'infiammazione. Sebbene queste patologie interessino principalmente l'apparato muscoloscheletrico, con un coinvolgimento particolare delle articolazioni, molte sono di natura sistemica. Questo significa che possono coinvolgere anche altri organi, come i polmoni, il cuore e la cute, ampliando il loro impatto sull'organismo».

Dove colpiscono

A seconda della sede interessata, cambiano i sintomi. Quando sono interessate le articolazioni, oltre al dolore i sintomi più comuni includono gonfiore, difficoltà a compiere movimenti e, se non controllate nel tempo, deformazioni articolari; nel caso della pelle possono comparire arrossamenti, lesioni o ulcere; quando sono colpiti gli organi interni, i sintomi possono variare da difficoltà respiratorie a insufficienza renale.

«Anche se in modi diversi, in quasi tutte le malattie reumatologiche il sistema immunitario gioca un ruolo centrale», prosegue lo specialista. «Alcune di queste patologie, infatti, sono di natura autoimmune, si verificano,

quindi, quando il sistema immunitario attacca erroneamente i tessuti sani dell'organismo, proprio come farebbe contro virus e batteri: è il caso dell'artrite reumatoide. Altre forme, invece, sono classificate come autoinfiammatorie e

si caratterizzano per un'attivazione non specifica del sistema immunitario innato, cioè una risposta infiammatoria che non è diretta contro un bersaglio preciso, come un virus, un batterio o un tessuto sano. Un esempio è l'artrite le-

gata alla gotta: qui l'infiammazione è scatenata dall'accumulo di cristalli di acido urico nelle articolazioni. Questi cristalli vengono riconosciuti dal sistema immunitario innato come elementi "anomali", pur non rappre-

sentando una reale minaccia. Questa percezione provoca una reazione infiammatoria intensa, con dolore acuto e gonfiore tipici degli attacchi di gotta». Quando il sistema immunitario non è coinvolto direttamente? «In condizioni come l'artrosi, per esempio, che deriva principalmente dalla degenerazione e dall'usura delle articolazioni, o nella fibromialgia, in cui il meccanismo è legato a disfunzioni neurologiche nella processazione degli stimoli che causano dolore cronico».

Geni e stili di vita

Le malattie reumatologiche, soprattutto quelle autoimmuni, non possono essere previste poiché dipendono soprattutto da fattori genetici e di genere (si veda il box in alto a sx). Tuttavia, alcuni aspetti

In quasi tutte

queste patologie, sia pure in modi diversi, il sistema immunitario gioca un ruolo centrale

modificabili dello stile di vita, come la dieta o il fumo, possono essere modificati per ridurre il rischio o ritardare l'insorgenza della patologia.

«Per esempio, studi hanno dimostrato che tra le persone obese e i fumatori si registra una percentuale più alta di casi di artrite reumatoide rispetto alla popolazione generale. Questo dato suggerisce che smettere di fumare rappresenta una delle azioni più significative, poiché il fumo è riconosciuto come un fattore di rischio per l'insorgenza dell'artrite reumatoide», spiega Carlomaurizio Montecuc-

Artrosi e artrite non vanno confuse

Come riconoscerle

La prima è legata alla degenerazione meccanica della cartilagine e dell'osso. L'altra è un'infiammazione delle articolazioni

di Anna Fregonara

Biolactine FAMILY FORTE

10 MILIARDI 5 CEPPI



IL MULTIBIOTICO

che favorisce l'equilibrio della flora intestinale

Ora anche in formato orosolubile



Mirtillo



Prebiotici



Vitamine B



Senza Lattosio. Senza Glutine.



SELLA

www.biolactine.com



biolactinesella



biolactine

Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare le dosi consigliate. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Attività fisica

Non bisogna assolutamente rinunciare allo sport

I pazienti con malattie reumatologiche possono praticare sport. «Aver dimostrato come l'attività fisica sia importante anche per chi ha già una diagnosi di tipo reumatologico è una grande conquista», commenta l'immunologo Selmi. «In assenza di controindicazioni di altro tipo, per esempio di natura cardiologica, non esiste una controindicazione assoluta dal punto di vista reumatologico, soprattutto se l'alternativa è l'aumento di peso legato all'inattività. Questo

significa che chi vuole praticarlo e risulta idoneo alla valutazione del medico dello sport può dedicarsi a discipline ad alta intensità, anche al nuoto agonistico, senza timori e con effetti positivi sul dolore. Si dovranno semmai evitare attività ad alto impatto sulle articolazioni, ma molto dipende dai singoli casi. Lo sport non solo migliora il benessere fisico e riduce il dolore, ma contribuisce anche a modulare il microbiota intestinale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

150

Le malattie reumatologiche

Nel mondo, ne soffre 1 persona su 7 e nel complesso rappresentano la prima causa di disabilità. Tuttavia, dai risultati di un'indagine della Sir emerge che il 15% degli italiani non ne ha mai sentito parlare

Prevenzione

Perché l'inquinamento è un vero fattore di rischio

Secondo un recente rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'inquinamento atmosferico rappresenta uno dei principali fattori di rischio per la mortalità e la morbilità a livello globale. Ogni anno, si stima che gli effetti combinati dell'inquinamento atmosferico esterno (ambientale) e interno (domestico) siano responsabili di circa 6,7 milioni di decessi prematuri. «È stato dimostrato come l'esposizione all'inquinamento atmosferico sia associata a un rischio più elevato di eventi cardiovascolari gravi, malattie polmonari e alcune forme di cancro», commenta Carlo Maurizio Montecucco.

«Tuttavia, l'ambiente gioca un ruolo anche nella patogenesi delle malattie reumato-

logiche tra le quali l'artrite reumatoide è quella che sta offrendo più informazioni sul rapporto con l'inquinamento. Le ricerche hanno evidenziato che l'esposizione a particolato fine (PM2.5) può contribuire all'insorgenza e alla progressione della malattia. Un ulteriore fattore di rischio è rappresentato anche dalle esposizioni professionali ad altri tipi di polveri, in particolare in luoghi del mondo come l'Estremo Oriente dove, spesso, mancano le condizioni e le tecnologie necessarie per proteggersi».

È stato dimostrato che l'esposizione a particolato fine può contribuire allo sviluppo della malattia

I meccanismi attraverso cui gli inquinanti atmosferici agiscono come inneschi delle malattie reumatologiche sono molteplici. «Da un lato, gli inquinanti stimolano una risposta infiammatoria generale, favorendo la produzione di citochine, molecole irritanti che promuovono e amplificano l'infiammazione nell'organismo nemica della salute», puntualizza l'esperto. «Dall'altro, si osserva una risposta immunitaria specifica: gli inquinanti, attraverso processi biochimici, modificano alcune proteine, inducendo l'organismo a sviluppare anticorpi contro di esse. Tuttavia, solo gli individui con una predisposizione genetica progrediscono verso lo sviluppo di malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Igiene orale

La salute articolare comincia dalla bocca

Anche l'igiene orale può avere un ruolo nelle malattie reumatologiche, in particolare nell'artrite reumatoide. Questo legame è attribuibile a un disequilibrio del microbiota orale. «Un batterio chiamato Porphyromonas gingivalis, responsabile della parodontite, un'infiammazione delle tasche gengivali, ha la capacità di modificare alcune proteine attraverso un processo noto come **citrullinazione**: è un'alterazione chimica in cui un amminoacido delle proteine, l'arginina, viene convertito in citrullina. Tale processo può rendere le proteine "estrane" al sistema immunitario, innescando una risposta autoimmune», spiega Montecucco. «Nel caso dell'artrite reumatoide, le proteine citrullinate possono contribuire allo sviluppo della malattia nei soggetti geneticamente predisposti. Per questo, un'accurata igiene dentale e un trattamento tempestivo della parodontite possono rappresentare strategie di prevenzione, soprattutto nelle persone con casi familiari di questa malattia».



Un'accurata detersione dei denti e un trattamento tempestivo della parodontite sono strategie valide per prevenire l'artrite reumatoide, in persone con casi familiari di questa malattia

co, professore ordinario presso l'Università di Pavia e direttore della Struttura Complessa di Reumatologia del Policlinico San Matteo.

«Allo stesso modo, seguire una dieta meno infiammatoria, come la vera dieta mediterranea ricca di frutta, verdura, cereali integrali, olio d'oliva, legumi e una modesta quantità di pesce, può offrire benefici protettivi per l'organismo. Un altro aspetto riguarda l'effetto dei fattori modificabili sulla gravità della malattia. Numerosi studi indicano che i fumatori e le persone obese rispondono meno efficacemente ai farmaci convenzionali e biologici. In questi casi, si parla di artrite reumatoide difficile da trattare, una forma più complessa da gestire che richiede approcci terapeutici più intensivi».

Seguire una dieta meno infiammatoria, come quella vera mediterranea, aiuta a difendersi

Occorre focalizzarsi anche sulla diagnosi precoce e il trattamento tempestivo per migliorare, o addirittura normalizzare, la qualità della vita dei pazienti.

Microbiota

Un aspetto sempre più al centro della ricerca è il possibile ruolo del microbiota intestinale, l'insieme di miliardi di microrganismi - virus, batteri, funghi - che vivono nell'intestino. «Svolge un ruolo cruciale nella regolazione del sistema immunitario e può influenzare lo sviluppo e la progressione delle malattie reumatologiche», aggiunge l'immunologo Selmi che, assieme a Maria Rescigno, ha appena pubblicato il libro *Microbiota, se lo conosci ti curi meglio*. «Le alterazioni del microbiota, note come disbiosi, possono contribuire all'infiammazione cronica in quanto alcuni batteri specifici possono produrre molecole pro-infiammatorie o alterare la permeabilità intestinale — conclude lo specialista —. Studi recenti suggeriscono che il ripristino dell'equilibrio del microbiota, attraverso dieta, probiotici o trapianto di microbiota, potrebbe rappresentare una strategia terapeutica innovativa per queste patologie, ma a oggi non possono sostituire i trattamenti in uso che includono farmaci classici come antinfiammatori o immunosoppressori - cortisonici inclusi - oltre a terapie più nuove come i biologici o i farmaci di precisione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C'è più gusto senza rinunce!

Lattasi 15.000 ALU
€28,90*

DIGESTIONE DEL LATTOSIO
(lattasi)

Lattasi 9.800 ALU
€12,90*

DIGESTIONE DI CARBOIDRATI E LATTOSIO
(alfa-galattosidasi, lattasi)

LCP+Digest Complex e Lattasi 9.800 ALU
€14,90*

DIGESTIONE DI CARBOIDRATI E LATTOSIO
(alfa-galattosidasi, lattasi)

METABOLISMO DEI LIPIDI
(carciofo)

*Prezzo suggerito. Può subire variazioni.

Zymerex INTOLLERANZE LATTOSIO, Zymerex INTOLLERANZE LATTOSIO 15.000 e Zymerex INTOLLERANZE TOTAL sono integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze riportate sulle confezioni. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA