



SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

21 dicembre 2018 - 09 gennaio 2019

INDICE

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

02/01/2019 Intimita Quando la mente invecchia	5
28/12/2018 Viver Sani e Belli CHE COSA CI ASPETTA?	6
27/12/2018 Cronaca Qui Torino CRUCIVERBA	10

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

20/12/2018 imgpress.it SOCIETÀ ITALIANA NEUROLOGIA: RACCOMANDAZIONI UTILI PER PAZIENTI COLPITI DA ICTUS	12
03/01/2019 insalutenews.it 13:12 Alzheimer e decadimento mentale: nuovo approccio terapeutico con anticorpi prodotti in laboratorio	13
27/12/2018 ilcorrieredellasicurezza.it 09:52 Festività natalizie: dalla Società Italiana di Neurologia raccomandazioni utili per i pazienti colpiti da...	15
26/12/2018 meteoweb.eu 13:17 Ictus cerebrale, SIN: maggiore attenzione nelle festività per i soggetti a rischio o già colpiti	16
22/12/2018 Repubblica.it 11:55 Un Natale più sano per le persone colpite dall' ictus	17
20/12/2018 ilfarmacistaonline.it Feste natalizie. Dalla Sin raccomandazioni per pazienti colpiti da ictus e soggetti a rischio	18
20/12/2018 diariodelweb.it 13:11 Festività natalizie e ictus, la SIN offre raccomandazioni utili per pazienti e soggetti a rischio	20
28/12/2018 osservatoriomalattierare.it 00:07 Ictus, dalla SIN le raccomandazioni per i pazienti in occasione del Natale	22

20/12/2018 insalutenews.it 15:48

23

Festività natalizie, le raccomandazioni dei neurologi per i pazienti colpiti da ictus e per i soggetti a rischio

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

3 articoli

Quando la mente invecchia

È un dato di fatto: con il progressivo invecchiamento della popolazione aumenta anche il numero delle persone che vanno incontro al decadimento cognitivo. Per questa ragione le attuali sperimentazioni cliniche sono rivolte alla prevenzione della malattia. Da quanto è stato reso noto nel corso del recente congresso nazionale della *Sin, Società italiana di Neurologia*, se si interviene nelle fasi iniziali del declino della memoria è possibile rallentare la progressione verso la demenza conclamata. Inoltre, avvalendosi delle moderne tecniche diagnostiche come la *Pet (Positron emission tomography)* è possibile stabilire un rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer: il che apre la strada a strategie terapeutiche preventive. In questo caso si mira ad agire sulla beta-amiloide, il cui accumulo causa la malattia. Si tratta di anticorpi, prodotti in laboratorio, e somministrati sottocute o endovena, in grado di rimuovere la proteina prima che si accumuli in maniera pericolosa.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



primo piano | *società*

che cosa **CI ASPETTA?**

A tutti voi, delusi dal recente passato, proviamo a offrire **uno sguardo ottimista** sul prossimo futuro

Non si è chiuso nel migliore dei modi, il 2018. Le tensioni fra l'Italia e l'Europa, l'attentato di Strasburgo, la tragedia di Corinaldo sono solo alcuni dei tristi avvenimenti che hanno funestato lo scorso dicembre. Per fortuna, **il 2019 si preannuncia migliore**, almeno su alcuni fronti. Ecco le buone notizie che ci riserverà.

UN 2018 SOTTO TONO

Secondo i dati Censis 2018, più della metà degli italiani (54,7%) pensa che non tutti abbiano le stesse opportunità e il 52,7% non sa a chi rivolgersi in caso di un problema che riguarda il benessere.

- ✓ Cresce la sfiducia nella politica: nel 2018, il 29,4% degli aventi diritto **non ha votato**.
- ✓ I 63% dei nostri connazionali **vede in modo negativo l'immigrazione** da Paesi non comunitari (contro una media Ue del 52%) e il 45% da quelli comunitari (29% media Ue). Speriamo nel 2019!

→ SIAMO DIVENTATI TUTTI UN PO' PESSIMISTI

E SCONTENTI DI COME VANNO LE COSE. PERÒ...

viversani&belli 13

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

primo piano | *società*

UN NUOVO ANNO CARICO DI...

Salute, sostenibilità, economia, finanza: sono diversi gli ambiti che hanno in serbo novità positive per gli italiani. Ecco le principali.

... salute

Nuovi farmaci per l'emicrania

Nel 2019 dovrebbero essere approvati anche in Italia i primi anticorpi monoclonali per la prevenzione dell'emicrania cronica ed episodica (erenumab, fremanezumab, galcanezumab ed eptinezumab).

* Si tratta di farmaci che agiscono bloccando il recettore per il Cgrp o il Cgrp stesso, una proteina che innerva i vasi meningei, inducendoli a dilatarsi e infiammarsi e scatenando la crisi. Da una parte, evitano l'infiammazione e dall'altra arrestano la trasmissione del dolore.

* «Casi che attualmente non possono essere trattati in modo adeguato, dunque, dal prossimo anno potranno contare su nuove soluzioni terapeutiche, che negli studi condotti hanno dimostrato di essere in grado di ridurre intensità e durata degli attacchi, migliorando nettamente la qualità della vita dei malati» spiega il professor Gianluigi Mancardi, presidente della Sin (Società italiana neurologia) e direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova.

Cure più efficaci contro la sclerosi multipla

Nelle scorse settimane l'Agenzia italiana del farmaco ha dato il via libera alla rimborsabilità in fascia H (erogabile solo in ambito ospedaliero) di ocrelizumab, un nuovo trattamento per la sclerosi multipla.

* Ocrelizumab attacca un tipo specifico di linfociti B, quelli che esprimono il recettore Cd20, considerati tra i principali responsabili del danno alla mielina (guaina protettiva che ricopre le fibre nervose) e alle cellule nervose che si osserva nella malattia. * «La tollerabilità e la sicurezza di ocrelizumab ne consentono l'uso fin dalle fasi precoci, anche nelle forme recidivanti, quelle di maggiore impatto. La sua effettiva disponibilità in tutti i centri ospedalieri rappresenterà dunque una vera e propria rivoluzione per i malati» commenta il professor Mancardi.

Il farmaco sarà disponibile per i malati italiani nei centri ospedalieri di tutto il territorio nazionale.

54,7%

ITALIANI CHE LAMENTANO TROPPE DISUGUAGLIANZE



ALTRE NOVITÀ IN ARRIVO

Il 2019, in generale, sarà un anno molto positivo dal punto di vista medico-sanitario. Ecco alcune delle novità che dovrebbero scattare nei prossimi mesi.

- ✓ Partirà il primo trial su esseri umani per un vaccino contro l'Hiv che ha dato buoni risultati nei test sugli animali.
- ✓ Partirà la sperimentazione del primo vaccino terapeutico pediatrico contro l'Hiv, sviluppato dall'ospedale Bambino Gesù di Roma in collaborazione con il Karolinska Institutet di Stoccolma.
- ✓ Arriverà risankizumab, un nuovo farmaco "bio" contro la psoriasi.
- ✓ Verrà ulteriormente potenziata la rete italiana dei centri ictus (stroke unit) che garantisce una corretta gestione della malattia.



UN MECCANISMO PSICOLOGICO CI PORTA A ANCHE SE NON MANCANO

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

... diritti

Più chiarezza nei costi bancari

Grazie a una nuova normativa europea (Mifid II), a partire da gennaio 2019 gli intermediari (bancari e non) sono **obbligati a comunicare** con grande chiarezza i costi associati agli investimenti.

* «In Italia, circa un investitore su due non ha consapevolezza delle commissioni che paga per i propri investimenti. Si tratta di un grande problema perché i costi nel lungo termine sono un fattore importantissimo per **aumentare i rendimenti**» spiegano da Moneyfarm, agenzia di consulenza finanziaria indipendente che opera online.



Commissioni trasparenti

Fino a ieri all'investitore veniva presentato soltanto il risultato del proprio investimento al netto dei costi. Ora, tutti potranno **capire quanto stanno pagando** al proprio gestore e al proprio promotore. Sarà più facile valutare il valore del servizio e compararlo con proposte alternative.

In altri Paesi la trasparenza ha portato a una diminuzione dei costi: la speranza è che avvenga lo stesso anche in Italia.

... sostenibilità

Stop ai cotton fioc di plastica

Dal 1° gennaio non si possono più produrre né commercializzare i cotton fioc non biodegradabili e non compostabili. «È una buona notizia perché **sono altamente inquinanti**. Basti pensare che, dal monitoraggio scientifico condotto da Legambiente, è emerso che il 10% dei rifiuti presenti in spiaggia proviene dagli scarichi dei nostri bagni: di questi, molti sono i bastoncini per la pulizia delle orecchie gettati nel wc» spiega Serena Carpentieri, vicedirettrice responsabile campagne Legambiente. «Ne abbiamo trovati poco meno **7mila in circa 6 km di spiaggia**».

* Lemendamento stabilisce anche l'obbligo di apporre sull'etichetta dei nuovi bastoncini biodegradabili e compostabili le **indicazioni per un corretto smaltimento**.

Siamo fra i primi Paesi del vecchio continente ad averli messi al bando.

Nuove norme per rispettare l'ambiente

Nella seconda metà del 2019 verrà resa nota la versione finale del "**Piano nazionale energia e clima**", il documento in cui il nostro Paese indica quali percorsi intende seguire per raggiungere gli obiettivi comunitari al 2030 in materia di energia e clima.

* «L'auspicio è che il programma finale contenga interventi in grado di favorire la decarbonizzazione, creare posti di lavoro, proteggere l'ambiente, comportare risparmi in bolletta» dice Katuscia Eroo, responsabile energia di Legambiente.

QUATTRO COSE DA FARE NEI PROSSIMI 12 MESI

Il 2019 può essere il momento giusto per cogliere un'occasione importante. Ecco qualche suggerimento.

1 Alzare gli occhi al cielo

Fra il 20 e il 21 gennaio 2019 si verificherà un'eclissi totale di Luna, un evento molto affascinante, visibile dall'Italia all'alba.

2 Andare negli Stati Uniti

Nel 2019 decolleranno i primi voli a prezzi super competitivi Air Italy e Norwegian da Milano Malpensa per Los Angeles e San Francisco.

3 Chiedere un prestito

Grazie alla normativa europea sull'open banking, che comincerà ad avere effetti nel 2019, la banca, qualora il cliente lo chiedesse, sarà obbligata a concedere a terzi i suoi archivi su transazioni e scelte dei clienti. «Un'apertura alla concorrenza che porterà le banche a fare meglio e che potrebbe scatenare una rivoluzione positiva in molti settori importanti per la vita quotidiana come i prestiti e i pagamenti» spiega Moneyfarm.

4 Fondare una coop energetica

L'Europa ha approvato una direttiva che riconosce ai cittadini la possibilità di diventare produttori di energia da fonti rinnovabili. La speranza è che l'Italia recepisca la norma nel 2019. «Autoprodurre energia significa spendere fino al 30-40% in meno in bolletta e contribuire dal basso alla rivoluzione energetica» dice Katuscia Eroo.

PERCEPIRE TUTTO NEGATIVO

GLI ASPETTI POSITIVI: BISOGNA IMPARARE A RAGIONARE CON PIÙ OBIETTIVITÀ

primo piano | *società*



Risparmiare e investire resta sempre una buona regola, specialmente in un contesto incerto come quello che viviamo oggi. È preferibile diversificare globalmente, per limitare i rischi specifici a singole aree geografiche. Non è bene concentrare, per esempio, gli investimenti in un solo Paese.



... soldi

L'ecobonus per chi ristruttura

Anche per il 2019 è stato confermato l'ecobonus. «Molti italiani non lo sanno, ma il nostro Paese garantisce fra i migliori incentivi al mondo in fatto di efficienza energetica: impariamo a sfruttarli» suggerisce Katuscia Eroe.

* Esiste anche la possibilità di **cedere il credito d'imposta** ai fornitori che effettuano gli interventi: in questo modo si può ottenere un **risparmio immediato**, attraverso lo sconto applicato dall'impresa, senza aspettare di recuperare la cifra nelle dichiarazioni dei redditi dei dieci anni successivi.

* Le detrazioni vanno **dal 50 all'85%** a seconda del tipo di intervento effettuato, che può andare dall'acquisto di elettrodomestici in classe A ai lavori per la riduzione del rischio sismico.

85%
MASSIMA DETRAZIONE
ENERGETICA CONCESSA

La possibilità di fare investimenti

Gli scorsi decenni hanno regalato **grandi soddisfazioni** a chi ha investito. Già da un po' di anni l'economia globale mostra segni di rallentamento e i fattori di incertezza politica aumentano: il 2019 sarà, dunque, un buon momento per investire?

* «In realtà a livello globale **ci sono molte opportunità**: l'importante è investire in modo corretto, con un buon controllo del rischio e affidandosi a investitori professionali che sappiano guidare nelle scelte. Il prossimo anno potrebbe non essere semplice per mercati finanziari ed economia, ma proprio in questi mesi si potrebbero aprire **prospettive interessanti** per entrare sul mercato, magari con valutazioni più vantaggiose e un quadro più chiaro una volta superate le complessità» rispondono da Moneyfarm.

La psicologa

«Diamoci obiettivi emozionali»

Abbiamo chiesto un parere alla dottoressa **Caterina Pettinato**, psicologa e mental coach a Reggio Emilia.

Tendiamo a vedere tutto nero, anche quando ci sarebbero cose positive da considerare: perché?

Reagiamo emozionalmente alla nostra immagine mentale della realtà e non alla realtà in sé. Infatti, tutto viene filtrato dalle nostre emozioni, dal nostro sistema percettivo e dalla nostra esperienza. Il mondo così come appare ai nostri occhi e al nostro cuore non è mai oggettivo. Ciò che fa la differenza, quindi, non è ciò che accade, ma come noi decidiamo di reagire agli avvenimenti. E se questi sono fuori dal nostro controllo, le nostre azioni e i nostri vissuti emotivi dipendono da noi e possono essere modificati.

Si può essere più obiettivi?

Sì, sganciando la parte emotiva dal pensiero per qualche istante. Senza coinvolgere le aspettative perché, nel momento in cui queste sono disattese, spesso cominciamo a giudicare, pensando che tutto ciò che abbiamo fatto sia sbagliato o, peggio, che noi siamo sbagliati. È molto utile, invece, osservare ciò che è accaduto con distacco: ci potremmo accorgere che abbiamo fatto il possibile con le risorse che avevamo. E se non fosse così, meglio comunque non giudicare, ma fare tesoro dell'esperienza per il futuro.

Come fare per vedere gli aspetti positivi anche nei momenti bui?

Spostando la nostra attenzione. Se continuiamo a concentrarci sui problemi, non riusciremo a vedere ciò che di positivo abbiamo intorno. La nostra quotidianità è fatta di cose meravigliose, non ce ne accorgiamo perché le diamo per scontate. Un esercizio potentissimo per cambiare prospettiva è la "beautiful list". Ogni giorno, abituiamoci a scrivere 10 cose belle della nostra giornata: un bel risveglio, il sole che splende, un buon caffè, un sorriso, una telefonata. La vita ha tante sfumature: sta a noi coglierle.

Come iniziare bene l'anno?

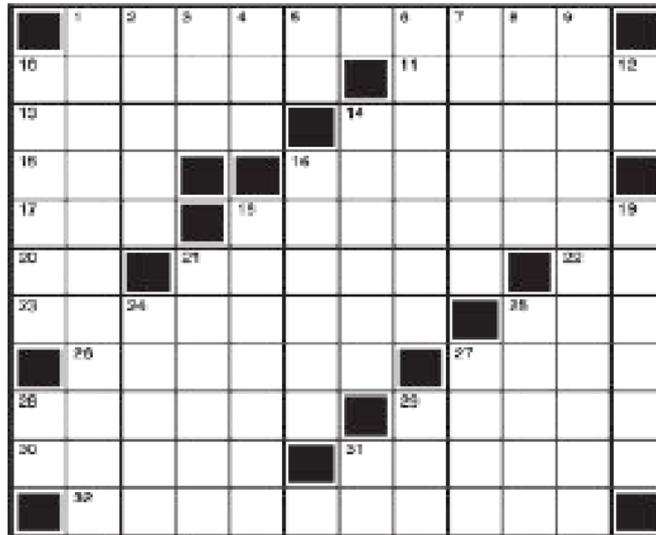
Diamoci obiettivi emozionali ben precisi. Quali emozioni vogliamo che facciano parte della nostra vita? Scegliamole e ogni giorno compiamo delle azioni per viverle. Può aiutare l'esercizio del post it: al risveglio, individuiamo lo stato d'animo guida della nostra giornata, scriviamolo su un post it, teniamolo sempre sott'occhio e agiamo per rispettarlo. Se non siamo noi a darci degli obiettivi, qualcuno lo farà per noi. È importante sapere dove andare, ma lo è ancora di più il decidere come arrivare.

Servizio di Silvia Finazzi.

➔ **ESERCIZIO DI OTTIMISMO: SCRIVERE OGNI**

SERA 10 COSE BELLE ACCADUTE NELLA GIORNATA

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Donna arruolata con funzioni assistenziali – 10. Figlio dello zio – 11. Conifere sempreverdi – 13. Privo di accento tonico – 14. Osso lungo della coscia – 15. La quinta nota – 16. Spicca in prima pagina – 17. La nazione di Obama – 18. Relativa a una sanzione – 20. L'astato del chimico – 21. Fardello – 22. Poco esperto – 23. Contrario di grezzo – 25. Telecomunicazioni in breve – 26. Striato – 27. Lungo... paese sudamericano – 28. Elemento di sostegno – 29. La capitale marocchina – 30. Macchine tessili – 31. Storico marchio motociclistico – 32. Mandate via di nuovo.

VERTICALI: 1. Dispositivo di avviamento dell'automobile – 2. Duole dopo aver cantato molto – 3. Società Italiana di Neurologia – 4. La sposa di Atamante – 5. In fondo al vicolo – 6. Un acido brusco – 7. Lontano nel tempo – 8. Fetacci pagani – 9. Angustiare – 10. Modo di vestire disinvolto – 12. Coda di quaglie – 14. Terminato – 16. Tappate – 18. È stagna nella nave – 19. Santone spirituale – 21. Acquavite francese – 24. Strade alberate – 25. La regione con i lama – 27. Jerry attore comico – 28. Iniziali della Tamaro – 29. Scorrono in mezzo ai campi – 31. Genio Civile.



SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

9 articoli

SOCIETÀ ITALIANA NEUROLOGIA: RACCOMANDAZIONI UTILI PER PAZIENTI COLPITI DA ICTUS

LINK: <https://www.imgpress.it/culture/societa-italiana-neurologia-raccomandazioni-utili-per-pazienti-colpiti-da-ictus/>

In occasione delle festività natalizie, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio ictus cerebrale sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta, obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. "Il periodo delle festività - sottolinea il Prof. Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della **SIN**, può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari, non solo in termini del quantitativo di cibo ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone ed a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico". Un recente studio scientifico inglese, pubblicato sul British Medical Journal, dimostra che ogni anno taluni individui possono registrare un piccolo aumento di peso causato per la maggior parte dalle vacanze come il Natale. Dai risultati emerge che il maggior peso acquisito durante le festività natalizie non viene successivamente smaltito. La **SIN** raccomanda pertanto alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni. Infine non bisogna dimenticare chi invece è allettato in conseguenza di postumi invalidanti accompagnati da problemi cognitivi, quindi soggetti impossibilitati a condividere con i propri cari le feste Natalizie. In questi casi bisogna prestare attenzione agli aspetti melanconici cercando di non fare mai mancare il sostegno con la propria presenza affiancata dall'aiuto spesso fornito da badanti o persone estranee al nucleo familiare.

Alzheimer e decadimento mentale: nuovo approccio terapeutico con anticorpi prodotti in laboratorio

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/alzheimer-e-decadimento-mentale-nuovo-approccio-terapeutico-con-anticorpi-prodotti-in-laboratorio/>



Alzheimer e decadimento mentale: nuovo approccio terapeutico con anticorpi prodotti in laboratorio di insalutenews.it · 3 gennaio 2019 A cura del prof. Carlo Ferrarese, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano dell'Università di Milano-Bicocca e Direttore della Clinica Neurologica presso l'Ospedale San Gerardo di Monza La **Società Italiana di Neurologia**, e in particolare la SINDEM, è da tempo in prima linea per la ricerca sui meccanismi e sulle terapie di questa malattia. Dopo il fallimento delle terapie attuate nella fase di demenza conclamata, le sperimentazioni cliniche attuali sono rivolte alla prevenzione della malattia. Nello scorso anno sono stati interrotti alcuni studi promettenti su nuove terapie per la Malattia di Alzheimer perché non rilevavano una sufficiente efficacia dei farmaci studiati. Questo ha portato alcune case farmaceutiche a disinvestire nella ricerca in questo campo e ha comprensibilmente indotto sconcerto tra i familiari di pazienti e nell' stessa comunità scientifica. Tuttavia, dati più recenti, indicano che agendo nelle fasi iniziali di declino della memoria, chiamate "declino cognitivo lieve o Mild Cognitive Impairment (MCI)", gli stessi farmaci potrebbero rallentare la progressione verso demenza conclamata, perché si sono dimostrati efficaci nel bloccare i meccanismi biologici della malattia. Prof. Carlo Ferrarese Alla base della malattia vi è l'accumulo progressivo nel cervello della proteina, chiamata beta-amiloide, che distrugge le cellule nervose ed i loro collegamenti. Oggi sappiamo che la beta amiloide inizia ad accumularsi nel cervello anche decenni prima della comparsa di demenza, grazie ad una tecnica che consente di dimostrarne l'accumulo nel cervello, mediante la Positron Emission Tomography (PET), con la somministrazione di un tracciante che lega tale proteina. Analogamente è possibile analizzare i livelli di beta-amiloide nel liquido cerebrospinale, mediante una puntura lombare. Queste tecniche permettono di stabilire un rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer prima della comparsa di gravi deficit cognitivi e rendono quindi fattibile l'avvio di strategie terapeutiche preventive. Queste ultime sono basate su molecole che determinano una riduzione della produzione di beta-amiloide, con farmaci che bloccano gli enzimi che la producono (beta-secretasi) o, in alternativa, con anticorpi capaci addirittura di determinare la progressiva scomparsa di beta-amiloide già presente nel tessuto cerebrale. Questi anticorpi, prodotti in laboratorio e somministrati sottocute o endovena, sono in grado di penetrare nel cervello e rimuovere la proteina. Queste terapie sono attualmente in fase avanzata di sperimentazione in tutto il mondo, su migliaia di pazienti nelle fasi iniziali di malattia o addirittura in soggetti sani che hanno la positività dei marcatori biologici (PET o liquorali). La speranza è di modificare il decorso della malattia prevenendone l'esordio, dato che intervenire con talimolecole nella fase di demenza conclamata si è dimostrato inefficace. Nell'attesa dei risultati di queste terapie sperimentali, previsti per i prossimi anni, altri studi recenti indicano che vi sono efficaci strategie per ridurre

la probabilità di ammalarsi in soggetti anziani normali o che presentano iniziali sintomi di decadimento cognitivo. Sappiamo, infatti, che il danno prodotto dall'accumulo di amiloide nel cervello è potenziato da un danno dei vasi cerebrali, che a sua volta impedisce il passaggio della proteina dal cervello al sangue, facilitandone l'accumulo cerebrale. Studi recenti hanno dimostrato infatti che la prevenzione dei noti fattori di rischio vascolare, quali ipertensione, diabete, obesità, fumo, vita sedentaria, è in grado di ridurre l'incidenza di demenza. Adottare adeguati stili di vita (attività fisica regolare, alimentazione ricca di sostanze antiossidanti come la dieta mediterranea) e lo stretto controllo delle patologie vascolari può quindi già oggi essere consigliato come la migliore strategia per ridurre il rischio di demenza. Queste osservazioni cliniche sono avvalorate da recenti studi sperimentali che dimostrano, in un modello animale di malattia di Alzheimer, che l'attività fisica è in grado di favorire la produzione di nuove cellule cerebrali che sostituiscono quelle perse per la malattia, mediante la produzione di fattori neurotrofici. Sia i dati degli studi clinici che quelli sperimentali aprono quindi nuove speranze per la prevenzione di questa devastante malattia.

Festività natalizie: dalla **Società Italiana di Neurologia** raccomandazioni utili per i pazienti colpiti da...

LINK: <http://www.ilcorrieredellasicurezza.it/festivita-natalizie-dalla-societa-italiana-di-neurologia-raccomandazioni-utili-per-i-pazienti-colpiti...>

Festività natalizie: dalla **Società Italiana di Neurologia** raccomandazioni utili per i pazienti colpiti da ictus e per i soggetti a rischio redazione 27 dicembre 2018 tweet In occasione delle festività natalizie, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio ictus cerebrale sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta, obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. "Il periodo delle festività - sottolinea il Prof. Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della **SIN**, può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari, non solo in termini del quantitativo di cibo ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone ed a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico". Un recente studio scientifico inglese, pubblicato sul British Medical Journal, dimostra che ogni anno taluni individui possono registrare un piccolo aumento di peso causato per la maggior parte dalle vacanze come il Natale. Dai risultati emerge che il maggior peso acquisito durante le festività natalizie non viene successivamente smaltito. La **SIN** raccomanda pertanto alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni. Infine non bisogna dimenticare chi invece èallettato in conseguenza di postumi invalidanti accompagnati da problemi cognitivi, quindi soggetti impossibilitati a condividere con i propri cari le feste Natalizie. In questi casi bisogna prestare attenzione agli aspetti melanconici cercando di non fare mai mancare il sostegno con la propria presenza affiancata dall'aiuto spesso fornito da badanti o persone estranee al nucleo familiare.

Ictus cerebrale, **SIN**: maggiore attenzione nelle festività per i soggetti a rischio o già colpiti

LINK: <http://www.meteoweb.eu/2018/12/ictus-cerebrale-sin/1197646/>



Ictus cerebrale, **SIN**: maggiore attenzione nelle festività per i soggetti a rischio o già colpiti I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato A cura di Filomena Fotia 26 dicembre 2018 - 14:10 La **Società Italiana di Neurologia (SIN)**, in occasione delle festività natalizie, raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio ictus cerebrale, sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta, obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. "Il periodo delle festività, può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari, non solo in termini del quantitativo di cibo ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone ed a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico", spiega sottolinea Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della **SIN**. La **Società Italiana di Neurologia** raccomanda quindi alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni.

Un Natale più sano per le persone colpite dall' ictus

LINK: https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/22/news/un_natale_piu_sano_a_misura_dei_pazienti_colpiti_da_ictus-214743331/

Oncoline Un Natale più sano per le persone colpite dall' ictus La **società italiana di neurologia** fa le sue raccomandazioni ai pazienti a rischio, per delle feste più serene e in salute di DIANA TARTAGLIA abbonati a 22 dicembre 2018 DURANTE le feste è meglio mangiare con attenzione, non solo per mantenere la linea. La **Società italiana di neurologia (Sin)** lancia un appello a chi è a rischio di ictus cerebrale e a chi è già stato colpito dalla patologia sottolineando i comportamenti più adatti per vivere le feste con serenità e in salute. LEGGI - Quasi 1 milione di italiani sono invalidi a causa dell'ictus • LE FESTE, UN PERIODO A RISCHIO I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono legati a numerosi fattori che potrebbero peggiorare per le abbuffate natalizie. Tra questi si annoverano la pressione alta, l'aumento del colesterolo, il fumo di sigaretta e l'obesità. Durante il Natale è comune il famoso "sgarro alla dieta" tra tante leccornie è difficile dire di no a tutto. Si corre sempre il rischio di mangiare di più e peggio, consumando tutti quegli alimenti che non sarebbero consentiti durante il resto dell'anno. "Il periodo delle festività comporta un effettivo rischio di eccessi alimentari. Non solo in termini di quantità ma anche della tipologia di alimenti disponibili. Tanti zuccheri e grassi, sale, condimenti piccanti senza contare poi gli alcolici - afferma Antonio Carolei, esperto di malattie cerebrovascolari e membro della **Sin** - Tra Natale e Capodanno i pasti sono abbondanti e difficilmente digeribili. Alcuni alimenti possono anche interferire con le terapie farmacologiche in atto. Ma non solo. Il tempo passato a tavola contribuisce alla sedentarietà, portando a trascurare l'esercizio fisico". Molti di noi, se non tutti, durante il periodo delle feste tendiamo ad accumulare chili in eccesso. Secondo uno studio pubblicato sul british Medical journal la maggior parte del grasso acquisito in queste occasioni non viene più smaltito. LEGGI - A dieta primadi Natale per non ingrassare durante le feste? • L'ESPERTO SUGGERISCE Gli esperti quindi suggeriscono ai soggetti a rischio di fare molta attenzione. Soprattutto nel seguire con costanza le terapie per la pressione, il diabete e il colesterolo. È opportuno non sospendere le cure e continuare a nutrirsi in modo sano, per quanto possibile. L'attenzione alla linea, intesa come rischio del sovrappeso, è da curare ancora più che mai, cercando di fare attività fisica di tanto in tanto. Basterebbe una passeggiata di circa mezz'ora all'aperto dopo i pasti o, nel caso le temperature fossero troppo rigide, cercare almeno di favorire la digestione facendo qualche passo in casa. In caso di freddo intenso, infatti, è meglio non uscire di casa per evitare che il brusco passaggio di temperatura tra il caldo della casa e il freddo esterno causino un aumento troppo rapido della pressione. Un pensiero va anche a chi sta soffrendo i postumi invalidanti di un ictus cerebrale, magari accompagnati da problemi cognitivi. Per quanto riguarda le loro necessità, le raccomandazioni sono rivolte ai familiari, che non facciano mancare il proprio sostegno pratico e morale. Noi non siamo un partito, non cerchiamo consenso, non riceviamo finanziamenti pubblici, ma stiamo in piedi grazie ai lettori che ogni mattina ci comprano in edicola, guardano il nostro sito o si abbonano a Rep:. Se vi interessa continuare ad ascoltare un'altra campana, magari imperfetta e certi giorni irritante, continuate a farlo con convinzione.

Feste natalizie. Dalla Sin raccomandazioni per pazienti colpiti da ictus e soggetti a rischio

LINK: http://www.ilfarmacistaonline.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=69293



Feste natalizie. Dalla Sin raccomandazioni per pazienti colpiti da ictus e soggetti a rischio. Controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Mantenere la dieta ed evitare l'eccessiva sedentarietà. Non esporsi al freddo eccessivo, evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè. Questi i principali consigli per le festività della Società Italiana di Neurologia. 20 DIC - In occasione delle festività natalizie, la Società Italiana di Neurologia (Sin) raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio ictus cerebrale sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta, obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. "Il periodo delle festività - sottolinea Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della SIN, può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari, non solo in termini del quantitativo di cibo ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone ed a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico". Un recente studio scientifico inglese, pubblicato sul British Medical Journal, dimostra che ogni anno taluni individui possono registrare un piccolo aumento di peso causato per la maggior parte dalle vacanze come il Natale. Dai risultati emerge che il maggior peso acquisito durante le festività natalizie non viene successivamente smaltito. La Sin raccomanda pertanto alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni. Infine, non

bisogna dimenticare chi invece è allettato in conseguenza di postumi invalidanti accompagnati da problemi cognitivi, quindi soggetti impossibilitati a condividere con i propri cari le feste Natalizie. In questi casi bisogna prestare attenzione agli aspetti melanconici cercando di non fare mai mancare il sostegno con la propria presenza affiancata dall'aiuto spesso fornito da badanti o persone estranee al nucleo familiare. 20 dicembre 2018 ©

Festività natalizie e ictus, la **SIN** offre raccomandazioni utili per pazienti e soggetti a rischio

LINK: <https://www.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20181220-535082>



Le festività natalizie sono ormai in pieno svolgimento, con il clou che si toccherà a partire dal 24 dicembre, ossia la Vigilia di Natale. Un periodo emozionante, di festa e gioia, ma anche di stress per l'organismo e l'apparato cardiovascolare. Ecco dunque che, in occasione delle festività natalizie, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio ictus cerebrale sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. A Natale si alterano i fattori di rischio I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta, obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. «Il periodo delle festività - sottolinea il prof. Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della **SIN** - può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari: nonsolo in termini del quantitativo di cibo, ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone e a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico». Se aumenta il peso Un recente studio scientifico britannico, pubblicato sul British Medical Journal, mostra che ogni anno alcuni individui possono registrare un piccolo aumento di peso causato per la maggior parte dalle vacanze come il Natale. Dai risultati emerge che il maggior peso acquisito durante le festività natalizie non viene successivamente smaltito. Le raccomandazioni per le festività La **SIN** raccomanda pertanto alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino all'aria aperta. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni. Infine, non bisogna dimenticare chi invece è allettato in conseguenza di postumi invalidanti accompagnati da problemi cognitivi, quindi soggetti

impossibilitati a condividere con i propri cari le feste natalizie. In questi casi bisogna prestare attenzione agli aspetti melanconici cercando di non fare mai mancare il sostegno con la propria presenza affiancata dall'aiuto spesso fornito da badanti o persone estranee al nucleo familiare. Tutte le notizie su: [Cardiologia Natale Ictus Malattie cardiovascolari SIN Italia](#)
Aggiungi un commento

Ictus, dalla **SIN** le raccomandazioni per i pazienti in occasione del Natale

LINK: <https://www.osservatoriomalattierare.it/attualita/14314-ictus-dalla-sin-le-raccomandazioni-per-i-pazienti-in-occasione-del-natale>

Ictus, dalla **SIN** le raccomandazioni per i pazienti in occasione del Natale
Dettagli Autore: Redazione , 28 Dicembre 2018
Durante le festività natalizie, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio di ictus cerebrale sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta e obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. 'Il periodo delle festività - sottolinea il Prof. Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della **SIN** - può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari, non solo in termini del quantitativo di cibo ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone e a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico'. Un recente studio scientifico inglese, pubblicato sul British Medical Journal, dimostra che, ogni anno, taluni individui possono registrare un piccolo aumento di peso causato per la maggior parte da vacanze come quelle di Natale. Dai risultati emerge che il maggior peso acquisito durante le festività natalizie non viene successivamente smaltito. La **SIN** raccomanda pertanto alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni. Infine, non bisogna dimenticare chi invece è allettato in conseguenza di postumi invalidanti accompagnati da problemi cognitivi, quindi soggetti impossibilitati a condividere con i propri cari le feste Natalizie. In questi casi bisogna prestare attenzione agli aspetti melanconici, cercando di non fare mai mancare il sostegno con la propria presenza, affiancata dall'aiuto spesso fornito da badanti o persone estranee al nucleo familiare.

Festività natalizie, le raccomandazioni dei neurologi per i pazienti colpiti da ictus e per i soggetti a rischio

LINK: <https://www.insaluteneWS.it/in-salute/festivita-natalizie-le-raccomandazioni-dei-neurologi-per-i-pazienti-colpiti-da-ictus-e-per-i-soggetti-...>



Festività natalizie, le raccomandazioni dei neurologi per i pazienti colpiti da ictus e per i soggetti a rischio di insaluteneWS.it · 20 dicembre 2018 Roma, 20 dicembre 2018 - In occasione delle festività natalizie, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** raccomanda maggiore attenzione sia ai soggetti a rischio ictus cerebrale sia ai pazienti già colpiti dalla patologia. I fattori di rischio per l'ictus cerebrale sono correlati principalmente a pressione alta, diabete, fibrillazione atriale, colesterolo aumentato, fumo di sigaretta, obesità con aumento della circonferenza addominale, valori e parametri che durante il Natale possono registrare un'alterazione. "Il periodo delle festività - sottolinea il prof. Antonio Carolei, esperto nell'ambito delle malattie cerebrovascolari e membro della **SIN** - può comportare l'effettivo rischio di eccessi alimentari, non solo in termini del quantitativo di cibo ma anche della più facile disponibilità di alimenti generalmente proibiti per il contenuto elevato in carboidrati (zuccheri), grassi, sale, condimenti arricchiti da sostanze piccanti, oltre che per la disponibilità di bevande alcoliche. Nell'insieme, i pasti tra Natale e Capodanno si contraddistinguono per l'abbondanza, la non facile digeribilità e per l'interferenza di taluni dei cibi assunti con le terapie farmacologiche in atto, a volte potenziandone ed a volte riducendone gli effetti. Il maggior tempo trascorso intorno al tavolo da pranzo, inoltre, contribuisce alla sedentarietà e porta con sé anche il trascurare l'esercizio fisico". Un recente studio scientifico inglese, pubblicato sul British Medical Journal, dimostra che ogni anno taluni individui possono registrare un piccolo aumento di peso causato per la maggior parte dalle vacanze come il Natale. Dai risultati emerge che il maggior peso acquisito durante le festività natalizie non viene successivamente smaltito. La **SIN** raccomanda pertanto alcuni accorgimenti da seguire durante le festività: è indispensabile controllare la regolare assunzione delle terapie per la pressione, il diabete, i livelli elevati di colesterolo, la coagulazione del sangue nei soggetti con fibrillazione atriale cronica. Inoltre, è auspicabile prevenire il sovrappeso corporeo con un opportuno controllo della dieta e contrastare la sedentarietà con un livello di attività fisica ragionevolmente adeguato alle capacità motorie del soggetto: sarebbe opportuno alzarsi da tavola a fine pasto, muovere qualche passo per casa per favorire la digestione e, se le condizioni climatiche lo consentono, concedersi 20-30 minuti di cammino. Qualora invece le condizioni esterne siano proibitive, con temperature molto basse, bisogna evitare di uscire poiché il freddo esterno, per chi proviene da un ambiente riscaldato, può provocare un repentino aumento dei valori della pressione. Evitare il fumo, le bevande alcoliche e l'eccessivo ricorso al caffè completano il quadro delle raccomandazioni. Infine non bisogna dimenticare chi invece èallettato in conseguenza di postumi invalidanti accompagnati da problemi cognitivi, quindi soggetti impossibilitati a condividere con i propri cari le feste natalizie. In questi casi bisogna prestare attenzione agli aspetti melanconici cercando di non

fare mai mancare il sostegno con la propria presenza affiancata dall'aiuto spesso fornito da badanti o persone estranee al nucleo familiare.