



di DONATELLA BARBETTA

## COMBATTERE L'INSUFFICIENZA VENOSA

# Una camminata al giorno Ideale per essere in gamba

**PER STARE BENE** e affrontare la normale vita quotidiana, non bisogna dimenticare di prendersi cura delle gambe cercando, innanzitutto, di evitare uno stile di vita sedentario.

**Dottor Aspero Lapilli, qual è il segreto per avere gambe sane?**

«La prima regola da seguire è cercare di mantenerle attive – risponde il chirurgo vascolare – quindi in movimento, perché le gambe sono fatte per camminare. Non è solo un problema estetico, ma culturale. Gran parte del nostro benessere dipende da come manteniamo le gambe: a volte un gonfiore può anche nascondere problemi cardiaci, renali o epatici e non solo di tipo vascolare. Per questo, bisogna fare tutti i giorni una camminata di almeno quaranta minuti, permettendo al sistema muscolo scheletrico e vascolare di mettersi in movimento per combattere gonfiore e insufficienza venosa».

**Un consiglio semplice...**

«Eppure non viene messo in pratica. Le persone sono più disposte a prendere dei farmaci, piuttosto che camminare. Poi è importante anche una corretta alimentazione, ricca di frutta e verdure per un buon apporto di vitamine e sali minerali, a cui si possono aggiungere un po' di carboidrati e proteine».



**Aspero Lapilli**  
chirurgo vascolare

**«Patologia di tipo ereditario più frequente nelle donne. L'insorgenza di solito in gravidanza: intervenire per evitare complicanze»**

**Quando compaiono le vene varicose?**

«A volte anche in giovane età, perché sono una patologia di tipo ereditario, più frequente nelle donne, ma l'insorgenza in genere si manifesta in gravidanza. Accade che i vasi si dilatano, diventando incontinenti, e il sangue fa fatica ad andare verso il cuore, torna indietro e provoca un ristagno, da qui le complicanze come flebiti e tromboflebiti. Per questo bisogna intervenire».

**Con quali tecniche?**

«Le varici possono essere eliminate attraverso la chirurgia con una

tecnica ormai consolidata, lo stripping, che prevede l'asportazione della vena. C'è poi anche un intervento più soft, eseguito in anestesia locale e quindi adatto anche agli anziani: si tratta della tecnica sclero laser endoluminale. Attraverso un'apparecchiatura elettronica si indirizzano i raggi laser nel vaso, per chiuderlo o distruggerlo in parte. A volte il problema non si risolve del tutto, ma si ottengono buoni risultati, soprattutto se l'intervento è seguito dalla scleroterapia, ossia un'iniezione dentro ai vasi di una sostanza a base alcolica che permette di chiudere i vasi più piccoli o recidivi».

**Come si eliminano le piccole varicose?**

«Per le cosiddette teleangectasie, la tecnica d'elezione rimane la scleroterapia».

**Dopo l'intervento? Accorgimenti particolari?**

«È bene usare le calze elastiche che oggi, a differenza di un tempo, sono belle esteticamente e di ottima qualità, e poi fare dei cicli di ginnastica in acqua, in particolare nelle piscine vascolari».

**I tacchi alti fanno male?**

«Si pensa comunemente che il piede lavori meglio nelle scarpe piatte, ma un po' di alzata posteriore è utile nella camminata, perché dà la spinta al ritorno venoso».



**40 MINUTI**

al giorno camminando sono indispensabili per il nostro benessere



**LE VARICI**

possono essere eliminate chirurgicamente o utilizzando il laser



Un leggero tacco nelle scarpe è utile perché aiuta il ritorno venoso




**LongLife**  
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

**IN VACANZA TUTTO L'ANNO**

Cinque sali di magnesio per combattere lo stress e promuovere il relax.

Il magnesio è un **antistress naturale**, contribuisce a ridurre stanchezza e insonnia, a mantenere ossa e denti sani, a ritrovare il buon umore.

**SENZA GLUTINE**

**VEGAN**

**Eccellente rapporto qualità/prezzo:** 100 tavolette con il 100% della dose giornaliera raccomandata.

**Formula ad alta biodisponibilità con cinque sali di magnesio:** magnesio ossido, magnesio ascorbato, magnesio citrato, magnesio gluconato, magnesio succinato.

**DAL 1985**  
ALLIATI DELLA SALUTE NATURALE

SCOPRI OLTRE 260 INTEGRATORI NELLE MIGLIORI FARMACIE, ERBORISTERIE E PARAFARMACIE OPPURE SU [longlife.it](http://longlife.it)

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituto di una dieta variata e vanno utilizzati seguendo uno stile di vita sano ed equilibrato. Non eccedere la dose giornaliera raccomandata.

## LA RICERCA SUL TUMORE AL POLMONE

# Dall'immunoterapia una combinazione vincente

**COMPRENDERE I SEGRETI** delle cellule e la loro tendenza a modificarsi, con conseguente cambiamento delle strategie di attacco per combatterle, è uno degli obiettivi dell'oncologia moderna. Sempre più, infatti, i farmaci sono mirati ad un determinato obiettivo. Su questa strada si muove anche l'immunoterapia, il "quarto braccio" della lotta ai tumori dopo chirurgia, chemioterapia e radioterapia, che punta a far sì che le cellule del corpo imparino a difendersi da sole dall'avanzata di quelle maligne. In questo senso, dalla ricerca arriva una buona notizia per una forma tumorale estremamente complessa da trattare, come è il tumore polmonare non a piccole cellule, che rappresenta la maggioranza delle forme neoplastiche in questa sede. La chiave del progresso in questo caso, sta nella conoscenza della biologia cellulare e nell'individuazione di sistemi di valutazione legati alla capacità di trasformarsi delle cellule tumorali. Le ricadute sono già apprezzabili. Stando infatti ai risultati dello studio CheckMate-227, infatti, l'associazione tra due farmaci immunoterapici (nivolumab e ipilimumab) ha consentito di migliorare il tempo di sopravvivenza libero da progressione della malattia già nella prima linea di trattamento rispetto alla classica chemioterapia in una popolazione di malati che presentavano una particolare caratteristica, l'elevato carico mutazionale (Tumor Mutation Burden o TMB). Il risultato, inoltre, assume significato perché questo parametro è stato considerato indipendentemente dall'espressione di un particolare "passaggio" (Check-point) immunologico chiamato PD-L1. Il test TMB appare di particolare interesse.

«**IL TMB È EMERSO** – commenta di Matthew D. Hellmann, ricercatore nello studio e oncologo al Memorial Sloan Kettering Cancer Center – come importante biomarcatore di attività immunoterapica. Per la prima volta, questo studio dimostra una sopravvivenza libera da progressione superiore con la combinazione di farmaci immunoterapici in prima linea in una popolazione predefinita di pazienti con tumore del polmone non a piccole cellule ed elevato TMB». «Lo studio mostra – conclude – che il TMB è un importante biomarcatore predittivo indipendente che permette di identificare una popolazione di pazienti con tumore del polmone non a piccole cellule in prima linea che possono trarre beneficio dalla combinazione di nivolumab e ipilimumab».