



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# “Più protette col vaccino” Ecco la campagna rivolta alle adolescenti modenesi

di Stefano Luppi

L'Azienda Usl di Modena permette, gratuitamente, alle ragazze nate dal 1997 in poi e residenti in tutta la provincia, di potersi vaccinare contro il papilloma virus: lo scorso anno ha risposto il 65% delle giovani contattate. “E” importante vaccinarsi - ricorda il dottor Giulio Sighinolfi, referente Ausl della Pediatria

di Comunità - perché si preven- gono le infezioni persi- stenti dovute al virus e le con- seguenti lesioni del collo del- l'utero che possono evolvere in tumore”.

**Dottor Sighinolfi, cos'è il papilloma virus?**

“Si tratta di una serie di vi- rus molto diffusa: ne esistono oltre 100 tipologie diverse, tra cui una quarantina che posso- no provocare infezioni all'ap- parato genitale, principal- mente al collo dell'utero e alla vagina. Molto spesso questo tipo di infezioni non pro- voca dolore, quindi il sogget- to non si accorge di averlo contratto, anche se nel 90% dei casi guarisce spontanea- mente”.

**Quali danni provoca al- l'organismo il papilloma vi- rus?**

“Occorre ricordare che ol- tre il 70% dei tumori del collo dell'utero è dovuto ai tipi 16 e 18 del papilloma virus e che dall'infezione allo sviluppo del tumore possono passare anche venti anni. I fattori che favoriscono lo sviluppo del tu- more, oltre alla presenza del papilloma, sono il fumo, l'uso prolungato dei contraccettivi orali, il virus dell'Aids, una vita sessuale poco regolare. Quello al collo dell'utero è il primo tumore che l'Organiz- zazione Mondiale della Sanità riconosce come certamen- te causato da infezione vi- rale. Si capisce allora bene quanto diviene fondamentale la prevenzione”.

**Come viene trasmesso il papilloma?**

“Si trasmette attraverso i rapporti sessuali, non solo quelli completi ma anche il petting che solitamente mettono in pratica i ragazzi adoles- centi. L'uso del preservativo riduce la possibilità di conta- ggio, anche se non elimina completamente la trasmissio- ne del virus perché può esse- re presente anche in parti di pelle non protette dal preser- vativo”.

**Come si cura questa infe- zione?**

“Una cura specifica pur- troppo non c'è e per preveni- re e diagnosticare tempestiva- mente il virus occorrerà poi eseguire regolarmente il pap test perché il vaccino non eli- mina completamente le possi- bilità di contrarre tumori del collo dell'utero che nel 30% dei casi non dipende dal papil- loma virus contenuto nel vac- cino”.

**Il vaccino è sicuro ed effi- cace?**

“Si tratta di un vaccino sic- uro del quale fino ad ora so- no state segnalate pochissime controindicazioni ed effetti collaterali: per lo più febbre, mal di testa o reazioni locali di lieve entità e breve durata. Questo perché il vaccino è composto da particelle sinteti- che e non contiene il virus ‘vivo’. Gli studi clinici dimostra- no che il vaccino, se sommini- strato quando la donna non ha ancora avuto contatti con il virus, assicura una prote- zione di oltre il 90%”.

**Quanto dura l'efficacia**

**Cosa cucinare per cena ai bambini?**

“La cena dovrebbe essere il pasto complementare al pran- zo. Perciò se il pranzo era co- stituito da un piatto di pasta- sciuatta, un secondo di carne con contorno di verdure, allor- a per cena si può preparare un piatto di minestrina a base di verdure e cereali (pasta o riso) e un secondo piatto di pe- sce o formaggio o uova o legumi con contorno di verdure”.

**Cos'è il piatto unico?**

“E' un piatto che unisce



del vaccino?

“Il ciclo base, che preve- dre iniezioni non sommini- strabili contemporaneamente ad altri vaccini, assicura la protezione per almeno 5 anni ma è probabile che duri mol- to più a lungo e in futuro si valuterà la necessità di un ri- chiamo”.

**La vaccinazione a chi vie- ne raccomandata?**

“Poiché il vaccino ha lo sco- po di prevenire l'infezione e non di curarla, perché come detto non è possibile farlo, va somministrato prima dei rap- porti sessuali, anche di quelli di tipo ‘leggero’ che di norma interessano il mondo degli

le proprie residenti dopo il compimento dell'11anno, ma è possibile eseguire gratuita- mente la vaccinazione fino alla maggiore età. Il servizio sanitario regionale ha autoriz- zato la prestazione gratuita anche alle donne nate nel 1996. Le ragazze dell'annata del 1995 e precedenti, fino al compimento del 18 anno pos- sono effettuare la vaccinazio- ne pagando la prestazione e prenotandola tramite il Tel&prenota dell'Azienda USL di Modena”.

**Dopo i 18 anni è possibile effettuarla?**

“Sì, ma non negli ambulatori vaccinali dell'Azienda Usl. La ragazza interessata può rivolgersi al proprio medico di fiducia sia per la prescrizione che per la somministrazione del vaccino. Bisogna però ricordare chiaramente che l'ef- ficacia del vaccino decresce in modo sensibile dopo l'iniz- io dei rapporti sessuali anche non completi”.

**Si può eseguire la vac- cina in caso di gravidanza?**

“Non si può somministrar- lo a chi aspetta un bambino, se una ragazza scopre di esse- re incinta dopo aver iniziato il ciclo vaccinale deve aspetta- re la fine della gravidanza per completarlo. Gli studi cli- nici comunque non hanno di- mostrato particolari proble- mi per la donna o per il feto, anche se sono in corso appro- fondimenti”.

**Dove e come si esegue la vaccinazione?**

“Viene eseguita dagli opera- tori sanitari negli ambulatori vaccinali delle Aziende Usl e prevedono tre iniezioni intra- muscolari del deltoide, la par- te alta del braccio, da eseguir- si nell'arco di sei mesi”.

**L'anno scorso, il primo anno di vaccinazione, a quante ragazze siete arriva- te?**

“Sulle circa 3.000 ragazze modenesi chiamate hanno ri- sposto attorno al 65%”.

**a consumare la frutta?**

“La frutta fresca non è par- ticolarmene apprezzata dai bambini. Spesso la scelta si restringe alle banane e al suc- co di frutta che per l'elevato contenuto di zuccheri aggiun- ti, non può essere il sostituto ideale. Possiamo comunque trasformare la frutta fresca in frullato, marmellata, torta di mele o pere, budino o gela- to alla frutta o presentarla in modo invitante”.

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

L'OPINIONE

## IL BAMBINO E L'AFFETTO

di Ester De Marco \*

“Abbracciatemi: mi fa solo bene”, direbbe un neonato se gli si chiedesse di che cosa ha principalmente bisogno. Stu- di sullo sviluppo psicologico del bambino hanno dimostra- to l'importanza delle prime relazioni affettive per un sa- no sviluppo mentale. Nutrire di affetto fa bene anche a mamme e a papà, per sentirsi sollevati dalle tante paure che sorgono con l'arrivo di un figlio, prima fra tutte quel- la di non saper riconoscere e rispondere adeguatamente ai bisogni del bambino.

Alla luce di quanto sappia- mo sullo sviluppo del sistema nervoso, calmare il pianto del lattante prendendolo in brac- cio ha solo conseguenze posi- tive: il bambino si calma poi- ché sente la voce della ma- dre, viene accarezzato e abbracciato. Il nutrimento affet- tivo si esprime con il contatto pelle a pelle, lo sguardo, i sor- risi, gli odori, il parlare, il cantare. Anche giocare con il proprio bambino significa im- parare a conoscere gli stati d'animo che egli esprime at- traverso il gioco, favorire la crescita e la conoscenza del- l'ambiente che lo circonda.

Cosa invece fa soffrire il bambino? “Preferisco essere rimproverato piuttosto che insultato, gratificato piuttosto che umiliato, anche se i pro- gressi che faccio sono piccoli, così avrò forza e fiducia per farne degli altri e dare orgo- glio ai miei genitori. So che i miei genitori si augurano un buon futuro per me, ma soffro se mi chiedono prestazio- ni superiori alle mie capa- cità, preferisco che mi aiuti- no nella scoperta delle mie po- tentialità. Mi fa soffrire se i miei genitori litigano davanti a me” potrebbe essere la ri- sposta.

L'arrivo di un figlio è un evento straordinario, ma ac- canto ai momenti di euforia, se ne vivono altri di sconfor- to. Nel periodo dell'attesa prendono corpo desideri, timori, emozioni nell'immagi- nare il proprio bambino e nell'immaginarsi come futuri genitori. E' in questo periodo che, nel costruirsi il nuovo ruolo, i neo genitori recupera- no dal passato pensieri sulla propria infanzia, gioie e sofferen- ze vissute. “E dopo il parto? Sarò in grado di fare la mamma?”. Cordone ombelica- le reciso: inizia una nuova vita anche per i genitori, che vi- vono sentimenti contrastanti, ma naturali: oltre alla gioia, a volte si prova fragilità e paura di non farcela. Ma da cosa dipende? Il piccolo nato è an- cora poco conosciuto, reclama cure e attenzioni, si dorme poco, le abitudini cambia- no.

Avere dubbi, mettersi in di- scussione è un atteggiamento comune e positivo che consen- te di adeguarsi ai diversi com- piti, di accrescere la propria naturale capacità di essere ge- nitori e quindi un'insostituibi- le fonte di benessere. Il padre ha un ruolo fondamentale, non solo nel sostenere la ma- dre; ha bisogno di accudire il figlio anche per imparare a conoscerlo.

A volte, per motivi di lavo- ro, diventa necessario affida- re il bambino a nonni, tate, asili nido. Il bambino ha biso- gno di altri legami di fiducia. La ricchezza della relazione sarà la sua ricchezza, perché il mondo amorevole che lo cir- conda dalla nascita si trasfor- merà in fiducia in sé stesso e verso gli altri.

\* “StarMeglio” Ausl Bologna e Imola

## IL TEST



### Pericolo doping Quanto ne sai?

**1) Se assumi bevande a base di caffeina ad alta concentrazione prima di una gara:**

- 1) Ti senti meglio e più predisposto ad una buona prestazione
- 2) Ti mantieni attento per tutta la durata dell'impegno sportivo
- 3) L'effetto è fittizio e addirittura può peggiorare la tua prestazione
- 4) Potresti risultare positivo ad un controllo antidoping

**2) Per problemi di asma sei costretto ad assumere farmaci consi- derati dopanti nello sport agonistico quindi:**

- 1) Non potrai più praticare sport
- 2) Dovrai rifiutarti di essere sottoposto ad un eventuale controllo antidoping
- 3) Potrai partecipare a tutte le gare agonistiche senza problemi
- 4) Dovrai avvertire il medico della tua società sportiva, far compilare un apposito modulo di esenzione terapeutica e potrai gareggiare senza problemi.

Fine prima parte

## LE RISPOSTE



1) La risposta esatta è la 3. La caffeina è un blando stimolante, da qualche anno non è più inclusa nella lista delle sostanze dopanti vietate nello sport agonistico. Gli effetti derivanti dalla sua assunzione dipendono dalla dose, essi si manifestano soprattutto a carico dell'apparato cardio-vascolare (aumento della pressione arteriosa e frequenza cardiaca), e del sistema nervoso (eccitazione). L'atleta ben allena- to ottiene con la pratica sportiva una frequenza cardiaca media più bassa del soggetto che non pratica sport. Chi assume caffeina a dosi elevate prima di una gara induce una elevazione del proprio battito cardiaco annullando il vantaggio ottenuto con l'allenamento rischiando di stancarsi prima degli altri.

2) La risposta esatta è la 4, per gli atleti per cui è accertata e documen- tata una particolare patologia è possibile richiedere un'esenzione ai fini terapeutici per l'impiego di farmaci necessari per la terapia di una malattia anche se questi rientrano nella lista delle sostanze proibite. Il medico sociale e l'atleta dovranno raccogliere la documentazione opportuna (referti specialistici, certificato di idoneità alla pratica spor- tiva agonistica, etc.) ed inviarli al CONI in allegato al modulo specifico per la richiesta (disponibile sul sito internet del CONI stesso). La pratica verrà esaminata ed accolta o respinta da un opportuno comitato per le esenzioni ai fini terapeutici (CEFT).

A cura del Centro Anti-Doping, Regione Emilia-Romagna Servizio di Medicina dello Sport - AUSL di Modena

## IN PILLOLE

una buona quantità di cereali (amidi) e una piccola porzio- ne di carne o pesce o formag- gio o legumi (proteine). E' la riscoperta della nostra tradi- zione gastronomica. Sono piatti unici pasta e fagioli, riso e piselli, pasta al ragù di carne, pasta col sugo di pe- sce, la pizza margherita...”.

Come invogliare i bambini