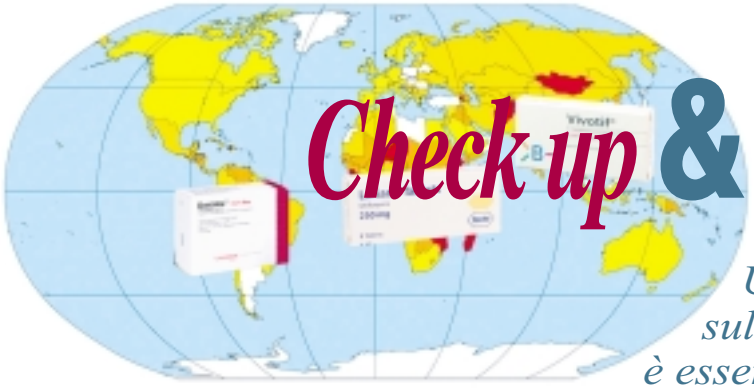


Check up & check in

Un controllo sullo stato di salute è essenziale prima di partire verso mete esotiche. Senza dimenticare i test sulle allergie e intolleranze alimentari, spesso trascurate

di Elena Correggia

Il tanto agognato periodo di ferie estive porta con sé il consueto rituale dei preparativi alla partenza. Se un'occhiata all'idoneità dei documenti di viaggio e alla completezza del bagaglio rappresenta una consolidata abitudine, spesso ci si dimentica però di effettuare il controllo più importante, quello sul proprio stato di salute. Anche se esami e analisi non richiedono una stagionalità specifica per essere eseguiti, in questo periodo dell'anno possono risultare propizi per scongiurare brutte sorprese quando si è già in vacanza, prevenendo così le conseguenze di un malanno scoperto in ritardo, magari in aree del mondo con strutture mediche non adeguate o difficili da raggiungere.

Il vademecum del viaggiatore

"Allo scopo di prevenire il manifestarsi di problematiche acute un primo tipo di controllo si concentra sulle patologie coliche di tipo epatico, renale e colitico", spiega il dottor Bruno Restelli, responsabile area check-up del Centro diagnostico italiano di Milano. "In questo caso può essere utile un'ecografia addominale, specie in soggetti che non l'hanno mai fatta, per valutare se il quadro epato-bilio-pancreatico è nella norma e per escludere la presenza di renella o calcoli a livello urinario". Fra gli esami di laboratorio, accanto all'emocromo, ai livelli di glicemia, trigliceridi e colesterolo, occorre aggiungere la valutazione delle apolipoproteine A1 e B, che veicolano rispettivamente il colesterolo Hdl e Ldl, al fine di ottenere un ulteriore indice di valutazione del quadro dislipidemico del paziente. La funzione epatica e quella renale sono invece indagate attraverso l'analisi di transaminasi, gamma gt, creatinina ed elettroliti plasmatici (cloro, sodio e potassio). Per accertare eventuali patologie virali come l'epatite B si considera la presenza nel sangue dell'antigene di superficie Hbs-Ag, mentre per l'epatite C si controllano gli anticorpi anti-Hcv che sono sviluppati da chi contrae il virus. Se infine il pa-

Rompicapo allergie: la soluzione in un test biotech

Un esame molecolare versatile, in grado di capire con massima precisione la causa di allergie alimentari e da pollini, di reazioni a lattice, acari, gomma, muffe ed estendibile alle allergie a sostanze utilizzate in ambito lavorativo e farmaci. Questo gioiellino, frutto della ricerca biologica molecolare, è presente presso l'Istituto dermopatico Immacolata di Roma, unico centro al mondo dove è già utilizzato per applicazioni cliniche. "Questo sistema all'avanguardia sfrutta le nanotecnologie permettendo di effettuare un numero potenzialmente infinito di indagini su superfici piccolissime, con la possibilità di analizzare singole molecole allergeniche", spiega Adriano Mari, coordinatore del centro di allergologia clinica e sperimentale dell'Idi di Roma. Se in passato si analizzavano per esempio estratti di acari che contenevano un mix sconosciuto di molecole allergeniche e non allergeniche, ora la ricerca può essere più mirata e, tramite tecniche di purificazione sofisticate, è possibile isolare singole molecole allergeniche migliorando la qualità e l'accuratezza dell'esame. "Con un prelievo di sangue di soli 20 microlitri siamo in grado di verificare contemporaneamente la sensibilità di un soggetto a 76 allergeni che a breve diventeranno 79, all'interno di un sistema destinato ad ampliarsi sempre più", continua Mari. Ciò comporta notevoli vantaggi: se prima era necessario eseguire diversi prelievi a costi piuttosto elevati con un'informazione finale non esaustiva, ora è possibile eseguire un unico screening a tappeto, più ampio e approfondito, con un costo di circa 200 euro, prezzo che con il tempo si abbasserà sfruttando le economie di scala. L'esame, data l'esiguità del sangue prelevato, risulta inoltre adatto anche per i neonati.

Attraverso una tecnologia laser viene rilevata l'interazione degli anticorpi IgE prodotti dal paziente con i singoli allergeni posti sul microchip (microarray), ricavando quindi un'informazione precisa di sensibilità ad ogni molecola. Poiché esistono associazioni negative fra pollini di graminacee e betulle e alcuni alimenti, che possono scatenare reazioni allergiche, questo test permette di individuare con precisione quale proteina presente congiuntamente nei pollini e in certa verdura o frutta sia la causa del disturbo, rendendo più appropriata la terapia e calibrando al meglio la dieta. I benefici della diagnosi mirata su base molecolare aprono quindi la strada a vaccini biotech molto più specifici. Riconosciuta la molecola allergenica a cui il paziente è sensibile il vaccino conterrà solo quella molecola, modificata in laboratorio per migliorarne la tollerabilità e l'impatto sul sistema immunitario del paziente. "Fra due o tre anni dovrebbero essere disponibili i primi vaccini biotech contro alcuni allergeni dei pollini di graminacee e betulle", conclude Mari.

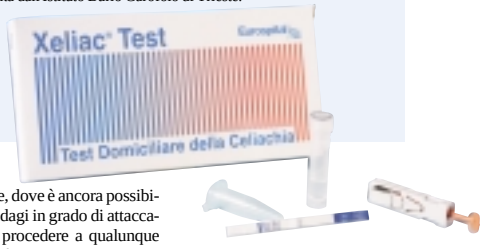
ziente, specie se donna, accusa sintomi di spossatezza e astenia, si può inserire la sideremia fra gli esami ematochimici tesi a verificare il livello di ferro nel sangue e il potenziale quadro anemizzante.
"Se un soggetto possiede fattori di rischio cardiovascolare o non ha mai eseguito esami specifici, dovrebbe sottoporsi a un elettrocardiogramma e anche a un Ecg sottosforzo, soprattutto se ha superato i 40 o i 50 anni e intende svolgere un'intensa attività fisica durante le vacanze a cui non è allenato", prosegue Restelli. "A chi ha superato i 50 anni è consigliato sottoporsi anche a ecocolordoppler dei vasi sovraortici per rilevare l'esistenza di placche o restringimenti nel distretto arteriosо carotideo". Il pericolo del mal di denti a causa di dolorosi ascessi si può evitare con una visita di controllo dall'odontoiatra per curare le carie più profonde, mentre chi ha già sofferto di otite in passato dovrebbe recarsi dall'otorinolaringoiatra per un accertamento che scongiuri riacutizzazioni improvvise.
I bambini invece non necessitano di un vero check-up, ma è importante seguire regole precise per consentire loro di affrontare senza disagi il cambiamento di clima, alimentazione e abitudini che ogni viaggio comporta. "Una vacanza in località tropicali è da escludere per i bambini sotto i 3-4 anni di età, in quanto la somministrazione di vaccini o di profilassi, come quella anti-malarica (che può provocare complicazioni neurologiche ed epatiche), espone i piccoli a rischi inutili", afferma Maurizio De Martino, infettivologo e direttore di malattie infettive all'ospedale pediatrico Meyer di Firenze. "Durante un soggiorno al mare è preferibile una passeggiata in pineta per i piccoli di sei mesi- un anno, che non dovrebbero rimanere in spiaggia se non nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio. Oltre ai rischi di una eccessiva e non graduale esposizione ai raggi solari sussiste il pericolo afa: la produzione di calore è proporzionale alla massa corporea mentre la dispersione è proporzionale alla superficie, per cui gli infanti sono facilmente soggetti a colpi di calore". In valigia non deve mancare una pomata cortisonica per punture di insetti, ustioni o lesioni urticanti da contatto con meduse, una buona protezione solare e un broncodilatatore se il bambino soffre di allergie asmatiche. "Prima di esporre il proprio figlio al sole in caso di dermatite atopica è infine preferibile consultare il pediatra", continua De Martino. "Se infatti le lesioni secche tendono a migliorare al sole quelle ancora gementi possono andare incontro a peggioramenti".

Passe-partout per i Tropici

Precauzioni più specifiche devono invece essere prese quando si decide di andare alla scoperta di una meta lontana, in particolare in quelle aree del pianeta dove esistono precarie condizioni igienico-sanitarie e alcune malattie infettive sono presenti a livello endemico. "Sulla profilassi da seguire non si può fornire un'indicazione generale perché dipende da numerose variabili quali lo stato di salute della persona, l'età, la durata e il tipo di viaggio, nonché dal paese che andrà a visitare", afferma Mauro Moroni, direttore dipartimento malattie infettive dell'ospedale Sacco di Milano. "La stessa profilassi anti-malarica, per esempio, è diversa a seconda che si parta per la Cambogia piuttosto che per il Kenya o un altro paese africano, in quanto esistono diversi plasmodi (i protozoi che causano la malattia) in regioni differenti e la resistenza ai farmaci di questi parassiti varia da area ad area". Chiunque scelga i Tropici per trascorrere le vacanze deve quindi contattare una struttura medica specializzata per ottenere indicazioni su misura sulla giusta profilassi da svolgere. Quando ci si è recati in un paese a rischio malaria, anche se si è fatta la profilassi, è buona norma considerare come campanello d'allarme qualsiasi febbre che si manifesti entro due mesi dal rientro in Italia, consultando prontamente il medico.
È inoltre importante conoscere le proprie condizioni di salute alla partenza perché alcune patologie potrebbero richiedere particolari accorgimenti. Chi ha problemi di diabete deve prestare attenzione a non ferirsi, magari urtando contro gli scogli, perché le ferite faticano maggiormente a rimarginarsi, mentre sia un diabetico sia un soggetto iperteso potrebbe vedere accentuato il suo disturbo a causa di una dieta incongrua. In genere chi soffre di insufficienza cardiaca o cardio-respiratoria va incontro a cali di pressione per disidratazione o per l'eccessiva vasodilatazione dovuta al caldo. Ciò non deve allarmare, ma rende indispensabile prendere adeguate precauzioni, portando con sé sali minerali, acqua e qualche farmaco di primo soccorso.
"Un mese o al massimo due settimane prima della partenza sarebbe auspicabile procedere a tutte le vaccinazioni obbligatorie o consigliate in base anche a quanto indicato dal centro vaccinazioni della propria Asl", spiega Walter Pasini, direttore del centro Oms di medicina del turismo. Accanto a colera (per il quale oggi è a disposizione Dukoral di Novartis Vaccines, un vaccino orale che offre una discreta protezione anche per la diarrea causata da escherichia coli), febbre gialla, febbre tifoide, malaria ed epatite A e B, una patologia da non sottovalutare è la rabbia. Il vaccino è raccomandabile se ci si reca in aree remote specie del Subcontinente indiano o dell'Asia sudorientale, dove è ancora possibile incontrare cani randagi in grado di attaccare l'uomo. Prima di procedere a qualunque profilassi è bene verificare che non esistano combinazioni dannose con i farmaci abitualmente assunti. L'uso di antibiotici può per esempio annullare l'efficacia dell'antitifico, mentre non si deve usare un antimalarico come la meflochina se si assume chinidina (un antiaritmico), perché potrebbero manifestarsi complicazioni cardiache. "Fondamentale è avere sempre con sé il passaporto sanitario, un documento ora redatto in otto lingue fra cui arabo e cinese che contiene tutta la storia sanitaria del viaggiatore", afferma Pasini. "Questo libretto deve essere completato e vidimato dal proprio medico in Italia e permette al medico straniero che presta le prime cure di avere subito un quadro preciso del soggetto, con la rilevazione delle patologie di base, dei farmaci in uso e di eventuali allergie".

Celiachia smascherata con un test casalingo

Nuovi progressi sul fronte della diagnostica per le intolleranze alimentari. È infatti da poco disponibile nelle farmacie italiane un test utile quale screening di primo livello per accertare l'intolleranza al glutine, malattia che riguarda circa mezzo milione di Italiani, ma di cui solo 60 mila sono a conoscenza. Acquistabile al costo di 30 euro, Xeliac Test di Eurospital è un esame facilmente effettuabile a domicilio. Con il pungidito compreso nel kit si estrae una goccia di sangue e la si inserisce in una provetta con un diluente. Dopo aver agitato il composto si introduce una piccola striscia reagente: se l'esito è negativo comparirà un'unica banda trasversale sulla striscia. In caso di positività si riveleranno invece due bande e questo risultato renderà indispensabile rivolgersi al proprio medico curante per ulteriori approfondimenti, compresa la biopsia intestinale, che fornisce la diagnosi di celiachia con certezza assoluta. Senza volersi sostituire agli esami clinici, questo autotest permette di accelerare l'iter diagnostico consentendo di escludere dalla patologia quei soggetti che accusano sintomi tipici di questa intolleranza, quali ad esempio diarrea, perdita di peso, alterazioni cutanee, crampi e formicolii. Xeliac Test si basa sulla ricerca nel sangue di anticorpi IgA antitransglutaminasi, considerati indice di celiachia, e la sua validità ha trovato conferme in studi finlandesi che hanno attestato il 96,3% di sensibilità nonché in una ricerca svolta dall'Istituto Burlo Garofolo di Trieste.



Pericolo malaria, il rimedio è vicino

La lotta contro la malaria raggiunge nuovi, importanti traguardi. Risultati incoraggianti provengono da un test condotto su di un campione di circa 2 mila bambini del Mozambico, sottoposti a un vaccino sviluppato dal gruppo di ricerca del professore Pedro Alonso dell'Università di Barcellona in collaborazione con il Malaria Vaccine Initiative di Rockville e GlaxoSmithKline Biologicals, unità del gruppo farmaceutico GlaxoSmithKline. Il trial di fase 2b ha comportato la somministrazione del vaccino RTS,S/AS02A in tre dosi tramite iniezione intramuscolare in un primo gruppo di bambini di età compresa fra uno e 4 anni, monitorati per sei mesi, mentre ad un secondo gruppo di controllo è stato iniettato un altro tipo di vaccino (per esempio contro l'epatite b). Il composto si è dimostrato sicuro, ben tollerato e la sua efficacia contro la prima manifestazione clinica della malattia è risultata pari al 30%. Lo scopo è quindi quello di agire nella fase ancora asintomatica della malaria, definita pre-eritrocitaria, stimolando l'organismo a produrre una risposta immunitaria contro il parassita prima che questo si moltiplichi nel fegato e invada i globuli rossi del sangue. Alla fine del periodo di osservazione la frequenza di infezioni malariche si è ridotta del 37%, mentre i casi di malaria più grave sono diminuiti del 58% circa. Dopo le tre iniezioni il livello di anticorpi è cresciuto molto per poi ridursi del 75% nei successivi sei mesi, rimanendo comunque superiore a quello di partenza.