

Press Review

The Best of Consulcesi Education



LA STAMPA

Il Sole **24 ORE**

ILTEMPO.it
quotidiano indipendente

ANSA.it

il Fatto
Quotidiano

sky tg24

WIRED

AGI AGENZIA
ITALIA

ADNKRONOS – 4 marzo 2021



Guido Rasi nuovo direttore scientifico Consulcesi Club



"Una buona sanità si poggia su una solida formazione medica". È con questa consapevolezza che Guido Rasi, ex direttore esecutivo dell'Agencia europea del farmaco (Ema), da oggi diventa direttore scientifico del provider di educazione continua in medicina Sanità In-Formazione, gruppo Consulcesi. Un ruolo nuovo - riferisce una nota - che l'ex numero uno dell'Ema accoglie con grande entusiasmo e senso di responsabilità. "La formazione ha un ruolo centrale in ogni professione, specialmente in quella medico-sanitaria", dichiara.

"Oggi, in tempi di pandemia, l'aggiornamento degli operatori sanitari è più importante che mai. Per questo - continua - è essenziale cercare di migliorarne, per quanto possibile, ogni aspetto". Per Rasi si tratta di una grande sfida. "Il primo obiettivo è quello di creare una cabina di regia, capace di contrastare l'attuale frammentarietà della formazione professionale", dichiara. "E' altrettanto importante concentrare gli sforzi nella selezione delle nuove conoscenze, oggi più numerose che mai. Basti pensare che se 40 anni fa si contavano mediamente mille pubblicazioni scientifiche al mese, oggi è necessario filtrare circa 7mila pubblicazioni al giorno. È un cambiamento importante che va fatto con grande senso di responsabilità", sottolinea.

Impresa, questa - prosegue la nota - che si sposa bene con gli obiettivi di Sanità In-Formazione, il principale provider Ecm italiano nella formazione a distanza, nominato anche quest'anno 'Best Provider Fad' nell'annuario della formazione. Con oltre 300 corsi di Ecm in Fad in 3D, interattivi e costantemente aggiornati, Rasi avrà a disposizione una piattaforma formativa già ben oleata e con una forte vocazione per l'innovazione. "Siamo lieti di accogliere Guido Rasi nel nostro team -dichiara Massimo Tortorella, presidente Consulcesi -. Siamo sicuri che le sue competenze si integrino perfettamente con quella che consideriamo la nuova frontiera dell'education, fatta dai prodotti tecnologici della new generation e in grado di penetrare il settore sanitario che ha bisogno di questi strumenti per rendere la formazione professionale in Italia competitiva a livello europeo", conclude.

IL MESSAGGERO – 1 marzo 2021

Il Messaggero.it

Medici e infermieri e Covid, arriva il corso per gestire lo stress da pandemia



Un corso per insegnare ai medici, sotto pressione straordinaria da mesi causa Covid, a gestire lo stress. A un anno esatto dall'inizio della pandemia, arrivano le "lezioni" per superare in burnout dedicate agli operatori della sanità.

Non ci sono solo i rischi per la propria salute, elevatissimi, ma anche quelli psicologici, con sintomi che vanno dall'esaurimento anche fisico alla mancanza di relazione e cura con il paziente, fino al bisogno di fuggire e allontanarsi dalla propria vita. Tra i medici italiani da un anno alle prese con il Covid l'incidenza del cosiddetto burnout, ovvero il fenomeno di logoramento, esaurimento e blackout psicofisico, è infatti in preoccupante aumento. Lo denuncia lo psicoterapeuta e psicologo Giorgio Nardone che crea il primo corso di formazione professionale per medici a questo dedicato.

«Già prima della pandemia, - afferma Nardone -. questo disturbo legato alla sfera professionale era in crescita in ambito medico-sanitario ma ora sta assumendo proporzioni enormi. Spesso i medici e gli operatori sottovalutano la loro condizione, molti lavorano senza sosta e non hanno il tempo né la possibilità di recupero dallo stress e dalla stanchezza. Gli ospedalieri, per esempio, sono costantemente sotto pressione. E poi pensiamo agli operatori sanitari che si sono allontanati volontariamente dalle proprie abitazioni per evitare di contagiare i familiari e ancora, al flusso di rientro dei medici in pensione. Tutto questo si è aggiunto a carenze croniche della professione come turni massacranti, mancanza di dispositivi e di personale, generando quella che potrebbe divenire una bomba ad orologeria. Quindi è fondamentale imparare fin da subito a riconoscere i campanelli d'allarme per intervenire in tempo ed evitare l'esplosione del fenomeno».

Secondo Nardone occorre anzitutto la socializzazione dell'esperienza, con la creazione di una rete di confronto attraverso gruppi gestiti da un esperto, un contenitore per far emergere preoccupazioni e ansie che altrimenti si anniderebbero nella mente generando confusione; e nel lungo periodo serve guidare

l'individuo a gestire il suo stress, con un percorso specifico che prevede strumenti come ad esempio la scrittura quotidiana di un diario.

E per combattere questi problemi Nardone ha realizzato un apposito corso, in collaborazione con Consulcesi, un di educazione continua in medicina (obbligatorio per legge) rivolto a medici e operatori sanitari, gratuito sulla piattaforma Consulcesi Club. Durante il corso si impareranno a riconoscere i primi segnali di allerta, come debolezza e spossatezza prolungate sia dal punto di vista fisico che psicologico, e la cosiddetta 'oggettivizzazione' del paziente, cioè quando l'empatia viene a mancare impedendo la relazione di cura tra medico e paziente.

ANSA – 15 gennaio 2021



Covid: Locatelli, formare medici per uscire prima da emergenza

"Un medico ben informato è un medico che riesce a trasmettere ai propri pazienti fiducia nella scienza, necessaria per una larga adesione alle politiche vaccinali contro Sars-CoV-2 in modo da superare nel minor tempo possibile questa grave emergenza mondiale". A sottolinearlo è Franco Locatelli, presidente del Consiglio Superiore di Sanità, tra i responsabili del nuovo corso di Formazione a distanza ECM "Covid-19: vaccini e anticorpi monoclonali. Una sfida aperta per scienza, politica ed economia", organizzato da Consulcesi.

Il corso prova a rispondere a molte delle domande e dei dubbi, alla base del diffuso scetticismo verso i nuovi vaccini e farmaci anti Covid e vede responsabili, insieme a Locatelli, anche il direttore scientifico dell'Istituto per le malattie infettive Lazzaro Spallanzani, Giuseppe Ippolito, e Rino Rappuoli, direttore scientifico di Gsk Vaccines e coordinatore del progetto di ricerca sugli anticorpi monoclonali di Toscana Life Sciences. "Per credere - afferma Locatelli, membro del Comitato tecnico scientifico - bisogna capire e per questo è fondamentale che ogni medico sappia in che modo si sviluppa un vaccino, quali tecnologie vengono utilizzate, quali sono le fasi di studio clinico, quando è possibile affermare che un vaccino funziona, quali controlli vengono effettuati, quali sono gli standard di sicurezza ed efficacia".

L'immunizzazione della popolazione al SARS-CoV-2 non è soltanto una sfida scientifica. "All'interno del corso - precisa Ippolito - vengono descritte anche quali sono le sfide sanitarie e logistiche date dalla necessità di vaccinare miliardi di persone nel minor tempo possibile, le implicazioni politiche ed economiche, che vanno al di là dell'aspetto scientifico, e i risvolti della comunicazione". "In linea con il nuovo Piano pandemico 2021-2023 - conclude Tortorella - il corso consentirà ai medici e agli operatori sanitari di rispondere ai più comuni dubbi dei pazienti circa il vaccino e gli anticorpi monoclonali. Solo così sarà possibile arginare la nuova ondata di fake news, massimizzando gli sforzi per l'immunizzazione della popolazione".

RAI 2 – TG2 – 13 giugno 2020



VIDEO - <https://www.tg2.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-2b4ec6df-ba26-4b4a-b168-fa4c875baf01-tg2.html#p=0>

Servizio sulla presentazione del docufilm “Covid 19 – Il virus della paura”. Intervista all’amministratore delegato di Consulcesi Andrea Tortorella.

TGCOM24 – 15 maggio 2020



Fase 2, così cambia il lavoro dei medici: corsi di aggiornamento per gestire il coronavirus



Il Covid-19 ha modificato l'attività sanitaria in ogni ambito: dalla più complessa operazione chirurgica alla semplice visita di controllo

Nell'emergenza sanitaria causata dal coronavirus, la vita dei cittadini è cambiata radicalmente. Ma c'è una categoria di lavoratori che ha vissuto, e continua a vivere da vicino, gli effetti del Covid-19. Si tratta dei medici, da subito in prima linea. E, nella Fase 2 iniziata il 4 maggio, è indispensabile un continuo aggiornamento professionale per la gestione della malattia. Il coronavirus ha infatti modificato l'attività sanitaria in ogni ambito: dalla più complessa operazione chirurgica alla semplice visita di controllo.

Proprio per venire incontro a queste nuove necessità, la società Consulcesi ha realizzato una serie di corsi di aggiornamento professionale per i medici (obbligatori per legge denominati ECM) proprio sul Covid-19.

La collana di corsi Consulcesi rappresenta uno strumento di formazione a disposizione dei professionisti sanitari per affrontare la pandemia ed i suoi effetti. La collana fa parte di un progetto formativo integrato che unisce arte, solidarietà e formazione, a partire dal docufilm "Covid-19, il virus della paura": i contenuti scientifici sono stati curati da esperti come Massimo Andreoni, direttore della UOC Malattie infettive del Policlinico Tor Vergata di Roma e Giorgio Nardone, psichiatra esperto di psicosi.

"Dovremo convivere con il coronavirus per molto tempo - ha dichiarato Massimo Tortorella, presidente di Consulcesi -, quindi le competenze mediche delle diverse professioni sanitarie, dai medici di base ai pediatri e agli infermieri, se opportunamente formati, diventano un primo filtro necessario per il riconoscimento dei casi e un più attento monitoraggio della situazione. In questo momento la formazione è la pedina vincente per uscire dalla Fase 2".

Alcuni corsi sono già disponibili. Il primo titolo è "Covid-19, l'esperienza cinese: prevenzione, diagnosi e trattamento" realizzato in collaborazione con Operation Smile e basato sui documenti prodotti dalla Facoltà di Medicina dell'Università di Zhejiang (Cina), Il secondo corso di cui i medici possono già usufruire è "Covid-19 e la tutela dei lavoratori. Protocolli e procedure di sicurezza nelle strutture sanitarie" ed offre informazioni fondamentali per la riapertura in sicurezza dei lavoratori nelle strutture sanitarie. Tra gli altri temi affrontati dai corsi le allergie, l'ipocondria, la comunicazione a distanza medico-paziente, il diabete.

IL TEMPO – 18 gennaio 2021

IL TEMPO.it
 QUOTIDIANO INDIPENDENTE

Coronavirus: Consulcesi, per medici 'blue Monday' tutti i giorni, corsi contro stress



Se oggi è il "blue Monday" per eccellenza, il giorno considerato il più triste dell'anno, per i camici bianchi il cosiddetto lunedì malinconico è tutti i giorni, non una sola volta all'anno o alla settimana. Da quando è iniziata la pandemia, infatti, i medici e gli operatori sanitari, sono soggetti a turni massacranti, strani cambi di mansioni, a cui si uniscono il trauma delle numerose morti per Covid, la paura per i propri cari e spesso attacchi gratuiti sui social o addirittura denunce in tribunale. Tanto che, secondo gli esperti, sarebbe appunto più corretto parlare di "blue Year".

"Immaginate di provare quasi ogni giorno tristezza, solitudine, frustrazione, sfiducia, cioè tutti i sintomi tipici del giorno più triste dell'anno, per mesi e mesi. E' così che oggi si sentono molti operatori sanitari - sostiene Massimo Tortorella, presidente di Consulcesi - Il rischio di un diffuso 'burnout' nella classe medica è molto elevato, con conseguenze anche devastanti per il nostro sistema sanitario".

Il burnout è l'esito patologico di un lungo processo causato da stress ai danni di un professionista della salute, che non risponde in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress assunti a causa del lavoro. Si tratta di un fenomeno preoccupante, soprattutto negli Stati Uniti, dove colpisce il 50% dei medici. Ma lo sta diventando anche in Italia: medici, molti dei quali con oltre 20 anni di lavoro alle spalle, possono ritrovarsi allo stremo delle forze.

"A pagarne il prezzo potrebbero essere anche i cittadini, che rischiano di ricevere assistenza e cure inadeguate - sottolinea Tortorella - Il malcontento tra i pazienti è già evidente. Un medico su quattro ammette di aver subito aggressioni online".

Consulcesi, inoltre, segnala un aumento delle denunce a carico dei medici e delle strutture sanitarie, che vanno ad aggiungersi alle oltre 300mila cause già pendenti. Ben 35mila nuove azioni legali ogni anno, la stragrande maggioranza delle quali finiscono in un nulla di fatto. "Oltre il 70% delle denunce contro sanitari vengono archiviate e, nel frattempo, i tribunali si intasano, i medici si stressano e i cittadini si illudono", commenta il presidente Tortorella. "Bisogna intervenire prima che la situazione precipiti irrimediabilmente".

Ci vogliono forze nuove e occorre tutelare la categoria. Così potremo garantire ai cittadini standard sempre elevati di cura e assistenza".

Consulcesi ha ideato anche una collana di corsi di formazione Ecm contro lo stress rivolto ai medici, che si avvale di professionisti del calibro dello psicoterapeuta Giorgio Nardone e altri. "Trasformiamo questo 'blue Monday' in 'positive Monday'", conclude Tortorella.

LIBERO QUOTIDIANO – 26 febbraio 2021

Libero Quotidiano.it

Covid, neurologa Gori: "Da dipendenze a disturbi sonno, ecco conseguenze Dad"



Dispersione scolastica, cattiva alimentazione, eccesso di sedentarietà, disturbi del sonno, binge watching, dipendenza da videogiochi. Sono solo alcune delle conseguenze che potrebbe avere la didattica a distanza (Dad), il nuovo modo di fare scuola ai tempi di Covid-19. A spiegarlo, in prospettiva di un aumento della Dad causato da una probabile recrudescenza dell'epidemia in Italia, è stata Maria Cristina Gori neurologa, psicoterapeuta e docente del corso Ecm 'Imparare dal Covid-19: le conseguenze psicologiche da isolamento e didattica a distanza', realizzato da Consulcesi.

"Le conseguenze psicologiche della Dad sono note solo in parte, ma sappiamo già che in alcuni casi possono compromettere l'apprendimento degli studenti", dice Gori. "Pensiamo ai bambini con disturbi specifici dell'apprendimento, con disturbi visu spaziali o disfunzioni esecutive", aggiunge. Senza contare l'aumentato rischio di burnout dei genitori. "Il carico educativo si poggia in gran parte sui familiari", precisa.

Il vero problema non sarebbe la Dad di per sé, quanto la disponibilità dei mezzi necessari e le modalità con cui viene svolta. "La pandemia ha modificato profondamente le modalità della didattica e dell'apprendimento", sottolinea la specialista. "In realtà sia i docenti che gli studenti sono riusciti e stanno riuscendo a rimodulare le strategie e le tecniche senza evidenti svantaggi sull'apprendimento dei contenuti. Il maggior rischio dimostrato - continua - riguarda invece la possibilità della dispersione scolastica che, secondo il rapporto Censis di maggio 2020, è stimato superiore al 10%. Ci si riferisce in questo caso e quelle fasce più disagiate che non riescono ad avere l'accesso in Internet o ai mezzi informatici".

Secondo l'esperta, l'errore maggiore che si tende a fare con la Dad è di voler riprodurre la modalità in presenza con i mezzi online. "Le modalità classiche di apprendimento - spiega - non possono essere applicate alla Dad perché queste non permettono una sufficiente attenzione da parte degli studenti. I metodi più funzionali sono la 'classe capovolta', che si propone come un modello di sperimentazione della classe del futuro attraverso una rivoluzione della struttura stessa della lezione, ribaltando il sistema tradizionale che prevede un tempo di spiegazione in aula da parte del docente, una fase di studio individuale da parte dell'alunno a casa e successivamente un momento di verifica e interrogazione nuovamente in classe".

Servirebbe quindi un nuovo modello di fare didattica. "Può essere utile per gli insegnanti affidarsi alla narrazione di storie in modo da recuperare l'umanità; inserire il public speak come soft skill da dimostrare online; sottolineare perché si spiegano certi argomenti oggi: non investire sul mezzo ma sulle caratteristiche personali", suggerisce Gori.

Inoltre, agli insegnanti si chiede anche di trasmettere speranza per il futuro. "L'obiettivo deve essere quello di mostrare che il virus non è tutta la vita, ma solo una fase", consiglia la specialista. "E che il modo di affrontare questa fase rappresenta una sfida. I ragazzi - conclude - apprendono più dalle modalità implicite che da quanto dichiarato. Apprendono maggiormente gli stati d'animo, le paure, le ansie, le speranze, l'orgoglio. Gli adulti hanno la responsabilità di trasmettere la forza e la gioia di vivere, nonostante tutto".

LA STAMPA

UN MODELLO ANTI-PANDEMIA

Corsi e docufilm per aiutare i medici

VALENTINA ARCOVIO

Se c'è una cosa che i medici hanno imparato dalla pandemia è che hanno ancora tanto da imparare: da come proteggere sé stessi dal virus a come gestire le visite in ambulatorio, dall'identificare i sintomi del Covid-19 all'affrontare le nuove paure.

La pandemia ci ha insegnato che una maggiore formazione potrebbe fare la differenza e avrebbe potuto farla mesi fa. «I medici e gli operatori sanitari erano poco preparati a gestire una situazione di questa portata», conferma Massimo Andreoni, direttore del reparto malattie infettive del Policlinico Tor Vergata di Roma. «Non c'è da stupirsi: sono pochissimi gli ospedali che hanno un reparto di malattie infettive».

L'emergenza è stata anche un'opportunità per sperimentare nuove modalità di apprendimento, come quelle offerte dalla formazione digitale. Nulla a che vedere con le noiose lezioni della stragrande maggioranza dei corsi di aggiornamento. «Il metodo scientifico e la diffusione della conoscenza sono le armi contro un'emergenza sanitaria», conferma Massimo Torto-

rella, presidente Consulcesi, e ideatore di un nuovo modello di formazione dei professionisti della Sanità. «Abbiamo creato un percorso sul Covid-19: una collana di corsi Ecm, un ebook e un docufilm in grado di offrire un'esperienza coinvolgente», aggiunge. Il modello è tutt'altro che scontato. «Game based learning» e interattività sono gli strumenti per dare la possibilità di sperimentare il «learning by doing» e di immergersi in un'esperienza potenzialmente reale. «Invece di leggere una slide con contenuti nozionistici, il modello si basa sull'apprendimento legato all'esperienza». L'interazione con un paziente virtuale è un altro elemento chiave. «Il professionista affronta diversi snodi decisionali e ogni opzione si accompagna ad una spiegazione».

Punta di diamante è il docufilm «Covid-19 - il virus della paura», un connubio cinema&scienza. In 80 minuti ripercorre i momenti della pandemia con le sue peculiarità e i risvolti psicosociali, mentre l'omonimo ebook (edito da Paesi Edizioni), scritto dal virologo Andreoni e dallo psicoterapeuta Giorgio Nardone, è stato pensato come «vaccino» contro le fake news. —

© 2020 CONSULCESI

la Repubblica.it

Ipocondria e ansia da Covid: le strategie per gestire la paura



Aumentano i contagi da Covid- 19 in Italia e cresce anche la paura nei confronti del virus, che spesso si trasforma in ipocondria: si crede di essere malati pur essendo in salute. Laddove non è uno stato patologico, si può superare con un piccolo aiuto. I consigli del Coach Paolo Vocca

Aumentano i casi di Covid 19 in Italia e cresce anche la paura nei confronti di un virus, per molti versi ancora sconosciuto. Al punto tale che molti, pur non avendo avuto alcun contatto con positivi, avvertono addosso alcuni o tutti i sintomi della malattia. Una volta verificato con il medico di essere in buona salute, si può spostare l'attenzione dal corpo alla psiche, poiché con ottime probabilità si tratta di ansia.

Covid-19 e ipocondria: il libro di Giorgio Nardone

Del legame tra ipocondria e il Covid- 19 ne parla anche Giorgio Nardone, psicologo e psicoterapeuta, tra i maggiori esperti al mondo dei disturbi fobico-ossessivi nel suo ebook "Covid-19: psicosi e ipocondria: La gestione delle nuove paure", in cui si concentra anche sull'individuo, sulle principali emozioni che questa emergenza sanitaria e sociale ha fatto scaturire in lui e sui vari "profili" nati nel corso di questa crisi. Spesso, infatti, in concomitanza con la quarantena forzata per impedire la diffusione del contagio, sono emerse tutte le debolezze degli individui.

Ipocondria: le 3 fasi del disturbo

«In generale si può paragonare un disturbo psicologico al cadere in un fosso: se il fosso non è profondo si riuscirà ad uscirne da soli, se è profondo tanto da non poterne toccare i bordi, si avrà bisogno di qualcuno che tenda una mano, come ad esempio un coach, infine, se il fosso è molto profondo occorrerà qualcuno con strumenti diversi per la risalita. Quello è lo psicoterapeuta. Qualsiasi disturbo ha tre fasi: se si interviene nelle fase iniziale ce la si può cavare da soli, nella fase intermedia si deve chiedere aiuto, nella terza fase, quella patologica, si ha bisogno dello psicoterapeuta. Questo vale anche per l'ipocondria. L'ipocondriaco è una persona che crede di avere una malattia, ma non ce l'ha», spiega il Dottor Paolo Vocca, Coach & problem solver strategico.

Le tentate soluzioni

«I problemi si alimentano grazie a quelle che vengono definite "tentate soluzioni": ciò che viene fatto per risolvere il problema in realtà lo aggrava. Nel caso dell'ipocondria vi sono 3 tipi di tentate soluzioni: controllare continuamente ogni segnale del proprio corpo, sottoporsi a controlli, visite specialistiche o consultare internet, parlare spesso con gli altri del proprio problema. Il primo passo per superare il disturbo è individuare le tentate soluzioni e bloccarle. Il passo successivo sarà poi quello di mettere a punto una sorta di "check up ipocondriaco", che varia a seconda della persona, il cui fine ultimo è di superare la paura attraverso la paura stessa», continua l'esperto.

LEGGO – 20 maggio 2020

LEGGO

Vitamina D, un'alleata da ritrovare con il sole



Dopo queste lunghe settimane trascorse chiusi in casa in quarantena, moltissimi italiani hanno visto il sole soltanto dalla finestra. I più fortunati da terrazzi o giardini. Insomma non a sufficienza da fare il pieno di vitamina D, una preziosa alleata per il nostro organismo. Mai come quest'anno, quindi, moltissimi nostri connazionali potrebbero riportare carenze della cosiddetta vitamina del sole da richiederne l'assunzione per vie eccezionali. «Tramite l'alimentazione e, in alcuni casi, con appositi integratori», spiega Silvia Migliaccio, segretario generale della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione e professore associato dell'Università del Foro Italo di Roma. «In generale, la nostra principale fonte di vitamina D sono i raggi solari, qualcosa a cui ci siamo potuti esporre poco in queste settimane», spiega l'esperta, tra le protagoniste della nuova collana formativa ECM sul Covid-19 di Consulcesi, in particolare nei corsi su «Nutrizione ai tempi del coronavirus». Il perché la vitamina D sia fondamentale per la nostra salute è presto detto. «La vitamina D svolge diverse importanti funzioni a livello del nostro organismo», dice Migliaccio. «Innanzitutto, aiuta a far assorbire il calcio che introduciamo con gli alimenti da parte dell'intestino. Poi aiuta - continua - i processi di mineralizzazione a livello scheletrico, prevenendo il rachitismo nell'infanzia e l'osteomalacia negli anziani. Inoltre, dati recenti mettono i bassi livelli di vitamina in correlazione con una minore risposta immunitaria, con alterazione dell'omeostasi dei glucidi (cioè con una ridotta capacità di rifornire il tessuto nervoso di una adeguata quantità di glucosio), con la ridotta funzionalità muscolare negli anziani, con la predisposizione per alcune tipologie tumorali. Da qui nasce la necessità di portare la «vitamina del sole» sulle nostre tavole o, sotto consiglio medico, di reperirla in farmacia. «La vitamina D è contenuta soprattutto in alimenti grassi quali salmone, sgombro e tonno», spiega Migliaccio. «La possiamo trovare anche nell'olio di fegato di merluzzo, nel tuorlo d'uovo, nel burro e, in generale, nei formaggi più grassi. Tuttavia, la quantità contenuta in questi alimenti - prosegue - è relativamente bassa, e nei casi di deficienza l'alimentazione non riesce a sopperire alle necessità dell'organismo. In questi casi è utile fare ricorso ad un integratore che permetta di ripristinare i normali valori ematici. Le modalità d'integrazione possono essere mediante il colecalciferolo o mediante il calcifediolo, che possono essere assunti con diverse posologie». In generale, sarà da valutare in ogni singolo individuo l'eventuale necessità di integrare specifici nutrienti. «La buona notizia è che se l'alimentazione durante la quarantena si è mantenuta corretta ed equilibrata, seguendo lo schema della dieta mediterranea e quindi con 5 porzioni di frutta e verdura (con un introito calorico adeguato alle necessità dei singoli individui) non si dovrebbero manifestare carenze specifiche né di sali minerali né di vitamine», specifica Migliaccio. «Inoltre, una graduale ripresa dell'attività fisica all'aperto, aiuterà a ripristinare la massa muscolare che purtroppo è stata poco sollecitata», conclude.

IL FATTO QUOTIDIANO – 24 dicembre 2020



Dieta a Natale? “Non pensare costantemente ai chili in più. Ma ecco come fare a concedersi libertà in sicurezza”. Parla la dottoressa Migliaccio



"Con la pandemia in corso e le conseguenti limitazioni che essa comporta, bisogna fare attenzione a non considerare il cibo un rifugio", avverte Silvia Migliaccio, specialista in Scienze della Nutrizione Umane presso l'Università degli Studi di Roma Foro Italico e Segretario nazionale della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione

Se c'è un periodo dell'anno in cui può considerarsi lecito non essere pignoli a tavola, è proprio quello in cui si festeggia il Natale e il Capodanno. "Tuttavia, con la pandemia in corso e le conseguenti limitazioni che essa comporta, bisogna fare attenzione a non considerare il cibo un rifugio", avverte Silvia Migliaccio, specialista in Scienze della Nutrizione Umane presso l'Università degli Studi di Roma Foro Italico e Segretario nazionale della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione. Le grandi abbuffate, infatti, non sono la risposta giusta a un Natale diverso dagli altri, certamente più triste e, per molti pieno di ansie e paure. Tuttavia, qualche libertà è concessa. "Le feste natalizie sono un periodo durante il quale la cosa più importante è la condivisione di un momento sereno con i propri cari e con gli amici", spiega Migliaccio, responsabile della collana di corsi Consulcesi dedicata alla formazione professionale dei medici su nutrizione e Covid-19. "Cerchiamo di non pensare costantemente ai chili in più e alla dieta dimagrante proprio in questi giorni. Però alcuni consigli sono dovuti per evitare che questo comporti un incremento di

peso che può essere difficile da togliere successivamente”, aggiunge. Il segreto, secondo l’esperta, è “concedersi qualche libertà in sicurezza”.

“Per il cenone e il pranzo di Natale non pensiamo alla dieta e godiamoceli, condividendo gli alimenti tradizionali della tavola di ogni famiglia”, dice Migliaccio. “Quindi panettone o pandoro, a seconda dei gusti, sì. Tuttavia, il 23 e il 24 a pranzo cerchiamo di compensare mangiando meno e, consiglio generale, cerchiamo di dimezzare le porzioni”, consiglia l’esperta. Anche se durante le feste sono previsti importanti limitazioni alla libertà di movimento fuori casa, ci sono comunque alternative che consentiranno di smaltire le calorie assunte in eccesso. Se non in palestra oppure in un parco, ci si può accontentare di qualche “passeggiata in solitario”. Suggerisce Migliaccio: “Nonostante le misure restrittive, le passeggiate vicino casa sono concesse. Quindi approfittiamo della relativa lentezza di questi giorni per aumentare la nostra attività fisica”.

Poi, come molti hanno già fatto durante il primo lockdown, ci si può ingegnare in casa. “Coloro che dispongono di attrezzi casalinghi, dalla cyclette al tapis roulant, questo è il periodo giusto per rispolverarli e usarli!”, dice Migliaccio. “Oppure si può ricorrere alle lezioni che molte palestre oppure personal trainer hanno organizzato per i loro clienti o che hanno messo sul web gratuitamente per tutti”, aggiunge. La stessa strategia seguita per il Natale, la si può poi replicare in vista del Capodanno. Gli stessi consigli dati per la cena e il pranzo di Natale possono essere sfruttati per il cenone e poi il pranzo di Capodanno”, evidenzia Migliaccio. “Cioè possiamo dimezzare le quantità di cibo consumate il giorno precedente ed eventualmente il 2 gennaio et voilà: possiamo goderci le nostre lenticchie portafortuna e lo champagne”, aggiunge. Non c’è bisogno di rinunciare ad alcun alimento. “Nessun cibo è sconsigliato sempre che tutto sia fatto con moderazione, assaggiando un po’ di tutto”, sottolinea la nutrizionista. “Questo chiaramente in persone in buona salute e senza patologie particolari”, precisa. Mai come quest’anno è importante fare attenzione a non esagerare. “Sappiamo infatti che l’obesità può incrementare il rischio di contrarre l’infezione da Covid 19 o avere quadro clinico peggiore”, sottolinea Migliaccio. “Lo stato di obesità comporta un incremento dello stato infiammatorio cronico subclinico, con un aumento degli indici infiammatori, comprese le citochine pro-infiammatorie”, spiega l’esperta. “E’ certo però che se non compensiamo mangiando meno nei giorni precedenti o successivi o non aumentiamo il nostro dispendio energetico aumentando la nostra attività motoria, le mangiate dei giorni di festa (ma anche quelle di tutto l’anno) porteranno ad un sovrappeso oppure obesità. Però ricordiamo – conclude – che è fondamentale mantenere una dieta adeguata ed un’attività fisica costante per goderci le feste con serenità, senza preoccuparci dei chili di troppo”.

ANSA – 4 dicembre 2020

ANSAit

Barriere per disabili, file per test e mascherine



L'isolamento di chi non sente, premiate quelle trasparenti

La pandemia della Covid-19 ha generato una nuova barriera 'architettonica' per i disabili: la fila per fare il tampone e mascherine per chi non sente. Nel corso della Giornata mondiale della disabilità del 3 dicembre è questa la ferita "scoperta". A denunciarlo è stata l'ex parlamentare Ileana Argentin, presidente dell'associazione Aida onlus, che sottolinea come la presenza dei caregiver imponga ai disabili di fare test più spesso.

"Abitualmente noi disabili abbiamo un numero molto alto di persone che ci girano attorno, può accadere che qualcuna di queste risulti positiva, per cui siamo costretti a fare il tampone continuamente - dice Argentin - Io, per esempio, ne ho fatti già 4. Per quale motivo non si è pensato ad un tampone domiciliare per i disabili gravi? Queste cose fanno mettere in discussione anche la Giornata mondiale della disabilità, perché se si accendono i riflettori su queste problematiche solo un giorno all'anno e negli altri 364 giorni si rivendica poco e niente, ha poco senso. Noi siamo davvero stanchi".

Di barriere, però, la Covid ne ha poste altre. Una è quella della mascherina: la copertura della bocca rende impossibile per un non udente di leggere il labiale. Così, per la terza edizione del premio Angi, promosso dall'Associazione nazionale giovani innovatori, è stata premiata l'imprenditrice di Pescara Cinzia Di Zio per la sua Techno Mask, una mascherina trasparente che permette di mantenere il dispositivo di protezione individuale e, nel frattempo, di garantire al non udente la possibilità di guardare le labbra.

Per i 7 milioni di italiani con problemi di udito più o meno gravi (tra cui 45 mila sordi), la pandemia può essere un momento di forte limitazione anche nelle situazioni di emergenza, come al pronto soccorso, in ospedale o dal medico. Ecco perché Consulcesi Club, in collaborazione con l'associazione Emergenza sordi, ha avviato il corso "In reciproco ascolto", riservato ai medici. Il percorso formativo insegna a distinguere i diversi tipi di sordità, ad interagire con semplici regole e a usare varie app come 'Spread the sign' (il più grande dizionario di lingue dei segni al mondo), 'Where are U', collegata alla centrale del 112, oppure 'Comunica con tutti' che usa simboli semplificati di immediata comprensione.

VANITY FAIR – 23 novembre 2020



Allattamento, tampone, visite dei parenti: la guida per gestire la gravidanza durante il Covid-19



Il Covid-19 ha cambiato anche le regole di gestione della gravidanza: papà sì o no in sala parto? E se la mamma è positiva può allattare? Ecco tutte le risposte alle domande più frequenti

È stato sotto gli occhi (e sulla bocca) di tutti: Fedez ha postato una foto della moglie Chiara Ferragni durante l'ecografia per monitorare lo stato di salute della bambina che stanno aspettando. Una situazione del tutto normale, se non fossimo in era Covid-19.

Il web infatti, è insorto: «Ma come, io son dovuta entrare da sola!», «I soliti privilegiati» hanno tuonato sui social le altre mamme in dolce attesa (e non solo), tanto che dalla clinica Mangiagalli (dove i due genitori sono in cura) hanno dovuto spiegare che in casi delicati – da discutere con il medico – è possibile far entrare anche il padre, a patto che il suo tampone sia negativo.

Ma in effetti cosa è cambiato in materia di gravidanza, parto e allattamento con il Covid-19 di mezzo? Abbiamo chiesto agli esperti di Consulcesi, società che si occupa della tutela (anche legale) dei medici, di realizzare una guida completa di tutte le informazioni necessarie alle puerpere e alle loro famiglie.

In linea di massima, sì ai papà in sala parto e assolutamente sì all'allattamento, ma con mascherina se positive al Covid-19. Per la partoriente, mascherina d'obbligo durante tutto il travaglio e al momento del parto vero e proprio. E ancora: nessuna visita in ospedale da parte di parenti e amici.

Le altre linee guida le trovate qui di seguito e raggruppate nell'ebook "Il Covid-19 nei 9 mesi": una sorta di "libretto d'istruzioni", inserito nella collana ECM "Covid-19 il virus della paura" rivolto ai professionisti sanitari, ma utile anche per le coppie in attesa.

L'E-book prende in considerazione più di 90 articoli scientifici internazionali per arrivare a darci un sunto aggiornato su Covid-19 e gravidanza, quali siano i rischi per il feto e le differenze nei differenti trimestri della gestazione. Eccone un compendio.

Il punto sulla ricerca scientifica

Le donne in gravidanza possono infettarsi con il virus SARS-CoV-2 esattamente come le altre donne, ma sviluppano dei sintomi meno gravi. In una metanalisi pubblicata a maggio del 2020 viene riportata una frequenza di ricoveri in terapia intensiva del 9%, necessità di ventilazione meccanica del 5% e nessun caso di morte materna, a fronte di 53%, 40% e 26% rispettivamente in caso di SARS e 44%, 41% e 28% rispettivamente in caso di MERS.

Nelle donne rispetto al periodo della gravidanza in tempi di Covid-19 c'è una sorta di protezione ormonale per il virus SARS-CoV-2. La componente ormonale di una donna in età fertile è protettiva rispetto a numerose patologie. «Sono gli estrogeni a svolgere questo ruolo protettivo, agendo sul sistema immunitario a seconda della loro concentrazione nel sangue e aumentando i livelli di ACE2 (enzima di conversione dell'angiotensina 2, uno degli ormoni coinvolti nei meccanismi di regolazione della pressione sanguigna, ndr)», dichiara la dottoressa Pierangela Totta, PhD fisiologa e Direttore Scientifico di Futura Stem Cells.

Per queste motivazioni, gli studi epidemiologici ci indicano che quando una donna sana in età fertile contrae SARS-CoV-2 sia minore la percentuale di contrarre la polmonite interstiziale da Covid-19. Questa protezione, inoltre, si esplica in modo particolare durante la gravidanza. L'aumento degli estrogeni in gravidanza, infatti, attiverebbe la risposta antinfiammatoria e immunosoppressiva, importante al fine della regolare crescita del feto, e aumenterebbe ACE2 proteggendo la gravida dalla Covid-19.

Questo è vero soprattutto quando i livelli di estrogeni sono elevati: secondo e terzo trimestre di gravidanza. Studi scientifici, inoltre, dimostrano che in queste fasi di gravidanza il virus non si trasmette al feto e che i prodotti biologici, quali il sangue del cordone ombelicale o il latte materno di una mamma infetta, non sono infetti.

Bisogna prestare particolare attenzione, tuttavia, al primo trimestre di gravidanza, del quale non si hanno molti dati, e al monitoraggio della pressione sanguigna in tutte le fasi della gravidanza. In caso di infezione da SARS-CoV-2, infatti, potrebbe essere più frequente una malattia gravidanza-correlata: la preeclampsia o gestosi, un disturbo tipico della gravidanza, i cui sintomi sono rialzo della pressione, gonfiore o edema agli arti.

Papà in sala parto

Il Ministero della Salute dice sì, ma la struttura sanitaria può decidere se vigono le condizioni per garantire la sicurezza anti Covid-19. In generale, non ci sono controindicazioni sulla presenza durante il travaglio e il parto del papà o di un accompagnatore in una gravidanza positiva al Covid-19. Una buona notizia, visto che si tratta di una figura fondamentale per la donna, perché può rappresentare un supporto psicologico rilevante in un momento della vita così importante. «Per poter accedere alla sala parto la persona deve essere asintomatica e deve indossare la mascherina chirurgica e adeguati dispositivi di sicurezza», si legge nell'ebook di Consulcesi. Sono invece sospese le visite di parenti e amici.

Mascherina chirurgica

Nessuna eccezione né per le partorienti, negative o positive, né per gli operatori sanitari. «La donna durante il parto deve sempre indossare la mascherina chirurgica – spiegano gli esperti nella guida Consulcesi – Il parto è il momento più a rischio dell'intero percorso di gravidanza, in quanto si genera l'effetto aerosol poiché la donna si dimena e respira in modo più affannoso». Inoltre, gli operatori sanitari coinvolti durante le fasi del parto devono indossare DPI con FFP2 (camici idrorepellenti, mascherina, visiera).

Allattamento

La comunità scientifica concorda che anche le donne con Covid-19 possano allattare al seno. Tuttavia, per evitare che una madre infetta possa trasmettere il virus attraverso le goccioline respiratorie durante il periodo dell'allattamento al seno, si raccomanda di indossare la mascherina facciale chirurgica, ricordandosi sempre di lavarsi in modo accurato e frequente le mani.

«Si tratta di accortezze che è bene che seguano tutte le donne in gravidanza», specificano gli esperti nell'ebook. Altra indicazione da seguire è di posizionare la culla a una distanza di due metri dalla testa della mamma. Per quanto riguarda, infine, il latte fresco spremuto dal seno, esso va estratto tramite spremitura manuale o tiralatte manuale/elettrico.

Teleconsulti

«L'accesso delle gestanti alle strutture va ridotto alle visite necessarie e programmato per telefono con l'ostetrica del consultorio in modo da regolamentare l'afflusso nelle sale d'attesa, per ridurre al massimo la possibilità di mettere a rischio da un lato la salute delle donne in gravidanza prese in cura, dall'altra quella dei propri operatori sanitari», è un'altra importante raccomandazione spiegata nell'ebook. Per questo si raccomanda anche alle strutture di attivare un triage telefonico per contattare a casa tutte le donne in prossimità del parto e assicurarsi delle loro condizioni di salute.

Tamponi

È raccomandata l'esecuzione del tampone naso faringeo in casi sospetti in modo da garantire sin da subito la protezione degli operatori sanitari. «Nel caso in cui fossero state riscontrate sintomatologie sospette dai colloqui telefonici, le donne vengono invitate – si legge nell'ebook – a sottoporsi al tampone attraverso il sistema "drive truth" e dunque svolgendo l'esame orofaringeo consentendo alle pazienti di restare nel proprio abitacolo automobilistico ed evitare così loro l'accesso alle strutture. Come misura cautelativa ulteriore è stato programmato il tampone anche per tutte le donne in gravidanza che alla 41esima settimana si sarebbero dovute recare in struttura per effettuare il tracciato».

Percorsi Covid-19

Le donne risultate positive al Covid-19 vengono dirottate in appositi percorsi che, a differenza di quelli riservati alle donne negative al coronavirus, comportano l'isolamento e l'uso di DPI (Dispositivi di protezione individuale) adeguati da parte del personale sanitario deputato all'assistenza.

«La distinzione dei percorsi – si legge nell'ebook – viene attuata a cominciare dal pronto soccorso, dove viene fatto lo screening alle pazienti e dove a tutte loro viene effettuato il tampone, sia successivamente in degenza che in sala parto».

Anche qui, vi è un percorso distinto sia in entrata che in uscita dalla sala parto per la donna Covid-19 positiva, una misura presa per consentire la sanificazione del tragitto compiuto dalla paziente da parte del personale addetto alle pulizie istruito appositamente per questo genere di operazioni.

Monitoraggio post dimissioni

Per le donne positive al Covid-19 e la sua famiglia, sono raccomandati interventi educativi-informativi per dare continuità alla presa in carico da parte degli operatori sanitari.

IL MATTINO – 19 agosto 2020

IL MATTINO.it

Boom di allergie, come affrontarle e distinguerle dal coronavirus



Ai tempi del coronavirus qualsiasi starnuto è un incubo e le allergie complicano la situazione. In quest'estate 2020 si registra un boom di soggetti allergici. Se grazie al calo dello smog e al periodo di reclusione in casa il lockdown ha risparmiato agli italiani allergici i classici disturbi primaverili, la stagione in corso si sta rivelando più difficile tra pollini, insetti e alimenti a rischio. Lo spiegano gli esperti, che invitano i vacanzieri di agosto e settembre a mettere in valigia farmaci antistaminici, cortisonici in compresse o in pomata e un autoiniettore di adrenalina per le reazioni più gravi e insegnano a non confondere i sintomi dell'allergia con quelli della Covid. Consigli particolarmente importante, precisano, per chi parte con bambini al seguito.

«I sintomi di infezione Covid-19 comprendono rinite, tosse, febbre, dispnea grave, spossatezza, perdita di gusto e olfatto», elenca Catello Romano, pediatra allergologo e docente del corso di formazione professionale Ecm di Sanità In-Formazione per Consulcesi Club sulla pneumo-allergologia pediatrica ai tempi del coronavirus Sars-CoV-2. «Mentre i sintomi dell'allergia respiratoria comprendono rinite con starnuti, prurito al naso, gocciolamento nasale, naso chiuso, congiuntivite tosse secca, dispnea che si controlla con la terapia antiasmatica, perdita cronica di olfatto da poliposi nasale, prurito rinofaringeo e non è prevista la febbre», puntualizza all'Adnkronos lo specialista.

«In estate - evidenza - circolano diversi tipi di polline, dalla parietaria alle graminacee fino all'ambrosia, quest'ultima presente soprattutto al Nord Italia». Mare e montagna, dunque, per quanto benefici soprattutto per la salute dei più piccoli, non sono una garanzia di protezione. «Per questo, anche con il caldo - raccomanda Romano - non bisogna interrompere la terapia anti-allergica iniziata in primavera, sempre sotto stretto controllo medico».

In estate, inoltre, passando molto tempo all'aperto «aumentano i casi di allergie per puntura di imenottero - prosegue il pediatra allergologo - Punture di api, vespe e calabroni possono essere responsabili di reazioni anche gravi: si va da reazioni locali, come gonfiore e dolore, fino a reazioni più estese o addirittura allo shock anafilattico». A chi si scopre allergico dopo una puntura e nota una reazione locale, il medico suggerisce di rivolgersi a uno specialista che possa valutare un trattamento con immunoterapia allergene-specifica e prescrivere un autoiniettore di adrenalina con cui intervenire tempestivamente in caso di

anafilassi. In caso di reazioni più gravi, invece, bisogna subito raggiungere il pronto soccorso più vicino. Chi sa già di essere allergico, infine, deve avere sempre in valigia un autoiniettore.

Non vanno poi dimenticate le possibili insidie a tavola, in particolare da fragole, ciliegie, albicocche, pesche, anguria e frutta secca (gelati alla nocciola, granite di mandorle, granelle dei gelati, eccetera), ma anche da pesce crudo e frutti di mare: «Bisogna fare molta attenzione a questi alimenti e in caso di prima reazione rivolgersi allo specialista», avverte Romano. Nei più piccoli può anche capitare di confondere una reazione cutanea con un'allergia: «In questa stagione possono essere molto comuni le dermatiti da contatto, come quelle scatenate dalla sabbia, o anche semplicemente dermatiti dovute al sudore - afferma Giuseppe Mele, pediatra e presidente Paidoss - Non sono allergie, ma ai genitori raccomando di fare molta attenzione ed eventualmente rivolgersi al proprio pediatra».

Per i bambini, tuttavia, il nemico numero uno in estate rimane comunque il "troppo sole". «In questo periodo sono molto frequenti gli eritemi solari - osserva l'esperto - Per prevenirli, evitando anche un pericoloso accumulo di radiazioni che in futuro possono aumentare il rischio di sviluppare un tumore della pelle, è bene utilizzare sempre una protezione adeguata e cioè una lozione con un fattore protettivo Spf 50+», ricorda Mele. Per il resto, via libera alle attività all'aria aperta specie dopo il lungo lockdown: «Vanno bene sia mare che montagna - conclude Mele - purché si lasci finalmente libero sfogo ai bambini».

ADNKRONOS – 15 settembre 2020



Coronavirus: Consulcesi, medici e infermieri si aggiornano, +30% corsi online



L'Italia è pronta a una seconda ondata autunnale di Covid-19? Gli operatori sanitari italiani, intanto si sono preparati anche questa estate, con la formazione a distanza, in tema di coronavirus. Almeno secondo i dati di Consulcesi relativi alla formazione a distanza, che ha registrato un aumento del 30% (rispetto allo stesso periodo del 2019) di fruizione dei corsi da parte dei professionisti sanitari nonostante il 'bonus' concesso proprio per la pandemia. Non sorprende che nella top ten dei 10 titoli più scelti, 8 siano quelli della collana Covid - riferisce Consulcesi riferendosi ai suoi corsi - con al primo posto il docufilm "Covid-19 il virus della Paura" seguito da "Covid-19 l'esperienza cinese". Di grande interesse per tutti gli operatori sanitari anche i corsi sul rischio professionale e la sicurezza sul lavoro sempre legati al coronavirus.

"E' la prova di quanto sapevamo già: in ambito sanitario è alto il fabbisogno formativo e l'aggiornamento continuo è parte integrante della professione. Un bisogno che dopo lo spartiacque dell'emergenza coronavirus si è trasformato in necessità - ha dichiarato Massimo Tortorella, presidente Consulcesi - I mesi di lockdown hanno permesso a nuove modalità di fruizione di svilupparsi, facendo crescere la richiesta di formazione a distanza rispetto a quella residenziale".

Al primo posto per formazione, in ogni singolo titolo della collana Covid-19, ci sono gli infermieri. "Sono loro la categoria professionale probabilmente più esposta, che ha pagato in termini di vite e sacrifici, ed è quella che sta acquisendo e rafforzando maggiori conoscenze sul nuovo virus", commenta Tortorella. Tra le altre specializzazioni più 'preparate' sul Covid-19 ci sono i medici del lavoro, gli anestesisti, i pediatri e gli psichiatri. In totale, sono stati 5.340 i professionisti che si sono iscritti e hanno concluso uno dei 11 corsi dell'offerta formativa Consulcesi sul Covid-19, conclude la nota ricordando che il catalogo Fad per il mese di settembre vanta un totale di 260 corsi, di cui 19 relativi alla modalità Interattivi, 22 a Film Formazione e 19 relativi a quella E-Book.