

MEDICINA

**Il braccialetto vibrante aiuta a perdere il «vizio»
Così non ti mangi più le unghie**

PAOLA MARIANO

Arriva il braccialetto vibrante che si allaccia al polso per combattere la schiavitù di abitudini sbagliate e compulsive: è stato ideato per chi non riesce a smettere di mangiarsi le unghie o per genitori che non riescono a evitare che il figlio ormai cresciuto si succhi il pollice. Si chiama «Liv Smart Bracelet»: presentato a San Francisco, è già in vendita, ed è stato sviluppato da Sameer Kumar, fondatore della HabitAware.

Si mette al polso, ma è molto più intelligente di analoghi dispositivi indossabili di prima generazione come i «contapassi»: è infatti programmato per «imparare» la cattiva abitudine che chi lo indossa è intenzionato a perdere - per esempio mangiarsi le unghie - e poi per stroncarla. Una volta calibrato sulle esigenze dell'utilizzatore, il braccialetto vibra non appena questi, senza rendersene conto, si ritrova a fare quello che non deve, come toccarsi e strapparsi i capelli (un disturbo compulsivo non raro, la «tricotillomania»).

Il braccialetto si associa anche a una app che tiene traccia del «vizio» da vincere, registra i momenti della giornata in cui il comportamento viene messo in atto più spesso e lo anticipa, inviando alla persona suggerimenti preventivi e proattivi come: «Stai per succhiarti il pollice, vai a fare un disegno o il tuo puzzle preferito piuttosto» oppure «Stai per strapparti i capelli, esci a fare due passi per distrarti». Kumar ha ideato «Liv Smart Bracelet» per ragioni famigliari: voleva aiutare la moglie a perdere il vizio di tirarsi le ciglia e le sopracciglia e il tentativo si è rivelato un successo. La donna, infatti, è riuscita a «smettere» e ora ha sopracciglia perfette, dopo 20 anni di prove fallite e tentativi vani.

NEUROLOGIA

FABIO DI TODARO

**Tre tecniche di «imaging» svelano
le verità dello stato vegetativo**

Ricerca al Besta: ecco come osservare l'attività residua del cervello

Il corpo supino e la testa immobile con gli occhi aperti, a fissare il vuoto e incapaci di riconoscere cosa accade intorno al letto. È la drammatica immagine di una persona in «stato vegetativo». È una grave condizione di disturbo di coscienza, che sopravviene dopo il coma: determinata da traumi, arresti cardiaci, emorragie, ischemie cerebrali e complicanze durante gli interventi chirurgici. In Italia riguarda 4 mila persone. Così, di fronte a un individuo con funzioni vitali autonome, ma apparentemente «assente», gli specialisti si interrogano: le aree cerebrali lese permettono un'attività residua o la situazione è il preludio della morte?

Cristina Rosazza
Neurologa

RUOLO: È RICERCATRICE DEL REPARTO DI NEURORADIOLOGIA DELL'ISTITUTO NEUROLOGICO «CARLO BESTA» DI MILANO

durlo si ricorre all'analisi di alcune risposte comportamentali, come l'abilità a eseguire un'azione. Per questo si è alla ricerca di un metodo obiettivo che permetta di misurarlo. E la soluzione potrebbe essere a un passo. Un team del «Coma Research Centre» dell'Istituto Neurologico «Carlo Besta» di Milano, coordinato da Matilde Leonardini, ha trovato una risposta. Osservare se c'è un'attività residua nelle aree danneggiate del cervello è possibile: ecco la novità.

Come? Incrociando i dati da tre tecniche di «imaging»: la risonanza magnetica strutturale, quella funzionale e la tomografia a emissione di positroni (Pet). Dal confronto degli esami - svolti nel reparto di neuroradiologia di Maria Grazia Bruzzone, in collaborazione con il Policlinico di Milano - sono state ottenute delle istantanee che hanno rivelato le aree ancora attive del cervello. È questo il risultato più importante della ricerca su 119 pazienti e pubblicata sugli «Annals of Neurology».

Capire cosa si celi nella mente di questi pazienti non è ancora possibile, ma aver trovato il modo per «accedere» alle aree lesionate rappresenta una conquista. Come spiega Cristina Rosazza, ricercatrice del reparto di neuroradiologia e prima firma della pubblicazione, «i risultati mostrano che l'integrità di queste aree è associata a una migliore condizione clinica: più queste



GETTY

aree sono conservate, maggiore è il livello di coscienza». Ovvero: anche una persona in «stato vegetativo», che non dà risposte comportamentali evidenti, può mostrare un'attività funzionale residua e un livello di coscienza più alto. Con la possibilità di recuperare funzioni più complesse.

Se fino a un decennio fa le persone in stato vegetativo e di minima coscienza erano poche, le nuove tecniche di rianimazione hanno permesso di salvare persone - come le vittime di incidenti - che sarebbero altrimenti morte. Oggi sopravvivono e nel 5% dei casi rimangono con un disturbo di coscienza anche per anni. Ecco perché lo studio dell'attività cerebrale residua può essere utile nel processo diagnostico. Ma la ricerca presenta anche una serie di risvolti etici. Le diagnosi si rivelano errate nel 40% dei casi e in nazioni dove l'eutanasia è legale gli episodi di fine vita si rivelano spesso controversi. Ora, invece, diventa possibile scoprire come tracce di pensiero possano persistere, soprattutto superati i tre anni dall'episodio scatenante: è il periodo in cui i tassi di mortalità sono più elevati.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Quando i grassi fanno bene al corpo

ALIMENTAZIONE

LORENZA CASTAGNERI

Sono «strumenti diagnostici» e favoriscono il benessere dell'organismo. Svolgono un ruolo indispensabile per favorire la risposta del sistema immunitario e aiutano a mantenere i neuroni attivi. È la bellezza dei grassi. La cui assenza non determina nemmeno una sostanziale perdita di peso. «Quindi eliminarli dalla dieta è vietato».

La buona notizia arriva da Carla Ferreri, ricercatrice del Cnr, che si dedica alla lipidomica. Si chiama così la

scienza che analizza l'equilibrio dei lipidi nella membrana cellulare. «Assumere grassi di qualità e con caratteristiche diverse è importante per permettere il ricambio del doppio strato della membrana stessa. Il che aiuta la cellula ad attivare una risposta infiammatoria solo in casi di pericolo e ad avere energia a sufficienza per svolgere le sue funzioni», spiega. Tradotto: «I grassi danno una mano a combattere stanchezza e irritabilità».

Ma la loro assunzione deve essere varia. Esistono tre tipologie di lipidi: saturi (contenuti in carne e latte e derivati), mono-insaturi (in nocciole, olive e olio d'oliva) e poli-insaturi: sono gli Omega 3, presenti nell'olio e nei semi di lino e in pesce e alghe, e gli Omega 6, in vegetali, mandorle e semi di zucca. Come combinarli? «È bene verificare le etichette dei cibi e acquistare quelli in cui i grassi saturi non rappresentano più del 50%», racconta la specialista. «La colazione, poi, non deve eccedere in grassi saturi, come la cena. Tra gli oli, quello d'oliva resta un pilastro della dieta. Gli altri andrebbero combinati». Compreso l'olio di palma, al centro delle polemiche. L'esperta non lo sconsiglia a priori: «Ma va considerato che contiene solo grassi saturi e monoinsaturi e quindi non può essere l'unico olio che utilizziamo».

Questi studi sono al centro delle ricerche di Lipinutragen, l'azienda fondata da Ferreri come spin-off. Qui è stato messo a punto un test per valutare la presenza dei lipidi nell'organismo: consiste nel prelievo di 20 gocce di sangue dal dito e si esegue in 100 farmacie. Si ottiene così un profilo personalizzato. «Quando emerge uno squilibrio, si possono attuare strategie mirate, a partire dalla dieta». E così si recupera il benessere perduto.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI Integratori nutrizionali SOHN

CON LA **DOLCEZZA** SI OTTIENE **TUTTO**

Euchessina ERBE
Funzioni Intestinali
Estratti di piante officinali

Euchessina Erbe è il nuovo integratore alimentare a base di estratti di piante officinali che contribuiscono alla fisiologica regolarità del transito intestinale.

Si consiglia di assumere 1 o 2 compresse alla sera, prima di coricarsi.

Per favorire la regolarità del transito intestinale si raccomanda uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica, l'assunzione di abbondanti liquidi e di cibi ricchi di fibre.

In farmacia. Leggere le avvertenze.

EUCHESSINA ERBE, LA PRENDI LA SERA... RISPONDE AL MATTINO