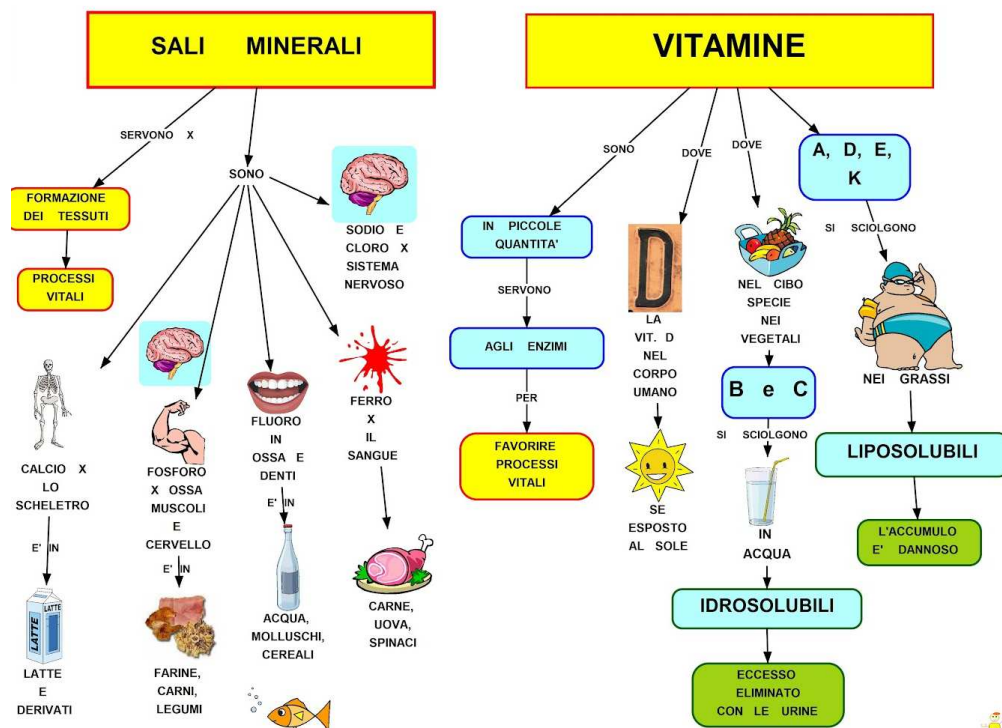


Vitamine e minerali non prevengono cancro e malattie cardiovascolari

Si possono prevenire il cancro o le malattie cardiovascolari con integratori, multivitaminici e supplementi minerali? La risposta sembra proprio negativa, almeno secondo una revisione della letteratura scientifica sull'argomento pubblicata sugli *Annals of Internal Medicine*. «Due studi hanno trovato un piccolo, a malapena significativo, beneficio degli integratori sul cancro solo negli uomini e nessun effetto sulle malattie di cuore e vasi, troppo poco per parlare di efficacia preventiva» dice **Stephen Fortmann** del Kaiser Permanente Center for Health Research a Portland in Oregon, uno degli autori della revisione finanziata dalla Preventive Services Task Force (USPSTF) l'ente governativo statunitense che produce linee guida preventive per medici e sistemi sanitari.

Vitamine e minerali sono comunemente usati come integratori alimentari per promuovere la salute e prevenire le malattie croniche, tanto che gli americani spendono la bellezza di 11,8 miliardi dollari all'anno nella speranza di tenere lontane le malattie cardiovascolari (Cvd) e i tumori maligni, le due principali cause di malattia e di morte. «Entrambe le condizioni hanno fattori di rischio comuni, tra cui l'infiammazione e lo stress ossidativo. E il razionale per l'utilizzo degli integratori a base di vitamine e minerali è proprio questo: proteggono le cellule dall'ossidazione, come dimostrato da molti studi in vitro e sugli animali» continua il ricercatore. Nel 2003, la USPSTF ha concluso che non vi erano prove sufficienti pro o contro l'uso di vitamine A, C, ed E, multivitaminici, acido folico o antiossidanti per la prevenzione di cancro e Cvd.

L'unica raccomandazione era contro il carotene da solo o in associazione, date le prove evidenti che dimostravano non solo l'assenza di benefici ma anche un aumentato rischio di cancro al polmone. E per aggiornare i suoi consigli, l'USPSTF ha commissionato ai ricercatori nordamericani il riesame di una vasta mole di dati raccolti in 26 studi sull'argomento svolti a partire dal 2005. «E i risultati indicano che non ci sono differenze significative nella mortalità per Cvd o neoplasie tra coloro che assumono integratori e chi non li usa» conclude **Fortmann**.



SINCERT



Laboratorio
Certificato
UNI EN ISO
9001:2008

Laboratorio Analisi Valdès
Via Gianturco 9
09125 Cagliari

Tel. 070305919
www.laboratoriovaldes.it

Anno XIII n° 6
Giugno 2014

AVVISO AL PUBBLICO

A causa dei tetti di spesa stabiliti dalla ASL

a partire dal **5 aprile 2014**

il SABATO il Laboratorio apre

in regime libero professionale

ESCLUSIVAMENTE SU PRENOTAZIONE

è possibile, limitatamente ai tetti di spesa previsti, effettuare gli esami di laboratorio in convenzione Asl.

ORARIO DI APERTURA AL PUBBLICO:
7.30 – 10.00

Per informazioni contattare l'assistenza clienti

La disoccupazione prolungata fa invecchiare prima gli uomini

La crisi danneggia il cervello. La disoccupazione fa invecchiare prima e vivere un periodo di recessione economica (con tutto quel che comporta in termini di rischio di perdere il lavoro, di lavoro precario e sottopagato, di difficoltà di impiego) accelera il declino delle funzioni cognitive, dalla memoria alle capacità verbali e matematiche.

L'assenza di lavoro non fa male solo alle tasche: due anni e oltre in attesa di un impiego possono incidere sul nostro corredo genico e causare invecchiamento precoce. La disoccupazione logora le attese, il portafogli, l'umore e i rapporti sociali. E come se non bastasse, fa male anche alla salute, arrivando a intaccare quanto di più prezioso abbiamo: i cromosomi. Gli uomini che restano senza lavoro per più di due anni vanno incontro a un precoce invecchiamento del DNA, come dimostra un nuovo, ampio studio condotto in Finlandia.

I ricercatori dell'Imperial College London e dell'Università di Oulu, Finlandia, hanno esaminato campioni di DNA contenuti nel sangue di 5.620 volontari, uomini e donne, nati in Finlandia nel 1966. In particolare gli esperti si sono concentrati su strutture genetiche chiamate telomeri, che si trovano alla fine dei cromosomi e hanno il compito di proteggere il corredo genico dalla degradazione.

Mano a mano che invecchiamo, i telomeri si accorciano, esponendoci a un più alto rischio di sviluppare malattie legate all'età, come il diabete di tipo 2 o malattie cardiache.

I campioni di sangue sono stati prelevati nel 1997, quando i partecipanti avevano 31 anni. Negli uomini che all'epoca erano stati disoccupati per più di due anni nei tre precedenti l'esperimento i telomeri sono risultati più corti che negli uomini che avevano un impiego. Lo stesso fenomeno non è stato invece riscontrato nelle donne, forse perché - quando sono stati prelevati i campioni - meno donne erano rimaste disoccupate per un lungo periodo (ulteriori studi occorreranno per stabilire se vi sia una effettiva differenza tra sessi). Gli scienziati hanno tenuto conto di altri possibili fattori - come condizioni mediche particolari - che potessero aver condizionato la lunghezza dei telomeri, e hanno escluso la loro influenza.

Telomeri più corti sono correlati a rischi più alti di contrarre malattie legate all'età e a morte prematura: studi precedenti hanno dimostrato che alcune esperienze particolarmente stressanti possono influire sulle loro dimensioni. Ora si sa che anche la disoccupazione ha questo "potere". «Si tratta del primo studio che mostra l'effetto di questa situazione a livello cellulare» ha commentato Leena Ala-Mursula, dell'Università di Oulu «questa scoperta fa pensare con preoccupazione alle conseguenze a lungo termine dell'assenza di lavoro tra i giovani adulti. Fare in modo che tutti abbiano un impiego dovrebbe essere parte essenziale delle campagne di salute pubblica».

<http://www.sibynews.it/>

Chianciano Terme

Convenzione per soggiorni climatici e termali

Il Laboratorio Valdès rinnova come ogni anno la convenzione per soggiorni climatici e termali con l'Hotel Miralaghi a Chianciano Terme (SI) (Tel. 0578 64546).

L'Hotel è collocato in prossimità delle Terme, vicinissimo alla Sorgente Sant'Elena, al Centro Polisportivo Olympus (dotato di parco, piscina, palestra, centro benessere) ed al Parco a Valle, con percorsi pedonali e ciclabili, immersi nella natura.

Modernamente ristrutturato, l'Hotel dispone di camere dotate di ogni comfort: aria condizionata, tv satellite, radio, frigo bar, cassaforte; dispone inoltre di una sala bar (frequenti le serate di piano bar), solarium, autorimessa e, a richiesta, servizio navetta con automezzo sempre disponibile e gratuito.

Di alta qualità e particolarmente curata è la cucina, attenta ai sapori della buona tradizione toscana, spesso rivisitata con creatività e fantasia, privilegiando l'uso di sani prodotti naturali. (www.miralaghi.it).

Periodo	Pensione completa (escluse bevande) per persona in camera doppia	3°letto bambini da 4 a 16 anni	3°letto adulti
aprile maggio ottobre	38,00	25,00	32,00
giugno luglio	42,00	30,00	37,00
agosto* settembre	50,00	33,00	40,00

*Per la settimana di ferragosto contattare direttamente l'Hotel

Per trattamento di mezza pensione sconto del 3%. Supplemento camera singola €5,00/giorno a persona