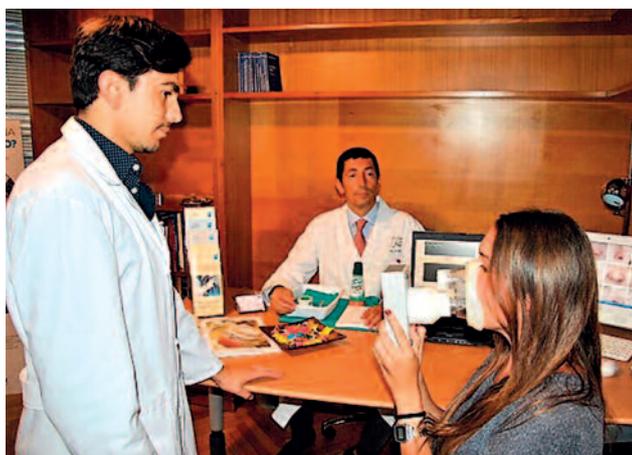


I problemi respiratori e il mare

Intervista al prof Lino Di Rienzo Businco

LEGA NAVALE - Professore è vero che i problemi respiratori sono più importanti e diffusi di quanto si creda?

Tutti sanno per esperienza diretta che la percezione di naso chiuso protratta per giorni causa una sensibile riduzione delle prestazioni fisiche e mentali, ma non è diffusa la conoscenza che, se persistente e trascurata nel tempo, questo innocente sintomo può evolversi fino a causare gravi problemi cardio circolatori. Le malattie della prime vie respiratorie sono molto diffuse nelle società industrializzate (vedi riquadro) e l'impatto economico è poco indagato nonché sottostimato per il fatto che i costi più evidenti sembrano, per il singolo, gestibili, ma nel sociale vanno moltiplicati per l'altissimo numero di individui coinvolti e va tenuto conto dei costi indiretti ad esse correlati, ripartiti in farmaci (costosi e da assumere ininterrottamente), ricoveri per la malattia o per le complicanze, assenze periodiche dal lavoro o dalla scuola, necessità di assistenza da parte dei familiari



Alla base di ogni investigazione medica, si trova necessariamente una serie di specifiche e circostanziate indagini specifiche

I numeri delle malattie della prime vie respiratorie

- Oltre 10 milioni gli adulti affetti in Italia (OMS, o WHO World Health Organization).
- Le rinosinusiti per CNR e l'OMS sono potenziale "pandemia". 500 milioni di persone ne soffrono nel mondo.
- L'ostruzione respiratoria complicata con l'O-SAS (sindrome Apnee Ostruttive del sonno) aumenta di circa 2 volte il rischio di eventi cardiovascolari (ipertensione, infarto, ictus).
- Aumenta di circa 5 volte quello di diabete mellito (se il paziente ha anche una sindrome metabolica).
- Apnee notturne e disturbi del sonno sono la causa del 22% di tutti gli incidenti stradali (fonte Ministero della Sanità).
- Costi stimati: 230 miliardi di dollari solo negli Stati Uniti, altrettanti (proiezione) in Europa, 20 miliardi l'anno per la sola Italia.
- Le Riniti e le Riniti Allergiche sono la maggiore causa delle assenze per malattia, e la quinta causa di prescrizione di antibiotici.
- Nel caso in cui ci si forzi a lavorare, ("presentismo") diventano causa di contagio e di un'alta percentuale di pericolosi e costosi errori ed incidenti sul lavoro.

(per bambini o partner), possibile contagio, errori e incidenti. Sono la maggiore causa delle assenze per malattia, la quinta causa di prescrizione di antibiotici e, nel caso in cui ci si forzi a lavorare, diventano causa di contagio e di un'alta percentuale di pericolosi e costosi errori ed incidenti sul lavoro.

Una corretta informazione, semplici accortezze di prevenzione e nuove soluzioni mininvasive possono cambiare questa ahimè drammatica e sconosciuta realtà. Sarebbe doveroso sostenere la preven-



Esame vestibolare bedside - test posizionali per canalolitiasi

zione partendo dal determinare diagnosi precoci. Si può migliorare notevolmente la qualità della vita di un numero considerevolissimo di persone, salvare molte vite anche in questo ambito, con un conseguente, notevole, risparmio sociale.

Professore come influisce questo su chi frequenta e pratica il mare?

La frequentazione del mare con tutte le attività ad esso correlate, siano per diporto o per motivi professionali, porta con sé alcuni rischi specifici per i distretti delle prime vie respiratorie. Non aiutano l'inverno, con clima freddo e piogge più frequenti, come anche quello variabile primaverile o estivo con forti escursioni termiche, e neppure il vento che accompagna in modo democratico tutte le stagioni. Capita che chi abbia "muose sensibili" vada facilmente incontro a episodi infiammatori o infettivi che possono diventare ricorrenti fino a cronicizzarsi. Le lunghe terapie conseguenti, talvolta poco efficienti, limiteranno o renderanno impossibile vivere la pienezza dell'esperienza del mare.

Ci spieghi meglio.

Il nostro primo atto muscolare alla nascita è il respiro ed il nostro principale carburante è l'ossigeno: immetterne meno nei polmoni è come avere meno vento nelle vele, o usare una benzina con meno ottani. Problemi respiratori quali, naso chiuso, adenoidi, turbinati ipertrofici, asma, come ugualmente la sola presenza di muco, etc. riducono l'afflusso di ossigeno e quindi possono ridurre o inficiare una prestazione sportiva, o semplicemente fisica o anche purtroppo, intellettuale. Una minima riduzione dei flussi respiratori può fare la differenza e compromettere una vacanza, una regata o una gara, rallentare una decisione, importante soprattutto se si parla di frazioni di secondi, di centimetri, di riflessi, di potenza e di resistenza. Perché rischiare o peggio rinunciare quando basta una buona visita e una giusta terapia per rigodere del vento in poppa?! Tutti hanno un enorme beneficio dal ripristino del corretto flusso aereo: miglioramento complessivo delle performance psicofisiche, riduzione del sovraccarico e del rischio cardiovascolare.

Ne risentiranno tutte le attività svolte sul ponte di una barca a motore o a vela, e gli ambienti chiusi del sottocoperta, non sempre con adeguato ricambio di aria, diverranno ideali al contagio interumano: una dura prova per le capacità di ventilazione di orecchio e naso che renderà possibili otiti, sinusiti, riniti, iperproduzione di muco che ristagnando, causa dolore, malessere, vertigini, nausea e altri sintomi fortemente invalidanti proprio per chi vuole vivere il mare.

Fortunatamente, negli ultimi 10 anni l'otorinolaringoiatria ha subito una vera e propria rivoluzione, grazie a nuove tecnologie diagnostiche e terapeutiche che hanno radicalmente modificato in chiave mini-invasiva l'agire quotidiano negli ambulatori e nelle sale operatorie.

Quali sono le novità?

Stiamo vivendo un periodo con un progresso travolgente dove l'informazione non riesce a stare al passo con l'evoluzione, anche in Otorinolaringoiatria. Manca una coscienza diffusa del processo di sviluppo della sindrome respiratoria, perché lunghissimo: dura anni, spesso si presenta con proble-

matiche apparentemente trascurabili, apparentemente transitorie, con disturbi facilmente sopportabili. Non si conoscono i pericoli collegati e, soprattutto, molti medici non sono ancora aggiornati sulla semplicità e la rapidità delle soluzioni che il progresso stesso ci ha offerto negli ultimi dieci anni. Un'evoluzione paragonabile solo a quella informatica, rapida e complessa da seguire: in pochi anni si è passati dalle soluzioni demolitive e dolorose delle ostruzioni nasali alla vaporizzazione indolore delle sole cellule non funzionali in eccesso; nuovi strumenti hanno già permesso di risolvere problematiche che alcuni anni fa non avevano soluzione. Oggi un semplice palloncino, (balloon di derivazione emodinamica) attraverso i canali naturali, allarga e ripristina al livello dei seni e della tuba di Eustachio i normali flussi respiratori e addio sinusiti, addio all'incapacità di compensare e ai dolori lancinanti all'orecchio negli sport all'aria aperta, nei viaggi in aereo e nell'attività subacquea. Addio cicatrici, sanguinamento e tamponi. In pochi anni, siamo passati da soluzioni 1.0 all'era 3.3, cioè alla terza versione della terza generazione dei nuovi strumenti e delle nuove procedure e protocolli. Siamo alle procedure 3.3 quando il mondo è riuscito a recepire solo l'1.3, o il 2.0, considerandolo ancora una novità assoluta. È nostro dovere tentare di accelerare il processo di informazione a medici e pazienti, per prevenire cronicizzazioni ed evitare inutili sofferenze.

Cosa fare per prevenire, cosa può succedere nel tempo?

Un colpo d'aria e gli effetti conseguenti per la salute possono manifestarsi immediati o in lenta progressione, facendo smarrire il rapporto causa effetto che li lega. Il sistema respiratorio ha due funzioni che assumono una rilevante importanza per gli sportivi quanto per chi lavora e studia, quella di climatizzazione che regola la temperatura dell'aria prima che arrivi nei polmoni e quella di filtrazione dell'aria dalle particelle. Se ci si allena o si fa sport con il naso chiuso, specie di inverno al freddo, in mare aperto o peggio per le strade trafficate e inquinate e/o piene di allergeni, (o in vasca della piscina al coperto con aria chiusa e pesante) non si riesce ad utilizzarle, con la possibilità di uno shock termico e di affaticamento

cardiovascolare e di altri danni proprio nel momento di massima attività aerobica o celebrale. Il ripetersi ravvicinato di episodi di otite per esempio, segnala un cattivo funzionamento della tuba di Eustachio che può portare all'otite catarrale secretiva cronica, con riduzione permanente dell'udito. Si deve porre la massima attenzione ad ogni segno di cronicizzazione del sintomo trascurato. Anche un semplice colpo sul naso, può deviare il setto nasale e ridurre definitivamente la portata



Il Navigatore è un sofisticato strumento, ahimè poco diffuso, che aumenta notevolmente la sicurezza nella chirurgia, soprattutto pediatrica, perché permette di visualizzare il campo operatorio relativamente alla parte visibile endoscopicamente con strumentazioni miniaturizzate, sovrapponendola alla mappatura della parte non visibile ottenuta tramite la TAC del paziente

dei flussi respiratori, senza necessariamente provocare danni estetici, soprattutto nei ragazzi. Qualche giorno di fastidio o di indolenzimento e poi ci si abitua e la cosa viene prima trascurata e poi dimenticata. Ma l'ossigenazione non sarà più la stessa. Basterà una minima infiammazione, magari per un raffreddore, a provocare più rapidamente la chiusura prima di una narice e presto anche dell'altra. Possono comparire Vertigini,

VALUTA IL LIVELLO DEL TUO BENESSERE RESPIRATORIO

Considerando gravità e frequenza dei tuoi sintomi, valuta tra 0 e 9 secondo la seguente scala crescente le voci che ritieni riflettano il tuo stato di salute:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 0) Nessun problema, mai; | 1) Trascurabile; |
| 2) Lieve, Poco; | 3) Moderato/a Episodico; |
| 4) Manifesto, da affrontare; Sì | 5) Evidente, sono preoccupato; |
| 6) Grave, rilevante, Frequente; | 7) Molto Grave, molto frequente; |
| 8) Continuo/a, Eccessivo; | 9) Insostenibile, massimo/a |

- Congestione e/o Secrezione Nasale/ Starnuti / Prurito Nasale.
- Problemi Respiratori, Asma.
- Dolori, Gonfiori Arrossamenti e Allergie
- Problemi alla gola, Tosse, difficoltà deglutizione.
- Problemi agli occhi, Lacrimazione.
- Disturbi all'Udito e all'Orecchio, Nausee e Giramenti di Testa, Vertigini.
- Russamento/ Cattiva qualità del sonno e del riposo.
- Alterazione Gusto/ Alterazione Olfatto/ Problemi alla Voce.
- Senso di Oppressione Toracico.
- Stanchezza e ridotta efficienza lavorativa e mentale.
- Alterazione dell'Umore e delle Emozioni, Irritabilità/Frustrazione/ Ansia.
- Importante uso di Farmaci.

Se ad una o più di queste voci avesse dato un valore pari o superiore a 4/5 le consigliamo di approfondire ulteriormente attraverso il più dettagliato "Questionario Sidero Businco 90", disponibile gratuitamente sul sito della Sidero Onlus www.sidero.it per poi rivolgersi al suo medico con le maggiori informazioni che avrà ottenuto.

Sidero Onlus si propone di dare particolare impulso alla diffusione delle nuove metodiche diagnostiche e chirurgiche e delle moderne terapie mediche, in grado di ridurre l'impatto traumatico e atte a limitare la sofferenza del paziente, specie se bambino.

Acufeni, Affanno, Asma, Iperensione. Svaniscono le prestazioni, si è più lenti, meno precisi, meno lucidi, meno resistenti e con la mancanza dei

risultati si perde il piacere e la capacità di rigenerarsi. La passione e il sano agonismo scivolano nel semplice passatempo, non più avvincente,



Rinoscopia e test di funzionalità delle ciglia nasali con luce frontale fredda a led

non più appagante, infine si abbandona e la salute ne risente. Si respira sempre peggio e consumando meno calorie si prende peso, poi si comincia a russare, compaiono le apnee notturne e i disturbi del sonno ..., ma abbiamo già parlato del 22% degli incidenti stradali e di tutte le loro conseguenze!!! Se si trascurano i sintomi inizia un lentissimo deterioramento degli organi nobili, Cuore e cervello, che per ridotta ossigenazione lavorano continuamente sotto sforzo fino al pericolo di cedere. In età giovanile iniziano i primi semplici sintomi respiratori ed a 45/50 anni ci si ritrova cardiopatici, ipertesi, sovrappeso e, magari, si dà la colpa allo stress senza ricollegarsi alla vera causa.

Quali segnali non si dovrebbero sottovalutare?

Fortunatamente, alcuni sintomi possono avvisarci: occlusione di una o entrambe le narici, alternanza di apertura e chiusura di una fossa nasale, legata anche alla variazione di lato in cui ci si corica a letto, secrezione nasale durante allenamenti e pasti, variazioni di temperatura, starnuti, prurito, percezione di sonno non ristoratore, disturbi di concentrazione, appannamento mattutino della mente, diminuzione delle performance psicofisiche, alitosi, cefalea, insonnia, ovattamento auricolare, irritabilità, ansia. Se si protraggono per più di due o tre settimane e si ripetono più volte l'anno, urge una visita specialistica o almeno un'auto valutazione con uno dei questionari Sidero Businco

Come migliorare il livello respiratorio, i riflessi e le prestazioni sportive ed intellettive?

Potrà essere utile la prevenzione e una dieta leggera e ricca di sostanza che favorisca eliminazione di liquidi (blandamente diuretica), in genere pasti piccoli e frequenti che non aumentano l'afflusso di sangue al sistema digestivo. Si possono utilizzare soluzioni fisiologiche naturali o spray per lavaggi nasali nei mesi precedenti le uscite in mare e prima delle prestazioni, fossero queste sportive scolastiche o professionali. Se si fosse già andati oltre e i sintomi e i risultati del questionario lo suggeriscono, occorre una visita specialistica ORL in uno studio attrezzato per la valutazione comparativa degli *outcome* funzionali con esecuzione dei necessari test specialistici e, se serve, una approfondita valutazione endoscopica della funzionalità respiratoria, fino ai più moderni trattamenti Endoscopici Microinvasivi.

Come funzionano e perché si definiscono micro invasivi?

La tecnica si basa sull'uso ultra selettivo delle radiofrequenze di terza generazione a freddo. Questa energia sublima le cellule, trasformandole in una leggera nebbiolina il tutto a soli 45° cioè senza il danno termico provocato dalle tecnologie precedenti, quindi con un processo di guarigione molto più rapido e indolore dell'ipertrofia dei turbinati, delle mucose nasali e dell'apertura della tuba auricolare. In tal modo si ripristina contemporanea-

mente, ed in pochissimi minuti, la corretta ventilazione naturale del naso e della Tromba di Eustachio. È sufficiente un'unica seduta in Day-hospital. Le radiofrequenze vengono erogate attraverso specifici manipoli solo sui tessuti da trattare e al di sotto delle parti sane e funzionali, riducono in modo definitivo il volume della stenosi, sgonfiando, smussando e rimodellando le mucose patologiche ingrossate, con la diretta conseguenza di riportare il paziente a respirare bene in modo duraturo e definitivo con una singola applicazione. Nella Sinuplastica Dilatativa, il palloncino, detto Balloon, completa l'opera, dilatando la stenosi da cui è affetto il paziente. Negli Stati Uniti, oltre 250.000 persone ne hanno già tratto beneficio; viene gonfiato all'interno del seno coinvolto dall'infiammazione, consente un rapido drenaggio e la guarigione della sinusite stessa. È una metodica indolore e minimamente invasiva, che possiamo definire "soft surgery", "chirurgia gentile", in luogo della più generica dizione di "chirurgia", che evoca, immagini cruente legate ai vecchi interventi molto invasivi. Questa apertura funzionale degli osti dei



Video-rinoendoscopia per la diagnostica a fibre ottiche delle patologie di naso e seni paranasali

seni consente il rispetto della mucosa circostante che non viene in alcun modo tagliata o strappata e ripristina senza rischi il corretto drenaggio sinusale e la sua ventilazione.

Il palloncino viene introdotto per via endoscopica attraverso i canali naturali, senza bisogno di tagli o demolizioni e senza sanguinamenti e dilata in modo mini-invasivo il canale di comunicazione tra naso e orecchio medio, consentendo il drenaggio e la ventilazione dell'orecchio stesso. Le patologie

che possono giovare di questa tecnica sono la disfunzione tubarica, ovvero la sensazione di orecchio chiuso, con necessità di compensare a causa del dolore ai cambi di pressione esterna.

Ma questi sintomi sono veramente numerosi, fanno tutti capo ad una sola patologia?

L'obiettivo è diffondere la consapevolezza che diverse patologie respiratorie (rinite, sinusite, ipertrofia adenotonsillare, turbinati asma deviazioni del setto, polipi ecc.), sono spesso contemporaneamente presenti nello stesso paziente e vanno inquadrati, affrontati e risolti come un'unica "Sindrome Respiratoria". È necessario evitare la cronicizzazione della patologia o misconoscerne anche solo una delle singole componenti. Solo affrontandola in tutte le sue fasi (la sindrome, il protocollo diagnostico, le complicanze e le terapie) e solo uti-

lizzando le più moderne soluzioni mininvasive terapeutiche, sia farmacologiche che chirurgiche, si potrà ridurre notevolmente il carico farmacologico e chirurgico e raggiungere un rapido, completo, definitivo e praticamente indolore, ripristino del benessere respiratorio del paziente, sia bambino che adulto, in modo incruento, senza tamponi e con un rapidissimo ritorno alle consuete attività e alle migliori prestazioni legate alla corretta e piena ossigenazione. Permettetemi il gioco di parole, non è mai troppo tardi, come non è mai troppo presto, ora che le soluzioni sono incruente e micro invasive, per intervenire e recuperare il proprio benessere respiratorio. Oltre 5.000 pazienti, compresi illustri calciatori e campioni sportivi, professionisti della voce e dello spettacolo, giornalisti, politici grazie all'impiego corretto delle nuove tecnologie, lo hanno già fatto. ■

Prof. Lino Di Rienzo Businco

Specialista in Otorinolaringoiatria ed in Audiologia; dirigente dell'Unità Operativa di Otorinolaringoiatria presso l'Ospedale S. Spirito in Sassia di Roma; presidente della SIDERO-Onlus, Società Italiana per Diffusione Endoscopia e Ridottinvasività Operatoria; responsabile Otorinolaringoiatria per la Scuola Medica Ospedaliera.

Autore di: oltre 120 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali, (vedi www.sidero.it www.businco.net); 3 libri monografici sulla specialità ORL; Il capitolo di ORL pediatrica nel Trattato Pediatria di Famiglia, di grande diffusione in ambito specialistico.



Il professor Lino Di Rienzo Businco

Organizza da 12 edizioni con la Scuola Medica Ospedaliera un corso teorico pratico per i medici su "Un approccio integrato e risolutivo alle sindromi respiratorie" (11-12 maggio c/o S. Spirito Roma).

Relaziona sulle evoluzioni terapeutiche tecnologiche delle alte vie respiratorie nei più importanti congressi del settore.

Ha al suo attivo oltre 5000 procedure operatorie, con particolare riguardo alle tecniche miniinvasive.

Ha dedicato gran parte della sua attività scientifica e clinica alla ricerca e alla messa a punto di protocolli, strumenti e trattamenti endoscopici miniinvasivi e di soft-surgery, con particolare riguardo alla chirurgia rigenerativa, con radiofrequenze, dilatativa navigata e balloon assistita, con un moderno approccio integrato.

Ha realizzato con Consulcesi due corsi FAD di formazione a distanza, per aggiornare i medici interessati di ogni specializzazione (14 crediti ECM), corsi disponibili gratuitamente facendone richiesta a info@sidero.it.