

gli esercizi fisici

IL CUORE

Target Zone...



lare matematicamente tali percentuali, e si otterranno questi risultati: 108 bpm (frequenza cardiaca minima, 60% della FC max teorica) - 126 bpm (frequenza cardiaca massima, 70% della FC max teorica). Ora, alla donna del nostro esempio non rimane che impostare la target zone nel cardio-frequenzimetro e allenarsi cercando di mantenere il battito cardiaco costantemente compreso tra i 108 ed i 126 battiti al minuto. Con costanza, dedizione e sapendo che ci si sta allenando alla corretta intensità personale, i risultati non tarderanno ad arrivare! **T**

I BUONI CONSIGLI PER STARE BENE

A cura del Dott. Lino Di Rienzo Businco
Otorinolaringoiatra - Roma
Presidente Sidero Onlus www.sidero.it



Lino Di Rienzo Businco

TONSILLE ADENOIDI E PFAPA NUOVE SOLUZIONI MICROINVASIVE

Professore, lei che è un esperto nel trattamento mininvasivo di adenoidi e tonsille con preservazione e rimodellamento della parte sana (resurfacing, riduzione volumetrica e chiusura cripte) ci dice cos'è la PFAPA e perché l'associa con queste?

La Febbre Periodica con Faringite Aftosa e Adenopatia cervicale è una patologia poco conosciuta, sempre più diffusa in età pediatrica, che è temporaneamente invalidante per i bambini che ne soffrono come per la famiglia che li accudisce. Dai cinque anni di età ci si trova a fronteggiare, brevi episodi di febbre elevata con mal di gola, refrattaria alla guarigione, che si ripresenterà per anni con regolarità ogni 2/3settimane. Ha un non indifferente impatto sociale e il ripetersi degli episodi porta a costi e necessità organizzative non di poco conto, con risvolti negativi comportamentali e psicologici, stati di ansia e apprensione, accompagnati da numerose visite ed esami medici e dalla sensazione di essere/avere un bambino fragile e sempre malato. Da non trascurare poi le ripercussioni sul lavoro e la discontinuità di apprendimento che, in giovanissima età, può causare fastidiose se non gravi lacune. Fortunatamente non è una malattia contagiosa, né infettiva. La reale causa non è ancora conosciuta, si pensa alla riattivazione di una infezione latente da adenovirus associata a un disturbo dei meccanismi dell'infiammazione, dimostrata dall'ingrossamento dei linfonodi del collo (che al tatto sembrano piccole nocciole). È importante la corretta diagnosi, spesso viene confusa con malattie che rispondono a terapie farmacologiche molto diverse. La caratteristica principale per riconoscerla è proprio la regolare ripetitività degli episodi nel tempo. I genitori stessi riescono quasi sempre a rico-



noscere gli episodi di PFAPA da altri con cause diverse (tonsilliti batteriche, virus presi a scuola o al Nido, sindromi influenzali etc.). Tutte malattie che oggi grazie alle nuove tecnologie possono avere sollievo ai sintomi e soluzioni comuni.

Quali sono le nuove soluzioni per adenoidi, tonsille e per la Pfapa?

Nei casi più difficili si prende in considerazione la bonifica delle tonsille e delle adenoidi anche per dare sollievo ai sintomi della Pfapa, ma per fortuna oggi l'asportazione chirurgica drastica non è più necessaria. Le nuove tecnologie di terza generazione, permettono interventi microinvasivi incruenti e a bassissimo impatto sul bambino, imparagonabili con quelli del passato e mettendo finalmente d'accordo pediatra e otorino. Sono mirati non ad asportare ma a vaporizzare in modo super-selettivo solo la parte non sana dei tessuti, per rimodellare e ridurre il volume

di tonsille e adenoidi senza tagli o sanguinamenti, risparmiando la preziosa funzionalità dell'organo. Agiamo come si fa con una mela biologica, si elimina solo la piccola parte ammaccata. Questo nel caso di pazienti affetti da PFAPA consente di ridurre in modo significativo intensità e numero di episodi febbrili, di allungare l'intervallo di benessere del bambino, riducendo notevolmente la quantità di farmaci assunti nell'anno, con tutti i benefici che ne derivano. Oggi per tonsille e adenoidi questo tipo di intervento microinvasivo rappresenta la Gold practice: passate due ore il bambino torna a giocare e dopo quattro inizia a mangiare, riprendendo in pochissimi giorni l'attività scolastica. Per la Pfapa che è di difficile e poco efficace trattamento farmacologico, rappresenta una soluzione da valutare caso per caso e da tenere ben presente per contrastare il fastidioso quadro clinico e la eccessiva ripetitività della malattia.