

Attualità

Dottori on line Sempre più frequentati i siti che forniscono risposte immediate su tematiche di salute. Tra i primi quelli del Corriere

Forum medici: a consulto con un clic

È un nuovo tipo di rapporto col paziente, più veloce, ma non più distaccato

Oltre il 70 per cento di chi ha un accesso alla rete la utilizza per cercare informazioni in tema di salute

«Chi ha dubbi o problemi di salute non vuole aspettare. Sul forum online trova una risposta quasi immediata; rivolgendosi alla sanità "tradizionale" possono passare giorni o settimane». Uno dei motivi del successo del forum in cui si parla di salute su internet è in queste parole di Giuseppe Riva, docente di psicologia dei nuovi media alla Cattolica di Milano e organizzatore del convegno mondiale Cybertherapy 2009, il prossimo giugno in Italia.

Il numero degli utenti cresce continuamente: secondo lo studio MetroNet, condotto negli Stati Uniti su oltre 1000 persone, il 74% di chi ha un accesso alla rete la utilizza per ricerche in tema di salute. «In Italia la percentuale cala: da noi la banda larga copre solo il 40-50% della popolazione e la maggior parte della gente è digiuna di tecnologia, così si limita a usare i motori di ricerca — specifica Riva —. Ai forum arrivano in genere utenti mediamente esperti, che sono il 5-10% degli italiani. Ma la tendenza è tracciata: in futuro il rapporto medico-paziente sarà sempre più virtuale».

Chi approda al forum di solito ha un buon grado di istruzione, spesso è giovane. «È pure un po' ansioso — aggiunge Filippo Crea, cardiologo al Gemelli e coordinatore del forum sul cuore di Corriere.it —. Il limite del forum? Non possiamo "tastare il polso" del paziente visitandolo davvero, né fargli domande approfondite sulla sua storia». «Si tratta comunque di un modo nuovo di intendere il rapporto medico-paziente — Interviene Michele Gallucci, oncologo dell'Istituto Regina Elena di Roma che modera il forum di Sportello Cancro sui tumori alla prostata —. Non dimentichiamoci che scrivere una lettera, anche se online, richiede la ponderazione delle parole, del tono, dello stile. Lo studio attento di una lettera, anche di quella che arriva

e-ambulatori

1 CUORE

Alle tante domande su cuore e vasi rispondono i medici della cardiologia del Policlinico Gemelli, coordinati da Filippo Crea

2 NUTRIZIONE

Forum tra i più cliccati, offre informazioni per costruire una dieta equilibrata, scegliendo bene e con la giusta frequenza i diversi cibi

3 FEGATO

I pazienti, pur seguiti in modo ineccepibile, fanno domande che non hanno il coraggio o il tempo di porre al proprio medico

4 DIABETE

Domande e dubbi sul diabete di tipo uno e due, sulla dieta, sulle complicanze; risponde Emanuele Bosi con i medici del suo reparto

5 MALATTIE REUMATICHE

Come alleviare il dolore è il tema più trattato. Un forum specifico, curato da Gigi Pastorelli dell'Aimr, è dedicato ai diritti dei malati

6 RENE

Raccoglie le domande in tema di malattie renali, dai calcoli alle patologie più complesse, dà informazioni per "leggere" gli esami

7 MALATTIE RESPIRATORIE

È l'ultimo "rieto" tra i forum; temi principali: la bronchite cronica, la tubercolosi, il tumore al polmone e l'asma

8 SALUTE MASCHILE

Il forum è diviso in 12 sotto-forum (es. infertilità, prostata) con 32 specialisti coinvolti, per migliorare la qualità della vita degli uomini

9 OSTEOPOROSI

Non solo le donne in menopausa, ma anche gli uomini over 65, trovano informazioni su diagnosi, cura e prevenzione

10 TIROIDE

I sintomi che devono insospettire, come capire le analisi, come si fa a diagnosticare una patologia tiroidea, cure e effetti collaterali

11 INCONTINENZA

Gli esperti della Fondazione Italiana Continenza rispondono a domande sui periodi "critici": l'influenza, gravidanza, età avanzata

a un forum, rivela l'uomo che c'è dietro a volte meglio di un dialogo, come se lo incontrassi di persona. E spesso ciò che cercano gli utenti è proprio il contatto umano».

Insomma, internet non più come un freddo mondo fatto di bit, ma come un nuovo modo di intendere i rapporti. E già così per le relazioni interpersonali, in effetti: ma lo sarà davvero anche per la medicina? Non proprio, o almeno non del tutto: «Oggi i pazienti hanno molte fonti di informazione, non ultimi i forum online. Ma quando devono fare una scelta reale in merito alla loro salute, hanno comunque bisogno di affidarsi a una figura di riferimento, un medico "tangibile", e non decidono solo in base a ciò che hanno letto su internet —

dice Ovidio Brignoli, segretario della Società Italiana di Medicina Generale —. Il bisogno di una relazione palpabile esiste ancora, per di più ovviamente resta la necessità della visita diretta. Detto ciò, a volte il medico non soddisfa le richieste di spiegazione su esami e diagnosi, così è comprensibile che molti si rivolgano ai forum. Un pericolo però c'è: in rete si tro-

va tutto e il contrario di tutto, il rischio è imbattersi in un "baracchino informatico" tutto fumo e niente arrosto. Tantissimi medici hanno aperto la loro bottega su internet, poi però a ben guardare la sostanza scientifica è scarsa o, addirittura, si tratta solo di un modo per vendere interventi, cure o peggio».

Si torna al consueto, apparentemente invalicabile problema di internet: è un mare dove perdere la bussola è fin troppo facile. Non a caso il 90% degli interpellati nello studio MetroNet dichiara di voler verificare le informazioni trovate in rete. «I siti d'informazione sono garantiti attraverso il sistema di certificazione Health On the Net (HON Code), che assicura la qualità dei contenuti — spiega Riva —. Per i forum non esiste un metodo analogo. L'unico modo per tutelarsi è affidarsi a quelli moderati dai medici. Magari scegliendo forum "trasparenti", dove sono chiare le generalità e gli incarichi di chi risponde».

Proprio per garantire agli utenti la sicurezza delle fonti, sono sempre di più anche le Società scientifiche e le Associazioni di pazienti che offrono il servizio "l'esperto risponde". Perché le bufale (vere) sono sempre dietro l'angolo.

Elena Meli

I nostri specialisti in rete

Questi i forum medici su www.corriere.it/salute

1 Filippo CREA Policlinico Gemelli Roma	2 Andrea GHISELLI Ist. Naz. Ricerca Alimenti e nutrizione	3 Gaetano IDEO Ospedale San Giuseppe Milano
4 Emanuele BOSI Osp. San Raffaele Milano	5 Carlo Maurizio MONTECUCO Policlinico San Matteo Pavia	6 Giuseppe D'AMICO Ospedale San Carlo Milano
7 Leonardo FABBRI Università Modena e Reggio Emilia	8 Vincenzo GENTILE Società Italiana di Andrologia	9 Maria Luisa BRANDI Università di Firenze
10 Alfredo PONTICORVI Policlinico Gemelli Roma	11 Walter ARTIBANI Fondazione Italiana Continenza	12 Umberto VERONESI Istituto Europeo di Oncologia Milano

12 - Sportello cancro

Tante voci esperte sui diversi tumori

I primi forum ad aprire sul sito Corriere.it sono stati quelli di Sportello Cancro, a cura della Fondazione Umberto Veronesi, dedicati ai diversi tipi di tumori, alla psiconcologia e alla radio e chemioterapia. Sono 15 e un terzo degli accessi allo Sportello passa proprio dai forum: i più cliccati, i forum sui tumori di prostata e seno e quello sulla ricerca, moderato da Veronesi. Lo spazio dedicato al tumore della prostata è anche uno dei più "vecchi": il primo "post" risale al 4 novembre del 2003. Michele Gallucci, l'oncologo dell'Istituto dei Tumori Regina Elena di Roma

che lo modera, racconta: «Ho imparato molto anche io durante questi anni: scegliendo le parole giuste per le lettere ho capito meglio qual è l'approccio migliore per comunicare coi pazienti. Scrivere ai lettori del forum è la prima cosa che faccio al mattino: cerco di rispondere entro uno o due giorni, il paziente sente che c'è attenzione nei suoi confronti e ciò lo rassicura». Un sostegno ai pazienti arriva anche dal forum "Dite la vostra": senza moderatore, raccoglie impressioni, consigli e annunci di chi vuole condividere la sua esperienza della malattia con gli altri.

Tra i malati

Confronti nella piazza virtuale

Steve ha 40 anni e a ottobre di 2 anni fa ha scoperto di essere malato di sclerosi laterale amiotrofica. Dopo pochi giorni si è iscritto al forum Patients like me e da allora aggiorna continuamente la sua pagina, mettendo a disposizione degli altri iscritti (sono oltre 20 mila) le sue esperienze e i suoi pensieri. Di fatto, la sua cartella clinica: il tasso di progressione della malattia, quanti e quali farmaci prende, con che cosa si aiuta per camminare, quanti e quali sintomi ha. Tutto a disposizione perché possa essere d'aiuto ad altri come lui: chi si incontra sui forum dei pazienti, in fondo, cerca di imparare dall'esperienza altrui.

«Questo è indubbiamente uno dei motivi principali per cui si entra in un forum» conferma Giuseppe Riva. «I pazienti cercano qualcuno che li capisca, a cui fare domande pratiche su questioni che stanno attorno alla malattia. Argomenti su cui spesso i medici sorvolano, ma che hanno un grosso peso nella gestione di una qualsiasi patologia». Fermo restando che se non c'è un moderatore i contenuti non sono da prendere mai come oro colato, aprirsi con gli altri aiuta: uno studio pubblicato poco tempo fa sul *Journal of Medicine and Internet Research* rivela che «mettere in piazza» (per quanto virtuale) i propri problemi di salute fa bene perché ci si sente sollevati per il solo fatto di parlarne con altri in grado di capire che cosa stiamo provando.

Cosa c'è di Nuovo notizie dalle aziende

a cura di RCS Pubblicità

GRANCEREALE MULINO BIANCO

La linea di Grancreale è composta da un'ampia gamma di prodotti ricchi di gusto e benessere grazie a un'esclusiva miscela di cereali ricchi di fibra. È ideale per un risveglio all'insegna del benessere e della semplicità o per una pausa gustosa ed equilibrata, per star bene, sempre pieni di energia naturale, senza rinunciare al gusto e al piacere. Per iniziare la giornata con il gusto e l'energia leggera dei cereali integrali ecco i nuovi Flocchi di Cereali con Frumento Integrale con ben il 38% di frumento integrale, il 7% di fibra e solo l'1,5% di grassi. Per chi cerca invece la vitalità ed il benessere dei cereali uniti al piacere del cioccolato ecco i Flocchi di Cereali al Cioccolato, con frumento integrale, riso e pepite di cioccolato fondente.



NUOVI SPAZZOLINI JUNIOR DA IODOSAN

A Dicembre arriva in farmacia il nuovo spazzolino Iodosan Junior, che grazie ai copri testina a forma di animaletto, ai nuovi colori e ai piedini a ventosa, trasforma la cura quotidiana dei denti in un momento divertente. Gatto e canguro, con i loro colori sgargianti (argento, rosso, rosa, verde, giallo) grazie ai loro piedini a ventosa si fissano sul lavandino, restando perfettamente aderenti. Lo spazzolino Iodosan Junior è dotato di setole morbide dalle punte arrotondate che non graffiano lo smalto dei denti e puliscono delicatamente le gengive; il collo flessibile permette di raggiungere le zone più difficili alleviando l'eccessiva pressione della mano per non danneggiare le gengive; il manico di gomma facilita l'uso ed essendo antiscivolo lo rende maneggevole anche ai meno esperti. Inoltre il copristestina permette di portarlo sempre con sé e di proteggerlo dalla polvere.



PER UNA PELLE GIOVANE, INNÉOV RE-ÂGE FERMÉE

Dopo aver evidenziato l'efficacia di Innéov re-âge fermée su collagene ed elastina, i Laboratori Innéov hanno dimostrato la sua azione sull'acido ialuronico nativo, creando un nuovo integratore per combattere l'invecchiamento cutaneo e ridensificare la pelle dall'interno. Innéov re-âge è infatti il ridensificatore cutaneo per via nutrizionale che grazie ad un'associazione unica e brevettata di principi attivi, Lacto-Lycopene, isoflavoni di soia e Vitamina C combatte l'invecchiamento cutaneo di viso e corpo agendo sulle 3 sostanze essenziali della pelle: collagene + elastina + Acido ialuronico. Il Lycopene ha azione protettiva su pelle e mucose, l'associazione di carotenoidi, Vitamina C e isoflavoni di soia "tratta" i sintomi cutanei di invecchiamento, l'associazione di licopene e proteine del latte migliora la biodisponibilità del licopene. In farmacia.



"BATIK BREAK" DI SAN BENEDETTO

San Benedetto presenta Batik Break, la soluzione per un fuori pasto che unisce gusto, salute ed estrema praticità. È una vera e propria novità nel campo dei succhi, grazie all'innovativa formula: è infatti arricchito con Nutrisio, una fibra solubile prebiotica, che stimola naturalmente la crescita e l'attività dei batteri buoni presenti nell'intestino. Ma è anche un concentrato di bontà, grazie al 12% di frutta e crema di latte e ai due mix di gusti golosi: mango-ananas e fragola-banana. È uno snack che inoltre ha il grande vantaggio di mantenere inalterate le proprie caratteristiche funzionali anche a temperatura ambiente, senza il bisogno di essere conservato in frigo: comoda e pratica, la bottiglia da 0,25 l. può essere portata ovunque, senza problemi di conservazione. Batik Break è un "break di salute", un drink adatto a tutta la famiglia per una pausa di assoluto benessere.



CEREALI NESTLÉ: GUSTO ENERGIA E BENESSERE

Nestlé offre una gamma completa di cereali per la prima colazione caratterizzata da un'alta percentuale di cereali integrali, sia nelle linee per adulti che in quelle per bambini, caratteristiche che li rende unici sul mercato dei cereali per bambini. I cereali integrali contenuti nei prodotti per bambini come Nesquik o Cheerios arricchiscono la colazione di carboidrati complessi e fibre, utili al rilascio graduale di energia, nonché di vitamine del gruppo B e minerali come ferro e zinco. I Cereali Fitness sono la soluzione ideale per gli adulti: disponibili nella versione classica Fitness, Fitness & Fruit, Fitness & Chocolate e Fitness Miele & Mandorle, grazie al frumento integrale, arricchiti con vitamine, sali minerali e fibre, sono alleati della linea, regalando ogni mattina un gustoso risveglio e il giusto senso di sazietà.

