

# Sulla dieta

Sono stati pubblicati nel corso del 2017 due libri dedicati alla "Dieta", o meglio che contengono la parola "Dieta" nel titolo. Due libri originali nel panorama editoriale sul tema della alimentazione e tra loro molto diversi

Il primo, "La dieta non dieta", pubblicato da Mondadori, è stato scritto da Debora Rasio, oncologa e nutrizionista romana, volto noto e di successo per le sue molteplici attività divulgative in vari canali televisivi a larga diffusione nazionale. Il volume è una ricca e documentata analisi sulla importanza di una alimentazione corretta e bilanciata per la salute umana in tutte le età della vita. Pur contenendo informazioni pratiche e utili nel quotidiano, il libro non è una elencazione di obiettivi clinici e di die-

te intese come insieme di ingredienti, di numeri e di pesi che scoraggiano spesso a proseguire a lungo termine un percorso nutrizionale virtuoso. È al contrario un vero e proprio racconto, piacevole anche nello stile, zeppo di riflessioni, aneddoti, esperienze cliniche, evidenze scientifiche sui temi della alimentazione e della nutrizione, che ci fanno recuperare e intendere meglio alcuni termini come "biologico" o "naturale", spesso abusati e deviati. Molto



Debora Rasio

**La dieta non dieta**

Mondadori 2017

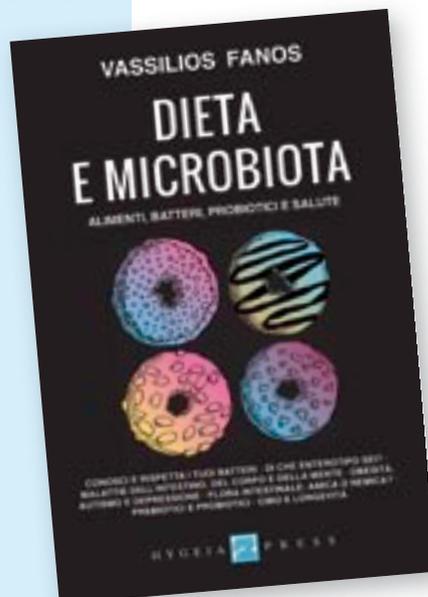
utili per il pediatra i passaggi relativi ai problemi nutrizionali degli adolescenti di oggi, per i rischi metabolici del sovrappeso e della obesità, legati ad una alimentazione squilibrata e ricca di prodotti industriali carichi di calorie e di proteine di origine animale e poveri di fibre vegetali. O anche le pagine dedicate alla sicurezza degli alimenti, anche in rapporto alla cottura e alla preparazione, e al rischio collegato di sviluppare patologie croniche o tumorali anche a distanza. "La dieta non dieta" è anche una guida attraverso i cibi sani di ieri e di oggi, attenta alla realtà multietnica e multiculturale delle nostre società odierne, in cui ciascun lettore potrà trovare una miniera di informazioni utili per migliorare il proprio stile di vita, la propria alimentazione e salute e quella dei nostri figli.

Il secondo libro "Dieta e microbiota", pubblicato per i tipi di Hygeia Press, è stato scritto da Vassilios Fanos, Neonatologo e Professore Ordinario di Pediatria a Cagliari, ed è in qualche modo la continuazione di "Metabolomica e microbiomica", pubblicato nel 2015 dallo stesso autore per la stessa casa editrice. Il libro proposto oggi ai lettori di "Pediatria", come si evince dal sottotitolo "Alimenti, batteri, probiotici e salute", affronta tutti i temi correlati con il microbiota visto anche come attore e mediatore del rapporto tra alimentazione e integrità biologica del nostro organismo. Vengono passate in rassegna tutte le patologie in cui è dimostrato un ruolo o una associazione con uno stato di disbiosi, da quelle del cavo orale a quelle del neurosviluppo, dalle malattie infiammatorie croniche intestinale alle allergie e all'obesità. Molto curati i capitoli dedicati alla gravidanza, all'allattamento al seno materno e alle prime epoche della vita, anche per gli influssi e i riflessi epigenetici della interazione tra alimenti, microbioma e sistema immunitario. I vari capitoli del libro

Vassilios Fanos

**Dieta e microbiota**

Hygeia Press 2017



hanno la struttura di schede sintetiche tematiche, corredate da figure, disegni, schemi e tabelle che contribuiscono a chiarire i numerosi messaggi estratti dalla vasta documentazione scientifica esistente. A rendere ancora più appetibile il volume, segnaliamo le numerose citazioni e riflessioni contenute nei numerosi capitoli, anche in box di orientamento, frutto e segno della grande cultura e del notevole impegno scientifico dell'autore. (Giovanni Corsello, Professore ordinario di Pediatria, Università di Palermo)

## SOLUZIONE DI "A COLPO D'OCCHIO"

### La risposta esatta: b. Neuroborreliosi (Malattia di Lyme)

La malattia di Lyme è una malattia infettiva trasmessa da puntura di zecca, causata dalla spirocheta *Borrelia burgdorferi*. Nel 15% dei pazienti affetti sono presenti manifestazioni neurologiche (neuroborreliosi), la cui patogenesi è correlata all'invasione da parte della spirocheta del sistema nervoso centrale, per via ematogena o per contiguità. Nel 95% dei casi si tratta di quadri ad esordio precoce (4-6 settimane dopo la puntura di zecca), con andamento acuto e risoluzione della sintomatologia entro 6 mesi. Forme ad esordio tardivo presentano invece più spesso decorso cronico, con persistenza di segni e sintomi oltre i 6 mesi. La manifestazione più frequente di neuroborreliosi ad esordio precoce, in Europa, è rappresentata dalla meningo-radicolite (Sindrome di Bannwarth), caratterizzata da dolore neuropatico (86% dei casi), cefalea (43%) e paresi (61%), con coinvolgimento dei nervi cranici (80% dei casi nervo faciale, come nel nostro caso). **Diagnosi:** è principalmente clinica in presenza del rash e dell'eritema migrante insieme ai sintomi aspecifici (febbre, astenia, artralgie, mialgie) e neurologici. In meno della metà dei casi è presente il dato anamnestico di puntura di zecca. La ricerca degli anticorpi su siero o nel liquor permette la conferma della diagnosi. **Terapia:** Ceftriaxone e.v. (80 mg/kg/die; massimo 2 gr/die) per 14 giorni; o nei pazienti allergici alle penicilline Cefuroxime e.v. (80 g/kg/die in 3 dosi) per 14 giorni. Il trattamento dell'eritema migrante di solito previene lo sviluppo degli stadi successivi della malattia. **Prognosi:** è buona, senza sequele, in presenza di adeguato trattamento farmacologico.

Per saperne di più

- Red Book: 2015 Report of the Committee on Infectious Diseases, 30th Edition
- Esposito S, Baggi E, Villani A, et al.; SITIP Lyme Disease Registry. Management of paediatric Lyme disease in non-endemic and endemic areas: data from the Registry of the Italian Society for Pediatric Infectious Diseases. Eur J Clin Microbiol Infect Dis 2013;32(4):523-9.

Francesca Afrifa e Silvia Ghione, Dipartimento Materno-Infantile ASL Toscana Centro, Struttura Complessa di Pediatria, Pistoia