

# LA SMARTPHONE-DIPENDENZA CHE ROVINA IL SONNO



**Adolescenti sempre più 'schiavi'**

**P**ubblicare foto e didascalie, richiedere l'approvazione altrui, interagire con il prossimo, spiare, senza essere visti, le vite degli altri, per vedere se vivono meglio o peggio di noi. Il tutto, attraverso uno schermo, che oltre a molti pregi, nasconde tante insidie, molte delle quali ancora sconosciute. Adolescenti e smartphone, binomio complesso ma ormai inscindibile. Sono proprio i giovani

i più colpiti dalla dipendenza da smartphone, tanto che, secondo Claudio Mencacci, medico psichiatra e Direttore del Dipartimento Neuroscienze e salute mentale dell'Ospedale FBF-Sacco di Milano, i telefoni di nuova generazione sarebbero addirittura in grado di alterare il ritmo sonno-veglia. Moltissimi adolescenti di oggi dormono meno di 6 ore per notte. Un apripista per l'insonnia, che a sua volta aumenterebbe il rischio di incorrere in disturbi psichici. Stesso discorso, per i più grandicelli: tra i diciottenni, ben il 75% dorme meno di 8 ore, e solo il 3% dorme più di 9 ore e l'attaccamento ai social network e a internet in generale sembra essere la causa più frequente. Giovani sempre più rapiti dalla realtà virtuale, che così rischiano di danneggiare la crescita del cervello, per la quale il sonno ha un ruolo determinante. ●

## DIAGNOSI PRECOCI PER ALCUNI TUMORI

Nuove frontiere nella diagnosi precoce dei tumori. Un gruppo di ricercatori della John Hopkins University di Boston ha messo a punto un test universale del sangue, in grado di rilevare otto diversi tipi di tumori tra quelli più diffusi attualmente nella popolazione, come quello al polmone, al colon-retto o al seno, per esempio. Attraverso l'analisi del Dna mutato dal cancro e di otto proteine, prodotte in caso di tumore. Il CancerSEEK potrebbe essere utilizzato per l'intervento tempestivo, in quanto è in grado di dare risposte un anno prima, rispetto a quelli che sono gli attuali strumenti diagnostici.



## SI DIVENTA ADULTI SEMPRE PIÙ TARDI

Qualche anno fa è stato coniato il termine bamboccioni, per identificare "ragazzi" che a 35 anni vivono ancora con i genitori. È trascorso qualche anno, con l'unico risultato che oggi, la soglia spesso si alza fino ai 40anni. La nuova società ha spostato le "scadenze" abituali e secondo Susan Sawyer, direttore del Centro per la salute degli adolescenti del Royal Children's Hospital di Melbourne, l'adolescenza va identificata oggi, nel periodo che va dai 10 ai 24 anni. Il motivo? La pubertà arriva in anticipo e l'uscita dall'adolescenza si è fatta più lontana. Oggi è tutto rinviato. Si impiega più tempo a studiare, a trovare lavoro e ci si sposa molto più tardi.



## LE NUOVE METODICHE PER LA MAPPATURA DEI NEI

Qual è il modo migliore di fare prevenzione in presenza di nei?

Risponde il dottor Pier Luca Bencini, Medico Chirurgo Specialista in Dermatologia, Venereologia, Urologia e direttore di Iclid, Milano

Alle metodiche classiche, che sono la mappatura tradizionale e la videodermoscopia

digitale, negli ultimi anni si sono aggiunte due metodiche ad alta tecnologia: il Total Body Mapping e la Microscopia Laser Confocale. Lo screening prevede che ogni anno venga eseguito il Totalbody-mapping, la memorizzazione di tutti i nei presenti, dalla testa ai piedi, rilevati da

una fotocamera ad altissima definizione. Questo consente di evidenziare, al successivo controllo da fare ogni 12 mesi, l'eventuale comparsa di un nuovo neo. Quelli "sospetti", ovvero con aspetto irregolare, vengono mappati ed ingranditi da 20 e 40 volte, grazie alla videodermoscopia digitale HD, che consente di osservarli attentamente. I nei atipici, che presentano delle caratteristiche strutturali sospette vengono sottoposti a un innovativo esame di secondo livello, la microscopia laser

confocale, che consente di vedere e analizzare le cellule sospette, senza bisogno di una biopsia preventiva (esame istologico dei nei). La luce di un sofisticato microscopio, dotato di particolare laser a diodo a bassa energia, venendo riflessa dalle cellule, permette al dermatologo di visualizzare cellule e tessuti ingranditi fino a 750 volte.

