



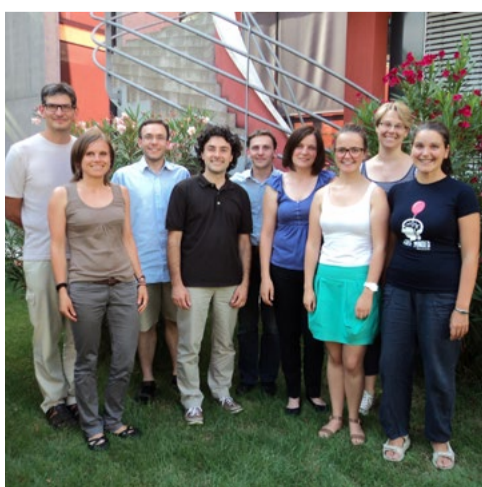
## Studio sulla salute in Alto Adige – CHRIS

### CHRIS, LO STUDIO SULLA SALUTE IN ALTO ADIGE, COMPIE DUE ANNI

Il 31 agosto 2011, con l'apertura del centro presso l'ospedale di Silandro, è stato lanciato lo studio CHRIS. Tra i primi ad aderire c'erano i rappresentanti di spicco della politica e delle istituzioni della Val Venosta, come il sindaco di Silandro Dieter Pinggera. Ma sono soprattutto i più di 3000 abitanti della valle che, grazie alla loro partecipazione, hanno reso possibile questo studio su vasta scala. A loro va il nostro più sentito ringraziamento.

Ad oggi l'analisi scientifica dei dati raccolti non è ancora iniziata. Tuttavia, in questi due anni, lo studio CHRIS ha già contribuito a sensibilizzare la popolazione sul tema "salute" e a migliorare la prevenzione. Come ha fatto? Questo è uno dei temi della newsletter pensata per raccontarvi le ultime novità sullo studio.

Il team di CHRIS vi augura una buona lettura!



### CHRIS: LO STUDIO SULLA SALUTE IN ALTO ADIGE

CHRIS è uno studio di popolazione sulla salute in Alto Adige. Lo studio indaga su un lungo periodo di tempo in che modo il nostro patrimonio genetico, insieme ai fattori ambientali e al nostro stile di vita, influenzi lo sviluppo di malattie comuni. I ricercatori del Centro di Biomedicina di Bolzano - nato dalla collaborazione tra l'EURAC e l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige - studiano in particolar modo le cause delle patologie cardiovascolari, neurologiche e metaboliche. I risultati dello studio CHRIS sono il punto di partenza per ricerche mirate, indagini che hanno un effetto diretto sulla popolazione dell'Alto Adige in quanto possono migliorare la diagnosi precoce e il trattamento delle malattie.

Novità, comunicazioni e informazioni sullo studio CHRIS sono disponibili su:  
[www.christudy.it](http://www.christudy.it)  
[info.chris@eurac.edu](mailto:info.chris@eurac.edu)  
Tel. 0471 055 502  
o direttamente presso il Centro CHRIS dell'Ospedale di Silandro, lun-ven ore 9-12.

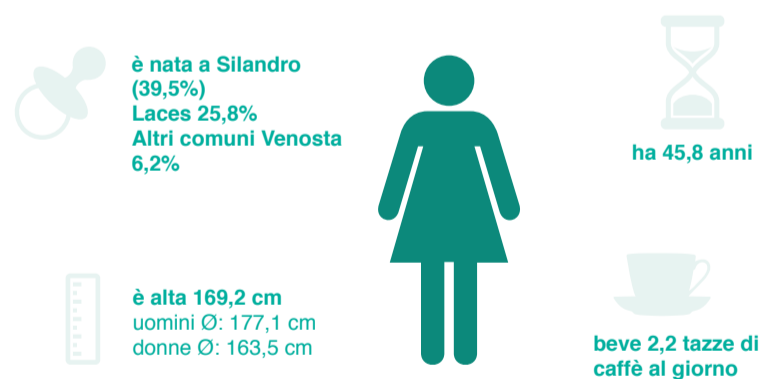
#### I consigli da "Sano e in forma con CHRIS" Lo sapevi che...

... con la tua solita merenda con speck, kaminwurz e formaggio assumi troppi grassi e sale? Un uomo dovrebbe assumere al giorno non più di 80 grammi di grassi, una donna 60 grammi. Nella merenda tradizionale se ne assumono già 97 grammi. Se sostituisci il tuo formaggio di sempre con uno semi-grasso, il contenuto di grassi diminuisce di 8 grammi.

### CHI È CHRIS OGGI?

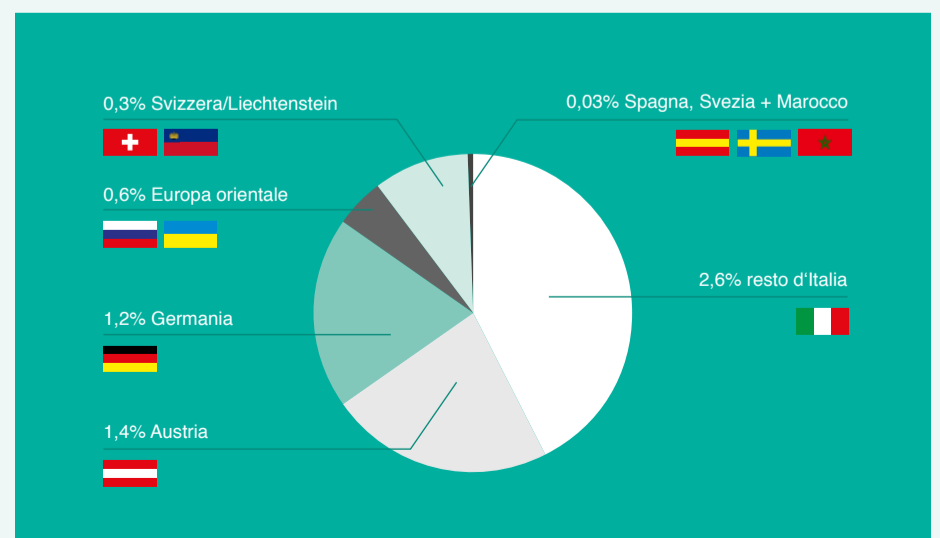
Attualmente è questo il partecipante-tipo allo studio CHRIS. Lo abbiamo elaborato dalla media di tutti i dati raccolti fino a questo momento (dati del agosto 2013)

#### CHRIS oggi è una donna (56,6%):



### I PARTECIPANTI A CHRIS

Origini dei partecipanti (oggi residenti in Venosta):





## INTERVISTA CON CRISTIAN PATTARO, COORDINATORE DELLO STUDIO

### Parola chiave: risultati. Cosa possiamo dire allo stato attuale dello studio?

Il nostro obiettivo è quello di raggiungere almeno 10.000 partecipanti allo studio CHRIS, solo con questi numeri possiamo attenderci risultati significativi. Per il momento siamo arrivati a 3000. È quindi troppo presto per parlare di risultati scientifici. Nel 2014 inizieranno le indagini esplorative sui primi dati raccolti. Queste indagini saranno volte a capire quali sono le patologie più frequenti e, sulla base di questi dati, verranno pianificati studi di genetica appropriati. Ma possiamo dire che finora lo studio ha fatto molto per la prevenzione e per la sensibilizzazione della popolazione sul tema salute.

### Ci può fare degli esempi concreti?

Abbiamo avuto casi in cui i partecipanti avevano livelli di ferro eccezionalmente bassi, tali da richiedere un immediato consulto con il medico di base, il quale ha poi diretto il partecipante verso adeguate cure mediche. Questi sono valori che hanno effetti sulla salute dell'individuo, anche se non si percepiscono. Ci sono state altre occasioni in cui, dagli esami del sangue, sono emersi valori di coagulazione troppo alti o troppo bassi. In entrambi i casi, l'informazione è stata utilissima al medico di base che ha potuto tempestivamente adottare un trattamento adeguato per il suo paziente. Fortunatamente si tratta di casi rari. Ma già per una trentina di persone su 3000 abbiamo potuto fare qualcosa.

### Che cosa è importante per un avanzamento positivo dello studio?

È importante che partecipino tutte le fasce d'età, soprattutto i più anziani. Inoltre per lo studio è particolarmente preziosa la partecipazione di tutti i membri maggiorenni di una stessa famiglia. In questo modo possiamo studiare al meglio i dati genetici. Lo studio CHRIS, svolgendosi in Val Venosta, ha questo vantaggio rispetto ad altri studi di genetica che si svolgono in grandi città, dove spesso le famiglie di grandi dimensioni non esistono o sono molto rare. Cerchiamo anche di agevolare le mamme: nel centro CHRIS le assistenti faranno in modo che le mamme con bambini piccoli prendano parte allo studio nel modo più facile e comodo possibile.

## PER IL 3000ESIMO PARTECIPANTE “NON POTEVA ANDARE MEGLIO”

Il cesto regalo era lì già pronto, quando nel luglio di quest'anno il signor **Sebastian Stricker** di Laces entrò nel centro CHRIS. “Non mi poteva andare meglio. Tutta la mia famiglia ha partecipato allo studio e ha iscritto anche me”, ci ha raccontato il fortunato 3000esimo partecipante allo studio che - con i suoi 93 anni - è anche il più anziano finora. Insieme ai suoi nipoti Stephanie e Alex e al figlio Armin, partecipanti anch'essi allo studio, la famiglia Stricker è rappresentata in CHRIS da ben tre generazioni. Per i ricercatori questo ha un valore particolare: in questo modo possono studiare al meglio lo sviluppo delle malattie e determinati fattori di protezione e di rischio.

Nella foto: Sebastian Stricker con i suoi nipoti Stephanie e Alex all'ospedale di Silandro.



## LO STUDIO CHRIS E LA PREVENZIONE

### Il punto di vista dei medici di base: le loro esperienze

I medici di base della Val Venosta sono collaboratori importanti dello studio CHRIS. Da loro i partecipanti possono farsi spiegare i risultati delle analisi e chiedere chiarimenti sul tema salute. Anche per gli stessi medici di base lo studio CHRIS ha cambiato qualcosa. “Per la diagnosi e il trattamento dei nostri pazienti oggi possiamo utilizzare i risultati che arrivano dalle analisi dello studio CHRIS. Questo semplifica il nostro lavoro e risparmia al paziente di recarsi più volte all'ospedale”, ci ha raccontato Ugo Marcadent, medico di base di Laces. Il medico ha anche notato come le persone siano diventate più attente a ciò che riguarda la loro salute: “Lo studio CHRIS è qualcosa di veramente positivo per la gente e per la salute della popolazione in generale. Sono sempre di più i casi in cui, grazie allo studio, delle malattie sono state diagnosticate precocemente. Malattie che altrimenti non avremmo potuto individuare e che ancora per molto tempo non avrebbero ricevuto un trattamento adeguato”. Hansjörg Gluderer, medico di base di Silandro, ci dice: “Tra i partecipanti abbiamo diagnosticato precocemente alcuni casi di tiroidite autoimmune, un'inflammatione cronica della tiroide. I pazienti non percepivano alcun sintomo, ma attraverso le analisi del sangue eseguite all'interno dello studio CHRIS abbiamo capito che c'era qualcosa che non andava. Naturalmente prima si ha la diagnosi della malattia, meglio possiamo curare i nostri pazienti”.

### Il punto di vista dei partecipanti: le loro esperienze

Martin Wielander, 35 anni, di Silandro, è stato uno dei primi a partecipare allo studio CHRIS. “Naturalmente speravo di non avere nessun problema di salute. Dalle analisi è invece venuto fuori che a causa del mio leggero sovrappeso e del poco movimento, avevo la pressione troppo alta e che i miei valori del sangue non erano del tutto in ordine,” ci ha raccontato Martin Wielander. Da quel momento Martin ha seguito un'alimentazione più sana e ha fatto più movimento. Ora, dopo due anni, ha perso circa dieci chili. “Ora mi sento decisamente meglio, più in salute. E penso sia davvero importante che ognuno, di tanto in tanto, faccia un controllo completo. Per questo tutti quelli che ne hanno la possibilità dovrebbero partecipare allo studio e non sprecare questa opportunità”.

### “Sano e in forma con CHRIS”

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute,” così affermava, oltre 2000 anni fa, il medico greco Ippocrate. Questa frase è allo stesso tempo la massima sulla quale si fonda la brochure “Sano e in forma grazie a CHRIS”. Si tratta di un libretto creato, con il supporto del team CHRIS, dagli alunni dell'Istituto superiore di economia con specializzazione in sport di Silandro e della Scuola professionale di economia domestica “Kortsch” con specializzazione in alimentazione. La brochure contiene preziosi consigli, ricette e notizie sull'importanza del movimento e dell'alimentazione. Pensato e realizzato dagli studenti, il libretto vuole essere un piccolo aiuto a ogni partecipante allo studio per vivere in maniera un po' più sana, ogni giorno.



I consigli da “Sano e in forma con CHRIS”

### Sale aromatico fatto in casa

Erbe aromatiche: basilico, prezzemolo, erba cipollina, origano, timo, maggiorana, rosmarino, aneto...

Verdure: porro, carote, cipolle, sedano

Sale

Preparazione del sale aromatico

Fare essiccare le erbe aromatiche (in un essiccatore o in un luogo asciutto e areato)

Tagliare a fettine sottili le verdure e lasciarle essiccare, sminuzzare le erbe essiccate e le verdure insieme al sale in un robot da cucina.



I consigli da “Sano e in forma con CHRIS”

### Esercizi di allungamento, di irrobustimento e di agilità

pensati dagli studenti dell'Istituto superiore di economia con specializzazione in sport di Silandro

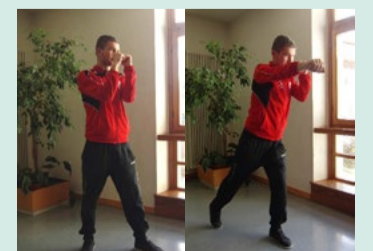


### Rafforzare i bicipiti

Sedetevi con la schiena dritta e utilizzate due bottiglie d'acqua (ciascuna da 0,5 l o da 1,5 l). Lasciate le braccia distese lateralmente e iniziate l'esercizio solo da una parte (immagine 1) oppure da entrambe le parti insieme (esercizio 2). Piegate il braccio verso l'alto e contemporaneamente buttate fuori l'aria. Poi tornate con il braccio nella posizione di partenza. Provate a fare 3 serie da 15 piegamenti con 2 minuti di pausa dopo ogni serie.

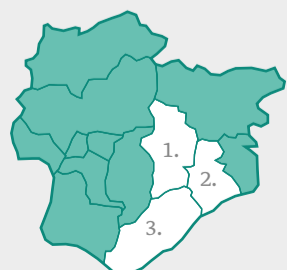
### Power-boxing

Mettetevi in piedi con la schiena dritta. Piede sinistro avanti, destro un po' indietro. Pugni davanti al viso e gomiti verso il pavimento. Sferrate un colpo con il braccio destro come se doveste colpire un oggetto e intanto buttate fuori l'aria. Poi tornate velocemente nella posizione di partenza e ispirate. Ripetere l'esercizio 20 o 30 volte e poi cambiare lato.



## Comuni della Val Venosta

I primi a essere coinvolti sono stati i residenti del comune di Silandro, nel 2011. Dopo circa un anno, nell'autunno 2012, ha preso parte allo studio anche il comune di Laces. Ora toccherà al comune di Martello e, mano a mano, tutti i cittadini dei restanti comuni della Val Venosta saranno invitati. L'obiettivo è quello di arrivare nei prossimi anni ad almeno 10.000 partecipanti. In questo modo la ricerca può raggiungere risultati significativi.



1. Silandro 2011
2. Laces 2012
3. Martello 2013

Tutti gli altri comuni sulla mappa seguiranno nei prossimi anni