

SPECIALE MEDICINA ONLINE



DOTTOR INTERNET: ARRIVANO GLI SPECIALISTI NELL'USO DELL'INFORMAZIONE SANITARIA SUI NUOVI MEDIA

Consulto virtuale: strumento prezioso per la nostra salute

Da sempre la salute è oggetto di milioni di ricerche sul web e, sin dagli albori di internet, si è assistito ad un fiorire di siti e portali di ispirazione medica i quali spesso mancano dei necessari requisiti di rigore e qualità in rapporto alla delicatezza del tema trattato. Una ricchezza di informazioni senza alcun controllo sulle fonti che genera un problema, da più parti opportunamente sollevato, di attendibilità e potenziale insicurezza delle informazioni mediche veicolate in rete. E' nell'ambito di questa criticità che, nell'estate del 2000, nasce il portale Medicitalia.it, con l'obiettivo di costituire una piattaforma in grado di aggregare fonti certificate e competenti in sanità e metterle al servizio degli utenti. Un intento che si riassume in una semplice regola: solo gli specialisti possono esprimersi su questioni mediche. «Il sito risponde anche all'esigenza, sempre più sentita tra i medici, di tornare protagonisti della comunicazione di settore, offrendo all'utenza la verità scientifica contrapposta alle "bufale" della rete» spiega Lucio Piscitelli, chirurgo d'urgenza presso l'ospedale Ascalese di Napoli e membro dal 2000 della community di Medicitalia.it. «Il suo obiettivo, infatti, è quello di creare un nuovo rapporto online tra medico e utente che differenzia, mettendoli in relazione, i rispettivi ruoli, riconoscendo la professionalità dei primi e il diritto alla salute dei secondi. E quanto accade oggi con il servizio "Consulti online Medicitalia" che, con circa 400 consulti evasi gratuitamente ogni

giorno ed oltre 2,5 milioni di visitatori mensili, occupa un ruolo di assoluto rilievo nel panorama italiano della medicina online». Numeri e fatti ai quali sono stati attribuiti negli anni una serie di prestigiosi riconoscimenti, fino ad ottenere, nel febbraio 2010, l'autorevole certificazione HonCode per la trasparenza e l'affidabilità dell'informazione sanitaria in rete. «Il successo del servizio non è legato alla sua gratuità, che comunque garantisce libero accesso alle informazioni - specifica Piscitelli - ma va ricercato nella particolarità della piattaforma editoriale che poggia la sua fondamento su un equilibrio "sano": uno staff autonomo e svincolato da interessi economici, una spontanea aggregazione di un nucleo di professionisti responsabile del sito e un'utenza che rispetta il servizio e apprezza lo sforzo degli specialisti che volontariamente si mettono a disposizione. L'impronta etico-scientifica impressa dal "nucleo storico" degli specialisti, con l'avallio dello Staff, ha permesso al sito di crescere mantenendo rigidi criteri di qualità ed esercitando un controllo continuo sui contributi provenienti dai numerosi specialisti (ad oggi più di 4.000) che nel tempo si sono uniti alla community abbracciando i principi e la mission che internamente vengono riassunti nello "Stile Medicitalia": un mix di competenza, trasparenza, etica, rigore scientifico, correttezza e specifica esperienza maturata nell'interagire con gli utenti. La certificazione delle fonti previa verifica documentale all'iscrizione, il continuo confronto multidisciplinare, la

passione per la medicina e l'attività di reciproca moderazione, hanno consentito non solo una crescita numerica, ma anche di definire, per la prima volta online, precise norme che regolassero il corretto approccio con il paziente-utente, definendo in maniera chiara i confini del consulto medico attuato attraverso internet. Il web è un ambiente in continuo divenire e i suoi utenti si evolvono in fretta e certamente cambiano anche i medici. Per questa ragione, stiamo lavorando per impostare un nuovo

modo di fare medicina e di intendere il rapporto medico-utente che non potrà e non dovrà, in alcun modo, sostituire il tradizionale rapporto "di persona", ma che inevitabilmente finirà per influenzarlo in qualche misura. Si tratta di una positiva "integrazione parallela" dell'atto medico i cui modi, le cui regole e i cui limiti stiamo scoprendo e scrivendo giorno per giorno sulla scorta di fattori per noi irrinunciabili ogni volta che si tratta di salute online: qualità, regole, deontologia, aspettative».

**Una semplice regola
Soltanto i medici
possono esprimersi
in modo affidabile**

**Sul portale Medicitalia.it
Oltre 400 richieste
al giorno e 2,5 milioni
di visitatori mensili**

**Difficile orientarsi nel mare dei siti italiani
ma la certificazione aiuta a scegliere le fonti**

Oggi in Italia si contano circa 600 siti che hanno ottenuto la certificazione HonCode (<http://www.hon.ch/HONcode/Italian/>). Un numero che continua a crescere sia perché nascono di continuo nuovi siti sul tema della salute, sia perché questa certificazione è raccomandata nelle Linee guida sulla pubblicità dell'informazione sanitaria della FNOMCEO (Federazione Nazionale Ordini Medici Chirurghi e Odontoiatri). «C'è da considerare poi che anche su facebook si sta assistendo ad una crescita di pagine sul tema della salute» spiega Cecilia Boyer, Direttrice della Fondazione HON. «Dal nostro ultimo sondaggio, effettuato nel 2011 nell'ambito del progetto europeo Khresmoi per la creazione di un nuovo motore di ricerca medico (<http://www.khresmoi.eu/>), si evince che il 23% degli intervistati usa "spesso o sempre" forum e blog come strumento di ricerca di informazione medica, ed il 5% usa Facebook. Prevedendo lo sviluppo che avrebbero avuto i social network, la HON già nel 2009 creò delle linee guida per l'applicazione dell'HONcode alle comuni-

tà online, offrendo ai lettori dei criteri per poter identificare, ad esempio, quali contenuti sono effettivamente redatti da Medici o altri operatori sanitari, e quali invece sono opinioni degli utenti. Il problema è, secondo la HON, il fatto che quando si ricerca informazione medica utilizzando motori di ricerca generici (come Google, Bing, ecc.) i risultati ottenuti nella maggior parte dei casi non rispondono a requisiti minimi di rilevanza ed affidabilità. È per questo che la HON, oltre alla certificazione di siti web, si occupa di progetti di ricerca per aumentare l'accessibilità di informazione medica affidabile agli utenti di Internet.



QUANDO IL DIALOGO IN RETE NON BASTA

Per la psicoterapia solo consigli serve l'incontro di persona

Con i suoi oltre dieci anni di esperienza nel settore della medicina online, Meditalia è una tra le iniziative più longeve del web italiano. Sul sito sono rappresentate tutte le specialità mediche più la psicologia, cosicché l'utente può indirizzare i propri dubbi allo specialista di competenza. «Molti utenti ci rivolgono domande e questioni di ogni tipo, con tono a volte più leggero, a volte più urgente» spiega Giuseppe Santonocito, psicologo e psicoterapeuta a Firenze, referente scientifico di Meditalia. «Ma i medici e gli psicologi che rispondono su Meditalia sono sempre professionisti reali, che prestano servizio in ospedali, cliniche o studi privati. Pertanto è vera la seguente equazione: medici e psicologi che rispondono a Meditalia uguale medici e psicologi reali». Una uguaglianza che induce molti utenti nell'errore di considerare altrettanto vera anche un'altra: il consulto online su Meditalia è uguale al consulto di persona. «Purtroppo però non è così - continua Santonocito - Potrà anche sembrare banale, ma molte delle risposte fornite, specialmente in psicologia, contengono un concetto piuttosto deludente per l'utente/paziente: "Il suo problema non può essere risolto online, deve fare colloqui e visite di persona". Sono frequenti gli uten-

ti che espongono il problema concludendo con la formula: "Aiutatemi per favore!" e aspettandosi di ricevere il consiglio risolutore, un deus ex machina che risolverà ogni problema. Va detto come chi soffre di una qualche forma di disagio psicologico si senta intrappolato in una situazione dalla quale non vede via d'uscita. In tali condizioni è semplice lasciarsi sedurre da qualsiasi soluzione in grado di porre fine al problema in modo immediato, anche se poco o per nulla razionale. Per tale ragione, molte delle domande che gli utenti rivolgono a Meditalia contengono aspettative troppo elevate per essere soddisfatte. Per lo meno a distanza. Vi sono anche casi diversi, che alla base hanno paura o riluttanza a recarsi dallo psicologo. Può trattarsi di vergogna, di biso-

gno eccessivo di far da sé, difficoltà economiche o un misto di queste e altre ragioni. Non si tratta di cattiva volontà da parte dello specialista, ma del fatto che la psicoterapia per email non può funzionare (né tantomeno la medicina). Tranne alcuni tentativi isolati, la ricerca è ben lontana dall'aver dimostrato che una conversazione per email, in particolare modo una conversazione speciale come quella fra terapeuta e paziente, sia equivalente a una faccia a faccia. Inoltre, l'autoregolamentazione del sito proibisce d'intervenire, chiarendo che un consulto online non è equivalente a uno reale e che l'utente deve sempre riferirsi a visite e consulti di persona. Meditalia rappresenta, quindi, esclusivamente una seconda opzione rispetto a quella del medico curan-

te. Il fenomeno della richiesta pretenziosa è comune a molte aree specialistiche rappresentate su Meditalia, ma in modo particolare in psicologia. Si sa che lo psicoterapeuta lavora con la parola, perciò è forte la tentazione di considerare vera anche una terza equazione: conversazione terapeutica online = conversazione terapeutica faccia a faccia. In fondo non si tratta sempre di parole? Perché lo psicologo è efficace di persona, ma non a distanza? Che cosa ha in più la conversazione de visu rispetto a quella mediata? A volte gli utenti ce lo chiedono senza giri di parole, delusi dalla risposta ricevuta, magari dopo un notevole sforzo di introspezione. E dal loro punto di vista è comprensibile. La differenza fra una comunicazione online e una di persona è che nella prima mancano del tutto le informazioni non verbali, preziosissime sia per lo psicologo sia per il medico. Il tono di voce, l'aspetto, il modo di muoversi, la postura, l'enfasi, sono tutte indicazioni che aiutano a differenziare un problema che, nella descrizione verbale fornita da due differenti individui può sembrare il medesimo ma che, nella sostanza può essere molto differente. Giudicando dalla sola descrizione verbale, si potrebbero fornire gli stessi suggerimenti a entrambi. La nostra avarizia di "consigli" è tutta nel migliore interesse dell'utente.

Le linee guida al consulto Online

Pubbligate su meditalia.it, le Linee Guida al Consulto online, si propongono di confinare nella giusta dimensione le aspettative dell'utente, di veicolare informazioni che non risultino sproporzionate al mezzo telematico e che forniscano validi orientamenti, affiancando in maniera efficiente e sicura l'opera irrinunciabile del Medico Curante e dello Specialista di riferimento. Tutti questi aspetti sono costantemente oggetto di approfondimento e hanno consentito a Medici e Psicologi di formare una specifica ed ampia esperienza in un settore del tutto inesplorato e solo apparentemente semplice: la medicina online. Per info: www.meditalia.it/02it/guida-consulti.asp

SENOLOGIA: I RISULTATI DI UNA NUOVA RICERCA

Dal colloquio virtuale un vantaggio per la comunità



La rete è sempre più spesso una preziosa fonte di informazioni sulla salute. Tuttavia, esiste un'altrettanta vasta letteratura che mette in guardia dai rischi dell'informazione medica online non qualificata. Molti siti, infatti, forniscono informazioni generiche poco approfondite o di dubbia fonte, non garantiscono la tutela della privacy ai propri utenti o contengono molta pubblicità commerciale. «Su questi aspetti esistono dati poco significativi e talora persino contrastanti tra le stesse riviste di Medicina online, anche le più prestigiose», specifica Salvo Catania, senologo a Milano e referente scientifico di Meditalia. «Adirittura, ci si può imbattere in conclusioni opposte persino nella stessa rivista. Sintomatico il caso del British Medical Journal,

in cui un editoriale sottolinea come molti medici abbiano sottovalutato i benefici e sovrastimato i rischi della informazione medica online, sottolineando il fatto che le segnalazioni di danni procurati siano rare, e la maggior parte dei pazienti virtuali (chiamati "e-Patient") sostengono addirittura che l'informazione medica e i consigli che trovano sul web siano più completi e utili rispetto a quelli forniti dai medici nel corso di una visita medica. Tuttavia, sulla stessa rivista, di diverso avviso sono le conclusioni della ricerca condotta dall'epidemiologo italiano Maurizio Bonati che definisce lo scenario poco incoraggiante. Occorre dire che la ricerca in questione è stata condotta su un numero limitato di siti (41), tra cui uno solo italiano, ma tra essi solo quattro sono stati giudicati non dannosi per le informa-

zioni fornite: un quadro piuttosto sconsigliante. Così, sfruttando l'esperienza e la mole di dati accumulati su Meditalia.it, abbiamo voluto verificare quali siano le caratteristiche dell'e-patient, quali siano i problemi che possono insorgere nel rapporto virtuale medico-paziente, quali i rischi reali legati al consulto online, quale il training necessario per abilitare il medico all'uso dello strumento virtuale nell'esercizio della professione medica. Lo studio, condotto dal giugno 2006 al luglio 2011, analizza 2.700 consulti consecutivi richiesti su Meditalia.it nelle aree Senologia (2.500) e Oncologia (200) su temi prettamente senologici. Secondo lo studio sono i giovani (il 47% ha meno di 30 anni) quelli che utilizzano maggiormente lo strumento del consulto. Sorprendente (400) il numero dei maschi che scrivono in area senologica, probabilmente sostenuti dall'anonimato della rete, poiché difficilmente si sarebbero recati in sala d'attesa popolata da sole donne. Non deve stupire neppure che il Sud (35%) superi in richieste il Centro (25%) perché in tema di salute maggiori sono le richieste di consulti dove più efficiente ed estesa è la copertura della rete (Nord 40%) e meno efficiente è l'assistenza sanitaria reale (Sud). Complessivamente, nell'82% dei casi i consulti a distanza avrebbero avuto una concreta utilità. Interpretando i numeri e basandoci sulle regole imposte dalle linee guida al consulto online si può ipotizzare che sarebbe possibile stabilire già attraverso il consulto online la non urgenza della visita reale, con conseguente risparmio di tempo per gli operatori sanitari e soprattutto risorse economiche per la comunità. La ricerca è disponibile, integralmente, all'indirizzo: <http://www.meditalia.it/salute/consulti-online-in-senologia>.

L'OFFERTA DIGITALE

I numeri della salute sulla Rete italiana

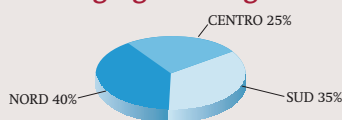
In base all'osservatorio ShinyStat che monitora oltre 250.000 siti internet in Italia, risulta che i siti che trattano la salute ed il benessere siano più di 2800. Di questi però solo 400 superano i mille visitatori giornalieri, e possiamo stimare che solo dieci di questi siti concentrano tutto il traffico "salute" generato dagli italiani che navigano in rete. Questo vuol dire che su 15-20 milioni di italiani che utilizzano il web, i siti di riferimento che vengono visitati abitualmente sono quei pochi che riescono a fornire un servizio o comunque una vasta gamma di contenuti ed informazioni sulla salute. Nella nostra classifica dei Top Sites italiani - <http://www.shinystat.com/it/top.html> - compare un solo sito dell'area Salute, si tratta di meditalia.it, un portale di consulto online che ha una diffusione pari ai siti di molti quotidiani nazionali.

I primi dieci siti

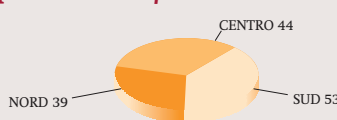
Pos	Sito	Rank*
1	Meditalia.it	32/50
2	Vitadidonna.it	26/50
3	Sportmedicina.com	26/50
4	Dentisti-italia.it	24/50
5	In-farmacia.it	23/50
6	Medicinapertutti.altervista.org/	23/50
7	Medicinaecologica.it	21/50
8	Psicologi-italia.it	21/50
9	Amicodontista.com	20/50
10	Senosalvo.com	20/50

*ShinyStat™ Rank (SR) è l'indice di ShinyStat™ che definisce la popolarità del sito in base al numero di visite ricevute ed in base ad un algoritmo che tiene conto di diversi parametri e metriche della Web Analytics.

Provenienza geografica degli utenti



Rapporto consulti/milioni di abitanti



I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER EVITARE LE TRAPPOLE DELLA CATTIVA INFORMAZIONE

Giovani donne attente al passaparola online

Anche per la ginecologia si è assistito, negli anni, al diffondersi di siti, forum e blog costituiti da utenti che dialogano tra loro, generando spesso un "passaparola" che, in alcuni casi, può rappresentare un veicolo di cattiva informazione. Non è certo il caso di Medicitalia, dove ogni consulto oltre che essere trattato esclusivamente da specialisti, viene catalogato scientificamente, come conferma Marcello Sergio, ginecologo a Roma e referente scientifico di Medicitalia: «In Medicitalia sono stati finora catalogati circa 1.535 consulti su oltre 23.000 a tema ginecologico. Dai primi dati analizzati si osserva che l'età media delle utenti è di 29 anni, le richieste di consulenza provengono più spesso dal Nord Italia (con 1.639 consulti rispetto ai 1.172 del Sud e 905 del Centro) e gli argomenti ricorrenti riguardano problemi legati alla contraccezione (507 richieste pari al 33%), le irregolarità mestruali (245 richieste, il 16%), la gravidanza (239 richieste, il 15%), le infezioni ginecologiche (181 richieste, il 12%), la sterilità (102 richieste, il 6,6%). Siamo di fronte, quindi, ad una popolazione giova-

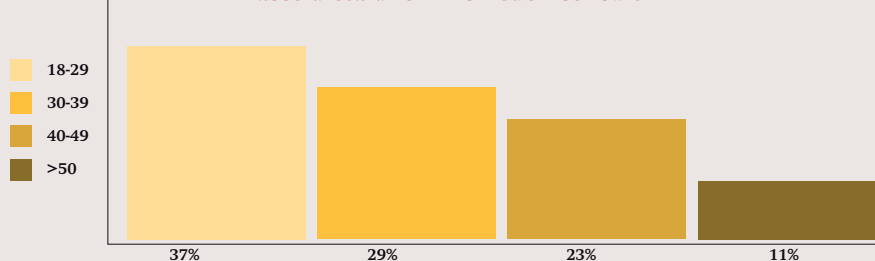
ne, ma consapevole delle proprie scelte che, tuttavia, ricerca consigli riguardanti temi importanti per ogni donna. Proprio su alcuni di essi, come la contraccezione, le infezioni ginecologiche e la sterilità è opportuno fare alcune considerazioni. Riguardo alla contraccezione, una buona percentuale dei consulti riguarda i dubbi sul comportamento da tenere in caso di vomito, diarrea, assunzione contemporanea di farmaci che possano compromettere l'efficacia del contraccettivo. Inoltre, spesso le giovani utenti chiedono se durante la pausa di sospensione della pillola sono ugualmente coperte, potendo avere rapporti liberi. Quest'ultima richiesta di chiarimenti evidenzia come spesso l'informazione sull'uso della pillola è carente o superficiale. Per cui oltre a rispondere ai quesiti, abbiamo anche redatto articoli e news nella sezione Blog per chiarire le idee sulla corretta assunzione del contraccettivo e su come comportarsi nei casi sopra menzionati. Altro argomento oggetto di consulto via web sono le infezioni ginecologiche. Vi sono spesso carenze informative nate dai "passaparola" precedentemente citati, riguardanti patologie come



le infezioni da Candida, da Gardnerella, da Papillomavirus. In tal caso, il compito degli specialisti è quello di informare correttamente su come distinguere i diversi tipi di infezione in base, ad esempio, al tipo di perdite vaginali, senza sostituirsi al ginecologo "reale" che dovrà necessariamente visitare l'utente e prescrivere una adeguata terapia. Si è cercato, inoltre, di porre l'attenzione sulla necessità di eseguire il

paptest annuale, focalizzando l'attenzione sui rischi potenziali di una infezione da Papillomavirus (HPV). L'altro grande capitolo nell'ambito dei consulti online di ginecologia riguarda la sterilità. Abbiamo notato come spesso la paziente, incolpevole, non conosce meccanismi fisiologici del proprio corpo, come l'ovulazione. Si assiste, talvolta, all'utilizzo "al contrario" di dispositivi che nascono come strumenti anticoncezionali mirati all'individuazione dei giorni "a rischio". In tal caso la paziente alla ricerca di una gravidanza utilizza il dispositivo per conoscere i giorni a rischio ai fini del concepimento, ignorando che esistono altri strumenti per individuare i giorni fertili. Un ultimo aspetto relativo al passaparola, riguarda l'isterosalpingografia, esame che consente di valutare la pervietà delle tube. Sul web si leggono spesso racconti che terrorizzano le pazienti in procinto di eseguire quest'esame che arrivano così alla visita specialistica in preda al panico per ciò che le aspetta. Il compito dello specialista online è quello di far capire come si svolge l'esame, rassicurando l'utente sull'assenza di dolore e agevolando il passaggio dalla medicina virtuale a quella reale».

Fasce d'età di chi richiede i consulti



RIVOLGERSI A UNO SPECIALISTA PROTETTI DALL'ANONIMATO AIUTA A SUPERARE L'IMBARAZZO

Piace ai maschi (e alle femmine) L'andrologia rinasce nella Rete



Nata nella seconda metà del secolo scorso, l'andrologia è una disciplina medica che è riuscita con fatica a conquistarsi uno spazio clinico importante nella popolazione maschile, nonostante le molte e complesse avversità culturali di cui è stata - ed è tuttora - oggetto. «Ancora oggi è una specialità così poco nota che persino alcuni medici non l'inquadrano correttamente, sovrapprendendola all'urologia» spiega Giovanni Beretta, andrologo a Milano e referente scientifico di Medicitalia. «In tale situazione di incertezza culturale l'arrivo di internet è stato sicuramente un toccasana e ora è sempre più chiaro, almeno per gli "internauti", che la differenza tra un andrologo ed un urologo è soprattutto dovuta al fatto che l'andrologo ha, come campo specifico di interesse, l'area sessuale e riproduttiva del maschio con lo studio di tutte le possi-

bili ed eventuali conseguenze e complicanze che altre malattie potrebbero avere su questi due importanti aspetti della vita di un uomo. Molte patologie andrologiche diagnostiche precocemente, in età infantile e prepuberale, possono essere brillantemente risolte senza lasciare alcuna conseguenza sul futuro della vita sessuale e riproduttiva di un uomo adulto e questo è un altro aspetto cui l'andrologia online ha dato un importante contributo. Il poter parlare in modo anonimo e protetto porta i giovanissimi, spesso privi di qualsiasi possibilità di confronto con figure qualificate ed esperte (non esiste più neppure la visita militare di leva), a confrontarsi più facilmente con un andrologo per esternare i propri dubbi o gli eventuali disturbi sessuali che, con relativa frequenza, si possono presentare in questa particolare fase della vita. E' significativo che l'età media di coloro che richiedono

consulenze andrologiche su Medicitalia sia di 29 anni e che le richieste siano andate aumentando nel tempo, grazie alla possibilità di avere un interlocutore autorevole e qualificato, un medico specialista con cui dialogare e chiarire ansie e dubbi in forma anonima e gratuita (aspetto non da poco conto per l'utenza giovane). Una caratteristica fortemente riconosciuta dagli utenti, tanto che le consulenze andrologiche dal 2005 (400) al 2010 (5.000) si sono più che decuplicate. Da una analisi ancora parziale degli oltre 18.000 consulti evasi emergono, tra

gli argomenti più richiesti: 20% desiderio sessuale, 25% deficit erettivi, 30% dimissioni e alterazioni del pene, 10% infertilità, 15% infezioni uro sessuali. L'impressione che si ha operando come specialista online è di come i giovanissimi sono spesso soli davanti a un dubbio o un problema di natura sessuale. Difficile parlarne con i genitori o nel gruppo degli amici, quasi sempre inesistente il rapporto con il medico curante che comunque è legato alla famiglia. Ecco quindi che le risposte ai propri dubbi si cercano su internet. Ne emerge una grande richiesta di chiarimenti e rassicurazioni sulla propria sessualità, su forma e dimensioni del pene, che denuncia come ci sia una grande necessità di confronto e una evidente mancanza di interlocutori che possano rispondere. Altri temi andrologici affrontati online in Medicitalia, sono quelli che coinvolgono l'u-

mo adulto che, altrettanto spesso, non ha ben chiara la figura dell'andrologo. Spesso, un adulto con un problema sessuale entra in una spirale di ansie, paure e dubbi che lo portano a non affrontare in modo razionale il suo problema. Anche in questo caso, quindi, il mezzo telematico può essere di grande aiuto. Un disturbo all'erezione può interessare più del 10% della popolazione maschile italiana e si può affermare che in Italia ci siano almeno 3-4 milioni di uomini con problemi più o meno gravi nell'aver una normale rigidità del pene, mentre l'eiaculazione precoce, considerata da molti andrologi il disordine sessuale maschile più diffuso, sembra essere presente in più del 20% della popolazione maschile delle aree urbane. Un altro tema da considerare è quello dell'infertilità maschile che è un'entità sempre molto eterogenea. La valutazione, sulle domande inviate, dimostra che spesso la coppia riduce il problema "infertilità maschile" al risultato di un unico esame del liquido seminale e, in tal senso, la necessità percepita dagli specialisti online è stata quella di fare maggiore chiarezza su tali problemi clinici, per conoscere tutte le eventuali cause prima di impostare una terapia il più possibile mirata. Infine, vale la pena sottolineare come il 15% dei quesiti andrologici inviati a Medicitalia hanno come autore una moglie o una compagna che si interessa per il problema del partner».

**Un problema diffuso
Almeno 3-4 milioni
di uomini che soffrono
di disfunzione sessuale**

CHI SOFFRE DI ANSIA PUÒ CADERE IN UNA PERICOLOSA SPIRALE

Medici online: per molti ma non per tutti



Osservando la homepage di Medicialia.it, in alto a destra, proprio sotto il logo compare la dicitura "consulti e specialisti online: più informati, più sani". In effetti, analizzando i numeri dell'iniziativa (225.000 richieste di consulenza evase negli anni da oltre 4.000 specialisti) non si fa alcuna fatica a credere alla prima parte del motto. Ma la seconda parte, "più informati, più sani" benché genericamente corretta, presenta un potenziale rovescio della medaglia, come spiega Daniel Bulla, psicologo a Brescia e referente scientifico di Medicialia: «I nostri specialisti aiutano ogni giorno molte persone, ma internet - e quindi anche Medicialia - possono anche essere controproducenti per chi soffre d'ansia. Cerchiamo di capire il perché. Una delle componenti principali (e più frequenti) del disturbo d'ansia è l'ipochondria, ovvero la paura di avere una malattia. Essa differisce dalle normali preoccupazioni per la propria salute, necessarie per mantenere la salute stessa: chi soffre di ipochondria tende ad interpretare tutti i segnali fisici trasmessi dal proprio corpo come sintomi di una malattia, solitamente grave. Ovviamente una persona che sente di avere una malattia potenzialmente mortale tende a trascorrere intere giornate ad auto-controllarsi minuziosamente, e tutto questo segue anche una certa logica. Vediamo qualche esempio: 1) Car-

lo teme di avere un tumore: passa molto tempo alla ricerca di noduli ingrossati, osserva costantemente i propri nei, verifica la presenza di tracce ematiche nelle feci; 2) Mario è convinto che prima o poi morirà per un infarto oppure a causa di un ictus: si misura quotidianamen-

Turismo medico-virtuale L'ipochondriaco deve smettere di cercare inutili rassicurazioni

te la pressione, ogni ora controlla la propria frequenza tastandosi il polso, evita di fare sforzi e da anni ha smesso di fare sport; 3) Elena ha paura di impazzire: trascorre intere giornate, fin dal mattino, analizzando in modo particolareggiato i propri pensieri e le proprie reazioni emotive. Carlo, Mario e Elena però negli anni non si sono limitati all'auto-controllo: le visite dal proprio Medico non si contano più, per non parlare dei soldi spesi in consulenze specialistiche. Eppure nonostante nessuno dei tre abbia ricevuto diagnosi nefaste questo meccanismo (auto-controllo e ricerca di rassicurazioni mediche) non sembra lasciar loro tregua, anzi, tende a peggiorare di anno in anno, al punto che Carlo, Mario e Elena sono arrivati a sostituire varie volte il proprio Medico, convinti di non venire presi sul serio. Non soddi-

sfatti, i nostri tre ansiosi si mettono in rete, con la ferma intenzione di cercare informazioni e dati a conferma dei loro sospetti, seppur nella speranza di ottenere una rassicurazione che possa abbassare il livello d'ansia. La possibilità di accedere agevolmente ad informazioni di tipo medico facendo delle ricerche in rete negli ultimi anni ha di certo peggiorato le cose: chi ha paura delle malattie, e magari non si fida completamente del proprio dottore, non resiste alla tentazione di verificare in internet se il tal sintomo significa solo quello che ha detto il medico, oppure se in realtà quel sintomo nasconde qualcosa di brutto, che il medico stesso ha sottovalutato. Ma come tutti sanno, purtroppo in internet chi cerca trova: non è difficile, per un ipocondriaco, individuare quella mezza frase, quel riferimento ambiguo, quel sintomo che potrebbe segnalare altre malattie: tutto il contrario di una rassicurazione. L'ansioso che si mette a cercare sintomi e spiegazioni mediche in rete finisce per aumentare la confusione, l'incertezza, i dubbi, e quindi le preoccupazioni. Per gestire questo nuovo carico d'ansia le persone tendono a trascorrere in modo esponenziale sempre più ore davanti al PC, alla ricerca spasmodica di nuove informazioni, che alla fine aumentano ulteriormente la confusione e così via. Questa sorta di "turismo medico-virtuale" quindi tende a creare un circolo vizioso: ho bisogno di informazioni per abbassare l'ansia ma finisco per aumentare la confusione (e l'ansia), e quindi ho bisogno di altre informazioni. Ecco allora il rovescio della medaglia: un sito come Medicialia.it (che ha come missione quella di fornire informazioni mediche a coloro che le richiedono) rischia addirittura di peggiorare lo stato d'animo di chi soffre d'ansia. E tutto ciò è paradossale: nella sezione psicologia del sito non si contano le volte in cui agli utenti è stato risposto che, per il loro bene, sarebbe stato meglio spegnere il computer e smetterla di cercare rassicurazioni in rete. In pratica, in caso di forte ansia, la regola per alcuni utenti dovrebbe diventare: "meno informati, più sani". Infine, per chi non riesce proprio a spegnere il pc, ecco spiegato online un trucco per far fronte alle ossessioni: <http://www.medicialia.it/danielbull/news/1295/Ossessioni-piccolotrucco-per-tenere-a-bada-dubbi-e-rimuginazioni>.

GINECOLOGIA

Con il web più tempo al paziente



La sezione Ginecologia e Ostetricia è la specialità più "gettonata" del sito Medicialia, con una media di 500 richieste di consulenza al mese che vengono mediamente evase entro le 24 ore. Ma quali possono essere le ragioni di così tante richieste? Risponde Valentina Pontello, ginecologa a Firenze e referente scientifico di Medicialia: «In primo luogo sembra esserci una sete di informazioni tra i giovanissimi, sempre alla ricerca di risposte sulla contraccezione e sulla sicurezza delle pratiche sessuali. Chi si trova nella prima fase, quella degli approcci sessuali, infatti, non sempre si sente a suo agio nel rivolgersi al proprio medico, per pudore ed imbarazzo. Così, una volta fornite le necessarie rassicurazioni sul da farsi, il ginecologo online indirizzerà il singolo giovane o la coppia presso il consultorio giovane, che garantisce riservatezza e gratuità delle cure mediche. Un'altra percentuale importante dei consulti forniti è rappresentata da quelli sui problemi per irregolarità mestruali (sindrome dell'ovaio policistico, amenorrea da dieta) che sono frequenti soprattutto tra le giovani donne. Spesso è la madre che scrive per conto della figlia, se minore. Solitamente, le alterazioni mestruali vengono abitualmente trattate con pillola contraccettiva, con risultati non sempre soddisfacenti una volta che la cura viene sospesa. Il medico online, in casi come questi può suggerire alcuni esami di approfondimento, se non sono stati eseguiti nel primo ciclo diagnostico. Anche le donne in gravidanza cercano rassicurazioni, in un periodo della vita molto delicato, fonte di stress, dove si è soliti chiedere conforto anche per le piccole cose. Non sempre è possibile contattare il medico di fiducia, soprattutto se un dubbio assillante insorge nel periodo di riposo (fine settimana o ferie estive). La ricerca generica su internet raramente fornisce risposte personalizzate e confortanti (anzi, per certi versi è più facile terrorizzarsi). Tramite Medicialia, invece, è possibile avere una consulenza, elaborata in modo individuale, sulla base della storia clinica della paziente. Infine, le persone spesso hanno anche bisogno semplicemente di essere ascoltate. Negli studi medici ci sono pochi minuti a disposizione del paziente per raccontare la propria storia clinica. Si calcola che, in media, un paziente venga interrotto pochi secondi dopo aver iniziato a parlare e a causa di questa dinamica si possono perdere dettagli fondamentali utili per la diagnosi, e quindi per la corretta terapia. Su Medicialia ognuno può esprimersi liberamente, scrivendo la sua "piccola Divina Commedia" se necessario, in quanto non ci sono limiti di spazio!».

Internet e i giovani: lo specialista è anche educatore alla sanità



Internet è ormai il mezzo di comunicazione e di ricerca delle informazioni più utilizzato dai giovani. La loro attitudine innata all'utilizzo dei media digitali li porta a cercare in rete anche ragguagli di carattere medico e, sempre più spesso, pongono le loro richieste attraverso il consulto medico online. «Le richieste più frequenti che arrivano nell'area di ginecologia, sono da parte di ragazze tra i 18 e i 26 anni, che pongono quesiti su come utilizzare correttamente la pillola, il rischio di rimanere incinte, le difficoltà provate nei rapporti sessuali, le malattie sessualmente trasmissibili» conferma Vincenza De Falco, ginecologa a

Roma e referente scientifico di Medicialia. «Tra questi temi vale la pena soffermarsi sull'educazione sessuale, che normalmente dovrebbe essere insegnata nelle scuole e, contemporaneamente, nelle famiglie di queste ragazze. Dalla nostra esperienza appare evidente che il tipo di informazione ricevuta nella vita reale non è sufficiente a soddisfare le necessità dei giovani e non è in grado di risolvere tutti i loro dubbi. Una soluzione adatta a colmare tali lacune "formative e culturali" sembra essere internet grazie alla diffusione tra i giovani e all'immediatezza della comunicazione. Attraverso le risposte fornite nei consulti onli-

ne è possibile realizzare un progetto di educazione sanitaria per le giovani generazioni, che in Medicialia viene integrato con una serie di articoli di approfondimento denominati "Minforma" e con i blog dove gli specialisti pubblicano news aggiornate sulle ultime scoperte del mondo della medicina. Inoltre, l'attenzione dei giovani viene focalizzata su specifici argomenti per offrire spunti di discussione e un luogo per dialogare. In tal modo è possibile comunicare con i giovani per trasmettere informazioni mediche corrette, suggerimenti su sani stili di vita e regole comportamentali, insegnare metodi di prevenzione e soprattutto, pur con i limiti della consulenza online, riuscire ad indirizzarli correttamente e a tranquillizzarli in caso di necessità. I medici, quindi, possono intervenire in modo efficace anche attraverso internet che, pur non potendo mai sostituire la visita medica reale, consente di comunicare con i giovani tramite il loro mezzo preferito, offrendoci la possibilità di capirli e aiutarli nelle loro più intime necessità che a volte non riescono ad esprimere nella vita reale».