

**18. aprile**

## **Come liberarsi dal Languish in cinque mosse**

*(seconda parte)*

*Ci sono più avventure su una scacchiera che su tutti i mari del mondo.*

*Pierre Mac Orlan*



Ci sono cinque attività che, secondo **Corey Keyes** aiutano le persone a provare più gioia, gratitudine, speranza e altre emozioni positive: le **“psico-vitamine”**. Questi sono: aiutare gli altri, imparare qualcosa di nuovo, giocare, impegnarsi in pratiche spirituali o religiose e socializzare. Se scegli di partecipare a queste attività, non solo trascorrerai una giornata migliore, ma uscirai anche lentamente dal languire e ti avvicinerai alla fioritura.

Quando si tratta di aiutare gli altri, comprare semplicemente il caffè a qualcuno o aiutare il vicino a portare la spesa in casa non è sufficiente. È bello, ma deve essere un impegno leggermente più profondo. L'obiettivo finale è trovare il tuo scopo nella vita. L'idea è quella di lasciare il mondo un posto migliore a modo tuo. Avere uno scopo è profondamente protettivo: ti fa andare avanti quando la vita si fa dura o quando devi fare sacrifici.

Alcune persone hanno la fortuna di sperimentarlo nel corso della loro carriera. Ma questo è raro: solo circa un terzo delle persone trova uno scopo nel proprio lavoro. La maggior parte delle persone lo trova altrove.

Il suggerimento di **Keyes** è di iniziare “in piccolo”

Spesso è sufficiente fare volontariato un giorno alla settimana per un paio d'ore. O magari prova ad allenare una squadra sportiva giovanile locale o a fare da tutor agli studenti.

**La seconda “psico-vitamina”** è imparare qualcosa di nuovo. Non si tratta di sviluppare competenze dal valore economico o pratico immediato. Si tratta di sviluppare capacità per crescere e migliorare, il che fa sentire bene. E questo può significare imparare uno strumento, iniziare a dipingere o iniziare a fare giardinaggio.

Per gioco si intende letteralmente giocare.

Un buon gioco crea un senso di realizzazione e aiuta le persone a vedere se stesse come una fonte di causa ed effetto. Li aiuta a capire che ciò che fanno è importante perché ciò che fanno ha delle conseguenze. Ma non deve essere un gioco nel senso tradizionale. Scrittori e artisti giocano con le idee. Puoi anche svolgere attività quotidiane e banali e trasformarle in un gioco. Per **Keyes** si tratta di creare linee o opere d'arte nell'erba mentre falcia il prato.

Impegnarsi in **pratiche spirituali o religiose** è importante perché abbiamo bisogno di qualcosa o qualcuno al di là di noi che ci aiuti a incoraggiarci, soprattutto quando ci sentiamo deboli, a diventare più forti e a fare la cosa giusta.

Cosa c'è che ti guida a diventare una persona migliore? S

e la religione e la spiritualità non ti piacciono, allora suggerisco di rivolgerti alla filosofia, qualcosa che ti permetta di mettere in pratica modi di pensare e di comportarti in un mondo in cui devi capire cosa puoi e cosa non puoi controllare.

L'ultima **"psicovitamina"** riguarda la socializzazione. Stiamo finalmente comprendendo che la solitudine può essere dannosa .

L'assenza centrale nel languire coinvolge tre cose legate alla solitudine. Uno è l'assenza di relazioni affettuose e di fiducia. Il secondo è non appartenere ad una comunità e il terzo non è contribuire ad una comunità. Il modo per affrontare questo problema non è aumentare le connessioni, ma migliorare la qualità delle connessioni. Devi trovare la tua comunità o la tua casa lontano da casa.

Quindi devi sviluppare relazioni in cui ci sia fiducia, vulnerabilità, reciprocità e affetto.

In quanto tempo si esce fuori dalla palude del languore. Non esiste alcuna ricerca su una sequenza temporale specifica. Studi longitudinali hanno esaminato gli effetti nell'arco di pochi mesi e non ci vuole molto per vedere qualche beneficio. Le attività mirano a migliorare la tua giornata e non devi

Assumere le **"psico vitamine"** tutte e cinque ogni giorno. Di solito, basta sceglierne uno al giorno e si sentiranno meglio che se non ne avessero fatto nessuno.

L'unico modo per continuare a prosperare è rimanere fedeli a queste abitudini. Se ti fermi, inizierai a scivolare indietro verso il languire.

Quindi, rendili parte della tua routine quotidiana o settimanale. No, almeno non nel modo in cui la società tende a definire il successo: una carriera impressionante, buoni voti, ricchezza. Il successo in questo senso può effettivamente essere distruttivo.

*(Puoi seguire l'algoritmo proposto nel mio Breviarium )*

Uno studio condotto su studenti universitari statunitensi ha rilevato che gli asiatici-americani hanno maggiori probabilità di languire rispetto a quelli appartenenti ad altri gruppi razziali o etnici. Ciò nonostante il fatto che gli asiatici-americani abbiano il reddito familiare medio più alto e tendano ad avere lavori di status più elevato. Ma penso che questo sia parte del problema. La determinazione e la pressione per avere successo sono così forti che sospetto che richieda il sacrificio di molte cose, compreso il benessere.

Questo è il motivo per cui l'intenzione è importante quando si praticano le cinque **"psico-vitamine"**

Non assumerle perché vuoi migliorarli rispetto ad altre persone. Il segreto è fissare l'intenzione verso l'interno, imparare a conoscere se stessi provando a diventare una persona migliore.

# Il trattamento delle malattie gengivali può scongiurare un battito cardiaco irregolare

**Il tessuto gengivale infiammato può consentire ai batteri presenti nella bocca di entrare nel flusso sanguigno influenzando il cuore**

Trattare le malattie gengivali dopo una procedura per correggere una frequenza cardiaca irregolare e anormalmente veloce può ridurre il rischio che la condizione cardiaca si ripresenti. Il disturbo, noto come fibrillazione atriale, comporta un battito cardiaco irregolare e può aumentare il rischio di ictus e persino di insufficienza cardiaca. Nei casi avanzati, può essere trattato tramite ablazione transcateretere, una procedura che distrugge con molta attenzione un'area danneggiata del cuore che ne sta interrompendo i circuiti elettrici.



**Shunsuke Miyauchi** dell'Università di Hiroshima in Giappone e il suo team ha dimostrato che le malattie gengivali possono essere un fattore di rischio per la fibrillazione atriale.

Il team ha arruolato **288 persone** che avevano tutte malattie gengivali e sono state sottoposte ad ablazione per trattare la fibrillazione atriale. Di questi, **97** hanno ricevuto cure per la malattia gengivale fino a tre mesi dopo.

In un periodo di follow-up durato fino a due anni, il 24% dei partecipanti ha manifestato nuovamente la fibrillazione atriale, ma la probabilità che ciò si verificasse era inferiore del 61% tra coloro la cui malattia gengivale era stata trattata dopo l'ablazione. Il rischio di sviluppare nuovamente la fibrillazione atriale era maggiore se la malattia gengivale della persona era più grave.

Se il tessuto gengivale è infiammato o addirittura ulcerato, batteri e proteine immunitarie infiammatorie possono entrare nel flusso sanguigno, il che può colpire il cuore, dice Miyauchi. I ricercatori hanno anche misurato i livelli di proteine infiammatorie nel sangue dei partecipanti prima che venissero sottoposti ad ablazione, scoprendo che questi erano elevati nei soggetti con gravi malattie gengivali. Livelli più elevati di anticorpi contro i batteri legati alle malattie gengivali sono stati anche collegati a una maggiore recidiva di fibrillazione atriale, afferma Miyauchi.

Il team incoraggia le persone con fibrillazione atriale a cercare un trattamento per le malattie gengivali, se necessario. Può essere prevenuta lavando i denti con un dentifricio al fluoro almeno

due volte al giorno, usando il filo interdentale o gli bastoncini interdentali ogni giorno e consultando regolarmente un dentista.



Nica Goldeberg della *NYU Grossman School of Medicine di New York*

sottolinea che lo studio era relativamente piccolo, con solo 97 partecipanti che ricevevano cure per le malattie gengivali. *“Sebbene siano stati fatti molti tentativi per dimostrare il legame tra malattie gengivali e malattie cardiache, questo studio non mostra un legame definitivo tra la recidiva di fibrillazione atriale”*. Tuttavia, *“pone le basi per futuri studi in questo settore”*.

### **Può essere utile consultare:**

Miyauchi S et al. **Relationship Between Periodontitis and Atrial Fibrosis in Atrial Fibrillation: Histological Evaluation of Left Atrial Appendages**. JACC Clin Electrophysiol. 2023 Jan;9(1):43-53.

**Background:** la fibrosi atriale contribuisce all'insorgenza e alla persistenza della fibrillazione atriale (FA) e dell'ictus correlato alla FA. La parodontite, una malattia infettiva e infiammatoria comune, aggrava alcune malattie sistemiche. Tuttavia, l'associazione della parodontite con la fibrillazione atriale e con la fibrosi atriale è rimasta non chiarita.

**Obiettivi:** **Gli autori miravano a chiarire la relazione tra parodontite e fibrosi atriale studiando le appendici atriali sinistra resecate (LAA).**

**Metodi:** Sono stati arruolati in modo prospettico settantasei pazienti con fibrillazione atriale (55 con fibrillazione atriale non parossistica, 25 con rigurgito della valvola mitrale, 18 con trombo della LAA) che dovevano essere sottoposti a escissione della LAA durante un intervento di chirurgia cardiaca. Tutti i pazienti sono stati sottoposti ad un esame orale e il numero rimanente di denti, il sanguinamento al sondaggio, la profondità di sondaggio parodontale e l'area della superficie infiammata parodontale (PISA) sono stati valutati come parametri della parodontite. Il grado di fibrosi in ciascuna LAA è stato quantificato mediante colorazione Azan-Mallory.

**Risultati:** Sanguinamento al sondaggio ( $R = 0,48$ ;  $P < 0,0001$ ), profondità di sondaggio parodontale  $\geq 4$  mm ( $R = 0,26$ ;  $P = 0,02$ ) e PISA ( $R = 0,46$ ;  $P < 0,0001$ ) erano correlati positivamente con la fibrosi atriale. Tra i pazienti con  $>10$  denti rimanenti, il PISA era positivamente e fortemente correlato con la fibrosi atriale ( $R = 0,57$ ;  $P < 0,0001$ ). Dopo aggiustamenti per età, durata della FA, BMI, rigurgito della valvola mitrale e punteggio CHADS<sub>2</sub> (insufficienza cardiaca congestizia, ipertensione, età, diabete, precedente ictus/attacco ischemico transitorio), il PISA è risultato significativamente associato alla fibrosi atriale ( $\beta = 0,016$ ;  $P = 0,0002$ ).

**Conclusioni:** Gli autori hanno rivelato istologicamente l'associazione tra parodontite e fibrosi atriale. Ciò indica che la parodontite, che è modificabile, è probabilmente un fattore di rischio per la fibrillazione atriale.

Miyauchi S et al. **Periodontitis and the outcome of atrial fibrillation ablation: Porphyromonas gingivalis is related to atrial fibrillation recurrence.** J Cardiovasc Electrophysiol. 2021 May;32(5):1240-1250.

**Introduzione:** L'infiammazione è una delle principali cause di recidiva di fibrillazione atriale (FA) dopo ablazione. Porphyromonas gingivalis è un patogeno parodontale chiave nella connessione tra malattia orale e sistemica e i titoli anticorpali sierici di immunoglobulina G (IgG) contro P. gingivalis riflettono lo stato clinico della parodontite. Questo studio mirava a indagare la relazione tra la recidiva tardiva di fibrillazione atriale dopo ablazione transcatetere con radiofrequenza (RFCA) e i titoli anticorpali IgG sierici contro P. gingivalis.

**Metodi:** sono stati arruolati un totale di 596 pazienti con fibrillazione atriale (età media,  $64,9 \pm 10,0$  anni; 69% maschi; 61% fibrillazione atriale parossistica) sottoposti a una prima sessione di RFCA. I pazienti sono stati attentamente esaminati per recidive tardive durante un periodo medio di follow-up di  $17,1 \pm 14,5$  mesi. I titoli anticorpali IgG sierici contro P. gingivalis (tipi I-IV) sono stati misurati utilizzando un test immunoassorbente legato a un enzima. I risultati dei titoli anticorpali sierici sono stati divisi in un gruppo con valore elevato e uno con valore basso.

**Risultati:** Tra i cinque sottotipi di P. gingivalis, il titolo anticorpale sierico contro P. gingivalis di tipo IV era associato a recidiva tardiva (odds ratio, 1,937; intervallo di confidenza al 95% [CI], 1,301-2,884;  $p = 0,002$ ). L'analisi multivariata di regressione dei rischi proporzionali di Cox ha rivelato che titoli anticorpali sierici di alto valore contro P. gingivalis di tipo IV predicavano in modo indipendente la recidiva tardiva (AF parossistica: rapporto di rischio aggiustato [HR], 1,569; IC al 95%, 1,010-2,427;  $p = 0,04$ ; AF non parossistica: HR aggiustato, 1,909; IC al 95%, 1,213-3,005;

**Conclusione:** la parodontite era correlata alla recidiva tardiva di fibrillazione atriale dopo RFCA. P. gingivalis tipo IV può essere patogeno per la recidiva di fibrillazione atriale dopo RFCA.

Miyauchi S et al. **Periodontal Treatment During the Blanking Period Improves the Outcome of Atrial Fibrillation Ablation.** J Am Heart Assoc. 2024 Apr 16;13(8):e033740

**Background:** la parodontite non è stata riconosciuta come un fattore di rischio modificabile per la fibrillazione atriale (FA). **Questo studio prospettico non randomizzato ha valutato se il trattamento parodontale migliora l'esito dell'ablazione della fibrillazione atriale.**

**Metodi e risultati:** Abbiamo arruolato in modo prospettico 288 pazienti con fibrillazione atriale programmati per essere sottoposti ad ablazione transcatetere con radiofrequenza iniziale. Ciascun paziente è stato sottoposto a misurazione della superficie infiammata parodontale (PISA; un indice quantitativo di infiammazione parodontale). A tutti i pazienti idonei è stato raccomandato di ricevere un trattamento parodontale entro il periodo di blanking e 97 hanno acconsentito. Durante il periodo medio di follow-up di  $507 \pm 256$  giorni, sono state documentate 70 (24%) recidive di fibrillazione atriale. I pazienti che presentavano recidive di fibrillazione atriale avevano un PISA più elevato rispetto a quelli che non le presentavano ( $456,8 \pm 403,5$  contro  $277,7 \pm 259,0$  mm<sup>2</sup>,  $P = 0,001$ ). Questi pazienti sono stati classificati in gruppi con PISA alto ( $>615$  mm<sup>2</sup>) e gruppi con PISA basso ( $<615$  mm<sup>2</sup>) in base all'analisi delle caratteristiche operative del ricevitore per la recidiva di FA (area sotto la curva, 0,611; sensibilità, 39%; specificità, 89%). Un PISA elevato, così come il sesso femminile, la durata dell'AF e il volume atriale sinistro, erano il predittore statisticamente significativo per la recidiva di AF (hazard ratio [HR], 2,308 [IC al 95%, 1,234-4,315];  $P = 0,009$ ). Nei pazienti con un PISA elevato, quelli sottoposti a trattamento parodontale hanno mostrato un numero significativamente inferiore di recidive di fibrillazione atriale ( $P = 0,01$ , log-rank test). L'HR aggiustato del trattamento parodontale per la recidiva di fibrillazione atriale era 0,393 (IC al 95%, 0,215-0,719;  $P = 0,002$ ).

**Conclusioni:** la parodontite può fungere da fattore di rischio modificabile per la fibrillazione atriale. Il PISA è un segno distintivo della recidiva della fibrillazione atriale e il trattamento.

