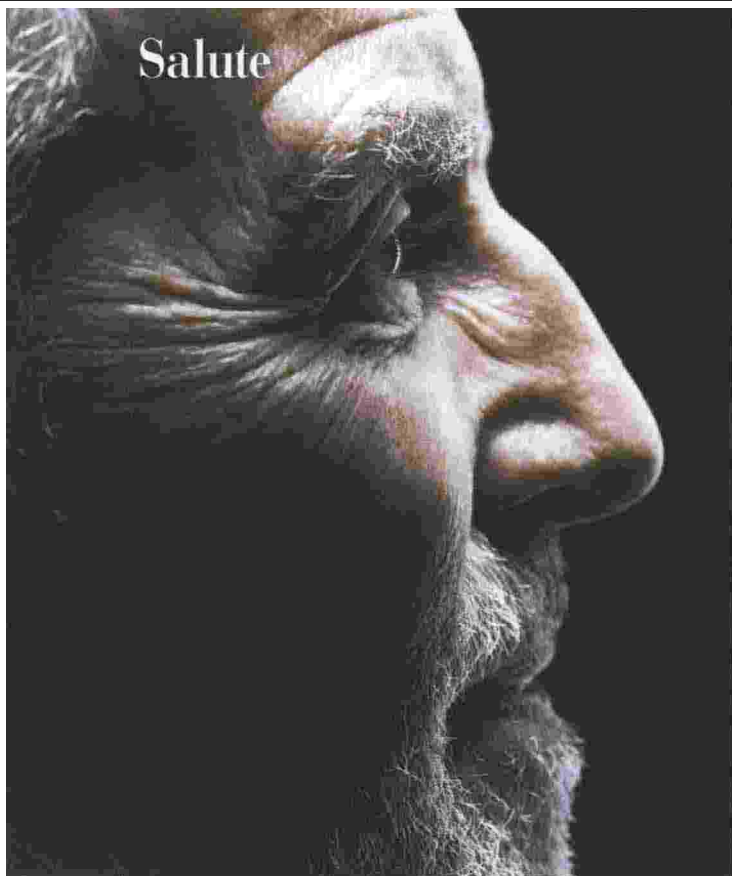


Salute

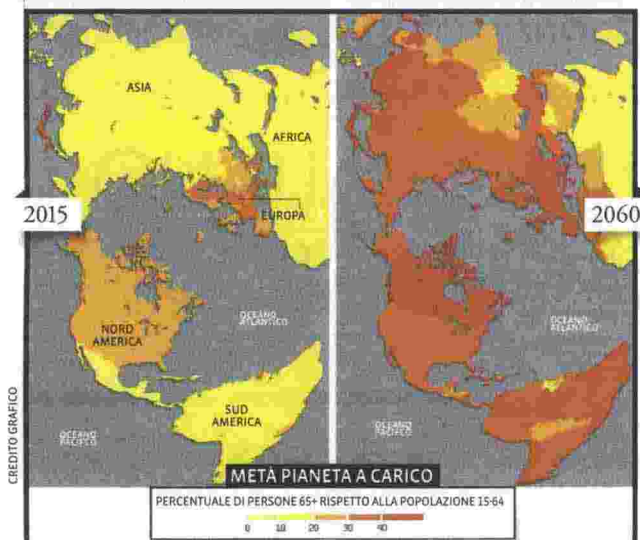


L'età vi fa belli, ma serve qualche trucco

Ritocchi, peeling, **acido ialuronico**, botulino... La manutenzione fisica è socialmente accettata anche per i **maschi**, un modo per avere cura di sé. Ma quale funziona e quale no? | **Gianna Milano**

LE RUGHE SUL VISO DICONO MOLTO DI NOI. Sono i segni che lasciano il riso, il broncio, le lacrime, le preoccupazioni. Sono, secondo il romanziere francese **Marc Levy**, «le scritte» sulle quali i bambini imparano a leggere i loro sogni. C'è chi non se ne fa un problema, anzi, le considera un'impronta dell'esperienza. «Mi raccomando non mi tolga le rughe, ci ho messo 50 anni per averle», disse una volta Anna Magnani, rivolta al fotografo che la ritraeva. Attori come **Sean Connery**, prototipo di fascino maschile, portano con disinvoltura le rughe. Altri fanno di tutto pur di liberarsene. «Aumentano le richieste maschili, dai 35 anni in su, di interventi di medicina estetica. Gli uomini sono un terzo dei miei pazienti. Molto richiesti i trattamenti per eliminare le zampe di gallina con il botulino, ma anche le iniezioni di acido ialuronico idratante per ridurre le microrughe», racconta **Magda Belmontesi**, medico chirurgo e specialista in dermatologia di Milano. «Cresce anche il numero di uomini che si sottopongono a blefaroplastica per le palpebre cadenti o le borse attorno agli occhi». «Oggi la richiesta maschile di migliorare l'aspetto è giudicata del tutto normale», conferma la psicologa milanese **Maria Elisa Campanini**. «I cosiddetti ritocchini vengono considerati un modo di avere cura di sé, come mostrarsi puliti e ben vestiti. Gli interventi estetici, specie quelli non troppo invasivi, come filler, botulino, peeling, sono manutenzione fisica, come tingersi i capelli grigi o mantenere i muscoli tonici».

È a partire da 30 anni che le rughe cominciano a formarsi. In alcuni casi il processo di invecchiamento della pelle è più rapido. Contano la predisposizione genetica, ma anche il tipo di pelle, spesso o sottile, la conformazione del volto, largo o magro, con zigomi alti oppure no. Tuttavia, se le rughe compaiono precocemente i fattori sono legati in gran parte allo stile di vita: stress costante, poca attività fisica, alimentazione priva di sostanze nutritive, eccessiva esposizione ai raggi solari, carenza di acqua nel corpo, scarso sonno, abuso di alcol o fumo. L'orologio biologico è programmato perché tutto l'organismo invecchi. «Con gli anni la tonicità e l'elasticità della cute si riducono, il collagene del tessuto connettivo diminuisce, la pelle diventa più secca perché minore è nel tempo la sua idratazione e il rinnovamento cellulare rallenta. La medicina cosmetica può rallentare il suo deterioramento, ma non fermarlo. Ma possiamo fare qualcosa di buono



SARÀ UN MONDO PER GENTE VINTAGE

La cartina a destra mostra come aumenterà la popolazione anziana dipendente da quella in età lavorativa: convenzionalmente persone di 65 anni o più rispetto a quelle di 15-64 anni. La dipendenza può essere diretta (familiari) e indiretta (il sistema pensionistico è tenuto in piedi da chi lavora). Nel mondo sviluppato la old-age-dependency sarà del 30-40% (arancione) o addirittura del 40% o più (rosso). Insieme a Canada, Cina, Giappone e altre aree, nel 2060 l'Unione Europea (popolazione ridotta di 50 milioni) si troverà in quest'ultima fascia. Tra i grandi stati Ue, ecco le percentuali: Italia 56,7%, cioè più di un pensionato per ogni persona in età lavorativa, come Germania (59,9%) e Spagna (56,4%); Francia 46,6%, Uk 42,1%.

► modificando i comportamenti», suggerisce Belmontesi. Per esempio, l'esposizione al sole. «I filtri solari non bastano. Perché è negli strati più profondi della pelle, il derma, che il sole fa guai. Se i raggi UvB, ma anche gli UvA, distruggono proteine essenziali della pelle, elastina e collagene, altri guai li fanno i raggi infrarossi di tipo A e l'inquinamento. Il riscaldamento climatico favorisce la produzione di radicali liberi insieme a ozono, polveri sottili, metalli pesanti e monossido di carbonio».

I dati di Cosmetica Italia dicono che nel 2015 si sono spesi per creme anti-età e antirughe 520 milioni: +3%. Prodotti con liposomi, vitamine, acido ialuronico, proteine si propongono come «scientificamente testati». La ricerca è impegnata a scoprire antidoti ai danni causati dallo scorrere del tempo. «Il confine tra farmaci e cosmetici è diventato più sottile», osserva Belmontesi. Negli anni 90 la tretinoina è stata il primo trattamento antirughe ad avere l'approvazione dell'Fda, l'agenzia Usa che vaglia i medicinali: Retin-A il nome commerciale. «L'acido retinico in crema grazie all'azione esfoliante riattiva il ricambio epidermico e sembra migliorare la pelle. Per questo lo si utilizza come antirughe. In realtà può indurre arrossamento, bruciore e assottigliamento della pelle», avverte Belmontesi. A lungo andare il rischio è che Retin-A aumenti la dose di radiazioni ultraviolette che giungono agli strati più profondi della cute, peggiorando le rughe.

È difficile distinguere la scienza dal marketing: vale per farmaci e cosmetici, o cosmeceutici. Svariate multinazionali cosmetiche hanno acquisito o allestito laboratori farmaceutici per affrontare la sfida di rallentare l'invecchiamento della pelle. «Moda e pubblicità propongono standard inarrivabili di perfezione estetica, che fanno sentire gli uomini inadeguati: per non andare in crisi di autostima ricorrono alla medicina dei desideri», commenta Campanini. Sempre all'inizio degli anni 90 entrò in campo cosmetico la seconda generazione dei liposomi, microsfeere con struttura a cipolla che sciolgono gradualmente i principi attivi in profondità nell'epidermide. Il mito di questo antiage è stato di recente ridimensionato. Scienziati danesi, grazie a nuove tecniche di visualizzazione, hanno verificato che i liposomi, microscopiche navicelle che dovevano penetrare nella pelle rilasciando il loro prezioso carico, in realtà si infrangono contro la barriera cutanea. Lo studio, pubblicato di recente su *PLoS*, confuta il meccanismo di azione dei liposomi, anche se non smentisce la loro efficacia. Altri studi dovranno stabilire se disperdono inutilmente il loro carico. Potrebbero comunque innescare una reazione che favorisce l'ingresso dei principi attivi nella pelle. Ma, come nel celebre romanzo di Oscar Wilde, *Il ritratto di Dorian Gray*, il culto della bellezza può diventare una professione di fede.

CINQUE REGOLE PER PREVENIRE

- 1 Applicare una crema idratante: aiuta a contrastare la secchezza cutanea e l'aggressione dei radicali liberi.
- 2 Per difendersi dai danni dell'inquinamento utilizzare un siero antiossidante con vitamina C, E, acido ferulico, floretina.
- 3 Usare tutto l'anno una crema di protezione dal sole.
- 4 Non abusare di lampade abbronzanti.
- 5 Dieta antiossidante: legumi, frutta e verdura, poca carne.

BUONA MEDICINA

di Luca Bernardo*

NEL CENTRO DELLA QUALITÀ

Non basta certo la superficie di un ospedale a dare una dimensione a una struttura sanitaria di assistenza e ricerca. Il **Santa Maria della Misericordia di Perugia**, comunque, è imponente: 30mila metri quadrati per degenza e ambulatori. Con 52 strutture complesse, 800 posti letto, 46mila ricoveri annui, un milione di prestazioni ambulatoriali. Per addetti, estensione, qualità dei servizi e alta tecnologia diagnostica viene considerato «l'ospedale più grande nel territorio che va da Firenze a Roma». Una storia di assistenza a Perugia di oltre 700 anni, un ospedale che dal 2009 svolge l'attività in un unico complesso, a S. Andrea delle Fratte, dopo la chiusura del policlinico in centro. Da marzo 2015 l'Azienda ospedaliera di Perugia ha ultimato l'edificio Creo (Centro ricerca emato oncologico) con un investimento di oltre 14 milioni. Ospita i laboratori di ematologia e nel campo oncologico e oncoematologico che permettono di sviluppare progetti di ricerca traslazionale per la leucemia, le malattie rare e le patologie neurodegenerative.



La parte assistenziale, di ricerca e di investimenti in apparecchiature di alta tecnologia ha sempre l'obiettivo di mantenere i conti in ordine, tanto che da anni l'Umbria è indicata, grazie anche alle performance dell'Azienda ospedaliera di Perugia, regione di riferimento (benchmark). Con un bilancio di 308 milioni e l'equilibrio di gestione, c'è grande attenzione al raggiungimento dei livelli essenziali di assistenza. Lanciato l'astagh #*citadinoalcentro*, l'impegno è stato rivolto ai progetti di umanizzazione, con importanti risultati.

Tra questi le «stanze di Lucina», un'area all'interno della degenza di ostetricia e ginecologia, per il percorso assistenziale di parti fisiologiche, gestiti esclusivamente dall'ostetrica, per le donne che ne fanno richiesta. Dall'apertura, a ottobre 2015, i parti sono stati più di 40. L'impegno delle ostetriche nella selezione delle partorienti che vogliono vivere l'evento nascita con il partner in una stanza arredata in maniera sobria, con mobili colorati, ha riproposto una medicalizzazione sempre più snella dove ne esistono i presupposti, e in ogni caso viene sempre garantito l'intervento medico se necessario. Proseguendo nel progetto di umanizzazione, i parti indolori, garantiti in maniera gratuita e continuativa, sono stati 428 nel 2015 su 2mila annui, riducendo i cesarei. Per il settimo anno consecutivo l'Ospedale di Perugia è stato considerato Ospedale donna, unica struttura in Umbria ad aver ottenuto il riconoscimento dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda); tre i bollini rosa, per i servizi nelle specialità di maggiore rilievo clinico ed epidemiologico per la popolazione femminile, per l'appropriatezza del percorso diagnostico-terapeutico, per i servizi, l'accoglienza delle pazienti e la tutela della loro dignità.

L'Azienda ospedaliera di Perugia si è distinta per eventi che ancora di più l'hanno identificata come ospedale aperto. Oltre alle rianimazioni aperte con orari flessibili per i visitatori, l'attività di pet-therapy e la possibilità data dai medici a una giovane paziente con gravi disturbi del comportamento alimentare di tenere nella stanza di degenza il proprio cane con finalità terapeutiche. La notizia ha richiamato l'attenzione dei principali media con oltre 1 milione 700mila visualizzazioni sui giornali online. A valorizzare ancora di più l'attività del servizio assistenziale del S. Maria della Misericordia e del Centro di ricerche emato oncologiche la visita del presidente della Repubblica, Sergio Mattarella: ospite dell'Associazione di volontariato comitato Chianelli, nell'area dell'ospedale, ha sottolineato i valori della ricerca e dell'eccellenza per la vicinanza alle famiglie di pazienti con patologie oncoematologiche.

* Prof. a.c. Luca Bernardo, Direttore Dipartimento Materno-Infantile Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano