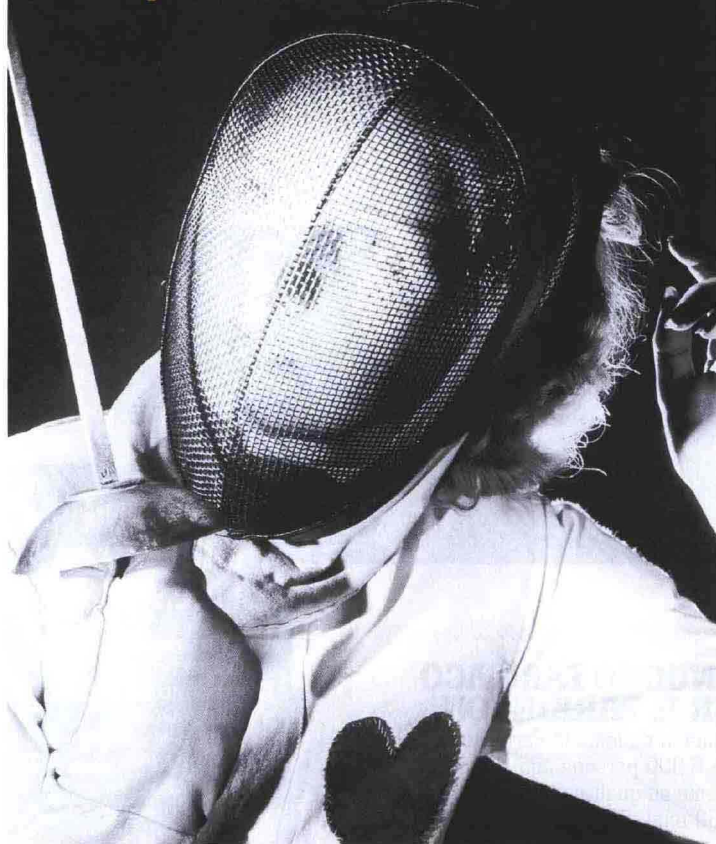


salute/benessere



SULLA NOSTRA PELLE DI MAGDA BELMONTESI*

CONOSCERE LA CUTE PER NUTRIRLA MEGLIO

La cute rappresenta la barriera che separa e protegge dall'ambiente esterno. Le aggressioni ripetute, come i cambiamenti stagionali, lo stress, le abitudini di vita sbagliate (il fumo, per esempio), nonché i processi d'invecchiamento, riducono progressivamente la sua capacità protettiva. E così aumentano i danni alla pelle. Per mantenerla in buono stato non è sufficiente applicare dall'esterno i cosmetici, ma è indispensabile un corretto apporto idrico e nutrizionale dall'interno. A tal fine, l'approccio "dermonutritivo", che mantiene ideale il grado d'idratazione e il potere antiossidante della pelle mediante l'apporto sistemico, si avvale dei cibi e degli integratori alimentari. Utili quando ciò che mangiamo non soddisfa il fabbisogno di nutrienti specifici, necessari all'organismo per poter funzionare al meglio. Alcune sostanze antiossidanti, tra l'altro, non vengono prodotte dal nostro corpo, ad esempio gli acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico, o le vitamine, in particolare la E, sostanze che aumentano il ricambio cellulare e potenziano la funzione barriera della cute. Attenzione però: l'integrazione mediante nutriceutici, se assunti come fai da te, può risultare poco efficace se non controproducente. Come orientarsi, quindi? La risposta arriva dalla lipidomica, moderna interpretazione dell'analisi della composizione lipidica (contenuto di grassi) delle membrane delle cellule. Applicata alla dermatologia, permette di conoscere con precisione le componenti lipidiche nelle pareti delle cellule, che possono variare per deficit nutrizionali, metabolici o enzimatici. Come nel caso della dermatite atopica, che determina la mancanza di alcuni acidi grassi, importanti anche per la protezione immunitaria e antinfiammatoria. L'esame lipidomico della membrana del globulo rosso, fatto in laboratorio su richiesta medica, permette di controllare i livelli di alcuni acidi grassi polinsaturi (omega-6 e omega-3), che proteggono o riparano la pelle dalla perdita di componenti idratanti ed elasticizzanti, nonché quelli di agenti danneggianti come i radicali liberi. Così si può mettere a punto una sinergia "dentro-fuori" preventiva per la cute e protettiva dell'organismo.

* Specialista in dermatologia e docente master medicina estetica-Università di Pavia

L'ANSIA NON VEDE GIALLO

Scegliere un colore piuttosto che un altro può essere la chiave di lettura per diagnosticare alcune malattie. La scelta del colore è istintiva e rientra nelle forme di espressione non verbale. È la conclusione degli scienziati dell'University Hospital South Manchester, secondo cui i colori sono lo specchio dell'umore. Gli esperti hanno realizzato una ruota di 38 tonalità e hanno chiesto a tre gruppi (sani, depressi, ansiosi) di indicare quale nuance li attirasse di più, quale fosse la loro preferita e quale descrivesse il loro stato d'animo. Tutti e tre i gruppi hanno scelto il giallo per la prima risposta e il blu per la seconda. Per la terza ansiosi e depressi hanno indicato i grigi, mentre i sani hanno riconfermato il giallo.

Caterina Costa

Mango antitumore

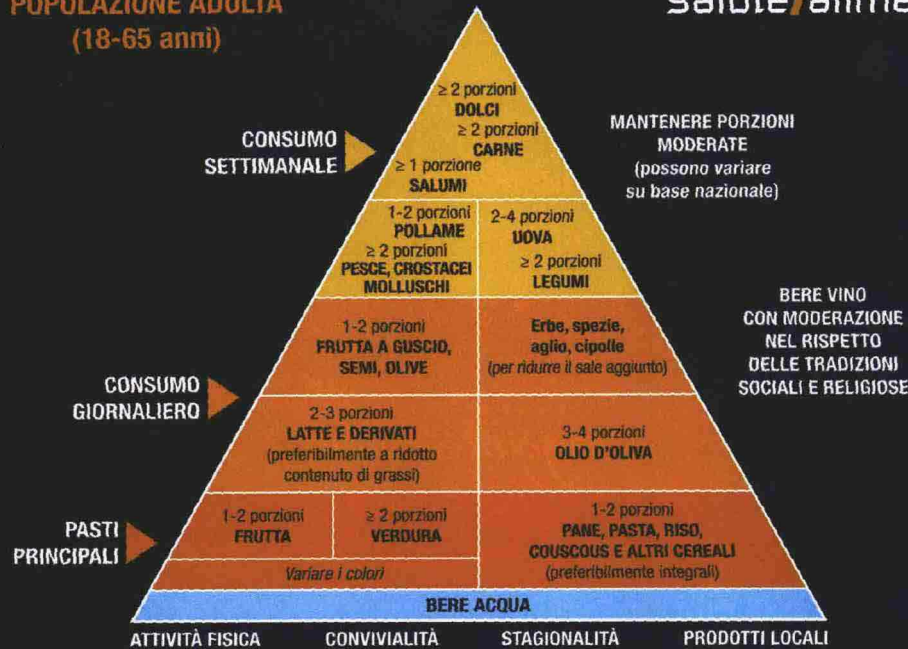
Una dieta ricca di frutta è un ottimo scudo contro il cancro: soprattutto se contiene mango. A sostenerlo sono Susanne e Steve Talcott, medici autori di uno studio per la Texas AgriLife Research Food che individua nel frutto esotico polifenoli in grado di provocare la morte programmata di alcune cellule cancerogene. Gli effetti protettivi del mango si sono rivelati efficacissimi nei confronti del tumore al seno e al colon, mentre hanno avuto un impatto minore sulle cellule di altri tipi di tumore, dimostrando che non tutte le linee cellulari sono ugualmente sensibili all'azione di un agente antitumorale. C.C.



GETTY IMAGES

POPOLAZIONE ADULTA (18-65 anni)

salute/alimentazione



CASA ARTISTICA

LA PIRAMIDE SI RINNOVA

L'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran, www.inran.it) ha messo a punto la nuova piramide alimentare "mediterranea". Alla base, tra i cibi che non devono mai mancare in ogni pasto, oltre ai cereali "preferibilmente integrali", per la prima volta sono consigliate due o più porzioni di ortaggi e una o due porzioni di frutta "di stagione e locale". Tra le new entry anche l'assunzione giornaliera di frutta a guscio come noci, mandorle, nocciole, e di erbe, spezie, aglio e cipolla per ridurre il sale aggiunto. Tra i cibi animali, gli unici concessi ogni giorno sono latte e latticini; introduzione settimanale invece per il pesce (due o più porzioni), idem per legumi e uova. Le porzioni si riducono a una o due al massimo per il pollame e a meno di una per la carne rossa. Attenzione ai salumi: il massimo consentito è di 50 grammi la settimana. I dolci sono al vertice, cioè tra i cibi da limitare, con meno di due porzioni a settimana. Altre novità: alla "base della base", c'è l'acqua, tanta. E per condire (oltre all'olio d'oliva), attività fisica.

Caterina Costa



Porridge antiasma

La ricetta della classica colazione inglese a base di fiocchi d'avena cotti nel latte potrebbe presto valicare i confini britannici. Arriva infatti dalle pagine del prestigioso *British journal of nutrition* la notizia che il porridge è un potente alleato contro l'asma. Lo dimostra uno studio finlandese condotto su 1.300 bambini per quattro anni. I ricercatori hanno verificato che prima nella vita si comincia a mangiare regolarmente avena, maggiore è il grado di protezione dall'asma in età adulta. Una bella rivincita per la bistrattata cucina inglese.

C.C.

Ritocco a rischio in 1 caso su 4 per 1.500 donne che hanno utilizzato filler. Lo rivela la Società italiana di dermatologia.

Le complicanze maggiori: granulomi, infezioni e ascessi. Necessario un registro degli specialisti accreditati

APPUNTAMENTI

- Dal 15 al 22 marzo si celebra la settimana mondiale del cervello. Numerose le iniziative in tutta Italia lanciate dalla Società italiana di neurologia. Info: (www.neuro.it).
- Società italiana di ortodonzia e Colgate insieme per il mese della salute orale. Visite di controllo ortodontiche e odontoiatriche gratuite. Prenotazioni e info numero verde 800/144917; (www.sido.it).
- La Società di andrologia sezione Lazio e l'Associazione italiana per il diritto alla salute sessuale stanno raccogliendo firme per una legge regionale che preveda una visita gratuita ai ragazzi dai 14 ai 18 anni. Per firmare e inviare la petizione basta entrare nel sito (www.aidass.it) o stampare il file e inviarlo via fax allo 06/80660226.

GETTY IMAGES