

salute/alimentazione

Una miscela di principi attivi in grado di diminuire le infiammazioni, le ossidazioni e lo stress metabolico più intensi in chi è predisposto ad accumulare chili in più, come sostengono gli studiosi australiani di Nijmegen, autori della scoperta. Promettenti le capacità degli oli essenziali della buccia delle arance rosse nel difendere l'organismo da alcuni tumori e dei flavonoidi della birra dalle leucemie, secondo le valutazioni condotte dal gruppo diretto da Adriana Albini insieme all'Istituto dei tumori di Genova. Si prospetta un futuro di ristoranti con menu preventivo in chiave "nutrigenomica", con tanto di bollino piazzato affianco alle portate ricche di sostanze salutari. Alle mense ci siamo: in quella dell'Istituto diretto dalla dottoressa Albini lo stanno sperimentando. «Sarebbe bello che lo facessero anche le mense scolastiche e, chissà, in futuro anche i ristoranti», sottolinea la specialista. A fronte di tali scoperte si moltiplica l'offerta di analisi cliniche ad hoc per individuare carenze e "debolezze" genetiche e correre ai ripari. Che fare? «Colesterolo Ldl e Hdl, trigliceridi e glucosio nel sangue sono i principali indicatori di suscettibilità verso le patologie e si indagano con le analisi di routine», risponde Albini. Una ricerca dell'Università di Stanford rivela che ci sono "due universi femminili di fronte alla dieta": a seconda del patrimonio genetico alla nascita, ci sono donne che dimagriscono con una dieta a basso contenuto di carboidrati, altre invece perdono peso solo con diete a basso contenuto di grassi. Il Consiglio nazionale delle ricerche di Bologna ha brevettato un sistema per indagare la composizione delle membrane cellulari dei globuli rossi e identificare eventuali squilibri. I ricercatori propongono perfino menu correttivi. «Analizzando la quantità e la tipologia dei lipidi delle membrane dei globuli rossi si risale al metabolismo della persona e alle patologie borderline non ancora esplicite», spiega Carla Ferreri, primo ricercatore all'Istituto di sintesi organica e fotoreattiva del Cnr di Bologna, che lavora al progetto. «Poi si passa a modificare l'alimentazione giornaliera e, a distanza di sei mesi, si ripetono le analisi per controllare l'efficacia dell'alimentazione».

I FANTASTICI QUARANTA

Pomodoro ciliegino, cipolle rosse e mele sono antiossidanti e contengono quercitina, che inibisce la proliferazione di diversi tipi di cellule tumorali.

La verdura di colore rosso, come il **radicchio**, protegge dalle infezioni.

La verdura invernale, come **broccoli, cavolfiori, cavoli e verza**, ha istocianati e indoli, che impediscono alle sostanze cancerogene di danneggiare le cellule.

Le carote contengono falcarinolo, agente anticancro riconosciuto. L'azione protettiva non vale però sui polmoni dei fumatori.

Fragole, mirtilli rossi e uva contengono acido ellagico, riconosciuto antiossidante.

Ciliegie, more, lamponi, uva rossa e fragole sono ricchi di antocianine antiossidanti.

Pesche e prugne contengono epicatechine anticancerogene, antinfiammatorie e antibatteriche.

La frutta di colore rosso e blu protegge dalle infezioni.

Gli agrumi, interi o spremuti: se spremuti devono essere bevuti subito, perché dopo 15 minuti le sostanze protettive si ossidano.

Le arance e i limoni sono ricchi di esperidina che protegge il cuore. Rafforzano le difese immunitarie perché contengono vitamina B e C. Le bucce di arancio, limone e altri agrumi contengono lomonene e terpeni che frenano le cellule maligne.

L'olio di pesce, soprattutto di **sgombro, salmone e trota** può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari perché ricco di acidi grassi omega 3 ad azione antinfiammatoria.

L'aglio contiene allicina ad azione antiaggregante, mentre il **peperoncino** è antinfiammatorio.

Curcuma, curry e mostarda sono antiossidanti, antinfiammatori e antiangiogenici. Lo **zenzero** è antiossidante.

I semi di lino interferiscono con l'attività degli estrogeni e possono ridurre il rischio di tumori a seno, colon e ovaio.

Il caffè contiene acidi fenolici antiossidanti.

Il tè, soprattutto quello **verde** che contiene catechine e quello **nero** che contiene teaflavina, è anticancerogeno, antinfiammatorio, antibatterico ed antiangiogenesi. Idem il **luppolo**, contenuto nella birra.

Il cioccolato fondente contiene catechine ed epicatechine anticancerogene, antinfiammatorie, antibatteriche e antiangiogenesi.

I cereali da crusca prevengono le neoplasie intestinali grazie all'alto contenuto di fibre.

Cibi etnici: tofu, latte di soia e fagioli di soia contengono genisteina, fitoestrogeno ad azione antiestrogenica e antiangiogenica.

Si ringrazia la professoressa Adriana Albini





SULLA NOSTRA PELLE DI MAGDA BELMONTESI*

AUTOABBRONZANTI: SICURI ED EFFICACI

Temperature più miti, spiragli di sole. Con la bella stagione torna la voglia di tintarella. Ideali gli autoabbronzanti: meno cari, più veloci dell'abbronzatura naturale e, soprattutto, più salutarì di un ciclo di lampade, permettono di ottenere il colorito desiderato, anche per chi ha poca melanina, carnagione delicata o soffre di fragilità capillare. Quella conquistata, però, non è l'abbronzatura ottenuta grazie alla produzione di melanina, ma soltanto una colorazione artificiale che non prepara la pelle al sole. La sostanza chiave è il diidrossiacetone (DHA), un carboidrato non tossico né allergizzante che, interagendo con le proteine presenti nell'epidermide, conferisce il caratteristico colore ambrato-abbronzato. L'omogeneità del risultato è data dall'eritrosio, che regola l'assorbimento del cosmetico, evitando la formazione di macchie e sfumature arancioni. Il risultato varia da persona a persona, in quanto il colore ottenuto dipende dal colore della pelle, dal pH cutaneo e dall'alimentazione. Arricchiti con sostanze idratanti, antirughe, persino anticellulite, sono adatti a ogni tipo di cute, anche a quelle sensibili. Unico neo, possono evidenziare i punti neri perché, colorando gli strati superficiali della pelle, possono scurire il sebo contenuto nei pori. Per rimediare, basta fare uno scrub prima dell'applicazione. Negli ultimi anni sono state aggiunte sostanze come la tirosina, un amminoacido che sembrerebbe favorire la produzione di melanina. Nuova, poi, l'autoabbronzante con l'aerografo, inserito in docce solari nebulizzate, con un risultato più rapido (un minuto per il viso, sei per l'intero corpo) e più omogeneo dell'applicazione classica. Unica avvertenza, peraltro condivisibile con tutta la categoria di prodotti, evitare prima di esporsi al sole: la tintarella artificiale, che si sviluppa poco per volta, potrebbe mascherare il rossore che segnala un'eventuale scottatura.

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

APPUNTAMENTI

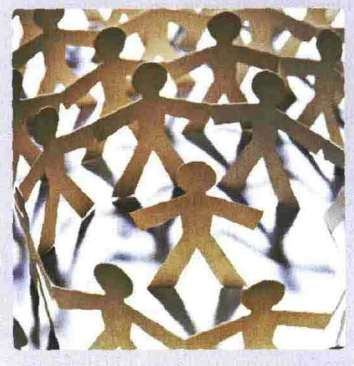
- Una cucina a vista dove imparare gli aspetti più nascosti legati al cibo. È "Ti.lab", un laboratorio interattivo al Museo della scienza e della tecnologia di Milano con Yakult. Info: (www.museoscienza.org).
- È partita la campagna "Giro di taglia" dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). Un camper attrezzato gira l'Italia: a bordo, esperti eseguono controlli gratuiti e danno consigli su come perdere peso in modo definitivo. Info: (www.adi.it).
- Anche quest'anno l'Ail propone le uova di Pasqua in 3.800 piazze italiane. I fondi raccolti verranno impiegati per la ricerca e la cura delle leucemie. Info: tel. 06/70386013; (www.ail.it).
- Il 19 marzo è la giornata del "Dormiresano". Per informazioni su come combattere l'insonnia (www.morfeodormiresano.it).

Più semplice donare gli organi

La volontà di donare organi potrà essere indicata sulla carta d'identità. L'indicazione, all'inizio obbligatoria, è stata trasformata in facoltativa per problemi di costituzionalità. È un importante passo avanti per esprimere il proprio consenso o dissenso, sostengono gli esperti dell'Aido. Finora, infatti, in mancanza di un consenso esplicito, la scelta era rimessa ai parenti. Così si potrà avere un incremento nelle donazioni: le liste d'attesa, infatti, sono ancora lunghe (dai due anni per polmone e fegato, ai due anni e mezzo per il cuore fino ai tre anni per rene e pancreas).

Livia Zacchetti

Info: (www.aido.it).



TATTOO ANTI VENUZZE

Una tecnica simile a quella dei tatuaggi per curare vene varicose e capillari. «Alla base di questi problemi c'è una predisposizione familiare associata a sovrappeso, poco movimento, professioni che costringono a stare in piedi», spiega Pierantonio Bacci, docente di Flebologia e Chirurgia estetica all'Università di Siena. «Il trattamento più nuovo è il micro flebo tattoo. Cura i piccoli capillari rossi sfruttando l'azione di un ago a tre punte. Collegato a un apparecchio da tatuaggio, introduce nel capillare una sostanza che chiude il vaso. È ideale con pelli di colore scuro. Unici accorgimenti: evitare di esporsi al sole o bagnarsi in piscina per qualche giorno, e applicare un idratante».

Raimonda Boriani

GETTY IMAGES, MAGNUM/CONTRASTO

salute



Per quanto tempo si può concepire dopo un rapporto non protetto

La donna può concepire fino a 120 ore (5 giorni) dopo un rapporto non protetto. È questo infatti il tempo stimato ("window of pregnancy risk") di vulnerabilità a un concepimento, calcolato in base al tempo medio di sopravvivenza degli

spermatozoi nell'apparato genitale femminile, dopo l'ejaculazione. Come dire che questi esserini stanno nella tuba, pronti a fecondare un uovo che sia maturato e liberato dal follicolo fino a cinque giorni dopo il rapporto non protetto.

Quante ragazze usano la contraccezione d'emergenza?

Nel 2009 sono state acquistate in Italia oltre 360mila confezioni di "pillole del giorno dopo", con un incremento del 59,5 per cento rispetto al 2001, anno di introduzione sul mercato. Ben il 55 per cento delle donne che ha fatto ricorso a questo farmaco è costituito da ragazze al di sotto dei 20 anni. Questo significa che in questa fascia d'età - tra i 14 e i 20 anni - si utilizza il farmaco in misura molto

GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

PILLOLA DEL GIORNO DOPO: QUANDO?

"La mia migliore amica, di 15 anni, ha avuto un rapporto senza protezione. Quando me l'ha detto, siamo diventate matte per trovare un ginecologo che le prescrivesse la pillola del giorno dopo. E l'abbiamo trovata dopo quasi tre giorni! Ha passato quindici giorni di angoscia per paura che non funzionasse più, poi per fortuna è arrivato il ciclo. Non sarebbe meglio averne sempre una in borsetta? E che magari funzioni di più di quelle 72 ore al massimo, come ci ha detto il ginecologo?" *Eleonora G. (Salerno)*

Cara Eleonora, in borsetta io raccomando di tenere un altro tipo di aiuto: un contraccettivo ormonale (pillola, cerotto o anello contraccettivo), prescritto dal ginecologo, per proteggersi dal rischio di concepimenti indesiderati. E il profilattico, per la protezione dalle malattie sessualmente trasmesse (che sono ben 30), per tutti i casi in cui, per sbadataggine, irresponsabilità, dimenticanza, il partner dice di non averlo. La doppia protezione è oggi indispensabile per far l'amore felici, senza angosce per il ciclo che ritarda, ma anche senza amare sorprese, quando una malattia sessualmente trasmessa irrompe nella nostra vita minando la salute.

Questa è la vera prevenzione primaria, la contraccezione che ogni donna dovrebbe fare quando non desidera figli. La contraccezione d'emergenza è invece la seconda chance che la donna ha di fare una prevenzione primaria della gravidanza: i metodi attualmente più usati vanno infatti a interferire con l'ovulazione, impedendola in varia misura, tanto più quanto più l'assunzione del farmaco è vicina al rapporto a rischio. Il farmaco più usato è la "pillola del giorno dopo": contiene un progestinico, il levonorgestrel, ad alte dosi (1,5 mg in unica dose, preferibile, o due compresse da 0,75 mg a 12 ore l'una dall'altra). Va assunta entro 48 ore, massimo 72, da un rapporto a rischio. Impedisce l'ovulazione e la fecondazione. Ora c'è una novità che potrebbe uscire in Italia nei prossimi mesi,

dopo l'approvazione delle autorità sanitarie. Si tratta dell'ulipristal acetato, questo è il nome del principio attivo, in dose di 30 milligrammi.

Questo farmaco, che è un modulatore selettivo del recettore per il progesterone, inibisce o ritarda l'ovulazione, in modo dipendente dalla dose. È quindi solo contraccettivo. Funziona fino a 120 ore dal rapporto a rischio, dando quindi un'ottima copertura, maggiore e più lunga anche rispetto al levonorgestrel. Effetti collaterali pochi e lievi: nausea, cefalea, dolori addominali. E se il concepimento c'era già stato? La gravidanza continuerà, perché il farmaco non è abortivo. Comunque, la vera scelta è pensarci prima, con una contraccezione efficace. L'emergenza, come dice la parola, deve restare un evento eccezionale.

* Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia medica ospedale San Raffaele Resnati di Milano, www.alessandragraziottin.it
Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it