

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

COMBATTI L'ANSIA a suon di musica

di Caterina Costa

La musica esercita sul cervello lo stesso effetto benefico del cibo e dei baci. Quando ascoltiamo un brano musicale che ci piace, infatti, viene stimolato il rilascio di dopamina, il neurotrasmettitore legato al piacere. Ma gli effetti delle melodie sulla mente non si fermano qui. Un nuovo studio del Pain research centre dell'Università dello Utah ha evidenziato che le sette note possono alleviare l'ansia e lo stress. I ricercatori sono giunti a questa conclusione dopo avere osservato che l'ascolto della musica presidia gli stessi canali cerebrali del dolore e li tiene "occupati", distogliendo l'attenzione dalle sensazioni d'angoscia. Lo stesso risultato si può ottenere con qualunque attività in grado di distrarre il cervello dai pensieri che lo assillano. Di fatto, però, secondo gli studiosi americani la musica è lo strumento più adatto allo scopo grazie alla sua immediatezza.



2 i modi di ascoltare la musica: **emotivo o analitico. Il primo è tipico degli appassionati, il secondo di chi opera a livello professionale.**

12 milioni gli italiani che soffrono di angoscia, stress o depressione.



NON TUTTE LE FRITTURE FANNO MALE

È il risultato di uno studio, durato 11 anni, condotto dall'Università autonoma di Madrid. I ricercatori hanno tenuto sotto controllo l'alimentazione di circa 40mila persone tra i 29 e i 69 anni che prima non avevano mai sofferto di problemi cardiaci. Durante il lungo periodo di osservazione, il team scientifico ha registrato 606 casi di patologie cardiache e 1.134 decessi. Tuttavia, incrociando i dati in loro possesso, gli studiosi hanno notato che non c'era alcuna relazione tra l'insorgenza di cardiopatie e consumo di fritti, a patto che fossero cucinati usando olio extravergine d'oliva o di girasole. *Gianna Melis*

Prevenzione multiethnica

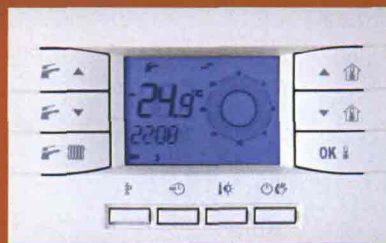
Ai nastri di partenza il primo progetto nazionale multiethnico di prevenzione dei tumori, che prevede incontri con gli esperti, opuscoli informativi nelle lingue più parlate e adeguati alle diverse culture, più un'area web espressamente dedicata ai ragazzi. L'iniziativa, promossa dall'Aiom (Associazione oncologi italiani), nasce da un allarmante dato di fatto: gli stranieri che vivono nel nostro Paese si ammalano di cancro e muoiono di più rispetto agli italiani, non tanto per l'aggressività della malattia, ma per mancanza di diagnosi precoci e accesso alle strutture sanitarie. «Non a caso», spiega Carmelo Iacono, presidente Aiom, «sono in aumento soprattutto i tumori legati a stili di vita sbagliati e mancato screening, per esempio quelli al collo dell'utero, colon-retto, seno e fegato». Info (www.aiom.it) Marilisa Zito

NEWS

La pietra più calda

Un sistema di riscaldamento rivoluzionario, basato su una risorsa naturale e pulita. È quello ideato dalla tedesca Vaillant che ha riprodotto artificialmente la zeolite, un minerale capace di assorbire e, se riscaldato, rilasciare acqua. Un propellente che, alimentato a gas e collegato a pannelli solari, produce vapore, fornendo acqua calda per uso domestico e per riscaldamento. Inoltre, un sistema basato sulla coppia zeolite/acqua non necessita di manutenzione, ha un'efficienza del 135 per cento (contro l'82 di una caldaia tradizionale). E non inquina: se sostituisse quelli in uso oggi a Milano, produrrebbe i benefici equivalenti a 103 giorni senza auto. *Stefano Rejec*

Info (www.vaillant.it)



Gettyimages, Marka, Tipsimages



Sulla nostra pelle

 di **Magda Belmontesi**

 Specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

SI FA PRESTO a dire orticaria

«Le scrivo perché recentemente ho avuto ripetuti episodi di orticaria che, in apparenza, non hanno un nesso tra loro. Una volta mi è capitato dopo una lunga corsa nel parco, un'altra dopo aver mangiato del salmone al ristorante. Che cosa accomuna queste manifestazioni?». Gloria Sassi, Roma

L'orticaria è una delle malattie cutanee più diffuse, tanto che ormai se ne contano decine di forme. Alla base c'è uno stato infiammatorio della pelle, caratterizzato da un pomfo, ovvero un rilievo della cute, arrossato e pruriginoso, che può variare per forma, estensione e sede. I pomfi, di breve durata (alcune ore) e in genere senza esiti, insorgono per la risposta dei vasi, con aumento della permeabilità, a seguito di liberazione di sostanze vasoattive (istamina, serotonina, citochine, acetilcolina, noradrenalina). Quando questo effetto coinvolge gli strati profondi della pelle, si verifica il cosiddetto angioedema.

L'orticaria comune si distingue in acuta o cronica, anche nelle sottovarianti intermittente o persistente, a seconda che le manifestazioni durino da meno o più di sei settimane, come in quella cronica. Quella acuta rappresenta un evento allarmante perché, se scatenata da un'allergia, si può trasformare in una reazione anafilattica. La gravità di una reazione allergica acuta è tanto maggiore quanto più velocemente insorge dopo la causa che l'ha scatenata, anche solo 5-20 minuti dopo l'ingestione della sostanza alla quale si è allergici. I fattori scatenanti più consueti dell'orticaria acuta sono infatti farmaci, alimenti, infezioni (in particolare delle alte vie aeree), punture di insetto e lattice (gomma naturale). Nell'orticaria cronica i pomfi continuano a comparire, soprattutto alla sera, ma ogni



singolo elemento dura 20-30 minuti, per poi scomparire spontaneamente. In questi casi i fattori scatenanti sono numerosi e non sempre identificabili, tanto da giustificare uno screening, soprattutto in caso di mancata reazione alla terapia con antistaminici, i farmaci di prima scelta nella terapia dell'orticaria, mentre nelle forme acute, specie se accompagnate dall'angioedema, è utile associare un ciclo di cortisone.

Numerose anche le orticarie fisiche, cioè dovute ad agenti fisici o fattori ambientali, cambiamenti di temperatura o pressione, strofinamenti, vibrazioni, radiazioni luminose. Tra queste forme, è piuttosto frequente l'orticaria acquagenica, dovuta probabilmente alla "durezza" dell'acqua delle abitazioni di oggi, come quella colinergica, correlata a un aumento della temperatura corporea, generalmente indotta da una sudorazione: in questo caso si verifica una sensibilizzazione all'acetilcolina, sostanza liberata dalle ghiandole sudoripare, durante uno esercizio fisico e uno stress emozionale. Infine, **sono frequenti le orticarie psicogene (orticaria adrenergica), caratterizzate da pomfi con una depressione centrale di colore bianco-porcellana**, per il delicato rapporto esistente tra cute e stato emozionale (psico-immunodermatologia).

Inviare le vostre lettere per Magda Belmontesi all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hearst.it



Progetti per la famiglia

Essere mamme è faticoso. Lo verificiamo sulla nostra pelle e lo evidenziano le ricerche, per esempio quella condotta recentemente in Rete da Dash. Sulla base dei risultati, è nata l'iniziativa **Idee per le mamme**, che vuole aiutare i genitori. A questo scopo, Dash finanzia 15 progetti, proposti da associazioni ed enti non profit, in grado di migliorare la vita familiare nell'ambito dell'educazione, della cultura e del tempo libero. Inviare le proposte entro il 30 aprile al sito (www.dash.it).



Uomini, attenti al wi-fi

Utilizzare il collegamento senza fili per più di quattro ore al giorno potrebbe mettere a rischio la fertilità maschile. Lo ipotizza uno studio, condotto da ricercatori argentini e statunitensi e pubblicato sulla rivista

Fertility and sterility. Per la precisione, gli scienziati hanno rilevato che gli spermatozoi dei 29 volontari sottoposti all'esperimento avevano una mobilità ridotta e mostravano alterazioni genetiche. **Questi risultati vanno approfonditi con ulteriori test, ma in attesa di altri riscontri la cautela non è mai troppa.**

Concetta Desando

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

ELISIR mediterraneo

di Grazia Pallagrosi

Riduce il rischio di malattie cardiache, tumori e disturbi neurodegenerativi abbassando la mortalità dell'otto per cento: sono i pregi della dieta mediterranea, tornata agli onori della cronaca sulle pagine del quotidiano inglese *The Times* e nel convegno *La dieta mediterranea non è una dieta*, organizzato da Fondazione dieta mediterranea onlus e sponsorizzato da Masseria San Domenico. «Nelle ultime ricerche si è cercato di capire perché questo stile alimentare agisce come elisir di lunga vita: si è scoperto che dipende molto dalla sua capacità di combattere i fenomeni d'infiammazione silente all'origine di tutte le malattie degenerative», spiega il professor Andrea Poli, direttore scientifico di Nutrition foundation of Italy. «In questa prospettiva, **gli alimenti salvavita sono proprio quelli che venivano consumati quotidianamente nell'area del bacino mediterraneo**: cereali integrali in chicchi e pasta di grano duro, benefici perché forniscono energia a basso indice glicemico; legumi in abbondanza e pesce, che per la ricchezza in acidi grassi polinsaturi omega3 riduce fino a un terzo la quantità di vitamina C reattiva (il marker dell'infiammazione nel sangue); olio d'oliva extravergine dal sapore robusto, il più ricco di polifenoli



Per mangiare meglio

1 - Sostituire gli snack industriali (ricchi di acidi grassi trans che innescano processi d'infiammazione) con una cucchiata di mandorle: aiutano a mantenere la linea, abbassando al tempo stesso glicemia e colesterolo.

2 - Scegliere un olio extravergine dal retrogusto piccante: è la varietà più ricca di oleocantale, sostanza con proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie simili a quelle dell'ibuprofene.

a elevato potere antiossidante». Nel mondo, esiste solo un'altra alimentazione con effetti benefici paragonabili a quelli della dieta mediterranea: quella giapponese, a base di pesce, riso e vegetali, povera di carne e priva di latticini. «Ci sono diverse analogie tra i due tipi di nutrizione», continua Poli, «perché entrambi non forniscono acidi grassi trans (che, secondo molte ricerche, sarebbero la causa di malattie coronariche e aterosclerosi, molto abbondanti negli snack industriali e nel cibo da fast food, ndr) e garantiscono il giusto apporto di acidi grassi polinsaturi della serie omega3, antiossidanti, carboidrati complessi e fibre». Il problema è che proprio **nelle aree mediterranea**

ordinario di farmacologia all'Università degli studi di Milano. Per arginare il fenomeno, il ritorno allo stile alimentare dei nostri antenati è la soluzione più semplice, gustosa e di basso impatto sul portafoglio. **Il pasto ideale? Antipasto di verdure, piatto unico di cereali e legumi oppure pesce e ortaggi di stagione.** Il tutto accompagnato da un buon bicchiere di vino rosso: nei bevitori moderati, infatti, la mortalità è più bassa che negli astemi.

Chimica effetto shock



Chimica effetto shock

Le sostanze industriali possono scatenare una malattia, detta sensibilità chimica multipla (Mes). Chi ne è affetto rischia lo shock anafilattico a contatto con le sostanze di sintesi contenute in cosmetici, disinfettanti, vernici, colle o arredi. Secondo Theron G. Randolph, scopritore della sindrome, il corpo può essere saturato dall'esposizione ai prodotti chimici, fino a non tollerarli più. In Italia la patologia non è riconosciuta, ma una commissione ministeriale sta studiando le forme di tutela da inserire nei livelli essenziali di assistenza garantiti a tutti. Info: (www.riconoscimentomes.135.it) G.P.

a cura di PAOLA PARDIERI



Camelie in fiore

Tempo di gite fuori porta per ammirare le prime fioriture: a Locarno, dal 28 marzo al 1° aprile, c'è la Festa delle camelie, la più importante rassegna del genere dopo quelle giapponesi. Sempre in Svizzera, da non perdere l'esplosione fiorita nel Parco botanico del Gambarogno, vicino a Vairano (www.parcobotanico.ch). Camelie in fiore anche alle Isole borromei, sul lago Maggiore (www.borromeoturismo.it), e nei giardini di Villa Taranto a Verbania (www.villataranto.it). A Pieve S. Andrea di Compito, vicino a Lucca, si possono vedere quelle antiche della Lucchesia, mentre a Velletri c'è un'esposizione permanente con più di 450 varietà (www.lecameliedelgenerale.it). M.Z.