

LaBuonaVita

Fitness: pochi minuti fanno la differenza

DI AGNESE FERRARA

Poco tempo per fare sport? La scusa non regge. Non serve passare ore in palestra o fare chilometri di corsa per ritrovare la forma e prevenire le malattie come diabete e patologie cardiovascolari. Rispolverate la vecchia cyclette in cantina. Andrà benissimo. O puntate le scale del condominio, o quelle dell'ufficio. Bastano pochi minuti al giorno, purché di esercizio molto intenso, per fare il miracolo. Ed entro l'estate muscoli, apparato scheletrico e tessuti torneranno in gran forma. Lo assicurano i ricercatori della McMaster University, in Canada, che hanno testato differenti intensità sportive, scoprendo che bastano mini-sessioni di 20-25 minuti in tutto per rodare l'organismo. Il mini-training prevede infatti due parti di allenamento sulla bicicletta da camera (o in palestra sulla bici da spinning) da 8-12 minuti ognuno a intensità moderata, con un intermezzo di corsa accelerata, spingendo al massimo sui pedali per poco più di un minuto, mentre il cuore lavora al 95 per cento del ritmo consentito per la sua età. «L'allenamento dovrebbe essere effettuato tutti i giorni, ma è sufficiente anche tre volte la settimana», spiega Martin Gibala, autore della ricerca pubblicata sul *Journal of physiology*. «Un tale sforzo, energico e concentrato, assicura benefici molto rapidi ed equivalenti a quelli che si ottengono negli sport che richiedono



IN PALESTRA PER LA POSTURA

Risponde **Marcello Faina**, direttore dell'Istituto di scienza dello sport Coni.

Quanto muoversi? «Trenta minuti al giorno secondo i propri gusti, camminando, ballando, nuotando, pedalando o correndo. Aggiungere allenamenti di forza per arti inferiori, pettorali, lombari e addome».

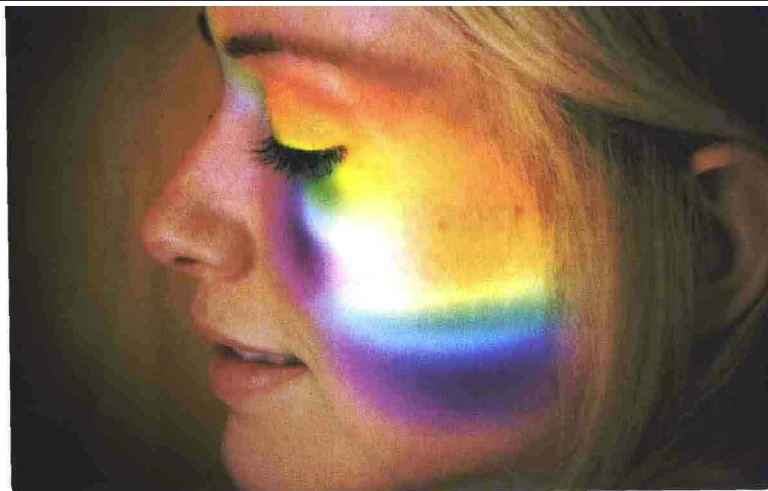
È utile la palestra? «Nei centri fitness si possono sfruttare le macchine "leg-press", ma vanno bene anche gli elastici legati alle caviglie o le flessioni che sfruttano il peso del proprio corpo».

Qual è l'attività che funziona meglio? «La flessibilità articolare si migliora con pilates, stretching, yoga e ginnastica posturale svolta anche con palle, tappeti e rulli. Per quanto riguarda le tecniche di rilassamento muscolare sono meglio quelle basate su controllo della postura e percezione del corpo. Nella maggior parte della popolazione la postura è alterata e fonte di mal di schiena, dolori articolari e muscolari ricorrenti».

È sufficiente un po' di movimento in più per perdere peso? «No, bisogna anche introdurre meno calorie, quindi mangiare meno e in maniera più selettiva».

salute/benessere

allenamenti prolungati». Il segreto di un effetto del genere non è del tutto chiaro, precisano i ricercatori canadesi, ma probabilmente risiede nei segnali molecolari che regolano l'adattamento dei muscoli all'*interval-training*, ovvero negli sforzi a singhiozzo. Identici impulsi che si accendono con un allenamento più moderato e protratto, così come hanno visto gli autori della ricerca. L'allenamento "al secondo" non necessita di una palestra attrezzata. Dicono gli scienziati: «È raccomandato agli over 60, a chi è fuori forma o in sovrappeso. Esclusi per ora gli obesi». Si fa bene, quindi, anche facendo meno. E gli studiosi canadesi non sono i soli a perseguire questa nuova frontiera del fitness. I cardiologi svizzeri, infatti, raccomandano di provare con le rampe di scale. Da salire e scendere ogni giorno per fare calare il punto vita, il peso, l'indice di massa corporea, la pressione del sangue e il colesterolo cattivo. Questi i risultati ottenuti facendo salire i gradini per due settimane a 70 dipendenti fuori forma e con un indice di colesterolo borderline, dell'ospedale universitario di Ginevra. Al termine della prova tutti i parametri erano migliorati. Quanti piani alla volta? Almeno due, raccomandano i ricercatori, ma col tempo si dovrebbe rinunciare all'ascensore per non avere più bisogno della palestra. Bocciati, invece, i programmi di allenamento virtuale alla consolle dei fitness game casalinghi. Non si sovrappongono né sostituiscono i benefici del movimento reale, annunciano i ricercatori tedeschi dell'Istituto di medicina dello sport dell'università di Münster. I giochi di fitness limitano i movimenti e lo sforzo, perché basta il gesto e non l'intensità.



SULLA NOSTRA PELLE DOMANDA E RISPOSTA DI **MAGDA BELMONTESI***

ACNE TARDIVA: COME COMBATTERLA

Ho quasi 40 anni, non ho mai avuto brufoli da ragazzina, ma da qualche anno il mio viso continua a fiorire di piccole cisti e foruncoli, specialmente nella parte bassa del viso. Come mai a questa età ho i brufoli? Cosa posso fare per eliminarli?

Comparsa dopo i 35, 40 anni, con piccole cisti sottopelle, evidenti soprattutto prima del ciclo mestruale. È una particolare forma di acne tardiva che, in virtù della sua collocazione, nella parte bassa del viso, lungo la mandibola, dietro le orecchie, su collo e mento, prende anche il nome di "acne a collare". Alla base, squilibri ormonali legati all'avvicinarsi della menopausa o causati dallo stress. L'ansia aumenta la produzione sebacea. Persino quando l'attività ormonale è regolare, con un quantitativo di ormoni in circolo fisiologico, può accadere che i recettori ormonali delle ghiandole diventino ipersensibili, facendole ingrossare e produrre più sebo. Contribuiscono a peggiorarla fattori ambientali come l'inquinamento e cattive abitudini come il fumo. Per trattarla, le cure dermatologiche sono diverse, a seconda della gravità e degli inestetismi provocati. Trattamento d'elezione è il peeling a base di acido salicilico al 30 per cento (1 seduta ripetibile ogni 3 settimane per 4 volte). Oggi c'è una particolare formulazione di peeling con acido salicilico arricchito di principi attivi a base di trietilcitrate ed etil-linoleato, che rende la penetrazione più omogenea, quindi il trattamento più efficace. Altro strumento è la terapia fotodinamica, che si basa sull'azione di luci al plasma capaci di distruggere selettivamente tessuti danneggiati. Utile la sinergia della luce blu intensa e della luce rossa: mentre la prima distrugge il batterio responsabile delle fasi infiammatorie dell'acne, la seconda accelera i processi metabolici dei tessuti, migliorandone l'ossigenazione attraverso la vasodilatazione. Servono due sedute settimanali, per un totale di 10-12, precedute da peeling booster a base di acido mandelic. In caso di esiti cicatriziali, ideale un peeling a base di acido tricloracetico al 40 per cento: la stimolazione agisce in profondità, inducendo un naturale processo di riparazione con formazione di nuovo collagene e rigenerazione di nuove cellule.

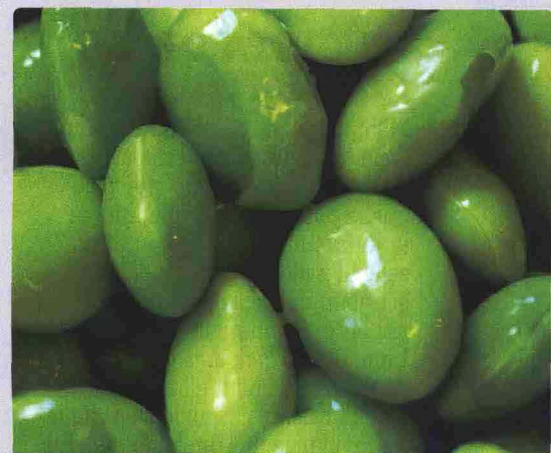
* Specialista in dermatologia e docente master medicina estetica-Università di Pavia



LO SPORT AUMENTA L'IQ

Più sportivi uguale più bravi a scuola. È questa l'equazione che emerge da uno studio nel quale i cardiologi della West Virginia University hanno paragonato il rendimento di 1.200 ragazzi in quattro materie (scienze naturali, matematica, lettura e studi sociali) in quinta elementare e in seconda media con il livello di attività fisica. Il risultato è netto: per la lettura (i dati sono simili in tutte le materie) su una scala di cinque, i più pigri si fermano a 2,9, mentre quelli che fanno sport in modo continuativo raggiungono 3,31, valore che sancisce la padronanza della materia. Secondo gli autori, ciò può essere dovuto al fatto che lo sport migliora l'umore, la concentrazione e rende ottimale il livello di zuccheri nel sangue. Basta non fermarsi. Agnese Codignola

GETTY IMAGES



La soia non fa dimagrire

Serve per preservare le ossa e la massa muscolare e aiuta a prevenire alcune malattie, ma non per contenere l'aumento di peso. Svanisce, in uno studio pubblicato su *Menopause*, uno degli effetti più pubblicizzati della soia come antidoto naturale ai danni del climaterio: quello grazie al quale essa aiuterebbe a non ingrassare. I ginecologi dell'Università del Northern Iowa hanno infatti chiesto a oltre 200 donne in menopausa di assumere per un anno una pillola con 80 milligrammi di isoflavoni di soia oppure di placebo, e alla fine hanno visto che nelle prime non c'era alcuna conseguenza sul peso né sugli ormoni che regolano l'appetito, l'assunzione di cibo e il peso. *A.C.*

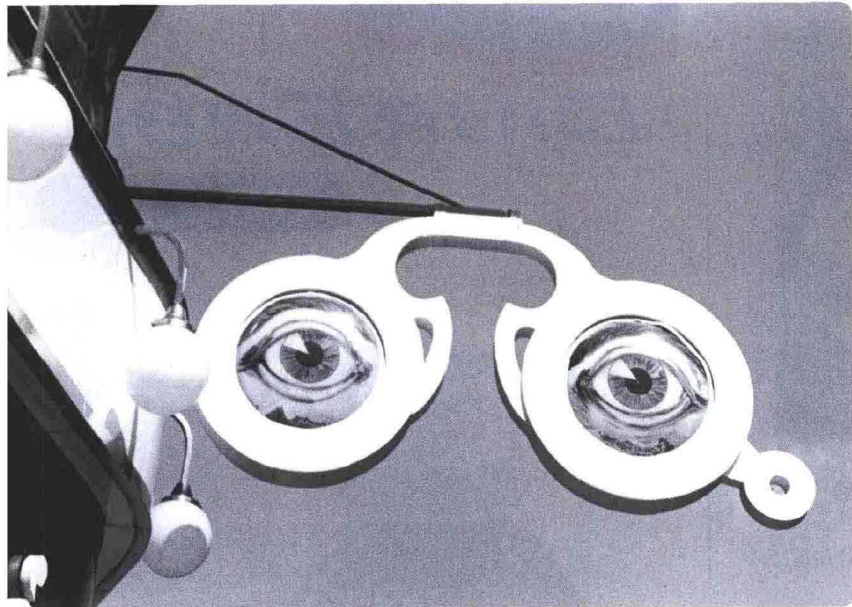
LIFTING SENZA CHIRURGIA

La tecnologia Hifu (ultrasuoni di potenza focalizzati) in campo estetico consente d'interagire con quella parte di tessuti fino a oggi raggiungibile solo attraverso un lifting chirurgico. Ulthera, approvato di recente dalla Food and drug administration per il lifting non invasivo, è un sistema che, grazie a ultrasuoni di potenza focalizzati e sotto guida ecografica, riporta i tessuti rilassati alla condizione giovane, senza modificare i tratti del viso. «Consente di arrivare alla fascia "muscolo-aponeurotica", quel tessuto che durante un intervento di lifting è trattato dal chirurgo plastico per rassodare la struttura del viso», spiega Marina Romagnoli, dermatologa plastica a Genova.

«Il calore dell'ultrasuono provoca la retrazione dei tessuti e, nei mesi successivi, lo stimolo alla produzione di nuove fibre. Così, gradualmente, il viso diventa più tonico, l'arcata sopracciliare e lo zigomo si elevano, si riducono le rughe naso-labiali e quelle sotto il labbro, si distende la pelle del collo». *Raimonda Boriani*

Info: (www.ulthera.it); (www.marinaromagnoli.it).

salute/benessere



LENTI A MISURA D'OCCHIO

Quando si scelgono gli occhiali, si dovrebbero personalizzare non solo la montatura ma anche le lenti, per far sì che la visione sia naturale, istantanea e senza sforzo. È l'obiettivo della nuovissima tecnologia Eyecode di Essilor che, rivelando il "codice dell'occhio", con misurazione dinamica e multifunzionale 3D, permette di personalizzare le lenti, monofocali e progressive, massimizzando comfort ed efficienza visiva. Così la nuova generazione di lenti Varilux Physio® 2.0 migliora la percezione dei dettagli a ogni distanza e condizione di luce.

R.B.

Info: (<https://solutions.essilor.it>); (www.varilux.it).

DIMEZZA IL SALE. E DIVENTI CENTENARIA

Soffrite di sindrome premestruale o avete le caviglie gonfie già nel primo pomeriggio? Cominciate a sostituire i cibi salati (pane, prosciutto, bresaola) con patate bollite, una manciata di cereali, petto di pollo a vapore. In palio c'è la longevità. Dimezzando la quantità di sale giornaliera, sostiene uno studio dell'Università della California, si evitano ictus, ipertensione, malattie cardiocircolatorie e renali. A un impiego di sale più alto, inoltre, è associata anche una perdita di calcio con le urine, che può aumentare il rischio di osteoporosi. Soluzione: per rendere i cibi saporiti utilizziamo di più le spezie. Peperoncino, curry, noce moscata, zafferano oppure aglio, cipolla, basilico, prezzemolo. Limitare l'uso di dadi, senape, salsa di soia e ketchup. L'OMS raccomanda di non superare i 5 grammi di sale al giorno, tutto incluso: acqua della pasta, insalata, salse, cibi conservati o in scatola.

Maria Angela Masino

Info: (www.ucomparehealthcare.com).



LA DIETA DELLA FERTILITÀ

Mangiare sano e fare movimento sono la chiave della fertilità. Centrale sotto il profilo biologico, quella della riproduzione è forse la funzione dell'organismo più sensibile all'equilibrio metabolico, scrivono due scienziati di Harvard nel libro appena uscito negli Stati Uniti *The fertility diet*, che prende in esame abitudini alimentari, attività fisiche, cicli dell'ovulazione e gravidanze di 18mila donne. Come sempre, occhio a zuccheri e grassi: di questi ultimi vanno eliminati quelli idrogenati, mentre bisogna puntare sugli omega-3, raccomandano gli autori. Bene invece frutta, verdura, granaglie, noci, proteine vegetali e qualche gelato.

P.A.

Iperico alle donne

Già conosciuto per la sua azione antidepressiva, l'iperico è ora sotto la lente dei ricercatori della Shiraz university of medical sciences, in Iran, per la capacità di alleviare i disturbi della menopausa.

Una goccia di estratto d'iperico prese tre volte al giorno da un gruppo di donne in menopausa si è rivelata efficacissima nel ridurre numero e intensità delle vampate di calore. Cosa che non si è verificata nel gruppo curato con gocce di placebo. Il merito è dei fitoestrogeni presenti nella pianta, sostanze naturali che svolgono un'azione simile a quella degli ormoni femminili, pur essendo meno potenti di questi.

Caterina Costa

salute/benessere



I LETTI SFATTI SCACCIANO GLI ACARI

Lasciare il letto disfatto, almeno per qualche ora, secondo gli studiosi britannici è un ottimo sistema per debellare gli acari che si annidano assieme alla polvere in tutte le case, soprattutto nel reparto notte. I minuscoli parassiti causa di tante allergie, spiegano i ricercatori della Kensington University al lavoro su nuovi sistemi di ventilazione domestica, sopravvivono grazie all'umidità. E lasciare che lenzuola e materassi prendano aria, senza rifare subito il letto la mattina, elimina l'umidità pur minima rilasciata dal corpo umano nelle ore del sonno, creando un ambiente sfavorevole agli acari.

Paolino Accolla

Meglio bere una bevanda zuccherata prima di prendere decisioni importanti. Lo dimostra una ricerca pubblicata su *Psychological science*: in questi casi, infatti, occorrono notevoli quantità di energia da parte del cervello, presenti in modo adeguato solo quando ci sono zuccheri nel sangue

Diabete sotto controllo

Grande come un cellulare, leggero come un lettore mp3, controlla automaticamente la glicemia 288 volte al giorno 24 ore su 24, eliminando il rischio di crisi ipoglicemiche. È il nuovo dispositivo che avvisa con un segnale acustico se gli zuccheri stanno calando troppo e sospende per due ore, senza l'intervento del paziente, l'infusione di insulina in caso di grave ipoglicemia. Quest'ultima provoca un terzo dei decessi e si verifica almeno una volta all'anno in un paziente su 10 dei 200mila che soffrono di diabete di tipo uno.

Stefania Lupi



CANGUROMANIA

Il fenomeno del momento si chiama "powerbocking". Si tratta di un allenamento fatto su trampoli che permettono di saltare fino a due metri d'altezza. Un modo di bruciare calorie, una tecnica che migliora l'equilibrio, potenzia gli arti inferiori e fa dimagrire. Si indossano i "powerstrider" (trampoli a molle) e si salta. Per lo slancio si usa la forza delle gambe abbinata al peso del corpo. Servono scarpe comode, casco, ginocchiere e protezioni per mani, gomiti e polsi.

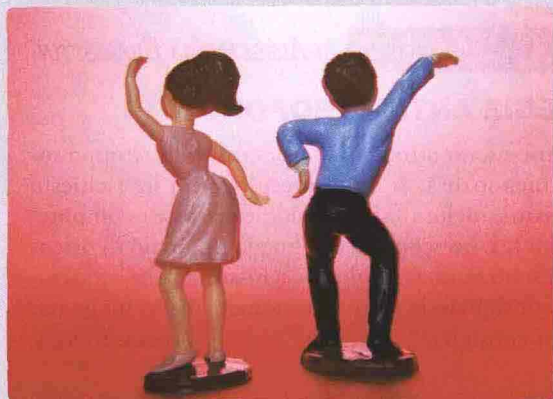
Mara Molteni

Info: (www.powerjump.it); (www.youtube.com).

FARMACI A DOPPIO SENSO

Il bupropione, farmaco antidepressivo utilizzato per far smettere di fumare, fa aumentare il desiderio sessuale femminile. A scoprire l'effetto secondario del farmaco è stato uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Teheran e pubblicato sulla rivista *British journal of urology international*. Gli scienziati hanno seguito 232 donne, tra i 20 e i 40 anni, con una diagnosi di cancro ma non di depressione, e le ha suddivise in due gruppi. Al primo è stato somministrato il bupropione, al secondo un placebo. All'inizio dello studio è stato misurato il livello di attività sessuale che, secondo una scala standardizzata è risultato 16 (33,6 il livello considerato normale). Il test è durato tre mesi e, alla fine, si è eseguita una nuova misurazione del livello sessuale. Sulle donne trattate con l'antidepressivo il farmaco ha avuto un'azione stimolante, tanto che la loro attività sessuale era pari a 33,9, mentre quelle che avevano assunto il placebo arrivavano solo a 16,9. Non è chiaro perché il bupropione provochi questo effetto. Quello che si sa è che, al contrario di altri antidepressivi, non agisce sulla serotonina, ma sulla noradrenalina e sulla dopamina, quest'ultima associata ai centri del piacere del cervello.

G.M.



Acido ialuronico per l'anca

L'acido ialuronico, utilizzato in medicina estetica, serve anche per la cura dell'artrosi dell'anca, disturbo dell'articolazione che provoca dolore e riduzione del movimento a causa della degenerazione della cartilagine, che non è più in grado di attenuare l'attrito tra le ossa di bacino e anca. Si inietta l'acido che agisce come "lubrificante" e protegge dall'attrito. Si introduce l'ago nell'articolazione attraverso una sonda ecografica simile a quella utilizzata nelle biopsie. Il medico può così seguire il percorso dell'ago su un computer e iniettare la sostanza nel punto esatto. La metodica è stata messa a punto (ed è già utilizzata) dai medici Alberto Migliore e Sandro Tormenta dell'ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma. L'intervento dura solo un minuto e mezzo senza anestesia e può essere eseguito anche con il Servizio sanitario nazionale.

Livia Zacchetti

Info: Associazione nazionale per la terapia intra-articolare dell'anca con guida ecografica (www.antiagebf.it).



MENO FAME, PIÙ MEMORIA

Si chiama oleoiletanolamide (Oea) la sostanza che pare abbia questa doppia proprietà. L'Oea prodotto a livello intestinale dalla trasformazione dell'acido oleico dovrebbe far diminuire l'appetito e aumentare la memoria. Lo ha scoperto il professor Daniele Piomelli, collaboratore del premio Nobel Eric Kandel, che ha individuato le basi molecolari della memoria. In pratica, gli acidi oleici dei cibi grassi vengono trasformati nell'intestino in oleoiletanolamide, che invia al cervello il senso di sazietà e, attraverso l'attivazione nell'amigdala, migliora la memoria. Durante gli studi, Piomelli ha verificato che, somministrando l'Oea farmacologica ai ratti, la frequenza dei loro pasti diminuiva; in più si ricordavano meglio i movimenti utili a evitare gli ostacoli.

Gianna Melis

Info: (www.iit.it).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

salute



GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

STRATEGIE ANTIOSTEOPOROSI

“Ho 45 anni e sono minuta di corporatura. Purtroppo sono già in menopausa. Il mio ginecologo mi ha richiesto tutti gli esami, inclusa la mineralometria ossea computerizzata (Moc). E ho scoperto che ho già un inizio di osteoporosi! Mi sono sentita di colpo vecchissima. Che catastrofe! Mi ha consigliato la terapia ormonale, ma io ho paura. Lei cosa mi consiglia?”

Caterina S. (Rieti)

Gentile signora, condivido il consiglio del suo ginecologo, che ha già fatto due cose importanti: una diagnosi precoce di osteoporosi e un ottimo consiglio terapeutico. Gli estrogeni sono infatti in assoluto i migliori amici dell'osso, che è un tessuto dinamico, in continua ristrutturazione. Contiene due tipi di operai: gli osteoblasti, che sono i costruttori. E gli osteoclasti, che invece lo distruggono. Quando siamo a letto, di notte o per una malattia, quando non facciamo movimento fisico, quando l'alimentazione è povera di calcio, o siamo senza estrogeni, prevalgono i distruttori: così perdiamo osso, con un "bilancio calcico negativo". La perdita di calcio dà prima osteopenia, poi osteoporosi, quando la perdita è più marcata, con aumentato rischio di frattura per traumi anche modesti. Gli estrogeni (ma anche il testosterone) stimolano invece i costruttori: ecco perché la terapia sostitutiva, ancora più necessaria quando la donna ha una menopausa anticipata come lei, è la prima amica della salute ossea. Tuttavia, prescrivendo estrogeni (ed eventualmente il testosterone), calcio, vitamina D, magnesio e calcio addensanti, fornisco tutti gli ingredienti per fare la torta che si chiama osso. Ma se lei non li impasta tutti i giorni, ossia non li attiva con il movimento fisico, avrà ingredienti perfetti, ma la torta-osso non verrà mai fuori. Anzi, il calcio si deposita sul collagene dell'osso un po' di più rispetto a chi non assume queste terapie, ma in modo casuale e non "biomeccanicamente adeguato", come accade se invece la donna cammina e fa sport. Risultato: l'osso diventa più rigido, meno elastico, e può fratturarsi più facilmente in caso di sollecitazioni meccaniche brusche come il semplice inciampare. Ecco perché è necessario uno stile di vita sano, sport incluso: per allungare l'aspettativa di salute, costruendo le basi per un domani sereno in dignità e autonomia. Con le giuste cure e il movimento fisico quotidiano, potrà sentirsi di nuovo giovane e in forma, come è giusto che sia a 45 anni.

Quali fattori rivelano il rischio di ossa fragili?

La familiarità Mamma o nonna sofferenti per osteoporosi, o fratturatesi per questo, sono un forte fattore di rischio.

La storia estrogenica personale Quando una donna ha avuto la prima mestruazione tardi, lunghi periodi di blocco mestruale (la cosiddetta "amenorrea disfunzionale"), o ha avuto una menopausa precoce, spontanea o provocata, è già ad alto rischio di più rapida perdita ossea, a meno che non assuma terapie ormonali estrogeniche.

La magrezza Il tessuto adiposo produce estrogeni. Nelle persone magre manca anche questa fonte di ormoni amici dell'osso.

L'alimentazione Una dieta povera di calcio espone già in età fertile a perdere osso. Se non si amano latte e latticini, bisogna sostituire il calcio tolto dall'alimentazione con almeno 1.000 mg di calcio al dì, per tutto l'anno e per tutta la vita; e integrare con 400-800 unità internazionali di vitamina D al giorno.

La mancanza di movimento fisico quotidiano L'attività fisica è fondamentale sia in età fertile, sia quando si fanno terapie per curare osteopenia o osteoporosi.

Prolungate terapie con cortisone Questo farmaco aumenta la distruzione di osso.

I vantaggi di una diagnosi precoce

Uno studio appena pubblicato sulla rivista scientifica *Osteoporosis* da R.J. Barr e collaboratori dell'Università di Aberdeen (Gran Bretagna) ha analizzato ben 4.800 donne tra i 45 e i 54 anni. Nelle donne in cui la mineralometria ossea computerizzata (Moc) aveva diagnosticato osteopenia/osteoporosi, l'aver iniziato subito la terapia con

estrogeni (oltre che con calcio, vitamina D e calcio addensanti, come i bifosfonati o il ranelato di stronzio) ha dato, nei nove anni di studio, un risultato di salute notevolissimo: una riduzione di ben il 25,9 per cento delle fratture ossee di ogni tipo, rispetto al gruppo che non aveva fatto Moc e terapia adeguata.

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

ANZENBERGER/CONTRASTO