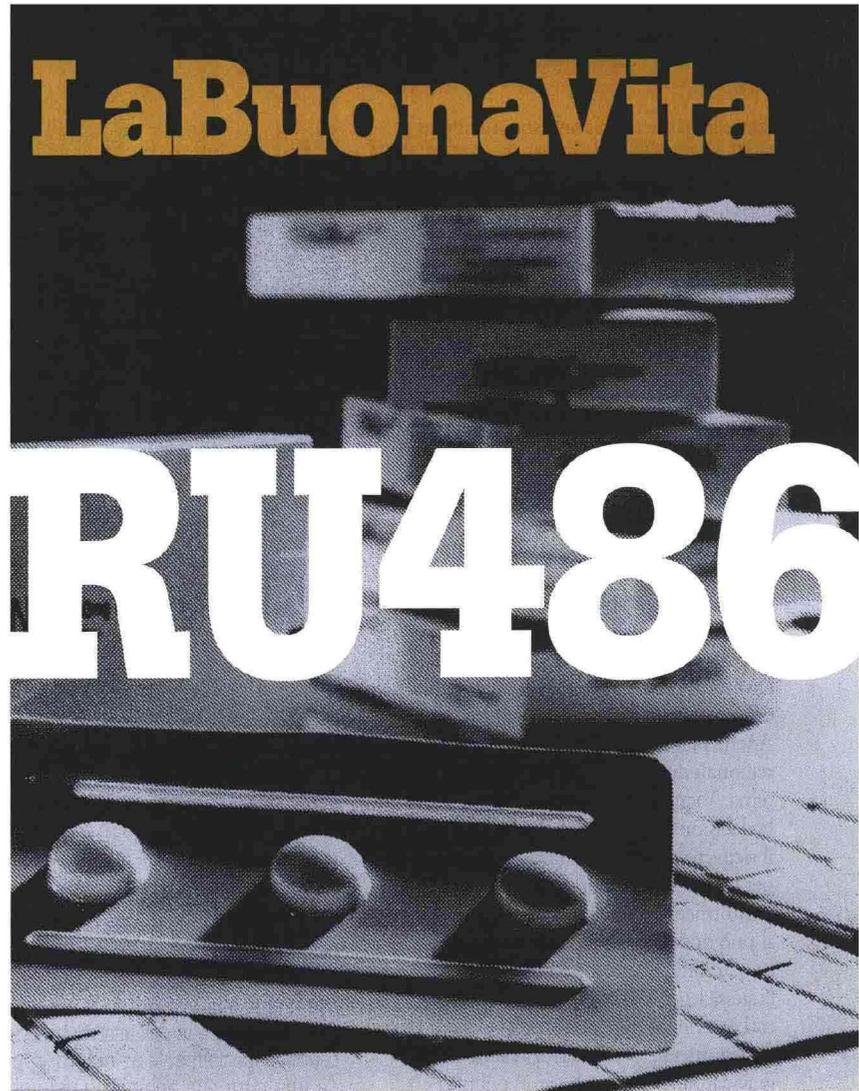


Che cosa succede con la pillola abortiva

DI AGNESE CODIGNOLA

Per capire di che cosa si parla quando si parla di RU486 basta pensare alla prima donna italiana a cui è stata somministrata al di fuori della cosiddetta sperimentazione. Ventinove anni, già madre di due figli, cattolica, Sara si trova in una condizione clinica tale per cui un'altra gravidanza potrebbe metterla in serio pericolo la sua vita. Per questo ha scelto di interrompere la gestazione, di farlo con un farmaco piuttosto che con un intervento che per lei sarebbe stato molto rischioso e di andare a casa, nonostante le indicazioni vigenti nella sua regione, la Puglia, che per ora prevedono il ricovero ordinario di tre giorni. Intervistata, ha espresso tutto il suo dramma, nonché la convinzione che tanto la politica quanto le chiese dovrebbero restare fuori da decisioni così intime.

NO ALLE IDEOLOGIE La vicenda di questa ragazza riassume molti degli aspetti che hanno impropriamente reso un farmaco, già approvato dalle autorità sanitarie di tutto il mondo, protagonista della cronaca: perché ricorda a tutti che chi decide di abortire vive un trauma con cui dovrà fare i conti tutta la vita, e proprio per questo non si fa influenzare da affermazioni ideologiche, e neppure resta in ospedale se preferisce andare a casa. Ma, soprattutto, conferma quello che si sa già, e cioè che la pillola abortiva può rappresentare un passo avanti per la salute della donna, perché amplia la sua facoltà di scelta in un momento non facile. Non è un caso se la stessa Organizzazione mondiale della sanità nel 2003 ha varato un documento sul suo utilizzo, definendola sicura, e nel 2005 ha inserito il mifepristone e il misoprostolo



(le due sostanze somministrate) nella lista dei farmaci essenziali, raccomandandone l'uso combinato e sotto stretta osservazione medica. Del resto, in quasi tutti i Paesi europei, così come negli Stati Uniti (dove oltre mezzo milione di donne l'ha usata), la RU486 viene prescritta da anni (la prima a introdurla è stata la Francia nel 1988) senza che ci sia stata, in nessuno di essi, un'impennata degli aborti. «L'esperienza maturata su così tante donne osservate per anni ha confermato che si tratta un farmaco assolutamente sicuro e, soprattutto, in grado di offrire

un'alternativa all'aborto chirurgico», spiega Carlo Flamigni, ginecologo, membro del Comitato nazionale di bioetica e autore, con il collega Corrado Melega, di *RU486: non tutte le streghe sono state bruciate* (L'Asino d'oro, 12 euro), in libreria in questi giorni. «Con la pillola vengono meno i rischi di traumi dell'utero e la necessità dell'anestesia, e sono dunque possibili aborti anche in quei casi in cui l'intervento non può essere praticato o quando la donna non vuole affrontare l'intervento. Naturalmente, come per tutti i farmaci, esistono effetti collaterali

FUNZIONA COSÌ

Il mifepristone, principio attivo della RU486, è un anti-progestinico che impedisce al progesterone di legarsi ai suoi recettori e ciò causa il distacco dell'embrione; dopo un paio di giorni dall'assunzione, è affiancato dal misoprostolo, una prostaglandina che stimola le contrazioni dell'utero e favorisce l'espulsione della mucosa e dell'embrione; la combinazione dei due è efficace in una percentuale di

donne che va dal 92 al 98 per cento. La RU486 deve essere somministrata entro la settima settimana (49° giorno, e qualcuno ritiene fino al 56° giorno) di gestazione ma, a differenza dell'aborto chirurgico, può essere assunta anche prima della sesta. Gli effetti collaterali più comuni sono nausea, diarrea, dolori addominali ed emorragie, che durano di solito 8-10 giorni.

salute/benessere

come la nausea, e ci sono stati incidenti letali, ma l'ultimo rapporto americano (del luglio 2009) afferma che non ci sono sostanziali differenze tra le complicazioni da aborto chirurgico e quelle da aborto medico. E soprattutto, in ogni caso, la gravidanza fa un numero di vittime 10 volte superiore. Le due opzioni vanno messe almeno sullo stesso piano».

ALTERNATIVA D'OBBLIGO Quanto alle polemiche sulla distribuzione in Italia, Flamigni ricorda: «La vendita di medicinali nel nostro Paese è regolata da un'apposita autorità, l'Agenzia italiana per il farmaco (Aifa) che, nel caso specifico, dopo anni di valutazioni, ha autorizzato l'acquisto da parte degli ospedali pubblici a partire dallo scorso 1° aprile. Al momento, già molti centri dispongono della RU486, e gli altri l'avranno presto perché sono obbligati a offrire questa alternativa alle donne. Anche perché le autorità amministrative regionali non hanno competenza sul tema. Viene demandata alle Regioni solo la decisione se raccomandare o meno il ricovero di tre giorni (assai più oneroso, per loro, anche dal punto di vista economico), al quale tuttavia la donna si può opporre, firmando e andandosene a casa. Inoltre, è bene forse ricordare che la stessa legge 194 non prevede, se non in casi eccezionali, il ricovero, poiché parla espressamente, per l'interruzione di gravidanza, di "poliambulatori pubblici adeguatamente attrezzati", ossia di strutture dove non ci sono letti di degenza. In definitiva, abortire con i farmaci invece di andare in sala operatoria deve essere una scelta, e l'importante è che le donne siano informate dei costi e dei benefici. Più che fare polemiche strumentali, ci si dovrebbe concentrare sulla salute della donna e sul vero problema: la prevenzione dell'aborto attraverso l'educazione a una sessualità consapevole». ■



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

BRACCIA SCOPERTE: NO ALL'EFFETTO PELLICANO

Passati i 50 le mie braccia hanno cominciato a cedere. Oggi, dopo un forte dimagrimento, la pelle è flaccida e cadente. Che posso fare?

L'interno braccia è un'area molto difficile da trattare, si sa, soprattutto quando la lassità cutanea è molto marcata. L'intervento (finora) d'elezione, cioè il lifting delle braccia, non è del tutto consigliabile, in quanto lascia evidenti cicatrici non dissimulabili in alcun modo, quando le braccia sono scoperte. È possibile comunque intervenire con buoni risultati in questi casi: se il grado di cedimento è moderato (la pelle dell'interno braccia appare a piegoline e grinze) e quando il braccio, specialmente se magro, appare svuotato. La buona notizia, infatti, viene da una cura che abbina un gel volumizzante a macromolecole di acido ialuronico (Macrolane, unico utilizzabile per il rimodellamento del corpo) a un dispositivo medicale con radiofrequenza monopolare (Thermage). Il primo serve a riempire i tessuti, riconferendo volume e turgore, il secondo mira a rassodare la pelle nel tempo. Un recente studio ha peraltro dimostrato che la radiofrequenza a 6 Mhz è in grado di ridurre la lassità cutanea con un duplice meccanismo: compatta le fibre di collagene preesistenti (quelle che vanno a costituire l'"impalcatura" della cute) e aumenta la produzione di nuovo collagene. Dopo il trattamento, effettuato in un'unica seduta, per stimolare il ricambio dell'epidermide è suggerita un'applicazione quotidiana con lozione a base di acido glicolico al 15 per cento, alla sera e di giorno una crema con elastina e collagene.

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



DORMI BENE. E L'ATTENZIONE AUMENTA

Dormiamo a sufficienza e nelle ore adeguate? I cali d'attenzione, la perdita di memoria, le difficoltà di linguaggio e di pensiero sono tutte ripercussioni del poco sonno. È quanto sostiene uno studio olandese pubblicato sulla rivista *Biological psychiatry*, secondo cui la scarsità di riposo notturno arriva addirittura a modificare la materia grigia. Dalle valutazioni effettuate sul volume del cervello nei malati di insonnia cronica è infatti emerso che i "senza sonno" hanno una minore densità di materia grigia nelle regioni del cervello sensibili al piacere e in quelle connesse alla condizione di riposo.

Caterina Costa

salute/benessere



SOIA, AMICA DEL CUORE

Poco considerato, eppure è un alleato delle coronarie. Il potassio, di cui sono ricchi, oltre alle banane, i germogli di soia, le verdure a foglia verde, i piselli, i fagioli e gli altri legumi secchi, gli avocado, le patate, le albicocche e lo yogurt magro, è indispensabile alla buona trasmissione degli impulsi elettrici del muscolo cardiaco. Uno studio condotto da Pasquale Strazzullo dell'Università di Napoli ha preso in esame dieci studi effettuati tra il 1966 e il 2009 su un totale di 280mila partecipanti: si è visto così che, in un arco di tempo di una ventina di anni, coloro che assumevano più potassio avevano una riduzione del rischio di malattie coronariche dell'otto per cento, e di ictus del 19 per cento rispetto a coloro che non avevano una dieta ricca di questo minerale.

Agnese Codignola

Ciclo sereno grazie agli aghi

L'agopuntura è un'arma efficace contro i dolori associati ai crampi da ciclo. Lo dimostra un'analisi stilata da esperti sudcoreani per il *British journal of obstetrics and gynecology*. Dai dati relativi al trattamento di circa tremila donne si è rilevato che il ricorso all'agopuntura dà risultati pari, se non superiori, all'uso degli analgesici. E non solo per il trattamento di crampi generici e sensazioni di gonfiore, ma anche nei casi più gravi di dismenorrea primaria.

Paolino Accolla

Il 92 per cento delle donne in cura presso i reparti di oncologia medica italiani è soddisfatta delle terapie ricevute, ma non del sostegno psicologico, che per l'80 per cento di loro dovrebbe migliorare. Lo rivela un'indagine Onda

Un nuovo test per l'Hpv

Il papilloma virus umano (Hpv) è responsabile ogni anno in Italia di circa 3.500 nuovi casi di tumore del collo dell'utero. Per questo motivo la prevenzione è fondamentale. Finora si ricorreva al Pap test, ma da oggi c'è il test Hpv-Dna, che permette di individuare le anomalie cellulari precancerose con grande anticipo rispetto al Pap test. Anche il test Hpv-Dna si esegue con il prelievo di cellule dal collo dell'utero. L'efficacia di prevenzione di questo test è stata confermata da un recente studio italiano, che ha coinvolto circa 100mila donne tra i 25 e i 60 anni. I dati hanno evidenziato che il test Hpv aumenta del 50 per cento rispetto al Pap test la sensibilità nell'individuare lesioni cellulari che possono evolvere in tumore. Il test è rimborsato dal Sistema sanitario nazionale.

Stefania Lupi



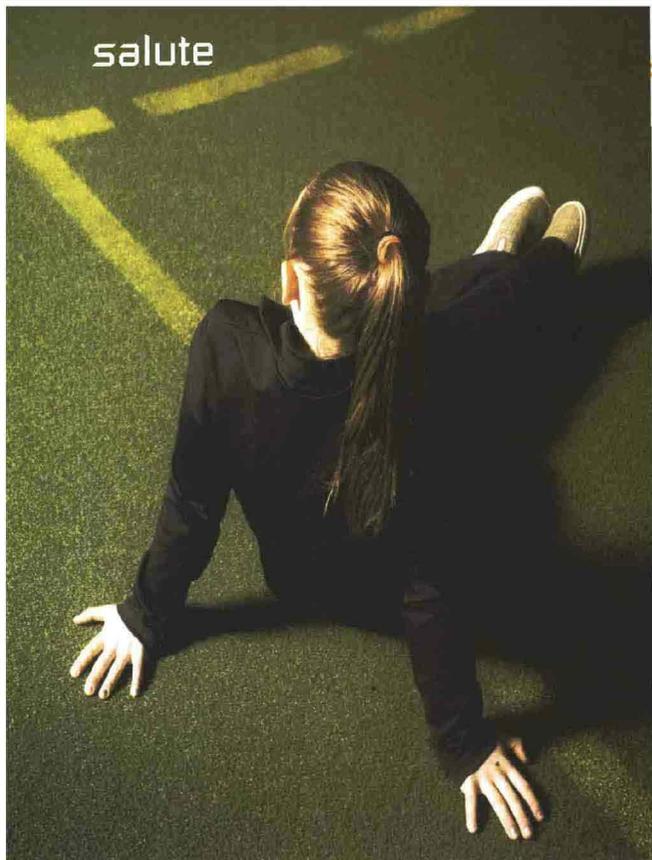
La depressione corre sul web

I "tossici" di Internet, quelli che fanno un uso compulsivo della rete ed esplorano per molte ore al giorno i social network e le chat invece di incontrare gli altri vis à vis, hanno maggiori probabilità di sentirsi infelici. Lo dicono gli scienziati dell'Università di Leeds in Gran Bretagna che, dopo aver monitorato 1.319 persone tra i 16 e i 51 anni, hanno scoperto negli Internet addicted una più alta incidenza di depressione da moderata a grave. Lo studio non è però riuscito a stabilire se sono le persone già depresse a interessarsi ossessivamente al web o se, viceversa, è la rete a renderle tali. «Quello che è chiaro è che, per un certo numero di persone, questo attaccamento può essere un segnale d'allarme per la depressione», dicono gli autori dello studio.

Caterina Costa

GETTYIMAGES

salute



Come può aiutare lo sport

1 Lo sport migliora l'immagine di sé, la fiducia nelle proprie capacità, l'assertività, l'autodeterminazione, la fiducia nel futuro.

2 Insegna a rispettare le regole del gioco e il principio di autorità (allenatore e arbitro), gli orari e la puntualità.

3 Premia stili di vita indispensabili per l'agonismo: dormire otto ore per notte, non bere, non fumare, non drogarsi, mangiare sano.

4 Educa alla disciplina e alla capacità di posticipare una gratificazione immediata in vista di un obiettivo più importante.

5 Fa maturare e integrare tre forme di competenza essenziali per essere vincenti nella vita: quella motoria, quella cognitiva e quella emotiva.

6 Sul fronte sessuale, le ragazze che fanno sport iniziano ad avere rapporti mediamente due anni dopo le coetanee che non lo fanno; usano contraccezione sicura (pillola, cerotto o anello vaginale) e fanno usare a lui il profilattico: riducono così in modo significativo il rischio sia di concepimenti indesiderati sia di malattie sessualmente trasmesse. E tendono anche ad avere relazioni più stabili.

Perché i ragazzi devono darsi una mossa

Un recente studio norvegese ha dimostrato che l'inattività fisica nelle adolescenti raddoppia il rischio di depressione, di disturbi dell'attenzione e di concentrazione. Aumenta inoltre dell'80 per cento alcune patologie psicosomatiche (cefalea, dolori addominali, astenia, fame compulsiva oppure inappetenza), spesso associate alla caduta dell'umore fino alla vera e propria depressione.

Ancora: triplica i disturbi del comportamento, specie antisociali, come il bullismo, e rende più vulnerabili all'uso precoce di alcol, fumo e droghe. In conclusione: la mancanza di attività fisica è un semaforo rosso che si accende sulla salute fisica e psicoemotiva dell'adolescente. Viceversa, lo sport è un grande alleato di una crescita sana e felice.

GINECOLOGIA & VITA di ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

ADOLESCENTI: LA TERAPIA DELLA VITA

"Mia figlia ha 14 anni e finora non mi ha mai dato problemi. Da quando si è sviluppata, però, è diventata un po' introversa, ha messo su qualche chilo e la vedo spesso malinconica. A volte la vedo piangere, a me pare senza motivo. A scuola va bene, ma non ha entusiasmo. Da bambina le piaceva molto la pallavolo. Poi l'anno scorso abbiamo cambiato città, ha perso il gruppo delle sue amiche e si è molto chiusa (fra l'altro è figlia unica). Che cosa posso fare per farle riprendere la gioia di vivere che ha perduto? Non vorrei cominciare subito con psicologi e psicofarmaci!".

Martina S. (Udine)

Gentile signora, comprendo bene la sua preoccupazione. L'adolescenza è un periodo delicato e difficile. Lo sradicamento recente può essere stato un trauma pesante per sua figlia, forse più di quanto lei e suo marito abbiate percepito. Mi sembra che sua figlia in questo momento soffra di una riduzione importante del tono dell'umore, che potrebbe arrivare a una vera depressione. Per questo non escluderei a priori una valutazione medica accurata ed eventualmente un aiuto psicologico. Tuttavia, ove possibile, preferisco anch'io la "terapia della vita", ossia tutti quegli interventi che agiscono sul quotidiano, appunto, e che possono concretamente aiutare un'adolescente in difficoltà. Su questo fronte lei mi offre uno spunto importante: la pallavolo. Si informi sui gruppi di preparazione atletica, parli con l'allenatore o l'allenatrice, e poi proponga a sua figlia di ricominciare a giocare. Magari incoraggiandola a "rifare il fiato" nel frattempo, con jogging o bicicletta, specialmente nei weekend. Con la bella stagione, il movimento all'aria aperta può aiutare sua figlia su molti fronti: migliora l'umore, sia per effetto dell'attività fisica (stimola le endorfine), sia per il sole e la luce. Il movimento consente, inoltre, di scaricare le emozioni negative che, incidendo nel corpo, divorano energia vitale, lasciandoci spossati e insoddisfatti.

Migliora inoltre l'immagine corporea, rassoda, scolpisce il corpo, permettendo di "sentirsi" e di "vedersi" bene. Il movimento ottimizza l'utilizzo periferico dell'insulina, contrastando la tendenza al sovrappeso frequente nelle adolescenti. Riduce il rischio di sviluppare la micropolicisti ovarica, disfunzione caratterizzata da difficoltà di ovulazione, con aumento di ormoni maschili, comparsa di microcisti nell'ovaio e sovrappeso. In più, l'attività aerobica, unita a un'alimentazione sana, riduce la cellulite. Un umore migliore, una buona forma fisica e una più soddisfacente immagine di sé dovrebbero aiutare sua figlia a inserirsi bene nel gruppo di pallavolo, ritrovando uno sport amato e nuove amiche.

* 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).

PEELING DOLCE MIRATO

Superficiale, media, profonda. L'esfoliazione diventa à la carte, per pelle sensibile e reattiva, grazie a tre nuovi peeling. Nella loro formula c'è una molecola che rende la penetrazione dell'acido più omogenea, il trattamento più efficace e meno irritante. A seconda dell'acido utilizzato si va da un lieve rossore, che scompare poche ore dopo, a una leggera desquamazione, più marcata con il peeling profondo, ma controllabile con un buon idratante. «Quello con acido mandelic è adatto soprattutto per le pelli iper-reattive, in caso di rosacea, oppure dopo i trattamenti laser», spiega Marina Romagnoli, responsabile del servizio di day hospital di Dermatologia, medicina estetica e laserchirurgia dell'Istituto Biomedical di Genova. «Il peeling con acido glicolico è ideale con ipercheratosi generiche, crono e fotoinvecchiamento leggero. Mentre con cheratosi attiniche, cicatrici lievi o post acneiche, crono e foto invecchiamento conclamato, è preferibile quello a base di acido tricloroacetico, arricchito di un composto a base di zolfo che attenua la sensazione di fastidio tipica del trattamento classico».

Raimonda Boriani

Info: numero verde Enerpeel 800/216207.



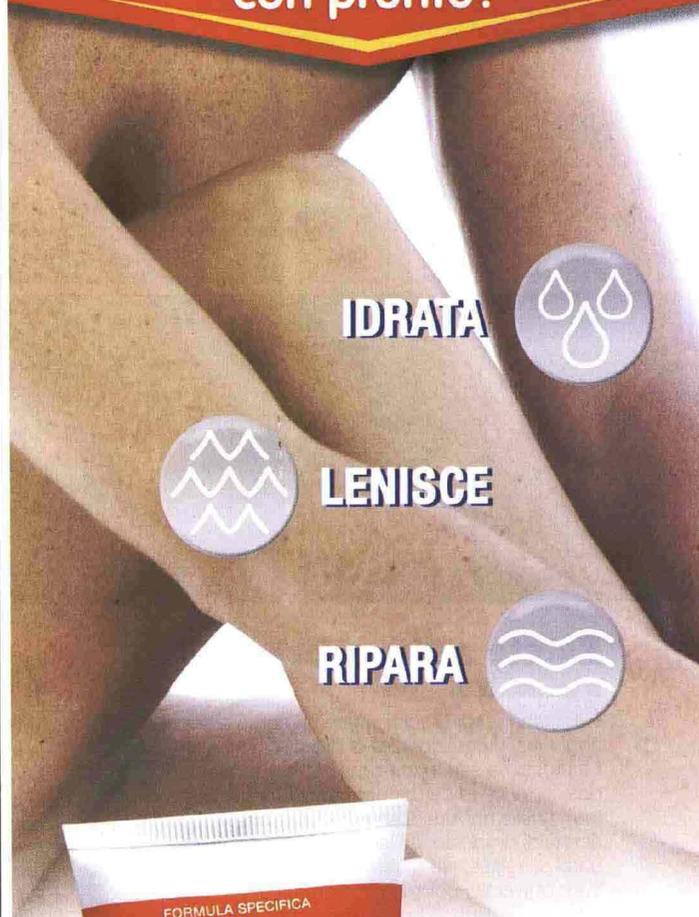
ECO-SNACK A TUTTA ENERGIA

A schierarsi dalla loro parte c'è il National cancer institute: gli snack vegetariani (frutta e verdura) sono salutari e aiutano a superare cali di energia. Quali scegliere? «Noci: contengono acidi grassi insaturi che riattivano la circolazione di chi passa ore alla scrivania», spiega Barbara Dal Prat, nutrizionista. «Banane: sono una sferzata di energia che aiuta a riprendere la concentrazione grazie al potassio. Carote e sedano: perfetti per chi lavora al pc, contribuiscono a riequilibrare le quote di vitamina A e betacarotene consumate in eccesso da chi vive l'inquinamento da ufficio. Mela: è uno scrigno di vitamine e minerali. Reidrata, riequilibra l'apporto proteico, contribuisce a mantenere sotto controllo il livello della glicemia».

Maria Angela Masino

Info: (www.dsmedica.info).

PELLE SECCA con prurito?



Dermo LABOCAINA Emulsione Corpo

Idrata in profondità e ripristina il corretto equilibrio idrolipidico con le proprietà di **Aloe Vera** e **Olio di Mandorle Dolci**.

Allevia il prurito grazie all'azione lenitiva degli estratti di **Elicriso** e **Malva**.

Stimola il processo di riparazione cutanea grazie all'alto dosaggio di **Vitamina E**.

Difende la pelle dall'invecchiamento con l'**Acido Ferulico**, un **antiossidante naturale** che protegge i tessuti dai danni causati dai radicali liberi.

VENDITA IN FARMACIA