

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

PIÙ GELATO MANGI, più ne mangeresti

di Caterina Costa

La dipendenza non riguarda solo le droghe: esiste anche quella da cibo, soprattutto grassi e zuccheri. Lo dimostra uno studio di alcuni ricercatori dell'Oregon research institute, negli Stati Uniti, che hanno chiesto a 150 studenti tra i 14 e i 16 anni di mangiare frappé fatti con gelato al cioccolato per poi studiarne le reazioni. I risultati del test, realizzato analizzando i cervelli dei ragazzi con la risonanza magnetica e pubblicati sull'*American journal of clinical nutrition*, hanno evidenziato in alcuni soggetti la risposta tipica dei tossicodipendenti da cocaina. Questo perché il gelato agisce sugli stessi meccanismi cerebrali di piacere e dipendenza delle droghe. Come spiega Kyle Burger, uno degli autori dello studio, «mangiare spesso un alimento ad alto contenuto di zucchero e grassi, come appunto il gelato, cambia le risposte del cervello riducendo l'effetto "ricompensa". Proprio come con la droga: più una persona ne consuma, meno piacere prova. Di conseguenza, è indotta ad assumerne sempre di più».

23 milioni gli italiani che, soprattutto d'estate, consumano gelato.

6,5 milioni i fan del gelato confezionato nel nostro Paese.

130 le kilocalorie fornite da 100 grammi di gelato artigianale alla frutta, 20 quelle fornite dal cono.



CHI DORME PRENDE OTTO

Alla sera i genitori dovrebbero spegnere tv e computer presto, se vogliono che i loro figli abbiano un buon rendimento scolastico.

Il motivo è semplice: nei primi anni di scuola il numero di ore di sonno e la regolarità hanno una grande importanza. Lo hanno dimostrato alcuni psicologi dell'Università di Barcellona che hanno analizzato abitudini e rendimento scolastico di oltre 140 bambini di sei-sette anni, constatando che chi si corica tardi e a orari diversi ha più difficoltà di apprendimento e di concentrazione rispetto a chi dorme almeno nove ore per notte e va a letto sempre alla stessa ora.

Agnese Codignola



NEWS

Salviamo gli animali selvatici

In gergo tecnico si chiamano «hot spot», sono i punti caldi del braconaggio in Italia, i luoghi dove persone prive di scrupoli catturano, uccidono o commerciano illegalmente gli animali selvatici, in particolare gli uccelli, magari per preparare piatti tipici come polenta e osei. Proprio per combattere questo fenomeno il 20 aprile, in occasione della migrazione primaverile dei rapaci, la Lipu (Lega italiana protezione uccelli) organizza un campo sul versante calabrese dello Stretto di Messina e un punto di osservazione sul versante siciliano, a cui si aggiungono quelli di Pantelleria, Marettimo, Ustica e Panarea. Per sostenere la campagna: tel. 0521/273043, (www.lipu.it).

Gettyimages

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

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

DITA BIANCHE: da cosa dipende?

«Gentile dottoressa, da qualche tempo mi capita di avere le dita delle mani bianche. Accade soprattutto quando le temperature sono basse, ma mi hanno detto che può essere anche un sintomo di una malattia. Cosa devo fare?». *Giulia R. (Torino)*

Questi sintomi sono conosciuti come fenomeno di Raynaud, caratterizzato da un'alterazione dei vasi sanguigni. In particolare delle arteriole, le piccolissime arterie che irrorano le parti del corpo periferiche, come appunto le dita di mani e piedi. A questo livello si verificano restringimenti che ostacolano per alcuni minuti il flusso del sangue, facendo diventare la zona prima bianca, poi blu, infine rossa, quando il sangue torna a fluire normalmente. Si tratta di un disturbo benigno e privo di conseguenze per la salute, a meno che non sia secondario ad altre patologie, come per esempio la sclerodermia, una malattia autoimmune che provoca un'alterazione della membrana che riveste internamente i vasi sanguigni. Anche le patologie reumatiche, come pure gli squilibri ormonali (calo di estrogeni) o tiroidei (ipotiroidismo), possono diventare concause. Alla base del meccanismo d'azione, sui cui ancora non si è fatta pienamente luce, sembrano esserci cause genetiche, alterazioni delle difese dell'organismo, eccessiva attività del sistema nervoso simpatico stimolato da un surplus emotivo. La variabilità delle cause, nonché il suo andamento altalenante, rendono il disturbo



difficile da debellare. Il primo consiglio è una visita dermatologica, con esami del sangue e capillaroscopia (che permette di osservare la microcircolazione periferica), al fine di individuare eventuali patologie sottostanti. In ogni caso ci sono alcuni accorgimenti per limitare le manifestazioni del fenomeno. Per prevenire gli attacchi, è utile tenere il corpo al caldo, specialmente le estremità: essenziali una temperatura ottimale (intorno ai 25 °C) e, quando fa freddo, vestiti caldi, calzature imbottite, guanti in pile o goretex (da preferire a quelli in lana o pelle). Comunque, anche alcune attività possono contribuire a scatenare i sintomi: quelle che comportano vibrazioni localizzate, che a loro volta provocano piccoli traumi alle arteriole. Capita, per esempio, alle persone che usano per molte ore la tastiera di un computer o suonano a lungo il pianoforte. Il fumo, poi, è ancora più nocivo, in quanto la nicotina è una sostanza vasocostrittiva che aggrava il quadro clinico.

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

Parkinson: arriva il pacemaker

Per vincere questa patologia non c'è ancora una cura. Per tenerla sotto controllo, invece, sono sempre più diffusi gli stimolatori del cervello, veri e propri pacemaker dei neuroni che riducono i sintomi, come i classici tremori. La ricerca italiana è in prima linea in questo campo: per la prima volta, infatti, è stato brevettato da un gruppo di ricercatori del Policlinico di Milano un pacemaker cerebrale interattivo, capace di "leggere" come stanno i neuroni e di regolare gli stimoli in modo da avere sempre l'effetto ottimale sull'organo cerebrale. *Paolo Magliocco*



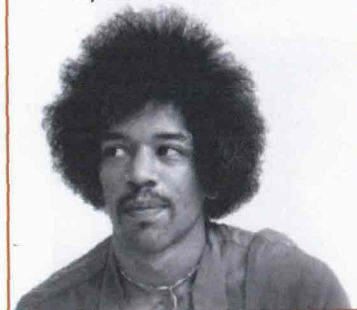
Sane abitudini

Si chiama Nexercise (www.nexercise.com) l'applicazione per smartphone dell'Università del Maryland per invogliare a fare sport. A ogni attività praticata vengono attribuiti dei punti e, in certe condizioni, per esempio una corsa fatta sotto la pioggia, anche dei bonus. Raggiunto un certo punteggio, si ottengono dei premi: buoni sconto per cosmetici o barrette energetiche. Il sistema, inoltre, è incrementale, cioè attribuisce più punti via via che la pratica sportiva diventa un'abitudine.

Agnese Codignola

Mai più senza (capelli)

L'ultima frontiera terapeutica contro la calvizie? Il trattamento con plasma. A questo scopo si usa il sangue del paziente e, con un procedimento di centrifugazione, se ne separa una frazione ricca di piastrine, le cellule contenenti sostanze in grado di stimolare la crescita e la differenziazione dei tessuti con cui entrano in contatto. Una volta che il plasma così ottenuto viene iniettato nel cuoio capelluto, usando aghi sottilissimi, i fattori di crescita delle piastrine stimolano le cellule dei bulbi piliferi, riattivando la produzione di capelli. *Concetta Desando*



Gettyimages

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

DIAGNOSI a luce rossa

di Grazia Pallagrosi

Visita senologica, mammografia, ecografia sono gli strumenti attualmente utilizzati per la diagnosi precoce del tumore al seno. Purtroppo, nessuno di questi dà risultati sicuri al 100 per cento. «L'ecografia non vede le calcificazioni, mentre la mammografia non distingue i liquidi dai solidi», spiega il dottor Sergio Orefice, senologo e senior consultant presso la Casa di cura San Pio X di Milano (www.casadicurasanpiox.it). Inoltre, lo screening programmato riguarda donne dai 50 ai 70 anni perché, fino a pochi anni fa, questa era la fascia con maggiore incidenza del tumore. Oggi invece assistiamo a un aumento del rischio in giovane età: l'incidenza del carcinoma mammario tra i 30 e i 45 anni si sta avvicinando al 28 per cento, il che significa che un terzo dei soggetti colpiti ha meno di 50 anni.

Mettendo insieme i due fattori – abbassamento dell'età a rischio e necessità di esami diagnostici più sicuri – emerge l'esigenza di nuove tecnologie che consentano di identificare precocemente il tumore senza esporre la donna a dannose radiazioni ionizzanti. Tra queste, un servizio già offerto in strutture sanitarie italiane è l'indagine ottica della mammella con il sistema Dobi (Dynamic optical breast imaging) ovvero con lettori della neoangiogenesi che utilizzano una luce



In ospedale e a casa propria

Sono 24 le strutture italiane pubbliche e private (tra ospedali e centri diagnostici) in cui è possibile sottoporsi all'indagine ottica della mammella con il sistema Dobi (Dynamic optical breast imaging). La metodica è stata semplificata anche per l'autoesame domiciliare: entrerà a breve in commercio un apparecchietto che sfrutta il principio della lettura ottica, per segnalare eventuali anomalie alla ghiandola mammaria. «Non è uno strumento di diagnosi», precisa Orefice «ma, come l'autopalpazione, può segnalare qualcosa d'insolito per cui è meglio prenotare un controllo dal senologo».

monocromatica: un esame non invasivo e non radiologico che sfrutta la lunghezza d'onda della luce rossa. Come funziona? «La luce attraversa la ghiandola mammaria e si attenua non appena incontra molecole di carbossiemoglobina, la sostanza che è presente nei piccoli vasi prodotti dal tumore quando è ancora in fase iniziale. Questo

consente di fare una diagnosi di alterazione vascolare, che è uno dei primi segni del carcinoma», sottolinea Orefice. **L'attenuazione della luce è correlabile a un'aumentata attività metabolica in quella particolare porzione della ghiandola mammaria:** questo può essere un segnale precoce di attività neoangiogenetica, quindi di possibile patologia.

A chi è adatto il test? «Alle donne giovani», risponde l'esperto, «soprattutto se hanno una mammella densa per cui la mammografia è scarsamente sensibile, ma anche ai soggetti considerati a rischio, a quelli in terapia sostitutiva e alle trentenni che accedono alle metodiche di procreazione medicalmente assistita sottoponendosi a stimolazione ormonale», precisa Orefice. L'esame è indolore, non invasivo e non radiologico: questo lo rende effettuabile anche in gravidanza. Al momento viene usato non come sostitutivo, ma per integrare esami tradizionali con il vantaggio della velocità: si effettua in meno di dieci minuti e i risultati sono immediatamente disponibili.

Arriva la pillola dei 5 giorni dopo

Da pochi giorni è in vendita anche nelle nostre farmacie. Il suo utilizzo è stato approvato dall'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, ponendo due condizioni: la prescrizione medica e un test di gravidanza negativo. «Questo farmaco», precisa Rossella Nappi, ginecologa all'Università di Pavia, «non deve essere considerato un contraccettivo, ma solo una soluzione estrema. Penso a chi abbia avuto un rapporto a rischio e voglia tutelarsi da una gravidanza indesiderata, con un ultimo, efficace baluardo invece di ricorrere all'interruzione di gravidanza». L'importante, dunque, anche per evitare possibili effetti collaterali, è utilizzare abitualmente un sistema di contraccezione, meglio se consigliato da un esperto.
Concetta Desando

CHIRURGIA PER L'ANIMA

Molti pensano che si ricorra alla chirurgia estetica per vanità. Ma non sempre è così. Ci sono donne, per esempio, che vogliono cancellare le rughe, ma soprattutto vogliono dare un taglio alla situazione psicologica che le ha determinate, per esempio un matrimonio finito male. «Molte delle mie pazienti ricorrono alla medicina estetica non per sembrare più giovani, ma per avere il corpo in sintonia con la situazione che vivono. Un aspetto gradevole consente di guardarsi con gioia allo specchio e vedere con ottimismo il futuro. Il mio lavoro ha fatto ritrovare l'equilibrio emotivo a molte persone perché ha cancellato non solo i segni degli anni, ma complessi che le rendevano insicure e tristi», spiega il professor Pietro Lorenzetti, specialista in chirurgia plastica a Roma e Milano. Gianna Melis

