

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

SEI SONO POCHE, nove sono troppe

di Caterina Costa

Il sonno è una funzione essenziale, come respirare e mangiare. C'è chi non dormirebbe mai e chi, invece, starebbe sempre sotto le coperte. Ma **quante ore è necessario riposare ogni notte per sentirsi bene?** Da uno studio della Chicago medical school, effettuato per stabilire se esista qualche relazione tra ore di sonno e rischio cardiovascolare, è emerso che le probabilità di soffrire di infarto al miocardio o ictus sono doppie dormendo meno di sei ore. Tuttavia, anche riposare per troppo tempo fa male al cuore: superare le otto ore, infatti, aumenta la probabilità di sviluppare coronaropatie. L'ideale, dicono gli esperti, è dormire per otto ore esatte che possono scendere a sette, ma saltuariamente. In questo modo non solo si protegge il cuore, ma si acquisisce lucidità mentale, si rafforza la memoria e si mantiene sotto controllo il peso.



76 per cento i lavoratori del nostro Paese che dichiarano di dormire meglio nel weekend o in vacanza.

28 per cento gli italiani che ritengono di non riposare a sufficienza.

1953 anno in cui venne scoperta la presenza dei movimenti oculari rapidi (Rem) durante il sonno.

FEDERA ANTIRUGHE

Che dormire faccia bene alla pelle è cosa nota. Sono invece una novità i benefici della cosiddetta federa cosmetica che, secondo test clinici, ridurrebbe del 9 per cento le rughe in quattro settimane. È stata inventata dal fondatore dell'azienda produttrice (Cupron), che ha riscontrato nell'ossido di rame un'arma efficace contro i suoi attacchi d'asma. Durante le ricerche, lo studioso ha documentato altre proprietà della sostanza, come la capacità di aumentare la produzione di collagene e la cicatrizzazione. Così è arrivato a un metodo brevettato per incorporare l'ossido di rame in una serie di oggetti: oltre alle federe, anche guanti e mascherine oculari per il sonno.

Raimonda Boriani



NEWS

Un filo per sentire meglio

Il sistema di amplificazione a induzione magnetica è un filo che corre lungo il perimetro di una stanza e consente alle persone portatrici di protesi di sentire escludendo i rumori ambientali. I deboli di udito, invece, nei luoghi magnetizzati possono sentire con le cuffie amplificate. Per ora i posti dotati di questa tecnologia si trovano soprattutto a Reggio Emilia, per esempio sono magnetizzati il teatro Valli, il cinema Rosebud, il Duomo, la sede centrale del Credem, la farmacia di Piazza Prampolini e i poliambulatori dell'Ospedale Santa Maria Nuova. Hanno il campo magnetico anche l'aeroporto Marconi di Bologna e il teatro Strehler di Milano. *Gianna Melis*

Plain Picture, Gettyimages

GUARDIAMOCI negli occhi

di Marilisa Zito

È allarme glaucoma: la malattia riguarda infatti 800mila italiani, con una previsione di incremento del 33 per cento nei prossimi 20 anni. Inoltre, in molti casi la patologia sfugge ai controlli e, soprattutto, alle cure che potrebbero evitare l'epilogo verso la completa cecità. «È la più insidiosa delle malattie oculari: la pressione interna dell'occhio aumenta, i liquidi spingono e il nervo ottico, compresso, si atrofizza gradualmente», spiega Roberto Carassa, direttore del Centro italiano glaucoma di Milano. «La vista non si abbassa, ma il campo visivo pian piano si riduce, fino a chiudersi del tutto. Il processo può essere bloccato con apposite gocce (betabloccanti e prostaglandine, disponibili in nuove versioni ad altissima tollerabilità, senza conservanti) da usare costantemente», prosegue l'esperto. «Purtroppo, la caratteristica del difetto e, soprattutto, la lentezza con cui evolve favoriscono i meccanismi di adattamento: chi è colpito da glaucoma nel 50 per cento dei casi non se ne accorge e se non fa controlli oculistici può andare avanti per anni, inconsapevolmente, fino al punto di non ritorno». Non solo. Anche quando la diagnosi è fatta in tempo, la difficoltà di gestire la paura del buio, praticamente atavica, è un aspetto che porta il paziente a chiudersi in se stesso, mettendo in atto pericolosi meccani-

smi di rimozione. Come rivela il *Journal of glaucoma*, il 30 per cento dei malati sparisce dopo la diagnosi e il 50 per cento non segue adeguatamente la terapia, compromettendone l'esito. «Troppe occasioni sprecate», commenta Carassa, «che potrebbero essere recuperate se ci fossero maggiore informazione, più attenzione da parte dei medici e sostegno psicologico per chi si ammala, almeno subito dopo la diagnosi».

Un elettrodo contro la depressione

L'idea di farsi impiantare un elettrodo nel cervello può non piacere (benché sia indolore), però funziona per curare forme di depressione che non rispondono ad altre terapie. Negli Stati Uniti è stato condotto il primo studio controllato di *Deep brain stimulation (Dbs)* su dieci pazienti molto depressi o affetti da disturbo bipolare o sindrome maniaca: tutti, tranne uno, hanno risposto con una forte riduzione dei sintomi nell'arco dei due anni di trattamento.

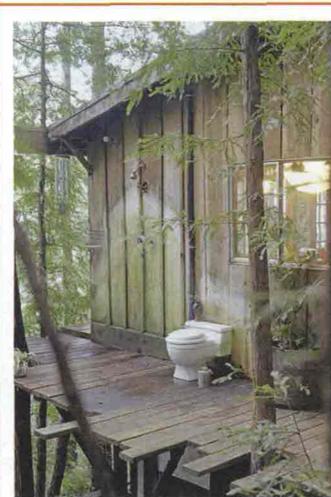
Paolo Magliocco

Così si combatte il glaucoma

Si chiama Guardiamoci negli occhi la campagna che punta sull'alleanza medico-paziente per combattere il glaucoma. Promossa da un comitato di esperti e patrocinata da Aisg (Associazione italiana studio glaucoma) e Sigla (Società italiana glaucoma) consiste in diversi strumenti di comunicazione (un poster, un quaderno informativo a fumetti, un cortometraggio) già disponibili in tutti i centri glaucoma. Info e possibilità di scaricare il quaderno: (www.guardiamocinegliocchi.it).

Il cerotto è meglio

La scelta di un contraccettivo dipende dal soggetto interessato e va fatta sotto la guida di un esperto. Come spiega la professoressa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano, «stress e ansia creano uno stato di disagio psicobiologico che comporta dimenticanze nell'assunzione della pillola o alterazioni intestinali che influenzano l'efficacia di un contraccettivo orale». Nelle donne stressate anche l'anello vaginale non è indicato perché può favorire dolore vulvare o vulvovaginiti. In questi casi, meglio il cerotto transdermico che, come spiega l'esperta, «va oltre l'assorbimento gastrointestinale ed evita peggioramenti ginecologici». Inoltre, va applicato settimanalmente, ed è quindi meno a rischio «dimenticanza».



ABBASSATE QUEL COPERCHIO

Mark Wilcox, microbiologo australiano, ha «sporcat» di feci infettate con un batterio un water precedentemente sterilizzato e, senza chiudere il coperchio, ha tirato lo sciacquone. Poi, analizzando la tazza, ha rilevato che il germe si era diffuso fino a 10 cm sopra il wc. Quando invece il coperchio è stato abbassato prima di azionare lo sciacquone, il batterio si è diffuso in concentrazioni bassissime. Concetta Desando



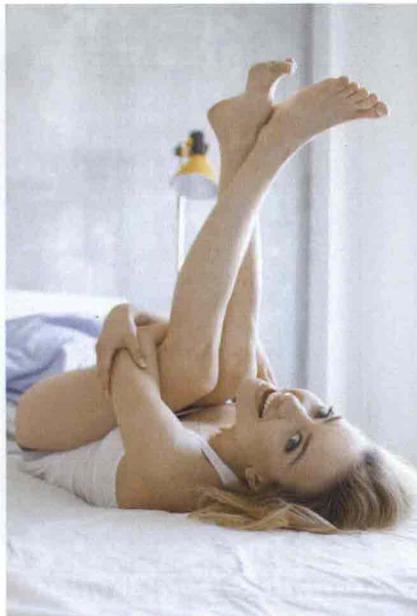
Gettyimages, Gallerystock/Contrasto

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE / NEWS

LASER anti "buchetti"

di Raimonda Boriani

Con o senza grasso, la cellulite resta il nemico da battere. Oggi, un nuovo sistema promette di agire su più fronti, primi fra tutti gli odiati "bottoncini cellulitici" che provocano in superficie il tipico effetto a piccoli buchi. «A causarli, un'alterazione del tessuto sottocutaneo, in cui si creano noduli fibrosi, dovuti all'incapsulamento "a grappolo" delle cellule adipose, che tirano la pelle verso il basso. In questi casi è ottimale una nuova tecnologia laser (Cellulaze), minimamente invasiva, che permette in una sola seduta di agire selettivamente sui setti fibrosi, causa della retrazione della cute, ma anche sulle adiposità», spiega Marcello Ruspi, chirurgo vascolare, direttore sanitario del Poliambulatorio Sanpietro a Milano. «Contrariamente a quello che avviene con la liposuzione, il grasso non viene aspirato ma metabolizzato e smaltito attraverso il sistema linfatico, senza comportare alterazioni. Infine la macchina, approvata dalla Food and drug administration americana per efficacia e sicurezza, permette anche il



rimodellamento della silhouette e il rassodamento della cute con nuova produzione di collagene. Si effettua in anestesia locale in meno di un'ora. Dopo, si torna alle normali attività, con la sola accortezza d'indossare calze contenitive per aiutare il ricompattamento dei tessuti nei 15 giorni successivi», conclude l'esperto.

Più luce alle pelli sensibili

Grazie all'azione esfoliante, gli alfa-idrossiacidi, acido glicolico in testa, rendono la pelle levigata. A volte, però, la loro rapida penetrazione provoca prurito in cuti sensibili.

Un problema che i laboratori NeoStrata hanno risolto con la scoperta dei poli-idrossiacidi. «Come l'acido lattobionico, che rende la pelle più compatta, o il maltobionico, che stimola il rinnovamento cellulare più delicatamente», spiega Magda Belmontesi, dermatologa di Milano. Ingredienti che lavorano in sinergia in un'inedita linea dermocosmeceutica (Skin Active). «Ciò che la rende diversa, è la fusione di diversi attivi. Oltre ai citati, la neoglicosamina, un amminozucchero brevettato, componente dell'acido ialuronico, con un significativo effetto globale antiaging», conclude l'esperta. R.B.

Acqua contro le allergie

Una corretta idratazione è importante, soprattutto durante la crescita e nelle persone allergiche. È accertato infatti che nei soggetti asmatici si verifica un aumento di istamina, un mediatore dell'infiammazione che interviene anche sulla distribuzione dell'acqua nell'organismo. Diverse ricerche hanno dimostrato che la produzione di istamina diminuisce però con l'aumento dell'assunzione giornaliera d'acqua. «Le persone allergiche reagiscono positivamente dopo la regolazione idrica del corpo», spiega il professor Umberto Solimene, idrologo a Milano. Un dato importante, considerato che circa 10 milioni di italiani soffrono di allergia e, in età pediatrica, ne soffre un bambino su 3. Per saperne di più: (www.quandocresceunbambino.it),

20,3 per cento della popolazione: sono gli ultra 65enni che vivono attualmente in Italia. Secondo le previsioni, nel 2043 saranno il 32 per cento e nel 2056 il 33,2 per cento. (Fonte: Istat)

220 milioni di persone colpite dalla malaria ogni anno in tutto il mondo.

Neomamme smemorate

Sbadate o troppo prese dai figli? Sulla mumnesia, l'amnesia che colpisce le neomamme, si incentrano vari studi neuropsichiatrici per capire se si tratti di una malattia o di una percezione errata che induce le donne a «confondersi» sulle attività abituali: ci si dimentica, per esempio, di preparare la colazione o di mettere in carica il cellulare. Di fatto, molte neomamme smettono di essere tuttofare. I rimedi?

Assumere integratori a base di vitamina B, che assicura un buon funzionamento cerebrale. E chiedere un aiuto al neopapà e ai neononni.

Paola Strocchio



Plain Picture, Getty Images

NEWS

SPUNTINO PERFETTO

Un nuovo identikit nutrizionale, presentato dal Consorzio del prosciutto di Parma, avvalorata le qualità di alimento-benessere della Dop italiana più apprezzata per la sua dolcezza. Privo di additivi (unica eccezione il sale: 4,4 g per 100 g) e fonte di proteine digeribili (25,9 per cento), il prosciutto crudo apporta grassi «buoni» (18,3 per cento), soprattutto acido oleico, protettivo dai danni cardiovascolari. Consumato fuori pasto è lo spuntino ideale, in linea con i più recenti studi di nutrizione che indicano di colmare il fabbisogno di proteine giornaliero (0,8 g per peso di chilo corporeo) a piccole e frequenti dosi per non sovraccaricare i reni. Info: (www.prosciuttodiparma.com). L.S.

Su due ruote, senza fatica

Pedalare aiuta a mantenersi in salute. Per chi non ce la fa, magari per problemi legati all'età, ci sono le biciclette a pedalata assistita, come le eBike equipaggiate con tecnologia Bosch. Molti i vantaggi: il motore elettrico a batteria entra in funzione automaticamente nei momenti di sforzo e si ferma quando la velocità è costante, consentendo di godersi la pedalata. Un computer sul manubrio permette di selezionare il livello di supporto desiderato, a seconda delle proprie esigenze. La batteria al litio, leggera (kg 2,5), può essere ricaricata a casa in circa due ore. Il costo va da 1.000 a 2.500 euro, a seconda delle marche. L.P.



SANI ALLA RADICE

Parto, diete drastiche, stress, squilibri ormonali in menopausa, inquinamento, carenze alimentari: sono alcune cause della caduta dei capelli nelle donne. Ai primi segni di indebolimento, è meglio correre ai ripari, per esempio usando trattamenti naturali che ne favoriscano la ricrescita e li rendano più forti. Come quelli della linea MiglioCres di F&F che comprende tre prodotti specifici: un integratore alimentare in capsule, un trattamento tricologico in fiale e uno shampoo rinforzante. In vendita in farmacia e in erboristeria.