

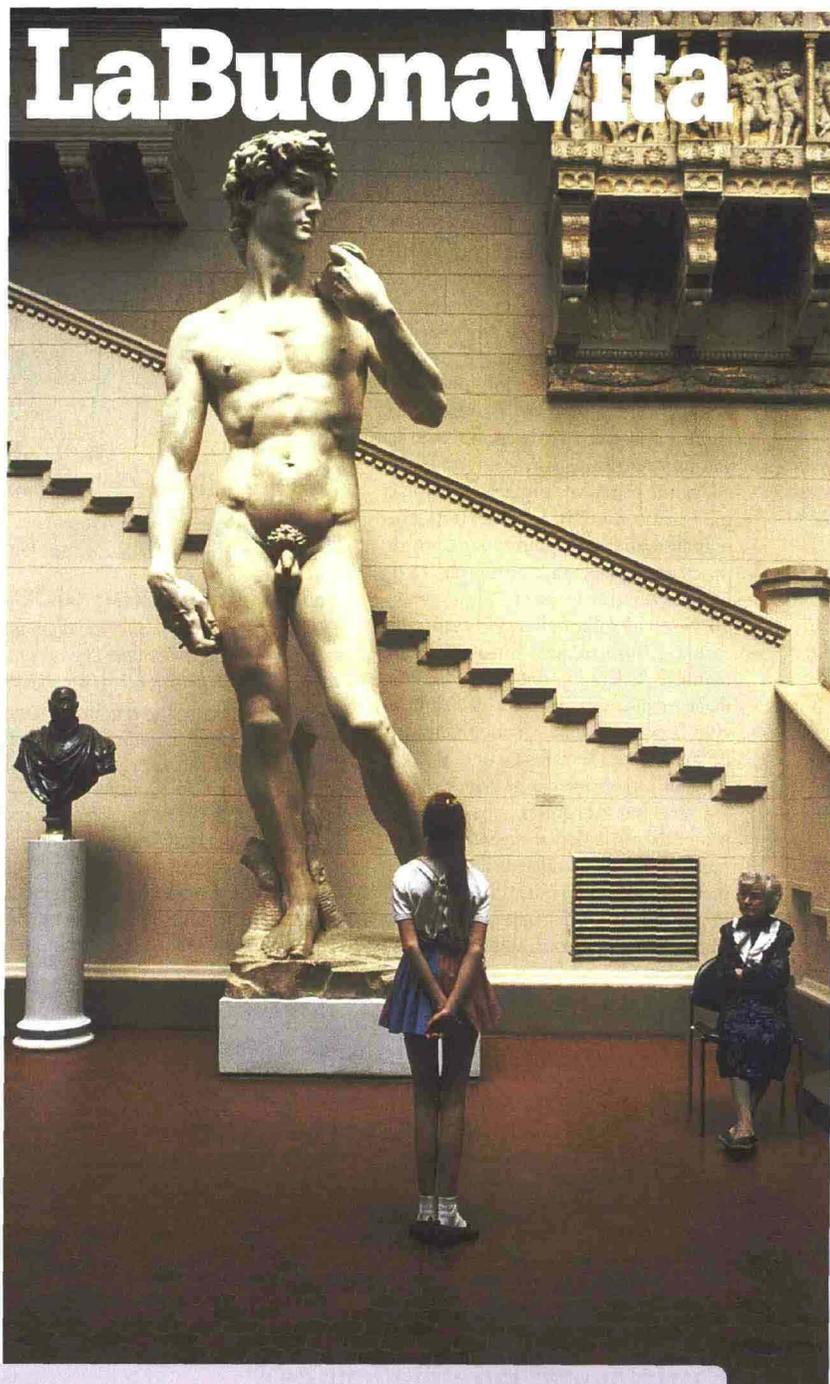
LaBuonaVita

Chi ha paura del testosterone

DI AGNESE FERRARA

L'uomo macho piace sempre meno. Le donne oggi pare preferiscano occhi affettuosi, sopracciglia sottili e lineamenti da fanciullo a mascella e zigomi decisi, facce larghe, sopracciglia folte e sguardo da duro. È la scienza a spiegare il successo dell'uomo post-virile, indagando sui nuovi gusti femminili e mettendoli in relazione con parametri come la salute e la ricchezza nazionali, così come li registra l'Oms. La ricerca della University of Aberdeen, in Scozia, si è svolta su Internet e ha coinvolto più di 4.500 donne tra i 16 e i 40 anni che vivono in trenta Paesi diversi di Europa, Americhe, Australia e Nuova Zelanda. Le partecipanti hanno scelto gli uomini più attraenti selezionandoli fra 20 fotografie di volti diversi, dal più maschio (zigomi e mascella prominente, labbra evidenti, sopracciglia folte e sguardo che "sprizza" ormoni) al più femminile (lineamenti delicati, sguardo da fanciullo).

Lo studio è stato pubblicato su *Proceedings of the royal society of biological sciences* e il *Wall Street Journal*, che l'ha ripreso, gli ha fatto fare il giro del mondo. Le donne del Belgio e, subito dopo, quelle di Svezia e Danimarca (tra i Paesi europei con il più basso tasso di mortalità, vita media più alta e alto tasso di occupazione) preferiscono di gran lunga i visi dai tratti gentili. L'uomo rude continua a spopolare nei Paesi meno ricchi e con maggiori problemi legati alla salute pubblica, come Messico, Brasile e Argentina. Per ora le italiane mancano all'appello, ma l'indagine va



PIÙ RUDE UGUALE PIÙ UOMO?

Gli uomini che hanno un volto rude sono davvero più maschi? «Il testosterone è l'ormone dell'aggressività somatica, sociale, sessuale, comportamentale e caratteriale», spiega Emanuele A. Jannini. «Questo ormone "maschilizza" senza dubbio, e ha un suo ruolo nella competizione sul lavoro, nella partita di calcetto con gli amici, nel conquistare donne senza selezione, puntando cioè alla quantità, nel prevalere sugli altri. Un uomo del genere interessa ancora le donne se il

gentil sesso ha bisogno di protezione, anche pagando il pegno di un compagno prepotente. Ciò vale soprattutto nelle società più povere. Al contrario, tratti somatici più femminili, quindi con una minore influenza del testosterone, indicano un uomo più mansueto, affidabile, sensibile e più vicino al mondo femminile moderno. Va ricordato che, in entrambi i casi, si tratta di giudizi superficiali: chi non ha un volto macho non è meno uomo sotto le lenzuola».

salute/psicologia

avanti: chi lo desidera può contribuire alla ricerca registrandosi sul sito (www.Faceresearch.org).

«Lo spartiacque, nella scelta delle donne, è rappresentato dal livello di salute del Paese in cui si vive e, di conseguenza, dal livello di ricchezza. Nelle società più ricche le cose stanno cambiando in termini evolutivisti», commenta Lisa DeBruine, a capo della ricerca. «La cultura e lo stile di vita modificano la valutazione dei segnali esteriori legati alla salute genetica e procreativa. Non è più l'uomo dai tratti somatici forti, che segnalerebbero maggiore capacità di procreare, a piacere alle donne che vivono nei Paesi più avanzati».

«Il giudizio sulla bellezza è culturale, sociale e ambientale», sottolinea Emanuele A. Jannini, docente di Sessuologia medica all'università dell'Aquila. «Più le donne si emancipano, meno sono interessate a cercare nell'uomo quella sorta di protezione che si evince da un viso maschio. Al contrario, barba e voce profonda per le donne diventano caratteristiche da cui prendere le distanze, per preferire volti a loro più affini, per vivere in armonia con il partner piuttosto che in posizione di sottomissione». ■



È primavera: curati le gambe

Capillari che segnano la pelle: quando mostrare le gambe è un problema, è bene correre ai ripari prima che le temperature si alzino oltre i 25 gradi. «Intervenire per tempo», spiega Enrico Gallo, specialista in Chirurgia vascolare a Milano «significa anche assicurarsi una più rapida guarigione». Quante sedute sono necessarie? «Se i capillari sono poco estesi, possono bastare 2-3 trattamenti di iniezioni sclerosanti, perché i nuovi prodotti consentono di agire in modo personalizzato e veloce», continua l'esperto. «L'importante è dosare la concentrazione dei principi attivi, che cambia a seconda del tipo di pelle. Solo così il problema viene risolto in modo definitivo».

Grazia Pallagrosi

Info: (www.gambepertette.it).



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

ABBRONZATURA: GIOCARE D'ANTICIPO

Ogni volta lo stesso problema: dopo un'esposizione solare la pelle diventa secca, raggrinzita e pesantemente segnata, nonostante le protezioni. L'abbronzatura, poi, non è mai omogenea. Che cosa suggerisce?

Pelle disidratata, rughe e macchie sono i danni visibili del fotoaging, cioè l'invecchiamento precoce indotto dal sole. I filtri solari bloccano il 96 per cento delle radiazioni solari, ma soltanto il 55 per cento dei radicali liberi indotti dai raggi Uv. I radicali liberi in eccesso aggrediscono il derma, principalmente l'acido ialuronico, le proteine del collagene e dell'elastina, portando col tempo alla perdita di elasticità e alla comparsa delle rughe. Consiglio quindi fin da ora una strategia "in & out": **cosmetici con vitamina C ed E, estratti vegetali come acido ferulico e floretina, che aumentano sino a otto volte la protezione antiradicali; poi nutraceutici con resveratrolo e acido lipoico, tra i più potenti antiossidanti ad ampio raggio** (la cui presenza è indicata sulla confezione dell'integratore). Dal dermatologo

si possono fare esfoliazioni "dolci". I soft peeling, in particolare quelli *booster*, contengono **acido citrico che ottimizza l'azione antiossidante. Inoltre, distaccano le cellule alterate e accelerano il ricambio cellulare.** A questo punto, serve mantenere il più a lungo possibile la quota di idratazione profonda del derma, e ciò è possibile con **l'infiltrazione di acido ialuronico stabilizzato le cui gocce, distribuite uniformemente, si comportano come micro-spugne:** la riserva d'acqua che si crea permette di equilibrare le necessità d'idratazione della pelle. Oggi il trattamento iniettivo si può fare con l'*injector*, un nuovo dispositivo che, grazie a sofisticati aghi a parete sottile, infastidisce meno il paziente e permette di trattare anche zone estese, come collo e décolleté, con una distribuzione dell'acido ialuronico in piccolissime gocce, tutte perfettamente uguali. Procedendo su tutto il viso si ottiene un **miglioramento del tono e della texture cutanea visibile già nei 5-6 giorni successivi al trattamento.** Sono consigliate 2-3 sedute a distanza di un mese.

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

LAIF-MAGNUM/CONTRASTO

salute

GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

DEPRESSIONE POST PARTUM:
SI PUÒ VINCERE

«Mia sorella ha 29 anni e tre mesi fa ha partorito il suo primo bimbo. Subito dopo, il suo modo di essere è drasticamente cambiato: ha sbalzi di umore incomprensibili, piange per delle sciocchezze, si sente sempre stanca. Sembra avere poco interesse per il piccolo: lo coccola poco, se ne occupa sbrigativamente, e appena può lo lascia a me o a nostra madre. Da che cosa può dipendere questo problema? Che cosa possiamo fare per aiutarla?».

Laura T. (Trieste)

Gentile Laura, capisco la sua preoccupazione. È molto probabile che sua sorella soffra di depressione puerperale, un disturbo che può essere causato da fattori biologici, psicologici e di coppia. Fra i primi spiccano la familiarità per bassi livelli di serotonina (il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore), la caduta degli estrogeni (che si riducono del 90-95 per cento nelle prime 48 ore dopo il parto) e le fluttuazioni di altri ormoni come quelli della tiroide, il cortisolo e la prolattina. Dal punto di vista emotivo, il crollo dell'umore è più probabile quando la donna è giovane o immatura, ha avuto un parto difficile o traumatico, è single e non riceve aiuto dalla famiglia o dagli amici, ha disturbi d'ansia o di personalità, abusa di alcol o droghe. Dalla situazione che lei descrive, è probabile che nel caso di sua sorella siano in gioco fattori prevalentemente biologici. In questi casi, la terapia più efficace si basa sulla combinazione di estrogeni e antidepressivi, sempre sotto controllo medico. È inoltre importante aiutare la neomamma nella cura del bambino, come state facendo lei e sua madre, ma è essenziale coinvolgere anche il papà del piccolo. Una presenza affettiva rassicurante è infatti un potente fattore di guarigione, perché aiuta a vincere il senso di solitudine e inadeguatezza, amplifica i benefici dei farmaci e riduce la probabilità di ricadute. Se dovessero emergere gravi problemi psicoemotivi, accanto ai farmaci può essere indicata anche una psicoterapia. I casi di vera e propria psicosi (vedi riquadro accanto) vanno invece seguiti in ambiente protetto e con personale specializzato. E dopo le dimissioni, va dedicata una grande attenzione alle cure domiciliari, perché il rischio di recidive è molto alto anche oltre i due anni dal parto. Una terapia tempestiva è importante, perché la depressione puerperale non curata mette in pericolo la crescita equilibrata del piccolo.

Una mamma depressa e distaccata, infatti, priva il neonato di quel nutrimento d'amore, fatto di sguardi, sorrisi, carezze, coccole, abbracci, parole che è essenziale per il suo sviluppo intellettuale ed emotivo. Inoltre, i figli delle mamme depresse corrono maggiori rischi nella vita quotidiana: recenti studi americani indicano, nei primi tre anni di vita, un aumento del 44 per cento dei consulti di emergenza per incidenti domestici e una riduzione del 20 per cento dei controlli pediatrici periodici e delle vaccinazioni. Ecco perché è importante stare vicino alla donna con depressione puerperale seguendo con amore anche il bimbo. Auguri di cuore a sua sorella e al piccolo! ■

* *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).*



I disturbi dell'umore dopo il parto

Sono distinti in tre gruppi, a seconda della gravità.

1 Maternal blues o baby blues: le nostre nonne lo chiamavano le "lacrime del latte", perché avevano notato la sincronia fra le crisi di pianto e il momento dell'allattamento. Interessano il 40-85 per cento delle puerpere e normalmente scompaiono pochi giorni dopo il parto.

2 Depressione puerperale: interessa il 10-15 per cento delle mamme, con un picco del 36 per cento fra le

adolescenti. Nella maggior parte dei casi, dura per oltre 6 mesi.

3 Psicosi puerperale: interessa lo 0,1-1,2 per cento delle puerpere, comporta una grave distorsione del giudizio e può causare conseguenze tragiche. I sintomi compaiono generalmente entro le prime quattro settimane, ma possono manifestarsi fino a 90 giorni dopo il parto. Un secondo minore picco di incidenza compare tra i 18 e i 24 mesi.

I SINTOMI

La diagnosi di depressione puerperale è probabile se quattro o più dei seguenti sintomi sono presenti nella donna dopo il parto.

- | | | |
|--|--|--|
| ■ Sbalzi di umore. | ■ psichica e irrequietezza. | ■ Sentimenti di inadeguatezza nei confronti del bambino, sensi di colpa. |
| ■ Perdita di interesse per il bambino. | ■ Astenia. | ■ Ansia eccessiva nei confronti della salute del neonato. |
| ■ Difficoltà di concentrazione e nel prendere decisioni. | ■ Aumento o scomparsa dell'appetito o del sonno. | |
| ■ Agitazione | ■ Ricorrenti pensieri di morte e/o suicidio. | |

salute/benessere

FAMIGLIA DI LAURA HOESCH*

IL FIGLIO CHE RIFIUTA IL PAPÀ

Mi sono separata da mio marito due anni fa, perché lui era molto violento e aggressivo. Nostro figlio Luca di otto anni non vuole più andare da lui quando è il suo turno per vederlo. Vorrei accontentare Luca e proteggerlo. Come fare?

Giovanna, Pisa

Allontanare un figlio dal padre può essere una pessima iniziativa, perché le ragioni di rottura del rapporto tra genitori non coincidono con le ragioni di rottura del rapporto tra figli e genitori. Per proteggere Luca tu devi fare in modo che lui abbia una buona relazione non solo con te, ma anche con suo padre. Anzi, paradossalmente, più Luca riesce a incontrare volentieri suo padre più il suo rapporto con te migliora. Luca può essere vittima del litigio tra te e il suo papà e avere inconsciamente concluso un patto di alleanza con i tuoi sentimenti negativi verso di lui. Questa ti sembra la condizione più rassicurante per te, ma è la più destabilizzante per Luca. Nella protezione l'uno dell'altra, siete entrambi vittima di una reciproca dipendenza, perché avete perso di vista il valore primario della reciproca libertà. Capisco che per te, nella sofferenza della rottura, sia difficile orientarti, ma devi imparare a metterti nei panni di Luca, che sono diversi dai tuoi. Devi anche capire che la cosa peggiore per un figlio non è la separazione tra i genitori, ma la loro lite. Per convincere Luca ad andare dal tuo ex marito prima devi convincere te stessa che è la cosa giusta. Poi Luca si convincerà da solo.

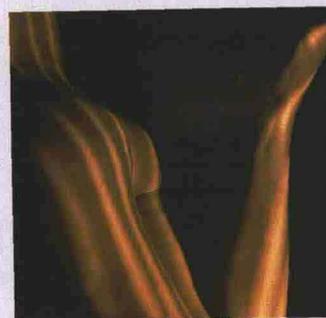
UNA LETTRICE CHIEDE

Gentile avvocato Hoesch, ho letto su Gioia n. 17 la sua risposta alla lettera di Luisa A. di Pavia, e le scrivo perché mi trovo in una situazione analoga dal punto di vista economico. Lei parlava di un giudice tutelare...

Alida D'Angelo da Marsala (TP)

Quando è in corso la causa di separazione, ogni modifica dell'assetto economico la fa il giudice della separazione. Quando la separazione è finita, le modifiche si chiedono al Tribunale, ma devono esserci motivi che le giustificano. Il giudice tutelare ha compiti di sorveglianza, e non di modifica.

* Laura Hoesch, avvocato, esperta in diritto di famiglia. Inviare le vostre lettere per Laura Hoesch all'indirizzo di posta elettronica (gioiaposta@hachette.it).



Con il laser smagliature ko

Primo e unico dispositivo al mondo, il laser frazionale Palomar StarLux 1540 ha ottenuto l'approvazione della Food and drug administration statunitense per l'eliminazione delle smagliature. L'apparecchio leviga progressivamente la cute, incrementando la formazione di collagene. «Questo laser forma una serie di "colonne" di microraggi ottici che, penetrando in profondità, provocano una coagulazione della cute danneggiata, lasciando intatto il tessuto circostante. Da qui parte la stimolazione dei fibroblasti a produrre nuovo collagene. Che, in seguito, trasforma il tessuto "smagliato" in un tessuto vivamente simile a quello circostante», spiega Bruno Bovani, chirurgo plastico a Perugia e docente del master di Dermatologia estetica all'Università di Firenze. «Per risultati apprezzabili servono da 3 a 6 sedute, in 2-5 mesi, su pelle non abbronzata». Raimonda Boriani

Info: (www.ringiovanimentoglobale.it).



Taglie extra large in un clic

Per taglie molto forti non è facile trovare abiti e biancheria, se non confezionati su misura e a prezzi di solito superiori del 20-30 per cento rispetto alla media, perché è necessario che i tessuti siano naturali per ovviare ai problemi di traspirazione. Debutta sul web il primo negozio di abbigliamento online (www.obelle.it) dedicato alle persone sovrappeso, che in Italia sono circa 4 milioni. Nel sito tutto fino alla taglia 80. R. B.

Sono le donne le maggiori consumatrici di farmaci: il 43,8 per cento contro il 34,6 per cento degli uomini

GETTY IMAGES



OVAIE IN SALUTE. PARTENDO DALLA TAVOLA

Abitudini alimentari e salute sono sempre più legate dal filo della ricerca. Lo dimostra, una volta di più, uno studio condotto nell'Illinois e pubblicato sul *Journal of the american dietetic association*, su 340 donne colpite da tumore all'ovaio che, diversi anni prima, avevano partecipato a una ricerca medica rispondendo a un questionario su che cosa e come mangiavano. Collegando le abitudini alimentari precedenti alla diagnosi con l'andamento della malattia, i ricercatori hanno scoperto che, dopo cinque anni, era ancora vivo l'82 per cento dei soggetti che consumavano cavolfiori o broccoli almeno tre volte alla settimana, contro il 75 per cento di chi ne mangiava meno di una volta la settimana. Inoltre, la mortalità era quasi tripla tra chi consumava carne rossa quattro o più volte la settimana rispetto a chi ne mangiava meno di una volta la settimana. Dati che non fanno che confermare i consigli per la prevenzione dei tumori anche a tavola dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc). «La scelta del menu quando non si hanno problemi di salute può condizionare in modo determinante l'andamento di una futura malattia, cancro all'ovaio compreso», commenta il professor Carlo La Vecchia, epidemiologo all'Istituto Mario Negri di Milano, autore del libro *Nutrizione e tumori* (Il Pensiero Scientifico editore). «Sono molteplici, infatti, le ricerche che hanno messo in luce l'importanza degli stili di vita, e dell'alimentazione in particolare, non solo

per prevenire il cancro, ma anche per attenuarne le conseguenze quando la malattia è già in atto». Cosa mangiare dunque, per restare in salute? «Soprattutto verdura di tutti i tipi e colori, perché ortaggi diversi contengono nutrienti diversi, che creano potenti sinergie di difesa. Seguono i carboidrati integrali (mentre quelli raffinati andrebbero consumati con molta moderazione), il pesce e, come condimento, l'olio d'oliva, che si può usare anche in cottura perché ha un punto di fumo medio-basso (cioè tiene bene le alte temperature). L'uso della carne va invece limitato a non oltre tre pasti la settimana. Senza perdere di vista l'apporto calorico: sovrappeso e obesità, infatti, aumentano l'incidenza di molte malattie croniche e tumori, compresi quelli dell'ovaio».

Grazia Pallagrosi



Le azalee dell'Airc: ricerca e prevenzione in piazza

Domenica 9 maggio, *Festa della mamma*, tornano in oltre 3.500 piazze italiane le azalee dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro. Info: numero verde 840 001001; (www.airc.it).

