

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA

DONNE
CHE AIUTANO
LE DONNE

Il tumore al seno colpisce ogni anno in Italia circa 30mila donne, ed è il primo tra i cosiddetti big killer oncologici femminili. **E proprio dalle donne arriva una scoperta che potrebbe aiutare moltissime malate a ottenere diagnosi più precise e, in futuro, forse anche farmaci.** Le protagoniste di questa bella storia della ricerca italiana al femminile sono Paola Nisticò e Francesca Di Modugno, del Laboratorio di immunologia dell'Istituto nazionale dei tumori Regina Elena di Roma. Sono state loro, anni fa, anche grazie a finanziamenti dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc), a trovare nei tessuti malati

segue



TipsImages

GIOIA 181

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

LA GIORNATA DELL'AZALEA

di Katia Fuso, ormai guarita e oggi testimonial per la ricerca, una proteina chiamata hMena, che normalmente non è presente nei tessuti della mammella, ma solo in quelli che si ammalano. Già questa è stata una scoperta molto importante, perché hMena può aiutare a distinguere tra un tumore pericoloso e una formazione che non darà mai problemi. Ma negli anni le ricercatrici hanno fatto ulteriori, importanti passi avanti. Spiega Nisticò: «**Abbiamo scoperto che hMena, che si trova all'interno delle cellule tumorali, è in stretta comunicazione con una proteina che si affaccia sulla membrana esterna delle stesse cellule**, conosciuta anche dalle pazienti: Her2. Da anni infatti si sa che anche Her2 è presente solo nelle cellule malate e non in quelle sane, e che bloccandola con un anticorpo monoclonale - il trastuzumab o Herceptin (nome commerciale) - la prognosi migliore sensibilmente. Tra le due proteine c'è quasi sempre un rapporto e se la comunicazione tra le due si interrompe, la cellula si moltiplica più lentamente». Ecco perché le ricercatrici cercano, collaborando anche con altri istituti italiani e internazionali, di definire nei minimi dettagli le diverse conformazioni che hMena può assumere e i meccanismi nei quali è coinvolta, per colpirla in modo selettivo e trovare quindi un farmaco. «Non è facile raggiungere e neutralizzare hMena, perché si trova dentro la cellula, ma al momento ci sono diverse soluzioni biotecnologiche in studio. In attesa che si arrivi a quella più adatta, stiamo verificando se prendere di mira

La raccolta di fondi dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc) associata all'azalea è tradizionalmente proposta nel giorno della Festa della mamma, domenica 8 maggio. Chi desidera contribuire troverà, in moltissime piazze italiane (www.airc.it), 25mila volontari che proporranno 700mila piante a fronte di una donazione minima di 15 euro ciascuna; oltre all'azalea, chi dona riceverà l'opuscolo *Tu e la ricerca unite contro il cancro - tutto quello che puoi fare per prevenire la*

malattia e informazioni sugli studi in corso. Questi fondi, in particolare, vanno ogni anno a finanziare la ricerca sui tumori femminili, la cui mortalità negli ultimi trent'anni è crollata: in alcuni casi (come per il tumore al seno) la sopravvivenza oggi è superiore all'80 per cento. Chi desidera donare in altro modo può farlo attraverso un conto di Intesa San Paolo (IBAN IT0210306909410000009000039), via Internet o agli sportelli e ai bancomat, senza commissioni.

altri partner di hMena possa avere lo stesso effetto, ai fini della neutralizzazione». È comunque probabile che farmaci anti hMena rientrino, in futuro, in cocktail di sostanze attive ciascuna verso uno specifico bersaglio. Ma la ricerca su nuovi farmaci non è l'unica scaturita dalla scoperta dei rapporti tra hMena e Her2. Spiega ancora Nisticò: «**Nel tempo hMena ed Her2 possono variare e possono indicare se una terapia sta funzionando: se è così, infatti, entrambe diminuiscono. Potrebbero quindi essere utili anche per seguire passo dopo passo l'andamento di una cura**». Probabilmente Katia Fuso non avrebbe mai immaginato che il consenso all'uso dei suoi tessuti per fini di ricerca potesse portare così lontano. Ed è proprio anche grazie a donne forti e determinate come lei e come Nisticò e Di Modugno, e alla generosità di tutte coloro che comprano le azalee e sostengono la ricerca, che si ottengono i risultati migliori.

Agnese Codignola

LA DIETA SECONDO IL DNA

Uno studio della Stanford University ha verificato che le diete dimagranti basate sul patrimonio genetico sono più efficaci e durature delle altre. I laboratori G&Life, in collaborazione con l'Università di Trieste, hanno messo a punto un test casalingo che traduce le informazioni genetiche in una dieta personale. Per avere il programma alimentare in base al Dna si deve raccogliere un campione di saliva, valutare con cartine specifiche la percezione dell'amaro e rispondere a un questionario. Si invia il tutto ai laboratori G&Life e dopo quattro settimane arriva la dieta personale. Unico svantaggio, il costo molto elevato 744 €. **Gianna Melis**
Info: (www.glifeprogram.it).

COME RISOLVERE i danni del sole

Che l'esposizione senza fotoprotezione posso danneggiare la pelle si sa. Ma qual è il motivo per cui i raggi solari se presi senza schermo possono provocare tumori? «Gli ultravioletti causano mutazioni del Dna, in particolare del gene oncosoppressore p53 deputato alla riparazione del Dna danneggiato», dice Stefano Veraldi, professore presso la Clinica dermatologica dell'Università di Milano. Per ridurre le cheratosi attiniche e i tumori della pelle del tipo non melanoma (Nmse), ora c'è un prodotto che ripara i danni del Dna. La formula contiene un enzima, la fotoliasi incapsulata in liposomi, e un fattore di protezione 90, che assorbe, riflette e disperde i raggi Uva e Uvb. «Oltre a riparare il Dna danneggiato, la fotoliasi ha un effetto regolatore sulla risposta immunitaria e infiammatoria, che previene lo sviluppo di cheratosi attiniche». G.M.

Info: (www.isdin.com).



Gettyimages

LA BUONA VITA / SALUTE



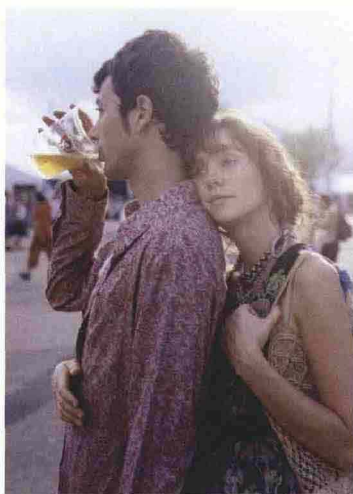
Ginecologia e vita

di Alessandra Graziottin
direttore del Centro di ginecologia
e sessuologia medica ospedale
San Raffaele Resnati di Milano

ALCOL
occhio alla salute

"Ho 23 anni e sono single. Con le mie amiche vado spesso a ballare, e alcune di loro bevono parecchio. Io preferisco evitare, ma loro sembrano divertirsi più di me e mi incoraggiano a "darmi una mossa". Mi hanno detto che l'alcol favorisce il desiderio e fa provare sensazioni più intense quando si fa l'amore. Cosa c'è di vero?". Serena (Mi)

L'alcol funziona essenzialmente come ansiolitico centrale: riduce quindi l'ansia e disinibisce. **Nell'immediato può favorire allegria, buon umore e anche piacere fisico, ma nel lungo termine presenta sempre un conto salato sul piano della salute generale e sessuale.** L'alcol illude, perché scioglie momentaneamente i vincoli dell'educazione e delle inibizioni, allentando il controllo che il lobo frontale del cervello esercita sui nostri comportamenti istintivi. In tal modo, riduce i sentimenti di inadeguatezza, inferiorità o estraneità, aumenta l'euforia, attenua la timidezza, facilitando i contatti e un apparente senso di familiarità con tutti. Ma il primo problema nasce dal fatto che **l'alcol induce un aumento degli enzimi epatici che lo smaltiscono: con il tempo, quindi, sono necessarie dosi crescenti per ottenere lo stesso effetto euforizzante.** Ed è questa progressione che a lungo andare crea dipendenza fisica e psichica. Queste dosi crescenti comportano pericoli a carico di fegato, ossa, metabolismo generale, e anche un aumento significativo del rischio di tumore alla mammella. Il cervello presenta poi una specifica vulnerabilità per la lenta tossicità che l'alcol ha sulle cellule nervose, soprattutto del sistema che regola la memoria. Dal punto di vista ses-



suale, dopo l'ingannevole disinibizione iniziale, si ha invece un progressivo impoverimento del desiderio, dell'eccitazione e della capacità orgasmica. L'effetto negativo sulla funzione sessuale è mediato da molteplici fattori. Innanzitutto, l'alcol è tossico per i vasi sanguigni, e quindi tende ad attenuare la risposta genitale. Inoltre, altera l'attività ovarica e gli squilibri ormonali che ne derivano possono contribuire al decadimento della risposta sessuale. **L'orgasmo infine viene lesa non solo perché l'alcol riduce l'eccitazione mentale e fisica, ma anche perché l'abuso si associa spesso a un'alimentazione inadeguata,** carente di sostanze essenziali per l'organismo, e/o a stati di ansia e depressione mascherati. Infine, un basso livello di testostero-

TUTTI I RISCHI

Lo dicono i ricercatori del National institute of health di Bethesda (Maryland, Usa), che hanno esaminato 43.093 adulti: le donne sono più sensibili degli uomini agli effetti dannosi dell'alcol, e a dosi più basse. Al punto che nell'uomo la soglia di rischio è di 14 unità alcoliche alla settimana (due bicchieri al giorno in media). Nella donna, questa soglia è di 7 unità alla settimana. Nelle donne l'alcol resta in circolo per più tempo, disinibisce di più e ha una maggiore tossicità per il cervello, il fegato e il pancreas; gli estrogeni e il progesterone ne potenziano l'azione. L'alcol poi aumenta il rischio di tumore al seno: uno studio giapponese, condotto su 50.757 donne tra i 40 e i 69 anni, e pubblicato sull'International journal of cancer, dimostra come bere due unità al giorno aumenti del 75 per cento il rischio.

ne, che spesso si associa all'eccesso di alcol, può contribuire alla riduzione del piacere anche nella donna. Non ultimo, l'alcol appanna la capacità di percepire le situazioni di rischio e di farvi fronte in modo adeguato. **Per gli uomini, la regola è quella di non superare mai i 20 grammi di alcol al giorno,** tenendo presente che la metà di questa quantità (10 grammi) è contenuta in un bicchiere di vino (100 cc), o in un boccale di birra da un quarto di litro, o in un bicchierino di liquore da 30 cc. **Per le donne questo limite deve essere dimezzato,** perché la donna è biologicamente molto più sensibile dell'uomo agli effetti negativi dell'alcol su tutti gli organi. ■

Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it www.alessandragraziottin.it

AUTOPROTEZIONE
uguale non bere

L'alcol abbassa la capacità di autoprotezione fisica e sessuale, un rischio forte per le adolescenti. Molti studi documentano infatti che l'effetto dell'alcol aumenta in modo significativo il pericolo di rapporti non desiderati e non consenzienti: un numero crescente di "prime volte" avviene oggi mentre la ragazza è ubriaca. Inoltre, dopo aver bevuto, anche la donna che normalmente impone l'uso del profilattico è meno assertiva e finisce per accettare rapporti non protetti, con il rischio di contrarre malattie.

LA BUONA VITA / SALUTE



Sulla nostra pelle

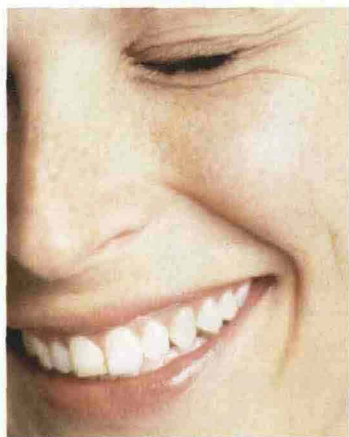
di **Magda Belmontesi**

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

**SORRIDI:
al resto ci pensa il medico**

"Ho appena compiuto cinquant'anni e il mio sorriso non è più quello di prima. I denti hanno perso lo smalto di una volta, le labbra sono meno turgide e le rughe sono più profonde. Vorrei fare qualcosa, ma non vorrei poi avere un look poco naturale. Che cosa mi suggerisce?". Gianna F.

Per rendere smagliante il sorriso, l'ortodonzia ha sviluppato il *bleaching* (sbiancamento), che sfrutta l'effetto decolorante dei perossidi. Però, poco vale una dentatura perfetta se la "cornice" non è all'altezza. **A partire dalle rughe ai lati della bocca. Per correggerle si utilizzano le iniezioni di filler di acido ialuronico stabilizzato mediante la "tecnica a felce"**, che non riempie semplicemente i solchi lungo il percorso della ruga, ma li rialza, rendendo il risultato sulla piega più naturale. Poi bisogna distendere le microrughe sopra il labbro superiore, che si trattano con un acido ialuronico super fluido, ottimo anche su tessuti molto sottili. Invece, per ridisegnare il contorno delle labbra, si usa un acido ialuronico a media densità, addizionato di



lidocaina (anestetico che riduce il dolore dell'iniezione). Quando serve ricreare il volume della mucosa, per riempire il labbro che con l'età si appiattisce, si utilizzano filler specifici, tutti riassorbibili, formulati per offrire morbidezza e idratazione. Infine, ci sono correzioni per rendere le labbra ancor più sporgenti, si può ricreare l'"arco di cupido" (il disegno a V del labbro superiore) o il filtro nasale (le colonnine tra labbro superiore e naso) che con l'età si appiattiscono. Oppure, per aprire a ventaglio le labbra, s'interviene con la "Monna Lisa correction", che elimina la piega verso il basso ai lati della bocca. Per evitare il cedimento del labbro inferiore, si ricrea la "piega a mezzaluna" (tra labbro e mento), riempiendola sempre con un filler mirato. ■

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

CONTRO LA FAME NEL MONDO

Per festeggiare il 40esimo anniversario della sua fondazione, Medici senza frontiere lancia Un centro nutrizione in città. L'obiettivo è sensibilizzare l'opinione pubblica sulla malnutrizione e sulle nuove strategie per combatterla. I visitatori, attraverso percorsi multimediali realizzati dai fotografi dell'agenzia internazionale VII Photos, vedranno i volti delle persone che vivono il dramma della malnutrizione. L'iniziativa fa parte della campagna di sensibilizzazione Starved for attention: il cibo non basta, lanciata da Msf per chiedere la riforma del sistema degli aiuti alimentari. Ogni anno circa otto milioni di bambini muoiono per mancanza di cibo. Un centro nutrizione in città sarà a Milano fino all'8 maggio, proseguirà a Torino (12-16 maggio) e si concluderà il 16 ottobre a Roma per la Giornata mondiale dell'alimentazione. G.M.
Info: (www.medicisenzafriere.it).

UNA COPERTA PUÒ SALVARTI

Realizzare la coperta più grande del mondo: l'obiettivo della sfida di Happybimbo e Mam Association è sensibilizzare le mamme per prevenire la Sindrome della morte in culla del lattante (Sids), una delle prime cause di decesso dei neonati tra il primo e il dodicesimo mese di vita. Happybimbo distribuisce gratis, nelle farmacie e negli ospedali, gomitolino, ferri, spiegazione, busta e volantino informativo su Sids e nanna sicura. Gianna Melis
Info: (www.happybimbo.com).



NUOVI STUDI anticalvizie

Volevano studiare gli effetti di una sostanza che blocca un ormone dello stress, il Crf, sull'apparato gastrointestinale, in topi geneticamente stressati e per questi quasi privi di pelo. Così i ricercatori dell'Università di Los Angeles hanno somministrato astressina-B agli animali per cinque giorni. Dopo tre mesi, si sono accorti che i topi stressati erano diventati indistinguibili da quelli di controllo: erano coperti da una folta pelliccia. Come riferito su PLoS One, la scoperta potrebbe avere importanti ripercussioni sulla cura della calvizie. A.C.

GettyImages, Sean Micheal Bealchini

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE / EDUCAZIONE

LIFTING elastico

Si chiama "Elasticum® face lift" la nuova tecnica di lifting del volto che permette un ringiovanimento fisiologico senza scollamento dei tessuti. Per questo si utilizza un'innovativa sutura brevettata, realizzata con un particolare ago chirurgico e un elastico. Sergio Capurro, specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva a Genova, ideatore della tecnica, spiega modalità e vantaggi. «È un intervento ambulatoriale, della durata di circa un'ora. Si esegue in anestesia locale, senza medicazioni visibili. Attraverso sei piccoli tagli nascosti nei capelli, senza scollare i tessuti, s'inseriscono otto o dieci fili che creano una sospensione elastica e naturale dei volumi».

Raimonda Boriani

Info: (www.capurro.net)



Famiglia

di Laura Hoesch

avvocato, esperta in Diritto di famiglia

**CHIUSA FUORI CASA
all'improvviso. Ma lui lo
può fare?**

"Dopo sei anni di convivenza io e il mio compagno ci siamo lasciati. La casa in cui vivevamo è di sua proprietà: lui ha cambiato la serratura e mi ha impedito di rientrare a riprendere le mie cose. È lecito?". G.P.,

Questo comportamento è assolutamente illecito, perché la proprietà della casa non è il criterio con il quale si decide chi resta e chi va. Con una convivenza così lunga lei ha acquisito il diritto di abitare in quella casa e non può essere mandata via da un momento all'altro. Non è un semplice ospite che, come tale, non acquisisce diritti sulla casa in cui è ospitato; lei è una persona che ha stabilito per anni in quella casa la sua abitazione acquisendone il possesso e può esserne allontanata solo da un provvedimento del giudice che, su iniziativa del proprietario, accerta la fine della vostra storia sentimentale e con essa il suo possesso della casa.



Ma non la sostituzione della serratura mentre lei è fuori casa! In altri termini, **il suo fidanzato avrebbe dovuto promuovere nei suoi confronti una causa per far cessare il suo possesso**, perché questo non viene meno con la violenza o lo spoglio clandestino, ma con l'accertamento dei fatti e il riconoscimento dei diritti del proprietario da parte del giudice. **Il comportamento del suo compagno è illecito e rende possibile a lei un ricorso urgente al giudice al quale può chiedere di essere reintegrata nel possesso della casa** in cui abitava e di cui è stata spogliata con violenza. Il giudice le darà ragione, perché nel nostro ordinamento giuridico vige il principio che nessuno può farsi giustizia da sé. Così lei potrà rientrare e prendere le sue cose. Ovviamente il suo possesso non durerà all'infinito perché su di esso prevale il diritto di proprietà del suo fidanzato, ma sarà il giudice ad accertarlo. ■

Inviare le vostre lettere per Laura Hoesch all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

QUANDO LO ZUCCHERO FA DANNI

Il fruttosio suscita preoccupazione per possibili effetti nocivi sulla salute. In un articolo pubblicato sul Journal of the American society of nephrology, i medici dell'Università del Colorado dimostrano, con dati clinici e di laboratorio, che lo zucchero danneggia i reni e predispone a ipertensione e diabete, specie se assunto in eccesso. Il fruttosio è uno zucchero semplice che fa parte del saccarosio (il normale zucchero da tavola, composto anche da glucosio) e che si trova anche nel miele, nella frutta e nello sciroppo di mais, molto utilizzato nell'industria alimentare: secondo gli esperti, non è un caso che l'attuale epidemia di obesità abbia fatto la sua comparsa alla fine degli anni Settanta, proprio quando lo sciroppo di mais ha iniziato a essere utilizzato in modo massiccio in cibi e bevande.

Agnese Codignola



TipsImages, Gettyimages, Sean Micheal Beolchini

LA BUONA VITA / BENESSERE

**SOLO AL FEMMINILE**

Si chiama Curves ed è un metodo che promette fisico tonico con soli 30 minuti tre volte a settimana. Applicato in omonime palestre per donne, consiste in un circuito di mezz'ora. Il metodo, che si basa sugli studi del dottor Kreider della Baylor University (Waco, Texas), sembra dia risultati incredibili per tonificazione e perdita di peso. Il segreto? L'abbinamento di macchine a resistenza idraulica con aerobica, per far aumentare il metabolismo anche a riposo. *Grazia Pallagrosi*

Info: (www.curves.com).

OCCHI BEN PROTETTI

Due colori (rosso e nero) e soprattutto lenti certificate da Certottica e conformi alle norme Cee per la protezione dei raggi Uv. Ideali per la primavera e l'estate in arrivo. Sono gli occhiali da sole firmati Gator in edicola con *Gente* numero 20 in edicola il prossimo 9 maggio, a soli 6,90 euro in più. Completati



di custodia rigida e panno per pulire le lenti, sono garantiti due anni.

CHIUDI IL RUBINETTO

Per sensibilizzare al risparmio idrico, Aquafresh presenta la seconda edizione di Chiudi il rubinetto. Il progetto intende far riflettere sullo spreco dell'acqua. I suggerimenti pratici si trovano sul web. In più, nei "B&B Aquafresh"



sono stati installati contatori che misurano l'acqua utilizzata in quattro stanze di quattro hotel italiani. I clienti virtuosi avranno uno sconto su un soggiorno in uno degli hotel della catena. Aquafresh farà anche una donazione ad Amref per portare l'acqua nelle scuole di Malindi, Kilifi e Kaloleni. **G.M.**
Info: (chiudilrubinetto.it).

Geth/mmap

La BuonaVita è a cura di
STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI