

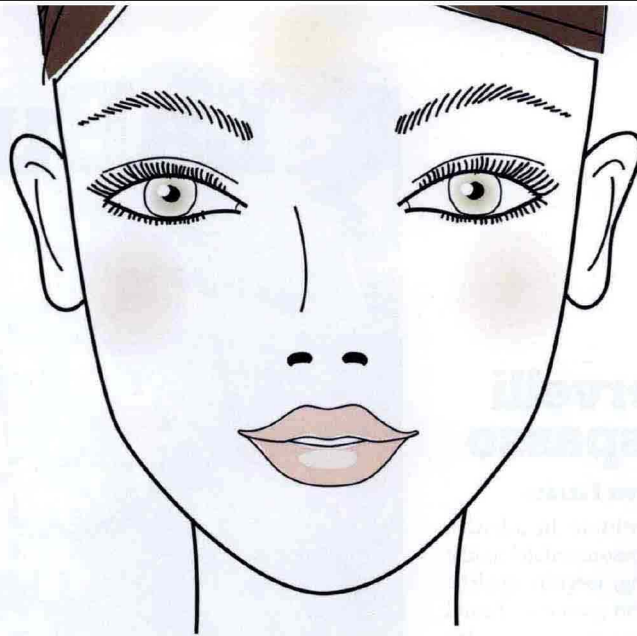
salute/benessere

**TROPPO STRESS
E LA VOCE VA VIA**

Il calo di voce e la raucedine sono disturbi soprattutto femminili. A spiegare perché è uno studio del dipartimento di Psicologia del Royal London Hospital. Sono infatti le donne a farsi carico delle maggiori responsabilità familiari, a sentirsi spesso inadeguate, a essere multitasking: tutti fattori che amplificano la tensione. Ed è proprio la condizione di stress continuo ad aumentare il tono dei muscoli della laringe e di quelli che governano il respiro, causando appunto afonie o disfonie. Tre le soluzioni: primo, imparare a rilassarsi respirando con il diaframma. Poi, non bere alcolici perché possono infiammare mentre vengono deglutiti. Infine, ridurre il sale e non bere acqua e limone: irritano la mucosa gastrica e di conseguenza le corde vocali.

Maria Angela Masino

(Info: www.apss.tn.it).



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

IL LIFTING CHE SI INIETTA

Che cosa consiglia per rialzare il viso e renderlo meno rilassato, senza arrivare al lifting chirurgico?

Quando si notano i primi cedimenti cutanei, per rinviare l'appuntamento con il chirurgo suggerisco di ricorrere a una nuova metodica iniettiva, meno invasiva e più "duttile" di un intervento. Permette infatti di sollevare i tratti del viso con l'iniezione di gel di acido ialuronico, filler riassorbibile e compatibile con la pelle, calibrando il risultato secondo le necessità, con tempi rapidi e senza anestesia. La nuova tecnica si chiama Perlift ed è stata studiata per creare un'invisibile

"impalcatura" di acido ialuronico, che agisce da sostegno ai cedimenti dei volumi del volto: si inietta quindi un acido ialuronico Nasha (cioè stabilizzato, di origine non animale) di media densità, trasversalmente alle linee di griniosità delle guance (visibili stringendo tra il pollice e l'indice la pelle tra lo zigomo e il mento) e individuando i punti di cedimento in corrispondenza della zona sopraccigliare, dell'area dello zigomo, dei solchi naso-labiali e delle aree intorno al mento. Il metodo prevede che il filler (anche nella versione con anestetico - lidocaina - per ridurre il fastidio dell'iniezione) si inietti nel derma profondo in modo sequenziale, così da creare lunghi "fili" di acido ialuronico tensori, disposti a reticolo con le rughe. Così facendo, si crea una griglia virtuale tra la direzione dei punti di cedimento cutaneo e quella d'impianto dell'acido ialuronico, effettuato in modo trasversale alle rughe e sempre rivolto dal basso verso l'alto. L'effetto tensore è immediato: migliora lo "scalino" tipico dei cedimenti del viso, lo zigomo si ridefinisce, il sopracciglio si solleva. Per mantenere l'effetto basterà un ritocco che richiede un minimo impegno, ripetibile ogni 8-10 mesi, a seconda dei casi.

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

PHOTOMASI, GETTY IMAGES

**Con le alghe,
il pane è più light**

Se amate il pane e vi sta a cuore la linea, c'è una buona notizia. I ricercatori dell'Università di Newcastle hanno scoperto che aggiungendo le alghe marine ai prodotti da forno si può ridurre la quantità di grasso assorbita di oltre il 75 per cento. Merito dell'alginate di fibra naturale, sostanza contenuta nelle alghe e già utilizzata dall'industria alimentare come addensante, in grado, dicono i ricercatori, di far transitare il grasso degli alimenti attraverso il corpo senza essere assorbito. Gli scienziati britannici, oltre ad aver accertato che l'alginate ha il doppio vantaggio di far perdere peso e fornire fibre preziose per l'intestino, hanno anche testato il gusto del pane "corretto alga", con risultati molto incoraggianti: tutte le prove di assaggio sono state superate.

Mara Molteni



salute

GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

ALZHEIMER: PREVENIRLO CON GLI ESTROGENI E LO STILE DI VITA

"Mia madre ha 65 anni e sta perdendo rapidamente la memoria: non si ricorda cosa deve fare, non le vengono le parole, a volte non sa nemmeno dirmi che cosa ha mangiato a pranzo. Ciò che mi preoccupa di più, però, è che in certi momenti non sembra nemmeno accorgersi di questi vuoti: io le chiedo come si sente, e lei mi guarda con un'espressione inconsapevole che mi trafugge il cuore. È possibile che si tratti di una forma iniziale di demenza di Alzheimer?"

Liliana B. (Pescara)

Gentile signora, capisco la sua preoccupazione e il suo dolore: il deterioramento provocato dalla demenza è davvero spaventoso, perché perdere la memoria significa smarrire il filo sottile della propria storia, l'identità personale e ogni possibilità di relazione. Sì, è possibile che sua madre soffra di un iniziale deterioramento cognitivo. Attenzione: questo non significa necessariamente malattia di Alzheimer. Potrebbe trattarsi di depressione, di carenza di vitamina B12, di ipotiroidismo, di deterioramento da aterosclerosi. La diagnosi differenziale è quindi essenziale, anche perché nelle forme dipendenti da carenza vitaminica, alterazioni ormonali o depressione, con le giuste cure è possibile ottenere miglioramenti.

La vera demenza di Alzheimer è provocata dall'accumulo nel cervello di una sostanza tossica per le cellule nervose, la beta-amiloide. Questa malattia può essere genetica, oppure "sporadica", ossia senza familiarità. L'amnesia è provocata dalla distruzione progressiva dei neuroni "colinergici", che coordinano appunto la memoria e il pensiero. Quando la malattia compare in forma clinica, l'80 per cento di queste cellule è già andato distrutto e non è più possibile curarsi: ecco perché è fondamentale prevenire.

Le donne sono più vulnerabili all'Alzheimer, perché la salute del loro cervello dipende in modo cruciale dai livelli di estrogeni. Al punto che la menopausa precoce, soprattutto dopo l'asportazione chirurgica delle ovaie, aumenta del 46 per cento il rischio di ammalarsi, a meno che non si faccia una terapia ormonale sostitutiva almeno fino ai 51 anni (ma io la consiglio molto più a lungo, se non ci sono controindicazioni). Gli ormoni non mettono al riparo da ogni rischio, ma possono aiutarci a migliorare l'invecchiamento.

La terapia estrogenica è più efficace se viene iniziata subito dopo la menopausa. Può invece diventare controproducente in età avanzata, quando la marcata aterosclerosi tende a peggiorare sotto l'effetto degli estrogeni assunti tardivamente. La terapia, quindi, va fatta sempre sotto controllo medico, senza autoprescrizioni.

Inoltre, è importante adottare uno stile di vita sano: alimentazione equilibrata, sonno regolare, movimento fisico quotidiano, niente fumo, poco alcol. E tenere sempre il cervello in allenamento, dedicando ogni giorno un po' di tempo alla lettura e all'apprendimento di qualcosa di nuovo e appassionante. Faccia visitare la mamma da un neurologo esperto in deterioramento cognitivo, così da fare una giusta diagnosi. E le stia vicina: l'affetto resta prezioso, anche quando sembra che sia meno avvertito.



Ormoni protettori

- Favoriscono la capacità delle cellule nervose di riparare i danni prodotti dall'invecchiamento e dalle sostanze tossiche metaboliche e ambientali.
- Facilitano la produzione di neurotrofine e di altri fattori di sopravvivenza cellulare.
- Rinforzano la plasticità sinaptica (ossia la capacità dei neuroni di stabilire connessioni fra loro).
- Hanno un'azione antiossidante.
- Potenziano l'azione di un gene che aumenta la

resistenza delle cellule nervose all'azione tossica della beta-amiloide. L'équipe di Alessandro Peri, del dipartimento di Fisiopatologia clinica dell'Università di Firenze, ha scoperto come l'effetto degli estrogeni sia mediato da uno specifico gene, il Seladin-1. Questo pare indurre la sintesi di colesterolo intracellulare, che crea nella membrana della cellula nervosa una barriera contro molti agenti tossici, tra cui la beta-amiloide.

TUTTI I SINTOMI DELLA DEMENZA

Questa malattia causa tre gravissimi disturbi cognitivi

- | | | |
|---|--|---|
| ■ Amnesia: il deficit colpisce dapprima eventi della vita quotidiana (per esempio, ricordarsi che cosa si è mangiato a pranzo), poi si estende alla memoria "prospettica" (tenere a mente | gli impegni della settimana), alla memoria "retrograda" (ricordare gli eventi del passato) e alla memoria "semantica" (che conserva le conoscenze acquisite negli anni). | disturbo della comprensione e/o della produzione del linguaggio. |
| ■ Afasia: | | ■ Aprassia: incapacità di compiere gesti coordinati e finalizzati a uno scopo, anche se la volontà e la capacità motoria sono inalterate. |

* 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).

salute/benessere

SPORT, MEDICINA TUTTOFARE

L'attività fisica può essere considerata come un vero e proprio farmaco. Ed è proprio su questo principio che nasce *Un gol per la vita*, progetto dedicato ai ragazzi che mette in palio due partecipazioni ai Mondiali 2010, promosso dalla Fondazione Facchetti. «Il movimento aiuta a tenere lontano il rischio di tumori, agendo anche, nel caso del colon e del seno, come baluardo contro le ricadute», osserva Maurizio Casasco, presidente della Fmsi. Il ruolo positivo dello sport si estende a tutti i settori della salute. Si è da poco conclusa, per esempio, la straordinaria esperienza di sei trapiantati che hanno attraversato il deserto algerino a piedi senza difficoltà, accompagnati da medici e operatori incaricati di monitorarne le reazioni. L'originale trekking è stato organizzato per sottolineare il successo della chirurgia sostitutiva, ma anche l'importanza dello sport nella terapia del post-trapianto. Ancora, l'idea dello sport come medicina è da tempo messa in pratica per i diabetici di tipo 2 (circa tre milioni di persone in Italia) con il progetto di fitwalking terapeutico promosso dall'Associazione nazionale atleti diabetici con il sostegno di Abbot. «Al momento, sono già 40 i centri attivi sul territorio nazionale, con oltre mille pazienti», spiega Gerardo Corigliano, responsabile del Servizio di diabetologia dell'Associazione italiana diabetici di Napoli. «L'attività fisica di tipo aerobico è come una "polipillola". Dopo sei mesi di attività svolta per almeno 155 minuti la settimana, è possibile abbassare i trigliceridi del 35 per cento, aumentare del 20 per cento il colesterolo "buono" (Hdl), ridurre la pressione di 4-5 millimetri di mercurio. Muoversi, infine, previene l'osteoporosi».

Marilisa Zito

(Info: www.ungolperlavita.it; www.freedomleague.it; www.fitot.it; www.aniad.org).



GALLERY STOCK, MARKA, GETTY IMAGES

Staminali & ormoni: connubio pro-seno

Studi di laboratorio hanno svelato il meccanismo con cui estrogeno e progesterone stimolano le cellule staminali del seno, facendole proliferare. «Questa scoperta è fondamentale per la terapia e, soprattutto, la prevenzione di varie forme di cancro», scrive Jane Visvader dell'Istituto Walter&Eliza Hall di Melbourne sulla rivista *Nature*, «poiché nell'interazione fra staminali e ormoni sta la chiave per capire fenomeni complessi come lo sviluppo sessuale della donna e le prime fasi della gravidanza, ma anche problemi quali mestruazioni precoci, tarda menopausa e, appunto, degenerazioni tumorali».

Paolino Accolla

**Perdere peso con il latte fermentato**

Una ricerca pubblicata sull'*European Journal of Clinical Nutrition* ha dimostrato che un metodo semplice per ridurre l'assorbimento dei grassi a livello intestinale c'è: bere latte fermentato, quello che si utilizza per fare lo yogurt. Con un test su due gruppi di persone sovrappeso, i ricercatori hanno dimostrato che il gruppo a cui era stato somministrato due volte al giorno latte arricchito con *Lactobacillus gasseri*, dopo sole 12 settimane, mostrava una perdita di peso media di un chilo, con una diminuzione del girovita tra 1,5 e 1,7 cm.

Caterina Costa

**La regola del 3+2**

Secondo il 20 per cento degli italiani, mangiare fuori pasto è pericoloso per la linea. Lo rivela una ricerca condotta da GfK Eurisko per Kellogg's, dalla quale emerge anche che il 76 per cento delle persone sente il bisogno di placare la fame con qualcosa che sia gustoso (79 per cento), pratico (38 per cento) e facilmente reperibile (33 per cento). Come conciliare queste esigenze? «Adottando la regola del 3+2», spiega Eugenio del Toma, docente di Scienza dell'Alimentazione presso l'Università Campus Biomedico di Roma «cioè facendo ogni giorno tre pasti leggeri e due spuntini. Frazionando la razione alimentare, infatti, si sottopone a minor impegno l'apparato digestivo, mettendo l'organismo nelle condizioni di non ingrassare e ottimizzando le prestazioni fisiche e mentali». E bene prevedere il 30 per cento delle calorie giornaliere a colazione, preferendo cereali, fette biscottate, pane. A metà mattina, uno snack non troppo calorico. A pranzo, il monopiatto con tanta verdura. A metà pomeriggio, un altro snack leggero.

Grazia Pallagrosi