

## E la pillola va giù. Da 50 anni

di MARILISA ZITO

Mezzo secolo da quando fu lanciata sul mercato americano, nel maggio del '60, un po' meno da quando fu possibile utilizzarla anche in Italia senza incorrere nelle sanzioni del codice penale. E in occasione del Congresso europeo della contraccezione dell'Aja, la Società italiana di ginecologia e ostetricia-progetto "scegli-tu" celebra i 50 anni della pillola con un sondaggio che indaga sul rapporto donne-contraccezione nei primi anni di commercializzazione del prodotto. Interessanti i risultati: la maggior parte del campione - 600 italiane sopra i 40-50- ritiene che la pillola migliori la vita. Lo affermano coloro (15 per cento) che, sfidando mamme (46 per cento), sacerdoti (52 per cento) e mariti (27 per cento) la utilizzarono, in cambio di una sessualità libera e felice; ma anche le altre che non ebbero il coraggio di farlo per paura degli ormoni (31 per cento) o per rispetto della chiesa e del compagno. Di queste, una su due si dice pentita. Il 63 per cento la consiglierebbe alla figlia.

**Pillola capace di trasformarsi anno dopo anno insieme alle donne.** Spiega infatti Annamaria Paoletti, dell'università di Cagliari: «Le più giovani non si accontentano più della sicurezza contraccettiva, ma chiedono alla pillola di aiutarle a salvaguardare la salute, perfino la bellezza. Di non dover fare i conti con la cellulite. E la pillola si è adeguata a queste esigenze differenziandosi in decine di prodotti sempre più sofisticati e specifici. Oggi si può contare su soluzioni "su misura", in grado anche di prevenire e/o curare moltissimi disturbi. Facendo leva su nuovi progestinici (drospirenone, dienegest), per esempio, si può contrastare la ritenzione idrica, controllare sbalzi d'umore e depressioni, prevenire-curare irsutismo, seborrea, acne, contenere mestruazioni abbondanti e dolorose, a rischio di endometriosi. Senza



### Il futuro nella ricerca

Dal congresso dell'Aja, anche gli scenari futuri della contraccezione. Allo studio, pellicole di gusti diversi che si sciolgono sotto la lingua, nuovi cerotti ultrainvisibili e minispirali sempre meno invasive, pillole all'acido folico e con formulazioni sempre più specifiche contro endometriosi e fibromi uterini. Inoltre, nuove pillole per

24-120 giorni che eliminano la comparsa delle mestruazioni. Con i nuovi contraccettivi ogni donna potrà gestire il ciclo in modo flessibile, fermandolo o facendolo tornare quando vuole. In questo modo potrà liberarsi del fastidio per sempre o in occasioni importanti come gare sportive, viaggi o matrimoni.

contare la novità dell'estradiolo valerato, estrogeno identico a quello prodotto dall'organismo, che consente massima tollerabilità per tutte e specifici vantaggi per le donne in pre-menopausa.

**Pillola anche per curare, dunque. Che fa bene, che contrasta le patologie dell'utero e delle ovaie, che fa vivere di più. Come dimostra anche lo studio mondiale condotto su 46mila pazienti**

**dall'università scozzese di Aberdeen** e pubblicato sul *British medical journal*, da cui risulta che le morti premature per malattie varie sono di meno nelle donne che le prendono. «Ha rivoluzionato il mondo, ha aperto nuovi sistemi di cura, è il miglior mezzo per prevenire tumori dell'ovaio», conferma Pier Giorgio Crognani, dell'Università di Milano. Certo, nel mondo si verificano ancora 8



## salute / benessere

milioni di gravidanze indesiderate con 60mila decessi collegati. E in Italia il consumo è fermo al 16,4 per cento, contro il 47 per cento del Belgio, il 42 per cento della Francia, il 51 per cento dell'Olanda, che in questo modo ha quasi azzerato gli aborti e ridotto l'incidenza del cancro alle ovaie. Le sfide quindi è anche nella comunicazione. Un segnale arriva dal boom di vendita di Yaz (la pillola al drospirenone) fra le giovanissime e dall'avanzare di Klaira (estradiolo valerato) fra le over 50. Per il resto, il futuro è nella ricerca. ■

### Chirurgia estetica virtuale

Correggere il naso troppo pronunciato, eliminare la pancia o aumentare di una taglia il seno. Una volta nella vita il ritocco l'abbiamo desiderato tutti. Poi, la paura di uscire dalla sala operatoria con un naso o un seno diverso da quello immaginato ci fa cambiare idea. Per capire se il mutamento sarà quello desiderato, ora si può simulare il risultato dell'intervento. Ideata dalla canadese Modiface, l'applicazione *morphing*, in Italia nei centri LaClinique®, consente di giocare con la silhouette per ottenere la forma desiderata. Basta caricare una foto, individuare i punti chiave dell'immagine e farla rielaborare dal sistema secondo i propri desideri. E il chirurgo realizzerà l'intervento seguendo quel modello. **Gianna Melis**  
Info: ([www.laclinique.it](http://www.laclinique.it)).



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

### PSORIASI E MARE: CONNUBIO VINCENTE?

*Ho sempre pensato che i raggi solari facessero bene contro la psoriasi. Perché invece, a volte, dopo una vacanza la malattia diventa più aggressiva?*

Esporsi al sole, sebbene con moderazione e con le dovute precauzioni, fa bene a tutti. C'è però chi è obbligato a fare più attenzione, perché ha problemi di pelle. È appunto il caso di chi soffre di psoriasi: malattia caratterizzata da chiazze eritematosquamose (arrossate e ispessite con squame biancastre) a limiti ben demarcati, su cui si creano squame che tendono a stratificarsi e diventare sempre più spesse. Con ogni probabilità esiste una spiccata predisposizione genetica su cui, per ora, non possiamo intervenire, come pure risposte esagerate a vari fattori, traumatici, farmacologici e psicogeni. Pertanto, oltre alla forma "classica", la psoriasi artropatica e quella pustolosa, esistono forme con sintomi ridotti, oppure molto superficiali, non aggressive che tendono a regredire o, all'opposto, forme molto attive, estese o aggressive, con tendenza a continua recidiva o estensione progressiva. In questi casi, se l'esposizione al sole è eccessiva e non abbastanza attenta, si possono verificare aggravamenti. Esporsi poco e con attenzione, invece, può essere utile nelle forme lievi, ottimizzando addirittura l'azione dei farmaci. Non è un caso che quando si inizia la terapia nelle cabine Puva (per la fototerapia a irradiazione totale) o con Uvb a banda stretta, si inizia con un

dosaggio basso di radiazione, per poi salire gradualmente, per evitare effetti nocivi. In più, come accade con i farmaci a base di cortisone, molte metodiche per la cura della psoriasi, terapie farmacologiche o esposizione ai raggi ultravioletti, quando sono rapidamente sospese, nel giro di poche settimane possono indurre un effetto "rebound" (ricaduta dei sintomi). Ecco perché quando ci si espone al sole non si deve interrompere alcuna terapia, nemmeno quando si tratta di farmaci biologici, ma consultare sempre il dermatologo. Vero è, comunque, che alcune terapie sistemiche vanno usate con cautela durante i periodi di esposizione prolungata. Sebbene nella maggior parte dei casi l'esposizione solare non sia in grado di sostituire la fototerapia, può risultare utile nelle forme lievi.

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

### Carnitina, tutto quello che c'è da sapere

È una fonte di energia pulita per l'organismo. Una sostanza salva cuore e salva-vita. Assicura una miscela perfetta ed equilibrata tra i diversi combustibili, ovvero grassi, proteine, zuccheri, che forniscono energia all'organismo.

Da oggi, tutto quello che si deve sapere sulla carnitina è online, all'indirizzo ([www.carnitinaofficialsite.it](http://www.carnitinaofficialsite.it)).

Promosso dalla Fondazione Gianni Benzi e dalla Fondazione Sigma-Tau il sito, di facile consultazione, guida alla scoperta di una delle sostanze più importanti per l'organismo. **Stefania Lupi**



## Corpo tonico con la radiofrequenza

Radiofrequenza quadripolare dinamica. O, semplicemente, R4. Tenete a mente queste tre parole: possono essere utili per riacquistare un po' di giovinezza. Perdita di tonicità della pelle e rughetto del viso mostrano la nostra vera età. Ma la lassità cutanea del corpo si può però contrastare con la radiofrequenza quadripolare dinamica. La nuova apparecchiatura, realizzata da Novaestetic, attraverso tre manipoli invia calore controllato agli strati profondi del derma, stimolando così la produzione di collagene ed elastina che favoriscono il ricompattamento dei tessuti. I tre manipoli sono collegati alla macchina, che imposta automaticamente i parametri adatti alla zona del corpo che si sta trattando. Fin dalla prima seduta la pelle, di addome, fianchi o braccia, appare più compatta, tonica e consistente.

Gianna Melis

Info: (www.radio4.it).

## FAMIGLIA di LAURA HOESCH\*

### IL VALORE DEI SOLDI

*Dopo la separazione mio marito mi versa lo stretto necessario per i figli, mentre lui spende molto per farli divertire e viaggiare. Io sto diventando la baby sitter dei miei ragazzi. Che posso fare?* Giorgia, Pavia

Purtroppo, quando non abbiamo una nostra autonomia economica, non abbiamo la "libertà" di impedire che il denaro e i figli diventino l'elemento del litigio quando ci separiamo. È necessario trattare le condizioni della separazione in modo che si tenga conto della differenza economica, e far valere il denaro anche come elemento educativo: i figli devono avere le medesime opportunità con entrambi i genitori, per mantenere una relazione equilibrata con l'uno e con l'altro senza che le maggiori possibilità dell'uno snaturino quella relazione: si deve evitare che il denaro costituisca un potere d'acquisto della relazione. Il momento della separazione è quindi importante, perché ciò che viene deciso costituisce l'individuazione dei valori tutelati e la valutazione del tenore di vita della famiglia anche ai fini del successivo divorzio.

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



## Pronto soccorso basic

Attacchi d'asma, ustioni, emorragie e, talvolta, anche crisi cardiache, potrebbero in molti casi risolversi brillantemente se chi offre le prime cure conoscesse le basi del pronto soccorso. Ma un sondaggio condotto dalla Croce Rossa inglese evidenzia che il 77 per cento della popolazione non sa cosa fare neppure nel caso di sanguinamento dal naso. Per questa ragione la St. John Ambulance e la British Red Cross stanno sviluppando corsi per dare nozioni minime di pronto soccorso ai cittadini. Ecco alcuni consigli utili. In caso di perdita di sangue da un braccio o da una gamba, sollevare l'arto e applicare una

pressione con il palmo della mano sulla ferita. In presenza di ustioni, evitare l'eccessivo raffreddamento con ghiaccio, che potrebbe provocare ipotermia: meglio immergere la zona colpita in acqua fredda per almeno 10 minuti. Se è in corso una crisi d'asma, allontanare l'allergene e utilizzare immediatamente un broncodilatatore spray.

Maria Angela Masino

## Il piombo ritarda la pubertà

Il piombo è stato eliminato da benzine e vernici, ma è ancora molto presente nelle nostre vite. E continua a nuocere. Dopo i danni allo sviluppo intellettuale, ora tocca a quelli sulla maturazione sessuale, segnalati dalla Harvard school of Public Health in uno studio su *Pediatrics*. Su quasi 500 preadolescenti - seguiti tra gli 8 e i 13 anni - quelli che avevano nel sangue valori di metallo superiori ai cinque mcg per decilitro mostravano un ritardo dello sviluppo costante. Non è chiaro come il metallo rallenti l'ingresso nella pubertà, ma lo stesso effetto è già stato osservato nelle ragazze. Secondo il Center for diseases control di Atlanta, la dose pericolosa è pari a 10 mcg per decilitro. Ma si moltiplicano segnalazioni che giustificano una revisione dei limiti.

Agnese Codignola