

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

PREVENZIONE: meno esami, ma più efficaci

di Gianna Melis

In occasione del recente Leo Day, organizzato dall'Istituto europeo di oncologia di Milano e dedicato a *Le nuove cure a misura di donna*, il direttore, professor Umberto Veronesi, ha illustrato una novità importante. «Non è più necessario sottoporsi al Pap-test ogni anno: se quest'ultimo viene associato al test virale dell'Hpv (Papilloma virus umano), il controllo si può fare ogni tre anni. Ora è fondamentale che tutte le donne siano correttamente informate». Di fatto, c'è un'inversione nel trend della prevenzione oncologica: disponendo di esami più efficaci, ne occorrono meno e a intervalli più lunghi. Resta il fatto che la prevenzione è importantissima. «Per quel che riguarda il cancro dell'ovaio, la pillola anticoncezionale può ridurlo fino al 50 per cento l'incidenza, se assunta per un lungo periodo di tempo. E la sua efficacia è dimostrata anche nei casi delle donne più a rischio per familiarità», sottolinea Nicoletta Colombo, direttore Unità di ginecologia oncologica dello Ieo. Info:(www.ieo.it).



50 per cento i tumori dell'ovaio evitabili grazie all'utilizzo dei contraccettivi orali.

16,2 la percentuale di donne italiane che usa la pillola per evitare gravidanze indesiderate. Si tratta di un dato tra i più bassi d'Europa.

62 per cento le 14enni italiane vaccinate contro il Papilloma virus.



LE REGOLE DEL BUON SONNO

Il sonno combatte lo stress, riduce i problemi cardiaci e aiuta a dimagrire. Uno studio della Northwestern University di Chicago fornisce qualche suggerimento per sfruttare al meglio i vantaggi di una buona dormita. Coniarsi sempre alla stessa ora, muoversi durante il giorno, fare una cena leggera, non bere caffè o tè a partire dalle prime ore della sera. Nella stanza la temperatura deve essere mantenuta tra i 13 e i 23 gradi e il buio deve essere totale. Banditi alcol, fumo, computer e televisione almeno un'ora prima di andare a letto. Un'unica concessione: il sesso. Giuditta Mosca

Se cambi passo, forse hai l'influenza

Il modo in cui ci muoviamo rivela molto del nostro profilo personale e offre una fotografia dettagliata di eventuali disturbi alla salute: lo sostiene un gruppo di studiosi della Swansea University del Galles. Più precisamente, secondo i ricercatori inglesi la nostra andatura fornisce indicazioni sulle emozioni e sulla personalità, ma rivela anche se stiamo per prendere l'influenza. Gli scienziati sono giunti a questa conclusione dopo aver applicato all'altezza della cintola di alcuni volontari un dispositivo portatile capace di registrare un centinaio di movimenti al secondo e i microcambiamenti nell'andatura invisibili a occhio nudo. Caterina Costa



LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

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

ACNE E SOLE: non abbassate la guardia

«Gentile dottoressa, da giovane ho combattuto l'acne con ogni mezzo. Oggi è mia figlia sedicenne a soffrirne. Nella mia esperienza il sole aiuta, ma temo le ricadute. Cosa si può fare per evitarle?». *Monica G. (Roma)*

D'estate quasi tutti quelli che soffrono di acne riscontrano netti miglioramenti: il merito di questo effetto positivo è il ridotto livello di stress che, normalmente, si verifica durante le vacanze estive. In più le lesioni acnemiche, normalmente arrossate, con l'abbronzatura diventano meno visibili. La realtà, però, è diversa. Se da un lato i raggi ultravioletti inducono un leggero miglioramento grazie a un lieve effetto antinfiammatorio, dall'altro esercitano un'azione comedogena perché provocano un ispessimento della pelle, una maggiore ostruzione dei pori e l'ossidazione dei lipidi follicolari.

Se è in cura da un dermatologo, si consulti con lui per ricalibrare eventualmente la terapia durante l'estate. Come complemento domiciliare, in caso di acne da lieve a moderata, le suggerisco un prodotto medicinale a base di perossido di benzoile, da richiedere al suo farmacista. In pratica si tratta del primo prodotto acquistabile senza ricetta che contiene una molecola già inserita nelle linee guida internazionali per il trattamento dell'acne. Il **perossido di benzoile, infatti, è un potente antisettico che riduce brufoli e punti neri**, svolgendo al contempo un'azione antibatterica, in particolare contro il *Propionibacterium acnes*, il microrganismo implicato nell'acne volgare. Tra l'altro, la formulazione detergente permette un facile approccio al trattamento e un'efficacia visibile già dopo poche settimane.

Ultima, ma non meno importante, la



fotoprotezione. **In caso di acne è bene ricordare che servono prodotti solari con caratteristiche particolari**, ossia adatti a una cute seborroica e acneica: la preparazione non deve avere effetto «occlusivo», ma deve essere facilmente spalmabile e non grassa, quindi meglio scegliere un'emulsione fluida o in gel, con un fattore di protezione medio, indicativamente con Spf fra 15 e 25, per permettere comunque un certo grado di abbronzatura. Meglio ancora se, oltre ai filtri solari, contiene anche sostanze capaci di contrastare l'acne e coadiuvare il trattamento.

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



I segreti del paracetamolo

Tutti abbiamo usato almeno una volta il paracetamolo o lo abbiamo dato ai nostri figli, anche se può avere effetti collaterali gravi, soprattutto in caso di dosi eccessive. Quel che è peggio, fino a poco tempo fa anche medici e biologi ignoravano come agisca davvero questa sostanza nel nostro corpo. Ora è stata individuata la proteina dei nervi che reagisce al paracetamolo, interrompendo il dolore. Una scoperta importante: conoscerne il meccanismo preciso d'azione darà finalmente la possibilità di realizzare farmaci altrettanto efficaci, ma senza effetti collaterali.

Paolo Magliocco

La tuta che migliora la postura

Leggero, flessibile e personalizzabile: è il sistema Human body posturized (Hbp), un esoscheletro tecnologico simile a una tuta, che permette di riallineare la postura messa alla prova da età, cattive abitudini e patologie degenerative. La tuta high-tech, sviluppata da Maurizio Ripani, docente di anatomia all'Università Foro Italico di Roma, ha già dato i primi risultati: i pazienti di età superiore ai 65 anni che l'hanno indossata per 30-40 minuti al giorno per un mese, hanno raddoppiato la loro capacità motoria. Dati che incoraggiano il futuro utilizzo dell'Hbp anche per patologie neurologiche, scoliosi e fratture dovute all'osteoporosi.

Concetta Desando

a cura di PAOLA PARDIERI

Gettyimages, TipsImages

www.ecostampa.it

095256