

Cuore di donna: allarme rosso

DI AGNESE CODIGNOLA

I numeri sono impressionanti quanto poco noti: le malattie cardio e cerebrovascolari rappresentano il **54 per cento delle cause di morte tra le donne** (il tumore al seno non va oltre il tre per cento), fanno ogni anno circa **130mila vittime** (105mila tra gli uomini) e **altrettanti casi di donne che, pur sopravvivendo, restano invalide**. Eppure le stesse donne, e talvolta anche i medici e le autorità sanitarie, sembrano non attribuire a questi dati allarmanti la giusta importanza. Una negligenza grave, perché in queste malattie - più che in molte altre - la prevenzione funziona (*vedi riquadro in basso, ndr.*).

Da alcuni anni, però, l'Unione europea sta portando avanti progetti volti a promuovere l'informazione e a finanziare la ricerca specifica. L'ultimo incontro su risultati conseguiti e iniziative future si è svolto di recente a Bruxelles, ed è stato significativamente intitolato *Red alert per i cuori delle donne*; tra i relatori, Marco Stramba-Badiale, direttore del Dipartimento di riabilitazione dell'Istituto auxologico italiano di Milano, che da anni partecipa ai progetti europei. «La situazione è in lentissimo miglioramento, ma c'è ancora molto da fare», spiega il cardiologo. **«Le donne, infatti, non sono informate e non sanno che i fattori di rischio che minacciano il cuore degli uomini per loro sono spesso più pericolosi. Mi riferisco, per esempio, a diabete e obesità che, nonostante gli sforzi, sono in aumento.** La colpa è dello stile di vita, perché sempre più donne, passata la giovinezza, non fanno neppure quelle poche decine di minuti di sport a settimana che potrebbero fare la differenza. Analogamente, sembrano essere meno preoccupate di ciò che mangiano o, comunque, fanno meno attenzione a



Prevenzione: dieci buone regole

Go Red for Women (in Italia www.reddressitalia.it) è un network internazionale nato per sensibilizzare le donne sui rischi delle malattie cardiovascolari. Ecco il suo prezioso decalogo della prevenzione.

- 1. Attività fisica:** fare almeno 30 minuti di attività aerobica al giorno.
- 2. Acqua:** bere 6-8 bicchieri ogni giorno.
- 3. Frutta e verdura fresche:** limitare carni rosse e grassi saturi, preferire pesce, cibi integrali e legumi.
- 4. Colesterolo:** preferire cibi con pochi grassi saturi e molti grassi insaturi come l'olio di oliva.

5. Sale: riducendo il sale, diminuisce la pressione arteriosa.

6. Fumo: evitare o smettere al più presto.

7. Peso: mantenere il peso forma.

8. Rimettersi in riga: movimento se si è pigri e modificare l'alimentazione se è il caso.

9. Progressi: controllarli aiuta, così come è utile concedersi una ricompensa per ogni obiettivo raggiunto.

10. Numeri: è indispensabile conoscere i propri valori di pressione, colesterolo, glicemia, circonferenza della vita per verificare i cambiamenti.

salute / benessere

ipertensione e colesterolo, così come al fumo, che in questo momento gli uomini abbandonano con maggiore convinzione. Eppure le donne sono attente alla loro salute per esempio per quanto riguarda la sfera ginecologica o la prevenzione oncologica, e ciò dimostra che dobbiamo affrontare un difetto di comunicazione».

Le responsabilità della generale sottovalutazione, comunque, non sono tutte a carico delle donne. In effetti, le malattie cardiache e cerebrovascolari possono avere manifestazioni e sintomi meno netti (nelle fasi iniziali) quando colpiscono il sesso femminile, e per questo tendono a essere scambiate per altro e non prese troppo sul serio. E anche per quel che riguarda le cure i gap da colmare sono notevoli. «Le terapie funzionano nelle donne come negli uomini», spiega Stramba-Badiale «ma la maggior parte degli studi indica che sono meno praticate sulle prime, e che infarti e ictus vengono curati in ritardo e peggio rispetto a quanto accade ai maschi».

Insomma, l'allarme rosso sembra più che giustificato. Ma non è tardi per iniziare ad agire. ■

Bulli di peso

In Italia un bambino su tre è sovrappeso. Essere obesi è un problema che condiziona la qualità della vita dei piccoli che, pare, abbiano anche un problema in più rispetto ai coetanei normopeso: il bullismo. I ricercatori dell'Università del Michigan, infatti, hanno scoperto una relazione tra gli abusi da parte dei bulli e il peso dei bambini.

Alimentazione sana e attività fisica, dunque, sono una priorità per far crescere ragazzi sani e felici. Lo stesso obiettivo dell'iniziativa *Primo Sport 0-2-4-6* di Benetton Group, che ha realizzato nella sua sede di La Ghirada, alle porte di Treviso, il primo parco giochi tematico: un'area attrezzata con 7 percorsi studiati dagli esperti della facoltà di Scienze Motorie dell'università di Verona con Verde Sport. Per contribuire allo sviluppo sensorimotorio e per prevenire l'obesità, la Fondazione Benetton diffonderà in tutta Italia l'iniziativa trevigiana.

Gianna Melis

Info: (www.fbsr.it)



SULLA NOSTRA PELLE DOMANDA E RISPOSTA DI MAGDA BELMONTESI*

UNA CREMA PER AMICA: QUELLE UTILI IN ESTATE

Passati i cinquanta la mia pelle reagisce male al sole, diventando sempre più secca e rugosa. Quali sostanze devo cercare nelle creme estive?

Di fronte all'aggressione solare, la pelle, soprattutto quella matura, mostra subito le conseguenze del *fotoaging*. Che diventano più evidenti in autunno, con disidratazione, ipercheratosi (cioè ispessimento dello strato più superficiale dell'epidermide), macchie e rughe. Necessaria (come sempre del resto) rimane la protezione, anti-Uvb ma soprattutto anti-Uva, le radiazioni principali responsabili dell'invecchiamento dovuto a fattori ambientali. Per rafforzare la protezione, si possono usare cosmetici che minimizzano i danni del sole.

Tra le sostanze antiossidanti, l'acido lipoico, con una spiccata attività antiradicalica e protettiva - oltre a una grande tollerabilità - sta sostituendo il più famoso beta-carotene (nei confronti del quale il ministero della Salute ha di recente adottato misure cautelative per le formulazioni da assumere per bocca). Per rafforzare la barriera cutanea e aumentare l'idratazione nella cute, servono i poli-idrossiacidi (Pha) che, a differenza degli alfa-idrossiacidi (Aha), offrono una più intensa e prolungata azione idratante, rispettando anche le pelli più fragili. L'acido lattobionico è un potente antiossidante (è il maggior componente dei fluidi usati per conservare gli organi in attesa di trapianto) e mantiene la pelle turgida e protetta. Anche il gluconolattone, un altro Pha, in concentrazioni dal 4 all'8 per cento, riduce le linee sottili e le rughe più profonde, le discromie cutanee e la dimensione dei pori, come dimostrato da numerosi studi clinici. Tra gli Aha, di recente si è iniziato a usare l'acido citrico, presente in natura soprattutto negli agrumi, ottimo antiossidante, non aggressivo sulla pelle. Miscelato con l'acido glicolico, migliora le imperfezioni della cute, dalle rughe alle irregolarità della pigmentazione. Infine, per esaltare il risultato estetico degli impianti di filler di acido ialuronico, c'è l'abbinamento di acetilglucosamina, acido gluconico e fucosio, la cui sinergia contrasta l'azione della ialuronidasi, l'enzima preposto dall'organismo per degradare l'acido ialuronico.

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



Le donne di oggi affrontano senza riserve le défaillance intime dei propri partner grazie alla loro alta autostima. E li accompagnano dall'andrologo. Lo sostiene una ricerca Ispo per la Società italiana di andrologia

Dolore cronico: aiuto concreto

Un numero verde dedicato a chi soffre di dolore cronico. Un gruppo di volontari, che l'ha vissuto in prima persona, ascolta le persone che soffrono di dolore acuto e cronico in tutte le sue forme, e dà informazioni sulle terapie utili e sulle strutture italiane che se ne occupano. Il servizio, promosso da NoPain Onlus, è attivo al numero verde 800/974261, dal lunedì al venerdì (9,30-12,30; 14,30-17,30).

Gianna Melis

Info: (www.nopain.it).

Inebriarsi con il make up

Labbra rimpolpate e ciglia ultra-long. Ma non solo: i cosmetici di oggi non si limitano a migliorare l'aspetto, ma sono arricchiti di specifici additivi che risvegliano i sensi e agiscono sull'umore. I cosmetici-doping, infatti, stimolano la dopamina, sostanza prodotta dal cervello che agisce sull'euforia. Si va dal gloss con estratti del papavero da oppio alle creme anti-età a base di gin che regalano effetti euforizzanti, fino ai prodotti profumati all'assenzio per le emozioni più intime: tutte formule capaci di agire sul livello di stress e di ansia, dando una sensazione di benessere. Senza creare dipendenza.

Concetta Desando



Glutei al top: la tecnica si fa in tre

Un "lato B" perfetto, alto, sodo e rotondo è il sogno di tutte. Pietro Lorenzetti, direttore scientifico della clinica Villa Borghese Institute di Roma, ha messo a punto quella che lui chiama "Beyoncé B-side", cioè la gluteoplastica con inserimento di protesi di gel attraverso una minima incisione (4 centimetri) nel solco dei glutei. L'intervento associa tre tecniche distinte: liposcoltura dei fianchi, lipofilling dei glutei e gluteoplastica. «La liposcoltura, a differenza della liposuzione, non solo elimina il grasso, ma rimodella anche i tessuti», spiega Lorenzetti. Dopo la liposcoltura si procede alla plastica. «In caso di glutei piatti o in seguito a uno svuotamento, inseriamo una protesi, che può essere proiettata con il polo superiore o inferiore a seconda delle necessità di riempimento, ossia per aumentare il volume nella parte alta o centrale del gluteo.

La protesi è inserita sotto il muscolo grande gluteo, in modo che la correzione sia invisibile alla vista e al tatto. L'intervento può essere fatto in anestesia generale o peridurale, in sala operatoria e alla presenza di un anestesista. Infine, il grasso aspirato (in genere dai fianchi, la zona con il recupero più veloce) mediante liposcoltura, viene trattato e usato per perfezionare il profilo dei glutei».

Raimonda Boriani

Info: (www.villaborgheseinstitute.it).



Un palloncino per guarire le vertebre

Le fratture vertebrali provocano, in genere, forti dolori e costringono all'immobilità. L'équipe di Antonio Franco, responsabile dell'Unità operativa di Neurochirurgia dell'ospedale San Giovanni Bosco di Napoli, ha messo a punto la cifoplastica con palloncino, tecnica chirurgica miniminvasiva che, attraverso l'inserimento di cemento biologico, riduce e stabilizza la frattura. L'intervento dura circa mezz'ora - in anestesia locale o generale - e in poco tempo i pazienti riprendono la completa mobilità della colonna, non hanno bisogno di busti o corsetti e non devono assumere antidolorifici. Senza spendere soldi per ospedalizzazione, riabilitazione e cure farmacologiche.

Gianna Melis

Info: (www.aslna1.napoli.it).