

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

CONTRORDINE: I DENTI è meglio non lavarli subito

di Caterina Costa

Lavarsi i denti dopo mangiato è considerata un'ottima pratica igienica. Una sana abitudine che insegniamo ai nostri figli fin da piccoli, per evitare le carie. Non la pensa così il dottor Howard R. Gamble, presidente dell'Accademia americana di odontoiatria generale che, commentando in un'intervista al *New York Times* i risultati di uno studio tedesco dell'Università di Göttingen, ha spiegato che è necessario attendere dai 30 ai 60 minuti prima di spazzolare i denti una volta terminato il pasto. Facendolo prima, c'è il rischio che si danneggi lo smalto provocando l'abrasione del livello sottostante, la dentina, soprattutto quando si ingeriscono sostanze erosive, come cibi acidi o bibite gassate.

Lo studio, effettuato su volontari, ha di fatto dimostrato che, spazzolando i denti entro 20 minuti dall'assunzione di una soft drink zuccherata con un pH pari a 2,9, si erode la dentina. Usura che, appunto, non avviene lasciando passare più di mezz'ora prima di usare spazzolino e dentifricio.



12 i miliardi di euro spesi annualmente dagli italiani per le cure odontoiatriche.

18 per cento gli italiani che rinunciano ad andare dal dentista a causa della crisi.



SEXTING, IL BRIVIDO CORRE SU INTERNET

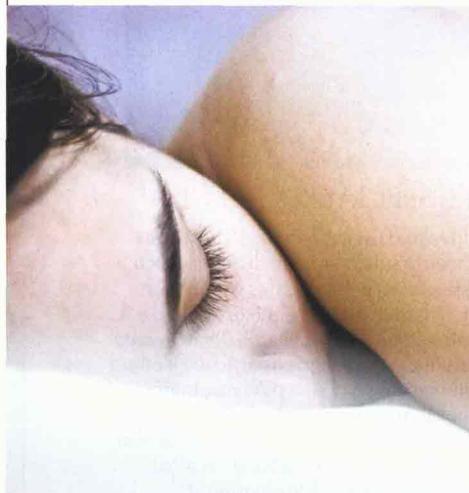
Sono allarmanti i dati emersi dalla ricerca *Sessualità e Internet*, commissionata dall'organizzazione internazionale Save the Children: il quattro per cento dei ragazzi e delle ragazze italiane tra i 12 e i 14 anni mette in Rete proprie foto in atteggiamenti osé; percentuale che raddoppia nella fascia tra i 15 e i 17 anni. Il 47 per cento di chi lo fa dice di avere iniziato tra i 10 e i 14 anni, il rimanente 53 per cento a 15 anni. Secondo lo studio, la passione per il sexting, ovvero l'invio di immagini sexy via cellulare o via Internet, sarebbe incentivata dagli amici o dai partner dei giovanissimi. *Giuditta Mosca*

FUGA DI CERVELLI (E DI MILIARDI)

Ogni anno l'Italia perde oltre un miliardo di euro di ricchezza generata dai 243 brevetti che i nostri migliori ricercatori producono all'estero. Inoltre, tale cifra è destinata a triplicare nei prossimi 20 anni: sono i dati riportati recentemente dall'I-Com (Istituto per la competitività). Uno spreco gigantesco di risorse, se si pensa che nel corso della sua attività lavorativa ogni studioso può produrre circa 21 brevetti del valore di 63 milioni di euro. Per diminuire questa fuga di intelligenze (e di risorse), Fondazione Lilly ha dato vita al progetto La ricerca in Italia: un'idea per il futuro, che finanzia studi da svolgere nel nostro Paese. L'ultima borsa, assegnata alla ricercatrice siciliana Carla Cerami, consentirà di proseguire le ricerche su nuovi marcatori per l'Alzheimer, rendendo possibili diagnosi, quindi cure, più precoci e risolutive. *Marilisa Zito*

Dormi troppo? Colpa di un gene

Ma quale pigrizia? Se fate fatica ad alzarvi la mattina il responsabile è il gene *Abcc9* che «costringerebbe» a rimanere a letto fino a 30 minuti in più della media. È quanto risulta da una ricerca, svolta in parallelo dall'University of Edinburgh e dalla Ludwig Maximilians di Monaco, che ha studiato il Dna di 10mila soggetti scelti in Olanda, Croazia, Italia, Germania, Estonia e Isole Orcadi. *G.M.*



Gettyimages, LuzPhoto

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

ZUCCHERO o dolcificante?

di Agnese Ferrara

C'era una volta il dolcificante per il caffè. Si portava da casa e, al bar, si versava nella tazzina. Altri tempi. Oggi le bustine sono presenti su tutti i banconi accanto a miele, zucchero bianco o di canna. Il problema è che attualmente gli edulcoranti sono ovunque: nei cibi pronti, nei dolci, nello yogurt magro, nelle bibite, nelle caramelle e nelle gomme da masticare. E li consumano quotidianamente, anche inconsapevolmente, bambini e teenager.

Marche a parte, si contano almeno otto dolcificanti diversi usati in Europa: dalla saccarina all'acesulfame K, dall'aspartame al ciclamato al sucralosio. E ora anche i glicosidi stevolici, commercializzati come stevia e approvati il novembre scorso dalla Commissione europea. Estratti dalle foglie della *Stevia rebaudiana* usata in Sudamerica per adolcire i cibi, sono trecento volte più dolci dello zucchero e hanno un'ottima tenuta anche durante la cottura.

L'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha lanciato un monito circa un anno fa sui rischi di consumo eccessivo di tutti questi dolcificanti. «La dose giornaliera accettabile (Gda) è di 20 grammi per gli adulti, 10 grammi per i bambini di età compresa tra uno e 14 anni», ribadisce John Christian Larsen del dipartimento di tossicologia dell'Università della Danimarca e membro del panel sugli additivi dell'Efsa.

Marina Marinovich, presidente della



Società italiana di tossicologia, ha un'opinione simile: «Non ci sono dubbi sulla sicurezza nell'uso dei dolcificanti, se assunti senza esagerare. Anche perché, quando l'esposizione dell'organismo a tali composti aumenta, è molto difficile approfondirne gli effetti tossicologici».

Senza contare che concedersi qualche cucchiaino di saccarosio (lo zucchero comune, estratto dalla barbabietola o dalla canna) non è un'azione da condannare. «Anche nelle diete ipocaloriche preferisco prescrivere un cucchiaino di zucchero invece che gli edulcoranti», precisa Pietro Migliaccio, nutrizionista, gastroenterologo e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. «Le calorie dello zucchero sono poche, i dolcificanti hanno invece delle dosi massime totali da calcolare. L'importante è bilanciare le calorie contenute nel saccarosio con quelle che si assorbono da altri alimenti. Complessivamente nei carboidrati inclusi in una dieta il dieci per cento può essere costituito da zuccheri come saccarosio, glucosio del miele, lattosio del latte o fruttosio della frutta». E per i diabetici? «In questo caso», precisa Migliaccio, «è preferibile il consumo di dolcificanti».

Chemioterapia: si cambia

In futuro le cosiddette cellule staminali mesenchimali potrebbero diventare una sorta di «taxi» per trasportare i farmaci a destinazione. È il risultato di una ricerca dell'Università Statale di Milano, in collaborazione con l'Istituto neurologico Carlo Besta. «Le cellule mesenchimali umane», dicono gli esperti, «possono essere "caricate" in vitro con chemioterapici e usate per trattare i tumori in modo mirato». In altre parole, le cellule non ancora differenziate verrebbero usate come un dispositivo-farmaco, in grado di raggiungere con estrema precisione il «nemico» da eliminare, senza effetti collaterali. C.D.



I cibi che favoriscono la paternità

Se state cercando di avere un figlio, convincete il vostro partner a puntare sulla dieta mediterranea, facendogli mangiare pesce e tanta frutta e verdura. Secondo uno studio americano della Harvard school of public health, questi alimenti aumentano le probabilità di diventare padre.

Per la precisione, verdura a foglia, legumi e cereali interi aumenterebbero dell'11 per cento la probabilità che gli spermatozoi raggiungano l'ovulo.

C.D.

Che noia, che barba

Colpisce un impiegato su quattro, che si sfoga con un consumo eccessivo di snack e caffè.

È la noia da ufficio, il nuovo male degli impiegati che, per combatterla, si affidano ai distributori automatici di merendine e bevande, mettendo a rischio la salute. Oltretutto, il tedio cronico dei dipendenti fa male anche alle aziende: quasi l'80 per cento degli annoiati, infatti, perde la concentrazione necessaria per eseguire in modo adeguato i propri compiti. E il 50 per cento fa addirittura gravi errori sul lavoro. Secondo gli esperti, il problema si risolvrebbe assegnando mansioni gratificanti, che distrarebbero il lavoratore dal «cibo spazzatura», aumentando la sua capacità di concentrazione. C.D.



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

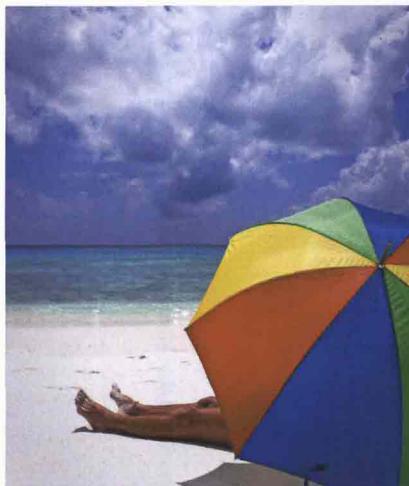
TINTARELLA: attenzione agli infrarossi

«Dottoressa, fino a oggi sapevo che per preservare la salute della pelle bisogna proteggersi dai raggi Uva e Uvb. Ora ho sentito parlare anche di possibili effetti nocivi degli infrarossi, nonostante siano usati anche in medicina estetica. Fanno veramente male?». Angela Radaelli, Como

Sebbene fosse nota la composizione dello spettro elettromagnetico solare, fino a poco tempo fa non si conoscevano appieno gli effetti sulla pelle delle sue varie componenti.

Gli infrarossi (Ir), che rappresentano il 54 per cento del totale dell'energia solare, hanno diverse lunghezze d'onda. Gli infrarossi A (Ira), ossia quelli con lunghezza d'onda più lunga, il 30 per cento del totale degli Ir, attraversano tutto lo spessore della pelle, provocando la formazione di radicali liberi nel derma, lo strato della cute sotto l'epidermide. Le lunghezze d'onda degli Ira colpiscono principalmente i fibroblasti dermici, essenziali per la struttura e l'elasticità cutanea.

È altresì vero che gli Ir hanno effetti benefici. Sono infatti usati in dermatologia e medicina estetica. È il caso delle apparecchiature Led e dei laser frazionati, che trattano la lassità cutanea, grazie alla capacità di stimolare la produzione di nuovo collagene. Gli infrarossi generati dal sole, invece, danneggiano i fibroblasti, favorendo l'invecchiamento. A tutt'oggi non esistono filtri in grado di schermare gli Ir. **Per preservare la pelle, non resta che bloccare l'azione dei radicali liberi prodotti.** Soprattutto perché le protezioni



solari disponibili riescono a bloccare fino al 96 per cento dei raggi Uv, ma solo il 55 per cento dei radicali liberi prodotti dagli ultravioletti. Da qui l'importanza di assumere molecole antiossidanti, in grado di potenziare fino a otto volte l'azione protettiva degli schermi solari per gli Uv.

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

Il preservativo che migliora le prestazioni

Il condom Csd500, prodotto in Gran Bretagna dalla Futura medical Plc, aumenta la pressione sanguigna conferendo all'uomo un'erezione prolungata. Questo grazie a un gel vasodilatatore, all'interno del profilattico, che viene assorbito dal pene, aumentando l'afflusso di sangue. Il risultato è ottimo, come riferiscono le 108 coppie che lo hanno testato. Altro vantaggio: al contrario del Viagra e di farmaci analoghi, questo preservativo non ha bisogno di prescrizione. Per acquistarlo, però, bisogna aspettare: il Csd500 è infatti in attesa del via libera della competente autorità di regolamentazione europea. Giuditta Mosca



Il pisolino forma il carattere

Il sonnellino è un bisogno primario per i bebè: quelli che non dormono nel primo pomeriggio rischiano infatti di diventare adulti scontrosi o affetti da problemi mentali. Secondo uno studio americano, dipenderebbe dal fatto che le ore di riposo perdute influiscono sul modo in cui i piccoli imparano a esprimere i loro sentimenti. Oltretutto sarebbero anche meno capaci di godere degli eventi felici e il minimo sforzo li renderebbe stanchi. Dunque, il riposino non è solamente un momento di tregua per le mamme, ma un break indispensabile per crescere meglio. C.D.

Un tagliando per il seno

Lo propone il Centro diagnostico italiano di Milano: un percorso di accertamenti ad hoc per tutte le donne con il décolleté rifatto che, periodicamente, potranno sottoporsi a un esame per verificare lo stato di salute delle protesi impiantate. Il percorso prevede una risonanza magnetica tridimensionale e test del sangue specifici per scoprire eventuali perdite di silicone. Alla fine verrà rilasciato il Mammary score, un tagliando con il punteggio relativo allo stato di salute del seno. Il Cdi ha attivato anche un filo diretto con un chirurgo, a disposizione per rispondere a tutti i dubbi sulle protesi. L'indirizzo a cui scrivere è amp@cdi.it.

Concetta Desando

a cura di PAOLA PARDIERI

Gettyimages, PlainPicture