

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

UN MANUALE PER riconoscere (e vincere) il dolore

di Marilisa Zito

Per combattere qualsiasi sofferenza fisica c'è un libro utilissimo: *Dolore e qualità della vita*, realizzato con il sostegno dell'azienda farmaceutica Teva dall'associazione Vivere senza dolore onlus. Il male dovuto a problemi vari, non necessariamente gravi come un tumore, è infatti diffusissimo in ogni fascia d'età, inclusa quella pediatrica. Come se non bastasse, è per lo più «inutile», frutto cioè di una cultura della rassegnazione dura a morire, di mancanza di consapevolezza, di scarsa informazione, di cure inadeguate. Si soffre senza sapere a chi rivolgersi (nel 61,7 per cento dei casi), limitandosi al solo uso di antinfiammatori non steroidei (38 per cento), ignorando il diritto a un'assistenza qualificata (70 per cento) sancita dalla legge 38/2010 e ricorrendo poco (5,8 per cento) ai terapisti del dolore. Perciò il libro è concepito come una guida: passo dopo passo, insegna le strategie per riconoscere, quantificare e descrivere il dolore in modo corretto, permettendo di individuare, con l'aiuto del medico di famiglia, le cure più adatte caso per caso. In più, c'è l'elenco dei 386 centri antidolore di tutta Italia. Il volume, presto distribuito in farmacia, può essere richiesto sul sito (www.equivalente.it).



61 per cento: numero di italiani che soffre di dolore cronico senza sapere come affrontarlo.

386 i centri antidolore distribuiti sul territorio nazionale.

6 per cento: i casi di dolore cronico causato da patologie tumorali.



LE VIRTÙ DEL GOSSIP

Parola degli esperti dell'Università di Berkeley, negli Stati Uniti, che spiegano: «Sottolineare i comportamenti negativi osservati negli altri per mettere in guardia amici e colleghi ha effetti positivi. Al contrario, il pettegolezzo fine a se stesso, come quello sulle celebrità che non conosciamo personalmente, non provoca alcun beneficio». La verifica è avvenuta proiettando un filmato relativo a un tradimento. Misurando il battito cardiaco delle persone che hanno partecipato allo studio, si è notato che diminuiva (indicando che un abbassamento del livello di stress) se c'era la possibilità di passare ad altri un biglietto con un avvertimento sulla negatività del comportamento degli interpreti della pellicola.

Concetta Desando

L'orgasmo è legato alla fedeltà

Secondo uno studio americano della Oakland University, il 53,9 delle donne simula l'orgasmo. Analizzando le risposte di 453 intervistate si è capito che maggiore è la percezione della possibilità di un tradimento, maggiore è la propensione al finto raggiungimento del piacere. In altre parole, l'orgasmo sarebbe strettamente legato alla fiducia nel proprio partner.

Giuditta Mosca



ALIMENTAZIONE SBAGLIATA: NON È COLPA DELLA SCUOLA

Bambini obesi? La responsabilità non è del cibo spazzatura mangiato a scuola, ma delle cattive abitudini casalinghe. Secondo uno studio americano, i distributori automatici di merendine e bevande negli edifici scolastici non sono infatti la causa principale di sovrappeso fra i ragazzini. «L'ambiente di studio», spiegano gli autori della ricerca, «rappresenta solo una parte del contesto alimentare dei bambini e dei teenager, che si procurano il cibo che fa male soprattutto a casa, dagli amici, o nel tragitto casa-scuola. Incolpare la merendina in classe è fuorviante: nei luoghi di istruzione hanno poche opportunità di mangiare fuori pasto, rispetto a quante ne hanno a casa». C. D.

TipsImage, Gettyimages, Corbis

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

PSORIASI E SOLE: amici o nemici?

«Gentile dottoressa, mia figlia soffre di questa patologia. È giusto che si esponga al sole? I raggi solari migliorano i sintomi o diminuiscono l'efficacia delle terapie specifiche?». *Claudia S. (Roma)*

Tra le cause della psoriasi c'è l'attivazione del sistema immunitario, non finalizzata a combattere un'infezione, ma determinata da un processo infiammatorio che danneggia la pelle. Il rapporto tra psoriasi e raggi solari è controverso. Se da una parte possono risultare terapeutici, dall'altra possono pregiudicare le terapie. **Indicata la fototerapia Puva, che utilizza una specifica porzione dello spettro solare, ossia gli**



Uvb a banda stretta, anche se il trattamento non è assimilabile all'effetto cumulativo del sole, con raggi Uv (Uva e Uvb, lunghi e corti) e infrarossi, anch'essi con diverse lunghezze d'onda, capacità di penetrazione ed effetti sulla pelle. In caso di psoriasi lieve, moderata o severa, è utile andare dal dermatologo prima d'esporre al sole, per avere consigli specifici. In linea generale, un'esposizione equilibrata può risultare utile nelle forme lievi della malattia, contribuendo a controllarne gli esiti. Il sole, comunque, va preso con le dovute precauzioni, per evitare scottature ed eritemi che peggiorerebbero le condizioni di un'epidermide già messa a dura

prova. Si deve anche tenere presente che gli effetti di alcune terapie sistemiche, per esempio l'acitretina e il metotressato, possono essere modificati da un'esposizione solare intensa. **Che, in ogni caso, deve prevedere l'utilizzo dell'abbronzante, con un fattore di protezione mediamente alto**, adeguato al proprio fototipo e alla condizione patologica. Senza dimenticare di reidratare sempre la pelle, provata anche dalla perdita d'acqua dovuta alla temperatura elevata.

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

NON FUMATE A COLAZIONE

Fumare una sigaretta appena svegli raddoppia il rischio di cancro al polmone. Lo afferma un gruppo di studiosi del Penn State College of medicine in un articolo pubblicato sulla rivista *Cancer*. «I fumatori che accendono la prima sigaretta appena svegli», spiegano, «tendono ad aspirare più intensamente. L'ipotesi più probabile è che, quanto più precocemente si inizia ad inalare tabacco al mattino, tanto più ne arriva nei polmoni, aumentando così la probabilità di ammalarsi di tumore». **C.D.**



Sostegno a distanza

Sono più di 53 milioni i bambini orfani che vivono nell'Africa subsahariana. Per dare loro una mano si può aderire al programma di sostegno a distanza proposto da Humana people to people Italia onlus, organizzazione umanitaria nata nel 1998 storicamente conosciuta per i progetti di cooperazione finanziati con gli indumenti usati raccolti attraverso appositi contenitori collocati nelle strade. Con soli 82 centesimi al giorno, si potranno garantire in modo duraturo cure, cibo, alloggio e istruzione ai bambini delle aree rurali dello Zambia e del Mozambico.

Per maggiori informazioni:
tel. 02/93964028,
(progetti@humanaitalia.org)
o (www.humanaitalia.org).

Drogati di antibiotici

Assumiamo troppi antibiotici e male, ovvero li prendiamo solo fino a quando i sintomi di una patologia sono evidenti poi, ai primi segni di miglioramento, sospendiamo la cura, nonostante le indicazioni contrarie del medico. Risultato: in Europa, ogni anno, si verificano 686mila casi d'infezione e 25mila casi di morte provocati dall'uso scorretto di questi medicinali. «Gli antibiotici sono una risorsa preziosa, ma ne abusiamo», sottolinea Zsuzsanna Jakab, direttore regionale dell'Organizzazione mondiale della sanità per l'Europa. «Il risultato è che, attualmente, ci sono batteri che si sono rinforzati e non rispondono più a nessun trattamento farmaceutico». **G.M.**

a cura di PAOLA PARDIERI

NEWS

INTEGRATORI SU MISURA

Dal punto di vista alimentare, le esigenze di uomini e donne sono diverse: perciò Multicentrum ha messo a punto due integratori specifici. Il primo, Multicentrum uomo, contiene magnesio, che migliora la funzionalità dei muscoli del cuore, e il gruppo delle vitamine B, necessarie per supportare il metabolismo energetico, maggiore per i maschi; Multicentrum Donna contiene calcio, essenziale per le ossa; ferro, per la formazione dei globuli rossi che compensano le perdite ematiche del ciclo mestruale; acido folico, che riduce la stanchezza delle donne in età fertile. In vendita in farmacia e parafarmacia.

Più magnesio dopo i 50

Senso di affaticamento, crampi, alterazione del ritmo sonno-veglia: possono essere i sintomi di un calo di magnesio, minerale essenziale per il buon funzionamento del nostro organismo. Purtroppo, questi disturbi aumentano con l'avanzare dell'età. Perciò Sanofi ha messo a punto Mag 50+, un integratore per gli over 50 costituito appunto da magnesio, che aiuta il sonno e il rilassamento muscolare, al quale sono stati aggiunti guaranà, una pianta ricca di antiossidanti in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, e ginseng, che aumenta la capacità dell'organismo di reagire allo stress. Disponibile in farmacia in confezioni da 20 bustine monodose orosolubili.

**ACQUA PER GLI OCCHI**

Sono il risultato di più di dieci anni di ricerca: le nuove lenti a contatto Dailies Total® di Ciba Vision, fabbricate in silicone Idrogel a contenuto d'acqua variabile (si passa dal 33 per cento nel cuore della lente a oltre l'80 per cento sulla superficie), consentono il passaggio di un'elevata quantità di ossigeno dall'esterno alla superficie dell'occhio (cornea) evitando così sensazioni di secchezza e fastidio, soprattutto a fine giornata. Inoltre, sono caratterizzate da un alto fattore di lubrificazione, cioè un basso coefficiente di attrito tra la lente e i delicati tessuti dell'occhio.

Info: (www.dailies.it)