

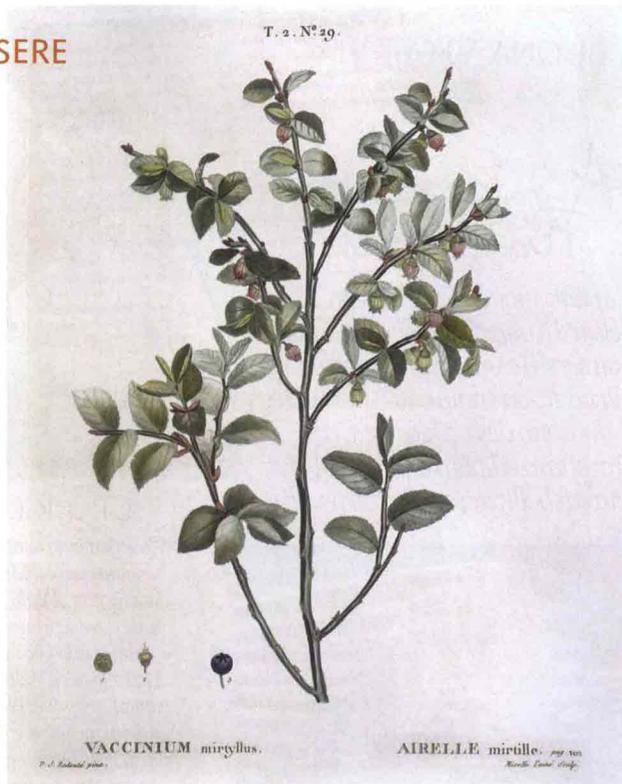
LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

## SPORT E MIRTILLO

di Mara Molteni

Due studi americani svolti da specialisti dell'Appalachian State university ribadiscono l'importanza di mangiare frutta per reintegrare vitamine e sali minerali, soprattutto quando si fa attività fisica. Nello specifico, la prima ricerca ha verificato l'utilità dei mirtilli nella dieta degli sportivi, scoprendo che gli atleti che li avevano mangiati regolarmente per sei settimane prima di correre avevano difese immunitarie più alte rispetto a chi non ne aveva assunti, mentre chi li aveva mangiati una sola volta, un'ora prima dell'esercizio, mostrava comunque un aumento di sostanze antinfiammatorie nel sangue.

La seconda ricerca ha invece testato la validità delle banane come fonte energetica, confrontandole con le bevande per gli sportivi. L'esperimento, fatto su 14 ciclisti, ha rilevato che le banane, grazie al naturale apporto di potassio, sono più efficaci nel contrastare le infiammazioni e utili nell'ostacolare la debolezza della muscolatura volontaria rispetto alle sport drink.



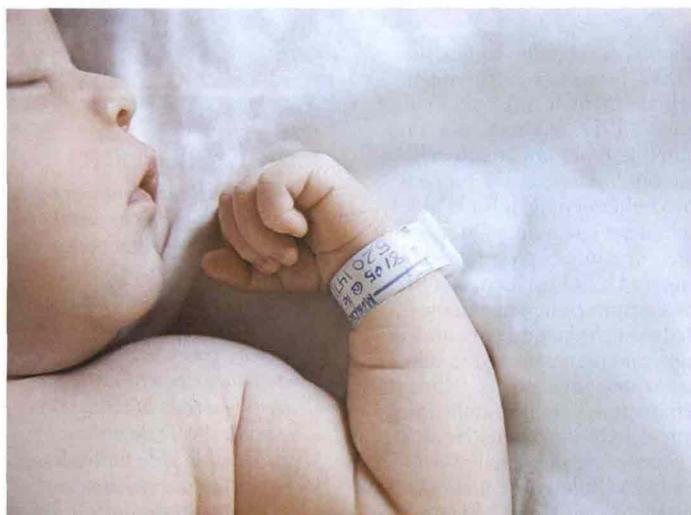
**62** la percentuale di adolescenti americani che beve regolarmente sport drink.

**350** i mg di potassio in 100 g di polpa di banana.

**120** i mg di antiossidanti forniti da un bicchiere di succo puro di mirtillo.

## CARTELLE ANTI-ERRORE

Tra gli errori medici più comuni c'è senza dubbio la somministrazione di una terapia al paziente sbagliato. Per ridurli, le cartelle cliniche elettroniche sono sicuramente utili, ma un semplice accorgimento potrebbe abbattere drasticamente il rischio: inserire la foto del paziente nella cartella stessa con la richiesta, da parte del computer, di conferma della terapia. Lo dimostra un esperimento del Children's hospital Colorado, che ha visto crollare i casi di errore da 12 a tre nel giro di un anno. E i tre pazienti che avevano ricevuto la terapia sbagliata erano proprio quelli la cui cartella clinica era priva di foto. Gloria Ghiara



## Fotografi in sala parto

Negli Stati Uniti la fotografia scattata da un emozionato papà subito dopo la nascita del proprio figlio non basta più: la nuova moda è il reportage professionale del parto. Insomma, basta con le foto mosse, le luci giallastre, le inquadrature approssimative. Il fotografo fornisce immagini di alto livello e il prezzo va di pari passo: documentare la nascita costa quanto un servizio di nozze e sta diventando un vero business. Pur di avere foto d'autore da incorniciare per ricordare un momento tanto delicato e intimo, i neo genitori americani accettano la presenza di un estraneo accanto a loro in sala parto. Chissà se la moda arriverà anche da noi? G.G.



## Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

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

### LE CIGLIA ti fan bella

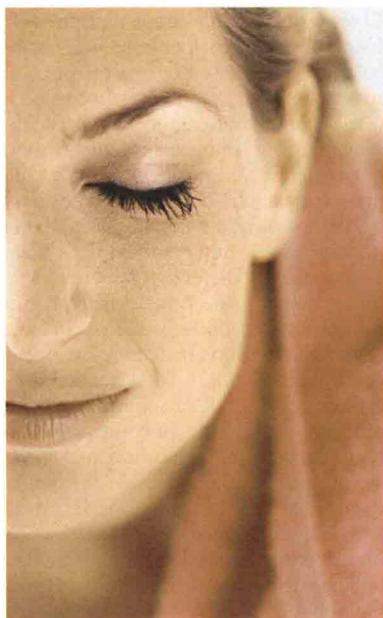
«Gentile dottoressa, ultimamente ho notato che le mie ciglia si sono indebolite. Adoro truccare gli occhi e non vorrei rinunciare al mascara, ma mi chiedo come mantenerle belle. Cosa mi consiglia?».

Giulia Masiero (Vicenza)

Blefariti, infiammazioni croniche delle palpebre, orzaioli con rigonfiamento e arrossamento delle palpebre, dovuti a un'infezione da stafilococco, danneggiano indubbiamente le ciglia e sono patologie che vanno curate dal dermatologo. In realtà, però, le minacce per la loro salute e bellezza non sono tanto legate a questi disturbi quanto piuttosto allo stile di vita e all'utilizzo di cosmetici poco adatti o di scarsa qualità.

Perciò, nella prassi quotidiana è opportuno utilizzare prodotti testati da un punto di vista oftalmologico. Di norma oggi lo sono la maggior parte dei cosmetici indicati per la fragile zona oculare. Altrettanto importante è la detersione. Per mantenere le ciglia lucide e robuste è necessario struccarle con cura ogni sera, togliendo il mascara con prodotti specifici. Perfette le soluzioni acquose ipoallergiche, per esempio le acque micellari. Con i mascara water-resistant, invece, sono preferibili soluzioni acqua in olio, che sciolgono meglio i pigmenti colorati. **Essenziale non strofinare il batuffolo di ovatta sulle ciglia, in quanto la trazione meccanica potrebbe provocarne il distacco.** Cautela anche nell'utilizzo dei piega-ciglia, per evitare di spezzare il pelo; bisogna stare attenti anche quando si mettono le ciglia finte che vanno applicate con particolari colle ipoallergiche.

In caso di diradamento o crescita lenta, una visita dermatologica sarà utile a scoprire le cause per scegliere la terapia idonea. Come prevenzione, invece, bisogna seguire un'alimentazione corretta, la stessa consigliata per la bellezza dei capelli. Quindi via libera alle proteine, che con i loro aminoacidi vanno a risaldare la cheratina, il componente cardine di peli, ciglia e



capelli. Utili anche le vitamine, in particolare quelle del gruppo B, la A, C ed E, e i minerali: ferro, rame, selenio, silicio, zinco, zolfo. Senza dimenticare lo iodio per evitare squilibri alla tiroide che, tra l'altro, possono provocare la caduta dei capelli e, appunto, la riduzione di ciglia e sopracciglia. Per fortificarle, si possono usare mascara con cheratina di giorno e ristrutturanti aminoacidici alla sera. Attenzione all'olio di ricino, che potrebbe gonfiare le palpebre. Per applicarlo in sicurezza bisogna intingere leggermente lo spazzolino nell'olio e passarlo sulle ciglia insistendo più sulle punte che alla radice.

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



## Dormi che ti passa (la fame)

Se si dorme poco aumenta il desiderio di cibo spazzatura, ovvero snack e affini. Lo studio, presentato al convegno *Sleep 2012* di Boston, è stato condotto tramite risonanza magnetica su 25 persone normopeso: ad alcune è stato impedito di dormire più di quattro ore per cinque giorni. Durante le risonanze venivano mostrate immagini di cibi salutari e di junk food. Nei soggetti privati del sonno, solo le immagini di cibo spazzatura, non quelle di alimenti sani, attivavano le aree cerebrali legate alla gratificazione. Insomma, dormire metterebbe al riparo dalle tentazioni. G.G.

## Sarcoidosi: un punto di riferimento

È nata da poco, ma è già molto attiva, soprattutto sul fronte del web 2.0: l'associazione *Amici contro la sarcoidosi Italia (Acsi)* lavora per promuovere la conoscenza di questa malattia infiammatoria (che colpisce principalmente i polmoni e le vie linfatiche, con la formazione di noduli detti *granulomi*), visto che nel nostro Paese esistono pochi centri specializzati e il numero dei malati, pur se in crescita, non è mai stato stimato con certezza. Per raggiungere il maggior numero di persone possibile, l'Acsi ha un sito ([sarcoidosi.org](http://sarcoidosi.org)) e, naturalmente, una pagina Facebook (I soci Acsi Amici contro la sarcoidosi Italia). G.G.

Info: tel. 393/3327762, email: [info@sarcoidosi.org](mailto:info@sarcoidosi.org).

## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

### STRATEGIE anti cellulite

di Paola Pardiari



Secondo l'Istat in Italia 14 milioni di donne, circa l'80 per cento tra i 16 e i 60 anni, soffrono di cellulite, un'alterazione del pannicolo adiposo sottocutaneo che, a livello superficiale, si riconosce dalla pelle «a buccia d'arancia». «Non è solo un problema estetico, ma una vera e propria malattia che ha effetti profondi sull'organismo, compresa la sfera psicoemotiva», spiega Fiorella Donati, chirurgo plastico che vive e lavora a Milano ([info@fiorelladonati.it](mailto:info@fiorelladonati.it), [www.fiorelladonati.it](http://www.fiorelladonati.it)).

#### Quali sono le cause?

Errori comportamentali e alimentari, problemi vascolari e linfatici, squilibri ormonali e metabolici. Più precisamente, è dovuta al cattivo funzionamento del drenaggio esercitato dai capillari venosi e linfatici sulle sostanze di rifiuto prodotte dal metabolismo delle cellule. Il risultato è un'infiammazione dei tessuti interstiziali che, creando una sorta di rete fibrosa, imprigionano le cellule di grasso.

#### Come si combatte?

Con l'azione sinergica di più terapie per migliorare la microcircolazione, liberare le cellule di grasso e curare l'infiammazione dei tessuti. Innanzitutto, bisogna correggere le abitudini alimentari: ridurre i grassi animali sostituendoli con quelli vegetali; mangiare molta frutta e verdura; diminuire il sale; eliminare gli alcolici e bere due litri d'acqua al giorno per favorire la diuresi e contrastare la ritenzione idrica.

#### L'attività fisica è utile?

È fondamentale! Praticata con regolarità, stimola la circolazione, aiuta a perdere pe-

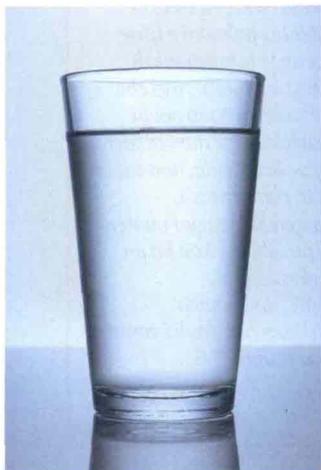
so e a tonificare i muscoli. Particolarmente efficaci la corsa, il nuoto, l'acquagym e le passeggiate nell'acqua (al mare e in piscina, con le gambe immerse fino ai glutei). Ottime anche le vasche freddo/caldo, che stimolano la circolazione.

#### Ci sono trattamenti per eliminarla?

Esistono varie metodologie per combattere gli inestetismi. Per esempio, il massaggio manuale: il linfodrenaggio o quello connettivale, indicato quando cuscinetti e pelle «a buccia d'arancia» sono più evidenti. Altre tecniche utili sono la pressoterapia, che riduce gonfiori e ritenzione; la hydroelettroforesi, che trasporta principi attivi oltre la barriera della pelle a profondità differenti; l'endermologie, ossia i massaggi meccanici, effettuati con rulli che stimolano le parti sottocutanee; l'elettrostimolazione delle fibre muscolari con impulsi elettrici a bassa frequenza; la carbossiterapia, cioè la somministrazione sottocute di anidride carbonica medicale; la cavitazione, onde ultrasoniche che «sciogliono» le cellule adipose; la radiofrequenza monopolare e bipolare. La novità è un laser che, grazie a una piccola sonda inserita sottocute, sta dando buoni risultati nello scioglimento delle cellule adipose. Comunque, non esiste un trattamento miracoloso: bisogna innanzitutto cambiare stile di vita seguendo un'alimentazione corretta e facendo molta attività fisica.

### Meglio fermarla in tempo

La cellulite ha un'evoluzione lenta e progressiva. La prima fase, detta edematosa, è caratterizzata dal ristagno dei liquidi all'interno dei tessuti, che causa senso di pesantezza alle gambe. Nella seconda fase, detta fibrosa, si creano dei piccoli noduli che a livello superficiale danno alla pelle l'aspetto «a buccia d'arancia». Nel terzo stadio, detto sclerotico, si verifica un'ulteriore fibrillogenesi connettivale, con il conseguente incapsulamento di piccoli gruppi di cellule adipose: si formano noduli ancora più grossi facendo assumere alla cute l'aspetto «a materasso». Nel quarto e ultimo stadio avviene una vera e propria liposclerosi, cioè una trasformazione fibrosa progressiva del tessuto adiposo, che determina la formazione di cuscinetti duri e dolorosi. P.P.



134 GIOIA

### Numero anti caldo

Ogni anno, l'arrivo dell'estate porta con sé l'inevitabile ondata di caldo. E ogni anno, puntuali, tocca ripassare le strategie per difendersi dall'afa. Mentre boccheggiamo, può essere una buona idea comporre il numero gratuito nazionale 1500, attivo tutti i giorni, inclusi il sabato e la domenica dalle 8 alle 18: l'operazione *Estate sicura* del ministero della Salute prevede che a rispondere al telefono sia personale qualificato, capace di fornire utili consigli su come difendersi dal caldo, aiutare i più anziani, dare informazioni utili legate al territorio e anche risposte ai quesiti più complessi grazie a dirigenti sanitari specializzati, dai medici ai veterinari, dai farmacisti agli psicologi. G.G.



### Batti lo stress da lavoro

Un quarto degli italiani soffre di stress da lavoro, così la Fiaso (Federazione di aziende sanitarie e ospedaliere italiane) ha studiato il fenomeno cercando possibili soluzioni, anche perché il problema ha un impatto economico: lo stress, infatti, causerebbe il 60 per cento delle assenze per malattia. La ricerca ha coinvolto i dipendenti di 15 Asl, che hanno messo in atto diverse strategie (dal doposcuola per i figli dei dipendenti al telelavoro), con risultati eccellenti: la percentuale di stressati, infatti, è calata dal 25 al 10 per cento. G.G.

Gettyimages, Tipsimages

a cura di PAOLA PARDIARI