

LaBuonaVita



Dormire con la luce

DI AGNESE CODIGNOLA

È la luce la cura più efficace per i disturbi del ritmo circadiano e, in primo luogo, del jet lag, lo sfasamento tipico di chi attraversa molti fusi orari in breve tempo.

E la luce più potente, da questo punto di vista, non è necessariamente quella blu, già sperimentata in molti studi e in uso in diversi centri: allo spettro dei **raggi terapeutici potrebbe presto aggiungersi quella verde**, e forse quella di altri colori.

Steve Lockley, direttore della Divisione di medicina del sonno del Brigham and Women's Hospital di Boston, ha infatti appena pubblicato su *Science translational medicine* i risultati di alcuni esperimenti che lasciano intravedere inaspettate potenzialità anche per colori fino a oggi considerati inattivi. Spiega lo stesso Lockley a *Gioia*: «Abbiamo chiesto a una cinquantina

di volontari di restare con noi per nove giorni; in questo periodo li abbiamo tenuti in stanze completamente isolate, senza alcun tipo di riferimento luminoso, compresi televisori, computer o altro che potesse dare loro un'idea dello scorrere del tempo.

«Quindi li abbiamo sottoposti all'oscurità e poi a sedute giornaliere di 6,5 ore di luce di diversi colori, e abbiamo così scoperto che, oltre alla luce blu, anche quella verde può aiutare a **ripristinare il giusto ritmo sonno-veglia, in particolare quando la persona inizia a esporsi alla luce dopo un periodo di buio**, e quando l'intensità dell'illuminazione non è troppo forte».

La *light therapy* con luce verde, come già quella blu, potrebbe dunque rappresentare una valida alternativa per chi non può o non vuole assumere farmaci, anche perché, come ha di-

Per non essere *sfasati*

Chi attraversa molti fusi può ridurre il rischio di jet lag osservando alcune semplici regole.

■ **Alimentazione:** secondo uno studio pubblicato su *Nature*, uno dei rimedi più efficaci contro il jet lag sarebbe il digiuno, perché l'appetito è strettamente connesso con i ritmi circadiani; dopo lunghi voli sarebbe quindi sufficiente non mangiare fino a quando non si è giunti a destinazione. Una dieta leggera nei giorni che precedono la partenza aiuta ad attenuare il jet lag.

■ **Fare un po' di esercizio** prima di partire, continuare a muoversi in aereo e, se il viaggio dura più di 10-12 ore, approfittare degli scali per scendere e muoversi.

■ **Farmaci:** la melatonina e gli altri farmaci sono stati oggetto di molti studi, con risultati alterni. Di recente alcuni hanno dimostrato l'efficacia dell'analogo della melatonina (tasimelteon) come regolarizzatore del ritmo circadiano se assunto circa 30 minuti prima di coricarsi. Negli Stati Uniti è attesa a breve l'approvazione di un nuovo farmaco stimolante, l'armodafinil, già sperimentato su 400 volontari.

INFOPHOTO, CONTRASTO

mostrato lo stesso Lockley, induce il rilascio di sostanze che contribuiscono a ripristinare la melatonina naturale. Chiarisce ancora il cronobiologo statunitense: «**La luce è più potente dell'assunzione di melatonina nel ripristinare il ritmo circadiano compromesso ed è quindi molto indicata per chi vuole recuperare in fretta i ritmi normali**, per esempio perché si è spostato per lavoro. Naturalmente non è pensabile che chiunque ne ha bisogno possa recarsi in un centro come il nostro, ma questo è uno degli altri vantaggi della cura luminosa: si può realizzare pressoché ovunque, e in commercio esistono già sorgenti di luce adatta chiamate "Light Box", ovvero scatole di luce, per la terapia domestica».

La maggior parte delle Light Box in commercio per ora diffonde luce naturale o blu, ma se i dati di Lockley saranno confermati presto se ne potrebbero vedere, alla lettera, di tutti i colori.

La terapia della luce non è solo indicata per ripristinare il giusto avvicendamento di sonno e veglia dopo un volo intercontinentale, ma anche per diminuire i disagi di chi lavora di notte, **per combattere la depressione stagionale che colpisce molto in Paesi quali quelli nordeuropei** e che è strettamente connessa all'illuminazione, per trattare i disturbi del ciclo circadiano nei ciechi e così via.

Intanto, per migliorare i propri bioritmi ed evitare sfasamenti da cambio di orario, bisogna moderare l'uso di stimolanti tipo caffeina e astenersi dagli eccessi di televisione e computer, che influenzano i momenti di veglia. ■



SULLA NOSTRA PELLE DOMANDA E RISPOSTA DI **MAGDA BELMONTESI***

VITILIGINE E SOLE: RAPPORTO DIFFICILE

Da tempo soffro di vitiligine. Vorrei sapere se ci sono novità in fatto di cause e rimedi. Quali accortezze devo usare quando prendo il sole?

La vitiligine non è una malattia pericolosa. Anche se lo può diventare, nel momento in cui si estende, moltiplicando così il rischio di scottature: la pelle che ne è colpita, priva di melanina, non ha i mezzi per difendersi dal sole e si ustiona con facilità. La patologia è un disordine della pigmentazione caratterizzato da macchie circoscritte, di colore uniforme bianco, delimitate da contorni irregolari. Recenti studi dimostrano come alla base della totale scomparsa della melanina ci sia una autodistruzione dei melanociti (le cellule che producono i pigmenti melanici) da parte dell'organismo. **È forte la componente immunitaria, al pari di quella genetica, in quanto la vitiligine è ereditaria nel 40 per cento dei casi, e si scatena soprattutto dopo fattori nervosi.** Al momento non si conoscono trattamenti in grado di curare in maniera definitiva la patologia. La stessa Puvra terapia, con esposizione delle chiazze all'azione dei raggi Uva, in abbinamento a farmaci fotosensibilizzanti, prevede molte sedute e possibili recidive. In futuro buone notizie arrivano dalle staminali. Che, con opportune tecniche, si possono orientare verso il melanocita, inserendole direttamente nelle zone affette da vitiligine. Un'altra novità viene da un'indagine italiana. Ipotizzando un coinvolgimento dei cheratinociti nello sviluppo della malattia, sostanze antiossidanti come la curcumina, ingrediente del curry, e la capsaicina, presente nel peperoncino, potrebbero controllare la progressione della vitiligine, grazie all'azione sui cheratinociti localizzati al confine fra la parte non pigmentata e quella sana. Protezione massima al sole. Ci si può esporre, con solari specifici e autoabbronzanti, che mimetizzano le macchie rispetto alla cute abbronzata.

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



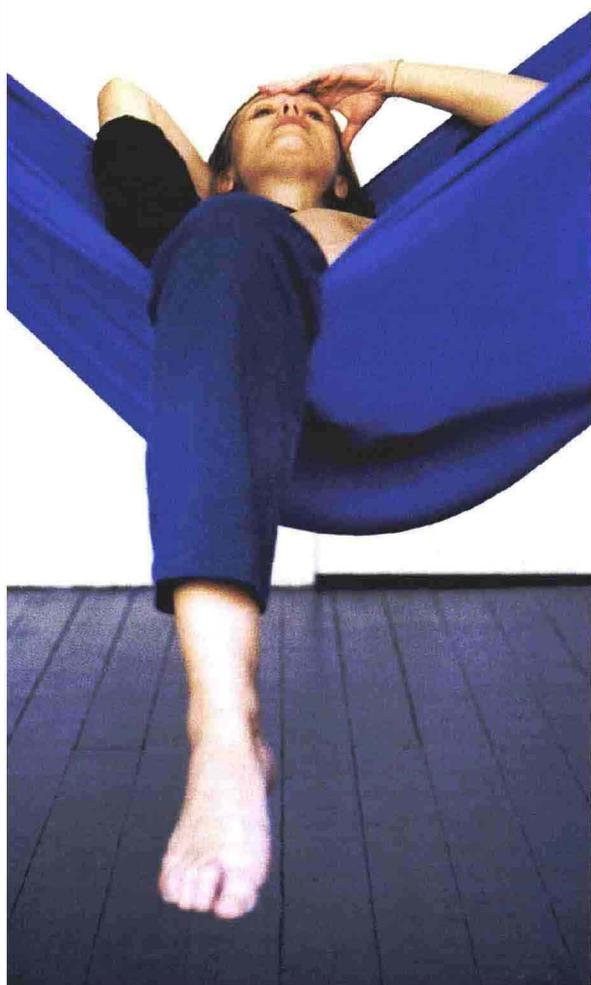
Sicurezza in autostrada

Il ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti ha presentato una campagna di sensibilizzazione sulla sicurezza stradale, che mette l'accento sui comportamenti più a rischio: uso del cellulare alla guida, mancato utilizzo delle cinture di sicurezza, alta velocità, guida in stato di alterazione da alcol o sostanze stupefacenti. Autogrill sostiene questa causa nei suoi punti vendita in autostrada con diverse iniziative (oltre a quelle già adottate da tempo, come la decisione di non vendere superalcolici). Per esempio, nei weekend "caldi" del 31 luglio e del 7 agosto, allestirà presidi sanitari paramedici, con in dotazione un'ambulanza, in 18 aree di servizio.

Barbara Corradi

Info: (www.autogrill.it)

salute



GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

QUANDO LA STANCHEZZA DIVENTA CRONICA

“Sono da poco rientrata da una vacanza al mare, durante la quale sono stata proprio bene. Ma non appena ho ripreso il lavoro, mi è piombata addosso una stanchezza che non riesco più a smaltire. È mai possibile sentirsi così male dopo le ferie? È solo perché a non fare niente ci si abitua bene, come dice mio marito, o c'è un motivo medico per questo malessere? Cosa posso fare per riprendermi?”.

Viola T. (Firenze)

Gentile signora Viola, il malessere che lei descrive può essere dovuto al contraccolpo di ritrovarsi proiettata nella routine quotidiana dopo una bella vacanza e si può manifestare proprio con una grande debolezza che, in termini medici, viene detta “astenia”. Si tratta di un disturbo in aumento, che colpisce in particolare le donne fra i trenta e i quarantacinque anni, ossia quelle normalmente più impegnate fra lavoro, famiglia e figli da accudire. La stanchezza può nascere proprio dalla sensazione che un momento magico sia finito e che i mille impegni quotidiani si siano nuovamente impadroniti di noi. Può essere il segno sottile di una crisi esistenziale, attivata da una pausa che ci ha dato il tempo di ascoltarci e di chiederci: “Ma che senso ha tutto questo correre?”. Il sintomo principale dell'astenia è la difficoltà a dedicarsi serenamente e con profitto agli impegni quotidiani. A questo si aggiungono irritabilità e un pessimismo di fondo, che fanno vedere tutto nero o fanno scattare per un nonnulla: tutto appare grigio e negativo o, al contrario, insopportabile e irritante. Siamo più reattive e taglienti nel parlare, anche verso il partner e i figli. E, cosa ancor più grave, siamo sempre meno lucide e attente a quello che facciamo: aumentano così gli errori alla guida, gli incidenti domestici, le sviste sul lavoro. Se poi la stanchezza dipende in misura preponderante dalla carenza di sonno, allora possono emergere anche altri problemi: mestruazioni e ovulazione diventano irregolari; la sindrome premestruale, se già presente, peggiora; la pressione e la temperatura corporea si alzano, provocando uno sgradevole senso di malessere fisico; la tiroide funziona in modo eccessivo; la memoria si indebolisce, perché è proprio durante il sonno che il nostro cervello trasforma i ricordi a breve termine in tracce consolidate. Da tutto ciò consegue che l'astenia non va mai banalizzata. Le consiglio quindi di parlarne con il suo medico per capire se si tratti solo di una fase transitoria, legata a un inizio di depressione per il rientro dalle vacanze, o di uno stato di “riserva” generalizzata di tutto l'organismo, le cui cause meritino un approfondimento diagnostico. Di solito, in questo secondo caso, il medico verifica prima di tutto se vi sia un'anemia da carenza di ferro, frequente nelle donne specie quando l'alimentazione è inadeguata e/o le mestruazioni sono molto abbondanti; in secondo luogo, indaga il funzionamento della tiroide e la presenza di eventuali disfunzioni ormonali premenopausali, per poi prescrivere accertamenti via via più specifici, e le opportune terapie, in base alla sua storia clinica e ai risultati dell'esame obiettivo. In parallelo, lei stessa può contribuire al miglioramento delle sue condizioni seguendo un'alimentazione sana, facendo ogni giorno una passeggiata di buon passo di almeno trenta minuti e proteggendo il sonno, grande custode della salute fisica e mentale.

È sempre negativa?

Ci sono due diversi tipi di stanchezza:

- una stanchezza “amica”, sana, fisiologica, che compare dopo che ci siamo dedicati a un lavoro faticoso ma piacevole, o dopo una giornata di sport o di giardinaggio. Con questo segnale il corpo ci dice che siamo a corto di energia e abbiamo bisogno di ricaricarci, ma con un buon pasto e un bel sonno torniamo pimpanti come prima;
- una stanchezza “nemica”, patologica, la vera e propria astenia, che compare in situazioni di prolungato stress psicofisico, anemia, ipertiroidismo, climaterio, ma può essere associata anche a un'iniziale depressione, ad alcune gravi malattie o a cure mediche particolarmente impegnative, come la chemioterapia.

* Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia medica ospedale San Raffaele Resnati di Milano (www.alessandragraziottin.it).
Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all'indirizzo di posta elettronica (gioiaposta@hachette.it).

CARENZA DI SONNO: UN PERICOLO DA NON SOTTOVALUTARE

Studi recenti ci dicono che la mancanza di sonno è tra le cause più sottovalutate di incidenti (domestici ed extradomestici), ma anche di molti disturbi "psichici", quali le difficoltà di memoria e concentrazione, la carenza di lucidità, la caduta del tono dell'umore, la depressione.

Inoltre, ricerche condotte da Scott Davis dell'Università di Seattle, negli Stati Uniti, suggeriscono che le donne con deprivazione cronica di sonno, soprattutto se svolgono un lavoro a turni o con frequenti cambi di fuso orario, abbiano addirittura un maggior rischio di ammalarsi di tumore, in particolare al seno. Questo effetto negativo sembra essere legato a un'alterazione della produzione della melatonina, che ha un ruolo protettivo nei confronti del sistema immunitario. I cronobiotici, una famiglia di sostanze cui appartiene la stessa melatonina e sulla quale la ricerca è molto intensa, potrebbero essere indicati per chi vive con bioritmi costantemente alterati dagli impegni professionali. Ma su questo sono necessarie maggiori ricerche.

FAMIGLIA DI LAURA HOESCH*

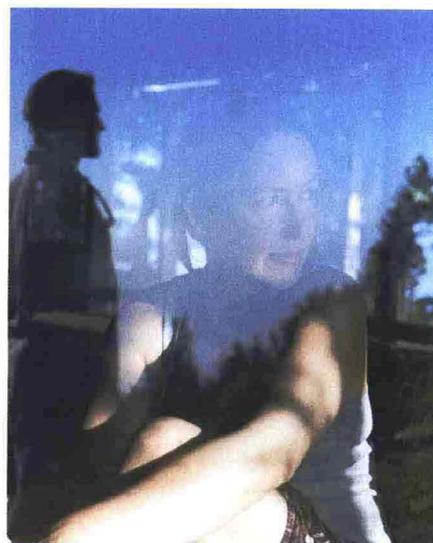
QUANDO LUI NEGA IL TRADIMENTO: CHE FARE IN CASO DI SEPARAZIONE

Sono stata molto tradita da mio marito. Lui ha sempre negato, ma io me ne sono sempre accorta. Vorrei separarmi e essere risarcita.
Elena F., Pavia

Certamente ha una buona ragione per separarsi attribuendo a lui la responsabilità della separazione. Responsabilità però non vuol dire che avrà un risarcimento del danno, ma vuol dire che suo marito, se dichiarato

colpevole di aver provocato la crisi del matrimonio, non avrà il diritto di avere un assegno di mantenimento e uscirà subito dal suo asse ereditario senza aspettare il divorzio. Il risarcimento del danno è altra cosa e può aggiungersi all'addebito come conseguenza del comportamento di suo marito: non, però, perché ha violato i doveri famigliari (fedeltà, assistenza morale e materiale, collaborazione, coabitazione, contribuzione ai doveri della famiglia), ma perché ha violato il più generale principio della convivenza civile. Infatti, ci possono essere comportamenti che costituiscono un illecito civile come quelli che aggiungono alla violazione degli obblighi famigliari un danno alla persona. Nel suo caso, ad esempio, se i tradimenti fossero molti, se fossero avvenuti con modalità offensive, se fossero state manifestazioni di disprezzo e lei si fosse ammalata per questo, potrebbe chiedere a un legale di valutare le possibilità di un'azione risarcitoria da promuovere al di fuori della separazione. Altrimenti è meglio che si limiti a separarsi con addebito della responsabilità a suo marito.

* Laura Hoesch, avvocato, esperta in Diritto di famiglia. Inviare le vostre lettere per Laura Hoesch all'indirizzo di posta elettronica (gioiaposta@hachette.it).



Un sito per i consumatori

È nato (www.ilfattoalimentare.it). Il nuovo sito dedicato al mondo dei consumi indaga sulla sicurezza alimentare, con la segnalazione dei prodotti ritirati dal mercato, dei trattamenti illeciti negli allevamenti o degli additivi utilizzati illegalmente. Nell'"area supermercato" si trovano inchieste sui prezzi, analisi precise di prodotti, la spiegazione delle etichette. Un'attenzione particolare è rivolta alla nutrizione e alle campagne istituzionali firmate dai maggiori enti di controllo, come Iss e Inran, con i risultati di test comparativi dell'Autorità per la sicurezza alimentare di Parma (Efsa) e di altre agenzie come l'Afssa francese e la Fsa inglese. Direttore responsabile del sito è Roberto La Pira, aiutato da Silvio Garattini, direttore dell'Istituto Mario Negri di Milano, da Valeria Torazza per le ricerche di mercato e da avvocati, docenti universitari e giornalisti specializzati nel settore.

Gianna Melis

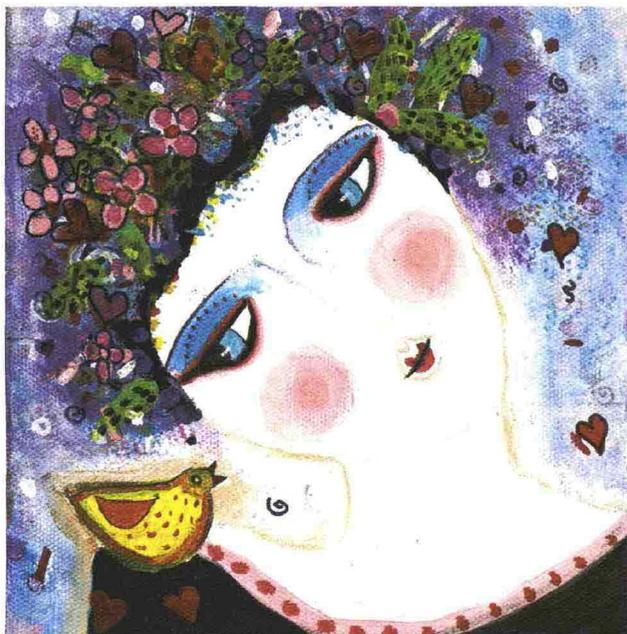
Info: (www.ilfattoalimentare.it).

L'ospedale è a casa

Pazienti sì, ma non ricoverati. È l'obiettivo della telemedicina, un sistema di monitoraggio a distanza che permette di tenere sotto controllo i malati in ambito non ospedaliero. Grazie a questo sistema, quaranta bambini con patologie gravi (come la fibrosi cistica) in cura presso l'ospedale Regina Margherita di Torino possono rimanere a casa: i genitori, i medici di famiglia o le stesse macchine che li rilevano inviano quotidianamente i dati fisiologici dei pazienti a un computer dell'ospedale consultato da professionisti, che così tengono sotto controllo polso, respirazione e parametri vari, e prescrivono farmaci e terapie a distanza. I bambini affrontano la malattia nel loro ambiente, ma con le stesse attenzioni e precauzioni di un reparto. In Italia stanno partendo altri progetti simili, ma mancano ancora norme e tariffari certi.

Concetta Desando

salute / benessere

**STOP AI TEST SUGLI ANIMALI**

Il momento dell'addio delle prove sugli animali nei test di allergenicità e tossicità dei cosmetici sembra vicino. L'Oréal, che ha già realizzato due tipi di pelle artificiale, Episkin e Skinethic Rhe, ha annunciato di essere vicina alla messa a punto di un test allergico su un microchip, studiato con l'azienda biotecnologica Hmurel. L'Allergy test on a chip - questo il nome del dispositivo - dovrebbe sostituire l'analisi del linfonodo locale o LLNA, considerata dalle agenzie mediche di tutto il mondo prova standard per l'allergenicità di un prodotto, e oggi condotta su animali. Il test potrebbe quindi presto aggiungersi ai due tipi di pelle artificiale, già certificati dal Centro Europeo per la convalida dei metodi alternativi (Ecvam).

Agnese Codignola

Stress da dieta

Il risultato di una dieta ipocalorica è nullo? L'organismo, in carenza di calorie, tende a entrare in uno stato di stress, a produrre più cortisolo e a immagazzinare di più. La spiegazione giunge da uno studio dei ricercatori dell'Università di San Francisco, nel quale 120 donne sono state invitate a seguire una dieta da 1.200 calorie o a continuare con le proprie abitudini. Dopo tre settimane, le pazienti che avevano assunto meno calorie avevano più cortisolo delle altre e non erano dimagrite. Secondo gli autori, dunque, meglio un'alimentazione varia e leggera e una regolare attività fisica. Si calcola che negli Stati Uniti il 47 per cento della popolazione sia a dieta; il 64 per cento di costoro però si ritrova con più chili di quando ha iniziato. A.C.

ARRIVA LO SMALTO ANTIPSORIASI

Dolore ricorrente e difficoltà nelle mansioni quotidiane. La psoriasi delle unghie interessa il 20-55 per cento dei pazienti psoriasiaci. A seconda della gravità del quadro clinico, l'approccio terapeutico può essere sistemico o locale. Tra le molecole di ultima generazione utili nella terapia topica, ci sono



le lacche (trasparenti) all'urea al 15 per cento (*Onypso* di Pierre Fabre Dermocosmetique) che, depositandosi sull'unghia, denaturano la cheratina in eccesso. «Il trattamento va utilizzato per sei mesi: tutti i giorni, rimuovendo la lacca solo il settimo, per poi ricominciare daccapo», spiega Francesca Prignano, professore della scuola di Dermatologia dell'Università degli Studi di Firenze. «I risultati sono soddisfacenti: può essere un valido aiuto quando la psoriasi non è severa e coinvolge soltanto un paio di unghie con lesioni leggere, in ausilio invece alla terapia sistemica, nei casi in cui l'infiammazione sia generalizzata».

Raimonda Boriani

Ospedali a misura di donna

Il premio Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna) assegna nuovi bollini rosa agli ospedali "a misura di donna". Le strutture premiate sono quest'anno 122, scelte fra 132 candidature, e più di 100 si sono aggiudicate due o tre bollini. Fanno la parte del leone le strutture del nord (69 per cento delle candidature), seguite dal centro (17 per cento) e dal sud (13 per cento). Si rileva inoltre, su tutto il territorio, l'aumento degli ospedali senza dolore e delle strutture che propongono la parto-analgesia. Importanti le motivazioni dei tre migliori bollini di quest'anno: il percorso di prevenzione e diagnosi del tumore al seno all'Istituto Multimedita di Castellanza (Varese), la promozione del parto naturale e dell'allattamento al seno all'ospedale di Loreto, la Carta rosa che raccoglie le informazioni cliniche del percorso assistenziale dell'ospedale san Giovanni di Dio e Ruggi d'Aragona di Salerno.

Marilisa Zito

Occhio al glaucoma

È arrivato anche in Italia, in fascia A (a carico del Servizio sanitario nazionale), tafuprost, il nuovo collirio a base della prima e unica prostaglandina senza conservanti, specifico per i malati di glaucoma e ipertensione oculare. Le sostanze conservanti presenti nei comuni colliri, infatti, possono causare intolleranze, allergie e peggiorare la vita quotidiana delle persone con glaucoma. Il nuovo principio attivo, inoltre, garantisce una maggiore adesione alla terapia da parte dei pazienti, grazie alla formulazione monodose e alla dose di una goccia al giorno, la sera.

Stefania Lupi