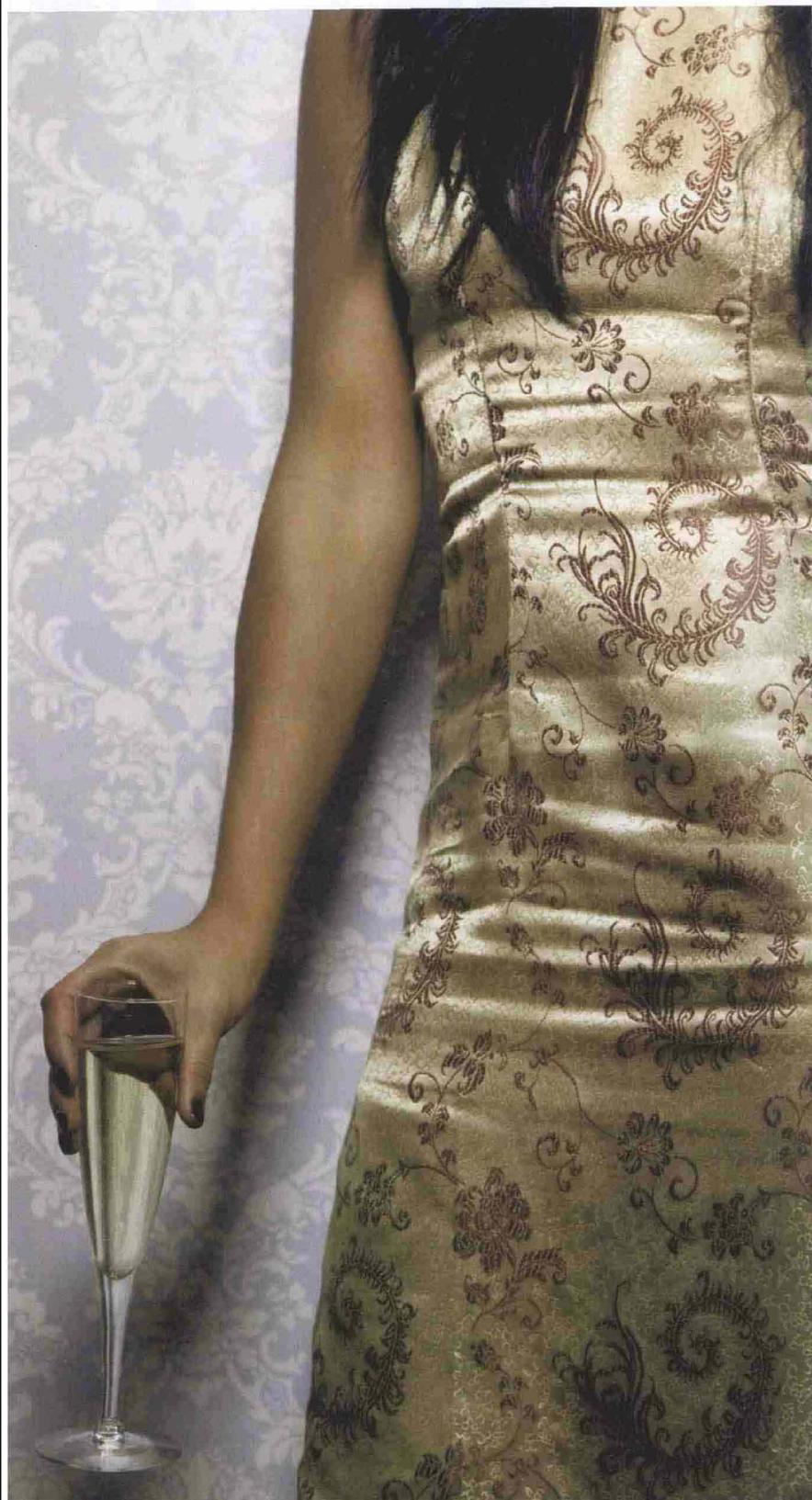


SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA



PERICOLO ALCOL

Il rischio legato al consumo di alcol è meno percepito rispetto, per esempio, a quello dovuto al fumo. Ma se si vanno a vedere le cifre emerge con prepotenza: **l'abitudine di bere alcolici in varie forme e in dosi superiori a quelle consigliate è collegata a un numero significativo di tumori.** E il nesso è evidente in entrambi i sessi e per diversi tipi di cancro. Il dato emerge dai risultati di un grande studio europeo, pubblicato sul *British Medical Journal* e condotto in otto Paesi (Italia, Francia, Spagna, Gran Bretagna, Olanda, Grecia, Germania, Danimarca) su un totale di oltre 109mila uomini e 250mila donne di età compresa tra i 37 e i 70 anni. Responsabili della ricerca numerosi epidemiologi di tutti i Paesi coinvolti, che hanno indagato le abitudini del campione di persone scelte mettendole successivamente in relazione con l'incidenza di diverse forme di tumore. Impressionante il risultato: in uomini e donne, rispettivamente, l'alcol in dosi superiori a quelle consigliate, pari a due bicchieri o 24 grammi al giorno per i maschi e uno per le femmine, sarebbe responsabile del 44 per cento e del 25 per cento dei tumori della parte superiore dell'apparato digerente (esofago, laringe, faringe e cavo orale), del 33 e 18 per cento di quelli del fegato (sempre per i due sessi), del 17 e del 4 per cento di quelli del colon retto e del 5 per cento di quelli della mammella. Anche correggendo questi dati in base alle possibili associazioni casuali tra alcol e cancro e ad altre possibili fonti di errore, **il dato generale attribuisce all'alcol dieci tumori su cento tra gli uomini e tre su cento tra le donne, cioè decine di migliaia di casi ogni anno solo in Italia.**

Le autorità sanitarie, di fatto, imputano alle bevande alcoliche grande responsabilità nell'insorgenza dei tumori, come dimostra il fatto che l'alcol è da tempo nella lista delle sostanze che provocano carcinomi stilata dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) dell'Oms di Lione. L'opinione pubblica, tuttavia, non sembra altrettanto consapevole. Qual è la causa di questa sottovaluta-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

zione? Carlo La Vecchia, epidemiologo dell'Istituto Mario Negri di Milano, autore di diversi studi sul legame tra alcol e tumori, spiega: «In parte deriva dal fatto che il messaggio è più difficile da veicolare: mentre il fumo fa solo male, l'alcol in basse quantità non ha alcun effetto nocivo, anzi sopra i 45-50 anni fa bene al sistema cardiovascolare. Ciò che bisogna far capire a tutti, soprattutto ai giovani, è che ci vuole moderazione, nelle donne più che negli uomini perché pesano di meno e sono più piccole, quindi l'alcol si distribuisce più in fretta, aumentando anche, se assunto in quantità eccessive, il rischio di cancro al seno». **Comunque, gli italiani e i francesi sono quelli che bevono meno e meglio a livello europeo.** «Negli ultimi 30-40 anni il consumo è dimezzato», continua l'esperto «come dimostra anche il drastico calo dei decessi sulle strade, pur essendo aumentato molto il numero di auto in circolazione. In gran parte ciò è dovuto al fatto che ormai non si ha più tempo per pranzare a casa, quindi si tende a bere solo a cena, e per lo più vino». La vita frenetica, insomma, ha anche qualche ricaduta positiva. A meno che non si sostituisca la cena con un aperitivo a base di due-tre bevande superalcoliche.

Agnese Codignola

LE DITA PARLANO DI NOI

Fai uso di sostanze? Attenzione: si può capire dalle impronte digitali. Un team di scienziati inglesi ha infatti sviluppato un dispositivo palmare che la polizia può utilizzare per individuare le tracce di droga espulse dai pori delle dita. Il sistema, che funziona

grazie a nanoparticelle d'oro, è in grado di captare specifici metaboliti, cioè le tossine che fuoriescono dalla pelle. Speciali coloranti fluorescenti ne evidenziano la presenza, segnalando eventuali violazioni alle forze dell'ordine. Una tecnica già applicata per la rilevazione della nicotina, e ora applicata anche a sostanze stupefacenti, come cocaina e cannabis. «Spesso è difficile dimostrare se un guidatore sia sotto l'effetto di droghe», spiegano gli esperti «perché i test esistenti sono invasivi, possono essere contaminati o non sono abbastanza sensibili. Il nuovo dispositivo è invece in grado di rilevare nanogrammi di metaboliti in pochi minuti». Concetta Desando



Ragazzi che bevono troppo

Per quel che riguarda gli adulti la situazione italiana relativa agli eccessi alcolici è migliore rispetto a quella di altri Paesi. È invece più preoccupante tra adolescenti e giovani. Così risulta almeno da alcuni rapporti, come quello epidemiologico dell'Osservatorio nazionale alcol Cnesps, appena trasmesso al Parlamento e al ministero della Salute. Dai dati in questione emerge che nell'ultimo decennio tra giovani e giovanissimi sono aumentati i consumatori occasionali, quelli che bevono fuori pasto e che consumano alcolici diversi da vino e birra. In

generale, ci sono otto milioni e 624mila giovani tra gli 11 e i 15 anni che hanno un consumo giornaliero non moderato o che bevono molto (sei o più bicchieri di alcolici in un'unica occasione). Inoltre, se nel 2000 consumava alcol fuori pasto il 14,5 per cento dei 14-17enni, nel 2010 la percentuale è salita al 16,9. La responsabilità, secondo gli studiosi, è da ricercare nel fatto che sempre di più l'alcol viene proposto come una sostanza per vincenti, nonostante non venga metabolizzato adeguatamente prima dei 18-20 anni e possa creare danni seri.

PESCE CONTRO LA CELLULITE

Dipende dal rallentamento del microcircolo, colpisce più della metà delle donne. E la dieta serve a poco. Contro la cellulite è efficace un regime alimentare a base di cibi ricchi di fibre. E poi tanto pesce. «Fornisce lo iodio, indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei che stimolano il metabolismo. Il salmone, in particolare, garantisce gli omega3, utili per combattere l'infiammazione», precisa Andrea Poli, della Nutrition Foundation of Italy. Gianna Melis



STOP AI JEANS "SABBIATI"

Anche Versace ha aderito alla Clean Clothes Campaign, una campagna nata alla fine del 2010 sottoscritta da vari marchi della moda, sempre più attenti alla salute dell'ambiente e a quella dei lavoratori. Versace, come già Benetton, H&M, Levi Strauss, Carrera, Replay e altri ancora, ha accettato di non vendere più jeans stone-washed, cioè sottoposti a sabbatura, perché quest'ultima provoca silicosi acute nei lavoratori e inquina l'ambiente. La sabbatura è già vietata in molti Paesi, ma non in Bangladesh, Messico, Cina, Egitto dove, non a caso, sono state spostate le produzioni; da qui la mobilitazione dell'opinione pubblica attraverso il sito (www.cleanclothes.org/news/killer-jeans) e la raccolta di firme perché il divieto diventi globale. Caterina Mazzolani

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

C'È MACCHIA E MACCHIA
Come riconoscerle
e curarle

"Come posso eliminare le lentiggini sul viso, che dopo l'estate sono diventate più evidenti? Quest'anno, tra l'altro, sono comparse anche delle macchie sulla fronte. Come posso debellarle?". Lavinia Giovannini

Le lentiggini sono piccoli accumuli di melanina che, anziché distribuirsi uniformemente sull'epidermide, si concentra in macchioline. Rispetto alle efelidi, hanno forma più circolare, colore più scuro e sono distribuite su tutto il corpo, incluse le zone non esposte al sole e le mucose delle labbra. Un modo per riconoscerle è valutare la



loro risposta alle stagioni e ai raggi solari: a differenza delle efelidi, non sono influenzate dai raggi UV, anzi l'abbronzatura le rende meno evidenti. **Quanto alle macchie sulla fronte, molto probabilmente si tratta di melasma: discromie generalmente correlate all'assunzione di terapie ormonali, soprattutto quelle a forte concentrazione di estro-progestinici.** In questi casi il rischio di pigmentazione al volto è incrementato dall'esposizione solare.

La scelta dello strumento terapeutico è legata al tipo di discromia, superficiale o profonda, individuata mediante l'esame con la luce di Wood. Una volta determinata la profondità di localizzazione (dermica o epidermica) del deposito anomalo di pigmento, se quest'ultimo si trova in superficie si ricorrerà a creme depigmentanti o peeling esfolianti; nel caso sia più all'interno, si utilizzeranno peeling profondi o laser. **Come accade per le lentiggini, le efelidi si possono attenuare temporaneamente con i peeling, mediante applicazione di agenti chimici esfolianti, in particolare acido glicolico a diverse concentrazioni,**

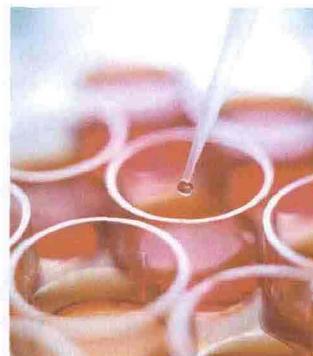
soluzione di Jessner, e Tca (acido tricloroacetico al 10 e 30 per cento). In più, il peeling chimico migliora compattezza e luminosità del viso, in quanto stimola la produzione di nuove cellule. **Effetti più duraturi, però, si ottengono con i laser dermatologici.** Ad esempio, gli impulsi di quello Q-switched colpiscono selettivamente il melanosoma (l'organo cellulare contenente la melanina), determinando una frammentazione del pigmento, poi eliminato dalle "cellule spazzino". Subito dopo la cute è arrossata, effetto che può persistere per alcune settimane, durante le quali non bisogna esporsi al sole, né utilizzare prodotti fotosensibilizzanti. ■

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

IL FUTURO NELLE STAMINALI

Arriva il primo organo umano in provetta: è l'intestino, creato partendo da staminali embrionali e da cellule adulte. Perfettamente funzionante, è in grado di assorbire i nutrienti e produrre gli enzimi intestinali. L'esperimento, riportato dalla rivista Nature, è stato condotto da ricercatori del Cincinnati Children's Hospital Medical Center guidati da James Wells. «Si tratta di un risultato importante, che fa sperare di poter creare in futuro organi "di ricambio" per i trapianti. Tuttavia, è ancora presto per pensare di riprodurre organi interi», commenta Silvio Danese, responsabile del Centro di ricerca e cura per le malattie intestinali di Humanitas. Gianna Melis

Info: (www.humanitasalute.it).



LAVIAMOCILE MANI

«Germi e batteri possono rappresentare un pericolo per la salute», spiega Francesco Menichetti, direttore dell'Unità operativa di infettivologia dell'Ospedale di Cisanello (Pisa). Il batterio responsabile è l'Escherichia coli, normalmente presente nell'intestino dell'uomo. «Alcuni ceppi producono una tossina simile a quella del colera, che provoca diarrea», continua Menichetti. Indispensabile, quindi, una corretta igiene tenendo presente che con l'acqua è possibile rimuovere solo il 70 per cento dei microrganismi. Per questo bisogna affidarsi a soluzioni antibatteriche come quelle a base di ipoclorito di sodio. Infine, vale sempre la regola di lavarsi correttamente le mani, ovvero sfregarle bene con il sapone e sciacquarle sotto l'acqua corrente per circa 40-60 secondi. M.A.M.

FIBRE OTTICHE ANTI GRASSO

La chiamano "Smartlipo" per la precisione del suo intervento: arriva anche in Italia l'ultima tecnica di liposuzione con laser a fibre ottiche in grado di emettere il fascio luminoso a cono. «Si introduce nell'area da trattare una fibra ottica del diametro di uno-due mm, sostenuta da una microcannula rigida di diametro appena superiore, che con il suo raggio stimola la rapida liquefazione del grasso cellulare, distendendo al tempo stesso la pelle e proteggendo il tessuto sano circostante», spiega Marco Floriani, chirurgo all'Unità di chirurgia vascolare al Policlinico di Milano. L'intervento viene eseguito in anestesia locale, senza bisturi. Il raggio laser, oltre a dissolvere gli adipociti, nello stesso tempo coagula i vasi sanguigni che incontra ed esercita un'azione benefica sulla cute che viene

così rivitalizzata e tonificata.

In questo modo, si riducono non solo i cuscinetti, i noduli induriti o dolenti, ma anche l'aspetto a buccia d'arancia. I vantaggi del trattamento sono trauma minimo, assenza di dolore, edemi ed ematomi, recupero estetico rapidissimo. Unica controindicazione, il fastidio locale per un paio di giorni. Una seduta dura da 30 a 70 minuti.

Maria Angela Masino

Info: (www.marcofloriani.com).



Più vita alla cute

Si chiama dermovalorizzazione a propulsione ed è un trattamento rivitalizzante e indolore. «La sua prerogativa è quella di ottimizzare la propulsione di ossigeno, proteggendo la sua stabilità molecolare attraverso antiossidanti e amplificare l'effetto delle staminali vegetali, prelevate da un particolare tipo di mela, per stimolare il rinnovamento della pelle», spiega Umberto Borellini, cosmetologo. «La seduta prevede l'applicazione di un peeling specifico, l'erogazione d'ossigeno molecolare per 20-40 minuti, in base alle esigenze delle zone da trattare (viso, collo e décolleté), infine l'utilizzo di una maschera con alginati marini, remineralizzante ed emolliente», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico presso la Medispa Duomo a Milano. «I risultati si vedono già dalle prime sedute. Il protocollo prevede 4 sedute in un mese, poi 2 ogni 15 giorni nei due mesi dopo».

Raimonda Boriani
Info: (www.medispaduomo.com).

La BuonaVita è a cura di STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI