

**LA BUONA VITA** SALUTE / BENESSERE

**15%**

Il tetto massimo di parti cesarei indicato dall'Oms

**40%**

La media nazionale di parti cesarei



**PARTORIRE CON UN SORRISO**

*Per ora è una procedura sperimentale, ma il parto con il gas esilarante, il protossido d'azoto, usato da oltre 150 anni come anestetico generale, potrebbe diventare presto una pratica diffusa. Consente infatti di diminuire notevolmente il dolore affrontando la nascita di un figlio con una serenità maggiore, ed è del tutto privo di rischi. La sperimentazione è stata avviata all'Ospedale Buzzi di Milano e al Policlinico Umberto I di Roma e dovrebbe procedere velocemente. Molto positivi, del resto, sono stati i commenti delle prime dieci donne che hanno accettato di provare il il protossido d'azoto al Buzzi il mese scorso, anche perché la partoriente resta sempre vigile e può autosomministrarsi la sostanza con una mascherina sul volto. Il parto senza dolore è insomma sempre più una realtà, anche grazie a questo sistema sicuro ed efficace e praticabile da chi, per scelta o per necessità, non può fare l'anestesia epidurale né ricorrere al cesareo. Agnese Codignola*

gettyimages

## LA BUONA VITA / SALUTE

### SALE: POCO È MEGLIO

Per tenere sotto controllo la pressione evitando l'ipertensione, malattia che ha pochi sintomi ma spiana la strada a patologie gravi quali l'ictus, bisogna ridurre il sale nella dieta. E in quantità molto superiori a quanto consigliato finora (al massimo 5 grammi di cloruro di sodio al giorno) perché, come dimostrano le ricerche attuali, questa dose è ancora troppo elevata per avere effetti apprezzabili sulla salute.

La doccia gelata su tutti quelli che, autorità sanitarie in testa, da anni promuovono campagne di educazione sanitaria in questo senso deriva dall'analisi di sette studi che hanno coinvolto più di 7.000 persone, pubblicata su *Cochrane Review* dagli epidemiologi e dai cardiologi del Peninsula College of Medicine britannico. Secondo gli studi in questione, puntando a un massimo di 5 grammi di cloruro di sodio al giorno si vedrebbe solo un piccolo miglioramento dopo sei mesi dall'inizio del regime iposodico.

Da tempo l'Organizzazione mondiale per la sanità (Oms) ha inserito la riduzione del sale tra i dieci provvedimenti fondamentali da promuovere per ridurre le malattie croniche. Molti ministeri hanno intrapreso iniziative di sensibilizzazione ed educazione, fissando il limite consigliato appunto attorno ai 5 grammi, però solo le Linee guida americane hanno indicato in 2,3 i grammi massimi consentiti in un giorno, valore che scende a 1,5 per le persone più a rischio.

Ma che significato ha lo studio inglese? Il messaggio trasmesso finora è sbagliato? Risponde Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano, grande esperto di prevenzione: «Tutt'altro. Ciò che emerge, tuttavia, è che si può e si deve fare di più, per avere un vero effetto preventivo. Ciascuno di noi deve abituarsi ad aggiungere meno sale possibile alle pietanze, riscoprendo così il gusto naturale degli alimenti, che molto spesso contengono già cloruro di sodio in quantità sufficiente. I genitori, poi, devono abituare i figli ad apprezzare gli alimenti poco salati, non solo perché la pressione va tenuta a bada a tutte le età, ma

*Ridurre il dosaggio di sodio è indispensabile: secondo nuove direttive americane non bisogna superare i 2,3 grammi al giorno*



anche perché se li si abitua a cibi non troppo saporiti, difficilmente apprezzeranno quelli diversi. Quella ai gusti salati è un'abitudine che si può perdere o acquistare con uno sforzo modesto».

Ma la responsabilità dell'eccessiva assunzione di sale - in Italia, secondo molte rilevazioni, siamo in media attorno ai 10 grammi giornalieri - non è tutta colpa di chi cucina o di chi sceglie alimenti precucinati, spesso eccessivamente salati. «La responsabilità», aggiunge Garattini «è anche, e in misura determinante, dei produttori, che propongono alimenti, per esempio cracker, snack, patatine e salumi, pieni di sale, non solo perché è un ottimo conservante, ma anche perché rende più stuzzicanti molti cibi. E dunque necessario uno sforzo anche da parte delle aziende alimentari, che possono e debbono fare molto di più».

Agnese Codignola

### NEWS

#### Anti-pidocchi naturale

Con la riapertura delle scuole per molte mamme ricomincia l'incubo dei pidocchi. Senza contare la preoccupazione che trattamenti anti-pedicolosi frequenti possano danneggiare i capelli, con ricadute sull'organismo. Adesso i fastidiosi parassiti si possono debellare anche con prodotti bio, che non contengono sostanze sintetiche (parabeni, sodium laureth sulfate) e uccidono le larve e le lendini per soffocamento. Questi prodotti, naturali al 100 per cento, sono composti da un mix di sei oli di cocco, calofilla, jojoba, girasole, mandorla dolce e ricino che, oltre a uccidere i pidocchi, proteggono i capelli.

Gianna Melis

#### OCCHIO al contenuto

La maglia nera per contenuto di sale ce l'hanno patatine fritte e insaccati. Ma il cloruro di sodio viene aggiunto anche in altri cibi ed è presente naturalmente in moltissimi alimenti. Ecco alcuni esempi del contenuto di sale in 100 grammi del cibo indicato, secondo le tabelle dell'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli alimenti

(INRAN, [www.inran.it](http://www.inran.it))

Pane	0,8
Cereali da colazione	2,4
Olive da tavola	3,3
Verdure sott'aceto	2,0
Prosciutto crudo dolce	6,4
Prosciutto cotto	1,8
Salame Milano	3,8
Mozzarella di mucca	0,5
Parmigiano	2,0
Tonno sott'olio	0,1
Patatine	0,8

Lai/Contrasto, Getty/Images, SimePhoto



## Sulla nostra pelle

di Magda Belmontesi

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

### CAPELLI: come frenare la caduta

**«Cara dottoressa, da qualche tempo noto che, durante i cambi di stagione, perdo più capelli. Come si distingue una caduta regolare da una patologica? In ogni caso, che cosa consiglia per attenuare il problema?»**

Silvia Spelta

Cara signora, si tratta di una un retaggio biologico ancestrale, simile alla muta dei mammiferi. **Di norma si perdono fino a 50 capelli al giorno, mentre in autunno si arriva a 70-100.** Se però il numero aumenta, fino a 400-500 al giorno, è opportuno rivolgersi al dermatologo.

L'alopecia, cioè la diminuzione della capigliatura, colpisce uomini e donne. A differenza di quanto si credeva, l'alopecia androgenetica dei maschi (calvizie) è dovuta a un eccesso di DHT (diidrotestosterone), ormone androgeno derivato dal testosterone (finora il principale imputato), in virtù dell'azione dell'enzima 5-alfa-reduttasi, con attività 4-5 volte superiore rispetto a quella del suo precursore. **Nella donna, invece, entrano in gioco soprattutto i cambiamenti ormonali**, durante i quali estrogeni e progesterone si riducono, diminuendo la loro azione protettrice nei confronti degli androgeni. Ciò accade, per esempio, in caso di sindrome dell'ovaio policistico, sospensione della terapia contraccettiva, post partum e menopausa. **Uno dei principali imputati del diradamento dei capelli è lo stress:** quando l'organismo è sotto pressione, le ghiandole surrenali producono adrenalina e noradrenalina, che inibiscono la riproduzione cellulare, e cortisolo, che comporta interferenze dei messaggi ormonali nel follicolo pilifero, nonché disordini metabolici, con produzione di radicali liberi e alterazioni dell'attività dei melanociti, con conseguente incanutimento. E ancora, le diete sbilanciate alterano il diametro del fusto e del ciclo di vita del capello. Per esempio, una carenza di ferro, causata da scarso apporto alimentare o da un difetto di assorbimento intestinale, spesso associata a una riduzione di zinco e magnesio, provoca carenza di ossigeno,

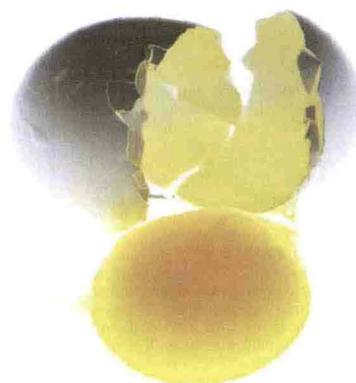
quindi di energia, a livello del follicolo pilifero, che rallenta la produzione di cheratina e proteine.

Per il mantenimento di una capigliatura sana, oltre alle vitamine, sono importanti gli aminoacidi (i "mattoncini" con cui l'organismo costruisce le proteine), in particolare cistina, cisteina, metionina. Un loro deficit determina maggiore fragilità del capello. **In linea generale, è bene ridurre i grassi saturi** (contenuti, per esempio, nella carne rossa) e aumentare i polinsaturi (gli omega 3, contenuti in molti pesci), bere tè verde e mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Inoltre, è importante limitare il consumo di alcol e caffè, eliminare il fumo, praticare attività fisica.

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



La Buona Vita è a cura di  
 PAOLA PARDIERI



*Un uovo di gallina, costituito per il 65,5 % d'acqua, contiene molte proteine (il 12%), composte da tutti gli aminoacidi essenziali per l'uomo*

# 24

**settembre: in 100 piazze i volontari Abio, associazione che aiuta i bambini ricoverati in ospedale, distribuiranno, con un piccolo contributo, un cesto di pere.**

**L'iniziativa è sostenuta da Coca-Cola HBC Italia, che devolverà all'Abio il ricavato della 4ª edizione di The Media Running Challenge (25/9).**

G.M.

**Per iscriversi alla gara: (www.coca-colahellenic.it)**