

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

DOLORI DA COMPUTER? CI VUOLE UNA TAZZA DI CAFFÈ

di Caterina Costa

Bere un caffè prima di andare al lavoro non serve solo ad avere la carica. Secondo i ricercatori dell'Università di Oslo, sorseggiarlo durante la prima colazione permette di sfruttarne anche le proprietà antidolorifiche, prevenendo gli effetti delle ore passate davanti al computer, come dolori al collo, alle spalle, alle braccia e ai polsi. Ad attenuare il "mal d'ufficio" sarebbe la presenza di caffeina, alcaloide che stimola il sistema nervoso centrale e

agisce appunto anche contro il dolore. Lo studio norvegese, effettuato su pazienti affetti da male cronico a spalle e collo e su altrettanti soggetti sani, ha dimostrato che, indipendentemente dallo stato di salute di partenza, chi beve caffè circa un'ora e mezza prima di mettersi al computer è meno soggetto ai dolori rispetto a chi non lo ha bevuto. In ogni caso, è opportuno ricordare che un abuso di caffeina comporta nervosismo, ansia e irritabilità.

7 grammi: quantità di caffè in polvere necessaria per preparare una tazzina di espresso.

120 mg: quantità massima di caffeina contenuta in una tazzina di espresso o di caffè preparato con la moka.

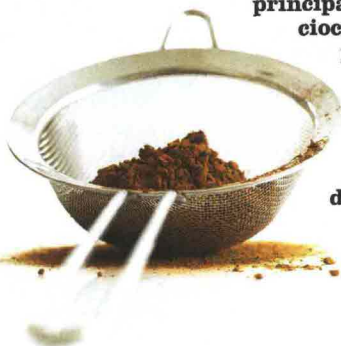
4,5 la percentuale di caffeina nella miscela robusta (2,5 per cento in più rispetto all'arabica).

Cioccolato, elisir di giovinezza

I migliori amici del cervello che invecchia? Gli antiossidanti contenuti nel cioccolato. Consumarne ogni giorno, all'interno di una dieta bilanciata, può infatti frenare il declino cognitivo che interessa oltre il sei per cento di chi ha più di 70 anni. Lo dimostra uno studio del team di Giovambattista Desideri, direttore della Divisione geriatrica dell'Università dell'Aquila. Secondo la ricerca, chi assume dosi medio-alte di flavonoli del cacao (tra 990 e 520 mg),

principali componenti del cioccolato, mostra migliori performance cognitive rispetto a chi non ne mangia. Inoltre, nei consumatori abituali di cioccolato si è osservata una riduzione della pressione, dello stress ossidativo e dell'insulino-resistenza.

Concetta Desando



NEWS

IL MASSAGGIO CHE MIGLIORA IL SORRISO

Spazzolino, filo interdentale, collutorio e... dito indice. Durante le giornate Tutti in piazza soridenti, dal 6 al 14 ottobre, in 22 città del Paese i professionisti dell'Aidi (Associazione igienisti dentali italiani) insegneranno ad adulti e bambini come assicurarsi un bel sorriso con un semplice massaggio gengivale che, se ripetuto tutti i giorni, favorisce l'ossigenazione dei tessuti della bocca grazie all'azione di pressione circolare. Ai partecipanti sarà dato in omaggio un campione del nuovo dentifricio Pro Gengive Sane. Gianna Melis
Info: tel. 800116331, (www.aiditalia.it).

NEWS

COMBATTERE L'INFERTILITÀ

I ricercatori dell'Università di Pittsburgh (Usa) hanno usato un cocktail di sostanze chimiche per riprogrammare cellule di pelle umana rendendole simili a quelle riproduttive maschili. Questi "spermatozoi" non sono in grado di fecondare l'ovulo, ma gli studiosi sperano di riuscirci, per consentire agli uomini sterili di diventare padri con sperma coltivato dalla loro epidermide, generando così figli geneticamente propri.

MAL DI SCHIENA: come prevenirlo

di Marilisa Zito

Otto italiani su dieci soffrono di mal di schiena, ma solo due hanno una vera patologia. Gli altri hanno dei dolori per lo più dovuti a stati emotivi ed errori nello stile di vita. Come rimediare? «Affrontando il problema a tutto tondo», spiega Flavio Tancioni, neurochirurgo dell'Istituto clinico Città Studi di Milano, «nei suoi aspetti fisici, ma anche in quelli psicologici e culturali». Dunque, **impariamo a controllare lo stress, che altera la postura favorendo le contratture, quindi il dolore.** Combattiamo ansia e depressione con lo sport e le tecniche di rilassamento o dedicandoci il più possibile a ciò che ci fa stare bene. E cerchiamo di stare sereni: una recente ricerca giapponese (*Spine*, luglio 2012) dimostra che il mal di schiena sul posto di lavoro non è dovuto solo alla fatica e alle caratteristiche costituzionali (età, sesso, peso), ma anche alla tensione creata dai rapporti interpersonali e all'insoddisfazione per quello che si fa.

Inoltre, per difendere la schiena occorre gestire i cambiamenti tipici dei periodi post-ferie. «La postura si modifica d'estate, quando stiamo lontano dalla scrivania, ci muoviamo di più e siamo meno stressati», spiega ancora Tancioni, «e cambia nuovamente quando riprendiamo le abitudini di sempre. Queste continue



oscillazioni, con le relative compensazioni posturali e muscolari, possono risvegliare il dolore». Da qui l'opportunità di mettere in atto qualche misura difensiva. Come la fisioterapia, il cambio delle scarpe (basta infradito e ballerine e largo ai tacchi medi), il controllo della posizione del seggiolino della macchina: i pedali si devono premere con facilità, con il tacco della scarpa comodamente appoggiato sul pavimento, e tutta la schiena e il capo devono aderire bene allo schienale e al

poggia-testa per scaricare il peso. Semaforo verde anche per lo sport: yoga, stretching, jogging dolce con scarpe specifiche ammortizzate. **E nuoto, ma solamente se la schiena non duole già, se i movimenti sono corretti** (la cervicale peggiora nuotando a stile libero con la testa fuori dall'acqua), evitando gli stili rana e delfino. E se l'estate vi ha lasciato qualche chilo in eccesso, perdetelo: pesano sulla colonna, aggravando la situazione generale.

Meno rumore, meno calorie

Anche se si ritiene il contrario, cioè che un ambiente rilassante favorisca pasti abbondanti, uno studio pubblicato su *Psychological reports* dimostra che più si è tranquilli, meno si mangia. I ricercatori del Georgia Tech (Usa) hanno diviso in due un fast food abbassando la potenza delle luci e il volume della musica solo in una sala. Risultato: a parità di menu, i clienti seduti nell'ambiente soft sono stati più tempo a tavola, gustando maggiormente i piatti e, soprattutto, hanno assunto il 18 per cento di calorie in meno rispetto a quelli nella sala rumorosa (775 calorie contro 949).

In attesa che i fast food cambino - suggeriscono gli autori dello studio - si può iniziare a mangiare di meno a casa, abbassando le luci a tavola e mettendo una musica piacevole come sottofondo.

Agnese Codignola

VIA LIBERA AI TACCHI

Contrordine: i tacchi alti, almeno per le più giovani, non sono più considerati un killer per la schiena. Una recente ricerca americana, pubblicata sull'American journal of physical medicine & rehabilitation, ha infatti dimostrato, dopo accurate e molteplici verifiche cliniche, che le donne tra i 20 e i 25 anni hanno una maggiore capacità di compenso posturale/pelvico con tacchi di 10 cm piuttosto che scalze o con scarpe rasoterra. Ciò non accade, però, oltre i 45 anni, forse per la minore elasticità dei tessuti. M.Z.

Gli estrogeni proteggono anche il cervello

Da tempo è noto il ruolo degli estrogeni, i principali ormoni sessuali femminili, nella riduzione degli ormoni dello stress (cortisolo e adrenalina), responsabili, per esempio, di vari tipi di tumore e dell'osteoporosi. Uno studio dei ricercatori dell'Istituto superiore di sanità dimostra che proteggono anche i neuroni, contrastando lo sviluppo di patologie quali l'Alzheimer. «Nel corso dell'indagine», spiega Walter Malorni, coordinatore dello studio, «abbiamo monitorato i neuroni riproducendo in laboratorio condizioni di invecchiamento e degenerazione. Abbiamo scoperto che in questa situazione i neuroni esprimono sulla loro superficie un recettore degli estrogeni, normalmente espresso solo nel nucleo della cellula, cioè al suo interno». In pratica, in condizioni di pericolo il neurone si difende consentendo agli estrogeni di portarsi velocemente al di fuori della cellula, dove possono svolgere un'azione difensiva maggiore che all'interno.

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

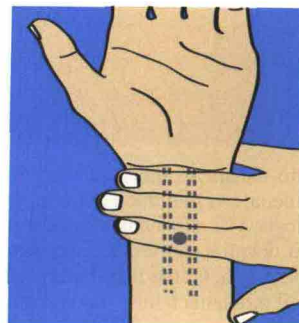
FILLER: QUALI SCEGLIERE per non correre rischi

«Gentile dottoressa, a più riprese vengono divulgate notizie molto allarmanti sui filler. Potrei fidarmi, qualora mi decidessi a curare con questi trattamenti riempitivi le rughe del viso?». *Rossana R., Lecce*

I filler, materiali iniettabili nella cute per rimodellare o attenuare deficit anatomici, estetici e funzionali, sono dispositivi medici disciplinati in Italia da un decreto legislativo. La loro commercializzazione è subordinata alla certificazione a marchio Ce, una sorta di garanzia di qualità che, tuttavia, non tutela il paziente da eventuali reazioni negative. **Tra le sostanze utilizzabili come filler, l'acido ialuronico è il più sicuro per l'assoluta e documentata biocompatibilità.** A differenza dei materiali non riassorbibili (silicone, acrilati, acrilamide), assolutamente da evitare perché nel tempo possono avere conseguenze negative irreversibili (con danni estetici risolvibili solo chirurgicamente), l'acido ialuronico, componente essenziale del tessuto connettivo dell'organismo, non provoca reazioni allergiche. In Italia sono 134 i filler commercializzati con marchio Ce o simile, ma solo due (Restylane e Juvederm) hanno ottenuto l'approvazione della severissima

Food and drug administration americana. Il vero pericolo è costituito dai filler illegali, reperibili a prezzi stracciati su Internet, che possono creare reazioni avverse importanti, per esempio granulomi o infezioni. Come tutelarsi allora? Rivolgendosi a specialisti che operano in strutture qualificate e diffidando di quelli che non danno spiegazioni esaurienti sulla sostanza iniettata e sui possibili effetti collaterali. Il medico è tenuto a rilasciare al paziente un tagliando di riconoscimento che riporta la marca, il tipo di filler utilizzato, il lotto di produzione e la data di scadenza. **Una sorta di tagliando di tracciabilità, che deve essere rimosso dalla siringa monouso del prodotto davanti al paziente al momento dell'utilizzo.**

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



Braccialetti anti emicrania

Esercitare una pressione leggera, ma costante, sul punto del polso noto come PC6 o Neiguan, come fanno i braccialetti contro il mal di mare e il mal d'auto Sea Band, aiuta a sconfiggere la nausea dovuta all'emicrania. I neurologi dell'Università di Torino hanno invitato una quarantina di donne con problemi di stomaco dovuti al mal di testa a indossare o meno i braccialetti dimostrando che funzionano e garantiscono un controllo duraturo del sintomo. Del resto, la loro efficacia è già stata dimostrata anche contro la nausea da gravidanza e quella da chemioterapia. A.C.

Obesità e antibiotici

Secondo uno studio americano, i neonati che prendono antibiotici nei primi sei mesi rischiano di diventare obesi entro i tre anni. Tra i piccoli ai quali sono stati dati gli stessi medicinali tra i sei ed i 14 mesi non è stato invece osservato l'ingrassamento. Per ora non si è capito il motivo, ma si è visto che quasi tutti i bimbi grassi ritornano normopeso entro i sette anni. *C.D.*



Allarme tbc

8,8 milioni di persone malate nel mondo nel 2010 e 1,4 milioni di morti, stando ai dati ufficiali. La tubercolosi torna a far paura anche perché stanno decisamente aumentando le forme resistenti agli antibiotici classici e a quelli riservati ai casi più gravi. Secondo le stime, infatti, questi casi non avrebbero dovuto superare il cinque per cento del totale, ma nuovi dati, da poco pubblicati su Lancet, indicano che la resistenza è ormai salita del 50 per cento ovunque. Al momento, le uniche armi che possono contribuire a invertire la tendenza sono la prevenzione e un uso più scrupoloso e mirato dei farmaci. *A.C.*

NEWS

CACCIA ALL'ACARO

Ecarf, il Centro europeo per la ricerca sulle allergie, ha da tempo lanciato l'allarme sull'aumento delle patologie allergiche come riniti, rinocongiuntiviti e dermatiti. Combattere gli allergeni è difficile, visto che un grammo di polvere ne contiene fino a 10mila, ma non impossibile: per esempio, basta tenere in casa meno tappeti, moquette e soprammobili e usare biancheria anti-acaro. Per togliere la polvere e pulire i pavimenti Ecarf consiglia piumini e panni antistatici. Tra i vari in commercio sottoposti ai test del Centro, Swiffer è risultato fino a sei volte più efficace di una scopa e quattro volte più di uno straccio di cotone per raccogliere la polvere e in grado di eliminare fino al 75 per cento degli allergeni. *C.P.*

BENVENUTI A BORDO

Msc Divina, nuova ammiraglia della flotta Msc Crociere, ha ottenuto dall'Associazione italiana celiachia l'abilitazione a servire a bordo prodotti senza glutine. Nei ristoranti dei ponti 5 e 6 e in quello dell'esclusivo Msc yacht club sono disponibili menu per celiaci. Si servono bevande adatte a loro anche nel Divina bar sul ponte 5. Senza dimenticare che tutta la flotta Msc è predisposta con facilities appositamente pensate per i disabili, per esempio assistenza all'imbarco e allo sbarco, check in e check out prioritari, kit per non udenti, segnaletiche e menu in braille, sistemi di amplificazione per sordociechi.



Divertirsi alle terme

Toboga coperti e scoperti, scivoli adrenalinici come il Black Hole, alto più di 100 metri, piscine con le onde, idromassaggi di tutti i tipi. A prima vista sembra un parco acquatico, invece sono le terme di Loipersdorf, in Austria, una struttura nella quale benessere e divertimento sono perfettamente mescolati. Per le persone alla ricerca del relax c'è un'area, vietata ai minori di 16 anni, con le terme romane, i lettini Alfa, la grotta di sale dell'Himalaya, piscine, un hammam e un percorso kneipp in un laghetto. Non mancano saune, cabine per massaggi, bagni di fango, terapie orientali e occidentali. E nei diversi ristoranti si può scegliere tra cucina naturale, tradizionale o snack veloci (<http://it.loipersdorf.at>). *G.M.*