

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

LA BUONA VITA

Donne mai più fragili

Si chiama anche "tarlo silenzioso" perché agisce per anni senza dare alcun segno di sé, per poi rivelarsi all'improvviso con una frattura al femore, all'anca, alle vertebre. Per questo il 20 ottobre, giornata mondiale sull'osteoporosi, si rinnovano gli appelli per una prevenzione precoce, mentre 70 ospedali premiati con il bollino rosa di Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna) aprono i battenti per informazioni e controlli gratuiti (www.ondaosservatorio.it). Il concetto da ricordare è semplice: **l'osso si rinnova continuamente attraverso un processo di costruzione-distruzione** (rimodellamento osseo). Negli anni giovanili prevale l'aspetto formativo. Poi, intorno ai 30 anni, incomincia a prevalere quello distruttivo (riassorbimento). Il segreto, quindi, è costruirsi un "capitale osseo" in gioventù.

E questo vale soprattutto per le donne. Spiega Raffaella Michieli, segretario nazionale della Simg (Società italiana di medicina generale): «**L'osteoporosi è un problema di genere, perché le donne hanno le ossa meno forti degli uomini, fanno meno ginnastica, vivono nell'ottica della magrezza.** E anche perché la loro vita è più suscettibile alle perdite di calcio, per ragioni ormonali, gravidanze, menopausa. Ma in età adulta qualunque perdita è reversibile o controllabile. L'unico danno irreversibile è il mancato raggiungimento di un giusto "picco osseo" prima dei 30 anni. Per questo la prevenzione deve iniziare al più presto, in teoria fin da quando si è nella pancia della mamma».

Le regole sono quelle di sempre: vita all'aria aperta, buona alimentazione, tanta attività fisica. Nei bambino

segue



Corbis

GIOIA 199

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

www.ecostampa.it

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

sorbimento del calcio è alto (60 per cento, contro il 30-40 per cento degli adulti e il 5-20 per cento negli anziani). Spazio dunque ai cibi che lo contengono: latte, pezzetti di Parmigiano e qualche noce tutti i giorni.

Mai troppo magre prima dei 30 anni, quando l'osso è in formazione. Attenzione ad alcol e fumo, collegati alle fratture anche a prescindere dalla massa ossea. Quanto alla vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio, fino ai 65 anni è sufficiente una normale vita all'aria aperta. Dopo, può essere utile un'integrazione per bocca.

Attenzione, infine, a non imboccare mai la strada della sedentarietà: «L'osso è in continuo rifacimento solo se ci si muove», precisa Michieli. «Per questo l'attività fisica è importante a ogni età. Purtroppo molte donne, intorno ai 35 anni, smettono di fare movimento perché sopraffatte dal lavoro e dalla famiglia. E intorno ai 50 complice anche la perdita dell'ombrello ormonale, la fragilità ossea aumenta, rendendo importante il rapporto con il medico, la possibilità di

Ossa, parlano i numeri

Se da giovani non si è previdenti, negli anni della maturità il prezzo può essere molto alto: lo dimostra una ricerca sull'incidenza delle fratture in Italia condotta da Elma Research per Onda. I dati sono eloquenti: ogni anno, in Italia, si fratturano 90mila over 60. Quasi tutte sono donne e quasi sempre la causa è un'osteoporosi trascurata. Le conseguenze, naturalmente, sono incalcolabili. Due donne fratturate su tre perdono l'autonomia per sempre - e quindi la sicurezza e la gioia di vivere - con disagi fisici e cognitivi. La famiglia va in tilt per gli improvvisi impegni di assistenza (in media aiuti per cinque ore al giorno). Il Servizio sanitario nazionale viene aggravato da una spesa che si aggira intorno ai 26 miliardi di euro l'anno. Ma il dato più allarmante è il livello diffuso di inconsapevolezza fra le donne. «Il 48 per cento di loro al momento della frattura non sa di avere l'osteoporosi, perché non ha mai eseguito un controllo», rivela Maria Luisa Brandi, presidente Firno (Fondazione Raffaella Becagli). «Il 51 per cento sostiene di non aver avuto informazioni sull'aumento del rischio fratture e oltre un terzo rivela che prima dell'incidente non assumeva alcuna terapia o l'aveva interrotta».

valutare eventuali rischi di fratture, di fare se necessario esami come la densitometria ossea (Moc) e di prendere in considerazione, nel tempo, eventuali terapie farmacologiche».

Ultima nota: prevenzione vuol dire anche prudenza contro le cadute. Occhio ai tappeti, alla cera sui pavimenti, alle docce scivolose. ■

Marilisa Zito

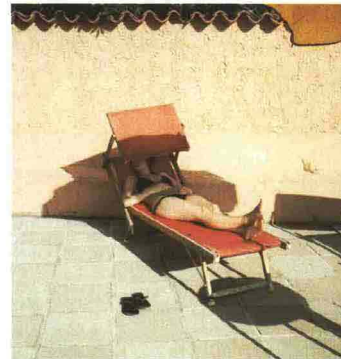
VACCINO DOPPIO USO

Arriva la stagione del vaccino antinfluenzale, che quest'anno presenta una novità: può essere somministrato per via intradermica oltre che intramuscolare. I vantaggi: un ago pressoché impercettibile, dieci volte più piccolo dei normali aghi utilizzati; in più, il vaccino agisce direttamente sul derma, la parte del nostro corpo capace di sviluppare un'elevata risposta immunitaria. Il nuovo vaccino ha inoltre una doppia formulazione: la prima, a dosaggio più basso, studiata per la popolazione dai 18 ai 59 anni; la seconda, con un numero più elevato di antigene per ceppo, realizzata per chi ha più di 60 anni e per le categorie a rischio.

Susanna Bocconi



200 GIOIA

OSSIGENO
contro macchie
e rughe

Effetti collaterali dei raggi solari: qualche ruga e qualche macchia in più sul viso. Per cancellare questi danni e rivitalizzare la pelle c'è la propulsione di ossigeno. Il trattamento, assolutamente indolore, inizia con un peeling a flusso di ossigeno e microsferi di alluminio. L'esfoliazione rimuove le cellule morte, elimina lo strato corneo e attenua le macchie. Poi, grazie all'ossigeno puro, vengono veicolati nell'epidermide i principi attivi delle creme. Più giovani in 45 minuti. Gianna Melis
Info: (www.mayabeauty.it).

Loif/Contrasto, Gettyimages

LA BUONA VITA / SALUTE



Ginecologia e vita

di Alessandra Graziottin

direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica ospedale San Raffaele Resnati di Milano

ACIDO FOLICO
Amico della gravidanza

"Siamo sposati da due anni e desideriamo tanto un figlio. Ho letto che l'acido folico riduce il rischio di problemi gravi al feto, ma non ho capito di cosa si tratta. È un farmaco che può avere effetti collaterali? A che cosa serve esattamente? E quando si deve assumere? Voglio proteggere il mio bambino, ma vorrei anche che la mia gravidanza si svolgesse nel modo più naturale possibile". Valeria, Aosta

Cara Valeria, la tranquillizzo subito sul punto che più la preoccupa: **l'acido folico è una vitamina (la B9, per l'esattezza) essenziale per la corretta moltiplicazione delle cellule fetali.** Quindi, se assunto nelle dosi prescritte dal medico, non ha alcun effetto collaterale. Anzi: è un alleato prezioso della gravidanza, perché riduce in modo significativo il rischio di malformazioni della colonna vertebrale e della testa del bambino (difetti del tubo neurale), da cui derivano lesioni a carico della testa e del cervello. La carenza di acido folico aumenta anche il rischio di spina bifida, una lesione in cui la colonna non è perfettamente saldata, specie a livello lombare. La spina bifida può associarsi a danni neurologici di varia gravità a carico della vescica (incontinenza) e delle gambe (paresi e difficoltà di movimento). Le cause di questa malattia sono molteplici: carenze alimentari, quando assumiamo poche verdure a foglia verde; malattie che alterano l'assorbimento delle sostanze nutritive, come la celiachia; anomalie cromosomiche; tossici ambientali; farmaci antiepilettici e antifolati, che contrastano l'azione dell'acido folico; fattori genetici. Un aspetto cruciale

della prevenzione è costituito dal tempo di assunzione. Normalmente il tubo neurale si chiude entro 30 giorni dal concepimento (tipicamente, fra il 17esimo e il 29esimo giorno), quando la donna spesso non sa ancora di essere incinta: è quindi **importante iniziare ad assumere l'acido folico almeno tre mesi prima del concepimento, e in ogni caso quando si inizia a "cercare" il bambino.** Assumerlo dopo significa ridurne l'effetto. Gli studi dimostrano che una dose di 0,4 mg al dì riduce dell'83 per cento i difetti del tubo neurale: unico caso in cui possiamo prevenire così efficacemente una malformazione con una vitamina.

Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it www.alessandragraziottin.it

TUTTI I
BENEFICI

L'acido folico non riduce solo il rischio di spina bifida e altre gravi malformazioni, ma anche i parti prematuri "precoci" (tra la 20esima e la 28esima settimana di gravidanza). La riduzione del rischio è del 70 per cento nelle donne che hanno assunto l'acido folico per un anno prima del concepimento, mentre i parti prematuri tra la 28esima e la 32esima vengono ridotti del 50 per cento. Secondo alcuni studi, inoltre, l'acido folico riduce anche la labiopalatoschisi e le malformazioni cardiache. È quindi importante iniziare a usarlo molto prima del concepimento, anche quando si sta ancora facendo una contraccezione ormonale.

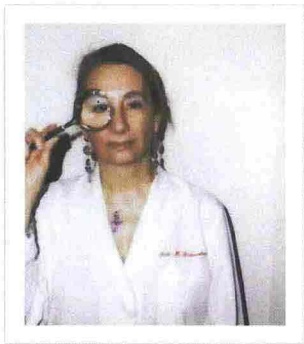
ATTENZIONE
ALLO STILE DI VITA

L'aggiunta di acido folico può avvenire anche attraverso un'alimentazione sana, ricca di verdure a foglia verde (insalata, spinaci), broccoli, asparagi, arance, limoni, kiwi, fragole, legumi e cereali. Attenzione però: l'eventuale processo di cottura distrugge buona parte delle vitamine presenti nei cibi. Se la donna è diabetica prima del concepimento, è opportuno monitorare i livelli di glicemia, perché questa malattia riduce

l'assorbimento di acido folico: in tal caso, il medico valuterà se aumentare la dose da assumere ogni giorno. È infine importante tenere sotto controllo l'aumento di peso in gravidanza, altro fattore di rischio per la salute del piccolo, e la prematurità: l'incremento ideale, se si parte in forma, è di circa 1.000 grammi al mese nel primo trimestre, di 1.200 grammi al mese nel secondo trimestre e 1.500 grammi al mese nel terzo trimestre, per un aumento di peso complessivo di circa 11 chili.

Gettyimages

LA BUONA VITA / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

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

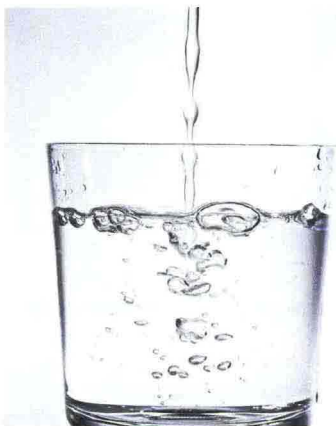
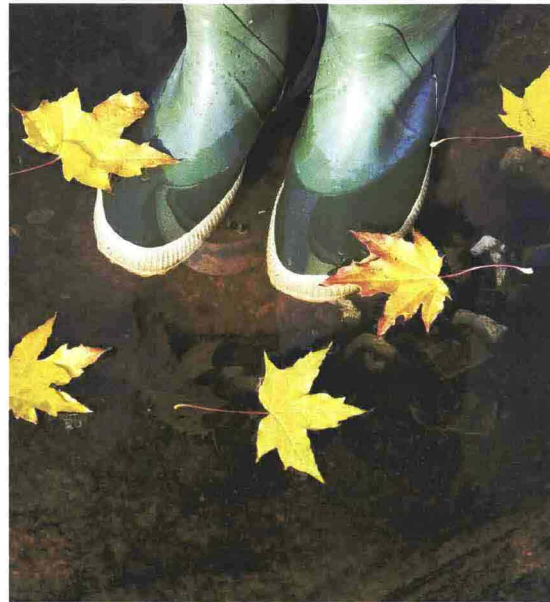
S.O.S. CAPELLI Come combattere la caduta

“Sono molto attenta alla cura dei capelli e mi spaventa l'idea di poterli perdere. Ho notato che proprio in questo periodo la caduta si è particolarmente intensificata. Quando si può considerare patologica? Nel caso fosse utile, quali esami e quali cure si possono fare?”. *Giovanna, Lecce*

Nei cambi di stagione si ha un incremento della perdita di capelli. In genere si perdono fino a 50 capelli al giorno, mentre in primavera, e soprattutto in autunno, si arriva a 70-100. Se il numero aumenta, toccando le 400-500 unità, o la perdita continua dopo tali periodi, è bene rivolgersi al dermatologo. Il capello, infatti, è un organo spia, attraverso il quale si possono rivelare alcuni disagi. **Alla base ci sono fattori come forfora, dermatite seborroica, diete dimagranti sbilanciate, anemia con carenza di ferro, sindrome dell'ovaio policistico, post partum e menopausa che, modificando l'equilibrio ormonale, provocano alterazioni del diametro del fusto e del ciclo di vita del capello.** Nel *telogen effluvium*, ovvero un'abbondante caduta di capelli sani, in genere si ha una carenza di ferro, spesso associata a una riduzione di zinco e magnesio. Tale deficit, infatti, provoca mancanza di ossigeno, quindi di energia, nel follicolo pilifero, e questo rallenta la produzione di cheratina e proteine. Per orientarsi correttamente nella diagnosi è importante controllare la ferritinemia, ovvero il ferro “di deposito”, diversa dalla sideremia (concentrazione di ferro circolante nel sangue). Il *telogen effluvium* può derivare

inoltre da uno scompenso della tiroide: impigrita, cioè quando produce poco ormone tiroideo, o iperseccernente, ovvero quando lavora troppo. In questi casi, la terapia è la somministrazione delle sostanze carenti. L'alopecia androgenetica femminile, invece, si presenta con un diradamento più circoscritto nella zona centrale del cuoio capelluto con un assottigliamento dei capelli. In questo caso la causa è legata agli ormoni androgeni (caratteristici del maschio, ma prodotti anche nella femmina in quantità ridotta). La diagnosi si esegue con la videodermatoscopia: consente di osservare l'eventuale miniaturizzazione del follicolo. **Per la caduta di capelli di tipo femminile sono utili lozioni a base di minoxidil e idrocortisone, anche miscelate con estrogeni, come il 17-alfa-estradiolo.** Una nuova tecnica, ancora in fase sperimentale, prevede l'infiltrazione di plasma ricco di piastrine di seconda generazione. Nei casi di caduta stagionale l'assunzione per bocca di integratori ricchi di sali minerali (rame, ferro, zinco) e aminoacidi solforati (cistina, cisteina, metionina) su prescrizione dermatologica per 1,2 mesi aiuta a rinforzare il capello.

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



FAME D'ACQUA

Bere acqua prima dei pasti per ridurre il senso di fame e introdurre meno calorie: da oggi questa teoria ha un fondamento scientifico. Lo ha dimostrato Brenda Davy del Politecnico della Virginia, negli Stati Uniti, studiando due gruppi di persone a dieta ipocalorica. Il gruppo che beveva due bicchieri d'acqua prima di mettersi a tavola ha “tagliato” 90 calorie a pasto, perdendo in tre mesi 2,5 chili in più rispetto agli altri: 7,5 contro 5. «È il primo studio condotto scientificamente che evidenzia il potere “dimagrante” dell'acqua», spiega Davy. L'acqua dà senso di pienezza e stimola l'attività del sistema nervoso simpatico, quello che scatena le difese dell'organismo davanti al pericolo, facendo aumentare il consumo di energia. **Pia Bonanni**

SimePhoto, GettyImages

LA BUONA VITA / SALUTE / EDUCAZIONE



Famiglia

di Laura Hoesch
avvocato, esperta in Diritto
di famiglia

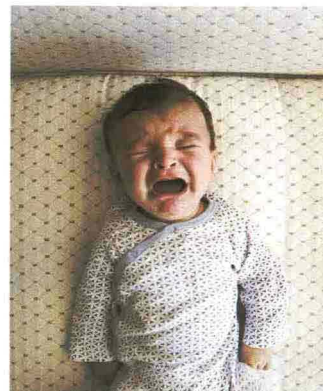
FIGLI OSTAGGIO dei litigi tra genitori

"Mi sto separando da mio marito e il giudice ha affidato mio figlio ai Servizi sociali. Sono disperata e non so cosa fare". Livia S., Napoli

Quello che può fare, è cercare di non raccogliere le provocazioni di suo marito e dimostrare al giudice che, nell'interesse di vostro figlio, è capace di superare se stessa. Ci vuole sicuramente un grande sforzo. Spesso i giudici affidano i figli ai Servizi sociali se vedono che la lite tra i genitori non permette di regolare i rapporti in famiglia (scuola, sport, vacanze e altro): i giudici pensano che psicologi e assistenti sociali possano aiutare mamma e papà a continuare a essere genitori come lo erano nella famiglia unita. Questo affidamento, però, non riguarda l'abitazione (i bimbi non vanno a finire in istituti pubblici ma restano a vivere con la loro mamma o, a seconda delle

circostanze, con il loro papà), ma le decisioni relative alla loro crescita e all'educazione. Il problema vero riguarda i genitori. È per questo che le dico di "superare se stessa" e di farla finita con i litigi con suo marito; o, comunque, di arginare le liti in modo da non fare divenire i figli ostaggio del battibecco. Insomma, dovrebbe far capire al giudice che ha compreso: non raccolga più provocazioni e lasci andare suo marito per la sua strada, qualunque essa sia. Ci sarà un momento in cui anche lui farà i conti con se stesso. Se lei saprà farlo, l'affidamento le verrà restituito.

Inviare le vostre lettere per Laura Hoesch all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it



STOP alle coliche

Un'indagine della Nestlé Infant Nutrition tra le mamme italiane che frequentano il web ha scoperto che uno dei temi più discussi riguarda le coliche addominali dei loro piccoli. Buone notizie in proposito da uno studio dell'équipe del dottor Francesco Savino dell'Università di Torino: un gruppo di lattanti è stato curato con placebo, un altro con *Lactobacillus reuteri*, batterio che equilibra la flora. Dopo tre settimane, le crisi di pianto si sono ridotte del 90 per cento. G.M.

LA SALUTE DEI MIGRANTI

La mancata integrazione dei bambini extracomunitari è un processo che isola e allontana. Sarebbe invece un'ottima occasione per formare personalità complete. «I bambini migranti sono vulnerabili, senza una sufficiente protezione al contatto con una cultura diversa da quella delle famiglie d'origine», spiega Maria Luisa Cattaneo, psicologa e psicoterapeuta, responsabile del Servizio di clinica transculturale della Cooperativa Cinaldi di Milano. «Per questo spesso esprimono con il loro disagio il trauma della

migrazione». Ai genitori immigrati e ai loro bambini, da 1 a 5 anni, è dedicata una guida in otto lingue (italiano, inglese, francese, spagnolo, cinese, arabo, rumeno, ucraino) Tu e il tuo bambino. Il volume è realizzato nell'ambito del progetto "Leggere per Crescere Intercultura" della GlaxoSmithKline, sotto il patrocinio Unicef. L'opuscolo parla di salute e crescita cognitiva e affettiva: linguaggio, importanza della lettura, nutrizione, sicurezza e salute. La pubblicazione, gratuita, è disponibile presso consultori e pediatri, e può anche essere richiesta online (www.leggerepercrescere.it). Agnese Ferrara



SOCCORSO antiveleno

Si chiama Aspivenin ed è una minipompa che agisce per aspirazione indolore, creando una depressione istantanea sotto l'epidermide. In questo modo, se applicata rapidamente, aspira tutti i veleni: scorpioni, serpenti, calabroni, vespe, api, zanzare, pesci, piante urticanti. La minipompa contiene quattro imbuto da applicare a seconda delle dimensioni della puntura; scelto e inserito l'imbuto, è sufficiente tirare il pistone, applicare sulla ferita e spingere per risucchiare il veleno o il pungiglione. In farmacia. **Caterina Costa**

Tam Tam, Corbis

LA BUONA VITA / SALUTE

LA CATTIVA NOTIZIA

Italiane più a rischio per il cuore



I decessi per malattie cardiache tra le donne sono il 44 per cento, ben di più di quelli tra gli uomini (33 per cento). Sono gli ultimi dati resi noti alla *Giornata mondiale del cuore*: se il rischio in età fertile è minore a causa della protezione degli estrogeni, dalla menopausa in poi aumenta progressivamente. Ma, nonostante ciò, spiega Roberto Volpe del Consiglio nazionale delle ricerche, «le patologie cardiovascolari sono ancora considerate tipiche del sesso maschile».

Il problema quindi non riguarda il fatto che le donne sono più vulnerabili, ma che sono curate di meno. «Le donne colpite da infarto acuto», dice Maria Grazia Modena, direttore dell'Istituto di cardiologia dell'Università di Modena-Reggio Emilia «hanno una mortalità più elevata rispetto agli uomini perché c'è una sottostima del loro rischio da parte dei medici curanti, ricevono un minor numero di indagini diagnostiche e vengono curate meno con farmaci fondamentali». Le donne, sottolinea Massimo Volpe, presidente della Società italiana per la prevenzione cardiovascolare, sono svantaggiate anche a causa di fattori sociali e caratteriali. «Il doppio lavoro domestico e fuori casa, la propensione a occuparsi dei problemi altrui prima che dei propri e un interesse prevalentemente orientato alla cura dell'apparato riproduttivo fanno sottovalutare l'importanza della cura di tutto il corpo».

LA BUONA NOTIZIA

Siamo le più snelle d'Europa

Ce la giochiamo con le francesi, per il titolo di «più snelle d'Europa». La notizia arriva da una ricerca di Carlo La Vecchia, epidemiologo dell'Università di Milano e dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri. Non solo siamo quelle più in forma: la tendenza a mantenerci magre è rimasta stabile negli ultimi trent'anni, mentre in altre nazioni la curva degli eccessi continua a salire. Le italiane, dice La Vecchia, tengono alla linea, non si lasciano andare, consumano alcol moderatamente: «Il loro indice di massa corporea, ovvero il rapporto fra peso e altezza, è pari a 23, il più basso in Europa insieme alle francesi». Il merito, secondo il ricercatore, è nella maggiore attenzione che le donne pongono alla loro salute e al loro benessere: «In Italia solo una donna su quattro è sovrappeso, mentre tra gli uomini il rapporto è di uno su tre». **Pia Bonanni**

**RISO ANTIAGE**

È un potentissimo antiossidante: il riso nero ha una percentuale di antociani superiore a quella di mirtillo, ribes e uva nera. La scoperta è merito dei ricercatori dell'Università della Louisiana. «Un solo cucchiaino di crusca di riso nero ha più antiossidanti di un cucchiaino di mirtillo, ma con meno zucchero, più fibre e più vitamina E», spiega Zhimūn Xu, che fa parte dell'equipe medica. Per beneficiare di questi effetti, quindi, il riso nero deve essere integrale. La crusca del riso nero può essere usata per preparare fiocchi da colazione, biscotti e dolci. **P.B.**

SCACCO al diabete

Sono oltre tre milioni in Italia le persone che soffrono di diabete. Uno dei fattori scatenanti è la mancanza di un'adeguata educazione alimentare. Secondo i nutrizionisti della Mayo Clinic americana, è possibile, però, prevenire il diabete di tipo 2 attenendosi a precise linee-guida: in primis, limitare il più possibile i cibi ad alto impatto calorico che apportano troppi grassi saturi e zuccheri e mandano in tilt la glicemia. E poi sì a 60 minuti di attività al giorno, divisi in più frazioni. M.A.M.

**Aids: meno rischi per il feto**

La notizia è eccezionale: la trasmissione del virus dell'Aids dalla madre al feto si può evitare con la somministrazione di farmaci fin dall'inizio della gravidanza. Lo sostiene Harold Fox, direttore del reparto di Ginecologia e Ostetricia del John Hopkins Hospital di Baltimora: facendo il punto sugli ultimi studi presentati all'Onu sull'argomento, Fox afferma che il rischio di passare il virus al feto è ora «inferiore all'1 per cento». L'importante, dice, è intervenire per tempo e in modo continuativo nei primi tre mesi. **Paolino Accolla**

Gettyimages, Corbis