

LA BUONA VITA SALUTE / BENESSERE

97%

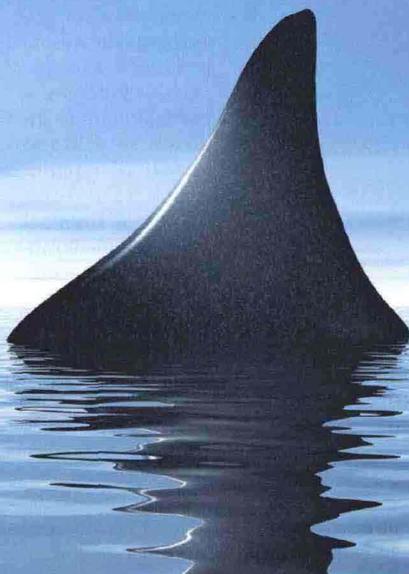
percentuale di riduzione degli squali nel Mediterraneo negli ultimi due secoli

47

le specie di squalo presenti nel Mediterraneo

50

milioni i casi di dengue ogni anno secondo le stime Oms



DALLO SQUALO UN'ARMA ANTI VIRUS

Un pesce temibile, ma in realtà anche molto utile: test di laboratorio della Georgetown University di Washington hanno infatti dimostrato che la squalamina, sostanza prodotta dal sistema immunitario degli squali per uccidere i batteri, è in grado di fare piazza pulita anche di molti virus umani. Già nota per gli effetti antitumorali e antibiotici, la squalamina prodotta sinteticamente potrebbe quindi molto presto essere testata nel trattamento di malattie virali come febbre gialla, epatite e dengue, che colpisce nel mondo 50 milioni di persone. Mara Molteni

gettyimages

GIOLA 175

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

www.ecostampa.it

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

L'OBESITÀ, NEMICA DELLE OSSA FORTI

Se fino a poco tempo fa si diceva che i chili in più proteggono le donne dall'osteoporosi, adesso c'è la conferma scientifica che è vero il contrario. **L'obesità si somma così ai vari fattori che inducono alla fragilità ossea.** La scoperta è del dipartimento di medicina sperimentale dell'Università La Sapienza di Roma, dove i ricercatori hanno valutato la relazione fra il tessuto osseo e quello adiposo. «Con la menopausa viene meno da parte delle ovaie la produzione di estrogeni, responsabili della forza delle ossa. Anche il tessuto adiposo produce estrogeni e alcune

ricerche epidemiologiche mostrano come un alto indice di massa corporea abbia un effetto protettivo sulle ossa», spiega Silvia Migliaccio, endocrinologa e nutrizionista che ha coordinato l'indagine. «Quando però tale indice è superiore a 30, il processo si modifica. C'è un'alterazione dello scheletro e contemporaneamente nel sangue diminuisce la percentuale di vitamina D, che fissa il calcio nelle ossa. Infine, più aumenta la massa grassa più diminuisce la massa dello scheletro stesso».

«Oltre il 40 per cento delle donne è destinato ad almeno una frattura da osteoporosi» precisa l'esperta. Viene da pensare immediatamente alla rottura del femore, la più temuta perché comporta un alto rischio di disabilità in tarda età. «Invece le prime fratture da osteoporosi avvengono in età fertile, dalla rottura del polso al-



La fragilità ossea femminile compare nella maggior parte dei casi alla soglia dei 65 anni e colpisce una donna su due

lo schiacciamento delle vertebre», dice Migliaccio.

L'esame più affidabile per conoscere la salute dello scheletro è la Moc (Mineralometria ossea computerizzata) che misura la densità della massa ossea. «L'indagine è particolarmente indicata se esistono fattori di rischio, quali la magrezza eccessiva, il fumo, il malassorbimento intestinale, una storia familiare di fratture, l'assunzione di farmaci che danneggiano il tessuto osseo o il diabete mellito» spiega Migliaccio. «L'esame è indicato anche in caso di una diminuzione della statura negli anni, o di cifosi accentuata o di una precedente frattura per un trauma di piccola entità. Inoltre, con specifiche analisi del sangue e delle urine, si può effettuare una corretta diagnosi di osteoporosi», conclude l'esperta.

Agnese Ferrara

L'IMPORTANTE è prevenire

In occasione della Giornata mondiale dell'osteoporosi (20 ottobre) vale la pena ricordare che le ossa forti si costruiscono da giovani, mantenendo un peso corporeo nella norma, nutrendosi in modo equilibrato e facendo movimento. Nell'alimentazione non deve mancare il calcio, almeno un grammo al giorno in età fertile, mentre dopo la menopausa se ne deve consumare di più. Un grammo di questo elemento è contenuto, per esempio, in un litro di latte e in un etto di Parmigiano. C'è calcio anche nella frutta secca, ma viene assorbito meno rispetto a quello di origine vaccina. La vitamina D, il cui deficit è un'altra causa di osteoporosi, si sviluppa nell'organismo grazie al sole: perciò è bene esporsi ai raggi ultravioletti tutti i giorni per 15 minuti. Non è necessario invece andare in palestra per rinforzare lo scheletro, basta camminare a passo sostenuto per 30 minuti al giorno. Per approfondimenti: www.stop-alle-fratture.it

NEWS

Un aiuto contro il tumore

È iniziata la campagna *Il gusto della vita*, per aiutare le donne colpite da tumore al seno a prendersi cura di sé e ad alleviare/ottimizzare gli effetti delle terapie attraverso la buona cucina. La campagna prevede una serie di incontri in tutta Italia, con la preparazione in diretta di piatti in grado di migliorare la risposta alle cure grazie al contenuto di sostanze "amiche". In omaggio, il libro con le ricette dei piatti in questione, realizzato da Incontradonna con la collaborazione della Federazione cuochi del Lazio e di esperti oncologi e nutrizionisti.

Marilisa Zito

(Info su date e luoghi degli incontri: www.gustodellavita.info)

DOPO È TARDI

Il futuro è un bene che si costruisce oggi, con il contributo di tutti. E questo vale nella maggior parte dei campi, dall'ambiente all'economia, dalla salute all'educazione. Dunque, la strada da percorrere per un mondo migliore è quella della prevenzione condivisa: dove sono centrali la dimensione etica e responsabile dei singoli comportamenti come parte del tutto.

A questo cruciale tema è dedicata la tavola rotonda Prima: dopo è tardi che si terrà il 28 ottobre dalle 9,30 alle 13 nel palazzo Tursi a Genova (via Garibaldi 9). Nel corso dell'incontro, organizzato dalla Fondazione ligure di gastroenterologia, numerosi esperti di vari settori (medici, ricercatori, avvocati, economisti, esperti di comunicazione) affronteranno l'argomento partendo dai risultati della ricerca. Gli italiani sanno cos'è prevenzione a 360°, commissionata a Swg dalla Fondazione organizzatrice.

Angela Focardi



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in dermatologia
e docente del master di medicina estetica
all'Università di Pavia

MANI: come mantenerle giovani

«Ho notato che le mie mani sono cambiate rispetto a qualche anno fa: adesso sono più magre e si vedono i tendini. E con l'arrivo dei primi freddi la pelle è secca e ruvida. Quali trattamenti mi consiglia?» *Lucrezia C.*

Col passare del tempo sulle mani si possono formare macchie, rugosità, svuotamenti e rilassamento cutaneo del dorso. Inoltre, la diminuzione degli estrogeni, ormoni che stimolano la produzione di collagene, si accentua, provocando l'assottigliamento della pelle con l'evidenziamento di vene ed ossa. A ciò si aggiunge l'invecchiamento, dovuto soprattutto al sole e all'esposizione quotidiana a prodotti chimici. Soprattutto in casa ci sono infatti moltissime sostanze che agiscono come irritanti. Per questo le suggerisco d'indossare guanti di cotone bianco prima di fare qualsiasi lavoro che non richieda di bagnare le mani: il cotone lascia respirare la pelle e assorbe l'eventuale umidità accumulata. Nel caso invece debba lavorare con l'acqua, abbinare il cotone alla gomma. Che, se indossata a mani nude, intrappola l'umi-

do, impedisce alla pelle di respirare e crea un attrito eccessivo. Le sconsiglio i guanti in gomma foderati di cotone: sono più difficili da lavare dopo l'accumulo di sudore e di eventuali creme applicate sulle mani, col rischio di risultare irritanti.

Veniamo ora al problema più profondo, la scheletrizzazione delle mani, che richiede un intervento a diversi livelli. Il protocollo, infatti, prevede un trattamento iniettivo, con due diversi acidi ialuronici, e una terapia locale domiciliare. Per ringiovanire la parte più superficiale della pelle si fanno due sedute, a distanza di un mese, in cui con uno specifico ago a parete sottile s'inietta nel derma profondo l'acido ialuronico stabilizzato (Nasha) ad azione idratante. Le gocce, una volta iniettate, si comportano come "micro-spugne" che riequilibrano il bilancio idrico cutaneo. In-

vece nell'ultima seduta si utilizza una microcannula flessibile specifica, che posiziona nel sottocute un particolare acido ialuronico in gel ad azione riempitiva. Per prolungare gli effetti del trattamento, viene prescritta una crema da applicare a casa, che assembla lo stesso tipo di ialuronico iniettato, in formula per uso cosmetico, **ceramidi e biotina**, entrambe fondamentali per preservare il mantello idrolipidico, formulati con una tecnologia che previene disidratazione e secchezza, mantenendo a lungo i risultati.

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



MAMMOGRAFIA più sicura

Il tumore al seno si combatte soprattutto con la prevenzione, resa più efficace grazie a strumenti diagnostici specifici. Per questo l'industria del settore è costantemente impegnata a migliorare i dispositivi, per esempio i mammografi digitali, attrezzatura standard attualmente utilizzata per lo screening. L'obiettivo è perfezionare la qualità del risultato dell'esame, eliminando la possibilità che un primo indizio della patologia possa sfuggire al controllo, diminuendo al tempo stesso la dose di raggi X a cui sono esposte le donne. Tra i macchinari più all'avanguardia c'è l'Fdr Amulet di Fujifilm, già utilizzato in 31 centri italiani e 46 europei. Rispetto ad altri dispositivi, fornisce una migliore qualità delle immagini, riducendo la dose erogata: solo il 25-30 per cento di quanto stabilito dalle norme europee in tema di protezione dalle radiazioni. *Laura Lessi*

Trenta minuti al giorno di esercizio fisico: secondo i ricercatori della World Heart Federation è il tempo minimo necessario per prevenire ictus e malattie cardiovascolari

29 ottobre: è la giornata mondiale contro l'ictus cerebrale. Per l'occasione, dal 24 al 29 l'Associazione per la lotta contro la malattia organizza screening della pressione arteriosa e della fibrillazione atriale nelle farmacie delle principali città italiane. (Info: www.aliceitalia.org)

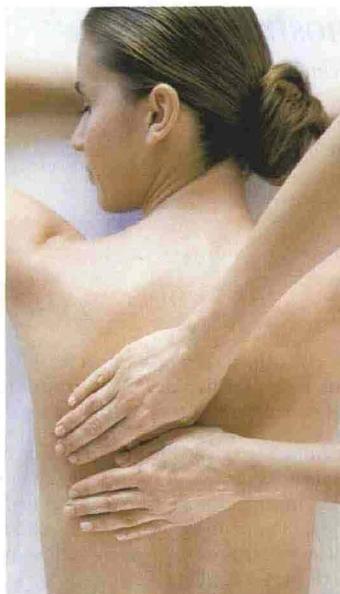
LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

Per tutta il mese di ottobre è attivo il sito www.mese.della.nutrizione.infantile.it che fornisce consigli sull'alimentazione dei bambini

BIOSTIMOLAZIONE: "micro" è meglio

Il micro-needling è una tecnica medica che stimola la pelle a rigenerarsi in modo naturale, riducendo dolore e tempi di recupero. «Dopo l'applicazione di una pomata anestetica, si effettua una micro-perforazione multipla della cute usando un rullo di micro-agoi passato ripetutamente sulla zona da trattare», spiega Domenico Amuso, specialista in chirurgia e medicina estetica. «I nuovi Dts Roller, importati in Italia da Maya beauty engineering medical division (www.mayabeauty.com), aumentano l'efficacia del trattamento grazie a un numero superiore di aghi e, al tempo stesso, attenuano il dolore per il ridotto spessore del singolo ago (0,20 millimetri contro gli 0,30 dei rulli tradizionali). Inoltre, l'apertura di micro-fori permette di far penetrare più facilmente principi attivi eventualmente applicati prima del roller». Adatto a viso e corpo e particolarmente indicato per contrastare le macchie cutanee dopo lunghe esposizioni al sole, il trattamento è efficace anche per combattere invecchiamento e rilassamento cutaneo, rughe, cicatrici, acne e smagliature.

Raimonda Boriani



ATTENZIONE AI MASSAGGI

In Italia i finti fisioterapisti sono ben 100mila, il doppio di quelli veri (50mila), e finire nelle loro mani può talvolta peggiorare le condizioni di salute. Quattro i consigli per evitare brutte sorprese: verificare che il titolo di laurea sia stato rilasciato da un'università del nostro Paese e, in caso di titolo estero, che il massaggiatore abbia ottenuto il riconoscimento del ministero della Salute italiano; controllare che sia iscritto a una delle associazioni rappresentative della categoria, definite per decreto ministeriale; fare attenzione che, durante la visita, chiedi spontaneamente di vedere la documentazione clinica; in caso di libero professionista, richiedere sempre il rilascio della corrispondente ricevuta fiscale.

M.Z.

26%

sono gli spostamenti in bici degli olandesi, primi nella classifica europea sull'uso delle due ruote

NEWS

Giornata della psoriasi

Il 29 ottobre si tiene in tutto il mondo la Giornata mondiale della psoriasi, una malattia che nel nostro Paese colpisce circa due milioni e mezzo di persone. Per questo il 28 e il 29 ottobre nelle piazze delle principali città medici, psicologi e volontari dell'Adipso (Associazione per la difesa degli psoriasici, numero verde 800/031566) daranno informazioni sulle nuove terapie e gli indirizzi dei centri specializzati nella cura. Per l'occasione le Terme di Comano, uniche in Europa a vantare una cura termale senza farmaci per la psoriasi e la dermatite atopica, offrono il check-up dermatologico gratuito a chi si reca nello stabilimento termale per la prima volta (su prenotazione, tel. 0465/701277).

Gianna Melis

DISLESSIA E PROBLEMI DELL'UDITO

La dislessia, cioè la difficoltà a leggere e a capire un testo scritto, potrebbe essere associata a un'anomala elaborazione degli stimoli uditivi. Lo suggerisce un esperimento dei neurologi del Mit di Boston, riportato sulla rivista *Science*. I ricercatori americani hanno chiesto ad alcuni dislessici di associare una voce che parlava in cinese o in inglese (lingua madre dei partecipanti) a immagini proiettate su un computer. I soggetti di controllo hanno indovinato in sette casi su dieci l'inglese e in cinque su dieci il cinese, i dislessici sempre in un solo caso su due, differenza ritenuta molto significativa. La scoperta, oltre a confermare le difficoltà di apprendimento dei dislessici, potrebbe aprire la via a nuovi strumenti educativi, per esempio computer adattati per il riconoscimento vocale specifico. Agnese Codignola



Gettyimages



22-23 ottobre in più di 500 piazze italiane si possono acquistare piante di ciclamino a sostegno delle ricerche per combattere la fibrosi cistica, la malattia genetica grave più diffusa (ogni settimana in Italia nascono 4 nuovi malati e ne muore uno in giovane età).

(Info: tel. 045/8123438,
www.fibrocisticaricerca.it)

CHEF IN PIAZZA

Fino al 4 dicembre Barilla e Abio (Fondazione per il bambino in ospedale) saranno presenti in otto piazze, da Milano a Palermo, per celebrare la cultura gastronomica italiana con degustazioni, sfide in cucina, seminari e attività ludiche per i bambini. Inoltre, i volontari della Fondazione presenti negli stand faranno conoscere il servizio che svolgono ogni giorno in ospedale con i piccoli pazienti e i loro genitori e la Carta dei diritti dei bambini ricoverati. L'ingresso agli incontri costa 3 euro e serve a sostenere la raccolta fondi dell'Abio. Viola Luini

(Info: www.barilla.it)

ALLA RICERCA della serenità

In tempo di crisi le donne ripiegano sul privato e sul proprio benessere psicofisico. È quanto emerge da una ricerca commissionata dall'azienda di moda Camomilla Milano a Psycho Research. Solo il 12,8 per cento delle intervistate considera fondamentale la carriera, contro il 63,2 per cento che ricerca la felicità attraverso le relazioni sociali e l'indipendenza e un 24 per cento che desidera trovare la serenità interiore. Tutte comunque hanno la stessa convinzione: il presente è fosco, se potessero fuggirebbero nel passato o nel futuro. Laura Lessi