

## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

### ATTENZIONE ALLA POSTURA

di Caterina Costa

Seduti, in piedi o durante una passeggiata, è facile assumere una posizione sbagliata. Purtroppo, la postura scorretta ci affatica ed è responsabile, sul medio-lungo periodo, di danni funzionali che provocano dolori fastidiosi e, soprattutto nelle donne, sono la causa di particolari inestetismi: ingrossamento del girovita, doppio mento, seno cadente, cellulite e invecchiamento precoce della pelle. Colpa della modificazione dei carichi dovuta alle posizioni sbagliate, che provoca cedimenti delle strutture muscolari e ossee. Cosa fare allora? Oltre a sforzarsi di avere il giusto appoggio quando si cammina o di assumere la postura più corretta davanti al monitor, un suggerimento semplice è quello di mettersi accanto uno specchio durante le attività di routine per "raddrizzare", nel caso servisse, la posizione. Per avere utili indicazioni sull'autovalutazione della propria postura si può consultare il sito ([www.lasalutedellaschiiena.it/postura-schiiena.htm](http://www.lasalutedellaschiiena.it/postura-schiiena.htm)).



**15** minuti di stacco dal videoterminale, ogni 120 minuti di attività, previsti dalla legge sulla sicurezza del lavoro 626.

**3** per cento: gli italiani che hanno la scoliosi.

### L'EMPATIA CI GUARISCE

Avere a che fare con un medico che capisce il nostro stato emotivo è senz'altro un aiuto psicologico. Ma l'empatia si traduce anche in benefici effettivi? Un team italoamericano ha chiesto a 240 medici di famiglia italiani di compilare un questionario che misurava il livello di coinvolgimento emotivo con i propri assistiti, poi ha verificato com'era andata la cura di oltre 284mila pazienti diabetici: i ricoveri degli assistiti dei dottori con i punteggi migliori sono stati decisamente inferiori (29 contro 42). Dunque, l'empatia funziona, e andrebbe insegnata all'università come elemento fondamentale delle cure. *Agnese Codignola*

### IL CUORE SI CURA MEGLIO A CASA

Un team di ricercatori della Cochrane collaboration, iniziativa internazionale non profit nata con lo scopo di raccogliere, valutare criticamente e diffondere le informazioni relative all'efficacia ed alla sicurezza degli interventi sanitari, ha stabilito qual è il metodo migliore per il controllo dei pazienti con scompenso cardiaco. A questo scopo gli studiosi hanno valutato due tipi di assistenza: la gestione del paziente in casa propria con un attento e continuo monitoraggio telefonico e visite domiciliari da parte di un infermiere specializzato; il ricovero in clinica o in ospedale. Risultato: dopo un anno di terapie, i malati curati a casa hanno avuto meno complicazioni. *Concetta Desando*

### NEWS

#### Energia pulita

Un progetto innovativo sta trasformando una valle trentina in un luogo all'avanguardia per l'ecosostenibilità. Si tratta di **Greenway Primiero**, che coinvolge otto comunità (circa 10mila persone) della zona tra Fiera di Primiero e San Martino di Castrozza, a ridosso delle Pale di San Martino, dichiarate patrimonio Unesco dal 2009. Già da tempo in questo territorio viene prodotta energia elettrica da fonti rinnovabili in misura superiore al fabbisogno locale. Inoltre, sono stati realizzati due impianti di teleriscaldamento a biomassa legnosa che riscaldano San Martino di Castrozza. E da poco sono stati acquistati 14 furgoni non inquinanti, usati per i servizi pubblici. Sono i Kangoo Renault della linea zero emissioni, silenziosissimi autoveicoli elettrici che possono raggiungere la velocità di 130 km/h con un'autonomia di 170 chilometri. *Lorenza Pizzinelli*

Illustrazione di Marco Marella

## 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

#### SBIANCANTI: precauzioni per l'uso

**«Cara dottoressa, sono nigeriana e faccio uso di creme per rendere più chiara la pelle. Ora sono incinta, ci sono rischi di compromettere la salute del nascituro?». Fatimah**

La valutazione degli effetti avversi dei cosmetici sbiancanti è difficile, dato che non sono vagliati dalla farmacovigilanza, in quanto prodotti non farmaceutici. Il loro contenuto, tra l'altro, non è sempre chiaramente dichiarato sull'etichetta. Molti contengono potenti corticosteroidi topici, sali di mercurio, tretinoina, perossido d'idrogeno, sostanze pericolose se non usate nelle dosi e nel modo giusto. I dati di letteratura evidenziano che la gravità dipende da frequenza, durata e superficie trattata. I corticosteroidi provocano atrofia, smagliature, ritardo nella cicatrizzazione delle ferite e infezioni cutanee favorite dall'abbassamento delle difese immunitarie indotto dalla sostanza. Diversi studi indicano che l'idrochinone, metabolita del benzene, causa tossicità sia alla pelle che all'organismo, tanto che dal 2006 sia negli Stati Uniti che in Europa è disponibile solo dietro prescrizione medica, in Italia in formulato galenico, su richiesta specialistica medica. Tali sostanze, a seconda del periodo di esposizione, possono essere tossiche per il feto o causare difetti alla nascita, tra i quali malformazioni simili a quelle associate all'utilizzo di retinoidi per via orale, per esempio la tretinoina. Comprendo quanto sia difficile vivere in una società che fa ancora distinzioni di colore, nonostante si ostini a inventare nuovi sistemi per scurire la pelle, incurante dei pericoli della "tintarella selvaggia". Per sgombrare qualsiasi dubbio, le consiglio una visita dermatologica.



### Marcia indietro su vino e cioccolato

**Vino e cioccolato fondente potrebbero non avere i benefici cardiovascolari tanto decantati. Ad avanzare dubbi sulle virtù del primo è Eric Sijbrands, dell'Università di Rotterdam, che non ha riscontrato alcuna diminuzione della pressione in un gruppo di ipertesi ai quali ha somministrato a lungo due bicchieri di vino rosso quattro volte alla settimana, dose consigliata dai sostenitori delle virtù della bevanda. I benefici del cioccolato (sopra, fave di cacao) non convincono invece Steffen Desch dell'Università di Lipsia, secondo cui gli effetti positivi sul cuore sono «segnì, non prove scientifiche». Comunque, vino e cioccolato, consumati con moderazione, sono un piacere per il palato. Sara Rigamondi**

### Quando la laurea diventa stressante per i genitori

**Quando un figlio frequenta l'università lontano da casa, padre e madre possono subire uno shock emotivo, facilmente superabile con qualche accorgimento. Ecco i consigli degli esperti del New York presbyterian hospital: i genitori dovrebbero passare più tempo tra loro o con gli amici e incoraggiare il più possibile il ragazzo a integrarsi nel nuovo ambiente. È anche utile evitare di chiamarlo tutti i giorni al cellulare e avere l'accortezza di non dedicare la sua camera da letto a un altro uso, lasciandogli così un po' di intimità quando torna a casa per le vacanze. C.D.**

## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



### Asmatici, vittime dei bulli

L'impossibilità di partecipare alle attività sportive renderebbe i bambini affetti dall'asma più timidi, quindi prede preferite dei coetanei prepotenti.

Il dato, basato su un sondaggio che ha coinvolto quasi mille bambini dai sette anni in su di sei diversi Paesi, è emerso durante il congresso della European respiratory society di Vienna.

Secondo gli studiosi, i piccoli malati si sanno difendere poco anche perché sono iperprotetti dai genitori, spesso eccessivamente preoccupati per la loro salute. Sa.R.

### NEWS

#### APNEA NOTTURNA E DIABETE

L'apnea ostruttiva del sonno, ovvero la completa e/o parziale e/o prolungata ostruzione delle vie aeree superiori durante il sonno, può comportare una diminuzione della sensibilità all'azione dell'insulina, con la conseguenza che questo ormone va a produrre un effetto biologico inferiore al necessario, aumentando in questo modo il rischio di diabete. Lo affermano gli studiosi dell'Università di Chicago, che hanno sottoposto un gruppo di uomini di età compresa tra i 18 e i 30 anni a polisinnogramma, un test che misura il respiro, seguito da un test di tolleranza al glucosio, la mattina appena svegli. I soggetti con apnea hanno appunto manifestato un peggioramento dell'insulino-sensibilità, a differenza di quelli non affetti dal disturbo. C.D.

#### APPRENDISTI CHIRURGHI

Labbra a canotto, zigomi troppo evidenti, asimmetrie del volto, mastoplastiche non perfette: l'elenco dei danni causati da interventi estetici eseguiti da medici incompetenti potrebbe proseguire. Tanto da far scattare un allarme: «Nel giro di dieci anni, i procedimenti civili a carico dei chirurghi plastici sono aumentati addirittura del 30 per cento», spiega Lucio Cappelli, vicepresidente della Società italiana di chirurgia plastica forense. «Le richieste di risarcimento dei pazienti insoddisfatti arrivano anche a centinaia di migliaia di euro, però il giudice difficilmente stabilisce somme che vanno oltre i 40mila euro». Questo perché spesso per ovviare ai danni la soluzione è ricorrere a un altro intervento. Sperando questa volta che le cose vadano meglio. Sa.R.

a cura di PAOLA PARDIERI

## GIOIA ti regala i biglietti per il teatro Filodrammatici di Milano

Sono 20 i lettori/lettrici che potranno aggiudicarsi due biglietti per lo spettacolo *La lettera* messi in palio da Gioia, per un valore totale di 32 euro (Iva compresa). Per partecipare, è necessario inviare una mail all'indirizzo [gioia.filodrammatici@hearst.it](mailto:gioia.filodrammatici@hearst.it) entro il 5 novembre 2012, indicando nome, cognome, indirizzo, telefono, email e data di nascita. Tra tutte le email pervenute saranno estratti, entro il 15 novembre 2012, i nomi dei 20 vincitori. Il valore del montepremi totale è di 640 euro (Iva compresa). I premi saranno consegnati presso lo sportello accrediti del teatro Filodrammatici di Milano. Il regolamento del concorso è depositato presso la Testoni & Testoni Promotion ([www.testonipromotion.it](http://www.testonipromotion.it)) - Opera (Milano). I vincitori saranno avvertiti a mezzo email e riceveranno anche comunicazione della data in cui potranno assistere allo spettacolo (5 o 6 dicembre 2012, v. pag. 96). Possono partecipare solo i maggiorenni.

#### Informativa e richiesta di consenso - d.lgs 196/2003

I Suoi dati saranno trattati manualmente ed elettronicamente da Hearst Magazines Italia SpA, titolare del trattamento, per l'espletamento delle operazioni connesse alla Sua partecipazione al concorso. In caso di estrazione, i Suoi dati saranno comunicati a Teatro Filodrammatici per la consegna del premio. Inoltre, previo Suo esplicito consenso, Hearst Magazines Italia SpA, nonché le società con essa in rapporto di controllo e collegamento ai sensi dell'art. 2359 Codice Civile, potrà utilizzare i Suoi dati per finalità di marketing, attività promozionali, offerte commerciali, analisi statistiche e ricerche di mercato. I Suoi dati potranno altresì essere comunicati, previo Suo esplicito consenso, ad aziende terze (elenco disponibile su richiesta presso Hearst Magazines Italia SpA) per loro autonomi utilizzi aventi le medesime finalità. Responsabile del trattamento è: Direzione Marketing Hearst Magazines Italia SpA, Via Bracco 6, Milano (MI).

Le categorie di soggetti incaricati del trattamento dei dati per le finalità suddette sono gli addetti alle operazioni connesse con l'estrazione ed assegnazione dei premi ed alle attività strumentali all'espletamento delle varie fasi del concorso, all'elaborazione dati, nonché al confezionamento e spedizione del materiale promozionale, al servizio di call center. Ai sensi dell'art. 7, d. lgs 196/2003 potrà esercitare i relativi diritti, fra cui consultare, modificare, cancellare i Suoi dati od opporsi al loro utilizzo per fini di comunicazione commerciale interattiva rivolgendosi a Direzione Marketing Hearst Magazines Italia SpA, Via Bracco 6, Milano (MI). Al titolare potrà rivolgersi per ottenere elenco completo ed aggiornato dei responsabili. La partecipazione al concorso implica il consenso alla informativa privacy sopra esposta.