

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

LE CAREZZE CHE CURANO

di Caterina Costa

Nei primi giorni dopo il parto, le carezze della madre sono fondamentali per cancellare eventuali traumi e stress vissuti dal neonato durante la vita intrauterina. Molto spesso, infatti, nei mesi che trascorre crescendo nel pancione, il futuro bambino subisce gli effetti delle situazioni di tensione, ansia o depressione vissute da chi lo porta in grembo. Secondo i ricercatori delle Università di Liverpool e Manchester, e del Kings College di Londra, tali effetti avrebbero la capacità di alterare l'attività dei geni del nascituro, riducendone la capacità di risposta allo stress, una volta nato e cresciuto. Seguendo le madri dalla gravidanza fino ai primi anni della prole, i ricercatori hanno anche osservato che esiste un collegamento fra depressione prenatale ed emozioni come rabbia e paura nel bambino e che il livello di risposta cardiaca allo stress, a sette mesi di età, migliora o peggiora a seconda delle carezze e dei massaggi su testa, gambe, braccia e schiena ricevuti nelle prime settimane di vita. Dunque, via libera alle coccole, senza paura di viziare il neonato.



8 le settimane di gestazione necessarie perché nell'embrione si sviluppi il senso del tatto.

+47 percentuale di aumento di peso giornaliera dei prematuri massaggiati tre volte al dì.

NON SOLO DIETA

Per perdere peso non bastano i sacrifici a tavola e gli sforzi in palestra, è anche importante un buon riposo notturno. Secondo gli scienziati dell'Eastern Ontario research institute (Ottawa) e della Laval University (Quebec), la mancanza di sonno induce infatti a consumare una maggiore quantità di cibo e mette in pericolo gli equilibri ormonali alla base dell'appetito, con conseguenze negative per chi ha scelto di mettersi a dieta. Per questo motivo il Canadian obesity network ha deciso di includere il miglioramento del riposo notturno tra le strategie per la lotta all'obesità. C.D.

AUMENTA L'USO DI ANSIOLITICI

Gli italiani che riprendono le normali attività dopo un periodo di vacanza, anche se breve, hanno spesso bisogno di assumere psicofarmaci. Il ritorno dalle ferie, infatti, per oltre il 20 per cento delle persone causa insonnia, irritabilità, ansia, depressione. Così, un connazionale su dieci ricorre all'aiuto dei medicinali, soprattutto ansiolitici, seguiti da prodotti contro l'insonnia e antidepressivi. «Mai come quest'anno il fenomeno è marcato, con una crescita del 10 per cento, a causa della crisi e della difficile condizione del mondo del lavoro», sottolinea Claudio Mencacci, psichiatra e direttore di neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano. Concetta Desando

NEWS

Diventare madri con un trapianto

Il trapianto di utero non è più inaccessibile, per lo meno in Svezia. Respingendo perplessità etiche, l'équipe guidata da Mats Brannstrom dell'Università di Goteborg ha eseguito due trasferimenti di questo organo da madre a figlia. Il primo riguarda una donna colpita da carcinoma, il secondo una trentenne nata senza. Le due donne dovranno attendere un anno, prima di cercare di rimanere incinte, ricorrendo alla fecondazione in vitro. Si potrà ufficializzare la riuscita del trapianto solamente nel 2014, quando gli uteri verranno di nuovo espianati per interrompere il trattamento farmacologico antirigetto. In Italia, per il momento, questo tipo di intervento è vietato, anche se sono già numerose le richieste perché il Parlamento faccia una legge ad hoc per renderlo possibile.

Paola Strocchio

Illustrazione di Marco Marella

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

INDOVINA cosa viene a cena

di Agnese Ferrara

Una volta la scelta del menù per una cena con gli amici era tra pesce o carne. Ora allergie, intolleranze e diete rendono più complicato decidere cosa mettere in tavola, senza consultare prima i singoli invitati, spesso intolleranti al glutine e ai latticini o allergici all'aglio, ai frutti di mare, alle uova, ai pomodori. Ci sono poi quelli che, guai a non seguire sempre un regime ipocalorico. «**Le diete più efficaci prescrivono un giorno libero alla settimana, in cui ci si può dedicare alla buona tavola.** Sgarrire fa bene e si compenseranno gli eccessi il giorno dopo», commenta Pietro Migliaccio, nutrizionista, gastroenterologo e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. «Sulle intolleranze, invece, si registra un aumento esagerato dei test per la loro valutazione. Spesso, però, si tende a fare diagnosi affrettate: per esempio, un'intolleranza viene ritenuta responsabile dei chili in più. Invece non esiste alcuna prova scientifica che ci sia una correlazione con sovrappeso e obesità. La diagnosi più precisa dell'intolleranza è quella che si effettua per esclusione dell'alimento sospetto per due o tre settimane, per poi reintrodurlo per altre due settimane, osservando se si ripresentano i sintomi».

Quali sono gli alimenti verso i quali sono più frequenti le intolleranze? «L'album dell'uovo, i crostacei, il latte e i cereali. Seguono i legumi, alcuni grassi, frutta e ortaggi», precisa l'esperto. «**Le allergie invece sono il risultato di una risposta immunologica anomala e possono provocare anche reazioni molto spiacevoli.** Gli alimenti che più comunemente contengono allergeni sono uova, latte vaccino, soia, noci, pesce e crostacei, fave», conclude lo specialista.

Agnese Ferrara



Non scherzate sul tappeto

Non ci sono vie di mezzo: i tappeti elastici andrebbero vietati, secondo l'American academy of pediatrics che, ogni anno, contabilizza più di 100mila incidenti, talvolta con gravi conseguenze, dovuti a questi attrezzi. Neppure le protezioni e i caschi consentono di evitare le fratture e le lussazioni, il 48 per cento degli eventi che coinvolgono i bambini con meno di cinque anni e che, non di rado, interessano zone delicate come le vertebre cervicali, con danni anche permanenti. Inoltre, sottolineano gli esperti, i tappeti elastici non andrebbero assolutamente mai acquistati per uso domestico e dovrebbero essere utilizzati soltanto per l'allenamento sportivo, sempre e solo sotto l'occhio vigile di un allenatore.

Agnese Codignola

Ragazzi, prevenire gli eccessi

Recentemente una ragazzina americana di 14 anni è morta, dopo aver bevuto un litro e mezzo di un'energy drink, le bevande analcoliche contenenti sostanze stimolanti come caffeina e taurina. Un caso isolato, ma sintomatico dei comportamenti compulsivi sempre più diffusi tra i giovani: abuso di alcool, cibo, sostanze stupefacenti, utilizzo eccessivo del web o dipendenza da shopping. Atteggiamenti che, oltre a mettere in crisi le relazioni familiari, sociali e lo studio, sono difficilmente gestibili. Un valido aiuto per superare il problema lo fornisce il Distretto per la famiglia e i giovani con comportamenti compulsivi e di dipendenza di Milano, che offre gratuitamente ascolto, terapia e strumenti per la prevenzione alle famiglie e ai ragazzi (15 - 22 anni) che ne hanno bisogno. Info: tel. 346/2193760, email (distretto.famiglia@relazioneimpresasociale.it).

Gianna Melis

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

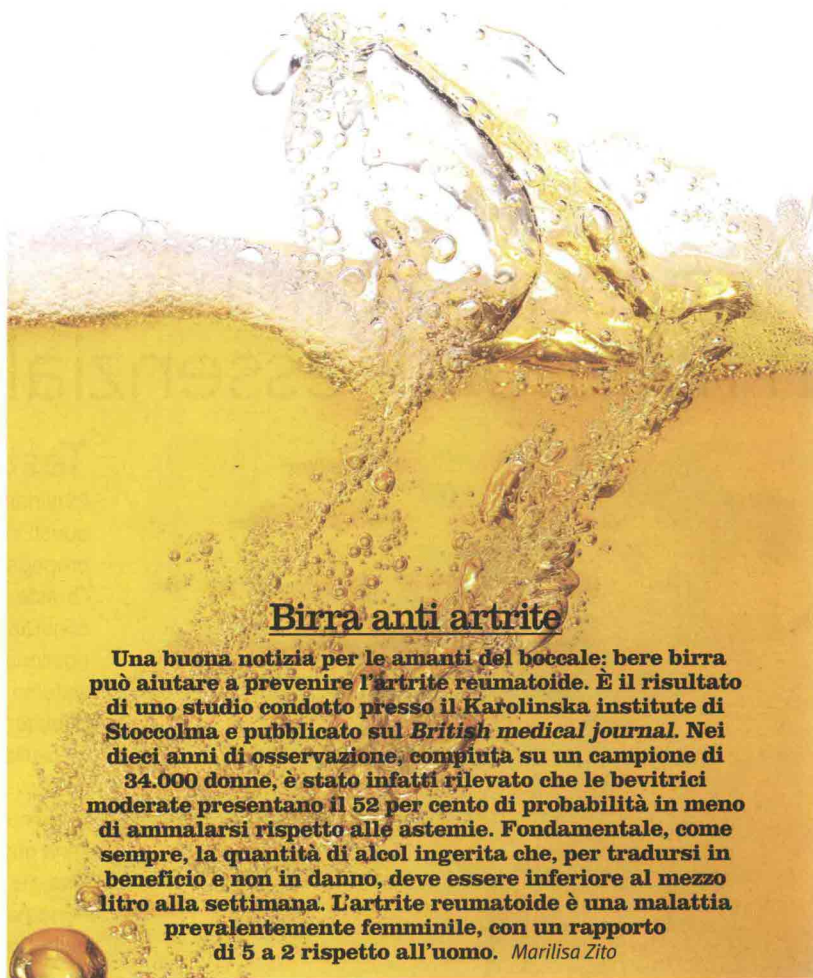
Specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

MUSCOLI TONICI, viso più giovane

«Gentile dottoressa, leggo pareri controversi sulla ginnastica facciale. Ho 57 anni, la pelle del viso sta cedendo e non c'è crema che la rassodi. Cosa mi consiglia?». Sara (TN)

A livello cutaneo, allenare i muscoli facciali migliora la circolazione sanguigna, quindi l'apporto di sostanze nutritive e ossigeno dal derma profondo fino in superficie. **Così facendo, si fornisce alle cellule il nutrimento necessario alla loro rigenerazione.** Inoltre, l'incremento della microcircolazione superficiale aumenta la disponibilità della pelle a ricevere i trattamenti cosmetici.

Quando si fa ginnastica facciale, in tenuta isometrica, cioè con i muscoli mantenuti in contrazione e sotto sforzo, per un tempo più o meno prolungato, li alleniamo, in quanto diamo loro impulsi, cui non sono abituati, con effetti tonificanti. **Però, non si possono cancellare le rughe solo con la ginnastica: in caso di cedimenti e svuotamenti, la strategia deve essere globale.** Innanzitutto bisogna controllare l'alimentazione, integrando le eventuali carenze di proteine, vitamine e antiossidanti, sempre sotto controllo medico. Sul fronte estetico si può fare molto. A partire da peeling superficiali, che levigano la pelle e migliorano il colorito. Utili anche i filler riempitivi, ma soprattutto i trattamenti «skinbooster»: una cura d'idratazione intensiva e profonda, con particolari formulazioni di acido ialuronico (Nasha).



Birra anti artrite

Una buona notizia per le amanti del boccale: bere birra può aiutare a prevenire l'artrite reumatoide. È il risultato di uno studio condotto presso il Karolinska institute di Stoccolma e pubblicato sul *British medical journal*. Nei dieci anni di osservazione, compiuta su un campione di 34.000 donne, è stato infatti rilevato che le bevitrici moderate presentano il 52 per cento di probabilità in meno di ammalarsi rispetto alle astemie. **Fondamentale, come sempre, la quantità di alcol ingerita che, per tradursi in beneficio e non in danno, deve essere inferiore al mezzo litro alla settimana.** L'artrite reumatoide è una malattia prevalentemente femminile, con un rapporto di 5 a 2 rispetto all'uomo. *Marilisa Zito*

PERICOLO DETERSIVI

Allarme per le capsule di detersivo colorate: sono un'attrazione per i bambini che tendono a ingoiarle. Il guaio è che, appena si sciolgono, liberano sostanze caustiche, in grado di provocare danni molto gravi, talvolta fatali. L'invito a modificare forma e colore e a confezionarle in scatole, difficilmente apribili, viene da un gruppo di pediatri scozzesi. Sugli Archives of disease in childhood, i dottori hanno raccontato gli ultimi cinque casi di bambini, di età compresa tra i dieci mesi e i due anni, giunti al Pronto Soccorso con gravi ustioni, tali da richiedere intubazioni e interventi chirurgici. **I piccoli si sono salvati, ma le segnalazioni di casi simili sono state più di 600 in un anno: abbastanza per obbligare i produttori a tenerne conto.**

Agnese Codignola

Grasso e menopausa

Si parla tanto della pancetta degli uomini di una certa età, ma in realtà quelle più inclini ad accumulare grasso nell'addome sono le donne in menopausa. **Il responsabile è un enzima, l'Aldehyde dehydrogenase 1, che produce un ormone in grado di favorire la formazione e l'aumento delle cellule di grasso nelle donne, soprattutto dopo il calo degli estrogeni alla fine dell'età fertile.** È quanto emerso da uno studio dell'Ohio state university. Secondo i ricercatori, questa scoperta potrebbe permettere di realizzare nuove terapie antiobesità, utilizzando gli ormoni. *C.D.*

GalleryStock/Contrasto