

LA BUONA VITA SALUTE / BENESSERE

220

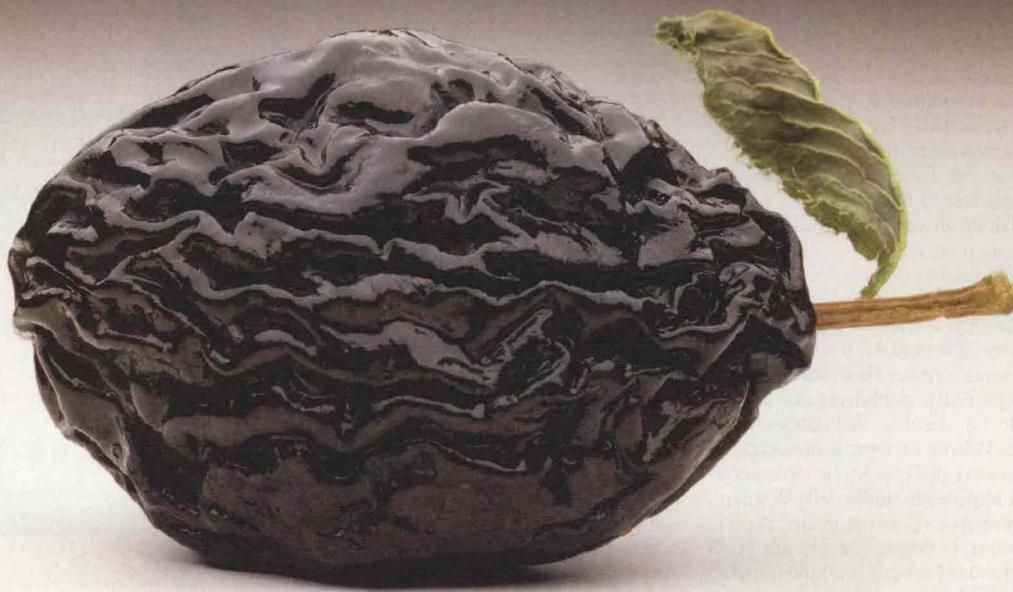
le calorie fornite
da 100 grammi
di prugne secche

10

le prugne secche
da mangiare
ogni giorno
per prevenire
l'osteoporosi

41

in media le
calorie fornite da
100 grammi di
prugne fresche



OSSA PIÙ FORTI GRAZIE ALLE PRUGNE

Un rimedio semplice e al tempo stesso efficace: basta mangiare qualche prugna secca ogni giorno (fino a dieci) per proteggere le ossa prevenendo l'osteoporosi. Lo suggerisce una ricerca della Florida state university di Tallahassee (Stati Uniti), coordinata da Bahram Arjmandi. Per un anno lo studioso e il suo team hanno tenuto sotto controllo due gruppi di donne in postmenopausa. Nell'arco di 12 mesi, metà delle persone sotto osservazione ha

consumato dieci prugne al giorno, le altre una quantità equivalente di mele essiccate. Nonostante tutte le partecipanti avessero assunto calcio e vitamina D, al termine dello studio il gruppo che aveva mangiato prugne secche presentava una densità minerale ossea maggiore. Secondo Arjmandi, questi frutti essiccati limiterebbero il tasso di riassorbimento osseo che, con l'invecchiamento, tende a superare quello di crescita di nuovo tessuto. *Caterina Costa*

Corbis

GIOLA 131

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

DIMAGRIRE PER VIVERE A LUNGO

Tornano le *Arance della salute*. Il 4 febbraio in 3mila piazze italiane saranno distribuite 400mila reticelle di agrumi rossi. Con un contributo di 9 euro si partecipa alla raccolta dei fondi per gli studi dell'Airc (Associazione italiana ricerca sul cancro). Gli organizzatori sperano di superare la cifra di 3.653.000 euro per finanziare progetti di ricerca da svolgere su tutto il territorio nazionale. La giornata è anche l'occasione per fare il punto sui comportamenti che consentono di ridurre il rischio di tumori, ma non solo. Un esempio: il controllo del peso. **L'obesità, infatti, oltre a essere correlata all'insorgenza del cancro al seno e di quello al colon, aumenta il rischio di sindrome metabolica e diabete.** Molte le ricerche in questo senso.

L'ultima in ordine di tempo, svolta dalla Thomas Jefferson university, conferma che l'obesità è seconda solo al fumo come fattore di rischio per i tumori ed è associata all'aumento della mortalità, in particolare per alcuni tipi di cancro, come quello al colon/retto, alla prostata, al seno e alla cervice. Il mese scorso sulla rivista scientifica *Oncologist* è stata pubblicata un'indagine di Carlo La Vecchia, dell'Istituto Mario Negri di Milano, sul legame incrociato tra peso, cancro e diabete. Anche i dati raccolti in un imponente studio della Women's health initiative confermano che, dopo la menopausa, le donne con più alti livelli di zucchero nel sangue sono più a rischio di cancro al colon. Infine, una ricerca



Mantenersi snelli e fare movimento è un ottimo metodo di prevenzione per evitare l'insorgenza di tumori e altre malattie. Soprattutto in menopausa

svedese suggerisce che il legame tra obesità e alcune malattie sia anche legato ai geni: circa il 30 per cento dei pazienti affetti da diabete alimentare possiede una variante genetica capace di inibire una proteina fondamentale per evitare lo sviluppo dei tumori (la proteina p53).

Il sovrappeso non è il solo fattore da combattere per mantenersi in salute, ma rientra nel decalogo del World Cancer Research Fund per la prevenzione dei tumori. Ecco i punti principali: mantenersi snelli e fare movimento, limitare il consumo di alimenti calorici ed evitare le bevande zuccherate, preferire verdura, frutta, cereali integrali e legumi ad ogni pasto. Limitare il consumo di carni rosse e conservate e di bevande alcoliche, usare poco sale (non più di 5 g al giorno). Quando possibile, gli esperti del Wcrf consigliano anche di allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

Agnese Ferrara

Mortalità zero

L'ultimo, ambizioso obiettivo nella lotta al cancro al seno della Fondazione Umberto Veronesi è raggiungere la "mortalità zero" nei prossimi dieci anni. «Le donne devono ancora superare il trauma della diagnosi, perciò bisogna far capire loro che il tumore può essere sconfitto», ha dichiarato il professor Veronesi durante la cerimonia che il Forum italiano Europa Donna e la fondazione che porta il suo nome hanno organizzato per la ricorrenza della sua prima pubblicazione scientifica (30 anni fa il *New England Journal of medicine* diede alle stampe una ricerca dove Veronesi dimostrava che, se il tumore è piccolo, si può operare conservando il seno). «Le donne devono puntare anche alla prevenzione di altri tumori. Per esempio, quello al polmone, la cui incidenza sta aumentando molto nel gentil sesso per colpa del fumo. Utile anche la vaccinazione contro il virus Hpv che, insieme al pap-test, è indispensabile per prevenire il tumore al collo dell'utero», sottolinea Veronesi. A.F.

2,5

kg le arance in una reticella dell'Airc. 405.966 le reticelle distribuite in Italia. 20mila i volontari coinvolti.

NEWS

Mangiare sano, ma con gusto

Insieme alle arance, nelle piazze italiane sarà distribuita la pubblicazione *Mediterraneo benefico - come fare prevenzione a tavola*, dedicata alla dieta mediterranea, ricca di alimenti antitumorali. Il libretto contiene anche numerose ricette realizzate dallo chef marchigiano Moreno Cedroni. A.F.
Info: (www.airc.it).



Europa Donna

È il movimento che rappresenta i diritti per la prevenzione e il trattamento del cancro al seno presso le istituzioni. L'obiettivo per il 2012? «Far recepire a livello regionale la risoluzione della Ue che prevede la creazione di circa 30 unità per la cura del seno in Italia entro il 2016», spiega Rosanna D'Antona, presidente del movimento in Italia. «Vogliamo anche creare un punto di riferimento forte affinché vengano destinati fondi pubblici allo screening di qualità». A.F.
Info: tel. 02/85457036, (www.europadonna.it).

Gettyimages, Photomasi



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

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

CARBOSSITERAPIA: utilizzi e sicurezza

«Gentile dottoressa, per combattere la perdita di tonicità del viso mi hanno consigliato la carbossiterapia. So che è utilizzata per gli inestetismi del corpo, volevo sapere se la ritiene valida anche per il volto e se la ritiene una metodica sicura». *Gianna L., Lucca*

Per carbossiterapia s'intende l'uso di anidride carbonica medicale (CO₂) a scopi curativi, somministrata per via sottocutanea e intradermica: si pratica con microiniezioni localizzate, tramite un minuscolo ago collegato a un tubicino, che fa parte di un'apparecchiatura computerizzata in grado di regolare dosaggio, volume d'iniezione e velocità di flusso del gas carbonico sterile.

Lo scorso aprile, il ministero della Salute francese ha limitato alcune procedure di medicina estetica finalizzate a ridurre l'adiposità localizzata, a seguito della segnalazione di alcuni eventi avversi da parte dell'Haute Autorité de Santé. Sotto accusa la mesoterapia con cocktail di farmaci e soluzioni specifiche, fosfatidilcolina e deossicolato di sodio, peraltro ormai abbandonate in Italia; le tecniche di lipolisi con radiofrequenza, ultrasuoni, laser e carbossiterapia, metodiche ampiamente sperimentate e i cui margini di sicurezza sono stati documentati sulle più importanti riviste mediche internazionali. In realtà, il provvedimento francese si basava sul report di alcune complicanze (soprattutto infezioni) per lo più riconducibili a negligenza medica, con problemi legati alla

mancata osservanza dei corretti protocolli di trattamento.

Fatta questa opportuna premessa, in medicina estetica la carbossiterapia viene proposta per il trattamento di cellulite e adiposità in quanto, per effetto meccanico e vasodilatatore, riduce gli accumuli di grasso e migliora l'elasticità della pelle. Generalmente, sul viso si abbina alla biorivitalizzazione, in particolare con aminoacidi che aumentano il ricambio cellulare e la sintesi di collagene ed elastina. Le microiniezioni di anidride carbonica, favorendo la dilatazione della rete vascolare, ripristinano il corretto flusso di sangue nelle aree "asfittiche", migliorando di conseguenza la rigenerazione cellulare e la tonicità dei tessuti. È utile anche localmente, per contrastare l'evidenza

estetica di borse e rughe intorno agli occhi, al naso e alla bocca.

Lo specialista crea, direttamente sotto la ruga, una sorta di "tunnellizzazione", inserendo un minuscolo ago a circa un millimetro di profondità, per poi insufflare l'anidride carbonica, il cui riassorbimento lascia la piega cutanea distesa.

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



360 mila i nuovi casi di tumore in Italia l'anno scorso. 11 per cento gli italiani colpiti sotto i 50 anni. 1.285 mila le persone guarite da almeno 5 anni

NEWS

CRESCI BENE il tuo cucciolo

Continua fino 15 febbraio il mese del cucciolo Purina Pro Plan, un'iniziativa promossa da Purina in collaborazione con la Federazione nazionale ordini veterinari italiani. I proprietari di cani e gatti di pochi mesi (da uno a 12) vengono indirizzati a un ambulatorio dove far visitare il proprio cucciolo da uno specialista. La visita è a pagamento, però a chi porta il proprio animale dal veterinario verrà distribuito l'esclusivo Kit cucciolo Purina Pro Plan, che contiene un'assicurazione gratuita, una prova prodotto Purina per cuccioli, un buono sconto per l'acquisto di altri prodotti del brand, consigli e informazioni per crescere l'animale nel migliore dei modi.

Info: numero verde 800/525505, (www.ilmeseidelcucciolo.it).



ITALIA DA PRIMATO

Il nostro Paese è tra i migliori, in Europa, per la cura dei tumori: è il dato più rilevante del primo censimento ufficiale di Aiom (Associazione italiana oncologia medica) e Airtum (Associazione italiana registri tumori). A cinque anni dalla diagnosi, infatti, la sopravvivenza degli italiani è la più alta: resta in vita l'83 per cento delle donne colpite al seno (in linea con la media europea); il 58 per cento, il 79 per cento e il 13 per cento delle persone che hanno un tumore al colon-retto, alla prostata e al polmone contro, rispettivamente, il 54 per cento, 74 per cento e 10 per cento del resto del Continente. Questi e altri dati del sono raccolti nel volume I numeri del cancro in Italia 2011.

Marilisa Zito

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE / EDUCAZIONE



Famiglia

di Laura Hoesch
avvocato, esperta in Diritto
di famiglia

**DESTREGGIARSI
tra regole e buon senso**

«Sono separata e fino a oggi io e mio marito siamo riusciti a mantenere un buon rapporto. Abbiamo una figlia di un anno, Lucia, e abbiamo deciso di andare in vacanza tutti insieme la prossima estate. Cosa succederebbe se cambiassi idea preferendo stare da sola con Lucia?». Annalisa Ceriati, Monza

Se la vostra separazione è stata consensuale, le regole sono contenute nel verbale sottoscritto davanti al giudice che poi il tribunale ha omologato: l'affidamento, il collocamento, la frequentazione di Lucia con ciascuno dei genitori e anche le vacanze. **Probabilmente, sarà previsto quanto tempo la bimba deve trascorrere con ciascun genitore nel mese di agosto.** Il verbale di separazione, però, non è una previsione granitica alla quale non si possa derogare. Lei e suo marito continuate a essere il principale riferimento della vita di vostra figlia e potete organizzarvi come volete, anche senza adeguarvi alle regole del verbale, ma sempre nel rispetto dei principi educativi e di cura ai quali Lucia ha diritto. I vostri diritti di genitori si possono far valere, ma fino ad un certo punto: **il diritto della piccola a crescere nel modo migliore prevale su tutto.**

Quando ci si separa, si dà una delega al giudice a regolare i rapporti con i figli, ma nulla vieta che i genitori, separandosi, si limitino a stabilire, sulla fiducia reciproca, che si accorderanno di volta in volta. Questo, però, non deve comportare che Lucia venga lasciata allo sbando perché la bimba



deve avere una regola, anche se non scritta, deve abituarsi a sapere quando trascorre il suo tempo con l'uno o con l'altro. Insomma, **deve capire che i suoi genitori sono separati, ma vanno d'accordo.** Perciò, con la separazione legale, si preferisce sempre prevedere una regola sia pure di massima: i genitori possono trasgredirla se sono d'accordo, ma devono attenersi a quella regola se litigano. La regola scritta vale per il caso di conflitto: se si va d'accordo non ci sono regole, c'è la vita.

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

87% la percentuale d'acqua contenuta nel latte. Per il restante 13 per cento è costituito da grasso e proteine. Tra quest'ultime c'è la caseina, fatta di particelle che riflettono la luce anziché assorbirla: il motivo per cui questo importante nutriente è di colore bianco.

In Italia sono 93mila le immigrate a rischio di mutilazioni femminili. Per evitarle, soprattutto con l'educazione, la Fondazione L'albero della vita ha ideato un progetto pilota in dieci scuole toscane

Per contribuire: (www.alberodellavita.org)

NEWS

UN AIUTO per Haiti

Una confezione per una buona azione: è l'iniziativa del gruppo Bracco e della Fondazione Francesca Rava - N.P.H Italia Onlus. Acquistando Cebion Junior Up, un nuovo integratore a base di vitamine, calcio e colina, messo a punto appositamente per aiutare la crescita dei bambini dai sette ai 14 anni fornendo loro il giusto apporto di energie, si aiutano i coetanei meno fortunati di Haiti: per ogni confezione venduta, fino a dicembre Bracco donerà una medicazione all'ospedale Saint Damien a Port au Prince, unica struttura pediatrica gratuita dell'isola, gestita con il supporto della Fondazione Rava.



LuzPhoto, Corbis