

LA BUONA VITA SALUTE / BENESSERE

148mila

tonnellate: il volume del mercato delle merendine in Italia

33

i grammi di zucchero «nascosti» in una bibita dolce in lattina

8

cucchiaini da tè: la dose massima di zucchero giornaliera (40 grammi)

CONTRO LO ZUCCHERO

Brutte notizie per i golosi: uno studio svedese ha confermato il ruolo dello zucchero nella comparsa dei tumori. In particolare, il Karolinska Institute di Stoccolma ha rilevato che le probabilità per le donne di sviluppare il cancro dell'utero possono aumentare del 33 per cento se si consumano merendine dolci fino a due volte la settimana. Salendo a tre volte, il rischio passa al 42 per cento. In pratica, lo zucchero agisce facendo innalzare troppo velocemente la concentrazione di glucosio nel sangue. Per abbassarla, l'organismo mette a disposizione molta insulina, un ormone che riduce il tasso di zuccheri ma aumenta i fattori di crescita dei tumori. I picchi d'insulina, inoltre, creando una situazione di ipoglicemia, inducono la classica fame di dolci incontrollabile: in pratica, più se ne mangiano, più se ne mangerebbero. Un circolo vizioso da evitare, spiegano gli esperti, se ci si vuole proteggere da obesità e tumori.

Caterina Costa

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

NOVE MESI SENZA ANSIE

La maternità è un meccanismo incredibile e perfetto. Il corpo femminile si trasforma in funzione del nuovo arrivo e perfino il cervello, si legge su una recente ricerca pubblicata su *Nature*, si prepara all'evento con fenomeni di «neurogenesi»: i **neuroni comunicano meglio e aumentano di numero proprio nelle aree più interessate all'accudimento**, come quelle dell'olfatto, dell'attenzione, della concentrazione, della memoria. E tutto questo permane per i primi mesi di vita del bambino.

Ma per mettere in crisi questo incredibile fiorire di potenzialità, a volte basta poco: una malinconia fraintesa, una tristezza non percepita, una tensione sottovalutata. In altre parole, l'incapacità di cogliere i segnali che possono nascondere due nemici, alleati fra loro: l'ansia e la depressione. Entrambi **facili da**



sconfiggere, se individuati per tempo, ma devastanti, per mamme e bebè, se lasciati liberi di svilupparsi fino al parto. L'ansia, in particolare, è un sintomo spesso sottovalutato. Non solo per gli effetti sulla madre, che scivola più facilmente verso la depressione, ma anche perché si trasmette al nascituro (come risulta da uno studio pubblicato sulla rivista *Pediatrics*). «I figli delle mamme ansiose in gravidanza», spiega Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di neuroscienze A.O. Fatebenefratelli oftalmico Melloni di Milano, «tendono ad ammalarsi di più, hanno più bisogno di antibiotici perché calano le difese immunitarie, sono più esposti a patologie cardiovascolari, aggressività, disturbi metabolici e diabetici e allergie. I maschi in particolare, possono avere difficoltà cognitive e problemi di carattere emotivo». Ovviamente, per ansia non si deve intendere quella tensione emotiva fisiologica, che si associa alla «valigetta sempre pronta»

e al pensiero costante del «fra poco ci siamo». Si tratta invece «di uno stato di particolare, crescente agitazione, accompagnato dalla paura costante e immotivata che accada qualcosa, che il bimbo non stia bene, o di non riuscire a essere una buona madre. Un senso di angoscia, a volte accompagnato da tachicardia, irrequietezza, irascibilità, disturbi del sonno. Quando questo si verifica, soprattutto nella 32ma settimana, il momento di maggior criticità, la donna ha bisogno di aiuto».

Offriglielo non è difficile: basta non banalizzarlo («Stai tranquilla, lo sai che tutti ti vogliono bene...»), riconoscerlo e parlarne con ostetrica e ginecologo e, in caso di necessità, con psichiatri del settore. «Spesso sono sufficienti, insieme al sostegno della famiglia, esercizi di rilassamento, tecniche cognitive, tutela del sonno», rassicura Mencacci. «Se necessario, si possono anche somministrare ansiolitici e antidepressivi che, prescritti da persone competenti, sono risolutivi e sicuri. Molto più sicuri delle erbe, erroneamente considerate naturali, e quindi innocue». **Marilisa Zito**
Info: (www.centropsichedonna.it, www.depressionepostpartum.it).

Il 16 per cento delle donne in gravidanza (e fino al 40 per cento di quelle che hanno appena partorito) soffre d'ansia e depressione

Fonte: Onda, Campagna nazionale A smile for moms

L'importanza di sorridere

Il sorriso è la prima arma contro la depressione, raccomandano gli esperti dell'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda). Ecco dieci consigli per riuscirci. 1) Fai ridere il tuo bambino: riderai anche tu. 2) Prenditi cura di te stessa. 3) Concentrati su un pensiero felice. 4) Se ti senti triste, chiama un'amica. 5) Ritagliati uno spazio per le cose che ami. 6) Abbraccia e lasciati abbracciare. 7) Cerca di guardare con ironia e distacco quello che stai vivendo. 8) Concediti qualche piacere. 9) Distratti uscendo dall'ambiente in cui vivi. 10) Ricorda che sorridere fa bene a te e a chi ti sta intorno.

60

milligrammi la dose giornaliera raccomandata di vitamina C: è contenuta in un'arancia.

NEWS



Un mondo di agrumi

Piante, frutti, marmellate, creazioni di pasticceria, cosmetici e decori. Tutti a base di arance, limoni, pompelmi, protagonisti di Agru-Mi. Un mondo di agrumi, la mostra-mercato che si terrà il 19 febbraio a Milano a villa Necchi Campiglio, di proprietà del Fai (Fondo ambiente italiano). L'occasione perfetta per scoprire tutto di questi frutti preziosissimi per la salute.

Info: (www.fondoambiente.it)



Villa Necchi Campiglio, a Milano.

Donne in salute

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) nasce per studiare le patologie che colpiscono l'universo femminile e per proporre strategie di prevenzione. Il sito (www.ondaosservatorio.it) è un ottimo punto di riferimento, ricco di informazioni sulle principali tematiche legate alla salute della donna.

TipsImages, Gettyimages



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

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

ACNE: le nuove armi della dermatologia

«Sono la mamma di due ragazze, entrambe colpite da acne. La più giovane ha pustole in fase attiva, mentre sul viso della più grande la malattia ha ormai lasciato cicatrici anche evidenti. Ci sono cure efficaci per entrambe le forme?». *Ilaria M., Firenze*

L'acne è tra le patologie cutanee più diffuse e, se non curata, rischia di lasciare profonde cicatrici. Alle terapie classiche, con farmaci topici e sistemici, oggi si affiancano quelle con strumenti tecnologici.

I prodotti per uso locale più comuni, usati per l'acne di gravità lieve o media, sono a base di perossido di benzoile (antinfiammatorio, antibatterico e cheratolitico), o di acido salicilico, alfa-idrossiacidi, retinoidi topici (tra cui tretinoina, isotretinoina, adapalene), che determinano la rimozione del «tappo» che occlude il dotto pilo-sebaceo, favorendo lo svuotamento del follicolo. Utili anche i peeling, che stimolano il turn over epidermico e svolgono un'azione antimicrobica in profondità.

Sempre a livello topico, la farmacologia mette a disposizione particolari associazioni (come adapalene e benzoile perossido), che coniugano efficacia con tollerabilità, in particolare prevenendo la formazione del microcomedone e contenendo le recidive. In caso di acne più severa, si associa una terapia farmacologica sistemica con antibiotici, che contrastano la fase infiammatoria-pustolosa, terapia ormonale e retinoidi orali, che all'azione cheratolitica associano l'inibizione della secrezione del sebo.



Tra le soluzioni più efficaci per contrastare la forma papulo-pustolosa c'è un nuovo dispositivo medico (TheraClear™) che abbina il massaggio meccanico e l'aspirazione (vacuum), per liberare il poro, con l'azione antinfiammatoria e cicatrizzante della luce pulsata, per debellare il *Propionibacterium acnes*, principale responsabile della malattia, e ridurre eritema e infiammazione.

Contro quella nodulo cistica, invece, è ideale la terapia fotodinamica, che associa l'azione di sostanze fotosensibilizzanti (acido aminolevulinico) a una luce blu con gli infrarossi (iClear). La prima lega e distrugge il batterio *Propionibacterium acnes*, mentre i secondi migliorano il metabolismo dei tessuti.

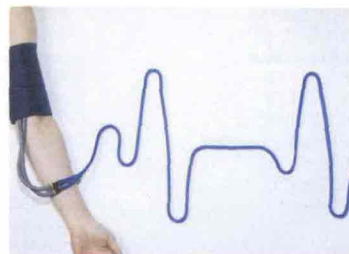
Quando, però, l'acne ha lasciato il segno, l'unico rimedio per migliorare l'aspetto delle cicatrici è la fototerapia microfrazionale. Il laser frazionale genera minuscole zone reticolate di denaturazione che lasciano intatto il tessuto circostante. La pelle danneggiata viene sostituita da tessuti sani e nuovi, migliorando l'estetica dell'imperfezione cutanea.

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

NEWS

Contro l'ipertensione

Per combattere l'ipertensione più severa, cioè quella che resiste a una terapia di almeno tre farmaci specifici e stile di vita adeguato, arriva una nuovissima tecnica non invasiva: la denervazione renale. Presentata in Senato con il patrocinio delle società scientifiche interessate e il sostegno di Medtronic, consiste nel disattivare, attraverso un catetere a radiofrequenza (inserito per via femorale e spinto fino all'arteria renale), le interferenze negative che le fibre nervose del sistema simpatico presenti nel rene esercitano sulla pressione. La tecnica è agli esordi, ma gli studi pubblicati sulla rivista scientifica *Lancet* e le prime sperimentazioni in Italia hanno già dato risultati positivi. *M.Z.*



STOP AL FUMO. CON L'IPHONE

I fumatori che usano iPhone, iPad e iPod Touch ora hanno meno scuse e uno strumento in più, tanto utile quanto tecnologico, per smettere. Si chiama No smoking be HAPPY e si scarica da (itunes.apple.com). Questa app si chiama proprio come la campagna di lotta contro il fumo promossa da oltre tre anni dalla Fondazione Veronesi e dalla Fondazione Pfizer. Divisa in due sezioni, fornisce agli utenti le informazioni su come e perché smettere di fumare, sulle iniziative della campagna No smoking be happy e sui Centri anti-fumo più vicini a casa. *Gianna Melis*

45502 Il numero a cui inviare, fino al 3 marzo, un sms per sostenere un progetto di ActionAid in Etiopia che ha l'obiettivo di aiutare 800 donne e le loro famiglie. Info: (www.actionaid.it).