

La Buona Vita



Il peso dei figli

DI AGNESE FERRARA

Se nostro figlio è ciiccottello, controlliamo non solo cosa c'è nella dispensa e nel frigorifero: guardiamoci "dentro" e riconosciamo le nostre colpe. Ecco un breve test: nutriamo i figli per calmarli, rassicurarli e rassicurarci? Ci preoccupiamo soprattutto quando mangiano poco e raramente quando mangiano troppo? Il cibo è offerto ai piccoli per fare pace, come premio, per farli stare tranquilli? Se abbiamo risposto sì a queste domande, rischiamo di essere il tipico "genitore di bimbo in sovrappeso", così come osservato dai nutrizionisti del Southwestern medical center di Dallas (Texas). La scudisciata arriva da Oltreoceano, dove i bambini obesi sono un terzo del totale, ma le cattive abitudini si ricalcano in Italia, dove si stanno raggiungendo dati allarmanti: oltre il 12 per cento dei piccoli risulta obeso e il 24 per cento è in sovrappeso (dati dell'Istituto superiore di sanità 2008). «Anche i genitori italiani sottovalutano il peso dei figli», afferma Angela Spinelli, direttore del reparto Salute donna e dell'età evolutiva dell'Istituto superiore di sanità. «Da noi quasi quattro mamme di bambini grassi su dieci non ritengono che i loro figli siano sovrappeso. Molti genitori

LE CINQUE REGOLE PER PREVENIRE

Dalle indicazioni del ministero della Salute

- 1** Non associare mai il cibo all'idea di qualcosa di "speciale", né usarlo come premio.
- 2** Non dare al bambino troppi spuntini, specialmente dolci, merendine, gelati, bevande gassate, succhi di frutta o crackers.
- 3** Non insistere quando il bambino è sazio o non ha molta fame: potrebbe mangiare solo per far piacere alla mamma o per non essere sgridato, con il rischio di ingenerare in lui un rapporto distorto con il cibo.
- 4** Ridurre il tempo dedicato a televisione/computer a favore di attività più dinamiche, come giochi all'aperto e attività fisica.
- 5** Se il bambino è già grassottello, è necessario svuotare cucina e frigorifero dai cibi tentatori (patatine, merendine, cioccolata, succhi di frutta) e sostituirli con gli alimenti giusti (acqua, tè, frutta, fette biscottate, yogurt).



MAGNUM-ROTHE/CONTRASTO

sottovalutano la quantità di cibo assunta dai ragazzi e sono convinti che il proprio bambino svolga un'attività motoria sufficiente. Invece i ragazzi trascorrono troppo tempo davanti a tv e videogiochi. Il forte appetito, che a volte si traduce in una vera e propria voracità, viene interpretato come un segnale di benessere e si tende a incentivarlo più che a limitarlo, con l'illusione che gli evidenti chili di troppo possano scomparire con lo sviluppo. Invece, il 60 per cento dei bimbi resterà grasso in età adulta e sarà predisposto a soffrire di elevato colesterolo, ipertensione, diabete alimentare e patologie del fegato». La questione va risolta lavorando sugli atteggiamenti degli adulti e sul loro rapporto con il cibo. «L'educazione a una sana alimentazione inizia fin dallo svezzamento, dai sei mesi di vita in poi», sottolinea Cindy Cunningham, nutrizionista del Southwestern medical center di Dallas. «Basta con il vasetto di omogeneizzato sempre a portata di mano. Date da mangiare ai bebè solo quando hanno veramente fame, secondo le indicazioni dei pediatri. Imparate ad ascoltare il pianto dei piccoli. Più coccole, giochi e meno pappa sono il primo sforzo da fare anche su se stessi». Per i più grandi sono altri i «punti deboli» dei genitori da correggere: in primis, dare il buon esempio. È facile che mamma e papà, in lotta perenne con la bilancia, trasmettano ai figli cattive abitudini a tavola. Si comincia quindi riducendo le porzioni. I piatti dei piccoli devono contenerne mezza, sempre. Sarà il bambino a richiedere ancora cibo, se affamato. Poi bisogna optare per snack salutari, come yogurt e frutta fresca, e non cedere alle richieste dei bambini «viziosi» dai sapori dei cibi confezionati. Ci vuole un po' di tempo, assicurano i nutrizionisti, ma i ragazzi si abitueranno a mangiare ciò che trovano in casa. ■



SPEGNETE QUEL BRUCIORE

Un italiano su tre soffre di disturbi allo stomaco, dolori, sensazione di gonfiore e aerofagia. «Il consiglio, in questo caso è quello di limitare cioccolato, menta, agrumi, caffè e liquori», dice Attilio Giacosa, gastroenterologo al Policlinico di Monza. Se i disturbi si fanno sentire comunque, si può ricorrere ai farmaci da banco: sicuri ed efficaci, sono riconoscibili perché sulla confezione hanno una croce rossa sorridente con scritto «medicinale senza obbligo di ricetta». Ideali i procinetici (ad esempio, metoclopramide) che favoriscono la motilità di stomaco e intestino, e gli antiacidi a base di magnesio o alluminio». *Stefania Rattazzi*

QUANDO LUI È IN DIFFICOLTÀ

La società italiana di andrologia e l'Osservatorio nazionale salute donna insieme contro la disfunzione erettile. E per farlo si rivolgono alle donne che, secondo un'indagine Ispo, sarebbero più affidabili dei propri compagni: disponibili e pronte ad andare subito dallo specialista (7 su 10) mentre loro, i diretti interessati, tendono a rinviare la visita. Ecco il decalogo per il primo approccio al problema: no all'aggressività; aiutare il partner ad accettare il disturbo senza soffocarlo (solo così si spegne l'ansia e il circolo vizioso che ne deriva); concentrarsi sui veri fattori di rischio (che in 8 casi su 10 non dipendono dallo stress): fumo, alcol, diabete e obesità. Per un primo approccio si può cliccare su (www.amaresenzapensieri.it).

Marilisa Zito

IL RITORNO DEI LUPINI



A suggerire l'utilizzo alimentare dei lupini è una ricerca dell'Università di Siviglia, effettuata su sei varietà diverse. Analizzati i parametri nutrizionali, la composizione chimica e la digeribilità di questi legumi, i ricercatori ne hanno rimarcato l'alto contenuto proteico e la digeribilità. Javier Vioque, autore della ricerca, ne ha esaltato il potere preventivo nei confronti di diabete e cancro al colon. Lupini come cibo da inserire nella dieta, dunque, e non solo stuzzichini da aperitivo. *Caterina Costa*



SULLA NOSTRA PELLE DI MAGDA BELMONTESI*

PERCHÉ NON BASTA UN BUON SOLARE

Proteggere abitualmente la pelle con un filtro solare, anti Uvb (i raggi responsabili di eritemi e scottature) e soprattutto anti-Uva (quelli che permettono di abbronzarsi, ma anche i più aggressivi per quanto riguarda l'invecchiamento cutaneo), è un gesto importante da fare quotidianamente. Eppure potrebbe non essere sufficiente per contrastare il fotoinvecchiamento che, nel tempo, rende la pelle spessa e rugosa, disidratata e macchiata. Scottature ed eritemi, infatti, sono soltanto la punta dell'iceberg di un fenomeno che affonda le sue radici nel derma, lo strato profondo della pelle. Recenti ricerche dimostrano che i filtri solari bloccano il 96 per cento delle radiazioni solari, ma soltanto il 55 per cento di radicali liberi indotti dai raggi Uv. La conseguenza di questo scarto? Poiché gli antiossidanti presenti nella pelle faticano a contrastare l'azione dei radicali liberi, si crea uno stress ossidativo che accelera l'invecchiamento della cute e ne indebolisce il sistema immunitario. Morale: per salvaguardare la pelle, serve abbinare un prodotto solare (almeno Uva) con uno antiossidante. Possibilmente che accosti sostanze sinergiche, in efficaci combinazioni e dosi. Tra le sostanze antiossidanti più efficaci vi sono le associazioni di vitamina C, vitamina E, estratti vegetali (presenti in riso, canna da zucchero e spinaci) quali l'acido ferulico (presente nelle foglie verdi) e la floretina (mela, pompelmo, agrumi). In questo modo aumenta sino a 8 volte la protezione contro i radicali prodotti dall'esposizione. Altrettanto importante l'acido lipicoico, tra i più potenti antiossidanti ad ampio raggio, e il coenzima Q10, veri "spazzini" dei radicali liberi. Entrambi si trovano nei cosmetici e nei nutraceutici (l'indicazione della loro presenza è sulla confezione).

*Specialista in dermatologia e docente master medicina estetica-Università di Pavia

salute/benessere

Occhio all'ovale

Più che rughe, borse sotto gli occhi, palpebre che cedono, è il contorno del viso a segnalare impietosamente il passare degli anni. Anche quando le pelle è ben curata, infatti, l'ovale perde omogeneità e, già dai quarant'anni, si creano i primi cedimenti. Tra gli angoli esterni della bocca e il mento, causa la ridotta elasticità dei tessuti, la forza di gravità ha la meglio sulla compattezza della linea di definizione del volto, creando pieghe e solchi. Per rimediare, fino a ieri l'unica possibilità era il lifting. Oggi è stata messa a punto una nuova tecnica iniettiva che sfrutta le proprietà dell'acido ialuronico ad alta densità Restylane Sub-Q. «Si esegue un'anestesia locale con piccole quantità di carbocaina (l'anestetico usato dai dentisti), poi si fa un'incisione di un millimetro e si introduce una cannula molto sottile che viene sospinta in profondità, fino all'osso», spiega Antonio Pouché, chirurgo che ha messo a punto la tecnica. «Poi si prosegue orizzontalmente lungo la mandibola e si risale fino all'articolazione temporomandibolare, dove c'è uno spazio in cui è possibile depositare un'elevata quantità di acido ialuronico senza creare rigonfiamenti». Risultato: in una settimana l'acido richiama acqua ed espande il suo volume, esercitando una trazione verso l'alto dei tessuti discesi. L'effetto dura da uno a due anni. Costo: 800 euro.

Grazia Pallagrosi

Info: (www.restylane.com).



TENDANCE FLOWE, CORBIS

PIÙ YOGA, MENO ASPIRINA

Posizione del cobra, della pinza, saluto al sole e altre asana mantenute per venti minuti funzionano da veri e propri analgesici. Parola di Charlotte Fadel Zeidan, ricercatrice dell'Università del Nord Carolina, autrice dello studio. Il motivo: in questo tempo di riposo attivo le onde elettriche cerebrali acquistano un ritmo più tranquillo, da 9-12 cicli al secondo a 7-8, condizione ideale per trasformare in endorfine istamina e acido lattico provocati da stress e dolore. Come fare: è sufficiente distendersi supine su un tappeto e volgere i palmi delle mani verso l'alto con le braccia distese e rilassate per 20 minuti. Durante l'esecuzione di questa asana concentrarsi sul respiro. *Maria Angela Masino*
Info: (www.unc.edu).



TELEFONO ZONA

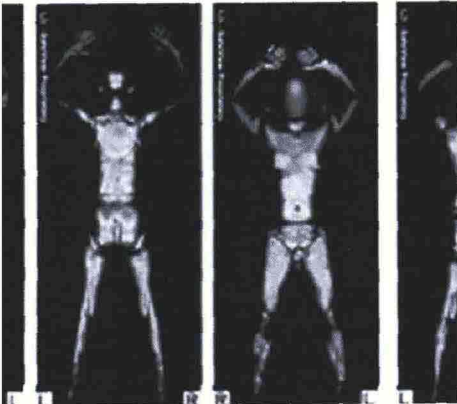
Seguire la dieta Zona di Barry Sears da oggi è più facile: se siete fuori per il lunch e non ricordate gli alimenti del giorno, con l'iPhone potete accedere al servizio interattivo "Dieta Zona". Inserite i vostri dati (peso, altezza, attività sportiva, circonferenza vita) e, creato il vostro profilo, è possibile calcolare il fabbisogno proteico, gestire un archivio di cibi (in quello esistente ne sono presenti 400) e personalizzare i menu dei pasti principali. Elaborata e adattata all'iPhone dalla nutrizionista Gigliola Braga, la Zona è più semplice. E con l'applicazione (7,99 euro) avrete una consulenza permanente. *Susanna Bocconi*
Info: numero verde 800/403030.

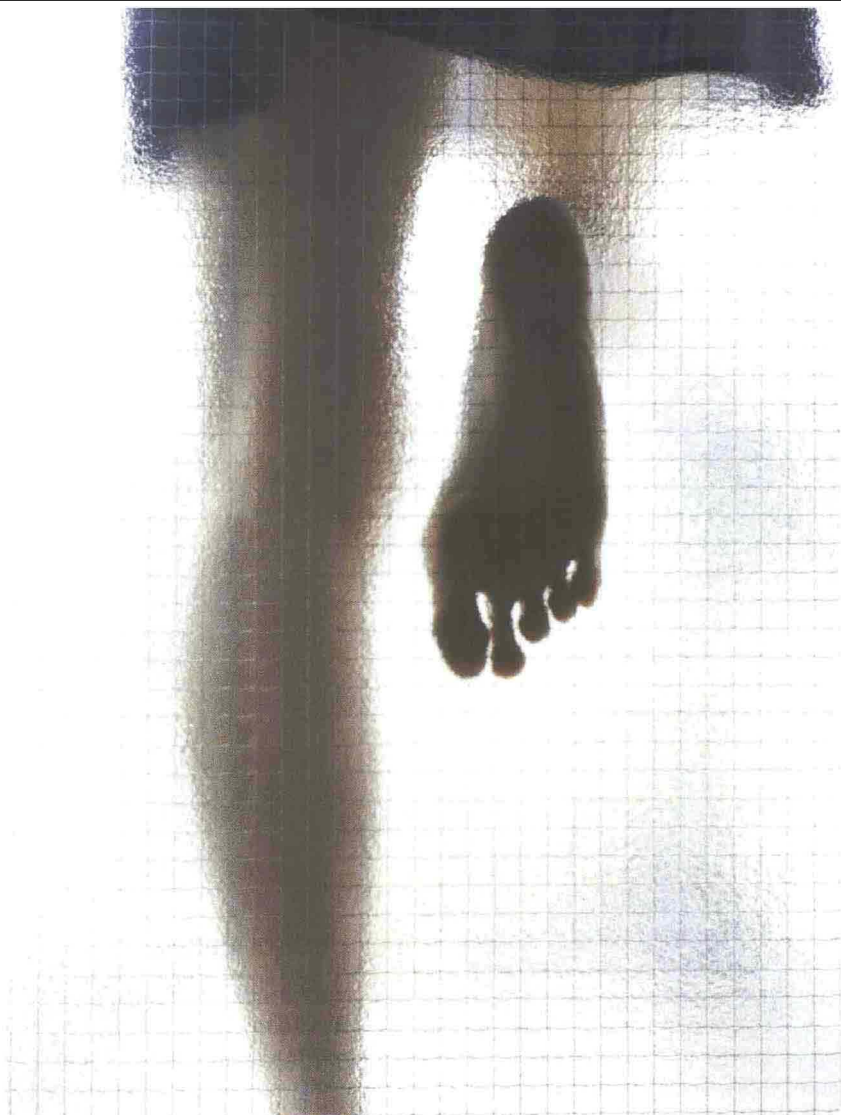
Disturbi d'ansia e depressione in aumento rispettivamente del 30 e del 15 per cento a causa della crisi economica, secondo la Società italiana di psichiatria

CORBIS, MASTER PHOTO

La verità sui body scanner

Saranno presenti anche a Malpensa e Linate i nuovi body scanner, già in uso nei maggiori aeroporti statunitensi. E sono in molti a chiedersi se questi possono creare danni alla salute. I body scanner sono di due tipi: a raggi x e a radio-onde. Il primo tipo sottopone il passeggero a radiazioni, il secondo a radio-onde ad altissima frequenza. Secondo Giovanni Tosi, fisico sanitario dell'Istituto clinico Humanitas di Milano, «per quanto riguarda i raggi X la dose di radiazioni è davvero molto bassa: un passaggio dal body scanner equivale in termini di emissioni a un millesimo di una radiografia al torace. E anche per i frequent flyer che assorbono maggiori radiazioni o per bambini e donne in gravidanza, le probabilità di insorgenza di malattie come leucemia, tumori alla pelle e alla tiroide equivalgono esattamente a una su un miliardo». Per il modello a radio-onde la pericolosità è ancora inferiore. «Le onde radio assorbite nel corso di un controllo», prosegue Tosi «sono paragonabili a quelle emesse da un cellulare durante una telefonata di una quindici minuti». *Susanna Bocconi*
Info: (www.humanitas.it).





Piedi dolci

Niente più interventi lunghi e dolorosi per risolvere il problema dell'alluce valgo, che colpisce il 90 per cento delle donne (in alcuni casi è genetico, in molti altri causato da tacchi alti e calzature strette). Il metodo rivoluzionario si chiama "percutaneo" ed è in grado di correggere il disturbo attraverso l'uso di strumenti inseriti in un minuscolo forellino inciso sulla cute: il problema viene risolto senza l'aiuto di viti, chiodi o placchette. I vantaggi: anestesia locale, tempi chirurgici ridotti, cicatrici pressoché invisibili e decorso post operatorio veloce. Il piede, con l'aiuto di una fascia speciale, può essere appoggiato a terra per muovere i primi passi anche a poche ore dall'intervento. Non si ha dolore e dopo quattro-dieci giorni si può camminare con semplici scarpe da walking. «Non deve essere solo una scelta estetica. Si esegue l'intervento quando il dolore limita la funzionalità del piede», precisa Andrea Bianchi, chirurgo specializzato in Ortopedia e Traumatologia, unico in Italia autorizzato dalla Academy of ambulatory foot & ankle surgery a utilizzare questa tecnica.

Livia Zacchetti

Info: (www.dottandreabianchi.com).

MIRTILLI ANTI CISTITE

Una donna su due durante la sua vita manifesta almeno un episodio acuto di infiammazione della vescica e delle vie urinarie. Risposta efficace a questo fastidioso disturbo, secondo l'Istituto Pasteur di Parigi, è l'estratto di semi di pompelmo, un potente battericida naturale ad ampio spettro, capace di sbaragliare centinaia di patogeni, fra cui anche escherichia coli e streptococcus faecalis, responsabili della cistite. Altre soluzioni: bere due litri d'acqua al giorno per liberare la vescica dai germi; praticare tecniche di distensione (yoga o training autogeno) per ridurre gli stress che contribuiscono ad abbassare le difese. Infine, assumere due bicchieri di succo di mirtillo non dolcificato al giorno, sino alla scomparsa dei sintomi. Questi frutti sono ricchi di cianine a effetto antibatterico. In fase acuta lavare le parti intime mettendo nell'acqua gocce d'olio essenziale di ginepro, cipresso, eucalipto, potenti disinfettanti. *Maria Angela Masino*

Info: (www.benesseredonna.it).



salute

www.ecostampa.it

GINECOLOGIA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

SE IL DOLORE ROVINA IL SESSO

“Ho 54 anni, separata da 8 anni, senza figli, sono in menopausa da cinque. Non ho fatto cure ormonali. Inatteso, dopo anni di vita da single, un regalo della vita: ho ritrovato un compagno di università, separato come me, e mi sono innamorata! Un sogno, come se trent'anni non fossero passati. Poi il disastro: al primo rapporto, un dolore lacerante, da urlare. Un male così non l'avevo mai provato! Lui è rimasto malissimo, io peggio. Devo chiudere con l'amore? Ho anche molta secchezza genitale”.

Irene P. (Udine)

No, certo che no. Una storia così bella non può finire solo perché il suo corpo è stato un po' troppo solo negli ultimi anni. Le cure ci sono e pienamente soddisfacenti. Ma intuisco bene lo choc, per lei e il suo compagno, gentile Irene. Il corpo chiuso e il dolore violento negano tutta la disponibilità e lo slancio che si erano creati. Sembrano perfino negare la verità dell'amore e dei sentimenti che sono sbocciati tra voi. Purtroppo, non è affatto vero che l'amore – da solo – basta a garantire una risposta fisica adeguata. Anzi! Parafasando Pascal, il corpo ha le sue ragioni, che il cuore non conosce. Il 44 per cento delle donne in menopausa, che non fa terapia ormonale sostitutiva, lamenta una secchezza fastidiosa che può dare dolore ai rapporti, già dopo tre anni dall'ultima mestruazione. Se poi non si è avuta intimità fisica per anni, è possibile che si sia creata non solo una grave secchezza, ma anche una “involuzione” genitale. Ossia un assottigliamento delle mucose, un'atrofia dei genitali esterni e una contrazione muscolare – soprattutto in chi, come lei, non ha avuto figli o parti per via vaginale – che restringe l'entrata vaginale favorendo la comparsa di abrasioni e un dolore che può essere fortissimo.

Quanto conta la menopausa?

La mancanza di estrogeni causa la secchezza vaginale che si associa a sintomi quali bruciore, prurito e irritazione. Questi disturbi tendono ad aumentare con l'età, per l'effetto negativo che l'invecchiamento e la menopausa hanno sugli ecosistemi vaginali e vulvari, sullo stato di nutrizione dei tessuti e sulla loro capacità di difendersi da agenti infettivi, e da traumi fisici e chimici (detergenti troppo aggressivi per le mucose genitali). Ecosistemi amici abitano sia la cute genitale e vulvare, sia la vagina. Le loro alterazioni possono contribuire a sintomi come la secchezza. È essenziale una diagnosi accurata per riconoscere i diversi fattori che hanno causato il dolore e curarli bene. In tre mesi, la mucosa dovrebbe riprendere il normale turgore, mentre con opportuni esercizi sarà possibile rilassare il muscolo fino a renderlo accogliente, perché l'amore sia di nuovo gioioso per il suo corpo, oltre che per il suo cuore!

* Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia medica ospedale San Raffaele Resnati di Milano, www.alessandragraziottin.it



Che cos'è un ecosistema

Nel corpo umano, l'ecosistema definisce le popolazioni di microrganismi che abitano le diverse parti del corpo a contatto con il mondo esterno. Esiste infatti un ecosistema che riguarda la pelle (ecosistema cutaneo), specializzato in quella zona chiamata vulva (ecosistema vulvare), che comprende i genitali esterni femminili. Altri ecosistemi riguardano le mucose, per esempio della bocca (ecosistema buccale) e della vagina (ecosistema vaginale). Altri ancora riguardano l'intestino e in particolare il colon (ecosistema intestinale). Ciascun ecosistema va rispettato con grande attenzione, attraverso opportuni stili di vita e con i giusti ormoni.

Se non si è avuta intimità fisica per anni, è possibile che si sia creata una “involuzione” genitale. Con opportuni esercizi si può rilassare il muscolo contratto fino a renderlo accogliente, perché l'amore sia di nuovo gioioso