

**Lettere**/GLI ESPERTI RISPONDONO

# Volete un consiglio? Chiedete a *Salute*



I nostri specialisti possono aiutarvi a sciogliere ogni dubbio sulla vostra forma fisica e rispondere a tutte le domande. Basta inviarle a [salute.sorrisi@mondadori.it](mailto:salute.sorrisi@mondadori.it)

di **F. Martin e G. Antonelli**

**D** Cosa sono e a che servono quelle fasce colorate che indossano gli sportivi sulle gambe e sulle spalle?



**R** Risponde il dottor **Luca Bertini**, specialista in ortopedia ed esperto in medicina naturale a Pisa.

«Si tratta della tecnica di **Kinesio Taping** (inventata dal dottore giapponese Kenzo Kase), dove vengono utilizzati cerotti elastici adesivi da applicare sui muscoli per ridurre l'entità dei traumi e il dolore. Sono disposti in senso verticale, orizzontale oppure obliquo, e agiscono favorendo la contrazione o il rilassamento delle fasce

muscolari che avvolgono le articolazioni. **In pratica, stimolano un processo di "trazione dolce" sui recettori del dolore, che si trovano sotto la pelle, alleviando il male.** Possono essere inseriti dappertutto, dai muscoli del collo a quelli di spalle e schiena, ma anche su ginocchia e caviglie. **Il loro colore varia a seconda della diversa intensità** che sono in grado di esercitare, per stimolare il sistema linfatico, favorire la dilatazione dei vasi sanguigni e, di conseguenza, migliorare l'afflusso di sangue nell'area che ci fa male. È una tecnica che **aiuta a guarire da traumi muscolo-articolari, riduce il dolore, l'infiammazione e gli edemi linfatici** (l'accumulo di liquidi), tutti problemi che derivano da contratture, strappi e contusioni. Il Kinesio taping non presenta particolari controindicazioni e può adattarsi a tutti i pazienti, non solo agli sportivi. **Il trattamento, che deve essere eseguito da personale specializzato** (ortopedici, osteopati, fisioterapisti e preparatori atletici) **dura fino a 3 settimane** e ha un costo che può variare da 50 a 150 €. Tempi e prezzi, infatti, dipendono dalla vastità della zona da trattare e dalla gravità del problema».

## Quando togliere il pannolino al bebè?



Risponde la dottoressa **Anna Cesa Bianchi**, specialista in pediatria a Chiavenna (Sondrio)

«Ogni bambino ha i suoi ritmi, ma il momento migliore per passare dai pannolini alle mutandine è quando ha fra 2 e 3 anni. Però, il piccolo deve essere preparato gradualmente al passaggio, magari promettendogli che il giorno in cui si libererà sul vasino o nel water (con il riduttore) ci sarà una festa per lui. È consigliabile farlo accomodare sul vasino a orari fissi, senza obbligarlo, ma se piange o trattiene le feci e si scarica solo nel pannolino, meglio non insistere e far passare un po' di tempo, senza alterarsi con lui. Intanto si possono cominciare a utilizzare le mutandine a pannolino, che lo faranno sentire più grande e lo aiuteranno piano piano a usare il vasino da solo».

**Lettere**/GLI ESPERTI RISPONDONO

**D** *Con le belle giornate voglio "scoprire" i miei piedi, ma ho la pelle dei talloni dura e ispessita. Cosa posso fare?*



Risponde la **dottoressa Magda Belmontesi**, docente alla Scuola Superiore Medicina Estetica Agorà, a Milano. «Il problema da lei descritto si chiama **cheratosi plantare** e comporta un eccessivo ispessimento dello strato corneo (quello più superficiale) dell'epidermide. La zona plantare

già di natura presenta uno strato corneo più spesso, come reazione di difesa della pelle ai continui e ripetuti traumi e sfregamenti che subisce, quali **camminare su un terreno dissestato, portare tacchi alti e sottili o le scarpe troppo strette**. Persino gli squilibri posturali protratti nel tempo possono accentuare il problema. In tal caso, compaiono delle squame ruvide sino a formare sul tallone dei tagli profondi e, a volte, dolorosi. La cura nei casi di forte ispessimento prevede **l'applicazione, ogni sera e per qualche giorno, di creme o unguenti a base di vaselina salicilica**, un composto in grado di esfoliare la pelle. Deve essere applicato a mo' di impacco, fasciando il piede con una pellicola di plastica trasparente. Al mattino, si rimuove la medicazione e si lava la pelle con olio da bagno emolliente. Nei casi meno gravi, dove si ha solo secchezza e ruvidità del tallone, **si possono applicare la sera specifici foot gel a base di alfaidrossiacidi (come l'acido glicolico)** ad alta concentrazione, o creme grasse a base di glicerina e di urea, il principale costituente del fattore di idratazione naturale dell'epidermide. Infine, in farmacia c'è una vasta gamma di creme specifiche per la pelle dei piedi».

**Sono nervosa e dormo male...**



Risponde la **dottoressa Ilaria Squaiella**, psicologa a Milano

«Il cattivo riposo è un problema tipico delle persone ansiose ed estremamente controllate, che lasciano poco spazio alle emozioni e non riescono a staccare la spina.

La soluzione? La sera, regaliamoci un massaggio o un bagno profumato, accompagnati da una musica rilassante: distendono corpo e mente e sciolgono le tensioni. Un'alternativa può essere il movimento. È stato provato che una passeggiata dopo cena concilia il sonno, ma attenzione: niente performance sportive, perché fra sport e riposo devono passare almeno due ore, o c'è il rischio che l'adrenalina possa aggravare la situazione. E a tavola no a cibi pesanti, alcolici e caffeina. Meglio una banana: è ricca di triptofano, aminoacido che rilassa nervi e mente».

Lettere/GLI ESPERTI RISPONDONO

**Volete un consiglio? Chiedete a Salute**

IN CASI DI DUBBIO, IL DOSSIER "SALUTE" VI AIUTA A TROVARE LA SOLUZIONE PIÙ GIUSTA. PER INFORMAZIONI, VISITATE IL SITO [www.saluteonline.it](http://www.saluteonline.it)

**Quando leggere il cartello diabetico?**

Il diabete è una malattia cronica che si manifesta con un eccessivo aumento di zucchero nel sangue. Per questo è importante monitorare costantemente i livelli di glucosio nel sangue. Il cartello diabetico è uno strumento che aiuta a tenere traccia dei livelli di glucosio nel sangue e a prendere decisioni sul dosaggio dell'insulina. È importante leggere il cartello diabetico prima di ogni pasto e prima di andare a dormire. In caso di dubbi, è sempre meglio consultare il medico.

Lettere/GLI ESPERTI RISPONDONO

**EMORROIDI? RAGADI ANALI?**

**EMORTROFINE\***

UN RIMEDIO IN 4GGI PER I SINTOMI DI SEMPRE

Scopri il nuovo modo di curare le emorroidi e le ragadi anali con EMORTROFINE. È un rimedio rapido e sicuro che agisce direttamente sul sintomo, alleviando il dolore e il prurito. È adatto a tutti, anche ai bambini. Per informazioni, visitate il sito [www.alphaem.com](http://www.alphaem.com).