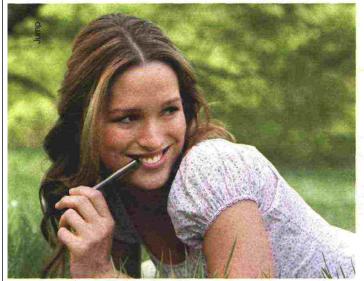




Lettere/GLI ESPERTI RISPONDONO

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** di A. Pellizzari e F. Martin

Soffro di due protrusioni d'ernia e il mio medico mi ha vietato tutti gli sport in piscina, tranne il nuoto in stile dorso...



Risponde il dottor Rodolfo Tavana, specialista in ortopedia e medicina dello sport a Milano, medico

dell'Associazione Calcio Milan.
«Mi sembra che il suo esperto
di fiducia abbia un po' esagerato
con i divieti. La protrusione d'ernia,
infatti, non è che una piccola e
contenuta fuoriuscita del disco dalla
sua sede nella colonna vertebrale.

che sporge un po', lateralmente, senza comprimere le radici nervose. A mio avviso, lei può tranquillamente dedicarsi al nuoto, in tutti i suoi stili, e non solo. Sono concesse anche altre forme di attività in piscina, come aquagym e aquaboxing, che prevedono l'esecuzione dei gesti del pugilato in acqua (per i calci però è il caso di aspettare ancora). Se invece si vogliono praticare degli sport che non siano in piscina, meglio andarci piano. Probabilmente è il caso di rivolgersi prima a un fisioterapista, per valutare se adottare o meno un programma specifico di rieducazione della schiena chiamato core stability. Questo training serve a dare maggiore stabilità al core, la parte centrale del corpo, grazie ad alcuni esercizi che tonificano la muscolatura del tronco e del bacino. Consiglio di sottoporsi a una quindicina di sedute ravvicinate (tre o quattro volte alla settimana) e di mantenere poi il ritmo di una sessione settimanale, in palestra, sempre sotto la guida di un

bravo istruttore».

Colesterolo cattivo alto: che fare?



Risponde il professor Stefano Carugo, specialista in cardiologia all'Università di Milano

«Dipende: in alcuni soggettì è il Dna a determinare gli alti valori di colesterolo cattivo e, in questi casi, l'unica soluzione sono i farmaci. Di solito, però, è sufficiente abbinare una corretta alimentazione a mezz'ora di movimento fisico

al giorno: tagliare i grassi, i fritti e i formaggi e aumentare le quantità di frutta e verdura aiuta a introdurre meno colesterolo nell'organismo. Grazie all'attività aerobica, invece, "bruceremo" le quantità di colesterolo cattivo in eccesso, riportando i valori sotto la soglia di sicurezza. Inoltre, questo binomio aiuta anche ad aumentare la quantità di Hdl, il colesterolo buono, che fa da "spazzino" delle arterie».

62 SALUTE APRILE 2014



Lettere/GLI ESPERTI RISPONDONO

Mio marito gioca a calcio e soffre spesso del cosiddetto piede d'atleta. Ma nonostante i prodotti che acquista in farmacia il problema, dopo un po', si ripresenta. Qual è la cura più efficace?



isponde la dottoressa Magda Belmontesi, docente alla Scuola Usuperiore di medicina estetica Agorà, a Milano. «Il piede d'atleta è la Tinea pedis, un'infezione che colpisce la pelle negli spazi interdigitali dei piedi. L'agente

responsabile è un micete, ed è più frequente in estate, quando il caldo favorisce la sudorazione e la macerazione della pelle. La cute umida infatti ha una minor capacità di difesa verso gli agenti infettivi. Il contagio avviene per contatto con terriccio, polvere, sabbia, oppure in luoghi umidi, piscine, docce, palestre, specialmente se si cammina scalzi o, più facilmente, se si indossano sandali aperti. La cura si avvale di un'assunzione per bocca di un farmaco antimicotico. Fra i più utilizzati i derivati conazolici, prescritti dal dermatologo per cicli di 2 o 3 settimane. Accanto alla terapia sistemica è necessaria una cura locale con crema con gli stessi principi attivi, da applicare 1 o 2 volte al giorno per la stessa durata. È utile associare specifiche polveri antimicotiche da applicare nella calza a contatto della pelle, come integrazione alla cura topica, per evitare la diffusione dell'infezione».

Mi sveglio stanca e alla sera crollo...



Risponde la dottoressa llaria Squaiella, psicologa a Milano

«Potrebbe essere sindrome da stanchezza cronica. I sintomi? Sonnolenza, irritabilità e mancanza di concentrazione. Ma niente paura: se non soffriamo di infezioni batte-

riche o virali, è solo il segnale che abbiamo bisogno di un cambiamento, di dare più sprint alla nostra vita. Per correre ai ripari possiamo iniziare a praticare qualcosa di nuovo. Magari un po' di sport all'aria aperta, che è anche particolarmente efficace per abbassare i livelli di ormone dello stress. Fra tutti, proviamo lo yoga: scioglie i muscoli, rilassa i nervi e sgombra il cervello dai pensieri. E via libera a centrifughe di frutta e verdura, per fare il pieno di benefici antiossidanti».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.