

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

D *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 soggetti 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».

Lettere/GLI ESPERTI RISPONDONO

D *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?*



Risponde la *dottoressa Magda Belmontesi, docente alla Scuola superiore 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 Ilaria 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 batteriche 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».