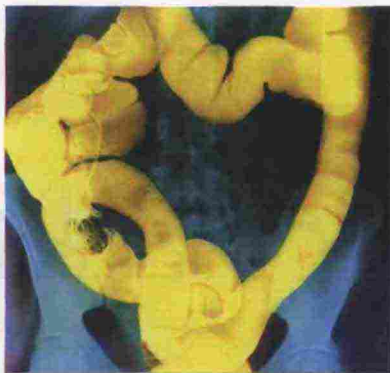


Starbene | **Attualità**

## DOMANDE E RISPOSTE



## Tumore al colon: meglio fare gli esami a 45 anni?

16



Risponde il dott.  
**MARCO DAL FANTE**  
Responsabile  
gastroenterologia  
ed endoscopia Humanitas  
San Pio X Milano

Gli americani suggeriscono di abbassare l'età dello screening (con l'esame del sangue occulto nelle feci e la colonscopia) da 50 a 45 anni per chi presenta un rischio medio di ammalarsi di tumore al colon-retto (per esempio se c'è familiarità per la patologia). L'American Cancer Society ha aggiornato le linee guida perché i decessi per questo tumore in 10 anni sono aumentati dell'11% sotto i 55 anni. In effetti, più è precoce la diagnosi, maggiori sono le probabilità di guarigione. Anche nel nostro Paese, comunque, si consiglia, a chi ha un parente di primo grado che ha sofferto di cancro al colon, di effettuare gli esami 10 anni prima dell'età in cui il congiunto si è ammalato. Se il papà ha avuto il tumore a 51 anni, per esempio, il figlio inizierà i test a 41. Il consiglio? Confrontarsi con il proprio medico curante su quando intraprendere gli screening, storia familiare alla mano.



Il diabete di tipo 1  
in Italia colpisce circa  
20.000 giovani

## Chi ha il diabete non può andare in gita?



Risponde la dott.ssa  
**PAOLA TUILLIER**  
Avvocato del Foro di Roma  
([dirittidelpaziente.it](http://dirittidelpaziente.it))

Ha colpito il caso della studentessa affetta da diabete di tipo 1, che si è vista negare dalla scuola la partecipazione alla gita scolastica. Non conosciamo bene i fatti, né possediamo gli elementi per poter affermare se l'istituto sia nel torto oppure no. I giornali riferiscono che il medico della ragazza aveva prescritto di tenere a scuola un farmaco salvavita, il glucagone, da utilizzare in caso di grave crisi ipoglicemica. La dirigente dell'istituto avrebbe però dapprima allontanato la studentessa da scuola (fino all'intervento della Asl), poi negato la gita scolastica, sostenendo che nessun insegnante era disponibile a iniettare il medicinale in caso di emergenza. È una vicenda complessa, che vede scontrarsi due diritti

AGE, GETTY, AGD ITALIA

Codice abbonamento: 095256

## Lo avete chiesto a Google

### RAGAZZI COME TANTI

Shaymaa El Meehy, a sinistra, è la studentessa milanese cui è stato vietato di partecipare a una gita scolastica per "motivi di sicurezza". Sotto, un'immagine della campagna "Accendi la testa e fai girare la voce", realizzata da Agd Italia Onlus, un coordinamento tra associazioni di aiuto a bambini e giovani con diabete, per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla malattia.



fondamentali, entrambi garantiti dalla Costituzione: da una parte la possibilità di accesso pieno a tutte le attività scolastiche, comprese le gite, dall'altro la tutela della salute. Per chi ha il diabete di tipo 1 esiste un documento, firmato dai Ministeri dell'istruzione e della salute, che fornisce le indicazioni su come gestire la terapia a base di insulina (può occuparsene il personale, un genitore che ha accesso a scuola in orari stabiliti, o l'alunno) e prevede la possibilità che il glucagone, in caso di emergenza, venga fornito da personale non medico. Questo però non è sufficiente a obbligare i docenti che accompagnano i ragazzi in gita a somministrare il farmaco salvavita. Che fare? Si può chiedere un incontro con il dirigente scolastico, il diabetologo, il pediatra e la Asl per concordare una strategia. Il problema può essere risolto prevedendo un corso di formazione per il personale scolastico, o stabilendo di attivare il 118.

## Come si prevencono le vesciche ai piedi?



Risponde la dott.ssa **MAGDA BELMONTESI**  
Specialista in dermatologia a Milano e Vigevano (Pavia)

Bisogna indossare un paio di "fantasmini" cui aggiungere all'interno del borotalco, per mantenere la pelle asciutta e prevenire gli sfregamenti dovuti allo scivolamento del piede nelle calzature. Inoltre, si possono utilizzare solette al carbone attivo: contengono dei microcristalli che contrastano la sudorazione e, allo stesso tempo, svolgono un'azione massaggiante.

## A che cosa serve la passiflora?



Risponde il dott. **LUIGI TORCHIO**  
Medico omeopata esperto di medicina naturale a Torino

La passiflora, che oggi va molto di moda, è una pianta adattogena: favorisce cioè la resistenza allo stress e combatte il decadimento psicofisico. Non solo: ha un ottimo effetto calmante e sedativo e aiuta a contrastare nervosismo, insonnia e tachicardia. In commercio puoi trovarla in compresse (da preferire), tisane e tintura madre.



## Stop alle bufale

### LA SAUNA FA DIMAGRIRE



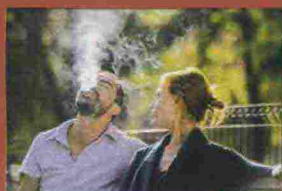
**Falso**

Su molti portali fioccano i rimedi per perdere peso. Uno dei più citati è la sauna, che con le sue alte temperature aiuterebbe a bruciare le calorie e, di conseguenza, a dimagrire. In realtà durante una sauna non perdiamo grasso ma espelliamo liquidi e sali minerali, che reintegriamo non appena beviamo acqua. Per saperne di più: [starbene.it/salute/news/sauna-dimagrire](http://starbene.it/salute/news/sauna-dimagrire)

Gianluca Liva, dell'associazione Factcheckers, di divulgazione sulla verifica delle notizie ([factcheckers.it](http://factcheckers.it))

## QUANDO LE COPPIE SCOPPIANO?

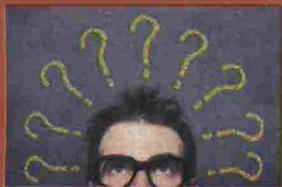
Le relazioni s'incrinano per molti motivi. Quali più frequenti? Li ha individuati la società Found!, per conto di Philip Morris Italia, con una ricerca tra 2.500 uomini e donne tra i 25 e i 55 anni. Ecco alcuni dei motivi che possono minare l'armonia tra i partner.



18

**32,5%**

Se lui o lei sono fumatori convinti e poco rispettosi



**25%**

Se lui è perennemente indeciso su tutto



**17%**

Se lui non ha voglia di badare ai figli

## Starbene | Attualità



### Prevenzione

## MACULOPATIA: LA CAMPAGNA CHE HA SALVATO LA VISTA

La maculopatia legata all'età, che fa perdere la visione centrale, colpisce 800.000 italiani. Grazie alla prima Campagna nazionale di prevenzione, organizzata dal Camo, Centro ambrosiano oftalmico, dall'Ospedale San Raffaele e patrocinata dal Ministero della Salute, alla quale hanno aderito 20 centri d'eccellenza, sono state riscontrate 424 maculopatie mai diagnosticate prima. Averle scoperte consentirà, come minimo, di rallentare la malattia. Presto una nuova campagna sulla vista. **A.P.**

### Servizio sanitario

## I 4 OSPEDALI DOVE CAMBIARE SESSO

Hanno un apparato genitale maschile ma si sentono donne nel profondo, o viceversa. Sono le persone che soffrono di disforia di genere, condizione da poco riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della Sanità come disturbo medico e non psichico, che richiede un trattamento multidisciplinare: un approccio psicologico, una preparazione all'intervento di cambio del sesso e uno specifico supporto successivo all'operazione. Per rendere più accessibile questo percorso, la Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica (Sicpre) ha realizzato il primo censimento dei centri ospedalieri pubblici che si occupano di disforia di genere. Si trovano a Palermo, Pisa, Torino e Trieste e ogni anno curano circa 60 pazienti con team dedicati. È possibile trovare tutte le informazioni (numeri di telefono, orari e nomi di riferimento) sul sito [sicpre.it](http://sicpre.it), alla sezione "Capitolo della riassegnazione dei caratteri sessuali". **V.M.**



### Nuovi progetti

## IL TUMORE AL SENO SI COMBATTE A RITMO DI DANZA

Migliorare con il ballo la qualità della vita delle donne colpite da tumore al seno (51 mila solo nel 2017). È l'obiettivo del progetto Dancing with health ideato dalla onlus IncontraDonna e coordinato dall'Università degli Studi di Roma Foro Italico. «Diverse ricerche scientifiche dimostrano gli effetti positivi dell'attività fisica sulle pazienti operate di tumore al seno», osserva il professor Attilio Parisi, docente di Metodi e didattiche delle attività motorie all'Università Foro Italico. In particolare, il ballo offre qualcosa in più: «Favorisce il miglioramento della condizione psicofisica, aumenta l'autostima, fa recuperare fiducia nel proprio corpo e consapevolezza della femminilità e sensualità», aggiunge la professoressa

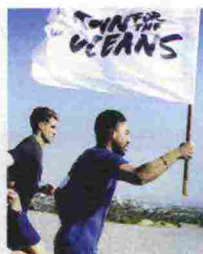
GETTY, SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK (2)

Codice abbonamento: 095256



### PASSI ANTICANCRO

A sinistra, la professoressa Adriana Bonifacino fra il ballerino Samuel Peron e la coreografa Carolyn Smith. In alto, l'insegnante di danza veneto con l'attrice Eleonora Giorgi, durante l'ultima edizione di *Ballando con le stelle*.



### La corsa in difesa del mare

**Il 29 giugno, a Milano, si terrà la Run for the oceans:**

un evento per richiamare l'attenzione sul problema dell'inquinamento degli oceani. Dopo le tappe di Los Angeles, New York, Londra e Berlino la corsa arriva nella metropoli lombarda, con un percorso che si snoda all'interno del Parco Sempione e può essere eseguito più volte. Per ogni km che riuscirai a completare Adidas donerà un dollaro a favore dell'associazione Parley for the Oceans. L'iscrizione, gratuita, si può effettuare su [adidas.com/it/apps/parley-rfte/events/run-for-the-oceans-milano](https://adidas.com/it/apps/parley-rfte/events/run-for-the-oceans-milano)

Adriana Bonifacino, responsabile dell'Unità di senologia dell'Azienda ospedaliera universitaria Sant'Andrea di Roma e presidente di IncontraDonna. Ecco il perché di Dancing with health. Il progetto, cofinanziato dal programma Erasmus Sport dell'Unione europea, sarà realizzato anche in Olanda, Gran Bretagna, Bulgaria e Lituania. Le donne coinvolte in Italia saranno 12, solo a Roma, fra i 30 e 65 anni, con una diagnosi di tumore che non risale a più di 3 anni fa. Che cosa faranno? Seguiranno un corso: 32 lezioni di danza latino-americana nell'arco di 4 mesi, 2 volte alla settimana. Verranno poi valutati i miglioramenti di ciascuna paziente. Chi non riuscirà a rientrare nella prima fase dello studio, se ha i requisiti, sarà preso in considerazione per quelle successive. Nel giro di 2 anni e mezzo il progetto a regime amplierà la proposta a tutta l'Italia. Per saperne di più fai clic su [incontradonna.it](https://incontradonna.it). Tutti gli insegnanti verranno formati nell'ateneo romano da Carolyn Smith e Samuel Peron (rispettivamente giudice e maestro di *Ballando con le stelle*), in modo da poter istruire a loro volta altri docenti ed estendere la rete. **V.M.**

### Salute della tiroide

## QUALE LEVOTIROXINA?

La Società americana di endocrinologia ha recentemente confrontato i dati relativi ai tre tipi di formulazione di levotiroxina, l'ormone che viene prescritto per compensare l'ipotiroidismo. «È emerso che, rispetto alle compresse e alle capsule gelatinose, la formulazione liquida (che pure ha il vantaggio di non essere influenzata dall'assunzione di cibo), negli studi finora condotti non ha dati risultati univoci e completi per quanto concerne la stabilità di concentrazione nel sangue e la riproducibilità dei risultati», commenta il dottor Paolo Galenda, endocrinologo presso il Gruppo Multimedita di Milano.

**R.B.**

### Tecnologia

## IL TABLET FA PIÙ DANNI ALLE DONNE

Usare il tablet può costringere ad assumere posture scorrette, che mettono a rischio soprattutto il benessere femminile. Durante uno studio condotto dall'Università del Nevada (Usa) su 412 persone, pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science*, i ricercatori hanno notato che il 70% delle volontarie che utilizzavano questi device riferivano sintomi come rigidità e dolore a carico di collo e schiena, ma anche braccia, testa e mani. Una percentuale che scendeva al 30% nel caso degli uomini. Le cause? Secondo gli esperti la tendenza delle donne ad avere meno forza muscolare e una statura più piccola, favorisce l'assunzione di posizioni errate e dannose durante l'uso di iPad & Co.

