

LA SALUTE TI SI LEGGE IN FACCIA

1 OCCHI SPORGENTI

«I medici lo chiamano esoftalmo, e può essere il primo campanello d'allarme di un eccessivo lavoro della tiroide (ipertiroidismo), soprattutto se negli ultimi tempi accusi anche almeno uno di questi disturbi: tremori, irrequietezza, inspiegabili riduzioni di peso, insonnia, maggior facilità a sudare, alterazioni del ciclo», spiega Paolo Pizzinelli, internista. «La ghiandola produce troppi ormoni dando un'accelerata al metabolismo e a tutte le funzioni sotto il suo controllo». Metti in nota alcuni esami del sangue per valutare la funzionalità della tiroide (TSH, FT3, FT4, TRAB).

Poi, se soffri di ipertiroidismo, il medico può prescriverti farmaci antitiroidei, a base per esempio di metimazolo, che riducono la sintesi degli ormoni.

2 GRANELLINI SULLE PALPEBRE

Di colore giallastro, sono accumuli di colesterolo e rappresentano la spia di una dislipidemia, ovvero di un aumento dei grassi che circolano nel sangue, potenziali nemici della salute di cuore e circolazione. «Il dosaggio del colesterolo e dei trigliceridi è sufficiente a far chiarezza e, se effettivamente i valori sono eccessivi, l'attività fisica regolare e una dieta povera di grassi di origine animale sono la prima cura per riportarli nella norma», suggerisce Carlo Gargiulo, medico di famiglia. «Il dottore può consigliare anche dei probiotici con fitosteroli che aiutano a ridurre il colesterolo».

3 SCLERA GIALLOGNOLA

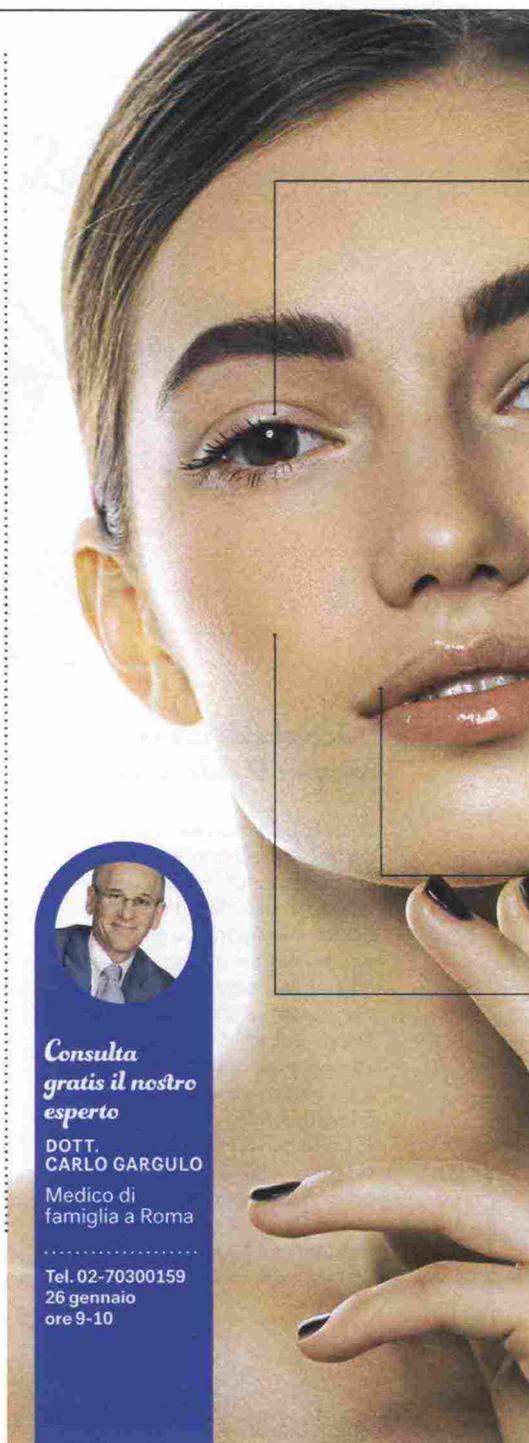
«La sclera è la parte bianca dell'occhio. Se sei reduce da un forte stress fisico, può segnalare un ittero di Gilbert, disturbo benigno che si risolve da solo: è dovuto a una momentanea incapacità da parte dell'organismo di smaltire la bilirubina, pigmento prodotto dal ciclico rinnovo dei globuli rossi», spiega Carlo Gargiulo.

«Se invece la colorazione giallognola si associa a stanchezza generalizzata, urine scure, feci chiare e febbricola può segnalare un'epatite A, infezione virale del fegato provocata dal consumo di acqua o alimenti infetti, soprattutto frutti di mare. Alcuni esami del sangue (dosaggio anticorpi antiepatite A e B, transaminasi e gammaGT) sono in grado di rilevare se il fegato è stato colpito dall'infezione virale. Se è così, l'epatite è guaribile con riposo, alimentazione povera di grassi e niente alcolici per 2 mesi.

4 PALLORE INTENSO

«È probabile che tu abbia un'anemia, più facile se hai anche il ciclo mestruale molto abbondante e ti senti sempre stanca: le tue scorte di ferro sono al lumicino e l'organismo produce globuli rossi più piccoli e poveri di emoglobina, il pigmento che trasporta ossigeno», spiega il dottor Gargiulo.

«Alcuni esami del sangue (emocromocitometrico, dosaggio di sideremia, ferritina e transferrina) saranno sufficienti per la diagnosi



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. CARLO GARGIULO

Medico di famiglia a Roma

Tel. 02-70300159
26 gennaio
ore 9-10

Macchie, puntini e altri piccoli inestetismi possono essere la spia di squilibri ormonali o altri disturbi. Fai l'autodiagnosi in 7 punti

di Ida Macchi

Guardarti allo specchio: uno dei primi gesti che compi ogni mattina. Durante questo rito puoi accorgerti di qualcosa che non va. Ti sono comparsi, per esempio, dei granellini in rilievo sulle palpebre. Oppure la parte bianca degli occhi è diventata giallognola... Sono segna-

li che, se decodificati correttamente, possono fornirti informazioni importanti sul tuo stato di salute generale. Un'autodiagnosi che *Starbene* ti aiuta a effettuare sotto la guida di tre esperti: Carlo Gargiulo, medico di famiglia, Paolo Pizzinelli, medico internista e **Magda Belmontesi**, dermatologa.

Che problema hai?

- 1 Occhi sporgenti, con le palpebre che non coprono l'iride (la parte colorata) e rendono visibile la zona superiore della sclera (la parte bianca).
- 2 Granellini giallastri sulle palpebre e sulle zone perioculari.
- 3 Sclera giallognola.
- 4 Pallore intenso, associato a biancore dell'interno delle palpebre inferiori e del bordo della lingua.
- 5 Tagli agli angoli della bocca, arrossati e pruriginosi.
- 6 Peluria sul labbro superiore e/o sulle guance.
- 7 Macchie rosse a farfalla che dal naso si estendono alle guance.

e, se risulterai anemica, le cure non mancano: a partire dagli integratori a base di ferro e quelli con acido folico, una vitamina che stimola la produzione di globuli rossi. Da assumere per almeno 3 mesi. Se il ciclo è molto abbondante, può essere utile anche ricorrere alla pillola anticoncezionale per regolarizzarlo».

5 TAGLI AGLI ANGOLI DELLA BOCCA

«Potrebbe trattarsi di una chielite, infiammazione che può essere la spia di una carenza di vitamina A e C, soprattutto se ti sanguinano anche le gengive», spiega la professoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Oppure possono essere l'effetto di una reazione allergica, soprattutto se sulle labbra hai anche delle screpolature. Le sostanze più spesso chiamate in causa sono i conservanti e i coloranti dei lip gloss». Passa al contrattacco con una dieta più equilibrata, ricca di frutta e verdura, che ti fornisca le vitamine di cui sei carente: agrumi, frutti di bosco e kiwi per far incetta della C; carote crude, spinaci freschi, cavolo, mango e papaia per assicurarti la A. Se il medico lo consiglia, assumi anche una compressa da 500 mg di vitamina C al giorno. Se invece è il trucco a essere parte in causa, per 15 giorni stendi un balsamo per le labbra con vitamina E. Inoltre, scegli prodotti cosmetici ipoallergenici e privi di nichel.

6 PELURIA

«La comparsa di peli sul viso potrebbe essere la spia di un ovaio policistico, soprattutto se associata ad acne, capelli grassi e ciclo ballerino», spiega il dottor Gargiulo. «L'ovaio è disseminato di piccole cisti che alterano la produzione degli ormoni e fanno aumentare la quota di testosterone, primo responsabile degli effetti "estetici" indesiderati». Un'ecografia pelvica, associata al dosaggio degli ormoni sessuali (LH, FSH, testosterone libero, totale e prolattina) possono confermare i sospetti. Le cure successive: la pillola anticoncezionale, in particolare il ciproterone acetato o il drospirenone. Ma anche integratori per ridurne i sintomi: sono a base di D-chiro-inositolo, uno zucchero carente in chi ha l'ovaio policistico».

7 MACCHIE ROSSE A FARFALLA

Queste "farfalle rosse" che di solito partono dal naso per arrivare alle guance potrebbero essere la spia di un lupus eritematoso, malattia autoimmune più frequente tra le donne giovani. «Parlane con il medico, soprattutto se hai anche febbre, stanchezza e dolori articolari», avverte il dottor Gargiulo. Occorre il dosaggio nel sangue degli anticorpi HLA, fattore reumatoide e proteina C reattiva. I farmaci giusti: antinfiammatori non steroidei, cortisonici, immunosoppressori e un nuovo farmaco biologico (il belimumab) che agisce su alcuni meccanismi dell'infiammazione».