

DONNA MODERNA

www.mondadori.com/donnamoderna



Settimanale femminile
di moda, attualità,
cronaca e spettacolo

23 MAGGIO 2001
Anno XIV N. 21

Lire 3500
in Italia Euro 1,81

MONDADORI
CON I.P. SPED. IN A.P. 45%
ART. 2 COMMA 20/B
LEGGE 662/96 - VERONA
BELGIO BEF 90
GERMANIA DM 6
GRECIA GRD 700
SPAGNA P.tas 300
SVIZZERA FR.S. 3,70
UK LGS 1,95

► Guida Internet: 4^a puntata

Bravi a scuola@ con un clic

Esercizi, lezioni, ripassi: i siti
che vi aiutano a chiudere
l'anno in bellezza Pag. 117



Gerry Scotti

Piace alle mamme,
piace alle figlie. Ma cosa
ha fatto quest'uomo
alle italiane? Pag. 218

Consigli di salute

Perché devi tenere
sotto controllo i nei Pag. 148

SPECIALE COSTUMI

■ Tecnici, romantici o sexy ■ Bikini o interi ■ 29 modi di vivere l'estate Pag. 38



Cucina facile

Fai i dolci con
le fragole e
sorprenderai
tutti Pag. 194



Le armi contro il melanoma

Oggi questo tipo di tumore della pelle fa meno paura. Perché i medici hanno scoperto come diagnosticarlo il prima possibile. E sanno curarlo anche quando è in uno stadio avanzato

Il melanoma è un tumore della pelle molto subdolo: all'inizio può nascondersi sotto l'apparenza innocua di un neo. Ma oggi questa forma di cancro si può sconfiggere, perfino se è già in fase avanzata. La notizia arriva dalla V^a Conferenza mondiale sul melanoma che si è tenuta recentemente in Italia. «Adesso conosciamo meglio questo tipo di tumore» spiega Natale Cascinelli, direttore scientifico dell'Istituto dei tumori di Milano e presidente del Gruppo melanomi dell'Organizzazione mondiale della sanità. «E per questo abbiamo messo a punto strategie estremamente efficaci». Le armi per combattere il melanoma sono tre. La prima è l'autoesame, cioè un controllo dei nei che tutti possono fare da soli, a casa. È la forma di prevenzione più utile, perché permette di scoprire precocemente eventuali problemi. La seconda arma è la visita periodica dal dermatologo. Che, oltre a esaminare tutti i nei, può tenere sotto controllo quelli sospetti, cioè quelli che potrebbero diventare un melanoma. La terza arma è una nuova tecnica chiamata linfoscintigrafia: si usa per aumentare le probabilità di guarigione quando si scopre un tumore già in stadio avanzato. Vediamo, allora, in che modo fare l'autoesame, come si svolge la visita dal dermatologo e cos'è la linfoscintigrafia. Per conoscere meglio la pelle leggete anche la tabella qui a destra: vi aiuta a distinguere le macchie più comuni.

L'autoesame. I nei sono "grumetti" di melanina che si formano nella pelle prima della nascita. Alcuni sono superficiali e vi-

sibili; altri, profondi, migrano verso l'esterno e compaiono con gli anni. Può succedere che le cellule dei nei degenerino e che questo si trasformi in un melanoma, cioè in un tumore maligno della pelle. In questo caso la macchia cambia nella forma, nel colore o nella dimensione. Naturalmente il fatto che un neo si trasformi non significa per forza che è diventato un melanoma ma i cambiamenti devono essere segnalati al medico. E per questo è importante controllare la pelle ogni sei mesi. Se siete

soggetti a rischio l'autoesame va fatto ogni tre mesi. Durante la Conferenza mondiale, gli specialisti hanno fatto l'identikit delle persone che si devono controllare più spesso. Sono quelli che hanno la carnagione chiara, i capelli biondi o rossi e gli occhi azzurri; coloro che si abbronzano con difficoltà e si scottano facilmente o che hanno un familiare che ha avuto un melanoma. Può predisporre alla malattia anche aver avuto ustioni solari con vesciche da bambini (cioè prima dei 15 anni) e avere l'abi-

tudine di prendere il sole nelle ore pericolose, cioè tra le 12 e le 15. «L'autoesame permette di accorgersi subito se un neo ha subito dei cambiamenti» spiega Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia a Milano e presidente dell'Isplad (la Società internazionale di dermatologia plastica). «In questo caso, serve un controllo medico». Per fare l'autoesame mettetevi davanti a un grande specchio, sotto una luce intensa e con un secondo specchio a portata di mano. E iniziate a controllare ogni punto

Le macchie più comuni

Come si presenta	È una macchia bruno-nera di dimensioni variabili, tondeggianti, con il contorno sfumato.	Cosa è	Neo: per motivi estetici si può togliere con il laser o chirurgicamente.	Può diventare un melanoma?	Sì.
Come si presenta	Una macchia di colore rosso vino.	Cosa è	Angioma: si toglie con il laser se è sul viso o se crea problemi estetici.	Può diventare un melanoma?	No.
Come si presenta	È come un neo, molto in rilievo, con un aspetto simile a un cavolfiore, marrone chiaro o scuro.	Cosa è	Cheratosi seborroica: si toglie con la diatermocoagulazione o con il laser se è in punti fastidiosi	Può diventare un melanoma?	No.
Come si presenta	È un'escrescenza tondeggianti giallo-grigiastra.	Cosa è	Verruca: va tolta con la crioterapia o con il laser perché è infettiva.	Può diventare un melanoma?	No.
Come si presenta	È una macchia scura, tondeggianti, piatta di colore marrone.	Cosa è	Lentigo senili: si possono togliere con un piccolo intervento chirurgico.	Può diventare un melanoma?	Sì. O un basalioma, un tumore benigno.
Come si presenta	ispessimento della cute dall'aspetto ruvido e di colore marrone scuro.	Cosa è	Cheratosi solare: se è sul viso si toglie col laser o la diatermocoagulazione.	Può diventare un melanoma?	Sì.
Come si presenta	Chiazza dal marrone al nerastro, al centro più bassa, sui bordi simile a una collanina di perle.	Cosa è	Basalioma pigmentato: si toglie sempre con la chirurgia tradizionale perché tende a ingrandirsi.	Può diventare un melanoma?	No. È un tumore benigno.

LA GIORNATA
DEL RESPIRO

Il 26 maggio è la settimana nazionale del respiro. Potrete sapere tutto sulle malattie respiratorie, dalla prevenzione alle cure e fare gratuitamente la spirometria, un esame semplice e indolore che serve per scoprire eventuali malattie respiratorie. Tutti i centri pneumologici italiani saranno, infatti, aperti al pubblico. Per avere informazioni e consigli potete chiamare, dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 16, il numero verde messo a disposizione dall'Istituto superiore di sanità: 800554088.

IL SESSO
TOCCASANA

Che il sesso faccia bene alla salute non è una novità. Ma adesso è il ministro della Sanità che consiglia di fare l'amore per mantenersi in forma. In un opuscolo inviato dal ministero alle famiglie italiane è elencato tra le salutari abitudini di vita. Secondo molti studi medici recenti, l'attività sessuale è un ottimo sistema per evitare disturbi psicologici e fisici: per esempio, fa bene al cuore e alla pressione.



MANCINI

MALATTIE RARE
ON LINE

Per saperne di più sulle malattie genetiche adesso c'è un sito: www.informamagene.it. È un servizio di Telethon che potete consultare 24 ore su 24. Con schede sugli oltre 5 mila disturbi di origine genetica e indirizzi di centri e associazioni. Oltre allo stato della ricerca. E, se non trovate quello che cercate, potete rivolgere via e-mail le vostre domande allo staff di medici e ricercatori.

In a lito a
prova di bacio

Per eliminare il cattivo odore in bocca bisogna aiutare l'intestino a funzionare bene. Con la dieta e alcune erbe

del corpo. Non dimenticate, in particolare, la zona sotto le braccia, la pianta dei piedi, l'inguine e lo spazio tra le dita. Guardate anche la cute sotto i capelli: se li avete lunghi, apriteli aiutandovi con il getto d'aria del phon.

La visita. Andate dallo specialista una volta all'anno, preferibilmente prima dell'estate. Se siete a rischio di melanoma, ripetete la visita ogni sei mesi. «Per identificare i nei sospetti il dermatologo li osserva, innanzitutto, a occhio nudo» dice Di Pietro. «Se ne trova uno a rischio, per esempio con una forma irregolare, oppure di colore nero intenso, vi fa la dermatoscopia. È un esame indolore che permette di sapere senza incertezze se si tratta di un melanoma. E di stabilirne la gravità. In pratica, si appoggia sul neo una telecamera simile a una lente di ingrandimento, che vede il tumore in profondità».

L'intervento. Oggi l'intervento chirurgico per asportare il melanoma si fa in day hospital e in anestesia locale. Il tumore viene eliminato con uno speciale bisturi che scava in profondità. E si può guarire anche se la malattia è in fase avanzata, grazie alla linfoscintigrafia. «Durante l'operazione, il chirurgo inietta nella zona intorno al tumore una sostanza radioattiva» continua Cascinelli. «Che permette di individuare il linfonodo sentinella. E di capire così se il tumore si è diffuso anche agli altri linfonodi. Il chirurgo manda ad analizzare un piccolo campione del linfonodo sentinella e, se questo contiene cellule maligne, con un secondo intervento lo toglie insieme ai linfonodi vicini. In questo modo non si rischia che il tumore si diffonda».

Cinzia Testa

Da qualche tempo ho l'alito cattivo. Ho chiesto aiuto al mio erborista, che mi ha consigliato delle tisane a base di finocchio e anice. Non hanno però dato i risultati sperati. Ho provato a mangiare più spesso il finocchio, ma è servito a poco. Non credo nemmeno dipenda dalla scarsa pulizia dei denti, perché li lavo tre volte al giorno e vado dal dentista una volta all'anno per un controllo. Soffro di stitichezza e ho spesso mal di stomaco: potrebbe essere colpa della cattiva digestione? C'è una cura per risolvere questo disturbo, che mi crea molti disagi?».

Lucia, Vicenza

Nella maggior parte dei casi l'alito cattivo non nasce in bocca. E ciò che capita alla nostra lettrice, che si lava regolarmente i denti e fa controlli frequenti dal dentista, conferma che il problema spesso non dipende né da scarsa igiene orale né da malattie di denti o gengive. «La causa va ricercata nello stato di tutto l'apparato digerente, soprattutto nell'intestino» dice Fabio Ghigi, medico esperto di medicine naturali. «Se c'è una disbiosi, cioè la flora intestinale non è in equilibrio, il cibo viene mal digerito e crea sostanze tossiche che vengono riassorbite nel sangue



e possono dare cattivo odore in bocca. Erbe come finocchio e anice sono senz'altro ottime per migliorare la digestione e profumare l'alito, ma non risolvono il problema alla radice». Secondo lo specialista bisogna prima di tutto modificare la dieta. In particolare diminuire il consumo di carne e aumentare quello di frutta e verdura. E stare attenti a pane e dolci: essendo prodotti lievitati, fermentano facilmente nell'intestino e possono incrementare la presenza della Candida, un fungo che disturba l'equilibrio della flora batterica benefica. «Per la cura, sono senz'altro utili terapie prolungate a base di probiotici, cioè fermenti lattici che si trovano sotto varie forme in erboristeria e farmacia. Sono efficaci anche piante come il tarassaco o la chelidonia, che depurano il fegato e combattono la stitichezza. Vanno prese in tintura madre, una ventina di gocce al giorno prima dei pasti in un po' d'acqua». In farmacia si trovano, infine, rimedi misti omeopatici od omotossicologici a base di queste piante; un farmacista esperto indicherà i migliori.

Rossana Cavaglieri

Volete sapere come curare i vostri disturbi con la medicina dolce? Scrivete a: Rossana Cavaglieri, Donna Moderna, Mondadori, 20090 Segrate (MI).

@ online

Nel nostro sito Internet tutte le notizie preziose per la salute e il benessere



Il mese della prevenzione

Chiamate lo 0220404227: tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 13 alle 15 fino al 30 maggio 2001. Questo è il mese che Donna Moderna dedica alla prevenzione della cellulite, in collaborazione con l'Isplad, la società scientifica internazionale che raccoglie i dermatologi plastici. Al telefono risponderanno specialisti ai quali potrete chiedere informazioni e consigli per affrontare e risolvere il problema. Non scoraggiatevi se, dopo i risultati positivi ottenuti dalle prime cure mediche, non notate altri miglioramenti. Una volta eliminata la ritenzione idrica con trattamenti e massaggi, infatti, bisogna passare alla seconda fase, in cui si bruciano i grassi. Come? Con le diete e l'attività fisica.