

202317
917711201502118

DONNA MODERNA

www.mondadori.com/donnamoderna

Settimanale femminile
di moda, attualità,
cronaca e spettacolo

31 LUGLIO 2002
Anno XV N. 31

Donna Moderna+
Chi
€ 2,10

MONDADORI

CON I.P. SPED. IN A.P. 45%
ART. 2 COMMA 20/B
LEGGE 662/96 - VERONA
BELGIO € 2,30
FRANCIA € 3,00
GERMANIA € 3,20
GRECIA € 2,05
LUSSEMBURGO € 2,30
PORTOGALLO € 2,00
SPAGNA € 1,90
SVIZZERA CHF 3,70
SVIZZERA CANTON
TICINO CHF 3,50
UK LGS 1,95

➤ Dossier **Leggi il tuo
destino nei
segni astrali**
Pag. 83

**Brividi
di gelosia**
Come difendersi
dalle seduttrici da
spiaggia Pag. 106

Ricette estive

**Peperoni
in 8 gusti**
Pag. 130



**L'insalata
di mare**
Pag. 139

**Nuova legge
sull'immigrazione**
Se hai una colf o una
baby sitter straniera, ecco
cosa devi fare Pag. 72

Uomo, mi piaci

Pancetta, calvizie, spalle strette: sono veramente difetti?
In un sondaggio le italiane votano il corpo maschile Pag. 30



Quando il sole cura la pelle

Alcune malattie cutanee migliorano grazie ai raggi Uv. Ecco quali sono. E cosa consigliano gli specialisti per sfruttare al massimo i benefici effetti dell'estate



In questi casi non fa bene

Se soffrite di acne rosacea e couperose, l'esposizione ai raggi solari è sconsigliata. O, comunque, deve avvenire con molta prudenza.

- Nel caso della rosacea, una malattia infiammatoria che colpisce intorno ai 40. 50 anni, il trattamento è a base di tetracicline. Questi antibiotici sono, però, fotosensibilizzanti. In pratica, se prendete il sole vi vengono delle macchie scure sulla pelle. D'estate dovete, quindi, proteggervi con creme con schermi totali, per evitare le reazioni cutanee.
- Nella couperose, invece, il calore provocato dai raggi infrarossi del sole può dilatare ancora di più i capillari, peggiorando la situazione. Meglio perciò evitare l'esposizione diretta e rinfrescare il viso con spugnature fredde.

Il sole può fare bene alla pelle. Anzi, per alcune malattie dermatologiche è una vera e propria cura. «La dermatite atopica e la disidrosi, per esempio, migliorano nell'80 per cento dei casi e la psoriasi nel 40 per cento. E anche la vitiligine trae vantaggio dai raggi Uv» precisa il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e presidente della Società italiana di dermatologia. «Per ottenere i massimi risultati, però, bisogna esporsi al sole per almeno tre settimane. E si deve scegliere una località dal clima secco. Il sudore, infatti, può irritare la pelle e peggiorare la situazione». Anche il mare, poi, può aiutare la pelle a guarire. Per esempio, se soffrite di psoriasi, dermatite o vitiligine l'abbinamento di sole e acqua salata può portare benefici maggiori dei soli raggi ultravioletti. Vediamo, allora, quali sono le malattie che si possono curare con l'elioterapia. E quali precauzioni adottare per rendere il trattamento il più efficace possibile.

Psoriasi

Si presenta con chiazze eritematose ricoperte da piccole squame. Le parti più colpite sono cuoio capelluto, gomiti, ginocchia, mani e piedi.

Come agiscono gli ultravioletti. «I raggi Uv frenano le reazioni del sistema immunitario che, in chi soffre di psoriasi, sono eccessive. In questo modo si regolarizza il ricambio cellulare e le chiazze diventano meno squamose» spiega il dottor Di Pietro.

Le mosse giuste. Fate il bagno in mare e sdraiatevi subito al sole ad asciugarvi. I massimi vantaggi nel trattamento della psoriasi, infatti, si ottengono abbinando esposizione al sole con acqua marina. «Il sale tende ad aprire le squame: in questo modo i raggi ultravioletti possono penetrare più in profondità» spiega Roberto Castelpietra, responsabile dei servizi di dermatologia degli Istituti clinici di perfezionamento di Milano. «Prima di partire per le vacanze è utile stendere sulle lesioni delle creme a base di acido salicilico (ve le prepara il farmacista), che fanno staccare le squame e preparano la pelle all'azione degli ultravioletti». L'effetto è abbastanza rapido, perciò basta iniziare ad applicare la crema quattro, cinque giorni prima della partenza e continuare durante il soggiorno. Può essere utile, poi, assumere un integratore a base di acidi grassi omega 3 e omega 6 (per esempio Agex donna, una capsula al giorno), che hanno una spiccata azione antinfiammatoria. Così, le lesioni si risolvono più rapidamente. L'ideale è iniziare a prendere le capsule due settimane prima dell'esposizione al sole, ma si ottengono buoni risultati anche cominciando la cura quando si è già in vacanza.

Gli errori da evitare. Se soffrite di psoriasi dovete stare molto attente a non scottarvi. Le macchie, infatti, compaiono più facilmente su zone traumatizzate e una bruciatura può diventare sede di una nuova chiazza. Nei primi giorni di vacanza, quindi, è indispensabile

usare solari con filtri medio-alti (da 15 in su), indipendentemente dal tipo di pelle.

Dermatite atopica

Meglio conosciuta come eczema, è una malattia allergica che colpisce spesso i bambini. Si presenta con chiazze arrossate o con vescicole, localizzate soprattutto nelle pieghe di braccia e gambe. E causa prurito intenso.

Come agiscono gli ultravioletti. Il meccanismo d'azione dei raggi solari è lo stesso della psoriasi: rallentano le reazioni del sistema immunitario e regolarizzano il ricambio delle cellule. Un altro beneficio è dovuto all'azione disinfettante del sole. Nel caso della dermatite, infatti, la pelle è spesso aggredita da microrganismi, come lo stafilococco: esponendo le lesioni agli ultravioletti, si ha un'azione battericida e si riduce l'infiammazione.

Le mosse giuste. Spalmate generosamente sulle zone colpite una crema molto idratante (chiedete consiglio al farmacista). E scegliete dei solari specifici per

pelli con problemi, per esempio quelli della linea Anthelios di La Roche-Posay: servono per ricostituire la pellicola protettiva della pelle, che è composta da acqua e grassi. Altrimenti i raggi del sole rischiano di seccare eccessivamente la cute.

Gli errori da evitare. Dopo i bagni in mare, non bisogna lasciare l'acqua salata sulla pelle, che si disidrata eccessivamente, peggiorando i sintomi della dermatite. Risciacquatevi, perciò, il prima possibile con acqua dolce. Sulla spiaggia, poi, evitate che le lesioni entrino in contatto con la sabbia, che può irritare la cute.

Vitiligine

Si manifesta con chiazze biancolatte dovute alla mancanza di melanina. Le zone più colpite sono il volto, il collo, i polsi e le caviglie, il torace e la schiena.

Come agiscono gli ultravioletti. Il sole stimola la produzione di melanina. Così le differenze di colore si attenuano, grazie anche al ricambio della pelle.

Le mosse giuste. La vitiligine

AUTOMOBILIS A RISCHIO

Respira più sostanze nantì chi va in maccl spetto a chi va in bita in città. Lo ha sc uno studio olandese, stato pubblicato su l nuale della Commi europea-direzione ar te. E la differenza no poco: l'automobilist una quantità di inq almeno doppia del c L'ambiente malsano bitacolo non dipen me si potrebbe pe solo dai sistemi di zionamento, ma anc solventi e i collant per le tappezzerie e rie parti dell'autove



PIÙ DORMI MEGLIO IMPA

Alzarsi tardi miglior prendimento. Una r condotta da un gru studiosi della Harva versity ha scoper qualunque cosa si a da di giorno, viene data o svolta megl giorno successivo si di più al mattino. L ne? Il periodo più pivo per la memorizza l'ultimo quarto dell In pratica, su otto ultime due sono qu importanti. Chi dor co e si alza presto, non gode appieno nefici di questo sta sonno.

UN NUMERO I GLI STOMIZZI

Sul numero 10 di Moderna abbiamo cato il numero ven 930930 al quale p stomizzate e i loro gliari possono riv per avere informa consigli su come af re problemi pratici cologici. Precisiar tale numero corri alla società Bristol Squibb-Convatec.

Rimedi dolci per le aderenze

Sono piccole cicatrici che possono formarsi nella pancia dopo un intervento chirurgico. Si evitano con l'aiuto dell'osteopatia

teme i raggi solari diretti, che possono causare scottature: quindi, ha bisogno di una protezione costante. Quindi, applicate la crema protettiva molto spesso, almeno ogni ora.

Cosa non fare. Non usate, per tutta la vacanza, un solo prodotto solare: usando sempre lo stesso indice di protezione rischiate di non riuscire ad abbronzarvi sulle zone colpite dalla vitiligine. I primi giorni mettete prodotti con schermi Uv alti (anche 50), ma poi diminuite i filtri.

Disidrosi

Colpisce gli spazi tra le dita, i palmi delle mani e le piante dei piedi ed è caratterizzata da un'eccessiva sudorazione e da un prurito molto intenso. Possono anche essere presenti vescicole piene di liquido, raggruppate o disseminate. Dopo qualche giorno, tendono a riassorbirsi lasciando il posto a squame.

Come agiscono gli ultravioletti. I raggi solari favoriscono il ricambio cellulare: le vescicole si rompono più velocemente e si forma la pelle nuova.

Le mosse giuste. Prima di esporvi al sole fate dei pediluvi con prodotti che riducono la traspirazione. E, dopo il bagno, asciugate sempre accuratamente lo spazio tra le dita. Per non far peggiorare il disturbo, infatti, bisogna evitare l'umidità.

Gli errori da evitare. Non usate scarpe di gomma o calze in fibra sintetica, che ostacolano la traspirazione.

Laura D'Orsi

«**M**ia figlia di sette anni è stata recentemente operata d'urgenza per una peritonite. Fortunatamente è andato tutto bene, ma i medici mi hanno fatto una previsione allarmante. Hanno detto che la bambina potrebbe avere delle occlusioni intestinali in seguito alla presenza di aderenze, un'eventualità che esiste sempre dopo un intervento addominale. Io non vivo certo tranquilla e mi chiedo se c'è modo di prevenire questo problema con una terapia dolce».

Silvia, Milano

«Le aderenze sono cicatrici che si formano nelle fasce addominali, i tessuti che avvolgono gli organi interni» spiega Krista Vanderbeke, osteopata alla Still Osteopathic Clinics di Bergamo. «In pratica, questi tessuti si "in-

collano" tra loro e possono provocare blocchi intestinali e altri disturbi». Gli osteopati sono in grado di percepire dall'esterno questi "nodi" e di trattarli con speciali tecniche di manipolazione viscerale. «I tessuti diventano più elastici e scivolano meglio uno sull'altro» continua Vanderbeke. «Le manipolazioni, che sono molto delicate, servono anche per aiutare gli organi interni a recuperare la loro naturale mobilità e a risolvere, così, quei disturbi, come coliche, fitte e difficoltà di evacuazione, frequenti in questi casi». L'osteopatia migliora il flusso sanguigno e linfatico, spesso congestionato dalla presenza di aderenze, ma non può scongiurare il rischio di un'occlusione, che può capitare anche a chi non ha mai avuto interventi del genere. Li-

deale è sottoporsi alla cura osteopatica appena la cicatrice dell'intervento è ben chiusa, quando i tessuti sono ancora morbidi. Per i casi più lievi bastano un paio di sedute, per i più seri ce ne vogliono cinque o sei. Anche l'omeopatia è utile. «C'è un rimedio specifico, la Bryonia, indicato per i disturbi addominali acuti e per le conseguenze degli interventi» spiega Elio Rossi, responsabile dell'Ambulatorio di omeopatia all'Ospedale Campo di Marte di Lucca. «Può, quindi, prevenire anche le occlusioni. Il rimedio a 30 CH va preso per tre giorni al mese, tre granuli, due volte al giorno. Si comincia subito dopo l'intervento e si va avanti un paio di mesi».

Rossana Cavaglieri

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



FRANCESCO VENTURA



Il mese della prevenzione

Chiamate lo 045918364: il lunedì, il mercoledì e il venerdì, dalle 9 alle 11, fino al 31 luglio 2002. Questo è il mese che Donna Moderna dedica alla prevenzione dei problemi di peso, in collaborazione con gli specialisti del Centro Didasco. Al telefono risponderanno esperti ai quali potrete chiedere informazioni e consigli. Vi daranno anche degli utili suggerimenti se avete deciso di avere un bambino. Gli eccessivi aumenti di peso nei nove mesi dell'attesa, per esempio, dipendono da come si è affrontata la gravidanza. Se restate incinte dopo essere state a dieta per un lungo periodo, molto probabilmente, per una sorta di compensazione naturale, ingrasserete molto più del dovuto. E dopo il parto farete più fatica a dimagrire.