

GRAZIA

Il padre
ricam
Inventia
la tova
O
al sap
di m

Ea
CHI

MODA

Il nuovo
BON TON
e BLOUÏSON
per tutti
gli STILI



SE NE
DISCUTE

Avere un figlio
tardi è meglio?

EMOZIONI

Un fidanzato
per mia madre

€1,80 (in Italia)

MONDADORI
settimanale n. 11 15/3/2005

P.I. spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona. A € 3,00. B € 3,50. F € 3,10. D € 3,50. G.B. GBP 2,50. GR € 2,50. LUX € 3,00. PT (port.) € 2,50. SP € 2,50. CH 4,00 CHF. CH C.T. 3,70 CHF. USA (New Y

MEDICINA Una campagna di controllo delle macchie del volto, con visite gratuite. Convalescenza: dopo un'influenza, concediamoci ancora qualche giorno di riposo
FITNESS Sono tanti i ragazzi che smettono di fare sport per colpa di genitori troppo assillanti
SAPER MANGIARE Contro la carie, via libera al chewing gum
NEW AGE La sofferenza per la fine di un amore
L'ALTRA MEDICINA Prodotti omeopatici per regolare la glicemia
CHIRURGIA PLASTICA Una tecnica che ringiovanisce il viso.

MEDICINA

Stop alle macchie sul viso

Per tutto il mese di marzo, 600 dermatologi in tutta Italia effettueranno gratuitamente una visita per il controllo delle macchie del volto. L'iniziativa è stata promossa dall'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica, allo scopo di sensibilizzare tutti, ma in particolare le donne che ne sono più spesso colpite, a non trascurare la formazione di questi inestetismi. «Quello delle macchie cutanee è uno dei problemi estetici più diffusi», dice Antonino Di Pietro, presidente di Isplad, «spesso però viene trascurato o affrontato in modo poco efficace. E' bene invece cercare di prevenire o arrestare quanto più precocemente possibile la comparsa di accumuli di melanina. Ed è sempre consigliabile controllare l'aspetto e l'evoluzione di eventuali formazioni scure sul viso per evitare di scambiare per semplici macchie, lesioni di altro tipo come per esempio i basaliomi che, pur essendo di natura benigna, devono sempre essere rimossi». Per impostare una buona prevenzione, è importante sapere che le macchie cutanee si formano in seguito ad alterazioni del numero o dell'attività dei melanociti, agenti fondamentali nella formazione di melanina, un pigmento che permette alla pelle di scurirsi e che svolge un'efficace azione di protezione dai raggi solari ultravioletti. A provocare queste alterazioni possono essere fattori ambientali come l'esposizione a raggi solari e fattori interni come un aumento dei livelli degli estrogeni. «Per questo l'azione preventiva più efficace è quella di espor-

●segue

● L'esposizione al sole favorisce il formarsi delle macchie cutanee.



UNA CAMPAGNA DI PREVENZIONE

Le macchie del viso non sono solo di natura estetica; per questo un esame attento dal dermatologo può essere un'efficace e utile prevenzione. Nel mese di marzo l'ISPLAD promuove una «Campagna di controllo e prevenzione delle

macchie del volto». Per usufruire della visita gratuita, e sapere qual è il dermatologo più vicino che aderisce all'iniziativa, si potrà telefonare ai seguenti numeri: 02/33105130 o 02/33104057, o collegarsi al sito www.isplad.org

si al sole utilizzando sempre opportuni filtri solari sul viso e anche sulle mani che sono in assoluto le due zone del corpo più colpite da macchie», dice Di Pietro. «Dal momento poi che il successo di qualunque intervento dipende dalla profondità e dall'età delle macchie, è bene agire al più presto. Un primo approccio può essere costituito dall'adozione di prodotti depigmentanti che sulle macchie più giovani, dopo alcune settimane di utilizzo, possono dare buoni risultati. L'alternativa è rappresentata da trattamenti dermatologici per mezzo di peeling o di laserterapia, strategie che rimuovono gli strati più superficiali e danneggiati della cute e agiscono sugli accumuli di melanina schiarendoli o cancellandoli in modo risolutivo». **Lia Damascelli**

● Foto in alto: oggi si ricorre alla deprivazione del sonno per la cura delle depressioni. ● Sotto, endometriosi: rimedi e terapie.



IL MEDICO DI CASA RISPONDE

di Pier Gildo Bianchi

UN NUOVO RIMEDIO CONTRO LA DEPRESSIONE

La «cura del sonno» ha goduto, tempo fa, di un grande successo nel trattamento di certe forme nervose, in quanto agirebbe interferendo con l'emissione e l'azione a livello cerebrale di una sostanza di tipo ormonale, la «serotonina». Attualmente si sta constatando invece che – per la cura di alcune forme depressive – si dimostra efficace la «deprivazione di sonno» costituita da periodi di circa 36 ore durante le quali i pazienti vengono obbligatoriamente tenuti svegli. Quando si dorme, le cellule nervose liberano meno serotonina, mentre nelle fasi di veglia questa preziosa sostanza naturale viene rilasciata in maggior quantità, migliorando il tono dell'umore e l'appetito.

SI' ALLA PROTESI ALL'ANCA

Ho un fratello che soffre di coxartrosi grave. Ha fatto molte cure di ogni tipo ma senza risultato. Ora gli specialisti gli hanno consigliato di mettere la protesi all'anca. E' consigliabile? L'operazione darà buoni risultati? (Fiorina G. - Brescia)

Penso che senz'altro l'artroprotesi dell'anca, se ben eseguita, assicuri risultati più che soddisfacenti, sia sulla situazione dolorosa sia su quella funzionale; tranquillizzi suo fratello e gli faccia coraggio perché non perda tempo.

SCRIVETE A: «Il medico di casa» Grazia, Mondadori, 20090 Segrate (Mi), allegando i francobolli per l'eventuale risposta. Il dott. Pier Gildo Bianchi risponde al telefono i lunedì e i giovedì non festivi, dalle 14 alle 15, allo 02/341352.

TEST/QUANTO NE SAI SU...

L'endometriosi

Una malattia che colpisce l'endometrio, la mucosa che riveste la cavità interna dell'utero. Interessa il 10-20% delle donne in età fertile, d'età compresa tra i 20 e i 40 anni. E può incidere nella sfera psicologica.

1_ Quali sono i fattori predisponenti?

- a) Rimandare la prima gravidanza e lo stress
- b) alcol e fumo
- c) sovrappeso.

2_ Quali sono i disturbi più frequenti?

- a) Nausea
- b) infertilità
- c) mestruazioni abbondanti.

3_ Come si effettua la diagnosi?

- a) Mediante visita ginecologica
- b) ecografia
- c) laparoscopia.

Le risposte esatte sono:

- 1 (a), 2 (c), 3 (b)

Con la consulenza di Antonio Maiorana, responsabile dell'Ambulatorio per la diagnosi e la cura dell'endometriosi dell'Ospedale Civico di Palermo, tel. 091/6662525-6662675; endometriosi@libero.it



L'importanza della convalescenza

Capita spesso, dopo un attacco di influenza: passata la febbre, resta uno «strascico» di sintomi (senso di spossatezza, dolori muscolari e articolari, inappetenza) che rende difficile ricominciare la vita normale. Come reagire? «La cosa migliore sarebbe assecondare questi segnali del corpo, concedendosi ancora qualche giorno di riposo»,

osserva il dottor Fabrizio Pregliasco, ricercatore dell'Istituto di virologia dell'Università degli Studi di Milano. «Il rischio, infatti, è quello di una ricaduta o di una sovrainfezione batterica, dato che nel periodo immediatamente successivo all'attacco influenzale le nostre difese immunitarie risultano meno efficienti». Se proprio non ci è

possibile, perché gli impegni premono, il suggerimento è quello di cercare di pianificare attentamente le varie attività, riprendendo il ritmo a poco a poco. «Per chi fa sport, per esempio, è importante sapere che dopo l'esercizio fisico si ha un'ulteriore riduzione delle difese immunitarie», sottolinea il virologo. «Se già non ci