

# GRAZIA

LO STIL  
RODEC  
IL PUNK  
GLI ABIT  
PEPLO  
I TAILLEU  
MICRO.  
TUTTO  
IL NUOVO  
SCELTO  
PER VOI



## TENDENZE

### SPECIALE MODA / 2



Lire 3500 in Italia Euro 1,8  
MONDADORI  
settimanale n. 9 6/3/200

Salute come armonia tra corpo e mente **MEDICINA** quei "segni" sulla punta delle **dita**: impara a decifrarli; quando un **bambino** ha difficoltà nella lettura può essere... **FITNESS** i nostri figli, troppo **sedentari** o troppo coinvolti nello sport: qual è la giusta via di mezzo? **SAPER MANGIARE** meglio poco **zucchero** che pochissimo dolcificante **NEW AGE** guarire con i fiori di Bach e la **musica**

a cura di Rita Mazzola



medicina

## Come stai? Te lo dicono le unghie

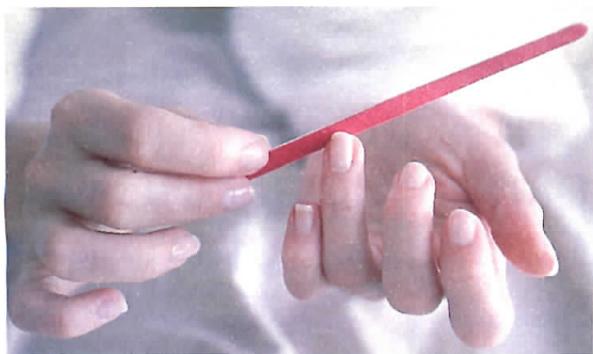
Non solo curate, ma belle e forti, così dovrebbero essere le unghie. Talvolta però possono cambiare colore, assumere forme strane e sfaldarsi facilmente: tutti segnali che indicano che qualcosa non va nel nostro corpo. In genere si tratta di carenze organiche, a volte di malattie dell'apparato respiratorio, del cuore, di intossicazioni e di infezioni. Con l'aiuto del professor Antonino Di Pietro, dermatologo di Milano e docente all'Università di Pavia, vediamo di interpretare questi campanelli d'allarme.

**Fragili.** La tendenza a sfaldarsi e l'eccessiva porosità delle unghie possono rivelare problemi transitori dovuti al contatto prolungato con detersivi o sostanze chimiche aggressive. Ma in alcuni casi può trattarsi di un deperimento generale, dovuto soprattutto alla carenza di tre minerali: ferro, rame e zinco. Sarà sufficiente correggere la dieta con carni rosse e verdure (spinaci).

**Macchiate.** Una macchia estesa dal colore giallo-bruno è spesso riconducibile a una micosi, un'infezione che viene contratta frequentando luoghi pubblici, come bagni e docce di palestre e piscine. Occorre intervenire con una terapia antimicotica, altrimenti la macchia continua a espandersi fino a

● segue





provocare il distacco dell'unghia dal suo alveo. Le striature verticali compaiono di solito sulle unghie delle persone anziane, mentre quelle bianche orizzontali dipendono da un microtrauma, magari un colpo preso accidentalmente picchiando le dita sulla scrivania. Se il trauma, invece, è più violento, l'unghia diventa nera, ma dopo qualche giorno tende a schiarirsi. Un rimedio immediato è quello di immergere il dito in acqua fredda con un cubetto di ghiaccio. E' il caso di preoccuparsi se diventano violacee senza avere subito un trauma, significa che ci sono problemi di cuore e una cattiva circolazione del sangue.

**Curve.** L'unghia incurvata rivela problemi respiratori o cardiaci. Se il profilo è ad artiglio potrebbe essere la spia di disturbi ai polmoni, mentre la forma a mandorla è un campanello d'allarme per il diabete. La lamina sottile e concava, con i bordi leggermente sollevati, è il sintomo di una forte carenza di vitamina C. L'unghia piatta, invece, rivela un cattivo funzionamento della milza. In questi casi il dermatologo rinvierà il paziente a un altro specialista per una diagnosi specifica della patologia.

**A «grotta».** L'unghia cresce col bordo libero rivolto verso l'alto e sotto si forma una cavità (grotta) che si riempie di materiale carneo. Il risultato è un'unghia fortemente ispessita all'estremità libera che può rivelare un'anomalia della tiroide.

**Monica Melotti**

di Pier Gildo Bianchi

## STOP ALLE CRISI D'ASMA

L'asma bronchiale è caratterizzata da crisi di respiro affannoso (dette anche «fame d'aria») scatenate da agenti diversi: pollini, peli di animali (per esempio i gatti: nella foto), polveri, farmaci e così via. Si tratta di fattori che agiscono, in una buona metà dei casi, secondo un meccanismo allergico. Ma si dovrà tener conto, oltre che degli «allergeni respiratori», anche della possibilità che siano in causa degli «allergeni alimentari». Per questo motivo è ormai dimostrato che, in molte forme asmatiche, possono essere di notevole aiuto i farmaci antagonisti di «leucotrieni»: cioè di quelle sostanze che, nei polmoni, provocano proprio un rigonfiamento interno e un restringimento delle vie aeree (soprattutto dei bronchi) a cui consegue, appunto, la «fame d'aria». Vengono così migliorate le condizioni degli asmatici: anche in via preventiva.



### Intervento o no?

*Sono una quarantenne e soffro di colecistite cronica con calcoli. Non vorrei farmi operare e vorrei, invece, sottopormi allo sbriciolamento dei calcoli detto - se non sbaglio - «litotrixxia». Lei che cosa ne pensa? (Lina P., Montepulciano d'Abruzzo)*  
In linea di massima la sua idea potrebbe essere presa in considerazione se le condizioni della colecisti, cronicamente coinvolta, non creassero invece problemi di pertinenza esclusivamente chirurgica.

Scrivete a **Il medico di casa**, Grazia, Mondadori, 20090 Segrate (Mi), allegando i francobolli per l'eventuale risposta. Il dott. PIER GILDO BIANCHI poi risponde al telefono i lunedì e giovedì non festivi, dalle 14 alle 15, allo 02/341352.



## Capire se è dislessia

Il bambino fa fatica a leggere e a scrivere, non riesce a decodificare esattamente i fonemi. Eppure è intelligente e vivace, ci vede bene e non ha problemi di udito. Può trattarsi, allora, di dislessia, un difetto di sviluppo della capacità di riconoscere e comprendere le parole scritte. Colpisce 3-5 bambini italiani ogni 100, soprattutto i maschi, quattro volte più delle femmine, e si manifesta tra i 6 e i 10 anni. Nel 90% dei casi però la dislessia può essere curata applicando adeguati metodi di riabilitazione.

**Le cause.** «Il problema è di natura neuropsicologica e sull'origine ci sono varie teorie», spiega Massimo Molteni, neuropsichiatra infantile presso l'Irccs (Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico) E. Medea di Bosisio Parini (Lecco). «Secondo Dirk Bakker, dell'Università di Amsterdam, sarebbe causato da un utilizzo anomalo delle connessioni tra i due emisferi cerebrali. Quando si impara a leggere è coinvolto all'inizio l'emisfero destro, che ha il compito di effettuare un'analisi percettiva visuo-spaziale da cui poi l'emisfero sinistro deve estrarre i significati. Nei bambini dislessici questo «trasferimento» di informazioni è troppo lento oppure troppo

● segue