

**ATTI
OROLOGI
BERLUSCONI**
●
MANA ROSSA DI COFFERATI

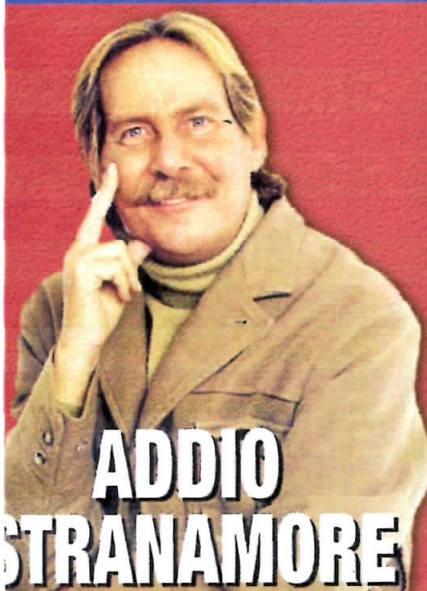
OGGI



**LA DISPERAZIONE
DI GIULIANA SGRENA**



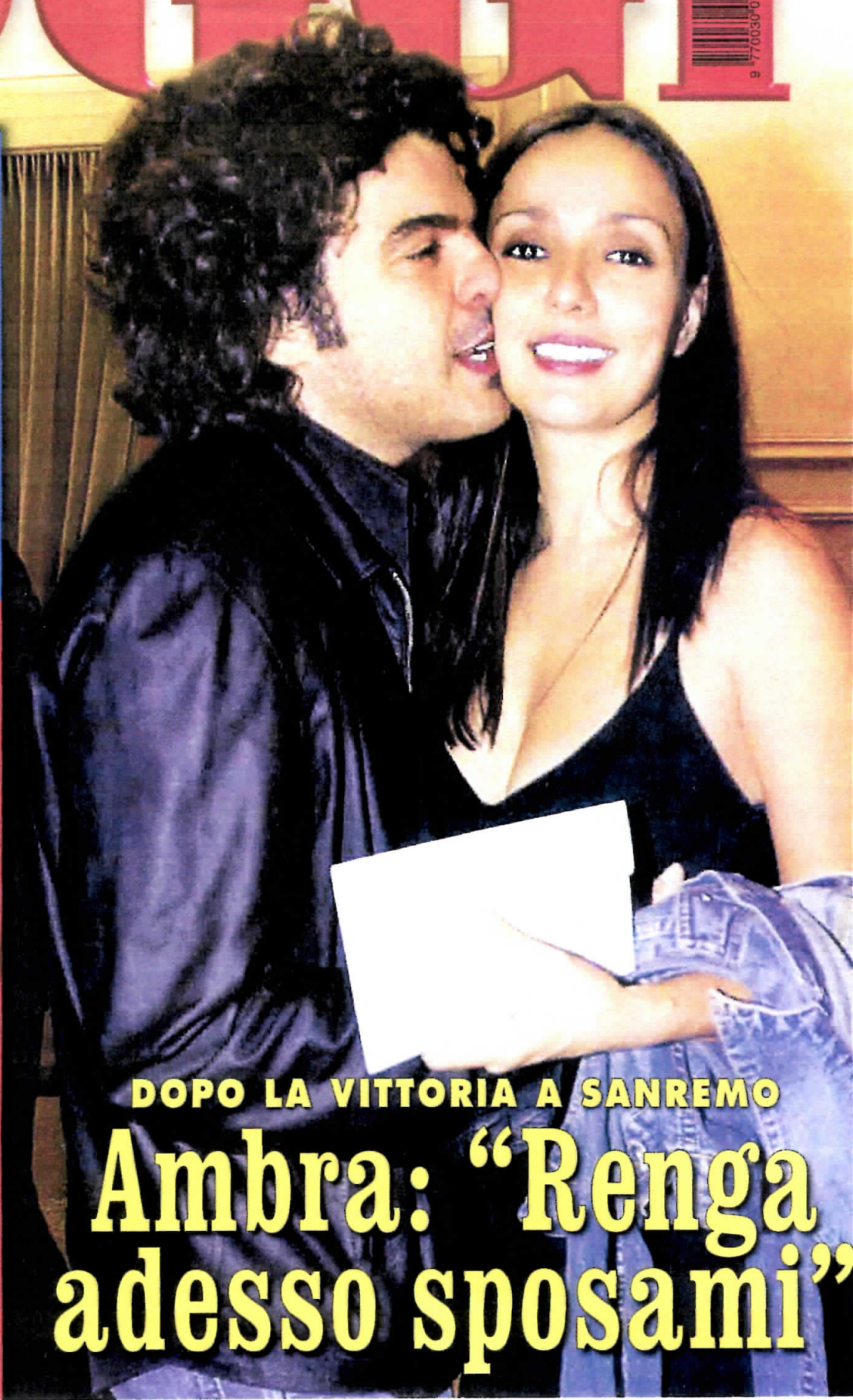
**"PER SALVARMÌ È
MORTO DA EROE"**



**ADDIO
STRANAMORE**



**LE SUE DONNE
OGGI PIANGONO INSIEME**



DOPO LA VITTORIA A SANREMO

**Ambra: "Renga
adesso sposami"**

Salviamoci la pelle

È il nostro biglietto da visita. La barriera che ci protegge e che va protetta: dal sole (con creme provviste di un alto fattore di protezione), dall'igiene eccessiva (con detergenti non aggressivi) e dal tempo che passa (con peeling, laser, filler «con grasso proprio» e creme idratanti). Ecco la ricetta per non arrugginirla

di **Edoardo Rosati e Serena Viviani**
con la collaborazione di:

professor Stefano Calvieri, direttore del Dipartimento di Malattie cutanee-veneree e Chirurgia plastica ricostruttiva all'Università di Roma «La Sapienza»; dottor Marco Floriani, responsabile dell'Unità operativa semplice di Chirurgia vascolare al Policlinico di Milano; Claudio Franceschi, professore di Immunologia all'Università di Bologna; Emmanuele A. Jannini, professore di Sessuologia medica all'Università dell'Aquila; Alberto Oliverio, professore di Psicobiologia all'Università di Roma «La Sapienza»; professor Marco Trabucchi, presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria.

Attacco totale alle rughe

PEELING CHIMICI

Azione Si va da una lieve abrasione (peeling all'acido salicilico) a una come quella prodotta dal laser



(peeling al fenolo). Cancellata le rughe meno profonde e stimola l'epidermide a formare nuove cellule.

Durata dell'effetto Dipende dalla sostanza impiegata: da pochi mesi ad anni.

Prezzo Varia in base al prodotto usato, e all'area trattata (viso, collo, décolleté, mani): generalmente, da 200 a 2.500 euro.

TOSSINA BOTULINICA

Azione Blocca l'attività muscolare: iniettandola, si paralizza il muscolo che muove parti del volto. Con questa «paralisi», la tossina distende le rughe meno superficiali. È un farmaco: che va saputo usare e dosare.



Durata dell'effetto Dipende dalle masse muscolari nonché dalla concentrazione della tossina: di solito, da 4 a 10 mesi. Poi la sostanza può essere nuovamente iniettata.

Prezzo Variabile dagli 800 ai 1.000 euro.

LASER

Azione Si tratta in genere di una «termoabrasione» (che non può cancellare le rughe più profonde). Esistono comunque varie tipologie di luce laser.



Durata dell'effetto Dipende dal laser, dalla cute e dal risultato che si vuole: da pochi mesi ad anni.

Prezzo Da 450 a 650 euro a seduta.

Milano, marzo
Quante volte lo diciamo... «È una questione di pelle!». Ci esprimiamo così per giustificare una simpatia o un'antipatia a prima vista. Ma è un giudizio meno superficiale di quanto s'immagini. Perché ha serie basi biologiche. «La pelle è il più importante organo di relazione», spiega il professor Stefano Calvieri, ordinario di Dermatologia, direttore del Dipartimento e della scuola di specializzazione in Dermatologia e Chirurgia plastica all'Università di Roma «La Sapienza», nonché membro del comitato scientifico della Ageing Society, associazione impegnata sul fronte dell'invecchiamento. «È l'abito che tutti i giorni indossiamo e col quale ci presentiamo agli altri». Ebbene, vederla invecchiare non piace.

COSÌ È CAMBIATA LA GRANDE B.B.
Il volto della grande Brigitte Bardot, 70, colto, in questa successione di immagini, in tre momenti della sua vita: nel 1955, nel 1981 e nel 2002. Il decadimento della pelle è notevole: la mitica B.B. ha lasciato che madre natura facesse il suo corso.

► *continuazione alla pag. 78*



▶ *continuazione dalla pag. 79*

nato e trasformato in una sospensione sempre pronta all'uso. Altra tecnica di recente introduzione prevede l'impiego di cheratinociti (cellule dell'epidermide), coltivati in laboratorio, e poi impiantati per correggere le rughe o altri inestetismi. Per il momento il tessuto espanso in coltura viene fornito da laboratori all'estero con costi abbastanza elevati ma i risultati, come per l'impianto di grasso, sono ottimi. Col rischio di complicanze notevolmente ridotto, dal momento che come anche qui si utilizzano tessuti che provengono dallo stesso individuo».

Con l'età cambia anche l'aspetto della pelle, la *skin texture*, come dicono gli anglosassoni: diventa meno lucente, compaiono macchie, capillari, rughe, ispessimenti. Che fare? Per una pelle luminosa, gli aiuti vengono dalla luce e dai laser. «La scelta è oggi vasta: c'è la terapia fotodinamica che prevede l'utilizzazione di un farmaco applicato sulla pelle in modo da essere assorbito soltanto da alcuni elementi cellulari; poi, la cute così trattata viene esposta a una particolare sorgente di luce che agisce soltanto sulle cellule che hanno assorbito il farmaco. Ci sono vari tipi di laser; cioè luci con una sola lunghezza d'onda, che vanno selettivamente a colpire un certo bersaglio. Il laser utilizzato per i capillari, per esempio, è diverso da quello usato per le macchie scure. I laser *ablativi*, invece, sfruttati per levigare la pelle ed eliminare radicalmente le rughe, oltre a rimuovere gli strati cutanei più superficiali, sono in grado di riscaldare in modo controllato i tessuti più profondi: stimolano così alcune cellule, i fibroblasti, importanti nel rendere la pelle più turgida e levigata». Volete risparmiare qualcosa? Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo contrario all'arma del bisturi (ha fondato l'Isplad, la Società internazionale di Dermatologia plastica: «Dermatologia, per l'appunto, e non chirurgia», sottolinea), ci annuncia che «per tutto il mese di marzo l'Isplad promuove la Campagna di controllo e prevenzione delle macchie del volto. Consultando il sito www.isplad.org si può ottenere l'indirizzo del più vicino dermatologo che

Tre false credenze che ci fanno "perdere la faccia"

A forza di credere ai luoghi comuni, spesso ci si rovina la salute. Soprattutto della pelle

● **È vero che la pelle nera è più resistente sotto il sole?**

La pelle nera è fisiologicamente predisposta a sopportare meglio i raggi del sole, perché costituzionalmente più resistente di quella bianca. Le persone con pelle ne-

ra non si scottano, ma sono comunque esposte a quel complesso di alterazioni (come le rughe) di cui è vittima la cute cronicamente esposta alla luce solare. E che in medicina si chiama «fotoinvecchiamento».

● **È vero che il sole migliora l'acne?**

In linea generale un'esposizione non eccessiva può migliorarla, è vero, perché il sole riduce la produzione di sebo (che è una sostanza grassa), e con la sua azione

«sterilizzante» tende a ridurre l'infiammazione cutanea, rendendo meno visibili i segni dell'acne. Ma i benefici sono temporanei, perché appena s'interrompe l'esposizione al sole, si manifesta dopo qualche tempo una ricaduta. Le radiazioni solari, infatti, stimolano l'epidermide a proliferare, il che provoca un'occlusione degli sbocchi follicolari, da cui spuntano i peli. Ma questa condizione rappresenta uno dei fattori che scatenano l'eruzione dell'ac-

ne. Ecco perché chi soffre di acne vede la sua pelle migliorare nella stagione estiva e subire un duro colpo nei mesi autunnali.

● **È vero che è utile spremersi i foruncoli?** Macché. I «brufoli» non vanno mai toccati o spremuti con le dita o altro, perché si rischia di aggravare l'infezione. Schiacciandoli, inoltre, si forma una crosticina che, una volta scomparsa, finirà per lasciare una cicatrice o un piccolo solco. *s.l.*



ANCHE LEI NON DEVE ESAGERARE

La splendida Naomi Campbell, 34 anni. La sua pelle sarà anche più resistente al sole, ma può comunque «invecchiare» per le prolungate esposizioni.

Insidiose allergie

Orticaria ed eczemi stressano la cute. Occhio, allora, a chi li scatena



● **Alimenti** Nell'infanzia, principali imputati sono il latte e le uova; nell'adulto, occhio ai vegetali (pesca, mela, kiwi, sedano, noci, nocciole, mandorle, arachidi), ai crostacei, ai molluschi e al pesce.



● **Nichel** Si trova in qualsiasi oggetto metallico d'uso comune: chiavi, orecchini, collane, orologi, bracciali, ganci, fibbie, aghi, ditali... Anche le monete da 1 e 2 euro ne contengono elevate quote.



● **Lattice** È presente in molti oggetti quotidiani: guanti chirurgici, cerotti, maschere subacquee, giocattoli, tettarelle, palloni... Persino nelle piante d'appartamento, come il *Ficus benjamina*.

aderisce alla campagna (la visita è gratuita). I trattamenti, invece... «Oltre al laser, che costa circa 500 euro a seduta, per cancellare le macchie si può utilizzare un peeling all'acido salicilico o all'acido piruvico (da 150 a 200 euro a seduta). Dipende dalla quantità e dalla «profondità» delle macchie: può essere necessario attuare più di un trattamento. Contro le rughe, invece, oggi il migliore alleato è l'acido ialuronico, una sostanza naturale, già presente nella nostra pelle, che stimola la produzione di collagene ed elastina. Si utilizza in due modi: come filler, s'inietta lungo la ruga, per risollevarla derma ed epidermide; se si utiliz-

za come idratante si praticano invece delle microiniezioni, una ogni centimetro, su viso e décolleté». Di solito, bastano circa 400 euro per regalare a un viso cinquantenne 10 anni di meno, però l'acido viene riassorbito in tempi assai variabili da un individuo all'altro: possono trascorrere 3 o 6 mesi prima che sia necessario un ritocco.

Parola d'ordine:
bere un litro
e mezzo d'acqua
al giorno

Tra la minaccia delle rughe e l'incubo del seno caccante, per le signore c'è anche una buona notizia: la cellulite tende a diminuire dopo la menopausa (in assenza di un trattamento ormonale sostitutivo). Ma ci sono altri responsabili, che possiamo combattere

▶ *continuazione alla pag. 82*

▶ continuazione dalla pag. 81

ben prima della seconda o terza età, per allungare la vita e la bellezza della nostra pelle. Nemica numero uno della cellulite, la cattiva alimentazione, in particolare ricca di calorie, grassi e sale; nemico anche l'ozio: l'attività fisica, soprattutto col passar degli anni, è essenziale per mantenere efficienti muscoli, metabolismo e circolazione (la cellulite si sviluppa per un'alterazione del microcircolo). Sì, dunque, a tutto ciò che migliora la circolazione sanguigna e linfatica (è attraverso la linfa che vanno via le tossine): muoversi, bere molta acqua (almeno un litro, un litro e mezzo d'acqua al giorno), concedersi qualche massaggio, immergersi in una vasca con idromassaggio o farsi spalmare di fanghi, non caldi, e che siano specifici per drenare, depurare e rimirinizzare la pelle. Ancora una spesa, per «salvare» la pelle: un'ottima crema idratante. Costa poco, invece, mangiare tanta frutta e verdura fresche, fibre, cereali, pesce; con l'aggiunta di toccasana pregni di antiossidanti come bacche rosse, noci, soia e tè. E per finire, un bel no: alla sigaretta. Che riduce drasticamente il livello nel corpo della vitamina C. Proprio la più fiera avversaria dei diabolici radicali liberi.

Edoardo Rosati
Serena Viviani

Nella prossima puntata
**LA VERA ETÀ
DEL CERVELLO**

Calcolate quanti anni ha davvero la vostra pelle

È semplice: rispondete e poi aggiungete o togliete alla vostra età la cifra fra parentesi

1 Prendete il sole...

- lo evito accuratamente (0)
- soltanto d'estate, seguendo i consigli dei dermatologi (+1)
- soltanto d'estate, ma molto (+2)
- soltanto d'inverno e con prudenza (+1,5)
- d'inverno e molto estate e inverno, ma con prudenza (+3)
- estate e inverno, molto (+4)
- prendo molto sole e faccio uso di lampade solari (+6)

2 Che cosa utilizzate per la pulizia del corpo?

- quello che capita (+2)
- detergenti non aggressivi, a pH acido (0)
- detergenti a pH acido, non su tutto il corpo e non sempre (-1)

3 Usate una crema idratante?

- sì, regolarmente e di buona qualità (-1)
- sì, ma non sempre (0)
- no, mai o quasi mai (+1)

4 D'inverno state spesso in ambienti molto riscaldati?

- sì (+0,5)
- sì, ma uso un umidificatore (0)
- no (0)

5 Vivete in un ambiente molto inquinato?

- sì (+1)
- sì, ma trascorro anche molto tempo all'aria aperta, in zone non inquinate (+0,5)
- no (0)

6 Fate esercizio fisico?

- sì, regolarmente, almeno mezz'ora al giorno (-1,5)
- sì, ma soltanto quando capita (0)
- no (+1)

7 Avete (o avete avuto) dermatiti, eczemi, pruriti o altri problemi di pelle?

- sì, ne soffro spesso (+2)
- una volta/molto raramente (+1)
- no, mai (0)

8 Soffrite di allergie che danno problemi di pelle?

- sì (+2)
- no (0)

9 Mangiate regolarmente frutta e verdura fresche?

- sì, cinque o più porzioni al giorno (-1)
- sì, una, due porzioni al giorno (0)
- no (+1)

10 Che grassi usate in cucina?

- quello che capita, non so (+1)
- burro, strutto e olio (+1,5)
- soltanto olio (0)
- poco olio extravergine, in genere crudo (-1)

11 Sapete quali cibi sono ricchi di vitamine e/o anti-ossidanti utili alla pelle?

- non (+2)
- lo so, ma non ne mangio regolarmente (+1)
- sì, e cerco di arricchirne la mia dieta (-2)

12 Pensate di condurre una vita stressante?

- decisamente sì (+2)
- sì, ma cerco di combattere lo stress (+1,5)
- non so, non me ne rendo conto (0)
- no (-1)

13 Dormite bene, vi svegliate riposati?

- sì (-1)
- dipende dai periodi (+0,5)
- no, mai o quasi mai (+1,5)

14 Quando sono comparse le prime rughe d'espressione, in particolare intorno agli occhi e sulla fronte?

- prima dei trent'anni (+)
- fra trenta e quarant'anni (+)
- dopo i quaranta (-)
- non ne ho ancora (0)

15 Fate regolari controlli e chiedete consigli a un dermatologo

- sì (-)
- no, mai (+)
- ci vado quando ne ho bisogno (+)

SE IL RISULTATO È SUPERIORE ALLA VOSTRA ETÀ

È il caso di prendere qualche provvedimento. Ripercorrete scrupolosamente il test e traducete in consigli pratici le risposte col segno meno.

SE IL RISULTATO È INFERIORE ALLA VOSTRA ETÀ

Be', che dire? Complimentatevi! E continuate così. Per voi la pelle è un vero bene da tutelare. Lo state già facendo, ma è bene tenersi aggiornati.



AMORE & PSICHE di Willy Pasini

La padronanza di sé è il vero faro nella vita

Nei sentimenti e in famiglia, ci consente di fare le scelte giuste

Sempre di più i giovani vivono liberamente le personali pulsioni. Sensuali e aggressive. E sempre più gente tende a chiedere alle istituzioni d'intervenire adeguatamente, e di controllare le situazioni «a rischio», per così dire.

Già, il controllo. La società è proprio come un fiume, il cui scorrere dipende dalla sorgente e dagli argini. Se l'acqua non scaturisce dalla sorgente, il fiume s'inaridisce, e se non esistono gli argini, l'acqua si disperde. E il fiume diventa palude. Ora, trasferendo nella quotidiana esistenza quest'immagine, potremmo dire che nella vita dobbiamo sempre tenere nel giusto rapporto le inevitabili pulsioni (la «sorgente») e gli «argini», cioè i «paletti» psicologici e sociali.

E allora mi piace a questo punto raccontarvi il caso di una giovane di 33 anni, alle

prese con la necessità di controllare le proprie emozioni. Per questa morbosa tendenza, la donna finisce per bloccare sul nascere tutte le storie sentimentali che si trova a vivere. Il timore che la «corrode» dentro è uno soltanto: questa giovane ha paura di farsi raggirare dagli uomini, come nell'infanzia è stata manipolata dalla madre...

Ecco: ritengo personalmente che il vero problema risieda qui, nella relazione figlia-madre e non nei vari scacchi sentimentali subiti dalla donna. La mia paziente soffre di un «disturbo ossessivo-compulsivo», che le condiziona massicciamente le giornate: a ogni appuntamento, deve arrivare in ritardo di dieci minuti esatti, non uno in più né uno in meno. Così, nel profondo, soddisfa il personale bisogno d'andare contro le regole della madre. Ma in questo modo esercita anche il piacere di controllarsi.

Già: tante persone hanno sostituito il piacere legato alle intime pulsioni con quello controllare/controllarsi. Godono del piacere che deriva dal dominio su se stessi o su altri, rendendo spesso la propria vita e quella dei colleghi di lavoro quasi impossibili. Forse, però, la padronanza è preferibile al controllo. Un musicista che «controlla» il suo strumento non toccherà mai vette inascoltabili, mentre colui che lo padroneggia si lascia andare all'ispirazione o all'interpretazione del pezzo musicale.

Il controllo è qualcosa che viene dal di fuori, ed è meglio di niente, ma la padronanza «nostra», per il semplice fatto che proviene da dentro di noi. Lo dico anche ai genitori che educano i figli: meglio una scelta nebulosa, che poi significa mostrare padronanza delle esigenze familiari, piuttosto che imporre dei recinti. Che saranno sì un controllo, ma spesso irrealizzabile.

Se volete dialogare con il professor Pasini su temi di salute e sessualità, scrivete a Willy Pasini, «Oggi», Via Rizzoli 2, 20132 Milano, o visitate il sito www.willypasini.com.