

# VITALITY

**regalo** Il libro delle diete  
per perdere  
da 1 a 10 chili



**MANGIARSANO**

*A tavola con  
la nutriterapia*

**SAUTE**



*Gli  
indirizzi  
dove  
curarsi*



**BELLEZZA**

*Farsi belle a  
tempo di record*



gambe senza  
**cellulite**



## MEDICINA NATURALE

Dott. Maurizio Corradin, agopuntore e medico dello sport

### PRIMAVERA: COME AFFRONTARLA

Aprile, per la medicina tradizionale cinese è il mese in cui si devono realizzare e completare i movimenti energetici della stagione primaverile. Ma è anche il periodo di preparazione dell'estate. E poiché le trasgressioni di natura alimentare o di altro genere non si pagano tanto nella stagione in corso quanto in quella successiva, ecco la necessità di occuparci ora dell'estate, il periodo dell'anno in cui si assiste alla massima

accelerazione dell'energia. Forse alcuni (o tanti) dei malesseri (leggeri svenimenti, stanchezze ecc.) del periodo più caldo dell'anno nascono (e perciò conseguentemente possono essere trattati) proprio in primavera. A questo proposito utile è la fitoterapia; allo scopo si può consigliare il tarassaco (nel disegno), la verga d'oro e l'angelica. Fatevi preparare dal vostro erborista una tisana in parti uguali e utilizzatene un cucchiaino tutte le sere. In alternativa vanno bene le tinture madri, 30 gocce 3 volte al giorno.



## GINECOLOGIA

Dott. Michele Costa, specialista in Ostetricia e Ginecologia

## PARTO CESAREO perché è in aumento

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda nei Paesi evoluti una percentuale di parti cesarei tra il 12 ed il 14%. Attualmente la media italiana è intorno al 20% con notevoli variazioni percentuali da regione a regione, spesso inspiegabili, e punte che superano il 35% come in alcune case di cura soprattutto del Centro Italia.

Innanzitutto ci si dovrebbe aspettare una percentuale più elevata negli ospedali dotati di servizio di rianimazione neonatologica intensiva, giusti-

ficando questa variazione con la necessità di far venire alla luce neonati di bassissimo peso da affidare al neonatologo. Ma non è così. Proprio in questi centri e nei centri dove il numero dei parti è maggiore si assiste ad una diminuzione dei cesarei legata, probabilmente, a una migliore qualità dell'assistenza ostetrica di base.

La causa principale dell'aumento dei parti cesarei è legato alla fretta, alla scarsa sensibilizzazione dello specialista verso il parto vaginale, alla cattiva e superficiale valutazione dei parametri legati alla gravidanza e al parto. Di conseguenza vengono evidenziati casi di sofferenza fetale ove non vi sono, nel desiderio di rendere più veloce il travaglio. Come se un parto rapido fosse sinonimo di benessere e di buoni risultati nei confronti del bambino.

In conclusione, la gravidanza è e resta comunque un momento magico in cui la coppia deve essere guidata con affetto e rigore scientifico.

All'origine del fenomeno c'è il desiderio di rendere più veloce il travaglio



## DERMATOLOGIA

Dott. Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e Venerologia

### COSA PUÒ NASCONDERE IL PRURITO NOTTURNO

Il prurito in generale può essere causato da vari fattori: dermatite allergica, orticaria, sofferenza epatica o renale, insofferenza alimentare, farmaci o altro. Se però il prurito si manifesta specialmente di notte bisogna sempre sospettare di aver contratto una parassitosi cutanea ancora diffusa: la scabbia. Il responsabile di questa dermatosi, contagiosissima, è un microscopico acaro che penetra nella cute e, soprattutto durante la notte, scavando delle piccole gallerie nella pelle, causa un irresistibile prurito. L'acaro si trasmette per contatto diretto da una pelle malata a una sana. Tuttavia non è molto difficile infettarsi anche per il semplice contatto con gli abiti, letti o divani ove gli animaletti possono facilmente sopravvivere. Attualmente, mediante un moderno esame videomicroscopico, il dermatologo riesce a identificare l'acaro all'interno della cute e attuare una efficace terapia con creme adatte che in pochi giorni debellano la fastidiosissima parassitosi.



Tuta sport Nike