Setti[illegible]lute e bellezza

€ 1,00

vivi sani & belli

paura
VINCERLA CON I RIMEDI VERDI

CICATRICI
si possono cancellare?

seno
COME MANTENERLO IN FORMA

VINO
solo rosso o anche bianco?

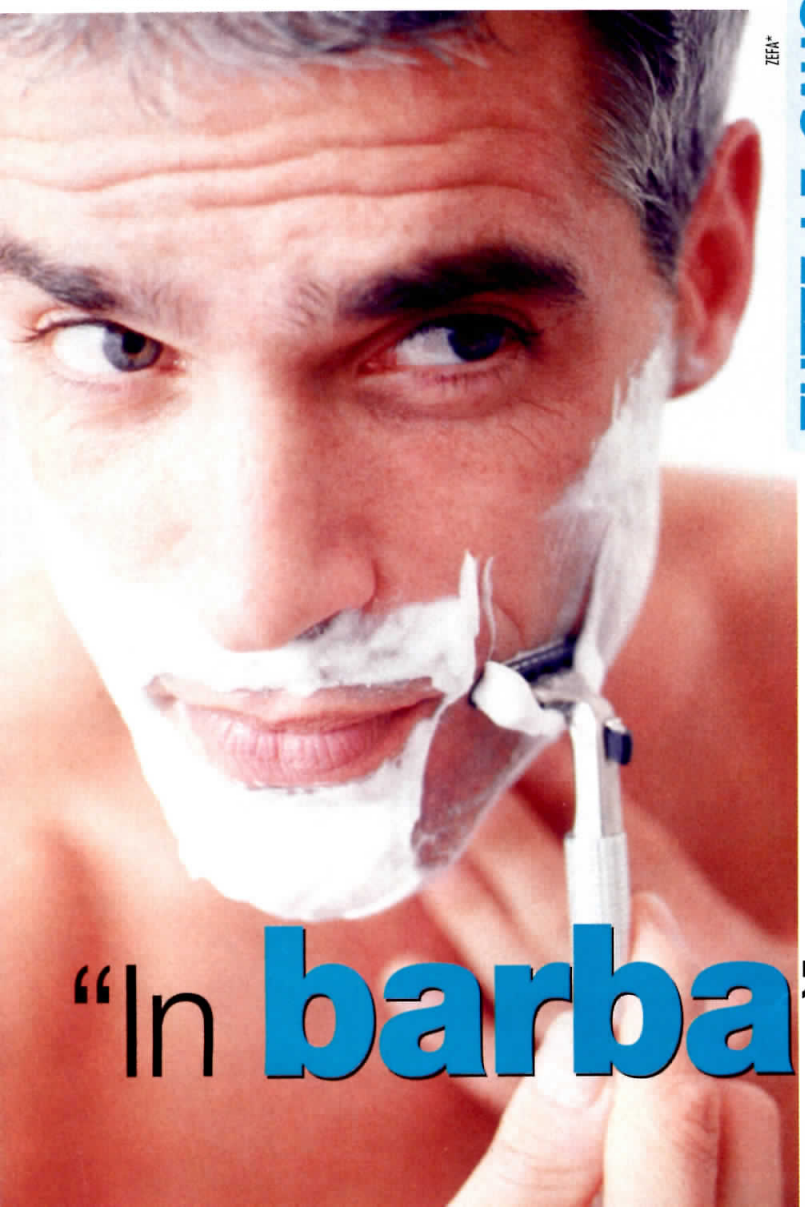
salute
i controlli per tutta la **famiglia**

Anno 13 - numero 51 - 17 dicembre 2004. Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

"In barba" agli uomini

Radersi non è un gesto privo di rischi: per questo è bene conoscere i problemi che ne possono derivare

Anche la pelle degli uomini è delicata; in particolare quella del volto, nonostante sia più spessa di quella femminile. A creare problemi al viso dei maschi può essere la barba: radersi, infatti, può irritare il volto, perché i peli e i follicoli piliferi sono tra i principali veicoli di microrganismi aggressivi. Esistono, poi, disturbi che colpiscono il volto indipendentemente dal sesso (è il caso dell'acne rosacea o del lupus discoide cronico), ma che possono essere peggiorati dalla barba o che, comunque, finiscono per influire sulla stessa, per esempio favorendo la caduta dei peli. Ecco, allora, che la "zona barba" deve diventare oggetto di cure e attenzioni particolari.



ZEFA*

TUTTE LE CAUSE

IL DISTURBO	DI CHE COSA SI TRATTA
Pseudofollicolite	Irritazione della pelle causata dalla ricrescita del pelo tagliato che penetra sotto la cute
Dermatite irritativa	Irritazione dovuta a rasoi e a prodotti che impoveriscono la pellicola protettiva della pelle di acqua e sebo (film idrolipidico)
Sicosi	Infezione batterica dovuta allo Staphilococcus aureus, che si trova sulla superficie della pelle. In alcuni casi, supera l'epidermide e raggiunge il derma, provocando infezione
Tigna	Micosi causata dal Trichophyton mentagrophytes o dal Trichophyton verrucosum, funghi presenti nel pelo dei grossi animali, come i bovini e i cavalli
Lupus discoide cronico	Lesione della pelle di origine autoimmune
Acne rosacea	Disturbo della pelle dovuto a un cattivo funzionamento dei capillari del viso, che tendono a dilatarsi e a rompersi. In genere, dipende da una predisposizione ereditaria, ma anche dall'abuso di alcolici e di caffeina, dal fumo e dagli sbalzi di temperatura
Acne volgare	Disturbo tipicamente maschile che compare durante la pubertà, legato all'eccessiva produzione di sebo, che tappa i pori della pelle provocando l'acne

Tre strati di pelle

La pelle è costituita da tre parti:
→ **epidermide**, la parte più esterna, la cui superficie (strato corneo) è formata da cellule indurite che, circa ogni mese, si staccano e cadono;
→ **derma**, lo strato sottostante, che sostiene l'epidermide. È molto ricco di collagene e di fibre elastiche ed è irrorato da molti vasi sanguigni. Sempre in questo strato si trovano le terminazioni nervose, che consentono di sfruttare il senso del tatto e le ghiandole sudoripare;
→ **ipoderma**, lo strato più profondo, che è ricco di grasso; per questo motivo è un'ottima riserva di calorie e un isolante efficace per proteggere gli organi interni.

I SINTOMI	COME RIMEDIARE	LA PREVENZIONE
La forma seria riguarda gli uomini di pelle nera, la cui barba è robusta e riccia: il pelo si ripiega su se stesso, fino a formare un uncino che buca la pelle e si incarnisce. Compaiono puntini rossi irritati in corrispondenza del pelo. Quando è lieve, invece, interessa gli individui di razza bianca: il pelo cresce sotto la cute, irritando il follicolo pilifero e causando foruncoletti con pus	La forma seria si risolve da sola, quando il pelo, crescendo, esce dalla pelle. Basta non radersi per due settimane, in modo che il pelo fuoriesca dalla pelle. La forma lieve va curata con pomate locali a base di acido glicolico al 5 o al 10%, o contenenti acido retinoico. Se restano cicatrici, può essere utile ricorrere al laser per eliminare il problema	In entrambi i casi, è bene radersi con rasoio elettrico, che permette all'estremità del pelo di fuoriuscire dalla cute e di incarnirsi con meno facilità
La pelle del viso diventa secca, si arrossa e può dare prurito	Si possono usare creme antibiotiche per circa dieci giorni	Evitare i prodotti per la rasatura non adatti e troppo a buon mercato, orientandosi su quelli indicati per pelli delicate
In genere, sotto la mandibola e sul labbro superiore compare un bubbone arrossato pieno di pus	Se il problema è serio occorre seguire una cura di antibiotici per bocca per almeno 10 giorni	Quando ci si ferisce durante la rasatura, è bene disinfettarsi subito, con una pomata antibiotica (se il taglio è profondo) o con l'acqua ossigenata
Compaiono lesioni simili a pustole rosse, a volte contenenti pus	Si applicano pomate antimicotiche sulle lesioni ed, eventualmente, il dermatologo può prescrivere antimicotici per bocca, come fluconazolo o ketoconazolo, da prendere per 20-30 giorni	Soprattutto per chi lavora a contatto con gli animali, è importante fare attenzione, per quanto possibile, a non avvicinare troppo il volto alle bestie; inoltre, è fondamentale curare l'igiene della pelle
Sul volto, per lo più al centro, compaiono eritema e desquamazione, che provocano la caduta dei peli. Le lesioni sono rosate con il bordo in rilievo e possono essere accompagnate da febbre e dolori articolari	La cura è a base di antimalarici (clorochina e derivati) o cortisonici da prendere per bocca. Per le lesioni si applicano localmente corticosteroidi. Si può ricorrere anche alla crioterapia (azoto liquido applicato localmente con tamponi)	Una vera e propria prevenzione non è possibile, ma si può evitare che i sintomi peggiorino non esponendosi al sole e usando creme con filtri a protezione totale
Inizialmente il viso si arrossa per la comparsa di couperose, poi compaiono brufoli ai lati del naso, alla parte alta delle guance e alla fronte. I sintomi possono peggiorare se le ghiandole sebacee e i follicoli dei peli sono attaccati da un parassita, il Demodex folliculorum, che causa la comparsa di pustole	Si devono prendere antibiotici per bocca (tetracicline, eritromicine e minocicline) e applicare localmente pomate a base di metronidazolo	Si può correggere lo stile di vita, limitando alcolici e caffè ed evitando il fumo. Soprattutto d'inverno, è molto importante proteggere la pelle: al mattino con creme idratanti a base di estratti vegetali calmanti e alla sera con creme nutrienti e decongestionanti, che evitino l'indebolimento dei capillari dovuto all'azione del freddo
La pelle diventa molta unta, ricoperta da punti neri e pustole arrossate e infiammate, nelle zone dove sono maggiormente concentrate le ghiandole sebacee	In genere si ricorre a una cura antibiotica associata a farmaci a base di benzoil perossido. Molto utili sono anche i retinoidi e l'isotretionina, entrambi efficaci perché non hanno controindicazioni. Contro eventuali cicatrici possono essere utili peeling chimici eseguiti con acido glicolico o tricloroacetico	Non esiste un reale metodo di prevenzione, però è utile seguire un'accurata igiene della pelle, eseguita con prodotti non alcolici o irritanti che potrebbero provocare un'ulteriore iperproduzione di sebo

ZEFA*

IN PRATICA

A CHI RIVOLGERSI

In presenza di problemi alla barba è sempre utile rivolgersi al dermatologo, che prima di tutto accerta la causa effettiva del problema (per individuare il germe responsabile può anche eseguire prelievi di pus dalle lesioni).

➜ Inoltre, lo specialista può prescrivere i farmaci specifici più adatti ed è l'unico a poter svolgere determinati trattamenti, come i peeling chimici, cioè forme accelerate di esfoliazione cutanea attraverso l'uso di una sostanza acida. È assolutamente da evitare il fai da te, che potrebbe peggiorare la situazione.

da ricordare

In caso di peli incarniti, basta non radersi per due settimane e usare pomate specifiche

DIZIONARIO

COLLAGENE proteina molto resistente ed elastica, che costituisce una buona parte di ossa e di tessuto connettivo dei tendini.

COUPEROSE inestetismo della pelle che ricopre con una sottile trama di capillari le guance, colorandole di rosso.

LESIONE AUTOIMMUNE lesione causata da un anomalo funzionamento del sistema immunitario (di difesa), che dirotta la propria attività, normalmente rivolta a eliminare dall'organismo corpi estranei, come virus e batteri, contro l'organismo stesso.

MICOSI infezione della pelle causata da funghi.

Servizio di Norberto Festo.
Con la consulenza del dottor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano.

SICUREZZA Cassetta del Pronto soccorso sempre in ordine

Riporla in un luogo al riparo dalla luce, dal calore, dall'umidità, facilmente raggiungibile, ma lontano dalla portata dei bambini.

- Evitare di chiuderla a chiave: in caso di emergenza, si possono perdere minuti preziosi per cercare la chiave.
- Controllare di tanto in tanto il contenuto, eliminando e sostituendo i farmaci (o altro materiale) scaduti.
- Applicare sul coperchio un foglio, con i numeri telefonici utili in caso di emergenza (medico Asl, guardia medica, ospedale più vicino, farmacia, centro antiveleni eccetera).

ZEFA*

vista

PRESBIOPIA SOTTO LA LENTE

6 novembre 2004: non è solo la data del congresso internazionale sulla presbiopia che, a Losanna (Svizzera), ha riunito i maggiori esperti di tutto il mondo (oculisti, ingegneri, ottici, fisiopatologi, clinici, chirurghi plastici), ma anche della nascita di "Presbymania", la prima associazione mondiale sullo studio della presbiopia (difficoltà, dovuta all'età, nel mettere a fuoco le immagini), che punta a guardare questo problema dell'occhio in tutte le sue sfaccettature. I contatti fra gli esperti saranno mantenuti costantemente in rete, per uno scambio continuo di informazioni e aggiornamenti in tempo reale.

CONTRASTO*

Tumori: un aiuto dalla medicina cinese

In Asia fin dall'antichità si usa l'artemisina - estratta dalla pianta Artemisia absinthium - per curare la malaria, causata da un parassita del sangue. In effetti, l'artemisina lo distrugge, perché reagisce con il ferro che esso contiene. Alcuni esperti dell'università di Washington hanno pensato che con questa sostanza si potrebbero curare anche i tumori. Le sue cellule, infatti, hanno bisogno di molto ferro per proliferare e, dunque, ne contengono più di quanto se ne trovi nelle cellule normali. I ricercatori statunitensi hanno pensato di legare chimicamente l'artemisina alla transferrina, una proteina del sangue che trasporta il ferro. Le cellule tumorali, a differenza di quelle sane, ne inglobano molta, senza accorgersi che c'è attaccata l'artemisina. Una volta al loro interno, quest'ultima reagisce con il ferro, uccidendole e lasciando intatte quelle sane.

che cos'è

IL DIABESITY

L'università Cattolica del Sacro Cuore (Roma) definisce il diabesity la grande minaccia per la salute degli italiani. Ma di che cosa si tratta? Il termine anglosassone, che in italiano viene tradotto con diabesità, fonde due termini: diabete e obesità, i protagonisti dell'epidemia silenziosa che, nel XXI secolo, sta mietendo le sue vittime nei Paesi cosiddetti "del benessere", per l'elevato reddito pro capite Un benessere che rischia di trasformarsi in pericoloso malessere a causa dello scorretto stile di vita: sedentarietà, eccessi alimentari e fumo (uniti alla predisposizione familiare) spalancano le porte a diabete e obesità, serie malattie profondamente connesse. È stato calcolato, infatti, che l'80% dei diabetici è in sovrappeso e che l'80% degli obesi è destinato ad ammalarsi anche di diabete.

estetica

NO AI RIEMPI-RUGHE NON RIASSORBIBILI

Si chiamano "filler" le piccole iniezioni che puntano a "riempire" il solco scavato dalla ruga, restituendo turgore e giovinezza al viso. Ma occhio a quello che viene iniettato: le sostanze non riassorbibili, come il silicone (di cui, peraltro, in Italia è vietato l'utilizzo se iniettato "sfuso"), con il tempo possono creare granulomi da corpo estraneo, modificando i lineamenti del viso. Non solo: spesso queste sostanze si spostano dalla sede in cui erano state originariamente iniettate. L'allarme arriva dall'Isplad (Società di dermatologia plastica-estetica ed oncologia), che ha annunciato l'istituzione di un Osservatorio dermoplastico, cioè di un registro nazionale per il monitoraggio (controllo) degli effetti collaterali dei trattamenti estetici, tra cui gli esiti dei filler non riassorbibili.

TUTTO SULLA CONTRACCEZIONE

Più informazione e specializzata sul mondo della contraccezione. È un'esigenza di molte donne, soprattutto delle più giovani, alle prese con la ricerca dell'anticoncezionale più adatto. Da una recente ricerca della Sigo (Società italiana di ginecologia e ostetricia) condotta tra le studentesse italiane tra i 14 e i 16 anni, emerge che le ragazze vorrebbero ricevere un'informazione più completa. Per colmare questo vuoto informativo è nata la Società italiana della contraccezione (Sic), tenuta a battesimo da un gruppo di specialisti in ginecologia e ostetricia. Per informazioni si può contattare il numero 06.39746189.

ZEFA*