

VIVERE MEGLIO

**A fior di pelle**

**Ovvero come correre ai ripari. Volendosi bene**

di **Riccarda Serri**  
specialista in Dermatologia

**LOTTA INTEGRATA ALLA CELLULITE**

**Sono giovane, ma ho già un po' di cellulite. Per eliminarla, vorrei provare gli integratori in vendita in farmacia e in erboristeria: funzionano?**

*Giovanna M., Siracusa*

LA CELLULITE NON È ALTRO che la degenerazione del grasso sottocutaneo. A causarla sono sempre disturbi della microcircolazione dermica: il sangue affluisce e defluisce poco e male, e le cellule ne soffrono. Deteriorandosi. Ne deriva un tessuto fibroso, "a buchi". La pelle ("a materasso") che ricopre questi "buchi" è fredda, ruvida, opaca, talvolta violacea. Sia l'alimentazione sia l'integrazione alimentare devono essere impostate in modo da favorire il drenaggio - cioè la buona digestione, l'eliminazione di ciò che non serve - oltre alla circolazione sanguigna. Infine, poiché la cellulite è anche un disturbo degenerativo del grasso, la dieta giusta dovrebbe combattere i radicali liberi che tale degenerazione accelerano. Se c'è sovrappeso, è importante perdere chili, ma mai più di mezzo alla settimana (altrimenti si perde solo acqua, non grasso). Bisogna evitare di ingrassare e dimagrire, con effetto yo-yo: le continue fluttuazioni non favoriscono mai un calo stabile. È fondamentale, insomma, mantenere il peso forma (senza vivere sottopeso). E, per centrare l'obiettivo, si deve mangiare poco e di tutto. La dieta mediterranea è la migliore, perché la cellulite si combatte con un'alimentazione sana, variata, mai sbilanciata. Gli integratori anticellulite contengono sostanze che favoriscono il drenaggio e il microcircolo. E hanno anche una componente di molecole antiossidanti. Sono utili, ma nell'ambito di una alimentazione bilanciata e di una vita più attiva. Se ti aspetti miracoli, sarai delusa. Ma, se le tue aspettative sono realistiche, e gli integratori (a base di centella, ginkgo biloba, ananas, estratto di pompelmo, tè verde, garcinia cambogia, guaranà...) rientrano in un piano globale, allora possono aiutarti molto, e dare un'accelerata al progressivo miglioramento.

*Scrivete all'esperta su [iodonna.it](http://iodonna.it)*

**Che Magic(o) brevetto**

DOPO IL TUMORE Si chiama Magic (Mammary Garment Ideal for Camouflage) ed è un reggiseno speciale inventato da Francesca Romana Grippaudo, chirurgo plastico all'Università La Sapienza di Roma, per tutte le donne che, dopo un'operazione per un tumore al seno, si trovano con asimmetrie difficili da dissimulare. «Oggi il percorso ricostruttivo inizia durante l'intervento, con il trasferimento di tessuti propri o il ricorso a espansori tissutali, protesi o iniezioni di grasso. Il seno operato però non è subito identico all'altro: sono necessari interventi successivi o piccoli ritocchi nell'arco di 12-18 mesi, durante i quali la simmetria è variabile» spiega Grippaudo. «In questa fase, si consiglia in genere di non portare il reggiseno, ma in chi ha un seno abbondante questo provoca problemi di postura, in tutte disagi psicologici». Stanca di vedere le pazienti riempire i reggiseno di fazzolettini, Grippaudo ne ha brevettato uno con le coppe preformate un po' rigide, le spalline regolabili e discrete "tasche" in

cui inserire "cuscinetti" su misura da agganciare con il velcro. «Il reggiseno inoltre può "contenere" anche eventuali medicazioni, senza che si noti nulla dall'esterno: esistono prodotti simili, che aiutano le donne a sentirsi comunque belle, ma nessuno pensato per adattarsi così bene alle esigenze di ciascuna». Il brevetto internazionale è atteso a breve, poi il reggiseno potrà essere prodotto e venduto, a un costo accessibile, anche nella grande distribuzione.

*Elena Meli*

**150**  
**i centri di ricerca per le Malattie ematologiche dell'adulto cui sarà destinata parte dei fondi raccolti, dall'8 all'11 dicembre, con la vendita delle Stelle di Natale dell'Associazione contro le leucemie, i linfomi e il mieloma.**  
**Info: [ail.it](http://ail.it).**

**20**  
**secondi è la durata del video dell'Avis ([tutti dovremmo farlo.it](http://tutti.dovremmo farlo.it)), che debutta nel mondo dei social network per sensibilizzare i più giovani alla donazione di sangue spiegando dove, come, quando, perché. E invitarli a fare a loro volta un video da condividere su Fb. L.Z.**

**Sveglia, è giorno fatto!**

EFFETTI COLLATERALI Dormire non è una perdita di tempo che si combatte a suon di caffè. «È invece una necessità che, se non viene ben assecondata, può avere un impatto negativo sulla vita propria e degli altri». A dirlo è Sergio Garbarino, presidente dell'Associazione di medicina del sonno ([sommomed.it](http://sommomed.it)) che, al Congresso della Società di Neurologia ([neuro.it](http://neuro.it)), ha indicato i principali rischi cui si espone chi soffre di "eccessiva sonnolenza diurna" (Esd). «È una sindrome che colpisce oltre il 15 per cento degli italiani e che si stima sia responsabile almeno del 22 per cento degli incidenti stradali» dice. Fra i sintomi rientrano la tendenza ad addormentarsi nei momenti meno opportuni, il peggioramento delle performance e l'impossibilità di mantenere un'attenzione costante. «Nella gran parte dei casi, l'invincibile sonnolenza è dovuta a cattivi stili di vita indotti da necessità sociali e lavorative». Ma contano anche l'assunzione di farmaci, l'abuso di sostanze stupefacenti e patologie come le apnee ostruttive del sonno. Non c'entra quindi l'insonnia. Per l'esperto c'è solo un modo per riscattare il pericoloso debito di sonno. «Oltre a evitare l'alcol e altre sostanze a vario titolo nocive, bisogna dormire» dice. «C'è chi rientra nella categoria "allodole" e si ricarica con sole quattro ore di sonno. E ci sono i "gufi", che hanno bisogno di otto-nove ore. Tutto sta nel cercare di assecondata le proprie "richieste"».

*Valentina Arcovio*

Stagione (purtroppo) di polenta e osei. I boschi bresciani e bergamaschi si trasformano in un campo minato per i **piccoli uccelli migratori**. Tutte le pietre possono nascondere una "schiaccia", i rami un archetto con la molla... Gli uomini della Forestale e i volontari distruggono migliaia di trappole, ma l'alta domanda di ristoranti e insensibili golosi incentiva il massacro. **F.P.**

**IOO**  
e più le famiglie sfollate, 50 le aziende agricole danneggiate. Per aiutare Marina di Campo colpita dall'alluvione, il Comune di Campo nell'Elba e Locman Italy lanciano una raccolta fondi. Per contribuire: Iban IT91 U070487074000 0000004013.

**IO**  
i Paesi dell'Africa subsahariana coinvolti in *Dream*, progetto di cura dell'Aids della Comunità di Sant'Egidio. A loro è destinato il ricavato del *Rigiocattolo*, vendita di libri e giochi usati (in ottimo stato), a Milano, il 17 e il 18 dicembre. Info: tel. 02/86451309.

## Meditate gente, meditate

**SCOPERTE** La serenità e la maggiore capacità di concentrazione tipiche di chi pratica la meditazione hanno ottenuto la prima, "ufficiale" dimostrazione scientifica. Uno studio statunitense, pubblicato su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ha fotografato l'effetto che questa disciplina ha sul cervello, rilevando un'azione diretta sulla corteccia mediale prefrontale e sul nucleo cingolato posteriore, la cui eccessiva attivazione è legata a **disturbi dell'attenzione** e ad alcune malattie psichiatriche (in particolare, la schizofrenia e l'autismo). Grazie a esperimenti di risonanza magnetica funzionale, i ricercatori dell'Università di Yale hanno potuto vedere che, agendo come un vero calmante, la meditazione spegne l'attività di queste regioni. Il risultato, però, è stato osservato solo fra chi pratica discipline meditative da parecchio tempo, non fra i neofiti, ed è presente anche quando gli "esperti" fanno altro. Come se la meditazione creasse un nuovo modo di utilizzare il cervello, che resta stabile nel tempo. «Diversi studi hanno verificato i benefici di questa pratica, tanto che alcuni tipi di psicoterapia hanno iniziato a sfruttarne le prerogative» commenta Roberto Cavaliere, psicologo e psicoterapeuta di Napoli. «Se si fatica a mantenere il livello di attenzione, vale la pena tentare, tenendo però presente che il risultato non è garantito. C'è una predisposizione genetica alla capacità di concentrarsi, e un assetto sfavorevole dei geni non può essere corretto semplicemente meditando».

Margherita Fronte

## Mamme di serie B

**SOCIETÀ** La piena uguaglianza nei diritti di maternità? Non vale per le mamme adottive iscritte alla gestione separata dell'Inps. Nonostante la legge (in questo caso si parla della Finanziaria 2008) abbia esteso l'indennità di cinque mesi a tutte le lavoratrici, di fatto sono rimaste "tagliate fuori" dal trattamento tutte le libere professioniste, le lavoratrici autonome, le co.co.co. e le co.co.pro. che hanno adottato un figlio. Per loro, l'Inps continua a riconoscere solo tre mesi di maternità. L'evidente incostituzionalità della situazione è stata ora sollevata dal Tribunale di Modena che, con un'ordinanza, ha rimandato alla Corte Costituzionale l'intera questione e ha sottolineato come la disciplina «determina una **duplice disparità di trattamento**: nell'ambito del lavoro autonomo, tra madri biologiche e adottive; nella categoria dei genitori adottivi, a seconda che si tratti di lavoratrici dipendenti e autonome». In attesa della risposta definitiva della Corte, quest'azione può essere interpretata come una prima, importante vittoria per le mamme riunite nel Comitato Parimaternità (*parimaternita.it*), fondato due anni fa proprio per far emergere il problema e «sanare una grave discriminazione che non riguarda solo un gruppo di madri» sottolinea la vicepresidente, Alessandra Curotti «ma anche i loro figli».

Benedetta Verrini

**Parola di esperto**

di **Caterina Calabrese**

*Tecnologo alimentare*

**Giorgio Calabrese**

*Docente di Dietetica e nutrizione umana*

**CORTESIE  
PER GLI OSPITI**

**A Natale avrò un ospite che soffre di celiachia: che cosa posso offrirgli? Trovo un po' triste l'idea di fare la spesa in farmacia.**

*Rina M., Terni*

QUANDO È FESTA, È FESTA PER TUTTI, viene da dire: è giusto quindi pensare a un pranzo adatto a ogni commensale. Dover preparare qualcosa a parte, o addirittura comprare cibi in farmacia, effettivamente non dà l'idea della festa, sia per chi prepara, sia per la persona cui è destinato il menu privilegiato. La cellula intestinale del celiaco, a causa della presenza del glutine, subisce una grave alterazione metabolica per il conflitto tra la sua frazione, la *gliadina*, e i globuli bianchi di tipo T e B. Conclusione: non è possibile introdurre il glutine, senza stare male. Certo, per noi mediterranei, le feste prive di pasta o dolci classici sembrano impensabili. E, invece, la varietà di alimenti è così vasta che è possibile preparare un menu per tutti facendo a meno della farina di grano e dei suoi prodotti trasformati: così, lavorando in cucina, non si rischia una contaminazione con prodotti con il glutine, eventualità che potrebbe a sua volta causare malessere. Fra gli sfarinati privi di glutine si possono scegliere: **farina di grano turco o mais**, farina di riso, di soia, di castagne, di ceci, di carrube... Si possono utilizzare anche tutti i legumi che, in occasione delle feste, possono essere ridotti in eleganti creme da servire con frutti di mare, verdure, o altro, versioni gradevoli anche per i non celiaci. Per i dolci non è un problema: si possono preparare delle torte, anche mescolando diversi tipi di sfarinati, qualche uovo, volendo della frutta fresca, un po' di lievito. Agli altri commensali si può lasciare la scelta di assaggiare anche qualche fetta dei classici dolci di Natale, come pandoro e panettone. Questi ultimi non si preparano in casa, quindi non si corre il rischio di alcuna contaminazione. Buone feste!

[giorgiocalabrese@gcalabrese.it](mailto:giorgiocalabrese@gcalabrese.it)

**Strategie anti-fuga (da scuola)**

INIZIATIVE «Gli studenti in classe si annoiano. Alle punizioni reagiscono con gli insulti. Se vengono sospesi se ne vanno. Risultato? Il fallimento». Cesare Moreno, ex "maestro di strada", non ci sta. Combatte l'abbandono scolastico con il progetto *E vai*, in corso in due istituti professionali di Napoli. Un'iniziativa importante in una Regione, la Campania, in cui la dispersione raggiunge un tasso del 20 per cento (fonte: *Tuttoscuola*). Come arginarla? «Bisogna ascoltare i ragazzi e aiutare i professori a tollerare le provocazioni, senza alzare il livello dello scontro, fino a riportare gli studenti alla ragione. I risultati arrivano. All'istituto Petriccione, in una classe, a settembre, c'erano 17 iscritti; ora sono 28. L'anno scorso erano state distrutte tutte le sedie. Ora le hanno ricostruite». Promuovere la possibilità di svolgere attività in cui i giovani riescono a dare il meglio, rafforzando la loro autostima: è anche il messaggio di *Insegnare al principe di Danimarca* (Sellerio), libro in cui Carla Melazzini racconta i risultati raggiunti con i giovani emarginati grazie al progetto *Chance*, concluso due anni fa. «Deve essere sempre il maestro

ad adattarsi alla realtà in cui si trova e a cercare il dialogo» commenta Elisabetta Nigris, docente di Didattica generale all'Università di Milano Bicocca. «Molti studenti provengono da famiglie che non li stimolano: è necessario andare loro incontro». *E vai* cerca di farlo. Per esempio «aumentando le ore di laboratorio, al fianco di due artigiani» spiega Moreno (*maestridistrada.net*). Così si impara anche il valore del lavoro. E si sta alla larga dalla criminalità.

*Cristina Lacava*

**1.000.000**

**gli opuscoli distribuiti per invitare a non considerare malati i bambini che sbagliano le tabelline o faticano a stare fermi nel banco. E sono cinque i premi alla creatività - dalla scrittura alla musica, allo sport - che rispetta e forma i più piccoli. Li ha assegnati a Giorgio Faletti, Silver, Bruno Bozzetto, Alberto Tomba, Giorgio Gaslini, al Museo del Fumetto di Milano, Pensare Oltre (*pensareoltre.org*) movimento nato per tutelare l'infanzia, ridandole la libertà di essere vivace e distratta. Non sempre e solo un problema da curare.**

**La culla dei centenari**

ANTICIPAZIONI Compaiono qua e là per il mondo: nella Valle dell'Hunza, in Pakistan; in Abcasia, regione autonoma che si è separata dalla Georgia; a Ogimi, in Giappone. E anche in Sardegna (sono circa 370, secondo il progetto AKeA, acronimo del tradizionale saluto «A Kent'Annos», dell'Università di Sassari). Ma è il segreto degli ultracentenari di Vilcabamba, in Ecuador che, come una sirena, attrae Ricardo Coler, medico, fotografo e autore di *Eterna giovinezza* (Nottetempo). Per cercare di scoprirlo, Coler si lascia alle spalle la faticosa vecchiaia dei genitori, spesa tra ospedali e badanti. E si imbarca verso un'avventura che gli farà conoscere José Medina, 112 anni, vigoroso contadino dai folli capelli neri, Manuel Picoita, 104 anni, amante della danza e della carne di manzo, Doña Herminia, 100 anni precisi, accanita lettrice (senza occhiali) andata a nozze all'alba dei 68 anni... Ma non basta. Nel felice villaggio a 1.500 metri sul livello del mare ci si ammala ben poco, non si sa che cosa sia l'osteoporosi, si mangia si naturale ma senza seguire alcuna regola dietetica, non si rinuncia a bere, sempre ad altissima gradazione, o a consumare sostanze illegali. E quel che più conta, l'uscita di scena avviene in piena attività, senza preavviso, senza pesare su nessuno. Sarà l'aria? Sarà l'acqua? Sarà un segmento del Dna? Quel che è certo è che a Vilcabamba un'altra vecchiaia è possibile. Il problema è riuscire a esportarla.

Corbis (f)

