



Microbiota
Nell'intestino vivono miliardi di batteri ritenuti responsabili di interferire con l'aumento o la perdita di peso se se ne altera l'equilibrio.



Fegato
Quando l'organo non riesce a metabolizzare i grassi nel modo corretto possono insorgere alcune malattie come la steatosi epatica.



Addome
Intorno a fegato e intestino si accumula grasso anche se non si vede, quello più pericoloso per la salute. Si combatte con l'attività fisica.



Colesterolo
Se i livelli del grasso presente nel sangue sono troppo elevati aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. E non dipende dal peso.

Diete. Il peso e i depositi sui fianchi o sulla pancia non la dicono tutta. A causare diabete, infarto, ictus e cancro è l'adipe che non vediamo che intasa le arterie e ci intossica impedendo all'intestino di lavorare bene. Ma un rimedio c'è. Ecco le nuove regole

Specchio bugiardo il nemico è dentro

ELISA MANACORDA

GÌÀ SEMINAVA zizzania nelle fiabe (vedi Biancaneve e la sua matrigna, avendo deciso d'ufficio chi delle due fosse più bella). E oggi fa di peggio, ingannando anche noi esseri in carne e ossa. Perché lo Specchio delle nostre brame si occupa dell'estetica, e non della salute. Così, guardandoci a figura intera in deshabillé, possiamo farci un'idea sbagliata della nostra forma fisica. E anche se ci sentiamo in linea, il pericolo potrebbe essere nascosto: potremmo essere - come scrive già nel titolo il medico e nutrizionista Nicola Sorrentino



Il nutrizionista
Sorrentino scrive i menù e le ricette per dimagrire dentro

tino nel suo ultimo libro, in uscita in questi giorni per Mondadori: *Grassi dentro*. Già, perché la domanda da farsi non è più «quanto siamo ingrassati», bensì «dove siamo ingrassati». Se abbiamo il sangue intasato dal colesterolo, il fegato adiposo come quello di un'oca del Perigord, l'intestino devastato da miliardi di batteri alleati del sovrappeso. E poi, anche sul corpo visibile ai nostri occhi, c'è grasso e grasso. C'è chi accumula la ciccia sui fianchi, chi sulle cosce, chi sulle braccia. A qualcuna si ingrossa il seno, a qualcun'altra il sedere. Gli uomini mettono su pancia, oppure debordano sul girovita con le "maniglie dell'amore". Ma non sarà certo lo specchio, e purtroppo

nemmeno la bilancia, a dirci se questo è un bene o un male per la nostra salute. «In Italia almeno sei milioni di persone sono grasse e non sanno di esserlo. Non lo sanno perché la bilancia non dà adito a sospetti, e la taglia dei vestiti non è over. Non lo sanno, perché il grasso lo accumulano dove non si vede, tra gli organi interni della cavità addominale, intorno all'intestino, nel fegato e nelle arterie», spiega Sorrentino. Sei milioni di concittadini "grassi dentro", che sebbene non abbiano alcun conflitto con la loro immagine corporea, potrebbero avere un rischio 4 o 5 volte maggiore di sviluppare il diabete rispetto alle altre persone normopeso, e una probabilità almeno doppia di essere colpite da ictus o infarto. Esattamente come gli individui obesi.

In prima battuta a raccontare molto bene quello che sta accadendo nel nostro organismo, scrive ancora il nutrizionista, è infatti un altro parametro, che poco ha a che fare con l'immagine riflessa. E non parliamo del mitico BMI (Body Mass Index, l'Indice di Massa Corporea), che non tenendo conto della percentuale e della distribuzione della massa grassa può avere un margine di errore del 18 per cento, come ricordano i Centers for Disease Control americani. Parliamo invece del rapporto vita/fianchi. Del girovita, insomma: la sua misura può aiutarci a stabilire la quantità di grasso viscerale, accumulato dentro l'addome, che gioca un ruolo potenzialmente pericoloso per la salute assai più di quanto faccia il grasso sottocutaneo, perché associato al rischio di malattie cardiovascolari, di infarto e ictus, di resistenza all'insulina, di diabete di tipo 2, e anche di alcuni tumori, come il cancro al seno e al colon-retto.

Ma come si diventa "grassi dentro"? In parte, spiega Sorrentino, è questione di ge-



Non aspettare che si raffreddi!

Buccagel

Afte rapid

Sollievo rapido dal dolore causato da afte e lesioni della mucosa orale.

Buccagel Afte rapid è un nuovo gel di pronto intervento, ad azione rapida e intensa, che protegge dal dolore acuto provocato da afte e lesioni della mucosa orale.

Grazie alla particolare formulazione forma una barriera protettiva che isola l'afte accelerando i tempi di guarigione e riducendo il dolore.

Buccagel Afte. Esperti nel trattamento delle afte.



IN FARMACIA

Sono dispositivi Medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso. Autorizzazione del Min. Sal. 09/11/2015. www.curaden.it

IL CASO

Tutta colpa dei batteri

Il dottor Raphael Kellman, medico e nutrizionista americano, ci ha costruito sopra un piccolo impero editoriale: parliamo della "dieta del microbioma", un regime alimentare che riserva particolare attenzione a quelle diverse specie di batteri che popolano il nostro intestino e alle sostanze che producono (enzimi, vitamine, ormoni).

«Quando il microbioma è fuori asse, può succedere di non riuscire a perdere peso, o ingrassare anche se si mangia correttamente e si fa attività fisica», dice Kellman. È quel momento di sconforto che arriva sempre, prima o poi: la bilancia resta inchiodata sullo stesso numero anche quando si è convinti di seguire alla lettera tutte le istruzioni del dietologo. Le ragioni sono le più disparate. Ma oggi si guarda proprio alla flora intestinale, che incide sul metabolismo di molte sostanze, tra cui gli acidi grassi, il glucosio e colesterolo. Se l'equilibrio tra le diverse specie di batteri si rompe - per esempio per colpa di farmaci, stress o di un'alimentazione troppo ricca di alimenti raffinati e di grassi vegetali idrogenati - il metabolismo si altera e possono insorgere malattie come la sindrome dell'intestino irritabile, alcune allergie, e anche l'obesità. Per ripristinare l'equilibrio è rimettere in moto la macchina, oltre all'uso mirato dei probiotici, oggi si parla sempre più spesso di trapianto fecale: ovvero l'impianto di feci (purificate dai batteri patogeni) di un donatore sano nel colon di un altro individuo.

La colpa è dei geni, ma anche della menopausa, del peso alla nascita, dello stress e della vita sedentaria

(familiarità e appartenenza a una specifica popolazione), ma conta anche il genere e l'età (le donne in menopausa sono più a rischio), persino il peso alla nascita (chi nasce sottopeso) e poi la sedentarietà e lo stress. E allora ecco la buona notizia: combattere il grasso nascosto si può. Perché il grasso viscerale è il primo a essere bruciato quando si esegue attività fisica e diminuisce facilmente con la dieta, essendo meno duro da eliminare del grasso sottocutaneo: perdendo appena il 10 per cento del peso complessivo si brucia il 30 per cento del grasso viscerale. Forse la taglia non si riduce, ma si dimagrisce lo stesso.

Quanto e come muoversi, invece, lo dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità: gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata durante tutta la settimana (l'ideale sarebbe 30 minuti ogni giorno, 5 giorni su 7). L'obiettivo è quello di consumare circa 300 kcal al giorno attraverso l'attività fisica, in modo graduale e progressivo. E poi, magari, continuare a non piacersi allo specchio. Ma sapere di essere più in salute di prima.

ANTI-AGE

Sotto il viso niente

Dopo l'approvazione ottenuta lo scorso aprile dalla Food and Drug Administration, il severo ente di controllo statunitense, arriverà alla fine del 2016 anche in tutta Europa il primo prodotto specificamente testato per ridurre il grasso del doppio mento. È un iniettabile ad uso ambulatoriale che si candida a sostituire la chirurgia per l'eccesso di grasso sotto il viso composto a base di una molecola prodotta anche dal nostro organismo, l'acido desossicolico, che causa una rottura delle cellule del grasso, con la conseguente distruzione del tessuto adiposo. È un steroide prodotto dal fegato nel processo di metabolizzazione del colesterolo che già i medici utilizzano nei cocktail della mesoterapia. «La molecola, per ora approvata solo per essere iniettata nell'aerea sotto il mento con aghi sottilissimi, nel numero massimo di 50 iniezioni a trattamento, prevede un ciclo da un minimo di due fino a sei sedute, a distanza di un mese. Oltre a ridurre il doppio mento, innesca la formazione di nuovo collagene, con un effetto lifting che migliora il risultato estetico. Ma, come precisato anche dalla stessa FDA, può causare effetti collaterali, tra i quali un sorriso irregolare, la difficoltà a deglutire, piccoli noduli sotto pelle e indurimento nelle zone d'impianto», spiega Patrizia Piersini, medico estetico docente della Scuola Superiore di Medicina Estetica dell'Agorà di Milano. Deve essere eseguito da medici esperti e formati.

MANDATE LE VOSTRE DOMANDE:
rsalute@repubblica.it
RSalute, via C. Colombo 90, Roma

A CURA DI ELVIRA NASELLI

Il medico risponde

IRCCS osp. San Raffaele, Milano

Il suo caso pare complesso, considerate le tre diverse diagnosi e cure proposte. Da quello che posso evincere da storia e documentazione inviata sono propenso a pensare che la diagnosi di lesione fratturativa tipo Freiberg's infraction sia quella corretta. Sebbene normalmente sia riscontrata più comunemente in giovane età, la letteratura riporta anche casi in età adulta, in particolare dopo eventi traumatici anche se di modesta entità. Il trattamento di questa patologia è in un primo tempo conservativo, come le è stato correttamente consigliato e, solo nel caso di insuccesso, si propone un intervento chirurgico. Non vi è in letteratura internazionale un consenso univoco su quale sia la tecnica chirurgica migliore perché si è constatato che si può ottenere buoni risultati attraverso tecniche differenti. La tecnica chirurgica che le è stata proposta (rimozione del frammento ed artroplastica) rientra in quelle più comunemente utilizzate e può essere una buona soluzione per il suo problema.

Urologia

Il laser verde che indicazioni ha?

Antonio
e-mail

Ho 79 anni, soffro di ipertrofia prostatica benigna, con due minzioni notturne e urgenze diurne spesso non controllabili. Ho letto di un intervento con il laser verde. Può andar bene?

Prof. Aldo Franco De Rose
Urologo e andrologo, osp. univ. San Martino, Genova

Con disturbi della minzione da ingrossamento della prostata i farmaci di prima scelta, quando non esistono controindicazioni, sono gli alfa-1-antagonisti (alfazosina, doxazosina, tamsulosina, terazosina, silodosina), che rilasciano il collo della vescica e della prostata, e consentono un maggiore svuotamento della vescica, diminuendo i disturbi della minzione, caratterizzati da aumento della frequenza di giorno e notte con episodi di urgenza e qualche perdita di urine. A questo scopo, ma con altro meccanismo,

concorrono anche gli inibitori delle 5 alfa redattasi (finasteride e dutasteride). Da soli nei disturbi lievi, in associazione ai precedenti farmaci in quelli più gravi, vengono consigliati mepartricina ed estratti di serenoa repens. Quando la terapia medica è inefficace si ricorre alla chirurgia. Tre le tante metodiche il laser verde (Greenlight) vaporizza il tessuto prostatico in eccesso fino ad una adeguata apertura del canale uretrale senza provocare sanguinamento, in quanto determina una coagulazione immediata dei tessuti e per questo si può effettuare anche in coloro che assumono farmaci anticoagulanti o antiaggreganti. La degenza è in media di due giorni, i rischi di sanguinamento sono inferiori rispetto agli altri interventi mentre l'efficacia è sovrapponibile.

Neurologia

Riuscirò a recuperare il mio equilibrio?

Giovanna
e-mail

Ho 56 anni, a settembre sono stata operata a Borgo Trento per un meningioma fra la II e la III vertebra cervicale per terribili disturbi a braccio e mano. L'operazione è andata bene, i problemi neurologici sono scomparsi ma mi è rimasto un senso di disequilibrio. I medici dicono che potrò recuperare, ma è così?

Prof. Vincenzo Di Lazzaro
Direttore Neurologia, università Campus Bio-Medico, Roma

Lei è stata trattata in un centro di assoluta eccellenza. L'intervento neurochirurgico di decompressione midollare è sempre molto delicato, in particolare quando vi è già un danno neurologico con disturbi sensitivi e motori: in questi casi una completa guarigione non è scontata e qualche disturbo può persistere. La completa regressione dei deficit motori dimostra il buon esito dell'intervento. Tuttavia il senso di disequilibrio fa pensare che una parte del midollo possa ancora presentare qualche conseguenza della progressiva compressione, anche se il meningioma è stato rimosso. Come le hanno detto, anche a distanza di alcuni mesi

dall'intervento c'è un margine di miglioramento ed un ciclo di riabilitazione della deambulazione potrebbe facilitare il recupero. È sicuramente utile una rivalutazione del neurochirurgo che l'ha operata o di un neurologo, per capire se vi sono altre cause che possano determinare il disturbo e suggerire approfondimenti diagnostici strumentali, come un doppler dei vasi del collo, una risonanza magnetica encefalica e del midollo cervicale o i potenziali evocati somatosensoriali e motori. E anche un consulto dall'otorino, per escludere una concomitante patologia vestibolare.

Cardiologia

Il deficit erettile causato dai farmaci?

Lettera firmata
e-mail

Nel 2011 sono stato sottoposto a coronarografia con 1 stent medicato ed 1 palloncino ad altra coronaria, in seguito altro stent ed altro palloncino. Non ho disturbi, assumo bisoprololo, cardiospirina, atorvastatina. Colesterolo LDL 105. La disfunzione erettile dipende dai farmaci? Posso usare la pillola blu?

Dott. Furio Colivicchi
Direttore Uoc Cardiologia osp. San Filippo Neri Roma

Il nostro lettore è stato sottoposto a diverse procedure di rivascularizzazione miocardica mediante angioplastica ed è attualmente privo di sintomi di rilievo. I periodici controlli mostrano una stabilità del quadro clinico, la terapia in corso è quella prevista, tuttavia i valori del colesterolo LDL (il colesterolo cattivo) non sono soddisfacenti. In un caso come il suo dovrebbero essere vicini a 70 mg/dl. Per quanto riguarda la disfunzione erettile, la statina non ha alcuna responsabilità anzi il dosaggio dovrebbe essere incrementato per migliorare il profilo lipidico e abbassare il colesterolo LDL, cosa che ridurrebbe il rischio di una progressione della malattia coronarica. È possibile che il bisoprololo (farmaco beta-bloccante) possa contribuire al problema di erezione, anche se la dose è molto contenuta. Se il cardiologo curante lo ritiene, il bisoprololo può essere sostituito con altri farmaci a minore impatto, ad esempio l'vabradina. Infine, tenuto conto della apparente stabilità clinica, si potrebbe immaginare l'uso di farmaci inibitori della 5-fosfodiesterasi (sildenafil, vardenafil, etc) solo dopo adeguata consultazione con il cardiologo curante.

> CAMICI & PIGIAMI

PAOLO CORNAGLIA FERRARIS

LA NATURA AIUTA LA GUERRA AL CANCRO. MA SERVONO PROVE

FERRUCCI, Boffa, De Masi e Zollo sono quattro ricercatori napoletani che pubblicano su un mensile tedesco di farmacologia un lavoro scientifico su composti naturali attivi contro il cancro. Quasi tutti i malati di cancro assumono integratori (sui quali spesso speculano clinici mercanti o medici paranoici), con risultati nulli. I ricercatori napoletani rivedono lo stato dell'arte sui prodotti allo studio: composti definiti promettenti in vitro (attivi su cellule tumorali in provetta) o in vivo (attivi su topi con tumore) appartengono a un lungo elenco: acido chebulagico, apigenina, norcantaridina, saffron/crocino, partenolide, longicaurina E, spongistatina 1, e deoxi-variolina B per esempio. Molti anche i componenti del cibo studiati dalla nutraceutica perché migliorano la risposta dell'organismo: agartina, ganoderma e GL6 peptide, diallii trisulfide e ajoene dall'aglio, epigallocatechina gallato dal tè verde, curcumina, resveratrolo e quercetina. C'è comprensibile confusione nella gente e negli oncologi che, nella loro beata ignoranza, mettono tutto in un unico calderone, etichettandolo come terapie alternative, efficaci quanto l'acqua fresca. Non è vero. L'approccio della medicina molecolare, infatti, permette di verificare che su alcuni circuiti molecolari essenziali all'espansione del cancro, come STA-1, la curcumina, per esempio, è efficace se assorbita in dosi adeguate grazie all'acido ascorbico. Serve umiltà e dialogo tra "naturalisti" e "ortodossi" dell'oncologia per fare progressi. Servono dati verificati per efficacia. Affidarsi al web è costoso, inutile, deludente. E allora cosa fare? Scrivetecelo.
camici.pigiama@gmail.com



> ARTICOLO 32

A CURA DI VALERIA FAVA

SE DEVE ANDARE A SCUOLA IL FIGLIO NON VACCINATO

GRAZIE alle vaccinazioni è possibile proteggersi da infezioni gravi che, in alcuni casi, possono avere importanti complicanze per la salute collettiva oltre che per l'individuo. Per alcune malattie la vaccinazione è obbligatoria o raccomandata nella prima infanzia. Quelle obbligatorie sono: difterite, tetano, poliomielite, epatite B. Oltre a queste, il ministero della Salute ne raccomanda altre, inserite nel calendario vaccinale (sul sito www.salute.gov.it), tutte gratuite. Al momento, solo il Veneto ha eliminato l'obbligo vaccinale; pertanto nelle altre Regioni, nel caso in cui il genitore decidesse di non far vaccinare il proprio figlio, dovrà necessariamente esprimere la propria obiezione inviando formale comunicazione alla Asl. A quel punto la Asl richiamerà il genitore per un colloquio in cui vengono ascoltate le perplessità e fornirà informazioni complete ed esaurienti sui rischi di vaccinare e di non vaccinare. In questo modo il genitore può decidere se dare il proprio consenso per la vaccinazione del figlio, firmando il consenso informato, oppure ribadire il proprio dissenso attraverso la compilazione di un modulo di dissenso informato. È importante ricordare che il DPR 355/99 sancisce l'impossibilità di impedire l'iscrizione a scuola nel caso il bambino non sia stato vaccinato, a garanzia del diritto all'istruzione. Mentre il nuovo piano vaccinale, approvato ma in cerca di una copertura finanziaria, prevede l'allargamento dell'offerta gratuita delle vaccinazioni raccomandate. A cominciare dalla meningite B e dall'estensione dell'Hpv anche per i maschi.
pit.salute@cittadinanzattiva.it



Diabetologia

Perché l'insulina mi fa ingrassare?

Lettera firmata
e-mail

Ho 40 anni, il diabete da tempo, faccio l'insulina 4 volte al giorno e continuo ad ingrassare. Dopo averla fatta mi viene una gran fame, soprattutto di dolci, e se non mangio la glicemia scende fino a 90 e mi sento male. C'è una soluzione?

Prof. Andrea Giacari
Diabetologo, policlinico universitario Gemelli, Roma

L'insulina non fa venire fame, anzi alcuni esperimenti dimostrano come, a parità di glicemia, la fame venga ridotta. La sua, però, è una esperienza comune. Ci sono diversi motivi, alcuni psicologici, altri legati alla malattia. Forse lei ha provato una ipoglicemia: debolezza, sonnolenza, lentezza, riflessi ridotti, seguiti poi da tremori e sudorazione profusa; infine un gran mal di testa. Un momento terribile, che non si vuole ripetere. La paura di nuovi episodi spinge ad alimentarsi in eccesso, con conseguente aumento di peso. Se sente questi disturbi non mangi, ma misuri la glicemia. Se non è inferiore a 70 mg/dl non è ipoglicemia e non deve fare nulla, al limite misurarla dopo un po' per verificare che sia tutto a posto. In più, quando il diabete non viene controllato bene, alcuni sintomi (che assomigliano all'ipoglicemia) appaiono per glicemia ancora normale, se non addirittura alte. Si "crede" di avere l'ipoglicemia e si mangia, peggiorando la situazione. La soluzione è imparare a gestire il diabete con autocontrollo (della glicemia) e dieta corretta. Riducendo le calorie perderà peso; perdendo peso potrà (poi) ridurre l'insulina.

Ortopedia

Dolore al piede quale diagnosi è giusta?

Lettera firmata
e-mail

Mesi fa ho accusato una fitta al piede sinistro con gonfiore. Ho avuto tre diagnosi: neuroma di Morton, poi, dopo Rx sotto carico e risonanza, mi è stato consigliato intervento per alluce valgo e secondo dito piede sinistro. Alla fine - dopo altra risonanza - lesione fratturativa tipo Freiberg's infraction, con altro intervento. Chi ha ragione?

Dott. Gianfranco Fraschini
Primario di Ortopedia

Le News Salute e Benessere

a cura di MANZONI & C.

PINK LADY® UN "BUON" MORSO

Pink lady® procura 1/4 degli apporti giornalieri necessari di vitamina C, fibre per la digestione, antiossidanti per contrastare l'invecchiamento della pelle, 80% d'acqua per l'idratazione e zucchero per l'energia. Riassumendo, la mela Pink Lady® è un concentrato di benefici per il corpo. Le persone che consumano mele riducono del 27% il rischio di contrarre malattie cardiovascolari o il diabete.
www.mela-pinklady.com



MOBILITY C2P+ PER CANI CON PROBLEMI ARTICOLARI

Si stima che il 20% dei cani adulti di oltre un anno di età è affetto da problemi articolari. La gamma Royal Canin Mobility C2P+ grazie all'azione combinata di tre elementi (curcumina, collagene idrolizzato e polifenoli del tè verde), contribuisce a ridurre l'infiammazione e quindi il dolore, favorendo il recupero di una vita attiva.
www.royalcanin.it



POLIFENOX BIO DI PRODIGI DELLA TERRA

Ricca in vitamina C, ferro e potassio, la melagrana è una miniera di componenti ad azione antiossidante. In essa sono presenti i polifenoli, oggetto di numerosi studi per la loro attività di "scavenger" (spazzini) e di contrasto nei confronti dei radicali liberi. Polifenox Bio di "Prodigi della Terra", integratore alimentare con succo concentrato di melagrana, contribuisce alla funzione antiossidante fisiologica. Dal farmacista.
www.prodigidellaterra.it



QUINOA E GOJI: LA MADRE DI TUTTI I SEMI E IL FRUTTO DELLA LONGEVITÀ

Così definita dagli Incas, la quinoa è una pianta erbacea che cresce sulle Ande. Unisce proteine e carboidrati, ha elevate proprietà nutrizionali, è altamente digeribile e priva di glutine. Anche il Goji viene da molto lontano: questo arbusto nasce in Mongolia e produce bacche dalle proprietà apprezzate da millenni, veri toccasana per controllare colesterolo, trigliceridi e pressione sanguigna e ideali per aiutare il metabolismo e il tono muscolare.
www.oroel.it



DIMAGRIRE: ECCO IL PROPOSITO DEL NUOVO ANNO

Propositi dopo le abbuffate di Natale e di Capodanno? Dimagrire. Ecco come fare insieme a una sana ed equilibrata alimentazione, con l'aiuto di un prodotto specifico come: Kilocal siero snellente trattamento turco-fianchi e glutei di Pool Pharma. Il siero svolge quattro diverse azioni: lipo-riducente, termogenica, drenante e levigante; ottime per iniziare il 2016 con il piede giusto. Contenitore da 10 fiale monodose da 10 ml.
www.poolpharma.it

