

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

da staccare e conservare



Sarà normale?

Piccola guida alla tua salute

Un leggero mal di testa, qualche ruga, un po' di stanchezza. Sì, è il tempo che passa, ma puoi essere sana e vitale in ogni momento della tua vita. Basta imparare ad ascoltare il corpo: età per età, ecco i cambiamenti che non devono farti paura e i sintomi da non sottovalutare

di **Rossana Cavaglieri** con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa; **Angela Majo**, ginecologa, esperta di terapie naturali; **Raffaella Michieli**, segretario nazionale della Simg (Società italiana di medicina generale) e responsabile dell'Area salute donna; **Paolo Pigozzi**, medico naturopata.

Qual è il momento in cui vale la pena di iniziare a prendersi più cura della propria salute? La tentazione, per noi donne, è spesso quella di ignorare i malesseri e tirare avanti, perché tutti hanno bisogno di noi. Ma poi ci svegliamo la notte per quel dolorino che non passa, e ci chiediamo: sarà normale? Do-

vrei preoccuparmi? Così abbiamo pensato di condensare le tue possibili ansie con le relative risposte degli esperti in questa guida, divisa per fasce di età. Perché, si sa, ciò che può essere solo un segno del passare del tempo quando hai 50 anni (per esempio, la stanchezza), non lo è a 30. E viceversa, dato che ogni fa-

se della vita ha i suoi punti di forza e di debolezza. Prima di iniziare, però, una considerazione: noi donne siamo abituate a pensare più agli altri che a noi stesse. E così capita che trascuriamo la nostra salute, saltiamo i controlli, rimandiamo gli appuntamenti dal medico. Questa guida vuol essere anche un invito a riflettere su quanto sia importante prendersi cura di sé. Se non altro perché così sarai più in forma, felice e ti dedicherai meglio ai tuoi cari, no? Non avere dunque paura, quando è il caso, ad approfondire le origini del tuo disturbo. Prendi un bel respiro e ricorda sempre: a tutto c'è rimedio!



GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

30-40 anni

Energie al massimo, ma occhio allo stress

Ti vedi qualche filo grigio tra i capelli e a volte la giornata ti sembra un po' troppo faticosa? Non ti deprimere. Sì, il tempo sta passando anche per te, ma sei ancora nel fiore dell'età e hai energie da vendere. In più, se hai scelto di farti una famiglia, questi sono gli anni cruciali della maternità, che portano tante soddisfazioni e qualche trasformazione.

È normale se...

*** Hai un leggero mal di schiena prima del ciclo**
Assieme a nervosismo, dolori di pancia, sensibilità al seno, emicrania, il mal di schiena fa parte del "pacchetto" dato in dotazione a noi donne. I medici la chiamano sindrome premestruale e quasi tutte ne soffriamo un po', ma solo una su dieci sviluppa sintomi gravi.

*** Dopo le gravidanze compare la cellulite**

Nel corpo di una donna incinta gli ormoni sono alle stelle. Ma estrogeni, progesterone, prolattina fanno accumulare grassi e cellulite nella parte inferiore del corpo. Niente paura: è uno stragemma previsto da madre natura per dotarti di energie di riserva per il bebè. Un po' di pazienza e i cuscinetti se ne andranno da soli.

*** Si formano piccole rughe attorno agli occhi**

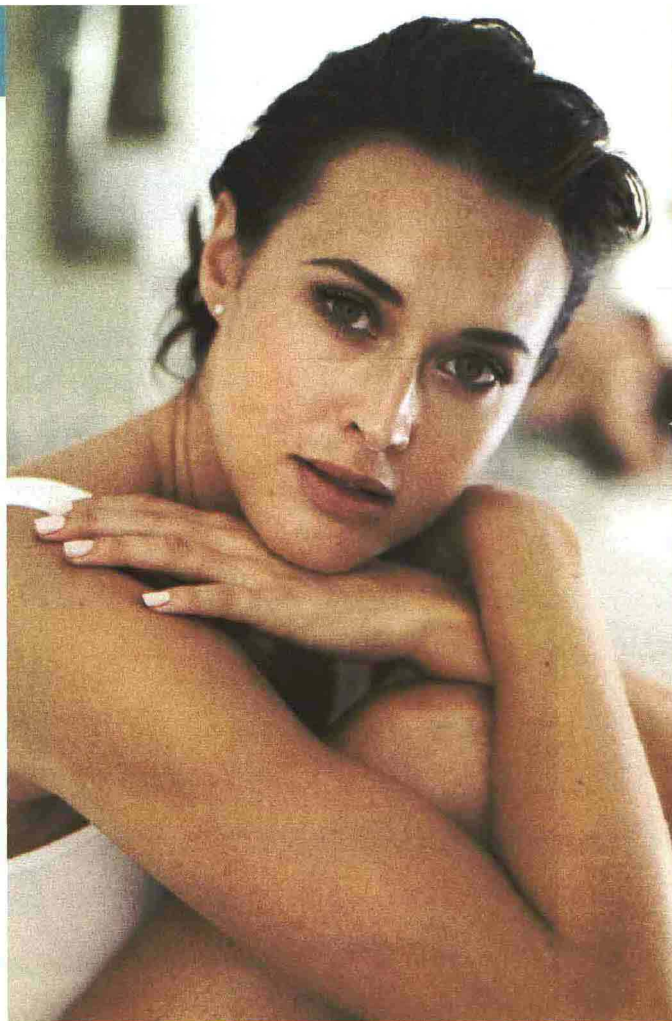
Sono legate alle espressioni del viso e di solito si accentuano a fine giornata quando sei più stanca. Poi però, dopo una buona dormita, la pelle torna liscia.

Non è normale se...

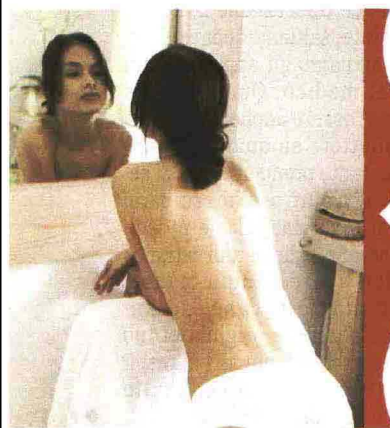
*** Ti è venuta l'acne e noti troppi peli sul viso**
L'acne è normale nell'adolescenza, non a questa età. Qualche brufolo prima del ciclo non ti deve allarmare, ma se compaiono sul viso (specie ai lati inferiori delle guance, verso le mascelle) delle piccole cisti sottopelle

che si gonfiano e sgonfiano ma non guariscono è meglio chiedere consiglio al medico. All'origine può esserci uno squilibrio ormonale dovuto allo stress (che fa produrre più ormoni maschili capaci di stimolare il sebo) oppure una disfunzione ovarica (ovaio multifollicolare). In questo caso potresti anche notare una crescita anomala di peli su viso e torace e avere mestruazioni irregolari.

Cosa fare Per migliorare l'aspetto della pelle il dermatologo ti prescriverà prodotti a base di acidi della frutta o peeling specifici. Nel frattempo approfondisci l'aspetto ginecologico con gli esami prescritti dallo specialista (ecografia,



www.ecostampa.it



TUTTI I DRAMMI DELL'ADOLESCENZA

Mi sento grassa. Ho i baffi. Non ho nemmeno un po' di seno. Sudo tantissimo. Durante l'adolescenza il rapporto con il proprio corpo è tutt'altro che sereno. Bisogna fare i conti con tante trasformazioni e non sempre è facile accettarle. Per aiutare le ragazze a conoscersi meglio e a smetterla di sentirsi insicure, goffe e inadeguate, Nancy Amanda Redd, ex Miss Bikini America, ha scritto un libro molto coraggioso. Si intitola *Il mio corpo - Body Drama* (Giunti, 16,50 euro) e parla in maniera esplicita di quelle cose strane e imbarazzanti che minacciano di rovinare la vita alle adolescenti. A metà strada tra un manuale di medicina e una rivista per teenager, questo libro spazia dalla cellulite agli odori corporei, dalle mestruazioni alle macchie sulla pelle. Con un'unica conclusione: nessun corpo è perfetto, ma ogni corpo è a suo modo bello.

Masi (3)

LE BUONE ABITUDINI

- 1 **Preoccupati di avere una contraccezione sicura.** A questa età si è ancora fertili, ma capita di abbassare la guardia sul fronte della contraccezione. Quindi, se non usi precauzioni e hai rapporti sessuali regolari, stai molto attenta ai farmaci che prendi o alle radiografie perché potresti essere incinta e danneggiare così tuo figlio. La raccomandazione arriva dalle autorità mediche che riscontrano sovente questo problema.
- 2 **Non rinunciare all'attività fisica.** Magari hai "sospeso" perché con i bambini piccoli è difficile trovare il tempo (e la voglia) per andare anche in palestra. Ricordati, però, che muoversi, camminare e fare sport con regolarità sono un presupposto per mantenerti in salute e per conquistare benessere.
- 3 **Smetti di fumare.** Nelle donne i tumori polmonari stanno aumentando, così come le malattie cardiovascolari. E il fumo è considerato tra i principali responsabili di queste malattie. Senza contare che accelera la comparsa delle rughe e provoca alitosi.

dosaggio ormonale). Per questo disturbo ci sono anche efficaci cure naturali, come i fitoestratti di *Rubus idaeus* e l'inositolo, una vitamina del gruppo B.

* Fai molta fatica a dormire bene

Ebbene sì, prima ti addormentavi come un sasso, ma ora ti capita, a volte per mesi, di dormire male e di sentirti, la mattina, più stanca di quando sei andata a letto. Ma chi può dire di soffrire d'insonnia? Secondo gli esperti non è questione di ore di sonno (c'è chi sta bene anche con cinque) ma di qualità e profondità del riposo, nonché di durata del disturbo.

Cosa fare Non precipitarti

subito a prendere sonniferi ma cerca di capire di che tipo di insonnia soffri perché le cure cambiano. Se è un problema di fatica ad addormentarsi, legata all'ansia ma anche a cattiva digestione, di sonno frammentato con microrisvegli o di risveglio precoce. Quest'ultimo può essere una spia di depressione. Tieni conto che la tua insonnia può dipendere da quello che fai di giorno: troppi caffè, attività fisica intensa prima di andare a letto, programmi eccitanti in tivù. Riferisci al tuo medico quello che hai scoperto e comincia a prendere dei rimedi naturali. Fra i più efficaci, ci sono le care vec-

chie pastiglie di valeriana e passiflora.

* Soffri di vene varicose

Cinque donne su dieci soffrono di problemi venosi, di solito di origine familiare, che spesso si "risvegliano" dopo una gravidanza. Allora le gambe si gonfiano, diventano pesanti e si coprono in certi punti di reti di capillari (teleangectasie) o addirittura vene in rilievo. I flebologi confermano che l'insufficienza venosa non va trascurata, perché più si ignora il disturbo più è difficile contrastarlo.

Cosa fare Per migliorare la circolazione, puoi puntare su mezzi semplici come l'idroterapia, per esempio con piccole docce fredde su caviglie, polpacci e cosce. Dopo una giornata sui tacchi massaggiati i piedi insistendo sulla zona centrale dove sta la "pompa" che fa risalire il sangue. Quando stai a lungo in piedi, alzati e abbassati più volte sulle punte. E a tavola non farti mancare agrumi e frutti di bosco: sono ricchi di flavonoidi che rafforzano le pareti venose.

* A metà ciclo ti vengono delle perdite

Possono essere dovute a moltissime cause, tra cui fibromi e polipi uterini, o anche a un ovaio che non funziona bene. Mestruazioni dolorose e abbondanti, oltre al cosiddetto *spotting* (cioè

una
lettrice
di
chiede

SI PUÒ INVECCHIARE ALL'IMPROVISO?

Ho 33 anni e qualche settimana fa, svegliandomi, ho notato che il mio viso era invecchiato: guance cadenti e svuotate, collo meno tonico. Ma è normale che la pelle ceda così, all'improvviso?

Francesca Damaschino (via e-mail)

* Risponde la dermatologa Magda Belmontesi

No, non è normale. L'invecchiamento è un processo graduale. Forse è stata lei a notarlo solo a un certo punto e a percepirlo come improvviso. In ogni caso, provveda subito con creme e sieri idratanti e antiossidanti, protettivi per il giorno e nutrienti per la sera, da distribuire anche su collo e décolleté. Assuma integratori a base di amminoacidi e nella dieta non si faccia mancare la vitamina A.

le perdite), potrebbero invece indicare la presenza di endometriosi, un disturbo in cui la parete interna dell'utero (endometrio) si diffonde anche sugli organi pelvici esterni, con facilità a sanguinare.

Cosa fare Non spaventarti e osserva bene l'andamento del ciclo mestruale, magari tenendo un diario con tutti i tuoi sintomi in modo che il ginecologo sappia esattamente cosa ti succede e ti prescriva esami specifici. A volte lo *spotting* si risolve con terapie omeopatiche che migliorano la funzionalità dell'ovaio o con l'agopuntura. ➔

ATTENZIONE AL PESO

Nella fascia d'età che sta tra l'adolescenza e i 30 anni, è importante tenere d'occhio la bilancia. Stai attenta, soprattutto, a non perdere troppo peso. Perché, se i chili in più non fanno bene alla salute, andare sottopeso comporta altrettanti rischi. Se sei molto magra, mangi poco e fai tanti sport perché hai paura di ingrassare, non solo rischi l'anoressia, ma anche l'osteoporosi più avanti negli anni. È infatti attorno ai 25 anni che si raggiunge il picco di massa ossea. Poi non si recupera più.



GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

40-50 anni

È il momento di pensare a te stessa

È un'età in cui, spesso, a una grande energia si accompagnano grandi fatiche: lavori, segui la casa, hai figli che hanno ancora bisogno di te. Intanto compaiono i primi malesseri legati alla premenopausa, noti qualche ruga, hai piccoli cali di forze. Ma, se eviti lo stress e dai fiducia a te stessa, ti accorgerai che dalla tua hai tanti vantaggi: conosci meglio il tuo corpo e le sue reazioni, sai prevenire e affrontare i piccoli guai di ogni giorno. E se ti abitui adesso a pensare un po' a te stessa e ad adottare poche regole di vita sana, puoi cominciare a prepararti per un futuro in ottima forma.

È normale se...

*** Il ciclo mensile sballa un po'**

Più verso i 50 che i 40 cominci ad avvertire i primi sintomi della menopausa: il ciclo salta, hai qualche vampata e sbalzi d'umore. Ma ricorda, la menopausa è un passaggio fisiologico e po-

tresti quasi non accorgertene: succede a molte donne.

*** Inizi a essere un po' presbite**

Fino a ieri ci vedevi benissimo, adesso fai fatica a leggere da vicino. È la presbiopia, molto comune a questa età. Non acquistare da sola gli occhiali, ma fissa un appuntamento dall'oculista così controlli bene la funzionalità dell'occhio.

*** Compare qualche chiazza sulla pelle**

Sole à gogo, lampade, un po' di trascuratezza e in più le gravidanze ti hanno regalato forse delle macchie marroni sulla pelle (melasma). Niente di cui preoccuparsi, ma puoi schiarirle con trattamenti estetici specifici. Occhio invece alle cheratosi attiniche che vengono sempre da un'overdose di sole. Sono lesioni precancerose da curare tempestivamente.

Non è normale se...

*** Hai mestruazioni emorragiche**

Il ciclo non finisce mai e tu,



www.ecostampa.it



IL MANUALE FACILE

Il tuo corpo è la tua casa. Per questo devi curarlo e proteggerlo nel migliore dei modi. Per farlo ti viene in aiuto un nuovo libro: *Il corpo è tuo - Manuale d'uso* di Michael F. Roizen e Mehmet C. Oz (Mondadori, 19 euro). Centinaia di curiosità, decine di illustrazioni che spiegano il funzionamento degli organi, i luoghi comuni da sfatare e tanti consigli per vivere meglio.

Una
lettrice
ci
chiede

COME CURARE IL MAL DI TESTA?

Ho 45 anni e sto attraversando un periodo stressante. Quando faccio tardi in ufficio (ma anche dopo una domenica faticosa), mi viene una forte emicrania, che non so come curare.

Anna Zesi (via e-mail)

* Risponde il naturopata Paolo Pigozzi

La sua emicrania forse è la spia di uno stato di esaurimento che può affrontare per esempio con il gemmoderivato di rosa canina, 50-60 gocce una volta al giorno. Un organo che risente molto dello stress è il fegato: lo può disintossicare con tinte madri di carciofo, tarassaco e cardo mariano. Consiglio anche un ciclo di massaggi per rilassare collo e spalle.

giustamente, ti spaventi. Capita con una certa frequenza in premenopausa. Le cause? In genere, sono da attribuire ai fibromi, tumori benigni delle cellule muscolari dell'utero. Si formano sia per gli squilibri ormonali tipici del periodo, con gli estrogeni che favoriscono la crescita del tessuto uterino, sia per l'indurimento dello stesso tessuto dovuto all'età. I sintomi, oltre al sanguinamento, sono senso di pesantezza all'addome, tensione al seno, stanchezza.

Cosa fare Devi prendere provvedimenti al più presto per non ritrovarti anemica. Non ci sono soluzioni uguali per tutte, ma oggi la chirurgia mininvasiva permette di

intervenire nella maggior parte dei casi salvaguardando l'utero ed evitando così la menopausa chirurgica, piuttosto "pesante" per gli effetti collaterali. Anche le cure naturali, seguite per periodi di tre-sei mesi, danno buoni risultati ed evitano la chirurgia. La tintura madre di *Bellis perennis* (margheritina) ammorbidisce i fibromi e il gemmoderivato di *Alnus incana* (ontano bianco) ne rallenta la crescita.

* Sei in sovrappeso e hai sempre voglia di dolci

Sei sempre stata golosa e adesso ti capita di cercare cioccolatini e biscotti anche per allentare lo stress? Attenzione, con gli anni che passano il pancreas, l'organo che, con l'insulina, riequilibra gli zuccheri del sangue, diventa sempre più stanco e lavora meno bene. Di conseguenza, puoi ritrovarti con una iperglicemia che, se non prendi provvedimenti, rischia di trasformarsi in diabete. Un problema dilagante, soprattutto tra le donne.

Cosa fare Con il diabete non si scherza, ma non è nemmeno il caso di precipitare nel panico. Fai prima di tutto gli

esami che ti prescriverà il medico, se la glicemia supera di poco i limiti (110 mg/dl) corri subito ai ripari con la dieta. Non c'è bisogno di grandi cambiamenti, basta mangiare una mela in più al giorno al posto dei biscotti e riscoprire i cereali integrali. Ma abolisci lo zucchero e abituati a gusti meno dolci. La cannella è un ottimo sostituto.

* Continui a soffrire di dolori articolari

Ti sei cimentata nel trekking e ti senti a pezzi. Ma, passati un paio di giorni, tutto torna a posto. Se invece il dolore persiste e un'articolazione (di solito il ginocchio) si gonfia, è rossa e infiammata significa che hai un'artrite. Solo nell'un per cento dei casi il problema è più grave, riguarda cioè una malattia autoimmune come l'artrite reumatoide o artriti infettive. Questo non toglie però che devi sottoporri a degli accertamenti.

Cosa fare Il tuo medico ti prescriverà gli esami del caso (radiografia, analisi del sangue) e ti farà prendere degli antinfiammatori. Efficaci anche quelli di origine naturale come gli estratti di

Boswellia, una pianta esotica, e gli impacchi locali di argilla fredda o foglie di cavolo. E non dimenticare di riposarti, per non sovraccaricare l'articolazione colpita.

* Hai notato che perdi molti capelli

Dopo diete rigide, gravidanze e periodi di lavoro intenso ti può capitare di perdere i capelli, ma poi la chioma si infoltisce di nuovo. Diverso il discorso se li perdi a chiazze (alopecia aerata) o con un arretramento dell'attaccatura (alopecia androgenetica). Le cause non sono ancora del tutto chiare, ma è certo che lo stress gioca un ruolo chiave.

Cosa fare Perdere i capelli ti fa subito sentire fragile, invecchiata. Provedi subito con degli integratori a base di aminoacidi solforati, ma se il problema è grave, il dermatologo ti prescriverà dei farmaci. Fra le specialità più efficaci, ci sono il minoxidil associato ad altre medicine. Queste cure però hanno effetti collaterali anche pesanti. Meglio puntare sull'omeopatia, magari associata a una psicoterapia per controllare lo stress.



LE BUONE ABITUDINI

- 1 Bevi, bevi e ancora bevi!** Soprattutto se hai la pelle secca (guardati piedi e caviglie dove spesso inizia a desquamarsi). Se fai vita sedentaria non avrai sete ma bevi lo stesso: acqua, tisane, succhi senza zucchero, caffè d'orzo, tè verde...
- 2 Pensa seriamente ad adottare un'alimentazione sana.** Aumenta la quota di verdura e frutta nella dieta, diminuisci carni rosse e latticini, introduci i derivati della soia (anche come integratori), che sono ricchi di isoflavoni che contrastano i disturbi della menopausa.
- 3 Abbi cura delle tue emozioni.** Tristezze, paure, rancori sono veleni per la psiche che possono trasformarsi in malattie. Per la medicina cinese corpo e mente sono sempre collegati tra di loro. La rabbia danneggia il fegato, le paure colpiscono i reni e i pensieri ossessivi la milza che regola l'assimilazione del cibo.

Masi (2)

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

50-60 anni

La parola chiave è prevenzione

È il decennio segnato dalla menopausa che potrebbe (ma non sempre succede) portarti qualche malessere. È importante comunque che tu ne parli con il ginecologo di fiducia, perché molti disturbi possono essere contrastati con la terapia giusta. Dovrai poi abituarti a eseguire con regolarità alcuni controlli (vedi box sotto), confrontarti con una diversa immagine di te, accettare di essere un po' più vulnerabile. Ma questo decennio potrà portarti anche alcuni grandi regali: i figli ormai saranno cresciuti e tu scoprirai di avere del tempo per te. Che potrai dedicare, oltre che a nuovi interessi, a qualche massaggio, a praticare uno sport che ti entusiasma, a concederti più relax e qualche coccola.

È normale se...

* Cambi forma: non più "a pera", ma "a mela"

Con la menopausa, quando calano gli ormoni femminili e aumentano quelli maschi-

li, le donne tendono ad accumulare peso nella zona addominale. È più difficile conservare un vitino di vespa, ma la forma un po' "a mela" non è una condanna: puoi sempre rimodellarti con l'attività fisica (che regala anche energia e buonumore).

* Ti stanchi con maggiore facilità

Le energie non sono quelle dei 20 anni, è un fatto. Non considerarlo un fallimento, ma prendilo come il segnale che il tuo corpo, che ti ha accompagnato per una vita, ti chiede un po' di pazienza. Ma è anche vero che sai amministrare meglio le tue forze, e questo è un vantaggio.

* Compagno ogni tanto attacchi di cistite

Le mucose, nella zona genitale e in quella contigua della vescica, sono più fragili. Per questo le infezioni possono essere più frequenti, come pure problemi di lieve incontinenza. Se bevi regolarmente del succo di cranberry, però, puoi contrastare questi disturbi.

Non è normale se...

* Soffri di depressione

Piangi e non sai perché, non hai voglia di alzarti la mattina, ti senti sola e inutile. Sono le prime spie del "male oscuro" da non trascurare assolutamente. È vero, questo per molte donne è un momento di bilanci, che spesso sono positivi ma qualche volta no. E poi, traumi e dispiaceri possono avere scos-

so la tua fiducia nella vita. Ma puoi risalire la china.

Cosa fare Chiedi aiuto al medico, senza aspettare, per tamponare una forte depressione. Ma cerca di non diventare dipendente dai farmaci. Dedicati a un'attività come il giardinaggio o l'orticoltura (che oggi si può fare anche in città): prendersi cura di creature viventi e stare al sole sono ottimi antidepressivi! Può sembrarti strano ma la dieta ha un ruolo importantissimo, perché anche il cervello si nutre di quello che mangiamo. Evita soprattutto gli eccessi di dolci e pasta che alterano il delicato equilibrio dei neurotrasmettitori cerebrali e punta su verdure e pesce.



www.ecostampa.it



I CONTROLLI DA ESEGUIRE REGOLARMENTE

Ti segnaliamo alcune indicazioni di base. A seconda dei disturbi che hai avuto e delle malattie comparse in famiglia, però, certi esami ti saranno richiesti dal medico con frequenza più ravvicinata.

- ✓ Mammografia o ecografia al seno e pap test ogni uno-due anni, ecografia transvaginale ogni tre anni.
- ✓ Controllo di pressione, colesterolo, trigliceridi ogni anno.
- ✓ Moc e radiografie, calcemia, paratormone e altri esami del sangue una volta compiuti i 50 anni.

Masi (2), Corbis (1)

*** Hai dolori addominali**

Un improvviso mal di pancia può essere un segnale della presenza nell'intestino di diverticoli, piccolissime "sacche" lungo le pareti del colon. Quando si infiammano possono provocare appunto fitte e tensione addominale. I diverticoli, molto comuni e in genere asintomatici, sono purtroppo il risultato di anni e anni di stitichezza o colite, dovute spesso a una dieta carente di fibre, che ha impoverito la preziosa flora batterica e peggiorato la salute dell'intestino.

Cosa fare Dopo aver accertato la presenza dei diverticoli con un clisma opaco, il medico potrà prescriverti antibiotici e cure a base di probiotici. Dovrai fare attenzione alla dieta evitando cibi che possono infiammare l'intestino (a seconda dei casi, sarà il medico a dirti quali). Aumenta invece il consumo di verdura e frutta fresche e di yogurt. Se tendi alla stitichezza prendi ogni sera un lassativo dolce a base di semi di psillio.

*** Le gengive sono spesso infiammate**
Ci hai mai pensato? La salu-

te inizia nella bocca, come dicevano gli antichi. Ed è vero, se mastichi male digerisci ancora peggio. Se negli anni hai trascurato le visite dal dentista ora ne paghi le conseguenze. Un disturbo frequente è la parodontopatia, la degenerazione dei tessuti di sostegno dei denti. Si manifesta con instabilità dei denti, infiammazione e sanguinamento delle gengive.

Cosa fare Non limitarti alla scelta di un dentifricio "per denti sensibili" ma corri dal dentista che identificherà anche le eventuali infezioni dentarie. Moltiplica le attenzioni all'igiene orale, abituati a usare il filo interdentale oltre allo spazzolino, e utilizza rimedi naturali come le semplici foglie di salvia: masticate a lungo disinfettano e alleviano il dolore. Ottimi anche i colluttori a base di mirra e ratania.

*** Perdi sangue dal naso**
Forse per un potente raffreddore ti si è rotta una piccola vena del naso. Ma se gli episodi di epistassi si ripetono, con la fuoriuscita di sangue da entrambe le narici e precedute da forte mal di te-

sta, devi controllare la pressione del sangue perché potrebbe avere avuto un'impennata. Oggi sappiamo che anche le donne stanno diventando candidate a ictus e infarti non meno degli uomini, e che i rischi si concentrano proprio nel dopo menopausa.

Cosa fare La prima cosa è rivedere le abitudini alimentari. Taglia il sale, riduci gli alcolici, alleggerisci in generale di un terzo i piatti. Se la pressione ti sale per lo stress prova a prendere estratti di biancospino e olivo. E aumenta l'attività fisica, ottima terapia in questi casi. I farmaci sono molto efficaci, ma dev'essere il medico a prescriverteli dopo una serie di esami ad hoc.

*** Osservi cambiamenti nel seno**
Nonostante la diagnosi precoce e le cure sempre più efficaci, i tumori al seno sono in aumento in tutte le fasce di età ma soprattutto dopo i 50. Un buon motivo per moltiplicare le attenzioni. Abituati a fare l'autopalpazione regolarmente (una volta al mese), verificando la consi-

Una
lettrice
ci
chiede

PERCHÉ NON DIGERISCO BENE?

Ho 53 anni e sono in buona salute. Da qualche settimana però ho problemi di digestione: se la sera mangio cibi pesanti o elaborati, la notte sono così appesantita che non riesco a dormire. Sono preoccupata.

Domenica Francisci (via e-mail)

*** Risponde il naturopata Paolo Pigozzi**

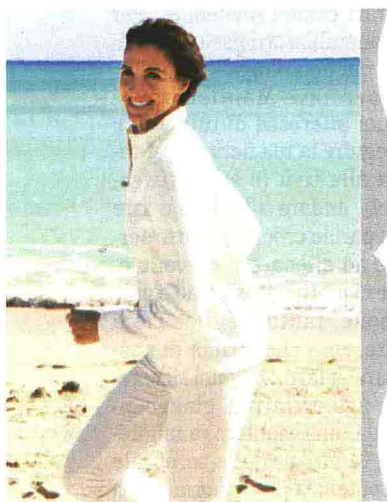
Con il passare degli anni la funzionalità degli organi rallenta, quindi non c'è da stupirsi se non si riesce più a digerire come a 20 anni. Se non ha altri disturbi (bruciori, nausea), le consiglio semplicemente di mangiare più leggero la sera, e di prendere dopo cena una tisana a base di menta o di finocchio che accelera la digestione.

stenza del seno e cercando di individuare eventuali noduli, che possono naturalmente essere anche di origine benigna. Inoltre verifica se dal capezzolo fuoriesce siero o sangue.

Cosa fare Oltre a sottoporri regolarmente alla mammografia è importante tenere sotto controllo i due principali fattori connessi all'aumento di questi tumori: peso e alimentazione. Per prevenire porta in tavola poca carne rossa (gli estrogeni che contiene stimolano la crescita dei tessuti mammari) e sostituiscila con i legumi, ricchi di fitoestrogeni che proteggono il seno. Punta sui broccoli e il tè verde: contengono importanti sostanze anticancro. ➔

LE BUONE ABITUDINI

- 1 **Approfitta di ogni occasione per muoverti.** Il segreto è diversificare, quindi dedicati a bicicletta, camminate o corse, meglio se all'aria aperta: così rafforzi la muscolatura, contrasti l'osteoporosi, combatti gli sbalzi d'umore, tieni in forma il cuore e riattivi la circolazione.
- 2 **Allena i muscoli del perineo.** Basta contrarre e rilassare la zona genitale bloccando il flusso di pipì. Utilissimi per prevenire prolassi e incontinenza urinaria.
- 3 **Dedicati allo yoga o al tai chi.** Oltre al movimento aerobico, come la corsa e la camminata, conviene puntare su ginnastiche dolci che preservano la flessibilità dei muscoli e prevengono molti disturbi, dall'ipertensione al mal di schiena. Inoltre ti danno serenità mentale.
- 4 **Concediti una vacanza alle terme,** almeno un paio di volte l'anno, e fai i fanghi, che possono favorire la ricomparsa del flusso mestruale in premenopausa.



GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

Oltre i 60

Il segreto è mantenerti sempre attiva

Lo dice l'ultimissima ricerca scientifica: l'età più felice è attorno ai 70 anni! Certo gli acciacchi, con gli anni che avanzano, sono sempre dietro l'angolo. Ma l'esperienza ti ha insegnato che con qualche disturbo puoi anche convivere. Basta non prendere con leggerezza i sintomi più seri e chiedere subito consiglio al medico.

È normale se...

*** L'udito cala**

Oltre la metà degli ultrasessantenni ha problemi di udito: con gli anni, infatti, tutto nell'organismo rallenta e i sensi perdono un po' i colpi. Verifica il problema con l'audiologo e prevedi eventualmente un apparecchio: ce ne sono di comodissimi.

*** Hai desiderio sessuale**

Secondo un pregiudizio diffuso le donne "di una certa età"

non hanno più voglia di fare l'amore. Niente di più sbagliato! Se la secchezza vaginale ti impedisce di provare piacere i rimedi non mancano, sotto forma di efficaci ovuli e creme agli estrogeni.

Non è normale se...

*** Provi improvvisi dolori ossei**

Una fitta alla schiena, che aumenta quando ti muovi. Può essere una spia di osteoporosi, malattia che ha la caratteristica di progredire per anni senza dare sintomi. Ma il rischio di fratture, soprattutto del femore, è molto alto dopo la menopausa quando non sei più protetta dagli estrogeni.

Cosa fare Per arginare l'osteoporosi il medico potrà prescriverti farmaci efficaci come i bifosfonati, ma gli effetti collaterali fanno pro-

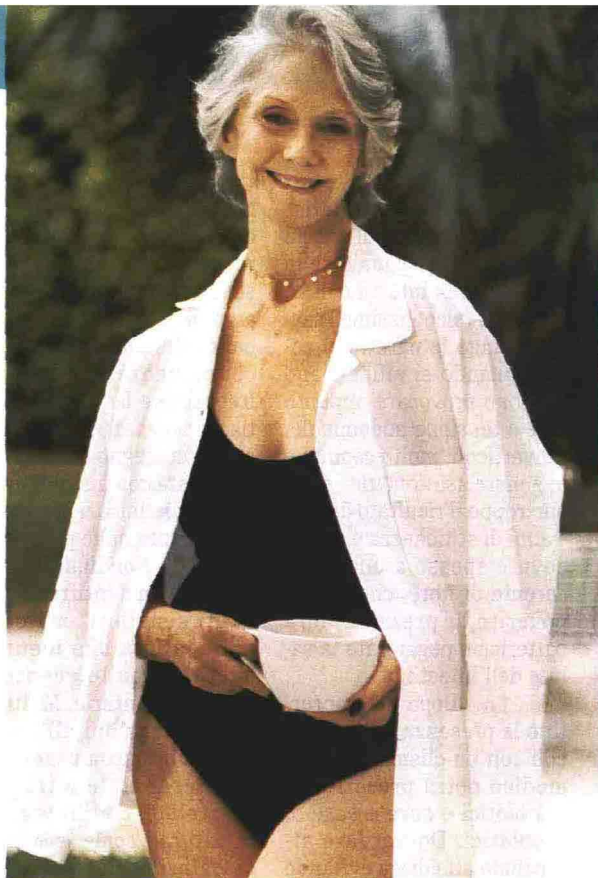
ferire le supplementazioni di calcio e vitamina D. Molto utile invece è ricorrere alle polveri alcalinizzanti, integratori che arrestano la perdita di osso dovuta all'aumento di acidità dell'organismo. Sullo stesso fronte agiscono le diete alcalinizzanti, con poca carne e molta frutta e verdura. Fondamentale il movimento, meglio se all'aria aperta

perché la luce favorisce la sintesi della vitamina D.

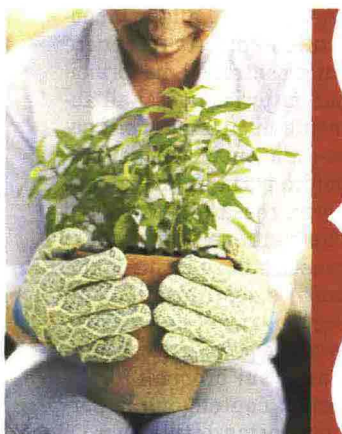
*** Ti senti mentalmente confusa**

Inizi un lavoro e poi ti dimentichi cosa stavi facendo. Non riesci a concentrarti, hai dei vuoti di memoria. Quando te ne rendi conto, ti preoccupi. Ma spesso questi sintomi sono dovuti a momenti di stanchezza e non a malattie più gravi come l'Alzheimer. Per tranquillizzarti fissa una visita dal neurologo.

Cosa fare Mantieni vivi i tuoi interessi, di tutti i tipi: seguire la tua fiction preferita alla tivù (o su *Confidenze!*), andare a ballare o fare le parole crociate. Tutto serve ad allenare il cervello e, se ci metti entusiasmo e passione, tanto meglio. Tieni presente che, prima di passare ai farmaci, puoi ricorrere agli estratti di ginkgo biloba, una pianta che migliora la circolazione cerebrale e potenzia la memoria. ●



www.ecostampa.it



LE BUONE ABITUDINI

- 1 Fai giardinaggio.** È un modo per rilassare la mente e mantenerti in movimento. Ma va bene anche camminare, ballare, nuotare: scegli l'attività che ti piace di più.
- 2 Non smettere di fare progetti.** Con la giusta dose di buonsenso, ottimismo ed esperienza di vita (sì, proprio come in una ricetta) saprai guardare avanti nel modo giusto.
- 3 Segui i tuoi ritmi.** Non farti prendere dall'affanno, quello puoi lasciartelo dietro le spalle. Fai le cose con calma, e se gli altri ti pressano falli aspettare. Servirà pure avere qualche anno in più!
- 4 Non trascurarti a tavola.** Anche se vivi sola preparati da mangiare con cura e porta in tavola regolarmente frutta e verdura. Le vitamine antiossidanti che contengono ti mantengono in forma, corpo e spirito.