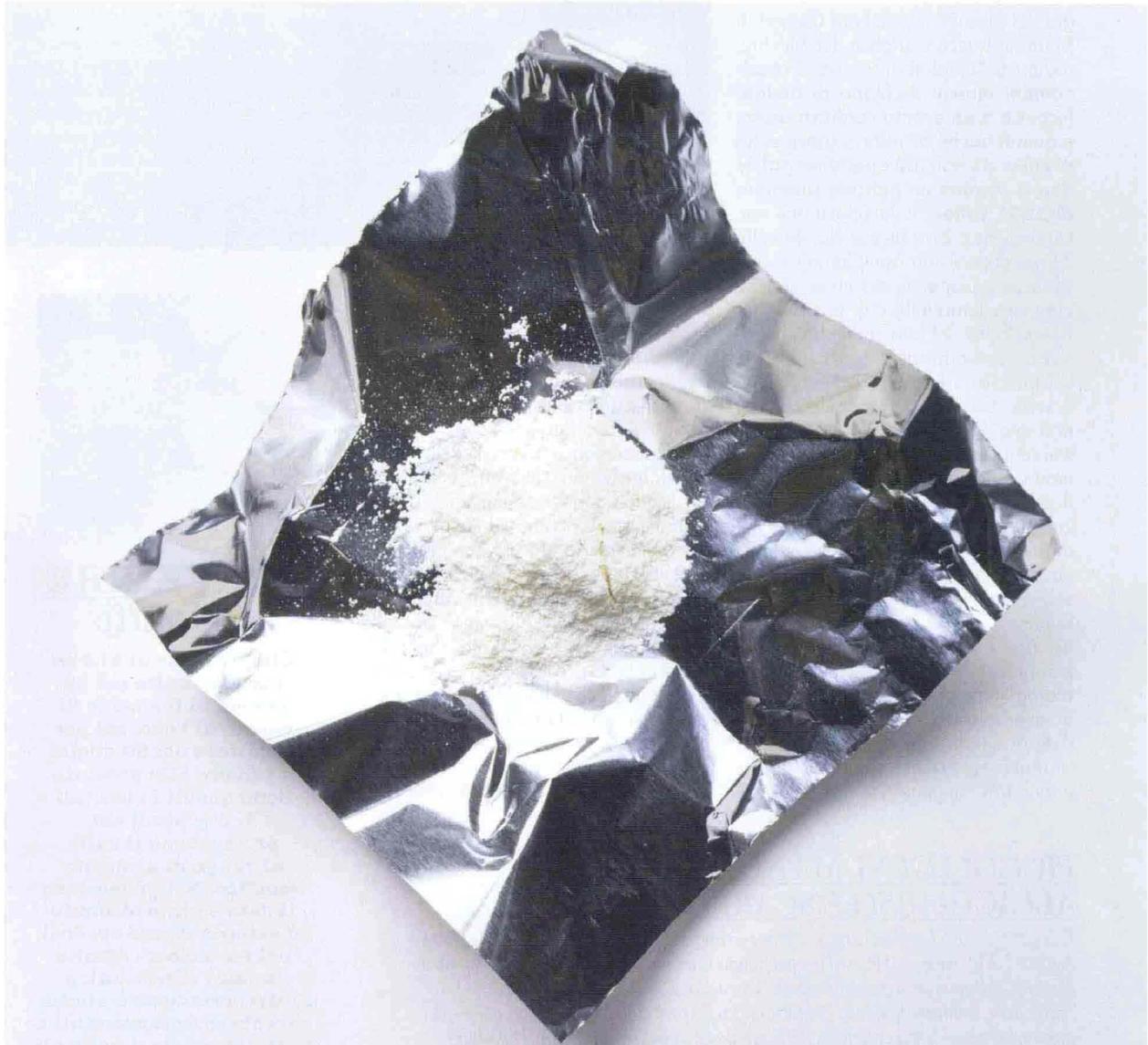


SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

## LA BUONA VITA

**COCAINA: ALLARME PER IL CUORE DELLE DONNE**

Sono quattro milioni gli italiani che ormai non ne possono fare a meno. Il bisogno di guadagnare di più per permettersi le cose di sempre, il posto di lavoro che non arriva mai e una vita quotidiana dai ritmi insostenibili hanno fatto sì che nuove classi sociali si siano avvicinate alla cocaina. Oggi il ricco annoiato è stato sostituito (o comunque raggiunto) da donne gio-

vani e di mezza età, da camionisti, muratori, disoccupati. E dai ragazzi. Un terzo dei quindicenni di casa nostra sa dove procurarsela e l'otto per cento di essi l'ha provata almeno una volta. Complice il basso costo del prodotto: una dose si paga solo 20 euro. Appena utilizzata, li fa sentire dei leoni, ma di lì a poco li fa cadere in un vortice di ansia, depressione, con-

segue

GIOIA 151

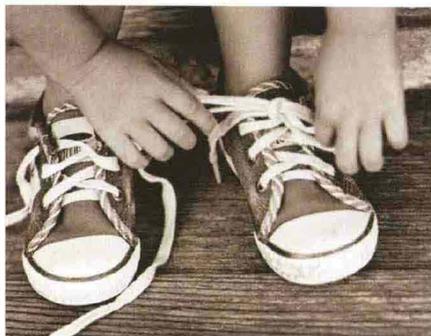
## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

fusione mentale. «E il cuore ci rimette, soprattutto quello delle donne», dà l'allarme Francesco Bovenzi, primario dell'Unità operativa di cardiologia del presidio ospedaliero Campo di Marte di Lucca e artefice del Meeting nazionale "CardioLucca". «Se i cocainomani maschi rischiano di andare incontro a un evento cardiaco acuto, e quindi anche all'infarto (nove volte di più di chi non usa questa droga), le donne corrono un pericolo superiore di 12-14 volte». E la probabilità che ciò succeda è 24 volte più elevata nelle 24 ore dopo il suo uso. Complice una struttura più minuta del cuore e delle coronarie femminili, e di una maggiore sensibilità del loro endotelio alle sostanze vasocostrittrici. «Innanzitutto, la cocaina altera le pareti delle coronarie e avvia una precoce aterosclerosi. Ma non solo. Questa droga restringe il loro diametro, ingrossa il cuore e favorisce la produzione di trombi perché promuove il rilascio di piastrine e fattori pro-coagulanti. Manomette anche il ritmo del muscolo cardiaco: il 40 per cento di chi la sniffa si trova a dover combattere con aritmie maligne», mette in guardia Francesco Bovenzi. Accade così che nei nostri pronti soccorsi arrivano soprattutto donne cocainomane. E i cardiologi lanciano un monito: «Diteci di averla consumata». I fruitori abituali di questa droga ricoverati in una struttura ospedaliera sono infatti una minoranza, appena l'uno per cento.

## PICCOLI GENI. MA NON SANNO ALLACCIARSI LE SCARPE

È la fotografia dei bambini di oggi scattata da uno studio di Avg (riportato dall'agenzia Agf), su 2.200 madri di 11 Paesi. I genitori tendono a non insegnare ai figli abilità pratiche e fisiche - dall'andare in bicicletta ad allacciarsi da soli le scarpe. Così, secondo i ricercatori, i bambini imitano i grandi usando alla perfezione cellulari e pc, a spese del proprio benessere fisico e psichico. Per Sue Palmer, esperta di sviluppo del bambino,

«incoraggiando i piccoli a vivere un'esistenza virtuale» si rischia di compromettere il loro normale sviluppo. «Sono abituati, spiega «alla soluzione rapida e alla facile ricompensa nella comunicazione, e non imparano a investire nello sforzo emotivo necessario nei rapporti reali». Quello che serve «è un gioco reale con persone reali». Il 23 per cento dei bambini ha dichiarato di saper usare il cellulare, un quarto di navigare tra i siti web con facilità e due terzi di saper usare il computer. Spigliati nella vita digitale, impacciati nella vita reale: solo l'11 per cento sa allacciarsi le scarpe. St.S.



152 GIOIA

## Le nuove vie della polvere bianca

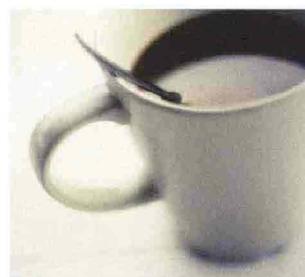
La richiesta di cocaina è grande ma l'offerta è piccola: le coltivazioni sono passate dai 167.600 ettari del 2008 ai 158.800 del 2009 per l'attività di contrasto svolta da attività di eradicazione internazionali. Prodotta principalmente in Perù, Bolivia e Colombia, dove costituisce la principale fonte di sostentamento e dove il commercio è legale, arriva in Venezuela e quindi in Messico, che ne detiene l'intero mercato del Sud America: qui viene tagliata e mandata in giro per il mondo. Come

raggiunge il nostro Paese? L'ultima tendenza è farla approdare grezza nei porti africani, per poi essere riconfezionata in Egitto. Ma la cocaina viaggia anche via mare nascosta nei container: viene consegnata nei porti di Genova, Gioia Tauro, Le Havre, Rotterdam, Anversa e nei Paesi Baschi. O via terra: dall'Italia si va a comprarla in Olanda o in Spagna. Oppure viaggia in aereo con la complicità di corrieri ingoiatori: africani dotati di un grosso stomaco ingeriscono anche 120 ovuli per volta.

A disorientare i medici è soprattutto la **multitudine dei consumatori occasionali, che nel 25-30 per cento nega di averla usata quando si sente male.**

In una persona giovane si tende inoltre a sottovalutare l'insorgenza di una sindrome coronarica acuta. Per di più le attuali linee guida dell'American Heart Association non raccomandano l'uso di alcuni farmaci, come i beta-bloccanti e la lidocaina in chi usa questa droga, perché aumentano la vasocostrizione. L'aspirina che fluidifica il sangue, le benzodiazepine che alleviano i sintomi neuropsicotropici e i nitrati che controllano la vasocostrizione e la pressione arteriosa, sono attualmente i rimedi raccomandati. Ma purtroppo il 60 per cento di chi esce dall'ospedale ritorna a far uso di cocaina nel giro di un anno.

Manuela Campanelli



## PREVENIRE col caffè

**Cinque tazze al giorno per diminuire del 33 per cento il rischio di cancro al seno, sei per abbattere del 60 quello di tumore alla prostata. Sono questi i risultati di due studi che promuovono il caffè al rango di alimento benefico. Nel primo caso il dato è stato ottenuto su seimila donne svedesi, nel secondo su 47mila uomini americani, e l'interpretazione è simile: sarebbero antiossidanti e antinfiammatori naturali a proteggere. In più, una revisione di sei studi su 170mila persone dimostra che il caffè non aumenta la pressione, mentre uno studio sul genoma di 47mila americani conferma che l'amore per la bevanda è scritto anche nei geni e, in particolare, in quello che codifica la proteina che lo metabolizza.**

Agnese Codignola

Getty/images

## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



## Sulla nostra pelle

di Magda Belmontesi

specialista in Dermatologia  
e docente del master di Medicina estetica  
all'Università di PaviaIMMUNOPROTEZIONE  
La nuova frontiera del sole

**"Sole o no? Me lo chiedo spesso da quando la mia pelle è diventata più sensibile. Ho anche sentito dire che il sole influisce sul sistema immunitario. Che cosa c'è di vero?"**. Giorgia S., Savona

Un aspetto in parte misterioso del binomio sole-salute riguarda proprio l'influenza dei raggi ultravioletti sul sistema immunitario. Lo stato infiammatorio provocato dall'esposizione ai raggi Uv si traduce in un aumento dell'interleuchina 10, agente che stimola il processo infiammatorio, e in una diminuzione dell'attività delle cellule di Langerhans, "sentinelle" del sistema immunitario nella pelle.

La cute, infatti, ha due sistemi di difesa: quello antiossidante, che protegge dall'azione dei radicali liberi, e le cellule di Langerhans, che vegliano sulla sua immunità. I radicali

liberi in minime quantità aiutano il sistema immunitario nell'eliminazione dei germi. Quando però il quantitativo aumenta, il sistema antiossidante non è più in grado di neutralizzare tale eccesso, che provoca danni da stress ossidativo. La diminuita capacità difensiva si traduce in una pelle più vulnerabile. Per ovviare a questo problema è utile



usare prodotti solari con schermi ad ampio spettro, cioè con una protezione elevata anche contro gli Uva, che penetrano nella pelle 40 volte più in profondità degli Uvb e sono responsabili del 90

per cento del fotoinvecchiamento. Ma persino il migliore degli spettri può bloccare solo fino al 55 per cento dei radicali liberi. Per questo è utile affiancare al solare particolari sieri in cui gli antiossidanti, studiati per lavorare in sinergia, aiutano a prevenire il danno da Uv, neutralizzando i radicali liberi. È proprio verso l'immunomodulazione cutanea (protezione del siste-

ma immunitario cutaneo dal sole) che si orienta la ricerca. Nel campo della fotoimmunoprotezione i fotoprotettori sistemici (nutrienti o sostanze per la protezione al sole) mirano a proteggere le cellule di Langerhans. Perciò si utilizzano integratori con acido lipoico, licopene e carotenoidi associati a probiotici. ■

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica [gioiaposta@hachette.it](mailto:gioiaposta@hachette.it)

## RISERVE D'ACQUA

Si chiama "skinbooster": reidrata nel profondo e distende la pelle in superficie. È il risultato di una tecnica iniettiva combinata. Alla base, due formulazioni di acido ialuronico (Nasha), che agiscono sui meccanismi utili a mantenere la pelle sana e vitale. «Entrambe le formulazioni creano una riserva d'acqua che ristabilisce l'equilibrio idrico», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico presso il Centro medico chirurgico San Pietro - Medi Spa Duomo, a Milano. «Così la pelle riacquista tono, con un leggero effetto lifting. In più, migliora la trama di contorno occhi, collo, labbra, décolleté e dorso delle mani. Una minuscola percentuale di anestetico aumenta il comfort della terapia». **Raimonda Boriani**

L'ADOZIONE  
in una favola

**La piccola principessa Retayan è figlia di un re e di una regina che non sono pronti per fare i genitori. E così affidano la loro bambina alle Fate invisibili dell'Allegria e dell'Armonia, per farla crescere con altri bimbi nel Castello Incantato. In attesa che le Fate le trovino una nuova famiglia, la piccola vive felice tra giochi e scuola. Il libro Retayan (Infinito Edizioni, 9 euro) scritto da Anna Maria Persia, scrittrice e sociologa, è una favola che parla di amore e amicizia per le migliaia di bambini che condividono l'esperienza dell'adozione.**

Gianna Melis

## Lenti su misura

Gli occhi, come ciascuno di noi, sono unici. Per questo chi porta gli occhiali deve usare lenti adatte ai propri. Molto spesso la "personalizzazione" riguarda la montatura. Per avere il massimo dell'efficienza visiva è, invece, molto importante la personalizzazione delle lenti: più alto è il livello di "unicità" della lente e più la visione sarà naturale e senza sforzo. Ora la tecnologia Eyecode consente di costruire lenti che si adattano all'occhio e non viceversa.

Viola Luini

Info: (<https://solutions.essilor.it>).

## LA BUONA VITA / ECONOMIA

ESTATE SCONTATA  
PER CHI VA IN TRENO

di Eleonora Castello

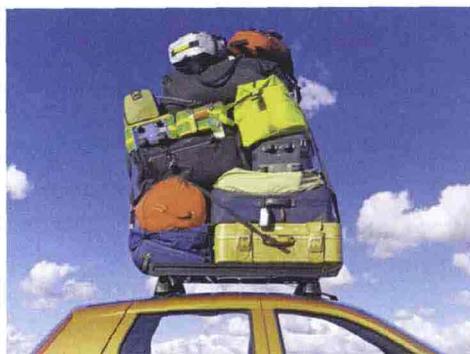
Più sconti in estate per chi parte in treno per le vacanze. Trenitalia ha infatti prorogato varie promozioni e ha pensato anche agli sconti per i bambini. **Durerà fino a fine agosto la promozione FrecciaRossa Day** che prevede il 50 per cento di sconto per i possessori di CartaFreccia, la carta fedeltà gratuita di Trenitalia, che viaggiano nella giornata di sabato. Questa formula a metà prezzo si può acquistare fino al giorno precedente la partenza del treno, presso le biglietterie di stazione, le agenzie di viaggio abilitate, i self service, sul sito Trenitalia.com oppure chiamando il Call center a pagamento. È valida su tutti i treni (anche di prima classe) a eccezione dei servizi cuccette, VL, Excelsior ed Excelsior E4. È stata posticipata anche la scadenza di un'altra offerta, quella del **Sabato italiano: consente di viaggiare in due al prezzo di uno, ma appunto solo al sabato**. Anche questa formula è acquistabile fino al giorno prima della partenza ed è valida sia per i viaggi in prima classe che per quelli in seconda.

L'estate sarà ricca di sconti pure per chi viaggia coi figli al seguito. **I bimbi sotto i 12 anni viaggeranno infatti gratis**. I più piccoli non pagheranno su tutti i treni dell'intero network nazionale (a eccezione di quelli Regionali e delle vetture Excelsior ed Excelsior E4). L'unica condizione è che siano accompagnati da almeno un adulto, all'interno di gruppi composti da 2 a 5 passeggeri. L'offerta è acquistabile per partenze dal 1° luglio al 31 agosto 2011.

## CARO TRAGHETTO? NO, GRAZIE

Per tutti quelli che stanno progettando le vacanze in Sardegna arriva un'ancora di salvataggio dalla Regione. L'obiettivo è quello di contrastare il caro traghetto scattato con l'avvicinarsi dell'estate. L'iniziativa della Regione sarda si muove su due fronti. Da un lato, grazie alla recente inaugurazione di tre nuove navi, provvede a garantire tre linee calmierate con i biglietti intorno ai 50 euro a persona. Questa tariffa super scontata sarà disponibile dal 15 giugno al 15 settembre proprio grazie ai tre traghetti pubblici sardi della Saremar che offriranno le nuove linee tra Olbia e Civitavecchia, tra Golfo Aranci e Civitavecchia e poi una successiva linea che collegherà Porto Torres e Genova. La nuova iniziativa è affiancata da un altro progetto. Si tratta del "Bonus sardo Vacanza" (valido fino al 3 luglio). In pratica consiste in un bonus di 90 euro a persona che permetterà di dimezzare il costo del viaggio delle famiglie dirette in Sardegna. Ci sono delle limitazioni, però: questo bonus potrà essere utilizzato da quei passeggeri

(minimo due persone e massimo tre), che soggiureranno almeno tre notti in Sardegna esclusivamente in strutture classificate ai sensi della legge regionale 22/84. Sul sito ([www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it)) è possibile trovare i dettagli sulle due nuove iniziative; informazioni utili si possono ottenere anche al n° verde 800403640.



## Col gruppo si paga meno

Un weekend in un hotel di lusso a prezzi bassissimi o due giorni al mare a poco più di 50 euro. È la formula pensata dai tanti siti di gruppi d'acquisto come Groupon, Poinx o PrezzoFelice. In pratica, prevede che con l'unione di tanti acquirenti si risparmi su viaggi e vacanze fino al 90 per cento. Questo almeno è quanto promettono gli operatori di questo nuovo settore. Nel menu ci sono anche sconti per l'acquisto dei biglietti di alcune compagnie aeree low cost. Prima di concludere ogni affare, è bene dare un'occhiata ai commenti di chi ha già acquistato la promozione. In genere ogni sito ha un proprio gruppo di fan su Facebook che giudica le iniziative proposte.

## SE FAI SHOPPING ACCUMULI PUNTI PER VIAGGIARE

Gli acquisti fatti ogni giorno ora si trasformano in biglietti aerei e ferroviari. Per ottenere i biglietti, basta pagare con carta di credito: ogni euro vale un punto. È la nuova iniziativa appena lanciata da Barclays. La banca inglese ha infatti recentemente

messo sul mercato la sua nuova Barclaycard Top Traveller Visa che permette ai titolari di accumulare punti da convertire in biglietti aerei o ferroviari per tutte le destinazioni. Per avere la carta non è necessario essere clienti Barclays. Basta possedere un

conto d'appoggio bancario o postale in Italia. I punti danno diritto soltanto al prezzo del biglietto. Nel calcolo non sono inclusi costi aggiuntivi come tasse aeroportuali o spostamenti verso l'aeroporto.

Gettyimages

La BuonaVita è a cura di  
STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI