

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di PaviaCELLULITE
Cosa c'è di nuovo?

"Ho trent'anni e sono alle prese con un problema comune a molte: cuscinetti sui fianchi e cellulite nelle gambe. Ci sono nuovi trattamenti che posso fare per cercare di eliminare il problema?". Franca V., Trieste

La cellulite è un disturbo dell'architettura del tessuto adiposo profondo che, in superficie, crea un aspetto particolare della cute sovrastante, lo *skin dimpling* (pelle con fossette), soprattutto nella zona di glutei e cosce.

Nell'ipoderma (grasso sottocutaneo profondo) la matrice extracellulare diventa più viscosa e le fibre connettivali di sostegno si dissociano, ostacolando la microcircolazione sanguigna e linfatica locale. Il tessuto connettivo s'ispessisce, formando una trama compatta che "soffoca" le cellule, mentre **gli adipociti aumentano di volume e si aggregano, formando macronoduli.**

Questo per spiegare perché, oltre a eliminare la cellulite, serve curarla.

A tal fine, può essere utile un massaggio meccanico, effettuato da speciali rulli con aspirazione dei tessuti, che utilizza in sinergia l'azione di due differenti laser che agiscono sul grasso. A differenza di altri dispositivi medicali, **"SmoothShapes" cura la cellulite perché, oltre a migliorare l'aspetto, riorganizza i setti connettivali, migliora la microcircolazione e rende più elastiche le fibre collagene di sostegno.** Per i cuscinetti, invece, si possono sfruttare le potenzialità della criolipolisi, che utilizza il freddo per sciogliere gli accu-



mulati adiposi localizzati. "Zeltiq™", approvato dalla Food and drug administration americana, permette di ridurre una quota di grasso del 20-25 per cento circa, l'equivalente di una taglia, con una sola seduta. Un secondo trattamento aggiuntivo, se necessario, sarà effettuato dopo 2-4 mesi. Infine, se esiste anche la necessità di **rafforzare la zona, si può ricorrere a un trattamento con la radiofrequenza monopolare ("Thermage")**, il cui calore produce nel derma un accorciamento delle fibre di collagene e la formazione di nuove, tonificando progressivamente i tessuti superficiali.

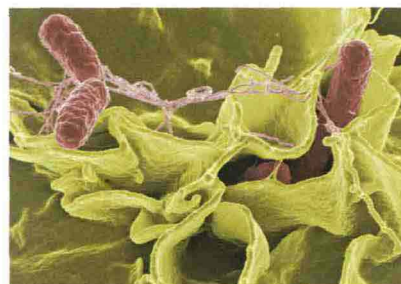
I nuovi manipoli vibranti, in particolare, riscaldano quattro volte di più i tessuti rispetto ai precedenti, offrendo performance migliori. In più, minimizzano il fastidio perché riducono la percezione di calore. Il **primo risultato, dovuto alla contrazione delle fibre elastiche, è visibile subito.** Dal secondo fino al sesto mese, quando è attiva la sintesi di nuovo collagene, l'effetto diventa sempre più evidente. ■

Inviare le vostre lettere per Magda Belmontesi all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hearst.it

IL CORPO
CONTRO LA
SALMONELLA

Un meccanismo di difesa dalla salmonella: l'ossido nitrico prodotto dall'organismo umano interferisce con la respirazione cellulare, intervenendo in diversi passaggi del cosiddetto "ciclo di Krebs" e portando, così, alla carenza di due aminoacidi. Allo stesso tempo, impedisce l'attivazione di quei geni della salmonella che permetterebbero al batterio di supplire a questa carenza. Lo hanno scoperto i ricercatori dell'Università di Washington, che hanno spiegato che questa molecola non danneggia l'organismo che la produce e "imponesse al batterio restrizioni metaboliche sostanziali".

Concetta Desando

MUSICA, FITNESS
PER IL CERVELLO

Fare o comporre musica aiuta il cervello a essere più efficiente, perché richiede un'elaborazione che stimola l'attività della sinapsina, proteina coinvolta nella produzione di nuove sinapsi. Uno studio dell'American psychological association, che ha messo alla prova persone tra i 45 e gli 83 anni, ha rilevato che i musicisti a livello amatoriale hanno eseguito i test con maggior precisione rispetto a chi non ha mai suonato. È emerso che la musica stimola le aree del linguaggio migliorando la comprensione delle lingue. M.A.M. Info: (apa.org).

Sean Michael Bealchini, Gettyimages, Gallery Stock

SE IN LAVATRICE C'È IL FUNGO

Sei lavastoviglie su dieci ospitano organismi potenzialmente pericolosi e difficili da debellare perché abituati a prosperare in mezzo a detersivi, sale e acqua bollente: i funghi della famiglia Exophiala, che ricercatori di diversi Paesi hanno trovato, in quantità varie, in 190 lavastoviglie di case e ristoranti, di oltre cento città di 18 Paesi.

Lo studio, pubblicato su Fungal Biology, è stato condotto in tutti i continenti e ha mostrato che i funghi sembrano prediligere il Nord America (tutti i campioni sono positivi negli Stati Uniti), e amano meno le lavastoviglie europee (in Italia solo una su dieci è risultata positiva). I funghi in questione, che di solito formano strati nerastri attaccati alle guarnizioni, possono causare gravi infezioni. Ecco perché è importante la loro rimozione con una pulizia molto attenta e scrupolosa. Ottimo l'aceto, con cui fare un ciclo a caldo e poi passare sulle guarnizioni.

Caterina Mazzoleni



MEDITARE TI FA GIOVANE

Praticare la meditazione aiuta a sviluppare alcune aree cerebrali. Ora gli stessi neurologi dell'Università di Los Angeles che per primi hanno mostrato questo effetto aggiungono un ulteriore tassello, dimostrando che la meditazione rinforza e aumenta le connessioni tra le cellule nervose in tutto il cervello. Come riferito su *NeuroImage*, le conseguenze sulle connessioni sono state viste analizzando, con una tecnica chiamata imaging a diffusione, l'anatomia del cervello di una trentina di persone che praticavano la meditazione da almeno cinque anni e di altrettanti controlli.

Netta la differenza anatomica, che si traduce in miglioramento della memoria, della capacità di reazione, delle funzioni cognitive superiori in generale. Al punto che, secondo gli autori, chi medita rallenta il decadimento fisiologico del sistema nervoso e mantiene un cervello più giovane rispetto ai coetanei che non praticano la meditazione.

Agnese Codignola

ENERGY DRINK: BEVI INFORMATO

Informazione completa e attendibile per favorire il consumo consapevole e responsabile: è nato (infoenergydrink.it), il sito informativo delle bevande energetiche, creato da ministero della Gioventù e Associazione italiana dei produttori di bevande analcoliche (Assobibe). Il sito accompagna il consumatore nella comprensione delle caratteristiche del prodotto con informazioni su ingredienti e sicurezza. Un modo per fare chiarezza su queste bevande analcoliche, con un effetto stimolante e combinazioni uniche di ingredienti quali caffeina, taurina, vitamine e altre sostanze che hanno un effetto nutrizionale o fisiologico. Bibite con ingredienti regolamentati da norme nazionali e comunitarie.

Sara Rigamondi

Screening anti gestosi

Di parto nel mondo si muore ancora. Una delle principali cause è la preeclampsia, meglio nota come gestosi. Si manifesta dopo la ventesima settimana di gestazione con pressione del sangue alta, presenza di proteine nelle urine, edemi, aumento rapido e brusco del peso. Le cause sono ancora sconosciute, anche se le ricerche in corso attribuiscono la patologia alla alterata circolazione sanguigna della placenta. Buone notizie arrivano però

dal meeting internazionale sull'ipertensione in gravidanza, promosso dall'Unità operativa di Ostetricia e ginecologia dell'Ospedale Sacro Cuore-Don Calabria di Negrar: c'è un legame tra l'alterazione dei livelli di alcune proteine nel sangue delle gestanti e la comparsa dei sintomi della gestosi. Con questo scoperta si potrà mettere a punto un test predittivo da somministrare alle donne in gestazione e attivare per tempo le corrette terapie. Annalisa Malinverni