

Starbene | Attualità

## DOMANDE E RISPOSTE

Lo avete chiesto a Google



Il capitano della Fiorentina Davide Astori potrebbe essere deceduto, a 31 anni, a causa della sindrome di Brugada.

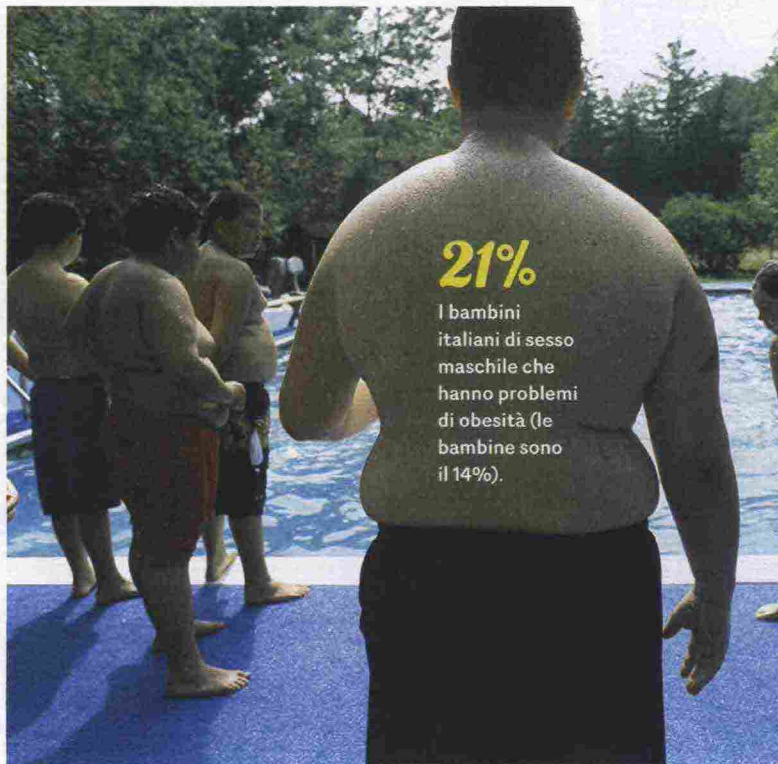
## Che cos'è la sindrome di Brugada?

16



Risponde il prof.  
**GIULIO POMPILIO**  
Vicedirettore scientifico  
del Centro cardiologico  
Monzino IRCCS di Milano

È una malattia cardiaca, trasmessa geneticamente, caratterizzata dal malfunzionamento dei "canali ionici del sodio", presenti sulla membrana delle cellule cardiache. Il sodio svolge un ruolo importantissimo nel regolare l'attività elettrica del cuore. Di conseguenza, chi soffre della sindrome di Brugada (la maggior incidenza si ha tra i giovani di sesso maschile) manifesta alterazioni nelle microcorrenti che consentono al cuore di battere. La malattia non determina sintomi particolari, ma può portare a due eventi gravi: la sincope o la morte cardiaca improvvisa, entrambe a causa di aritmie ventricolari maligne. Si diagnostica con l'elettrocardiogramma, che però non sempre rileva un tracciato anomalo. Se dall'anamnesi il cardiologo ha dei sospetti, può prescrivere un test di provocazione con farmaci, che toglie ogni dubbio. La terapia prevede l'impianto nel cuore di un defibrillatore automatico, insieme ai farmaci antiaritmici. Oppure l'intervento di ablazione per "bruciare" la zona da cui parte l'aritmia.



21%

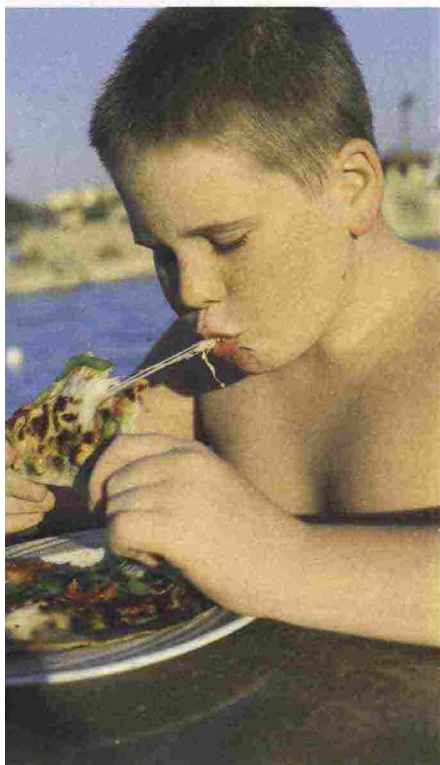
I bambini italiani di sesso maschile che hanno problemi di obesità (le bambine sono il 14%).

## Ma davvero la dieta Mediterranea fa ingrassare?



Risponde la dott.ssa  
**DIANA SCATOZZA**  
Medico specialista  
in scienza dell'alimentazione a  
Milano

Secondo i dati presentati all'ultimo "Meeting of European Childhood Obesity Surveillance" dell'Oms, i bambini del sud Europa sarebbero i più ciiccottelli del Vecchio continente. Cipro ha il 43% dei bimbi tra 6 e 9 anni in sovrappeso seguita, con percentuali che superano il 40%, da Italia, Spagna e Grecia: tutti Paesi da cui proviene la dieta Mediterranea, riconosciuta dall'Unesco come Patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Pane, pasta, verdure, frutta fresca, legumi, carni bianche, pesce, latticini, uova e olio d'oliva sono i protagonisti del menu di questo regime



alimentare, considerato come il più sano per vivere a lungo e in salute. E allora come mai il maggior numero di ragazzini in sovrappeso si concentra proprio nell'area del Mediterraneo? La colpa non è della dieta. Al contrario. Se l'obesità sta dilagando è perché non viene più seguita. Quasi tutte le mamme ormai lavorano, tornano a casa tardi alla sera e hanno poco tempo per cucinare. Molte non preparano nemmeno la pasta e ripiegano su piatti pronti surgelati o su hamburger e patatine acquistati al fast food. Tutti cibi che hanno un alto contenuto di grassi, sale e calorie. A merenda poi i bambini preferiscono gli snack confezionati (patatine, bibite zuccherate, tortine farcite di creme) a frutta e yogurt. Infine, non va dimenticata la sedentarietà: i bambini di oggi si muovono poco, bruciano meno calorie e... ingrassano. Ma comunque meno dei loro coetanei tedeschi e inglesi di cui, al meeting, non sono stati presentati i dati.

## A che cosa serve l'Hifu?



Risponde il prof.  
**RAFFAELE RAUSO**  
Docente di chirurgia  
maxillo-facciale all'università  
della Campania Luigi Vanvitelli

È una nuova tecnologia medico-estetica che utilizza gli ultrasuoni focalizzati (cioè concentrati in un solo punto) per rassodare la cute e il sottocute. Agisce a diverse profondità: 0,3, 0,5 e 0,8 millimetri per gli spot energetici che vengono indirizzati sul viso, mentre sul corpo, dove la pelle è più spessa, il raggio d'azione penetra per 0,9, 1,1 e 1,3 mm. Il surriscaldamento dei tessuti indotto dagli ultrasuoni provoca la formazione di nuovo collagene (neocollagenesi) con un effetto-lifting visibile dopo 3 mesi. In alcuni punti delicati, come il contorno occhi, è consigliabile eseguire il trattamento sotto la guida dell'ecografia, in modo da visualizzare bene i tessuti-bersaglio. Viceversa, in altre zone del corpo, come i glutei e le cosce, basta avere una buona mano guidata dall'esperienza professionale. Attenzione a non confondere l'Hifu con altri metodi basati sugli ultrasuoni. In questo caso basta eseguire una sola seduta (che costa intorno i 1500 €) per avere un effetto "tone-up" che dura dai due ai tre anni. Farne di più non ha senso.




## Stop alle bufale

L'ACQUA  
DI COCCO  
SOSTITUISCE  
IL PLASMA



Gira in alcuni blog la notizia secondo cui l'acqua di cocco iniettata endovena sarebbe un valido sostituto del plasma sanguigno. È vero che in alcuni casi è stata una soluzione di emergenza in attesa del plasma. Ma iniettarla può comportare conseguenze gravi come l'edema cerebrale. Per saperne di più: [starbene.it/salute/news/cocco-plasma](http://starbene.it/salute/news/cocco-plasma)

 Gianluca Liva, dell'associazione Factcheckers, di divulgazione sulla verifica delle notizie ([factcheckers.it](http://factcheckers.it))

## ITALIANI SEMPRE PIÙ ATTENTI ALLA DIETA

Rispetto a 25 anni fa oggi ci impegniamo di più nel seguire uno stile di vita sano e un'alimentazione bilanciata. È quanto emerge da una ricerca condotta da Pepe Research per Herbalife Nutrition. Ecco alcuni dati che "fotografano" la situazione attuale.



**45%**

degli uomini italiani si sente in forma



**36%**

delle donne italiane si sente in forma



**50%**

della popolazione è attenta a una dieta bilanciata



**40%**

conduce uno stile di vita sano

## Starbene | Attualità

### Salute

## 50 FOTOGRAFIE PER RIFLETTERE SUL TUMORE AL SENO

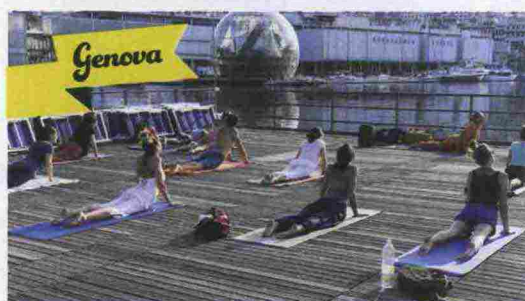
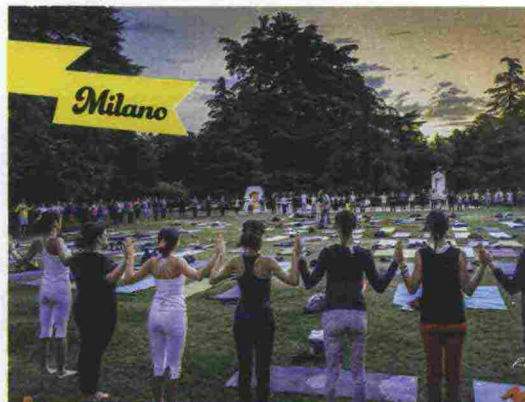
È aperta fino al 19 giugno la mostra "Io ero, sono, sarò" - prima, durante e dopo la malattia. Gli scatti della fotografa e giornalista Silvia Amodio sono esposti nella Sala Panoramica del Castello Sforzesco di Milano e rappresentano un incoraggiamento alla rinascita. Il velo, leggero, trasparente e avvolgente, è il fil rouge di tutte le foto, che raccontano le storie di chi ha scoperto il tumore al seno pochi giorni prima del matrimonio o mentre allattava il proprio bambino, più frequentemente, durante un controllo di routine. In mostra ci sono le vite di 49 donne e 1 uomo. Per saperne di più: [ioerosonosaro.it](http://ioerosonosaro.it). **R.P.**



### Fitness

## "GINNASTICA IN FESTA" A RIMINI

Dal 22 giugno all'1 luglio, 10 giorni di gare, esibizioni, stand di abbigliamento, cosmetica, food e turismo. La manifestazione, organizzata in collaborazione con la Federazione Ginnastica d'Italia, si terrà all'interno del quartiere fieristico riminese di leg - Italian Exhibition Group. Tra gli appuntamenti da non perdere: la dimostrazione, aperta a tutti, di Parkour-Gym. Per info su programma e costi del biglietto: [ginnasticainfestarimini.it](http://ginnasticainfestarimini.it) **R.P.**

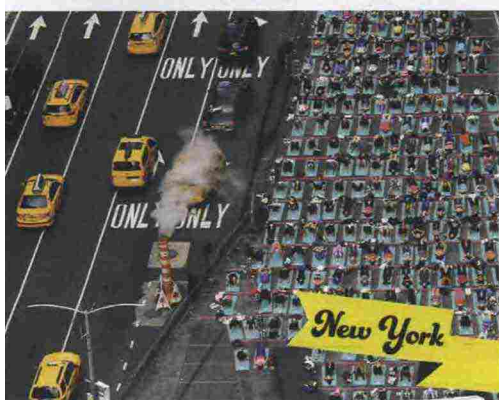
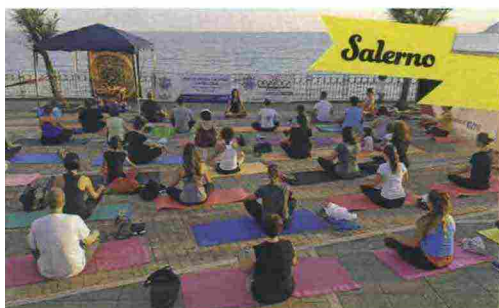


### Benessere

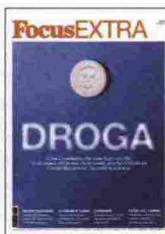
## MEDITAZIONE E ASANA PER FESTEGGIARE LO YOGA DAY. NAMASTE'

Il 21 giugno è l'International Yoga Day, istituito nel 2014 dall'Onu. Si festeggia nella giornata del Dakshinayana, ovvero il giorno che inaugura la seconda metà dell'anno, quello dove presentare le proprie intenzioni per i mesi che verranno. Con la volontà di cambiare, di migliorarsi e agire, positivamente, per raggiungere l'armonia. Anche grazie alla meditazione e alla pratica delle asana. Per questo nella sede dell'Onu, a New York, sono previsti, tra il 20 e il 21 giugno, lezioni e incontri. L'ingresso è libero, ma a numero chiuso e su registrazione per ragioni di sicurezza ([pminewyork.org/idy](http://pminewyork.org/idy)). Tanti anche

SILVIA AMODIO (2), ISTOCK GETTY, MONICA GOTTA, BALIYOGA.IT, DEVAYOGA SALERNO



gli appuntamenti in Italia. A Genova ([yogadaygenova.weebly.com](http://yogadaygenova.weebly.com)) dalle 7 alle 21 sarà un susseguirsi di lezioni, sessioni di meditazione e canti tantrici tra le spiagge cittadine, il Porto Antico e le più belle piazze del centro. Fitto di eventi anche lo Yoga Day di Treviso ([yogaday.it](http://yogaday.it)). A partire dalle 18, in piazza dell'Università, si terranno classi aperte a tutti, per trovare il proprio centro, fisico e mentale. A Milano, appuntamento al Giardino della Triennale ([milano.carpediem.cd](http://milano.carpediem.cd)). Qui, dalle 5.15 alle 20.30, si praticherà, per 108 volte, la sequenza del "saluto al sole", per godere dei benefici del solstizio d'estate e connettersi con terra e cielo. Sempre a Milano, al centro Suryanagara-Ashram ([suryanagara.it](http://suryanagara.it)) tutto il giorno si terranno lezioni gratuite, con la finalità di diffondere la cultura dello yoga. Poco distante, a Sesto San Giovanni ([sestosg.net](http://sestosg.net)) lo Yoga Day proporrà, dalle 17.30 alle 20.30, asana e meditazione. A Salerno ([devayogasalerno.it](http://devayogasalerno.it)), infine, sul lungomare, dalle 17 sono previsti bagni armonici (mix di massaggi, canto e meditazione), lezioni per i bimbi e classi di ogni livello. **A.P.**



### Focus sulle droghe

**Un numero intero sugli stupefacenti:** come sono cambiati, che cosa fanno al cervello (e al corpo), chi li usa, chi li vende, perché incatenano e come liberarsene. Secondo la scienza. Gli argomenti trattati da Focus Extra, il trimestrale monografico del magazine Focus, ora in edicola, sono tantissimi. Tra questi: la legalizzazione della cannabis e i suoi possibili impieghi in medicina, il ritorno degli allucinogeni e dell'eroina, le armi di cui disponiamo per combattere la droga. Tutti temi di attualità da affrontare e discutere con i nostri figli. **R.P.**

## Prevenzione

# CAPELLI: IL TEST ANTICADUTA

Si chiama microscopia a luce polarizzata ed è un test diagnostico di recente introduzione che consente di "vedere" da vicino la salute dei capelli e dei loro bulbi. «Un fascio di luce coerente, cioè che vibra su un unico piano, viene indirizzato su un vetrino da laboratorio, su cui è stato messo qualche capello», spiega il dottor Andrea Marliani, tricologo a Firenze e presidente della Società italiana di tricologia ([sitri.it](http://sitri.it)). «Grazie a questa luce polarizzata, che rende i capelli trasparenti come dei cristalli, è possibile osservare al microscopio elettronico le diverse strutture che li compongono: il fusto, la cuticola che ricopre la corteccia, le guaine interne ed esterne, il bulbo e la qualità della cheratina. Così, è possibile capire non solo se il paziente è affetto da alopecia areata o androgenetica, che si presentano in modo diverso, ma anche mettere in relazione la caduta dei capelli con problemi di salute generale». Qualche esempio? Un bulbo dalla forma allargata segnala disturbi gastro-intestinali, che causano problemi di malassorbimento e conseguente deficit di ossigeno e nutrimento alla radice. Chi è iperstressato presenta delle piccole nodosità a livello del collo bulbare, mentre diete troppo severe o sbilanciate, povere di vitamine, aminoacidi e sali minerali, disegnano un bulbo grigio invece che nero. È inoltre possibile osservare difetti di formazione della cheratina componente la cuticola, che appare spesso "sfrangiata" (anche per colpa di trattamenti aggressivi quali l'abuso di piastra e di decolorazioni). In base ai dati emersi si prescrive quindi una cura personalizzata. **R.B.**

