



Sole, sabbia e nuoto utili per l'apparato muscolo-scheletrico che risulta fragile soprattutto nelle donne in sovrappeso

Estate toccasana per le articolazioni

IL PROBLEMA

re un buon conduttore di calore e di minerali ma mai, ricorda la So-

integratori a base, oltre che dei componenti naturali della cartila-

anche semi di lino e noci. Abbondare in frutta e verdura: banane

Vademecum

Cibi consigliati



PESCE Mangiare spesso alici, sardine, salmone, acciughe e sgombri ricchi di Omega 3



VERDURA Oltre ai broccoli si possono scegliere verza, carote, cavolo rosso e zucca



FRUTTA Sia le banane che le mele, i fichi d'India e i meloni aiutano a ridurre i problemi

Attenti a cuore e pressione venerdì si parla di ipertensione

LA GIORNATA

Controlla la tua pressione e il tuo battito cardiaco. È lo slogan della Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa che sarà venerdì prossimo. Una patologia che in Italia colpisce il 33% degli uomini e il 31% delle donne e, nella stragrande maggioranza dei casi, viene diagnosticata molto tardi. Quando il cuore ha già accusato sofferenze. La Società italiana per l'ipertensione arteriosa, presieduta da Massimo Volpe, ha organizzato incontri e seminari in tutte le città ma anche postazioni (con la Croce Rossa) per aver consigli medici e misurare la pressione. A Roma l'appuntamento è nell'aula del rettorato dell'università La Sapienza dalle 9 alle 16. «L'ipertensione in un giorno» il titolo della riunione scientifica aperta anche al pubblico.

IN ITALIA 15 MILIONI

Nel Lazio la percentuale degli ipertesi tra i 35 e i 79 anni è del 33%, circa un milione di persone (in Italia 15 milioni). «Il problema principale - spiega Giuseppe Germanò che guida il Centro contro l'ipertensione del Policlinico Umberto I e ha curato l'organizzazione scientifica dell'incontro - è rappresentato dai pazienti che interrompono la cura. Spaventati dagli effetti della pressione alta su cuore e cervello iniziano la terapia e cambiano le abitudini alimentari ma poi mollano e si disinteressano della loro salute. Il nostro obiettivo è quello di far conoscere la malattia, far capire quanto è importante seguire un regime

carico sulle articolazioni aumenta di due-tre volte. Quando si raccoglie un oggetto da terra o si allacciano le scarpe l'aumento è di quattro-cinque volte. Piccoli, banali movimenti quotidiani che per le "giunzioni" doloranti diventano problemi spesso molto faticosi da superare. Perché anche uno spostamento della spalla, del ginocchio, del bacino o della caviglia possono scatenare fitte che quasi bloccano l'articolazione stessa.

L'estate è il momento di darsi da fare se si vogliono incamerare benefici da utilizzare nei mesi freddi. La stagione calda è considerata ottimale per l'apparato muscolo-scheletrico per la presenza di un grande alleato: il sole. E con lui la sabbia, l'acqua, una corretta alimentazione.

Il sole, trasformando la provitamina D in vitamina D, di fissare il calcio e di avere un effetto anti-infiammatorio e anti-reumatico. La sabbia, come una volta, può esse-

ria. L'acqua vuol dire nuoto che è in grado di sciogliere, senza forzare, certe rigidità dolorose proprio dei disturbi articolari. Che colpiscono 9 milioni di italiani. Dalle mani alle ginocchia. Le zone più colpite sono la spalla e il gomito, la base del collo, le anche, le ginocchia e l'articolazione del piede.

LE CAUSE

«Il dolori persistenti - spiega Marco Trabucchi del dipartimento di medicina dei sistemi all'università di Tor Vergata a Roma - sono sintomi quasi sempre di osteoartrite. Le cause non sono ancora del tutto note. Sappiamo, però, che ci sono una serie di fattori di rischio che possono favorirne la comparsa: il sesso femminile, l'ereditarietà, il sovrappeso, l'età. Il primo passo da fare è ridurre il peso che aggrava la condizione. In molti casi questi accorgimenti non sono sufficienti ed è importante chiedere aiuto per un trattamento farmacologico». Farmaci e

L'ALIMENTAZIONE

Primo, dunque, perdere il peso nel caso in cui l'organismo sia appesantito da chili di troppo. Un dato: il rischio di osteoartrite grave si riduce fino al 50% (la ricerca della Harvard Medical School viene riportata da "Il ritratto della salute" organo di informazione della Federazione medico sportiva italiana) anche se si perdono solo quattro chili.

Il dolore può essere attenuato anche con un'oculata scelta del menù. Sono particolarmente indicati gli alimenti ad alto contenuto di Omega 3 (salmone e tonno) ma

«I DOLORI SONO SINTOMI DI OSTEOARTROSI SPESSO EREDITARIA PRIMO: DIMAGRIRE»

Marco Trabucchi
Medicina sistemi
Tor Vergata

carote, cavolo rosso e broccoli. Sono fonti di flavonoidi antiossidanti e di vitamine e minerali che possiedono un'azione anti-radicali liberi. Altri alimenti, quelli ricchi di zuccheri semplici, possono, invece, contribuire a danneggiare le cartilagini: quelli di origine animale, i cibi raffinati e i dolci.

«La cartilagine - spiega Feliciano Di Domenico medico federale della Federazione italiana rugby - ricopre la superficie delle ossa in corrispondenza delle articolazioni e svolge un ruolo di protezione delle estremità ossee, aiutandole a sostenere lo stress meccanico dovuto al movimento. L'elasticità e la resistenza permettono alla cartilagine di sopportare l'attrito e le sollecitazioni delle superfici articolari dovute al carico. Perché vi sia un corretto funzionamento è necessario che siano presenti in quantità adeguata diversi componenti tra cui l'acido ialuronico, la glucosamina e il condroitin solfato».

Ester Maria Lorido

© RIPRODUZIONE RISERVATA



OLIO L'extravergine riesce a inibire gli enzimi responsabili dell'infiammazione



DOLCI Limitare gli alimenti carichi di zuccheri semplici come i dolci, la pasta e il pane

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I LUOGHI COMUNI

Un dato: la pressione si considera "desiderabile" quando non supera i 120 su 80. Ricordando che questa varia normalmente nell'arco della giornata per lo sforzo, le emozioni, la digestione, il freddo, il dolore, il riposo e il sonno. «L'incontro servirà anche a sfatare molti luoghi comuni - aggiunge Antonio Giovanzana presidente della Società italiana per l'ipertensione arteriosa del Lazio - come quello, molto comune, che il caffè alzi la pressione. Spiegheremo le regole base per imparare da soli a gestire la patologia dopo aver avuto le indicazioni del medico. E quando misurarla. Mai dopo aver mangiato. Un altro luogo comune? Il sangue dal naso. Non ha nulla a che vedere con la pressione alta». Ai giovani delle ultime classi di vari licei e istituti tecnici saranno consegnati premi sui lavori che hanno svolto inventando campagne di sensibilizzazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Prevenzione e trattamento delle cicatrici causate da:

- Intervento chirurgico
- Ferite accidentali
- Smagliature
- Ustioni
- Acne



€ 17,50



Per proteggere le cicatrici dai raggi solari



€ 19,50

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 1/04/2011



Combate i danni da onicomicosi

Riduce ingiallimento, sfaldamento e caduta da onicomicosi, grazie alla formulazione che penetra all'interno dell'unghia

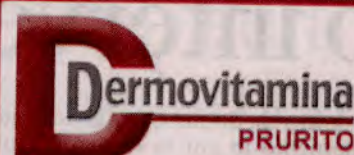
- Facile applicazione
- Asciuga rapidamente



€ 12,90

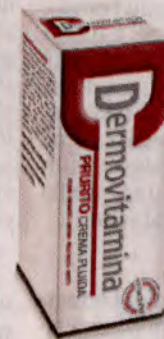
Confezione Flacone 7 ml.

È un dispositivo medico CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 01/04/2011



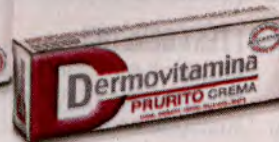
Lenisce le irritazioni della pelle

Riduce il prurito associato a: eczemi, psoriasi, eruzioni cutanee, malattie esantematiche, dermatiti, dermatiti atopiche, pelle secca o disidratata, eritemi, ipersensibilizzazioni anche di origine allergica, punture di insetti. Non contiene cortisone, parabeni e profumi. Nickel tested*



€ 14,80

Confezione da 150 ml.



€ 9,50

Confezione da 30 ml.



*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni lotto è quindi analizzato per ottenere un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%. Sono dispositivi medici CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 9/01/2013