

Combattere il traffico di fauna selvatica e migliorare l'applicazione della legge contro le uccisioni illegali. È l'obiettivo del programma Mikes (Minimising the Illegal Killing of Elephants and other Endangered Species), che protegge in Africa gli **elefanti** (nel 2012 ne sono stati sterminati circa 22 mila), i rinoceronti e i gorilla. Ora anche la Ue ha deciso di sostenerlo. S.M.



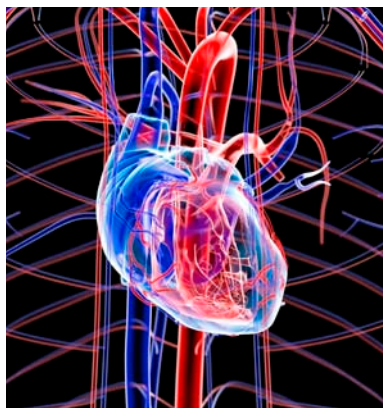
I2.000

i bambini, dai tre ai sei anni, coinvolti nel progetto *Opera Kids* che vuole far conoscere e amare l'opera lirica al pubblico dei più piccoli. In questa sesta edizione, per ricordare i duecento anni della nascita di Giuseppe Verdi, la scelta è caduta sulla celeberrima *Aida* (in versione riadattata). Gli scolari hanno imparato in classe un brano dell'opera che canteranno durante lo spettacolo, in scena, fra l'altro, dal 16 al 19 gennaio al Teatro Nuovo di Milano. Per avere il calendario completo delle rappresentazioni: operaeducation.org.

S.M.

Sette assi che salvano il cuore

PREVENZIONE Iscriverti in palestra, camminare tutti i giorni, mangiare sano, tenere d'occhio pressione e colesterolo. Sono questi i buoni propositi per il nuovo anno da mettere in agenda: troppi italiani hanno uno stile di vita sbagliato, sono sedentari o in sovrappeso. Lo dimostra una ricerca condotta dall'Università Cattolica di Roma su un migliaio di persone, intervistate e visitate durante la campagna *Controlla il tuo colesterolo*. «I fattori che proteggono da infarti e ictus sono sette: movimento, dieta salutare, no al fumo, peso, glicemia, colesterolo e pressione nei limiti» spiega Francesco Landi del Dipartimento di Geriatria, neuroscienze e ortopedia del Policlinico Gemelli (policlinicogemelli.it), coordinatore dello studio. «Solo **due italiani su cento li osservano tutti**, la maggioranza ne assomma quattro: significa che moltissimi sono a rischio». La glicemia è il parametro più spesso nella norma (nel 96 per cento dei casi), seguito dalla scelta di comportamenti positivi, come la rinuncia alle sigarette (84) e un consumo sufficiente di frutta e verdura (76 per cento). «Va male, invece, con l'attività fisica, praticata due volte a settimana solo da un connazionale su due; il 50 per cento, inoltre, è sovrappeso o addirittura obeso, solo il 30 ha il colesterolo sotto il livello di guardia e appena il 20 per cento ha valori di pressione adeguati. Possiamo dunque fare molto per prevenire problemi a cuore e vasi, soprattutto combattendo la sedentarietà, molto diffusa anche fra i più giovani». Elena Meli



Vitamina D in declino?

CONTROORDINE Negli ultimi anni, la carenza di vitamina D è stata associata a un aumento del pericolo non solo di osteoporosi e fratture, ma anche di tumori, diabete, patologie cardiovascolari e autoimmuni. Un legame che ora viene messo in discussione. Secondo un gruppo di ricercatori dell'International Prevention Research Institute di Lione, in Francia, che hanno analizzato 500 studi sul tema, quando la vitamina D viene somministrata come farmaco, la sua efficacia sarebbe nulla: significa allora che una sua eventuale carenza può essere vista **come una conseguenza**, non come l'origine della malattia. «Questa conclusione vale in alcuni casi, ma non in tutti» commenta Paolo Pozzilli, ordinario di Endocrinologia all'Università Campus Bio-Medico di Roma (unicampus.it). «Nel 2005, per esempio, noi abbiamo reso noto - e siamo stati i primi - che livelli molto bassi di vitamina D si riscontrano al momento della diagnosi di diabete, prima che si manifestino gli effetti deleteri della iperglicemia: in quel caso specifico, quindi, il calo può essere fra le cause della patologia. In più, gli studi basati sulla somministrazione di vitamina sono spesso condotti per un periodo limitato, solo due-tre anni: non possono quindi far emergere un'azione preventiva, mentre le conseguenze di una limitata presenza di vitamina D si manifestano attraverso moltissimi anni». Agnese Codignola

La dieta del perfetto sciatore

ALIMENTAZIONE Volete essere al top sulle piste? Nutritevi nel modo più appropriato, considerando condizioni climatiche e dispendio energetico. A suggerirlo è Stefania Setti, responsabile dell'ambulatorio di Nutrizione clinica e dietologia dell'Istituto Humanitas Gavazzeni di Bergamo (gavazzeni.it). «L'ideale è partire con una colazione che permetta di trascorrere diverse ore sulla neve senza cedimenti. Potrebbe prevedere una tazza di latte, oppure un vasetto di yogurt magro con cinque-sei biscotti secchi, o tre-quattro fette biscottate integrali, accompagnati da marmellata o miele. Può andare bene anche una brioche vuota, o una pasta secca dolce, accompagnate da un frutto o da una spremuta d'arancia». Per la pausa pranzo, solo un piatto unico. «Pasta con ragù di carne, o zuppa calda con verdure, legumi e cereali come pasta, riso, orzo o farro. Le zuppe sono alimenti semplici e sani che saziano con gusto e alzano anche la temperatura corporea. Un'ottima alternativa può essere la polenta accompagnata da spezzatino e, una o due volte nell'arco della settimana bianca, da formaggio». Meglio evitare le ricette troppo elaborate e ricche di grassi: appesantiscono e rallentano i riflessi sugli sci. Per gli amanti del cioccolato, invece, via libera a qualche (moderato) spuntino, soprattutto di tipo fondente. Infine, no al classico bombardino alcolico. Non è vero che l'alcol protegge dal freddo: dopo un'iniziale sensazione di benessere, finisce per farci sentire ancora più gelati dentro e fuori. *Antonella Sparvoli*



Le parole del medico

COMUNICAZIONE Il latte materno è migliore di quello artificiale: ma se non c'è? Marianna, 32 anni, è una neomamma. Nella sua stanza, all'ospedale Buzzi di Milano, entra il pediatra di turno: «Non pianga, a questo piccolo serve una mamma felice» le dice. «Guardi me: sono cresciuto grande e grosso con il latte artificiale». Marianna sorride, è meno triste. «Caro dottore» pensa «mi hai convinto. E tu, nanetto, preparati: stasera si brinda a latte in polvere». La storia la racconta lei stessa in un incontro tenuto all'ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano (ospedaleniguarda.it), pensato per trasferire ai camici bianchi la consapevolezza della giusta comunicazione in ambito sanitario. Non sempre i medici sono coscienti delle conseguenze delle loro parole: quelle rassicuranti del pediatra, ma anche quelle terribili di chi comunica una diagnosi infausta. «Spesso manca la capacità di curare la relazione, oltre che il corpo» spiega Alessandro Lucchini, con Paolo Carmassi fondatore di *Palestra della scrittura*, centro di ricerca e formazione sulla comunicazione professionale. «Se un medico non sa relazionarsi con il paziente, c'è poco da fare» dice Daniele Coen, direttore del Dipartimento di Medicina d'urgenza del Niguarda. «Certo se la maggioranza dei medici fosse più attenta al peso delle parole, alla fine tutti si adeguerebbero pur di restare parte del gruppo». Non ci vuole molto, in fondo: basta un tocco di empatia, come dimostra il pediatra del Buzzi. *Andrea Porta*

90%
gli operatori del Ssn
soddisfatti del
rapporto con pazienti
e familiari. L'82,7%
dice anche
di «avere voglia di
investire nuove
energie per l'azienda».
Lo rende noto il
*Rapporto annuale
sulla situazione sociale
del Paese del Censis
(censis.it)*. *A.S.*

62,4%
il tasso di occupazione
femminile in Europa,
contro il 74,6%
di quello maschile,
secondo la
Commissione
europea. Ma non
basta. Le donne
guadagnano all'ora
circa il 16% in meno
dei colleghi maschi:
come se, per 59 giorni,
lavorassero gratis. *S.R.*



A fior di pelle

Ovvero come correre
ai ripari. Volendosi bene

di *Riccarda Serri*
specialista in Dermatologia

ANNO E VOLTO (TUTTO) NUOVO

Ho 46 anni e vorrei una pelle luminosa,
liscia, compatta, insomma completamente
rinnovata. Come realizzare il mio sogno?

Ornella P., Forlì

MI VERREBBE DA CONSIGLIARLE di andare da un bravo truccatore che, con maestria, saprà fare apparire splendente anche la pelle più opaca. Ma mi pare di capire che lei vorrebbe qualche suggerimento per averla davvero, a nudo, una pelle così. Da dove iniziare? I passi sono: detersione, giusto nutrimento per tutto l'organismo, biorigenerazione cellulare medica. La detersione va fatta mattino e sera, con il panno di microfibra per viso, abbinato al detergente preferito (crema, latte, sapone liquido, mousse). Il massaggio con il panno farà la differenza. Dopo la detersione, si affidi solo a cosmetici rivitalizzanti a base di amminoacidi, vitamine e peptidi dall'azione tonificante. Oggi esistono anche sieri a effetto "flash", da usare "al bisogno": liftano per le ore necessarie (una festa, per esempio), anche se non nutrono e non curano. Tutto questo non serve, comunque, se non adotta un'alimentazione ricca di molecole utili: inizi ogni pasto con un frutto fresco e abolisca merendine, biscotti, pizze, focacce. Al medico, infine, può chiedere un ciclo di biorigenerazione iniettiva (micropunturine) con acido ialuronico skinbooster, o altri biorivitalizzanti con ialuronico, amminoacidi e vitamine. Oppure radiofrequenza, o peeling delicati di ultima generazione. In alternativa, specie se è particolarmente reattiva, si può sottoporre all'autorigenerazione con il suo stesso sangue: si estrapolano i fattori di crescita piastrinici, che vengono poi iniettati nell'epidermide-derma, con effetto biostimolante, cicatrizzante, antiinfiammatorio.



PARLIAMO DI BENESSERE SUL
BLOG.IODONNA.IT/A-FIOR-DI-PELLE