

NUOVO!
5.000
Lire

W vitality

Vuoi perdere chili
senza fatica? Segui
**la dieta
della pasta**

(da staccare e conservare)

**CAPODANNO
MAGICO** COPIA I TRUCCHI
A **EFFETTO SPECIALE**

FITNESS LA MAPPA
PER TROVARE **LA PROPRIA
ATTIVITÀ FISICA**

chi? sei

Scopri il tuo lato sole e il tuo lato ombra con l'aiuto
delle stelle: segno per segno tutte le previsioni per il 2001

IL TEST CONOSCI IL TUO
PUNTO "F" (FASCINO)?

Influenza

Tutti si ammalano, io no!
Come prevenire i malanni di stagione



PERCHÉ VENGONO I GELONI?

Dallo scorso inverno ho cominciato a soffrire di geloni sia ai piedi che alle mani. Da cosa dipende?

Veronica, Bolzano



Risponde Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e venerologia

In soggetti particolarmente sensibili le temperature troppo basse possono causare pallori e sensazioni dolorose sulla pelle, soprattutto alle estremità del corpo: le mani, i piedi, le orecchie, il naso.

È normale che quando ci esponiamo al freddo i vasi sanguigni della pelle si restringano per permettere al sangue di mantenere più caldi gli organi interni. Tuttavia, se i capillari si chiudono troppo la pelle, non ricevendo ossigeno a sufficienza, comincia a soffrire e diventa pallidissima e dolente. Se questi episodi si ripetono spesso possono comparire delle fissurazioni e screpolature che guariscono con lentezza. In questi casi bisogna proteggere sempre le estremità con tessuti che mantengono il calore (guanti e calze di lana o fibre naturali) e soprattutto auto-massaggiare la cute per riattivare la circolazione. Utili sono le creme ricche di ceramidi, per proteggere lo strato corneo, e vitamina C e flavonoidi, per migliorare il microcircolo.

CON L'IPOTIROIDISMO SI PUÒ DIMAGRIRE?

Sono alta 1,65 e attualmente peso 72 chili, 7 più del mio standard, acquistati da quando mi è stata accertata una disfunzione tiroidea (ipotiroidismo). Mi sto curando con tiroxina, 50 microgrammi al giorno, ma non riesco a dimagrire. Che cosa posso fare?

Cristina, Firenze



Risponde Umberto Raggi, specialista in endocrinologia

Il primo passo è verificare se la cura che ti ha prescritto il tuo endocrinologo è adeguata. Come? Con l'esame per controllare i livelli di ormoni tiroidei nel sangue, il dosaggio di TSH, l'ormone tireostimolante, e di FT4, tiroxina libera.

Se i valori di TSH risultano più alti della norma e quelli di FT4 più bassi, significa che la terapia non è sufficiente per compensare il deficit, per cui si possono spiegare i chili di troppo. La soluzione consiste nell'aumentare il dosaggio di tiroxina che rimette le cose a posto regolarizzando il metabolismo. Se, invece, i valori di TSH e FT4 risultano nella norma vuol dire che la cura è adeguata e i chili in più dipendono da altri fattori (alimentazione scorretta, vita sedentaria...). Il consiglio pertanto è dieta, più sport e movimento. I risultati ci saranno sicuramente.



CERTE GIOIE SONO IMMENSE



PREZIOSI DI CASA ROTELLA

Errea s.r.l.

800-251525