

Settimanale di salute e bellezza

Lire 2.000

viversani

& belli

TEST
STOMACO
SCOPRI SE
DIGERISCI BENE

ELISIR DI
LUNGA VITA
IL SOGNO STA GIA'
DIVENTANDO REALTA'

Impotenza
la pillola funziona
già dopo 20 minuti

Curarsi l'anima
sono efficaci i Fiori di Bach?

SOIA
PROTEGGE DAVVERO
DALLE MALATTIE?

CELLULITE
UN AIUTO IN PIU' DAL
GERME DI GRANO

BRUCIORE
AGLI OCCHI
TUTTE LE CAUSE

GINECOLOGIA
LE SOLUZIONI PER IL
CAPEZZOLO INTROFLESSO



Pelle Gli ispessimenti dell'epidermide si possono togliere con un'operazione veloce e indolore che non lascia cicatrici

Servizio di Valeria Carones

All'inizio, sembrano macchioline della pelle, simili a quelle lasciate da un'abbronzatura che si sta sfaldando: spesso sono isolate, una qui una là, sulle mani, sul viso o sul collo. Con il passare dei mesi, si ingrandiscono, si ispessiscono e diventano sempre più evidenti: sono le cheratosi.

● **Chiamate anche**

CHERATOSI VIA IN 10 MINUTI

“senili”, perché si manifestano più spesso dopo una certa età, le cheratosi possono comparire anche a 25 anni. La loro caratteristica è, purtroppo,

quella di preferire le parti del corpo esposte alla luce, e quindi di diventare ben presto antiestetiche. Oggi, però, queste anomalie non solo si diagnosticano senza problemi, ma si possono

eliminare facilmente e senza alcun rischio. L'intervento, con il laser o con il diatermocoagulatore, è semplice e dura pochi minuti. Vediamo di che cosa si tratta.

COME SONO FATTE

Le cheratosi sono ispessimenti dell'epidermide, cioè della parte più superficiale della pelle, dovuti a un anomalo accumulo di cellule (che fanno parte dello strato corneo e di quello spinoso). Il livello di infiltrazione di queste anomalie non è profondo: la cheratosi arriva solo alla derma papillare (nei primi strati del derma). Questa parte può, nella maggior parte dei casi, accrescersi e allungarsi in maniera significativa all'interno dell'epidermide: come dita che affondano in una massa di gomma.

● **All'inizio le cheratosi ap-**

paiono come macchie marrone chiaro, piane, leggermente più ruvide al tatto rispetto al resto della pelle. Con il passare del tempo, queste anomalie diventano sempre più spesse e, via via, di colore sempre più intenso, fino a diventare marrone scuro.

● **Quelle più vecchie possono anche sgretolarsi e perdere piccoli pezzi:** oppure si possono fissurare, per poi ricostruirsi nelle settimane seguenti.

● **A volte, nelle cheratosi si concentrano gli sbocchi di**

numerose ghiandole sebacee ingrossate. In questi casi, la lesione assume un aspetto cosiddetto “mie-liforme” (simile al miele indurito, tipo quello di castagno) e prende il nome di cheratosi seborroica.

● **Le dimensioni delle cheratosi variano:** possono essere piccole come una lenticchia oppure più grandi (al massimo, però, raggiungono le dimensioni di una mandorla), e compaiono quasi sempre isolate. Il loro graduale aumento di dimensioni è, in ogni caso, lento (di solito ci impiegano qualche anno).

SI POSSONO EREDITARE DAI GENITORI

Non si sa perché le cheratosi si formano, anche se si è notato che interessano spesso persone geneticamente predisposte.

● **E' chiara l'esistenza di una certa familiarità:** in pratica, se uno dei genitori ha molte cheratosi è probabile che anche i figli, in età matura, debbano fare i conti con lo stesso problema.

CHI E' A RISCHIO

Queste chiazze sono conosciute anche con il termine di cheratosi senili, perché è più facile che compaiano in età matura: le cheratosi sono caratteristiche di una pelle anziana, e intorno ai 70 anni la loro comparsa è da considerarsi quasi normale.

● **E' giusto ricordare però che possono manifestarsi anche a 25-30 anni.** E' raro, invece, che compaiano nei bambini o nei ragazzi.

AMANO LE ZONE ESPOSTE ALLA LUCE

Le cheratosi si formano più facilmente nelle zone fotoesposte (cioè esposte alla luce del sole), come il volto o le mani, ma possono interessare anche altre parti del corpo, per esempio il tronco. Più raramente, le cheratosi compaiono sulle braccia e sulle gambe.

● **Spesso, nelle donne intorno ai cinquant'anni, si formano nelle pieghe della mammella, una zona di pelle sempre a contatto con**

il reggiseno: sembra che i continui piccoli traumi a cui è soggetta questa parte ne favoriscano la comparsa, soprattutto se si tratta di donne predisposte al problema.

● **Di solito le cheratosi sono isolate, anche se talvolta compaiono in piccoli gruppi di 5 o 6 lesioni.** Ma non si tratta di una regola ferrea, perché a volte, invece, possono manifestarsi decine di cheratosi che ricoprono gran parte del corpo.

3 L'affaticamento visivo

● *A soffrirne sono soprattutto i più giovani (per lo più ipermetropi e astigmatici) che hanno un difetto della vista non curato (non portano gli occhiali) oppure mal corretto (cioè portano lenti inadeguate). Il termine tecnico che descrive questo tipo di problema è "astenopia accomodativa", che dipende dall'affaticamento del muscolo che sorregge il cristallino e lo tende o lo rilascia per "adattarlo" ora alla visione da lontano, ora a quella da vicino.*

● *Ma le cause dell'affaticamento visivo possono riguardare tutte le condizioni da superlavoro oculare: ore ininterrotte davanti al computer e studio. Ma*

attenzione: di per sé, queste attività non sono nocive per gli occhi. Lo possono diventare soltanto se vengono condotte trascurando le norme elementari di igiene oculare (uso di lenti non adatte) oppure utilizzando una luce artificiale inadeguata. A questo proposito, è necessario precisare che la luce naturale è sempre la migliore e che, in sua assenza, è bene ricorrere a lampade alogene.

● *Se, nonostante la corretta osservazione di questi accorgimenti, l'affaticamento oculare fa la sua comparsa, non bisogna preoccuparsi: non si tratta di un affaticamento anormale, ma di una reazione naturale, come quella che si avverte alle gambe dopo una lunga corsa. Se il disturbo è continuo e di notevole entità, è meglio consultare un oculista.*

4 I traumi oculari

Per un corpo estraneo

● *Basta poco, ad esempio un granello di sabbia, a provocare microlesioni o abrasioni della cornea. La sua superficie è percorsa da nervi sensitivi che, irritati, trasmettono il bruciore. Quando a provocarlo è un graffio lieve, la cornea provvede a riparare il danno da sé in poche ore. Complicazioni si presentano se la ferita si infetta: è necessario consultare l'oculista.*

A causa dei raggi Uv

● *La prolungata esposizione a raggi del sole forti o a lampade autoabbronzanti può provocare irritazioni agli occhi. Soprattutto i raggi UvB ne sono i responsabili, perché ledono la superficie della cornea inducendo anche rossore e fotofobia (intolleranza alla luce), tanto che la persona colpita mantiene a fatica gli occhi aperti. Il dolore di solito passa in 24 ore; in alcuni casi, è tale da rendere necessaria l'applicazione di pomate specifiche prescritte dall'oculista.*

5 Un intervento chirurgico

● *Il sintomo-bruciore caratterizza il decorso post-operatorio di tutti gli interventi chirurgici all'occhio. E' una conseguenza di carattere reattivo e infiammatorio, legata alla inevitabile irritazione delle terminazioni nervose.*

6 Alcune malattie

● *Il bruciore è dovuto a malattie quali la cheratite (la più comune è dovuta al virus herpes simplex), l'infiammazione della parte interna dell'occhio (le iridocicliti, processi infiammatori a carico dell'iride) e il glaucoma acuto, caratterizzato dall'aumento della pressione dell'occhio.*

I rimedi

Le cure possono essere sintomatiche (che alleviano il dolore) e causali (che ne curano la causa).

PER COMBATTERE I SINTOMI

● **GENERICO BRUCIORE AGLI OCCHI:**

l'uso dei comuni colliri astringenti può aiutare. Questi restringono i vasi della congiuntiva, normalizzandoli.

● **SINDROME DELL'OCCHIO SECCO:**

la cura più indicata è quella delle cosiddette "lacrime artificiali", simili a comuni colliri.

● **AFFATICAMENTO VISIVO:**

sono di aiuto i colliri astringenti, oltre che stancare il meno possibile la vista. Se il bruciore perdura, è meglio consultare l'oculista.

CONTRO LA CAUSA

● **INFEZIONE DA BATTERI, VIRUS O ALLERGIE:**

si useranno rispettivamente antibiotici, antivirali e antiallergici (colliri o pomate).

da ricordare

Soprattutto in primavera, gli occhi possono bruciare per l'allergia ai pollini

Con la consulenza del professor Nicola Orzalesi, direttore della Clinica oculistica dell'università all'istituto di scienze biomediche dell'ospedale San Paolo, Milano.





Le cheratosi si riconoscono dal colore (marrone nelle sue varie sfumature) e dalla consistenza (sono molto dure ma si sbriciolano facilmente).

MASI

da 
ricordare

Non bisogna mai stuzzicare la cheratosi con le dita

E' VERAMENTE COLPA DEL SOLE?

Molto spesso si pensa che le cheratosi siano provocate dal sole. Ma che cosa c'è di vero?

● **Diciamo che il sole, di per sé, non è la diretta causa della cheratosi.** E' vero, però, che se si è predisposti, i raggi del sole, che hanno il potere di stimolare la pelle a riprodursi, possono far sì che le macchie lentamente si ingrandiscano e aumentino di spessore. In questo senso, se si hanno molte cheratosi è meglio evitare, o almeno limitare, i "bagni di sole".

Segue a pag. 44 →

■ **IN FORMA SIN DAL MATTINO**

■ **CALMA E CONCENTRAZIONE**

■ **MEMORIA GIOVANE**



FON WAN GIULIANI

energia positiva

L'INSEGNAMENTO DELLA MEDICINA CINESE

Lo stato di salute è una continua ricerca di equilibrio tra energie positive ed energie negative. Così insegna la millenaria tradizione medica cinese. La fatica fisica e mentale, la tensione e lo stress, gli anni che passano, possono alterare questo equilibrio.

DA 100 ANNI LA GIULIANI IN CINA

Da oltre un secolo la Giuliani conosce il valore della cultura medica e delle erbe cinesi. Dalla Cina infatti proviene il rabarbaro contenuto nel suo prodotto più noto. Oggi la Giuliani è direttamente presente in Cina (Harbin). Può così garantire allo stesso tempo la rigorosa applicazione delle norme europee di produzione e il rispetto delle antiche ricette mediche cinesi.

**Chiedi con fiducia al tuo Farmacista
La sua esperienza al tuo servizio.**

GIULIANI

CHERATOSI VIA IN 10 MINUTI

Segue da pag. 43

COME RICONOSCERLE

Le cheratosi possono facilmente venire confuse con altre lesioni (soprattutto con i nevi verrucosi), ma esistono alcuni "segni particolari" che permettono di riconoscerle senza equivoci. Vediamo quali sono (sempre ricordando che, in caso di dubbi, la persona che può dare una risposta definitiva è soltanto il dermatologo).

- **Le cheratosi hanno una caratteristica superficiale irregolare costellata di piccoli buchi, come quella di una mandorla.** I buchini sono in gran parte chiusi da tappi cornei che li fanno assomigliare a comedoni (i punti neri).
- **Un "biglietto da visita" importante è la consistenza della lesione:** la cheratosi è piuttosto dura e coriacea, e se la si gratta con il dorso dell'unghia tende a sfaldarsi in minuscoli pezzettini e a sanguinare. Il nevo verrucoso, invece, ha una consistenza molle e non si sbriciola assolutamente.
- **Mentre le cheratosi sono marroni (nelle varie sfumature), i nevi verrucosi sono rosa-rossicci.**

UN ESAME PER SVELARLE

Di solito, il dermatologo è in grado di riconoscere la cheratosi a prima vista, grazie anche a un particolare strumento. Vediamo di che cosa si tratta.

La video microscopia a luce polarizzata

E' un'apparecchiatura formata da una piccola telecamera collegata con un microscopio, con un computer e con uno schermo televisivo.

- **Appoggiando la telecamera sulla pelle, sul monitor compaiono immagini della zona da 30 a 1000 volte più grandi del normale.** Il dermatologo può così esaminare facilmente le caratteristiche della lesione.
- **Con questo strumento si può anche registrare l'immagine e conservarla, per consultarla nei controlli successivi.**

CONTROLLI OGNI DUE ANNI

Le cheratosi non sono contagiose né fanno male, e di solito non richiedono particolari attenzioni. Ma, soprattutto se sono molto numerose, vanno prima osservate con attenzione da un dermatologo e poi fatte controllare regolarmente (circa ogni due anni). Questo discorso riguarda anche le persone anziane che, come abbiamo spiegato, sono normalmente più soggette alla comparsa di questo tipo di lesioni.

- **Infatti, alcune cheratosi possono, anche se molto raramente, degenerare e trasformarsi in tumori della pelle.**



DOBRES

COME SI ELIMINANO

Se la cheratosi non è "sospetta", cioè il dermatologo non ritiene che possa degenerare in un'anomalia pericolosa, non è necessario toglierla. Tuttavia, se queste macchie compaiono sul volto o in zone continuamente soggette a piccoli traumi (per esempio sotto il seno, dove sfregano continuamente contro il reggiseno) può valere la pena di asportarle. Gli interventi sono molto semplici e rapidi (durano 5-10 minuti). Vediamo quali sono.

Con il diatermo-coagulatore

Per eliminare le cheratosi si può usare il diatermocoagulatore a radio frequenza. Tramite un piccolo ago, lo strumento emette onde radio ad alta frequenza, che colpiscono le cellule e le disintegrano perché fanno vibrare molto velocemente l'acqua che si trova al loro interno.

- **Si tratta di un sistema per nulla traumatico.** L'intervento viene eseguito senza anestesia (quando la cheratosi è piccola, cioè grande come una lenticchia, e superficiale); quando invece la lesione è voluminosa, è necessaria l'anestesia locale.

- **Anche se viene eseguito senza anestesia,**

l'intervento non è comunque doloroso: la persona avvertirà soltanto un leggero pizzicore, perché la piccola puntura è molto superficiale e l'ago è molto sottile.

Con il laser

Il laser distrugge la cheratosi perché emette una luce molto concentrata e ad alta temperatura, che colpisce le cellule carbonizzando la lesione.

- **Se la cheratosi è molto estesa e profonda, è necessario ricorrere all'anestesia locale,** mentre se si tratta di una piccola cheratosi superficiale si può anche farne a meno; in ogni caso, l'intervento dura solo pochi minuti (circa 10).

QUANDO SI USA IL BISTURI

Lo specialista può decidere di asportare la lesione con il bisturi solo quando ha un dubbio sulla sua natura e quindi non è sicuro che si tratti di una cheratosi.

- **In questo caso, l'anomalia viene tolta con il bisturi e quindi inviata a un laboratorio specializzato dove le sue cellule vengono studiate al microscopio (esame istologico).** Con questo test si può confermare o escludere con certezza che si tratti proprio di una cheratosi.

- **In genere, questo è l'unico caso in cui si ricorre alla chirurgia tradizionale perché è piuttosto probabile che rimangano cicatrici:** infatti, anche se la cheratosi è superficiale, con il bisturi è inevitabile intervenire più in profondità.

DOPO L'INTERVENTO

Subito dopo l'asportazione della cheratosi, sia con il laser sia con il diatermocoagulatore, sulla pelle resta una crosticina, al di sotto della quale la cute lavora per riparare la ferita.

Nei primi 10-15 giorni

Il medico applicherà un cerotto se la lesione sfrega contro gli indumenti (per esempio sotto il reggiseno) per proteggere la giovane ferita che si sta rimarginando.

● **Quando ci si lava, è necessaria qualche cautela:** bisogna stare molto attenti a non portare via la crosticina perché, se questo avviene, si raddoppiano i tempi di guarigione.

● **Se in questi primi giorni dopo l'intervento si prende il sole bisogna sapere che, una volta caduta la crosta, la pelle resterà molto più bianca.**

Dopo 15 giorni

Dopo 10-15 giorni la crosta cade da sola per lasciare il posto alla pelle sana, che però è più sottile. Per questo motivo va protetta, non esponendola al sole per almeno un mese. Poi si può prendere il sole, ma per altri due mesi è necessario usare creme protettive a schermo totale. Se non si rispettano queste regole, la pelle potrebbe macchiarsi in modo indelebile.

● **Se viene asportata bene, la lesione non si riforma più,** e se si ricorre al diatermocoagulatore o al laser non c'è il rischio che rimanga alcuna cicatrice, perché la cheratosi interessa solo gli strati più superficiali della pelle.

IN PRATICA

ATTENZIONE AI PICCOLI TRAUMI

Chi non vuole togliere le cheratosi deve evitare di traumatizzarle continuamente con gli indumenti stretti oppure di stuzzicarle con le dita, cercando magari di staccare i pezzettini con le unghie: infatti, si tratta pur sempre di lesioni che, anche se raramente, possono diventare pericolose.

● **Inoltre, i raggi ultravioletti sono nemici delle cheratosi, perché le fanno ingrandire;** per aggirare questo rischio, sarebbe meglio evitare di prendere il sole senza la protezione di una crema a schermo totale.

● **In alcuni rari casi, l'asportazione di una cheratosi può aprire la strada alla formazione di un cheloide:** si tratta di una cicatrice più spessa e visibile del normale, molto antiestetica e difficile da eliminare. Può capitare alle persone che sono geneticamente predisposte al problema, perché la loro pelle ha una capacità di cicatrizzazione superiore alla norma: in questo caso, qualsiasi ferita (anche il graffio leggero provocato da una spina di rosa) genera un cheloide, e a maggior ragione una lesione provocata da un intervento chirurgico.

Con la consulenza del dottor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano.

FON WAN



ENERGIA POSITIVA

MARCO DAMICONE & ASSOCIATI



Lo start-up del mattino

SE IL PROBLEMA E'...

ALLORA SI TRATTA DI...

Svegliarsi già stanco e svogliato.

Non sentirsi in forma al lavoro, in famiglia, nello sport.

Difficoltà del fisico ad adeguarsi ai cambi di stagione.

Risvegliare l'energia fin dal mattino. Avere la giusta carica per affrontare la giornata.

CHIEDI AL TUO FARMACISTA



Fon Wan Giuliani Rosso*: da un'antica ricetta medica cinese un esclusivo dosaggio di ingredienti capaci di liberare tutta l'energia positiva del Ginseng cinese. Preso la mattina - al bisogno - prima della colazione (meglio due flaconcini dopo i 50 anni), dà la giusta carica per affrontare la giornata.

E per non andare in "riserva" meglio avere in tasca una bustina di Fon Wan Pocket Energy, radice fresca di Ginseng.

*Prodotto in Cina sotto il controllo della Giuliani.

FON WAN GIULIANI

ROSSO



Difficilate o prodotti naturali di qualità e provenienza non controllate.